

21.06.2025, SOBOTA

Dieta podstawowa (1)	Dieta łatwostrawna (2)	Dieta łatw. z ogr. tł. (3)	Dieta łatw. z ogr. subst. pobudz. wydzielanie soku żołądkowego (4)	Dieta papkowata (12)	Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl. (6)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie i II śniadanie
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka konserwowa – 60g (SOJ, MLE, SEL, GOR) pomidor – 50g rukola – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka konserwowa – 60g (SOJ, MLE, SEL, GOR) pomidor – 50g rukola – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka konserwowa – 60g (SOJ, MLE, SEL, GOR) pomidor – 50g rukola – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka konserwowa – 60g (SOJ, MLE, SEL, GOR) pomidor – 50g rukola – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka konserwowa – 60g (SOJ, MLE, SEL, GOR) pomidor – 50g rukola – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb graham - 70g (GLU) chleb pszenno-żytni - 40g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka konserwowa – 60g (SOJ, MLE, SEL, GOR) pomidor – 50g rukola – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU) <u>II śniadanie:</u> jogurt naturalny – 100g (MLE)
Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek
zupa pietruszkowa z ziemniakami – 350ml (MLE, GLU, SEL) leczo drobiowe – 180g (MLE, GLU) ryż biały – 80g surówka z kapusty pekińskiej z koperkiem (z olejem) – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> arbuz – 200g	zupa pietruszkowa z ziemniakami – 350ml (MLE, GLU, SEL) leczo drobiowe – 180g (MLE, GLU) ryż biały – 80g surówka z kapusty pekińskiej z koperkiem (z olejem) – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> jabłko gotowane na parze – 180g	zupa pietruszkowa z ziemniakami – 350ml (MLE, GLU, SEL) leczo drobiowe – 180g (MLE, GLU) ryż biały – 80g surówka z kapusty pekińskiej z koperkiem (z olejem) – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> jabłko gotowane na parze – 180g	zupa pietruszkowa z ziemniakami – 350ml (MLE, GLU, SEL) leczo drobiowe – 180g (MLE, GLU) ryż biały – 80g surówka z kapusty pekińskiej z koperkiem (z olejem) – 150g kompot owocowy b/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> jabłko gotowane na parze – 180g	Zblendowane: zupa pietruszkowa z ziemniakami – 350ml (MLE, GLU, SEL) leczo drobiowe – 180g (MLE, GLU) ryż biały – 80g surówka z kapusty pekińskiej z koperkiem (z olejem) – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> jabłko gotowane na parze – 180g	zupa pietruszkowa z ziemniakami – 350ml (MLE, GLU, SEL) leczo drobiowe – 180g (MLE, GLU) ryż brązowy – 80g surówka z kapusty pekińskiej z koperkiem (z olejem) – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> arbuz – 200g
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z piersią indyczą – 60g (SOJ, SEL, MLE, GOR) ogórek kiszony – 50g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z piersią indyczą – 60g (SOJ, SEL, MLE, GOR) burak gotowany na parze – 50g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z piersią indyczą – 60g (SOJ, SEL, MLE, GOR) burak gotowany na parze – 50g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z piersią indyczą – 60g (SOJ, SEL, MLE, GOR) burak gotowany na parze – 50g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z piersią indyczą – 60g (SOJ, SEL, MLE, GOR) burak gotowany na parze – 50g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb graham - 70g (GLU) chleb pszenno-żytni - 40g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z piersią indyczą – 60g (SOJ, SEL, MLE, GOR) ogórek kiszony – 50g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
jogurt naturalny – 100g (MLE)	jogurt naturalny – 100g (MLE)	jogurt naturalny – 100g (MLE)	jogurt naturalny – 100g (MLE)	jogurt naturalny – 100g (MLE)	chleb graham - 35g (GLU) masło-5g (MLE), szynka z piersią indyczą -20g (SOJ, SEL, MLE, GOR), pomidor-20g
Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1923,0 białko [g]: 97,5, tłuszcze [g]: 50,2, NKT [g]: 24,5, węglowodany [g]: 282,8, cukry proste [g]: 42,4, błonnik [g]: 26,2, sól [g]: 6,2	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2029,0 białko [g]: 99,6, tłuszcze [g]: 51,5, NKT [g]: 25,1, węglowodany [g]: 304,4, cukry proste [g]: 50,6, błonnik [g]: 28,7, sól [g]: 5,7	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2029,0 białko [g]: 99,6, tłuszcze [g]: 51,5, NKT [g]: 25,1, węglowodany [g]: 304,4, cukry proste [g]: 50,6, błonnik [g]: 28,7, sól [g]: 5,7	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2009,0 białko [g]: 99,6, tłuszcze [g]: 51,5, NKT [g]: 25,1, węglowodany [g]: 299,4, cukry proste [g]: 45,6, błonnik [g]: 28,7, sól [g]: 5,7	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2029,0 białko [g]: 99,6, tłuszcze [g]: 51,5, NKT [g]: 25,1, węglowodany [g]: 304,4, cukry proste [g]: 50,6, błonnik [g]: 28,7, sól [g]: 5,7	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2042,0 białko [g]: 103,2, tłuszcze [g]: 55,7, NKT [g]: 27,4, węglowodany [g]: 298,4, cukry proste [g]: 41,6, błonnik [g]: 35,5, sól [g]: 6,3

22.06.2025, NIEDZIELA

Dieta podstawowa (1)	Dieta łatwostrawna (2)	Dieta łatw. z ogr. tł. (3)	Dieta łatw. z ogr. subst. pobudz. wydzielanie soku żołądkowego (4)	Dieta papkowata (12)	Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl. (6)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie i II śniadanie
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) twaróg półtłusty – 40g (MLE) miód – 25g rzodkiewka – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) twaróg półtłusty – 40g (MLE) miód – 25g pomidor – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) twaróg półtłusty – 40g (MLE) miód – 25g pomidor – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) twaróg półtłusty – 40g (MLE) miód – 25g pomidor – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) twaróg półtłusty – 40g (MLE) miód – 25g pomidor – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb graham - 70g (GLU) chleb pszenno-żytni - 40g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z ziołami – 80g (MLE) rzodkiewka – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU) <u>II śniadanie:</u> chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), polędwica sopocka-20g, sałata-10g
Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek
zupa ziemniaczana – 350ml (MLE, GLU, SEL) schab gotowany – 100g sos własny – 80g (MLE, GLU) kasza jęczmienna – 80g fasolka szparagowa gotowana na parze – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczerek:</u> banan – 120g	zupa ziemniaczana – 350ml (MLE, GLU, SEL) schab gotowany – 100g sos własny – 80g (MLE, GLU) kasza jęczmienna – 80g marchew gotowana na parze – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczerek:</u> banan – 120g	zupa ziemniaczana – 350ml (MLE, GLU, SEL) schab gotowany – 100g sos własny – 80g (MLE, GLU) kasza jęczmienna – 80g marchew gotowana na parze – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczerek:</u> banan – 120g	zupa ziemniaczana – 350ml (MLE, GLU, SEL) schab gotowany – 100g sos własny – 80g (MLE, GLU) kasza jęczmienna – 80g marchew gotowana na parze – 150g kompot owocowy b/c - 250ml <u>Podwieczerek:</u> banan – 120g	Zblendowane: zupa ziemniaczana – 350ml (MLE, GLU, SEL) schab gotowany – 100g sos własny – 80g (MLE, GLU) kasza jęczmienna – 80g kasza jęczmienna – 80g marchew gotowana na parze – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczerek:</u> banan – 120g	zupa ziemniaczana – 350ml (MLE, GLU, SEL) schab gotowany – 100g sos własny – 80g (MLE, GLU) kasza jęczmienna – 80g fasolka szparagowa gotowana na parze – 150g kompot owocowy b/c - 250ml <u>Podwieczerek:</u> jabłko– 180g
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) balleroni z udem indyka – 60g (GOR) pomidor ze szczypiorkiem – 50g roszponka – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) balleroni z udem indyka – 60g (GOR) pomidor z koperkiem – 50g roszponka – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) balleroni z udem indyka – 60g (GOR) pomidor z koperkiem – 50g roszponka – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) balleroni z udem indyka – 60g (GOR) pomidor z koperkiem – 50g roszponka – 10g herbata czarna b/c - 250ml	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) balleroni z udem indyka – 60g (GOR) pomidor z koperkiem – 50g roszponka – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb graham - 70g (GLU) chleb pszenno-żytni - 40g (GLU) masło - 15g (MLE) balleroni z udem indyka – 60g (GOR) pomidor ze szczypiorkiem – 50g roszponka – 10g herbata czarna b/c - 250ml
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
jogurt brzoskwiowy – 100g (MLE)	jogurt brzoskwiowy – 100g (MLE)	jogurt brzoskwiowy – 100g (MLE)	jogurt brzoskwiowy – 100g (MLE)	jogurt brzoskwiowy – 100g (MLE)	chleb graham - 35g (GLU) masło-5g (MLE), szynka z piersią indyczą -20g (SOJ, SEL, MLE, GOR), pomidor-20g
Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1994,0 białko [g]: 85,7, tłuszcze [g]: 46,2, NKT [g]: 24,5, węglowodany [g]: 323,0, cukry proste [g]: 60,0, błonnik [g]: 29,5, sól [g]: 4,7	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2042,0 białko [g]: 84,9, tłuszcze [g]: 46,2, NKT [g]: 24,6, węglowodany [g]: 335,4, cukry proste [g]: 65,0, błonnik [g]: 28,6, sól [g]: 5,2	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2042,0 białko [g]: 84,9, tłuszcze [g]: 46,2, NKT [g]: 24,6, węglowodany [g]: 335,4, cukry proste [g]: 65,0, błonnik [g]: 28,6, sól [g]: 5,2	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2022,0 białko [g]: 84,9, tłuszcze [g]: 46,2, NKT [g]: 24,6, węglowodany [g]: 330,4, cukry proste [g]: 60,0, błonnik [g]: 28,6, sól [g]: 5,2	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2042,0 białko [g]: 84,9, tłuszcze [g]: 46,2, NKT [g]: 24,6, węglowodany [g]: 335,4, cukry proste [g]: 65,0, błonnik [g]: 28,6, sól [g]: 5,2	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2024,0 białko [g]: 98,8, tłuszcze [g]: 54,5, NKT [g]: 27,2, węglowodany [g]: 302,1, cukry proste [g]: 37,1, błonnik [g]: 37,3, sól [g]: 5,1

23.06.2025, PONIEDZIAŁEK

Dieta podstawowa (1)	Dieta łatwostrawna (2)	Dieta łatw. z ogr. tł. (3)	Dieta łatw. z ogr. subst. pobudz. wydzielanie soku żołądkowego (4)	Dieta papkowata (12)	Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl. (6)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie i II śniadanie
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) jajecznica gotowana na parze – 100g (JAJ) marchew mini gotowana na parze – 50g sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) jajecznica gotowana na parze – 100g (JAJ) marchew mini gotowana na parze – 50g sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) jajecznica z białek jaj gotowana na parze – 100g (JAJ) marchew mini gotowana na parze – 50g sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) jajecznica z białek jaj gotowana na parze – 100g (JAJ) marchew mini gotowana na parze – 50g sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) jajecznica gotowana na parze – 100g (JAJ) marchew mini gotowana na parze – 50g sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb graham - 70g (GLU) chleb pszenno-żytni - 40g (GLU) masło - 15g (MLE) jajecznica gotowana na parze – 100g (JAJ) marchew mini gotowana na parze – 50g sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU) <u>II śniadanie:</u> chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), twaróg półtłusty-20g (MLE) sałata-10g
Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek
zupa owocowa z makaronem – 350 ml (MLE, GLU, JAJ) kotlet drobiowy panierowany – 100g (GLU, JAJ) sos jarzynowy – 80g (MLE, GLU, SEL) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g surówka z kapusty czerwonej z jabłkiem, marchewką i cebulą (z olejem) – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczerek:</u> arbuz – 200g	zupa owocowa z makaronem – 350 ml (MLE, GLU, JAJ) filet z kurczaka gotowany na parze – 100g sos jarzynowy – 80g (MLE, GLU, SEL) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g dynia gotowana na parze – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczerek:</u> banan – 120g	zupa owocowa z makaronem – 350 ml (MLE, GLU, JAJ) filet z kurczaka gotowany na parze – 100g sos jarzynowy – 80g (MLE, GLU, SEL) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g dynia gotowana na parze – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczerek:</u> banan – 120g	zupa owocowa z makaronem – 350 ml (MLE, GLU, JAJ) filet z kurczaka gotowany na parze – 100g sos jarzynowy – 80g (MLE, GLU, SEL) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g dynia gotowana na parze – 150g kompot owocowy b/c - 250ml <u>Podwieczerek:</u> banan – 120g	Zblendowane: zupa owocowa z makaronem – 350 ml (MLE, GLU, JAJ) filet z kurczaka gotowany na parze – 100g sos jarzynowy – 80g (MLE, GLU, SEL) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g dynia gotowana na parze – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczerek:</u> banan – 120g	zupa wielowarzywna z makaronem – 350 ml (MLE, GLU, SEL) filet z kurczaka gotowany na parze – 100g sos jarzynowy – 80g (MLE, GLU, SEL) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g surówka z kapusty czerwonej z jabłkiem, marchewką i cebulą (z olejem) – 150g kompot owocowy b/c - 250ml <u>Podwieczerek:</u> arbuz – 200g
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) polędwica sopocka – 60g pomidor – 50g papryka – 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) polędwica sopocka – 60g pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) polędwica sopocka – 60g pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) polędwica sopocka – 60g pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) polędwica sopocka – 60g pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb graham - 70g (GLU) chleb pszenno-żytni - 40g (GLU) masło - 15g (MLE) polędwica sopocka – 60g papryka – 50g herbata czarna b/c - 250ml
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
jogurt truskawkowy – 100g (MLE)	jogurt truskawkowy – 100g (MLE)	jogurt truskawkowy – 100g (MLE)	jogurt truskawkowy – 100g (MLE)	jogurt truskawkowy – 100g (MLE)	chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), szynka z piersią indyczą -20g (SOJ, SEL, MLE, GOR), sałata-10g
Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:
wartość energetyczna [kcal]: 2049,0 białko [g]: 94,6, tłuszcze [g]: 54,8, NKT [g]: 25,2, węglowodany [g]: 308,8, cukry proste [g]: 65,8, błonnik [g]: 31,5, sól [g]: 4,7	wartość energetyczna [kcal]: 2070,0 białko [g]: 91,7, tłuszcze [g]: 53,6, NKT [g]: 25,0, węglowodany [g]: 317,9, cukry proste [g]: 70,8, błonnik [g]: 26,7, sól [g]: 4,6	wartość energetyczna [kcal]: 1954,0 białko [g]: 89,9, tłuszcze [g]: 43,8, NKT [g]: 21,9, węglowodany [g]: 311,3, cukry proste [g]: 68,3, błonnik [g]: 26,0, sól [g]: 4,7	wartość energetyczna [kcal]: 1934,0 białko [g]: 89,9, tłuszcze [g]: 43,8, NKT [g]: 21,9, węglowodany [g]: 306,3, cukry proste [g]: 63,3, błonnik [g]: 26,0, sól [g]: 4,7	wartość energetyczna [kcal]: 2114,0 białko [g]: 95,6, tłuszcze [g]: 56,3, NKT [g]: 26,6, węglowodany [g]: 317,9, cukry proste [g]: 63,8, błonnik [g]: 26,7, sól [g]: 4,7	wartość energetyczna [kcal]: 2095,0 białko [g]: 99,9, tłuszcze [g]: 62,5, NKT [g]: 27,3, węglowodany [g]: 299,6, cukry proste [g]: 40,3, błonnik [g]: 36,6, sól [g]: 5,6

24.06.2025, WTOREK

Dieta podstawowa (1)	Dieta łatwostrawna (2)	Dieta łatw. z ogr. tł. (3)	Dieta łatw. z ogr. subst. pobudz. wydzielanie soku żołądkowego (4)	Dieta papkowata (12)	Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl. (6)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie i II śniadanie
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) twaróg półtłusty – 40g (MLE) pasta z makreli wędzonej – 30g (RYB, JAJ, GOR, SEL) pomidor – 50g sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) twaróg półtłusty – 40g (MLE) pasta rybna (miruna) z warzywami – 30g (RYB, MLE, SEL) pomidor – 50g sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) twaróg półtłusty – 40g (MLE) pasta rybna (miruna) z warzywami – 30g (RYB, MLE, SEL) pomidor – 50g sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) twaróg półtłusty – 40g (MLE) pasta rybna (miruna) z warzywami – 30g (RYB, MLE, SEL) pomidor – 50g sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) twaróg półtłusty – 40g (MLE) pasta rybna (miruna) z warzywami – 30g (RYB, MLE, SEL) pomidor – 50g sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb graham - 70g (GLU) chleb pszenno-żytni - 40g (GLU) masło - 15g (MLE) twaróg półtłusty – 40g (MLE) pasta z makreli wędzonej – 30g (RYB, JAJ, GOR, SEL) pomidor – 50g sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU) II śniadanie: jabłko – 180g
Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek
zupa jarzynowa z ziemniakami - 350ml (GLU, JAJ) mięso mielone z łopatki gotowane – 100g sos pomidorowy – 80g (MLE, GLU) makaron świderki – 80g (JAJ, GLU) surówka z kapusty pekińskiej z koperkiem (z olejem) – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> jogurt naturalny – 100g (MLE) musli z suszoną śliwką, morelą i pestkami dyni – 20g (GLU)	zupa jarzynowa z ziemniakami - 350ml (GLU, JAJ) mięso mielone z łopatki gotowane – 100g sos pomidorowy – 80g (MLE, GLU) makaron świderki – 80g (JAJ, GLU) surówka z kapusty pekińskiej z koperkiem (z olejem) – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> jogurt naturalny – 100g (MLE)	zupa jarzynowa z ziemniakami - 350ml (GLU, JAJ) mięso mielone z łopatki gotowane – 100g sos pomidorowy – 80g (MLE, GLU) makaron świderki – 80g (JAJ, GLU) surówka z kapusty pekińskiej z koperkiem (z olejem) – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> jogurt naturalny – 100g (MLE)	zupa jarzynowa z ziemniakami - 350ml (GLU, JAJ) mięso mielone z łopatki gotowane – 100g sos pomidorowy – 80g (MLE, GLU) makaron świderki – 80g (JAJ, GLU) surówka z kapusty pekińskiej z koperkiem (z olejem) – 150g kompot owocowy b/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> jogurt naturalny – 100g (MLE)	Zblendowane: zupa jarzynowa z ziemniakami - 350ml (GLU, JAJ) mięso mielone z łopatki gotowane – 100g sos pomidorowy – 80g (MLE, GLU) makaron świderki – 80g (JAJ, GLU) surówka z kapusty pekińskiej z koperkiem (z olejem) – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> jogurt naturalny – 100g (MLE)	zupa jarzynowa z ziemniakami - 350ml (GLU, JAJ) mięso mielone z łopatki gotowane – 100g sos pomidorowy – 80g (MLE, GLU) makaron świderki – 80g (JAJ, GLU) surówka z kapusty pekińskiej z koperkiem (z olejem) – 150g kompot owocowy b/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> jogurt naturalny – 100g (MLE) musli z suszoną śliwką, morelą i pestkami dyni – 20g (GLU)
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z piersią indyczą – 60g (SOJ, SEL, MLE, GOR) ogórek konserwowy – 50g (GOR) herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z piersią indyczą – 60g (SOJ, SEL, MLE, GOR) pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z piersią indyczą – 60g (SOJ, SEL, MLE, GOR) pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z piersią indyczą – 60g (SOJ, SEL, MLE, GOR) pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z piersią indyczą – 60g (SOJ, SEL, MLE, GOR) pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb graham - 70g (GLU) chleb pszenno-żytni - 40g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z piersią indyczą – 60g (SOJ, SEL, MLE, GOR) ogórek konserwowy – 50g (GOR) herbata czarna b/c - 250ml
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
biszkopty – 60g (GLU, JAJ)	biszkopty – 60g (GLU, JAJ)	biszkopty – 60g (GLU, JAJ)	biszkopty – 60g (GLU, JAJ)	kisiel truskawkowy – 150g	chleb graham - 35g (GLU) masło-5g (MLE), szynka z piersią indyczą -20g (SOJ, SEL, MLE, GOR), pomidor-20g
Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2099,0 białko [g]: 92,5, tłuszcze [g]: 71,9, NKT [g]: 29,6, węglowodany [g]: 281,1, cukry proste [g]: 29,1, błonnik [g]: 25,5, sól [g]: 5,6	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2021,0 białko [g]: 101,5, tłuszcze [g]: 60,8, NKT [g]: 27,8, węglowodany [g]: 277,2, cukry proste [g]: 29,0, błonnik [g]: 24,8, sól [g]: 5,9	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2021,0 białko [g]: 101,5, tłuszcze [g]: 60,8, NKT [g]: 27,8, węglowodany [g]: 277,2, cukry proste [g]: 29,0, błonnik [g]: 24,8, sól [g]: 5,9	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2001,0 białko [g]: 101,5, tłuszcze [g]: 60,8, NKT [g]: 27,8, węglowodany [g]: 272,2, cukry proste [g]: 24,0, błonnik [g]: 24,8, sól [g]: 5,9	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2045,0 białko [g]: 101,5, tłuszcze [g]: 62,9, NKT [g]: 30,5, węglowodany [g]: 279,8, cukry proste [g]: 35,2, błonnik [g]: 24,8, sól [g]: 5,8	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2194,0 białko [g]: 97,6, tłuszcze [g]: 75,0, NKT [g]: 31,7, węglowodany [g]: 296,5, cukry proste [g]: 41,6, błonnik [g]: 33,8, sól [g]: 5,8

25.06.2025, ŚRODA

Dieta podstawowa (1)	Dieta łatwostrawna (2)	Dieta łatw. z ogr. tł. (3)	Dieta łatw. z ogr. subst. pobudz. wydzielanie soku żołądkowego (4)	Dieta papkowata (12)	Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl. (6)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie i II śniadanie
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka konserwowa – 40g (SOJ, MLE, SEL, GOR) pasta z grochu – 30g ogórek zielony – 50g rukola – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka konserwowa – 40g (SOJ, MLE, SEL, GOR) dżem owocowy – 30g burak gotowany na parze – 50g rukola – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka konserwowa – 40g (SOJ, MLE, SEL, GOR) dżem owocowy – 30g burak gotowany na parze – 50g rukola – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka konserwowa – 40g (SOJ, MLE, SEL, GOR) dżem owocowy – 30g burak gotowany na parze – 50g rukola – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 10g (MLE) szynka konserwowa – 40g (SOJ, MLE, SEL, GOR) dżem owocowy – 30g burak gotowany na parze – 50g rukola – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb graham - 70g (GLU) chleb pszenno-żytni - 40g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka konserwowa – 40g (SOJ, MLE, SEL, GOR) pasta z grochu – 30g ogórek zielony – 50g rukola – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU) <u>II śniadanie:</u> kefir – 200g (MLE)
Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek
zupa krem z białych warzyw ze słonecznikiem - 350ml (MLE, GLU, SEL) wątróbka drobiowa gotowana z jabłkiem i cebulą – 100g ziemniaki z wody z koperkiem – 380g kapusta kiszona gotowana – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> galaretka z owocami – 200g	zupa krem z białych warzyw ze słonecznikiem - 350ml (MLE, GLU, SEL) pulpet drobiowy – 100g (JAJ, GLU) sos pietruszkowy – 80ml (MLE, GLU) ziemniaki z wody – 380g dynia gotowana na parze – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> galaretka z owocami – 200g	zupa krem z białych warzyw ze słonecznikiem - 350ml (MLE, GLU, SEL) pulpet drobiowy – 100g (JAJ, GLU) sos pietruszkowy – 80ml (MLE, GLU) ziemniaki z wody – 380g dynia gotowana na parze – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> galaretka z owocami – 200g	zupa krem z białych warzyw ze słonecznikiem - 350ml (MLE, GLU, SEL) pulpet drobiowy – 100g (JAJ, GLU) sos pietruszkowy – 80ml (MLE, GLU) ziemniaki z wody – 380g dynia gotowana na parze – 150g kompot owocowy b/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> galaretka z owocami – 200g	Zblendowane: zupa krem z białych warzyw ze słonecznikiem - 350ml (MLE, GLU, SEL) pulpet drobiowy – 100g (JAJ, GLU) sos pietruszkowy – 80ml (MLE, GLU) ziemniaki z wody – 380g dynia gotowana na parze – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> galaretka z owocami – 200g	zupa krem z białych warzyw ze słonecznikiem - 350ml (MLE, GLU, SEL) wątróbka drobiowa gotowana z jabłkiem i cebulą – 100g ziemniaki z wody z koperkiem – 380g kapusta kiszona gotowana – 150g kompot owocowy b/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> jabłko – 180g
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) balleroni z udem indyka – 60g (GOR) rzodkiewka – 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) balleroni z udem indyka – 60g (GOR) pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) balleroni z udem indyka – 60g (GOR) pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) balleroni z udem indyka – 60g (GOR) pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 10g (MLE) balleroni z udem indyka – 60g (GOR) pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb graham - 70g (GLU) chleb pszenno-żytni - 40g (GLU) masło - 15g (MLE) balleroni z udem indyka – 60g (GOR) rzodkiewka – 50g herbata czarna b/c - 250ml
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
koktajl na kefirze z truskawkami – 200ml (MLE)	koktajl na kefirze z bananem – 200ml (MLE)	koktajl na kefirze z bananem – 200ml (MLE)	koktajl na kefirze z bananem – 200ml (MLE)	koktajl na kefirze z bananem – 200ml (MLE)	chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), szynka konserwowa-20g(SOJ, MLE, SEL, GOR), sałata-10g
Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2012,0 białko [g]: 89,4, tłuszcze [g]: 46,2, NKT [g]: 22,2, węglowodany [g]: 322,5, cukry proste [g]: 44,7, błonnik [g]: 44,1, sól [g]: 6,5	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2066,0 białko [g]: 90,9, tłuszcze [g]: 44,9, NKT [g]: 20,7, węglowodany [g]: 341,1, cukry proste [g]: 57,5, błonnik [g]: 36,4, sól [g]: 5,7	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2066,0 białko [g]: 90,9, tłuszcze [g]: 44,9, NKT [g]: 20,7, węglowodany [g]: 341,1, cukry proste [g]: 57,5, błonnik [g]: 36,4, sól [g]: 5,7	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2066,0 białko [g]: 90,9, tłuszcze [g]: 44,9, NKT [g]: 20,7, węglowodany [g]: 341,1, cukry proste [g]: 57,5, błonnik [g]: 36,4, sól [g]: 5,7	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2066,0 białko [g]: 90,9, tłuszcze [g]: 44,9, NKT [g]: 20,7, węglowodany [g]: 341,1, cukry proste [g]: 57,5, błonnik [g]: 36,4, sól [g]: 5,7	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2056,0 białko [g]: 95,0, tłuszcze [g]: 54,3, NKT [g]: 26,7, węglowodany [g]: 314,8, cukry proste [g]: 40,4, błonnik [g]: 34,5, sól [g]: 6,7

26.06.2025, CZWARTEK

Dieta podstawowa (1)	Dieta łatwostrawna (2)	Dieta łatw. z ogr. tł. (3)	Dieta łatw. z ogr. subst. pobudz. wydzielanie soku żołądkowego (4)	Dieta papkowata (12)	Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl. (6)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie i II śniadanie
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta drobiowa ze szpinakiem – 80g (MLE) papryka – 50g roszponka – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta drobiowa ze szpinakiem – 80g (MLE) pomidor – 50g roszponka – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta drobiowa ze szpinakiem – 80g (MLE) pomidor – 50g roszponka – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta drobiowa ze szpinakiem – 80g (MLE) pomidor – 50g roszponka – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 10g (MLE) pasta drobiowa ze szpinakiem – 80g (MLE) pomidor – 50g roszponka – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb graham - 70g (GLU) chleb pszenno-żytni - 40g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta drobiowa ze szpinakiem – 80g (MLE) papryka – 50g roszponka – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU) <u>II śniadanie:</u> chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), polędwica sopocka-20g, sałata-10g
Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek
zupa krupnik jęczmienny - 350ml (MLE, GLU, SEL) pierogi leniwe – 160g (MLE, GLU, JAJ) sos jogurtowo-cynamonowy– 20ml (MLE) surówka z marchewki i jabłka (z olejem) - 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> jabłko – 180g	zupa krupnik jęczmienny - 350ml (MLE, GLU, SEL) pierogi leniwe – 160g (MLE, GLU, JAJ) sos jogurtowo-cynamonowy– 20ml (MLE) surówka z marchewki i jabłka (z olejem) - 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> jabłko gotowane na parze – 180g	zupa krupnik jęczmienny - 350ml (MLE, GLU, SEL) pierogi leniwe – 160g (MLE, GLU, JAJ) sos jogurtowo-cynamonowy– 20ml (MLE) surówka z marchewki i jabłka - 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> jabłko gotowane na parze – 180g	zupa krupnik jęczmienny - 350ml (MLE, GLU, SEL) pierogi leniwe – 160g (MLE, GLU, JAJ) sos jogurtowo-cynamonowy– 20ml (MLE) surówka z marchewki i jabłka - 150g kompot owocowy b/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> jabłko gotowane na parze – 180g	Zblendowane: zupa krupnik jęczmienny - 350ml (MLE, GLU, SEL) pierogi leniwe – 160g (MLE, GLU, JAJ) sos jogurtowo-cynamonowy– 20ml (MLE) surówka z marchewki i jabłka - 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> jabłko gotowane na parze – 180g	zupa krupnik jęczmienny - 350ml (MLE, GLU, SEL) pierogi leniwe – 160g (MLE, GLU, JAJ) sos jogurtowo-cynamonowy– 20ml (MLE) surówka z marchewki i jabłka (z olejem) - 150g kompot owocowy b/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> jabłko – 180g
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) polędwica sopocka – 60g pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) polędwica sopocka – 60g pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) polędwica sopocka – 60g pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) polędwica sopocka – 60g pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 10g (MLE) polędwica sopocka – 60g pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb graham - 70g (GLU) chleb pszenno-żytni - 40g (GLU) masło - 15g (MLE) polędwica sopocka – 60g pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
jogurt naturalny – 100g (MLE)	jogurt naturalny – 100g (MLE)	jogurt naturalny – 100g (MLE)	jogurt naturalny – 100g (MLE)	jogurt naturalny – 100g (MLE)	chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), polędwica sopocka-20g, sałata-10g
Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1917,0 białko [g]: 95,0, tłuszcze [g]: 56,2, NKT [g]: 28,4 węglowodany [g]: 278,3, cukry proste [g]: 51,9, błonnik [g]: 35,7, sól [g]: 5,5	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1915,0 białko [g]: 93,5, tłuszcze [g]: 52,8, NKT [g]: 28,9, węglowodany [g]: 285,5, cukry proste [g]: 50,6, błonnik [g]: 32,8, sól [g]: 5,6	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1915,0 białko [g]: 93,5, tłuszcze [g]: 52,8, NKT [g]: 28,9, węglowodany [g]: 285,5, cukry proste [g]: 50,6, błonnik [g]: 32,8, sól [g]: 5,6	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1895,0 białko [g]: 93,5, tłuszcze [g]: 52,8, NKT [g]: 28,9, węglowodany [g]: 280,5, cukry proste [g]: 45,6, błonnik [g]: 32,8, sól [g]: 5,6	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1915,0 białko [g]: 93,5, tłuszcze [g]: 52,8, NKT [g]: 28,9, węglowodany [g]: 285,5, cukry proste [g]: 50,6, błonnik [g]: 32,8, sól [g]: 5,6	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1958,0 białko [g]: 98,0, tłuszcze [g]: 55,6, NKT [g]: 28,6, węglowodany [g]: 289,2, cukry proste [g]: 41,2, błonnik [g]: 41,1, sól [g]: 5,7

27.06.2025, PIĄTEK

Dieta podstawowa (1)	Dieta łatwostrawna (2)	Dieta łatw. z ogr. tł. (3)	Dieta łatw. z ogr. subst. pobudz. wydzielanie soku żołądkowego (4)	Dieta papkowata (12)	Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl. (6)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie i II śniadanie
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z suszonymi pomidorami i ziołami – 80g (MLE) marchew mini – 50g roszponka – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z suszonymi pomidorami i ziołami – 80g (MLE) marchew mini – 50g roszponka – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z suszonymi pomidorami i ziołami – 80g (MLE) marchew mini – 50g roszponka – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z suszonymi pomidorami i ziołami – 80g (MLE) marchew mini – 50g roszponka – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 10g (MLE) pasta twarogowa z suszonymi pomidorami i ziołami – 80g (MLE) marchew mini – 50g roszponka – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb graham - 70g (GLU) chleb pszenno-żytni - 40g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z suszonymi pomidorami i ziołami – 80g (MLE) marchew mini – 50g roszponka – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU) <u>II śniadanie:</u> chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), szynka konserwowa-20g(SOJ, MLE, SEL, GOR), sałata-10g
Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek
zupa krem z buraka z groszkiem ptysiowym - 350ml (MLE, GLU, SEL) śledź pod pierzynką (śledź, śmietana 18%, ogórek kiszony, cebula) – 200g (RYB, MLE) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> pianka z galaretki na bazie jogurtu greckiego – 200g (MLE)	zupa krem z buraka z groszkiem ptysiowym - 350ml (MLE, GLU, SEL) ryba (miruna) gotowana na parze – 100g (RYB) sos cytrynowy – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g cukinia gotowana na parze – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> pianka z galaretki na bazie jogurtu greckiego – 200g (MLE)	zupa krem z buraka z groszkiem ptysiowym - 350ml (MLE, GLU, SEL) ryba (miruna) gotowana na parze – 100g (RYB) sos cytrynowy – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g cukinia gotowana na parze – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> pianka z galaretki na bazie jogurtu greckiego – 200g (MLE)	zupa krem z buraka z groszkiem ptysiowym - 350ml (MLE, GLU, SEL) ryba (miruna) gotowana na parze – 100g (RYB) sos cytrynowy – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g cukinia gotowana na parze – 150g kompot owocowy b/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> pianka z galaretki na bazie jogurtu greckiego – 200g (MLE)	Zblendowane: zupa krem z buraka z groszkiem ptysiowym - 350ml (MLE, GLU, SEL) ryba (miruna) gotowana na parze – 100g (RYB) sos cytrynowy – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g cukinia gotowana na parze – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> pianka z galaretki na bazie jogurtu greckiego – 200g (MLE)	zupa krem z buraka z groszkiem ptysiowym - 350ml (MLE, GLU, SEL) śledź pod pierzynką (śledź, śmietana 18%, ogórek kiszony, cebula) – 200g (RYB, MLE) ziemniaki z wody z koperkiem –380g kompot owocowy b/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> jogurt naturalny – 100g (MLE)
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta jajeczna ze szczypiorkiem – 80g (JAJ, MLE) pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta jajeczna z koperkiem – 80g (JAJ, MLE) pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta jajeczna z białek jaj z koperkiem – 80g (JAJ, MLE) pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta jajeczna z białek jaj z koperkiem – 80g (JAJ, MLE) pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 10g (MLE) pasta jajeczna z koperkiem – 80g (JAJ, MLE) pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb graham - 70g (GLU) chleb pszenno-żytni - 40g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta jajeczna ze szczypiorkiem – 80g (JAJ, MLE) pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
baton twarogowy – 40g (MLE)	baton twarogowy – 40g (MLE)	baton twarogowy – 40g (MLE)	baton twarogowy – 40g (MLE)	baton twarogowy – 40g (MLE)	chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), szynka konserwowa-20g(SOJ, MLE, SEL, GOR), sałata-10g
Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:
wartość energetyczna [kcal]: 2136,0 białko [g]: 95,9, tłuszcze [g]: 84,8, NKT [g]: 40,3 węglowodany [g]: 259,0, cukry proste [g]: 50,1, błonnik [g]: 25,2, sól [g]: 20,0	wartość energetyczna [kcal]: 2095,0 białko [g]: 102,5, tłuszcze [g]: 66,5, NKT [g]: 34,4, węglowodany [g]: 282,6, cukry proste [g]: 53,1, błonnik [g]: 25,0, sól [g]: 4,9	wartość energetyczna [kcal]: 1882,0 białko [g]: 98,4, tłuszcze [g]: 42,4, NKT [g]: 25,5, węglowodany [g]: 283,5, cukry proste [g]: 45,1, błonnik [g]: 17,4, sól [g]: 5,3	wartość energetyczna [kcal]: 1862,0 białko [g]: 98,4, tłuszcze [g]: 42,4, NKT [g]: 25,5, węglowodany [g]: 278,5, cukry proste [g]: 40,1, błonnik [g]: 17,4, sól [g]: 5,3	wartość energetyczna [kcal]: 2095,0 białko [g]: 102,5, tłuszcze [g]: 66,5, NKT [g]: 34,4, węglowodany [g]: 282,6, cukry proste [g]: 53,1, błonnik [g]: 25,0, sól [g]: 4,9	wartość energetyczna [kcal]: 2152,0 białko [g]: 97,8, tłuszcze [g]: 80,3, NKT [g]: 36,1, węglowodany [g]: 273,1, cukry proste [g]: 40,2, błonnik [g]: 30,1, sól [g]:20,8

28.06.2025, SOBOTA

Dieta podstawowa (1)	Dieta łatwostrawna (2)	Dieta łatw. z ogr. tł. (3)	Dieta łatw. z ogr. subst. pobudz. wydzielanie soku żołądkowego (4)	Dieta papkowata (12)	Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl. (6)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie i II śniadanie
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka konserwowa – 40g (SOJ, MLE, SEL, GOR) dżem owocowy – 30g pomidor – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka konserwowa – 40g (SOJ, MLE, SEL, GOR) dżem owocowy – 30g pomidor – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka konserwowa – 40g (SOJ, MLE, SEL, GOR) dżem owocowy – 30g pomidor – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka konserwowa – 40g (SOJ, MLE, SEL, GOR) dżem owocowy – 30g pomidor – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 10g (MLE) szynka konserwowa – 40g (SOJ, MLE, SEL, GOR) dżem owocowy – 30g pomidor – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb graham - 70g (GLU) chleb pszenno-żytni - 40g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka konserwowa – 60g (SOJ, MLE, SEL, GOR) pomidor – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU) <u>II śniadanie:</u> chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), szynka konserwowa-20g(SOJ, MLE, SEL, GOR), sałata-10g
Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek
zupa fasolowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) gulasz wieprzowy w sosie własnym – 180g (MLE, GLU) kasza jaglana – 80g kalafior gotowany na parze – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczerek:</u> banan – 120g	zupa wielowarzywna z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) gulasz wieprzowy w sosie własnym – 180g (MLE, GLU) kasza jaglana – 80g marchew gotowana na parze – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczerek:</u> banan – 120g	zupa wielowarzywna z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) gulasz wieprzowy w sosie własnym – 180g (MLE, GLU) kasza jaglana – 80g marchew gotowana na parze – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczerek:</u> banan – 120g	zupa wielowarzywna z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) gulasz wieprzowy w sosie własnym – 180g (MLE, GLU) kasza jaglana – 80g marchew gotowana na parze – 150g kompot owocowy b/c - 250ml <u>Podwieczerek:</u> banan – 120g	Zblendowane: zupa wielowarzywna z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) gulasz wieprzowy w sosie własnym – 180g (MLE, GLU) kasza jaglana – 80g kalafior gotowany na parze – 150g marchew gotowana na parze – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczerek:</u> banan – 120g	zupa fasolowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) gulasz wieprzowy w sosie własnym – 180g (MLE, GLU) kasza jaglana – 80g kalafior gotowany na parze – 150g kompot owocowy b/c - 250ml <u>Podwieczerek:</u> jabłko – 180g
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z pierśią indyczą – 60g (SOJ, SEL, MLE, GOR) papryka – 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z pierśią indyczą – 60g (SOJ, SEL, MLE, GOR) pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z pierśią indyczą – 60g (SOJ, SEL, MLE, GOR) pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z pierśią indyczą – 60g (SOJ, SEL, MLE, GOR) pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 10g (MLE) szynka z pierśią indyczą – 60g (SOJ, SEL, MLE, GOR) pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb graham - 70g (GLU) chleb pszenno-żytni - 40g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z pierśią indyczą – 60g (SOJ, SEL, MLE, GOR) papryka – 50g herbata czarna b/c - 250ml
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
jogurt truskawkowy – 100g (MLE)	jogurt truskawkowy – 100g (MLE)	jogurt truskawkowy – 100g (MLE)	jogurt truskawkowy – 100g (MLE)	jogurt truskawkowy – 100g (MLE)	chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), szynka konserwowa-20g(SOJ, MLE, SEL, GOR), sałata-10g
Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:
wartość energetyczna [kcal]: 2022,0 białko [g]: 88,2, tłuszcze [g]: 52,2, NKT [g]: 25,6, węglowodany [g]: 310,9, cukry proste [g]: 65,2, błonnik [g]: 25,1, sól [g]: 4,7	wartość energetyczna [kcal]: 2168,0 białko [g]: 91,0, tłuszcze [g]: 58,8, NKT [g]: 30,4, węglowodany [g]: 331,2, cukry proste [g]: 75,7, błonnik [g]: 28,1, sól [g]: 5,4	wartość energetyczna [kcal]: 2168,0 białko [g]: 91,0, tłuszcze [g]: 58,8, NKT [g]: 30,4, węglowodany [g]: 331,2, cukry proste [g]: 75,7, błonnik [g]: 28,1, sól [g]: 5,4	wartość energetyczna [kcal]: 2148,0 białko [g]: 91,0, tłuszcze [g]: 58,8, NKT [g]: 30,4, węglowodany [g]: 326,2, cukry proste [g]: 70,7, błonnik [g]: 28,1, sól [g]: 5,4	wartość energetyczna [kcal]: 2168,0 białko [g]: 91,0, tłuszcze [g]: 58,8, NKT [g]: 30,4, węglowodany [g]: 331,2, cukry proste [g]: 75,7, błonnik [g]: 28,1, sól [g]: 5,4	wartość energetyczna [kcal]: 1887,0 białko [g]: 91,6, tłuszcze [g]: 53,4, NKT [g]: 26,3, węglowodany [g]: 271,5, cukry proste [g]: 36,2, błonnik [g]: 27,8, sól [g]: 4,9

29.06.2025, NIEDZIELA

Dieta podstawowa (1)	Dieta łatwostrawna (2)	Dieta łatw. z ogr. tł. (3)	Dieta łatw. z ogr. subst. pobudz. wydzielanie soku żołądkowego (4)	Dieta papkowata (12)	Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl. (6)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie i II śniadanie
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) balleroni z udem indyka – 60g (GOR) ogórek zielony – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) balleroni z udem indyka – 60g (GOR) pomidor – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) balleroni z udem indyka – 60g (GOR) pomidor – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) balleroni z udem indyka – 60g (GOR) pomidor – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 10g (MLE) balleroni z udem indyka – 60g (GOR) pomidor – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb graham - 70g (GLU) chleb pszenno-żytni - 40g (GLU) masło - 15g (MLE) balleroni z udem indyka – 60g (GOR) ogórek zielony – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU) <u>II śniadanie:</u> chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), polędwica sopocka-20g, sałata-10g
Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek
zupa rosół z makaronem - 350ml (MLE, GLU, JAJ, SEL) udko z kurczaka gotowane – 200g sos potrawkowy – 80g (MLE, GLU, JAJ) ryż biały gotowany –80g marchewka z groszkiem gotowana na parze – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> jabłko – 180g	zupa rosół z makaronem - 350ml (MLE, GLU, JAJ, SEL) udko z kurczaka gotowane – 200g sos potrawkowy – 80g (MLE, GLU, JAJ) ryż biały gotowany –80g marchew gotowana na parze – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> jabłko gotowane na parze – 180g	zupa rosół z makaronem - 350ml (MLE, GLU, JAJ, SEL) udko z kurczaka gotowane – 200g sos potrawkowy – 80g (MLE, GLU, JAJ) ryż biały gotowany –80g marchew gotowana na parze – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> jabłko gotowane na parze – 180g	zupa rosół z makaronem - 350ml (MLE, GLU, JAJ, SEL) udko z kurczaka gotowane – 200g sos potrawkowy – 80g (MLE, GLU, JAJ) ryż biały gotowany –80g marchew gotowana na parze – 150g kompot owocowy b/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> jabłko gotowane na parze – 180g	Zblendowane: zupa rosół z makaronem - 350ml (MLE, GLU, JAJ, SEL) udko z kurczaka gotowane – 200g sos potrawkowy – 80g (MLE, GLU, JAJ) ryż biały gotowany –80g marchew gotowana na parze – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> jabłko gotowane na parze – 180g	zupa rosół z makaronem - 350ml (MLE, GLU, JAJ, SEL) udko z kurczaka gotowane – 200g sos potrawkowy – 80g (MLE, GLU, JAJ) ryż brązowy gotowany –80g marchewka z groszkiem gotowana na parze – 150g kompot owocowy b/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> jabłko – 180g
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) serek fromage klasyczny – 80g (MLE) pomidor z koperkiem – 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) twaróg półtłusty – 40g (MLE) polędwica sopocka – 40g pomidor z koperkiem – 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) twaróg półtłusty – 40g (MLE) polędwica sopocka – 40g pomidor z koperkiem – 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) twaróg półtłusty – 40g (MLE) polędwica sopocka – 40g pomidor z koperkiem – 50g herbata czarna b/c - 250ml	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 10g (MLE) twaróg półtłusty – 40g (MLE) polędwica sopocka – 40g pomidor z koperkiem – 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb graham - 70g (GLU) chleb pszenno-żytni - 40g (GLU) masło - 15g (MLE) serek fromage klasyczny – 80g (MLE) pomidor z koperkiem – 50g herbata czarna b/c - 250ml
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
jogurt brzoskwiowy – 100g (MLE)	jogurt brzoskwiowy – 100g (MLE)	jogurt brzoskwiowy – 100g (MLE)	jogurt brzoskwiowy – 100g (MLE)	jogurt brzoskwiowy – 100g (MLE)	chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), balleroni z udem indyka – 20g(GOR), sałata-10g
Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2033,0 białko [g]: 92,9, tłuszcze [g]: 56,7, NKT [g]: 30,5, węglowodany [g]: 299,7, cukry proste [g]: 52,7, błonnik [g]: 26,3, sól [g]: 6,5	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1933,0 białko [g]: 84,2, tłuszcze [g]: 47,9, NKT [g]: 24,9, węglowodany [g]: 300,0, cukry proste [g]: 51,5, błonnik [g]: 20,5, sól [g]: 5,0	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1933,0 białko [g]: 84,2, tłuszcze [g]: 47,9, NKT [g]: 24,9, węglowodany [g]: 300,0, cukry proste [g]: 51,5, błonnik [g]: 20,5, sól [g]: 5,0	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1913,0 białko [g]: 84,2, tłuszcze [g]: 47,9, NKT [g]: 24,9, węglowodany [g]: 295,0, cukry proste [g]: 46,5, błonnik [g]: 20,5, sól [g]: 5,0	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1933,0 białko [g]: 84,2, tłuszcze [g]: 47,9, NKT [g]: 24,9, węglowodany [g]: 300,0, cukry proste [g]: 51,5, błonnik [g]: 20,5, sól [g]: 5,0	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2081,0 białko [g]: 100,0, tłuszcze [g]: 60,8, NKT [g]: 32,3, węglowodany [g]: 300,5, cukry proste [g]: 34,5, błonnik [g]: 37,2, sól [g]: 6,8

30.06.2025, PONIEDZIAŁEK

Dieta podstawowa (1)	Dieta łatwostrawna (2)	Dieta łatw. z ogr. tł. (3)	Dieta łatw. z ogr. subst. pobudz. wydzielanie soku żołądkowego (4)	Dieta papkowata (12)	Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl. (6)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie i II śniadanie
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) galart rybny (miruna) z marchewką i natką pietruszki – 200g (RYB) roszponka – 20g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) galart rybny (miruna) z marchewką i natką pietruszki – 200g (RYB) roszponka – 20g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) galart rybny (miruna) z marchewką i natką pietruszki – 200g (RYB) roszponka – 20g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) galart rybny (miruna) z marchewką i natką pietruszki – 200g (RYB) roszponka – 20g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) galart rybny (miruna) z marchewką i natką pietruszki – 200g (RYB) roszponka – 20g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb graham - 70g (GLU) chleb pszenno-żytni - 40g (GLU) masło - 15g (MLE) galart rybny (miruna) z marchewką i natką pietruszki – 200g (RYB) roszponka – 20g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU) <u>II śniadanie:</u> chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), polędwica sopocka-20g, sałata-10g
Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek
zupa z botwiny i soczewicy z ziemniakami - 350g (MLE, GLU, SEL) pulpet wieprzowy gotowany na parze - 100g (GLU, JAJ) sos pietruszkowy – 80g (MLE, GLU) kasza jęczmienna - 80g surówka z białej kapusty z rzodkiewką, marchewką i koperkiem (z olejem) – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> koktajl bananowy na maślanie z cynamonem – 200ml (MLE)	zupa jarzynowa z ziemniakami - 350g (MLE, GLU, SEL) pulpet wieprzowy gotowany na parze - 100g (GLU, JAJ) sos pietruszkowy – 80g (MLE, GLU) kasza jęczmienna - 80g cukinia w ziołach gotowana na parze – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> koktajl bananowy na maślanie z cynamonem – 200ml (MLE)	zupa jarzynowa z ziemniakami - 350g (MLE, GLU, SEL) pulpet wieprzowy gotowany na parze - 100g (GLU, JAJ) sos pietruszkowy – 80g (MLE, GLU) kasza jęczmienna - 80g cukinia w ziołach gotowana na parze – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> koktajl bananowy na maślanie z cynamonem – 200ml (MLE)	zupa jarzynowa z ziemniakami - 350g (MLE, GLU, SEL) pulpet wieprzowy gotowany na parze - 100g (GLU, JAJ) sos pietruszkowy – 80g (MLE, GLU) kasza jęczmienna - 80g cukinia w ziołach gotowana na parze – 150g kompot owocowy b/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> koktajl bananowy na maślanie z cynamonem – 200ml (MLE)	Zblendowane: zupa jarzynowa z ziemniakami - 350g (MLE, GLU, SEL) pulpet wieprzowy gotowany na parze - 100g (GLU, JAJ) sos pietruszkowy – 80g (MLE, GLU) kasza jęczmienna - 80g cukinia w ziołach gotowana na parze – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> koktajl bananowy na maślanie z cynamonem – 200ml (MLE)	zupa z botwiny i soczewicy z ziemniakami - 350g (MLE, GLU, SEL) pulpet wieprzowy gotowany na parze - 100g (GLU, JAJ) sos pietruszkowy – 80g (MLE, GLU) kasza jęczmienna - 80g surówka z białej kapusty z rzodkiewką, marchewką i koperkiem (z olejem) – 150g kompot owocowy b/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> koktajl bananowy na maślanie z cynamonem – 200ml (MLE)
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) polędwica sopocka – 40g pasta marchewkowa – 30g (MLE) sałata – 20g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) polędwica sopocka – 40g pasta marchewkowa – 30g (MLE) sałata – 20g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) polędwica sopocka – 40g pasta marchewkowa – 30g (MLE) sałata – 20g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) polędwica sopocka – 40g pasta marchewkowa – 30g (MLE) sałata – 20g herbata czarna b/c - 250ml	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) polędwica sopocka – 40g pasta marchewkowa – 30g (MLE) sałata – 20g herbata czarna b/c - 250ml	chleb graham - 70g (GLU) chleb pszenno-żytni - 40g (GLU) masło - 15g (MLE) polędwica sopocka – 40g pasta marchewkowa – 30g (MLE) sałata – 20g herbata czarna b/c - 250ml
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
wafle ryżowe – 20g	wafle ryżowe – 20g	wafle ryżowe – 20g	wafle ryżowe – 20g	wafle ryżowe – 20g	chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), balleroni z udem indyka-20g (GOR), pomidor-20g
Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:
wartość energetyczna [kcal]: 1911,0 białko [g]: 97,3, tłuszcze [g]: 51,3, NKT [g]: 22,5, węglowodany [g]: 281,1, cukry proste [g]: 40,4, błonnik [g]: 36,5, sól [g]: 6,1	wartość energetyczna [kcal]: 2064,0 białko [g]: 101,6, tłuszcze [g]: 59,5, NKT [g]: 27,4, węglowodany [g]: 294,5, cukry proste [g]: 40,5, błonnik [g]: 31,7, sól [g]: 4,3	wartość energetyczna [kcal]: 2064,0 białko [g]: 101,6, tłuszcze [g]: 59,5, NKT [g]: 27,4, węglowodany [g]: 294,5, cukry proste [g]: 40,5, błonnik [g]: 31,7, sól [g]: 4,3	wartość energetyczna [kcal]: 2044,0 białko [g]: 101,6, tłuszcze [g]: 59,5, NKT [g]: 27,4, węglowodany [g]: 289,5, cukry proste [g]: 35,5, błonnik [g]: 31,7, sól [g]: 4,3	wartość energetyczna [kcal]: 2064,0 białko [g]: 101,6, tłuszcze [g]: 59,5, NKT [g]: 27,4, węglowodany [g]: 294,5, cukry proste [g]: 40,5, błonnik [g]: 31,7, sól [g]: 4,3	wartość energetyczna [kcal]: 2004,0 białko [g]: 105,9, tłuszcze [g]: 56,2, NKT [g]: 25,6, węglowodany [g]: 286,9, cukry proste [g]: 35,5, błonnik [g]: 40,5, sól [g]: 6,6