

01.07.2025 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) pasta drobiowa z brokułem – 80g (MLE) pomidor – 50g sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta drobiowa z marchewką i natką pietruszki – 80g (MLE) pomidor – 50g sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta drobiowa z marchewką i natką pietruszki – 80g (MLE) pomidor – 50g sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta drobiowa z marchewką i natką pietruszki – 80g (MLE) pomidor – 50g sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta drobiowa z marchewką i natką pietruszki – 80g (MLE) 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) pasta drobiowa z brokułem – 80g (MLE) pomidor – 50g sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU) <u>II śniadanie:</u> jogurt naturalny – 100g (MLE) musli z suszoną śliwką, morelą i pestkami dyni – 10g (GLU)
Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek
zupa selerowo-pietruszkowa z ryżem – 350ml (MLE, GLU, SEL) jajko gotowane – 100g (JAJ) sos musztardowy – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g surówka z czerwonej kapusty z marchewką i jabłkiem (z olejem) – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> kisiel z suszu aronii z brzoskwinią – 150g	zupa selerowo-pietruszkowa z ryżem – 350ml (MLE, GLU, SEL) jajko gotowane – 100g (JAJ) sos koperkowy – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody – 380g sałatka z gotowanym burakiem i jabłkiem (z olejem) – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> kisiel z suszu aronii z brzoskwinią – 150g	zupa selerowo-pietruszkowa z ryżem – 350ml (MLE, GLU, SEL) białko jaja gotowane na parze – 100g (JAJ) sos koperkowy – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody – 380g sałatka z gotowanym burakiem i jabłkiem (z olejem) – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> kisiel z suszu aronii z brzoskwinią – 150g	zupa selerowo-pietruszkowa z ryżem – 350ml (MLE, GLU, SEL) białko jaja gotowane na parze – 100g (JAJ) sos koperkowy – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody – 380g sałatka z gotowanym burakiem i jabłkiem (z olejem) – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> kisiel z suszu aronii z brzoskwinią – 150g	Zblendowane: zupa selerowo-pietruszkowa z ryżem – 350ml (MLE, GLU, SEL) jajko gotowane – 100g (JAJ) sos koperkowy – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody – 380g sałatka z gotowanym burakiem i jabłkiem (z olejem) – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> kisiel z suszu aronii z brzoskwinią – 150g	zupa selerowo-pietruszkowa z ryżem – 350ml (MLE, GLU, SEL) jajko gotowane – 100g (JAJ) sos musztardowy – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody – 380g surówka z czerwonej kapusty z marchewką i jabłkiem (z olejem) – 150g kompot owocowy b/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> kisiel z suszu aronii z brzoskwinią – 150g
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) ser żółty – 20g (MLE) połędwica sopocka – 60g pomidor – 50g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) twaróg półtłusty – 40g (MLE) połędwica sopocka – 40g pomidor – 50g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) twaróg półtłusty – 40g (MLE) połędwica sopocka – 40g pomidor – 50g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) twaróg półtłusty – 40g (MLE) połędwica sopocka – 40g pomidor – 50g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) twaróg półtłusty – 40g (MLE) połędwica sopocka – 40g pomidor – 50g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb graham - 70g (GLU) chleb pszenno-żytni - 40g (GLU) masło - 15g (MLE) ser żółty – 20g (MLE) połędwica sopocka – 60g pomidor – 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]: 1986,0 białko [g]: 88,2, tłuszcze [g]: 55,9, NKT [g]: 27,9, węglowodany [g]: 298,3, cukry proste [g]: 41,1, błonnik [g]: 30,0, sól [g]: 5,2	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2088,0 białko [g]: 93,8, tłuszcze [g]: 54,3, NKT [g]: 25,9, węglowodany [g]: 320,5, cukry proste [g]: 44,4, błonnik [g]: 28,2, sól [g]: 4,6	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1996,0 białko [g]: 92,2, tłuszcze [g]: 44,8, NKT [g]: 22,9, węglowodany [g]: 320,6, cukry proste [g]: 44,4, błonnik [g]: 28,2, sól [g]: 4,7	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1976,0 białko [g]: 92,2, tłuszcze [g]: 44,8, NKT [g]: 22,9, węglowodany [g]: 315,6, cukry proste [g]: 39,4, błonnik [g]: 28,2, sól [g]: 4,7	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2088,0 białko [g]: 93,8, tłuszcze [g]: 54,3, NKT [g]: 25,9, węglowodany [g]: 320,5, cukry proste [g]: 44,4, błonnik [g]: 28,2, sól [g]: 4,6	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2135,0 białko [g]: 96,2, tłuszcze [g]: 61,4, NKT [g]: 30,4, węglowodany [g]: 3118,0, cukry proste [g]: 34,9, błonnik [g]: 36,2, sól [g]: 5,4,

02.07.2025, 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) balleroni z udem indyka – 60g (GOR) sałatka ogórek zielony, rzodkiewka, ciecierzycy, ser feta, koperek – 80g (MLE) kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) balleroni z udem indyka – 60g (GOR) sałata z pomidorem i jogurtem greckim – 80g (MLE) kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) balleroni z udem indyka – 60g (GOR) sałata z pomidorem i jogurtem greckim – 80g (MLE) kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) balleroni z udem indyka – 60g (GOR) sałata z pomidorem i jogurtem greckim – 80g (MLE) kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) balleroni z udem indyka – 60g (GOR) sałata z pomidorem i jogurtem greckim – 80g (MLE) 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) sałatka ogórek zielony, rzodkiewka, ciecierzycy, ser feta, koperek – 80g (MLE) 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 kapuśniak z białej kapusty z ziemniakami – 350ml (MLE, GLU, SEL) filet z piersi kurczaka gotowany na parze – 100g sos szpinakowy – 80g (MLE, GLU) makaron świderki – 80g (GLU) marchew gotowana na parze – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> galaretki owocowa – 200g	zupa dyniowa z ziemniakami – 350ml (MLE, GLU, SEL) filet z piersi kurczaka gotowany na parze – 100g sos szpinakowy – 80g (MLE, GLU) makaron świderki – 80g (GLU) marchew gotowana na parze – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> galaretki owocowa – 200g	zupa dyniowa z ziemniakami – 350ml (MLE, GLU, SEL) filet z piersi kurczaka gotowany na parze – 100g sos szpinakowy – 80g (MLE, GLU) makaron świderki – 80g (GLU) marchew gotowana na parze – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> galaretki owocowa – 200g	zupa dyniowa z ziemniakami – 350ml (MLE, GLU, SEL) filet z piersi kurczaka gotowany na parze – 100g sos szpinakowy – 80g (MLE, GLU) makaron świderki – 80g (GLU) marchew gotowana na parze – 150g kompot owocowy b/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> galaretki owocowa – 200g	Zblendowane: zupa dyniowa z ziemniakami – 350ml (MLE, GLU, SEL) filet z piersi kurczaka gotowany na parze – 100g sos szpinakowy – 80g (MLE, GLU) makaron świderki – 80g (GLU) marchew gotowana na parze – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> galaretki owocowa – 200g	zupa kapuśniak z białej kapusty z ziemniakami – 350ml (MLE, GLU, SEL) filet z piersi kurczaka gotowany na parze – 100g sos szpinakowy – 80g (MLE, GLU) makaron świderki – 80g (GLU) marchew gotowana na parze – 150g kompot owocowy b/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) ryba po grecku z warzywami – 150g (RYB, SEL) sałata – 20g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) ryba po grecku z warzywami – 150g (RYB, SEL) sałata – 20g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) ryba po grecku z warzywami – 150g (RYB, SEL) sałata – 20g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) ryba po grecku z warzywami – 150g (RYB, SEL) sałata – 20g herbata czarna b/c - 250ml	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) ryba po grecku z warzywami – 150g (RYB, SEL) sałata – 20g herbata czarna b/c - 250ml	chleb graham - 70g (GLU) chleb pszenno-żytni - 40g (GLU) masło - 15g (MLE) ryba po grecku z warzywami – 150g (RYB, SEL) sałata – 20g 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 pierśią indyczą -20g (SOJ, SEL, MLE, GOR), pomidor-20g
Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:
wartość energetyczna [kcal]: 2040,0 białko [g]: 102,9, tłuszcze [g]: 57,2, NKT [g]: 23,6, węglowodany [g]: 295,2, cukry proste [g]: 48,8, błonnik [g]: 38,7, sól [g]: 6,6	wartość energetyczna [kcal]: 1984,0 białko [g]: 97,7, tłuszcze [g]: 43,3, NKT [g]: 22,2, węglowodany [g]: 316,3, cukry proste [g]: 47,5, błonnik [g]: 34,2, sól [g]: 4,5	wartość energetyczna [kcal]: 1984,0 białko [g]: 97,7, tłuszcze [g]: 43,3, NKT [g]: 22,2, węglowodany [g]: 316,3, cukry proste [g]: 47,5, błonnik [g]: 34,2, sól [g]: 4,5	wartość energetyczna [kcal]: 1964,0 białko [g]: 97,7, tłuszcze [g]: 43,3, NKT [g]: 22,2, węglowodany [g]: 311,3, cukry proste [g]: 42,5, błonnik [g]: 34,2, sól [g]: 4,5	wartość energetyczna [kcal]: 1984,0 białko [g]: 97,7, tłuszcze [g]: 43,3, NKT [g]: 22,2, węglowodany [g]: 316,3, cukry proste [g]: 47,5, błonnik [g]: 34,2, sól [g]: 4,5	wartość energetyczna [kcal]: 2079,0 białko [g]: 108,1, tłuszcze [g]: 61,2, NKT [g]: 26,1, węglowodany [g]: 289,3, cukry proste [g]: 44,6, błonnik [g]: 36,0, sól [g]: 6,8

03.07.2025, 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) połudwica sopocka – 40g dżem owocowy – 30g pomidor z natką pietruszki – 50g roszponka – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszen - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) połudwica sopocka – 40g dżem owocowy – 30g pomidor z natką pietruszki – 50g roszponka – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszen - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) połudwica sopocka – 40g dżem owocowy – 30g pomidor z natką pietruszki – 50g roszponka – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszen - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) połudwica sopocka – 40g dżem owocowy – 30g pomidor z natką pietruszki – 50g roszponka – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	Zblendowane: chleb pszen - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) połudwica sopocka – 40g dżem owocowy – 30g pomidor z natką pietruszki – 50g roszponka – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb graham - 70g (GLU) chleb pszenno-żytni - 40g (GLU) masło - 15g (MLE) połudwica sopocka – 60g pomidor z natką pietruszki – 50g roszponka – 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 podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek
zupa pomidorowa z ryżem – 350 ml (MLE, GLU, SEL) udko z kurczaka pieczone – 100g sos koperkowy – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody – 380g fasolka szparagowa gotowana na parze – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> wypasiona kaszka manna z jagodami – 150g (MLE)	zupa pomidorowa z ryżem – 350 ml (MLE, GLU, SEL) udko z kurczaka gotowane – 100g sos koperkowy – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody – 380g cukinia gotowana na parze – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> wypasiona kaszka manna z jagodami – 150g (MLE)	zupa pomidorowa z ryżem – 350 ml (MLE, GLU, SEL) udko z kurczaka gotowane – 100g sos koperkowy – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody – 380g cukinia gotowana na parze – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> wypasiona kaszka manna z jagodami – 150g (MLE)	zupa pomidorowa z ryżem – 350 ml (MLE, GLU, SEL) udko z kurczaka gotowane – 100g sos koperkowy – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody – 380g cukinia gotowana na parze – 150g kompot owocowy b/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> wypasiona kaszka manna z jagodami – 150g (MLE)	Zblendowane: zupa pomidorowa z ryżem – 350 ml (MLE, GLU, SEL) udko z kurczaka gotowane – 100g sos koperkowy – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody – 380g fasolka szparagowa gotowana na parze – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> wypasiona kaszka manna z jagodami – 150g (MLE)	zupa pomidorowa z ryżem – 350 ml (MLE, GLU, SEL) udko z kurczaka pieczone – 100g sos koperkowy – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody – 380g fasolka szparagowa gotowana na parze – 150g kompot owocowy b/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> kefir – 200g (MLE)
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 sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszen - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z pierśią indyczą – 60g (SOJ, SEL, MLE, GOR) pomidor – 50g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszen - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z pierśią indyczą – 60g (SOJ, SEL, MLE, GOR) pomidor – 50g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszen - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z pierśią indyczą – 60g (SOJ, SEL, MLE, GOR) pomidor – 50g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	Zblendowane: chleb pszen - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z pierśią indyczą – 60g (SOJ, SEL, MLE, GOR) pomidor – 50g sałata – 10g 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 sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
kefir – 200g (MLE)	kefir – 200g (MLE)	kefir – 200g (MLE)	kefir – 200g (MLE)	kefir – 200g (MLE)	chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), szynka z pierśią indyczą -20g (SOJ, SEL, MLE, GOR), sałata-10g
Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1959,0 białko [g]: 89,4, tłuszcze [g]: 51,0, NKT [g]: 26,6, węglowodany [g]: 296,8, cukry proste [g]: 59,1, błonnik [g]: 24,4, sól [g]: 5,1	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2026,0 białko [g]: 98,9, tłuszcze [g]: 51,5, NKT [g]: 26,8, węglowodany [g]: 300,0, cukry proste [g]: 59,5, błonnik [g]: 19,8, sól [g]: 6,1	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2026,0 białko [g]: 98,9, tłuszcze [g]: 51,5, NKT [g]: 26,8, węglowodany [g]: 300,0, cukry proste [g]: 59,5, błonnik [g]: 19,8, sól [g]: 6,1	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2006,0 białko [g]: 98,9, tłuszcze [g]: 51,5, NKT [g]: 26,8, węglowodany [g]: 295,0, cukry proste [g]: 54,5, błonnik [g]: 19,8, sól [g]: 6,1	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2026,0 białko [g]: 98,9, tłuszcze [g]: 51,5, NKT [g]: 26,8, węglowodany [g]: 300,0, cukry proste [g]: 59,5, błonnik [g]: 19,8, sól [g]: 6,1	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1977,0 białko [g]: 108,0, tłuszcze [g]: 53,5, NKT [g]: 25,4, węglowodany [g]: 279,6, cukry proste [g]: 23,2, błonnik [g]: 30,0, sól [g]: 6,4

04.07.2025, 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) jajecznica gotowana na parze – 100g (JAJ, MLE) 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, MLE) 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, MLE) 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, MLE) 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, MLE) 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, MLE) marchew mini gotowana na parze – 50g sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU) II śniadanie: gruszka – 130g
Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek
zupa brokułowa z kaszą manną - 350ml (MLE, GLU, SEL) ryba (miruna) gotowana na parze – 100g (RYB) sos cytrynowy – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g surówka z kapusty białej i marchewki z koperkiem (z olejem) – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> pianka z galaretki na bazie jogurtu greckiego – 150g (MLE)	zupa brokułowa z kaszą manną - 350ml (MLE, GLU, SEL) ryba (miruna) gotowana na parze – 100g (RYB) sos cytrynowy – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g dynia gotowana na parze – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> pianka z galaretki na bazie jogurtu greckiego – 150g (MLE)	zupa wielowarzywna z kaszą manną - 350ml (MLE, GLU, SEL) ryba (miruna) gotowana na parze – 100g (RYB) sos cytrynowy – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g dynia gotowana na parze – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> pianka z galaretki na bazie jogurtu greckiego – 150g (MLE)	zupa wielowarzywna z kaszą manną - 350ml (MLE, GLU, SEL) ryba (miruna) gotowana na parze – 100g (RYB) sos cytrynowy – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g dynia gotowana na parze – 150g kompot owocowy b/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> pianka z galaretki na bazie jogurtu greckiego – 150g (MLE)	Zblendowane: zupa brokułowa z kaszą manną - 350ml (MLE, GLU, SEL) ryba (miruna) gotowana na parze – 100g (RYB) sos cytrynowy – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g dynia gotowana na parze – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> pianka z galaretki na bazie jogurtu greckiego – 150g (MLE)	zupa brokułowa z kaszą manną - 350ml (MLE, GLU, SEL) ryba (miruna) gotowana na parze – 100g (RYB) sos cytrynowy – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g surówka z kapusty białej i marchewki z koperkiem (z olejem) – 150g 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) serek fromage klasyczny – 80g (MLE) rzodkiewka - 50g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z natką pietruszki – 80g (MLE) pomidor - 50g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z natką pietruszki – 80g (MLE) pomidor - 50g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z natką pietruszki – 80g (MLE) pomidor - 50g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z natką pietruszki – 80g (MLE) pomidor - 50g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb graham - 70g (GLU) chleb pszenno-żytni - 40g (GLU) masło - 15g (MLE) serek fromage klasyczny – 80g (MLE) rzodkiewka - 50g sałata – 10g 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]: 2062,0 białko [g]: 101,0, tłuszcze [g]: 67,2, NKT [g]: 33,0, węglowodany [g]: 275,3, cukry proste [g]: 29,2, błonnik [g]: 27,0, sól [g]: 5,1	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2030,0 białko [g]: 96,9, tłuszcze [g]: 59,2, NKT [g]: 27,8, węglowodany [g]: 288,0, cukry proste [g]: 31,3, błonnik [g]: 24,9, sól [g]: 3,6	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1918,0 białko [g]: 91,0, tłuszcze [g]: 47,2, NKT [g]: 23,6, węglowodany [g]: 293,8, cukry proste [g]: 32,5, błonnik [g]: 27,6, sól [g]: 4,0	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1898,0 białko [g]: 91,0, tłuszcze [g]: 47,2, NKT [g]: 23,6, węglowodany [g]: 289,8, cukry proste [g]: 27,5, błonnik [g]: 27,6, sól [g]: 4,0	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2030,0 białko [g]: 96,9, tłuszcze [g]: 59,2, NKT [g]: 27,8, węglowodany [g]: 288,0, cukry proste [g]: 31,3, błonnik [g]: 24,9, sól [g]: 3,6	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2127,0 białko [g]: 103,3, tłuszcze [g]: 68,5, NKT [g]: 33,9, węglowodany [g]: 289,6, cukry proste [g]: 40,1, błonnik [g]: 34,4, sól [g]: 5,4

05.07.2025, 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) papryka – 50g sałata – 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 sałata - 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 sałata – 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 sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 10g (MLE) szynka konserwowa – 60g (SOJ, MLE, SEL, GOR) 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) szynka konserwowa – 60g (SOJ, MLE, SEL, GOR) papryka – 50g sałata – 10g 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 ziemniaczana - 350ml (MLE, GLU, SEL) kociółek meksykański z mięsem wieprzowym, fasolą czerwoną, kukurydzą i warzywami – 150g (MLE, GLU) ryż biały – 80g cukinia w ziołach gotowana na parze – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> gruszka – 130g	zupa ziemniaczana - 350ml (MLE, GLU, SEL) pulpet wieprzowy gotowany na parze – 100g (JAJ, GLU) sos pomidorowy – 80g (MLE, GLU) ryż biały – 80g cukinia w ziołach gotowana na parze – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> banan – 120g	zupa ziemniaczana - 350ml (MLE, GLU, SEL) pulpet wieprzowy gotowany na parze – 100g (JAJ, GLU) sos pomidorowy – 80g (MLE, GLU) ryż biały – 80g cukinia w ziołach gotowana na parze – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> banan – 120g	zupa ziemniaczana - 350ml (MLE, GLU, SEL) pulpet wieprzowy gotowany na parze – 100g (JAJ, GLU) sos pomidorowy – 80g (MLE, GLU) ryż biały – 80g cukinia w ziołach gotowana na parze – 150g kompot owocowy b/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> banan – 120g	Zblendowane: zupa ziemniaczana - 350ml (MLE, GLU, SEL) pulpet wieprzowy gotowany na parze – 100g (JAJ, GLU) sos pomidorowy – 80g (MLE, GLU) ryż biały – 80g cukinia w ziołach gotowana na parze – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> banan – 120g	zupa ziemniaczana - 350ml (MLE, GLU, SEL) kociółek meksykański z mięsem wieprzowym, fasolą czerwoną, kukurydzą i warzywami – 150g (MLE, GLU) ryż brązowy – 80g cukinia w ziołach gotowana na parze – 150g kompot owocowy b/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> gruszka – 130g
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) balleroni z udem indyka – 60g (GOR) sałata z pomidorem i jogurtem greckim – 80g (MLE) herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) balleroni z udem indyka – 60g (GOR) sałata z pomidorem i jogurtem greckim – 20g (MLE) herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) balleroni z udem indyka – 60g (GOR) sałata z pomidorem i jogurtem greckim – 20g (MLE) herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) balleroni z udem indyka – 60g (GOR) sałata z pomidorem i jogurtem greckim – 20g (MLE) herbata czarna b/c - 250ml	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 10g (MLE) balleroni z udem indyka – 60g (GOR) sałata z pomidorem i jogurtem greckim – 20g (MLE) herbata czarna b/c - 250ml	chleb graham - 70g (GLU) chleb pszenno-żytni - 40g (GLU) masło - 15g (MLE) balleroni z udem indyka – 60g (GOR) sałata z pomidorem i jogurtem greckim – 20g (MLE) herbata czarna b/c - 250ml
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
jogurt brzoskwinowy – 100g (MLE)	jogurt brzoskwinowy – 100g (MLE)	jogurt brzoskwinowy – 100g (MLE)	jogurt brzoskwinowy – 100g (MLE)	jogurt brzoskwinowy – 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]: 1976,0 białko [g]: 92,1, tłuszcze [g]: 48,5, NKT [g]: 25,7, węglowodany [g]: 305,4, cukry proste [g]: 48,7, błonnik [g]: 31,0, sól [g]: 6,4	wartość energetyczna [kcal]: 2022,0 białko [g]: 86,3, tłuszcze [g]: 54,5, NKT [g]: 30,0, węglowodany [g]: 304,6, cukry proste [g]: 61,4, błonnik [g]: 25,6, sól [g]: 6,1	wartość energetyczna [kcal]: 2022,0 białko [g]: 86,3, tłuszcze [g]: 54,5, NKT [g]: 30,0, węglowodany [g]: 304,6, cukry proste [g]: 61,4, błonnik [g]: 25,6, sól [g]: 6,1	wartość energetyczna [kcal]: 2002,0 białko [g]: 86,3, tłuszcze [g]: 54,5, NKT [g]: 30,0, węglowodany [g]: 299,6, cukry proste [g]: 56,4, błonnik [g]: 25,6, sól [g]: 6,1	wartość energetyczna [kcal]: 2022,0 białko [g]: 86,3, tłuszcze [g]: 54,5, NKT [g]: 30,0, węglowodany [g]: 304,6, cukry proste [g]: 61,4, błonnik [g]: 25,6, sól [g]: 6,1	wartość energetyczna [kcal]: 2024,0 białko [g]: 99,3, tłuszcze [g]: 52,5, NKT [g]: 27,4, węglowodany [g]: 306,1, cukry proste [g]: 35,4, błonnik [g]: 41,9, sól [g]: 6,7

06.07.2025, 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) dżem owocowy – 30g rzodkiewka – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) twaróg półtłusty – 40g (MLE) dżem owocowy – 30g pomidor – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) twaróg półtłusty – 40g (MLE) dżem owocowy – 30g pomidor – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) twaróg półtłusty – 40g (MLE) dżem owocowy – 30g pomidor – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 10g (MLE) twaróg półtłusty – 40g (MLE) 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) pasta twarogowa z koperkiem – 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 podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek
zupa jarzynowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) gulasz drobiowy – 180g (MLE, GLU) kasza jęczmienna – 80g brokuł gotowany na parze - 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> arbuz – 200g	zupa jarzynowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) gulasz drobiowy – 180g (MLE, GLU) kasza jęczmienna – 80g szpinak gotowany na parze - 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> banan – 120g	zupa jarzynowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) gulasz drobiowy – 180g (MLE, GLU) kasza jęczmienna – 80g szpinak gotowany na parze - 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> banan – 120g	zupa jarzynowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) gulasz drobiowy – 180g (MLE, GLU) kasza jęczmienna – 80g szpinak gotowany na parze - 150g kompot owocowy b/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> banan – 120g	Zblendowane: zupa jarzynowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) gulasz drobiowy – 180g (MLE, GLU) kasza jęczmienna – 80g szpinak gotowany na parze - 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> banan – 120g	zupa jarzynowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) gulasz drobiowy – 180g (MLE, GLU) kasza jęczmienna – 80g brokuł gotowany na parze - 150g kompot owocowy b/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) pomidor – 50g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z piersią indyczą – 60g (SOJ, SEL, MLE, GOR) marchew gotowana 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) marchew gotowana 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) marchew gotowana na parze – 50g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 10g (MLE) szynka z piersią indyczą – 60g (SOJ, SEL, MLE, GOR) marchew gotowana 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) pomidor – 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), polędwica sopocka-20g, sałata-10g
Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1846,0 białko [g]: 86,4, tłuszcze [g]: 46,5, NKT [g]: 23,4, węglowodany [g]: 283,2, cukry proste [g]: 52,7, błonnik [g]: 28,5, sól [g]: 4,7	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1930,0 białko [g]: 86,7, tłuszcze [g]: 46,6, NKT [g]: 23,5, węglowodany [g]: 302,8, cukry proste [g]: 60,1, błonnik [g]: 27,6, sól [g]: 5,0	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1930,0 białko [g]: 86,7, tłuszcze [g]: 46,6, NKT [g]: 23,5, węglowodany [g]: 302,8, cukry proste [g]: 60,1, błonnik [g]: 27,6, sól [g]: 5,0	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1910,0 białko [g]: 86,7, tłuszcze [g]: 46,6, NKT [g]: 23,5, węglowodany [g]: 297,8, cukry proste [g]: 55,1, błonnik [g]: 27,6, sól [g]: 5,0	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1930,0 białko [g]: 86,7, tłuszcze [g]: 46,6, NKT [g]: 23,5, węglowodany [g]: 302,8, cukry proste [g]: 60,1, błonnik [g]: 27,6, sól [g]: 5,0	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1922,0 białko [g]: 96,6, tłuszcze [g]: 50,5, NKT [g]: 25,3, węglowodany [g]: 285,7, cukry proste [g]: 39,0, błonnik [g]: 34,5, sól [g]: 5,1

07.07.2025, 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) kiełbasa drobiowo-wieprzowa – 100g ketchup – 20g musztarda – 20g (GOR) pomidor z koperkiem – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) kiełbasa drobiowo-wieprzowa – 100g ketchup – 20g pomidor z koperkiem – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) kiełbasa drobiowo-wieprzowa – 100g ketchup – 20g pomidor z koperkiem – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) kiełbasa drobiowo-wieprzowa – 100g ketchup – 20g pomidor z koperkiem – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 10g (MLE) kiełbasa drobiowo-wieprzowa – 100g ketchup – 20g pomidor z koperkiem – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb graham - 70g (GLU) chleb pszenno-żytni - 40g (GLU) masło - 15g (MLE) kiełbasa drobiowo-wieprzowa – 100g musztarda – 20g (GOR) pomidor z koperkiem – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU) II śniadanie: 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 pieczarkowa z kaszą jaglaną - 350ml (MLE, GLU, SEL) steiki drobiowe z cukinią – 100g (JAJ, GLU) sos jarzynowy – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g marchew gotowana na parze – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> twarożek z brzoskwiniami – 100g (MLE)	zupa grysikowa - 350ml (MLE, GLU, SEL) steiki drobiowe z cukinią – 100g (JAJ, GLU) sos jarzynowy – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g marchew gotowana na parze – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> twarożek z brzoskwiniami – 100g (MLE)	zupa grysikowa - 350ml (MLE, GLU, SEL) steiki drobiowe z cukinią – 100g (JAJ, GLU) sos jarzynowy – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g marchew gotowana na parze – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> twarożek z brzoskwiniami – 100g (MLE)	zupa grysikowa - 350ml (MLE, GLU, SEL) steiki drobiowe z cukinią – 100g (JAJ, GLU) sos jarzynowy – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g marchew gotowana na parze – 150g kompot owocowy b/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> twarożek z brzoskwiniami – 100g (MLE)	Zblendowane: zupa grysikowa - 350ml (MLE, GLU, SEL) steiki drobiowe z cukinią – 100g (JAJ, GLU) sos jarzynowy – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g marchew gotowana na parze – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> twarożek z brzoskwiniami – 100g (MLE)	zupa pieczarkowa z kaszą jaglaną - 350ml (MLE, GLU, SEL) steiki drobiowe z cukinią – 100g (JAJ, GLU) sos jarzynowy – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody z koperkiem –380g marchew gotowana na parze – 150g kompot owocowy b/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> twarożek z brzoskwiniami – 100g (MLE)
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) sałatka śledziowa (śledź, ogórek kiszony, jabłko, cebula) – 80g (RYB) sałata – 20g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta rybna (miruna) z warzywami – 80g (RYB, MLE, SEL) sałata – 20g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta rybna (miruna) z warzywami – 80g (RYB, MLE, SEL) sałata – 20g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta rybna (miruna) z warzywami – 80g (RYB, MLE, SEL) sałata – 20g herbata czarna b/c - 250ml	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 10g (MLE) pasta rybna (miruna) z warzywami – 80g (RYB, MLE, SEL) sałata – 20g herbata czarna b/c - 250ml	chleb graham - 70g (GLU) chleb pszenno-żytni - 40g (GLU) masło - 15g (MLE) sałatka śledziowa (śledź, ogórek kiszony, jabłko, cebula) – 80g (RYB) sałata – 20g 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)	kisiel truskawkowy – 150g	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]: 2098,0 białko [g]: 111,3, tłuszcze [g]: 60,8, NKT [g]: 30,6, węglowodany [g]: 291,4, cukry proste [g]: 48,8, błonnik [g]: 32,2, sól [g]: 7,7	wartość energetyczna [kcal]: 2312,0 białko [g]: 126,0, tłuszcze [g]: 64,1, NKT [g]: 34,4, węglowodany [g]: 312,7, cukry proste [g]: 52,4, błonnik [g]: 33,0, sól [g]: 6,1	wartość energetyczna [kcal]: 2312,0 białko [g]: 126,0, tłuszcze [g]: 64,1, NKT [g]: 34,4, węglowodany [g]: 312,7, cukry proste [g]: 52,4, błonnik [g]: 33,0, sól [g]: 6,1	wartość energetyczna [kcal]: 2292,0 białko [g]: 126,0, tłuszcze [g]: 64,1, NKT [g]: 34,4, węglowodany [g]: 307,7, cukry proste [g]: 47,4, błonnik [g]: 33,0, sól [g]: 6,1	wartość energetyczna [kcal]: 2212,0 białko [g]: 120,7, tłuszcze [g]: 55,5, NKT [g]: 28,4, węglowodany [g]: 321,6, cukry proste [g]: 47,7, błonnik [g]: 34,2, sól [g]: 6,0	wartość energetyczna [kcal]: 2110,0 białko [g]: 114,9, tłuszcze [g]: 57,6, NKT [g]: 27,8, węglowodany [g]: 300,5, cukry proste [g]: 40,9, błonnik [g]: 30,1, sól [g]: 8,0

08.07.2025, 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) ser żółty - 60g (MLE) połędwica sopocka - 40g ogórek zielony - 50g rukola - 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) twaróg półtłusty - 40g (MLE) połędwica sopocka - 40g marchew mini gotowana na parze - 50g rukola - 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) twaróg półtłusty - 40g (MLE) połędwica sopocka - 40g marchew mini gotowana na parze - 50g rukola - 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) twaróg półtłusty - 40g (MLE) połędwica sopocka - 40g marchew mini gotowana na parze - 50g rukola - 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 10g (MLE) twaróg półtłusty - 40g (MLE) połędwica sopocka - 40g marchew mini gotowana 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) ser żółty - 60g (MLE) połędwica sopocka - 40g ogórek zielony - 50g rukola - 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 owocowa z makaronem - 350ml (GLU) schab gotowany w sosie własnym - 180g (MLE, GLU) ziemniaki z wody z koperkiem - 380g sałatka z gotowanego buraka z jabłkiem (z olejem) - 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> budyń na mleku z sokiem owocowym - 200g (MLE)	zupa owocowa z makaronem - 350ml (GLU) schab gotowany w sosie własnym - 180g (MLE, GLU) ziemniaki z wody z koperkiem - 380g sałatka z gotowanego buraka z jabłkiem (z olejem) - 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> budyń na mleku z sokiem owocowym - 200g (MLE)	zupa owocowa z makaronem - 350ml (GLU) schab gotowany w sosie własnym - 180g (MLE, GLU) ziemniaki z wody z koperkiem - 380g sałatka z gotowanego buraka z jabłkiem (z olejem) - 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> budyń na mleku z sokiem owocowym - 200g (MLE)	zupa owocowa z makaronem - 350ml (GLU) schab gotowany w sosie własnym - 180g (MLE, GLU) ziemniaki z wody z koperkiem - 380g sałatka z gotowanego buraka z jabłkiem (z olejem) - 150g kompot owocowy b/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> budyń na mleku - 200g (MLE)	Zblendowane: zupa owocowa z makaronem - 350ml (GLU) schab gotowany w sosie własnym - 180g (MLE, GLU) ziemniaki z wody z koperkiem - 380g sałatka z gotowanego buraka z jabłkiem (z olejem) - 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> budyń na mleku z sokiem owocowym - 200g (MLE)	zupa wielowarzywna z makaronem - 350ml (GLU) schab gotowany w sosie własnym - 180g (MLE, GLU) ziemniaki z wody z koperkiem - 380g sałatka z gotowanego buraka z jabłkiem (z olejem) - 150g kompot owocowy b/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> budyń na mleku - 200g (MLE)
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) rzodkiew biała - 50g sałata - 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z piersią indyczą - 60g (SOJ, SEL, MLE, GOR) pomidor - 50g sałata - 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z piersią indyczą - 60g (SOJ, SEL, MLE, GOR) pomidor - 50g sałata - 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z piersią indyczą - 60g (SOJ, SEL, MLE, GOR) pomidor - 50g sałata - 10g herbata czarna b/c - 250ml	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 10g (MLE) szynka z piersią indyczą - 60g (SOJ, SEL, MLE, GOR) pomidor - 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) rzodkiew biała - 50g sałata - 10g herbata czarna b/c - 250ml
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
jogurt mango - 150g (MLE)	jogurt mango - 150g (MLE)	jogurt mango - 150g (MLE)	jogurt mango - 150g (MLE)	jogurt mango - 150g (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]: 2205,0 białko [g]: 107,7, tłuszcze [g]: 63,5, NKT [g]: 33,2, węglowodany [g]: 312,9, cukry proste [g]: 48,8, błonnik [g]: 27,4, sól [g]: 6,3	wartość energetyczna [kcal]: 2099,0 białko [g]: 97,6, tłuszcze [g]: 50,4, NKT [g]: 25,5, węglowodany [g]: 325,4, cukry proste [g]: 75,1, błonnik [g]: 26,4, sól [g]: 5,2	wartość energetyczna [kcal]: 2099,0 białko [g]: 97,6, tłuszcze [g]: 50,4, NKT [g]: 25,5, węglowodany [g]: 325,4, cukry proste [g]: 75,1, błonnik [g]: 26,4, sól [g]: 5,2	wartość energetyczna [kcal]: 2079,0 białko [g]: 97,6, tłuszcze [g]: 50,4, NKT [g]: 25,5, węglowodany [g]: 320,4, cukry proste [g]: 60,1, błonnik [g]: 26,4, sól [g]: 5,2	wartość energetyczna [kcal]: 2099,0 białko [g]: 97,6, tłuszcze [g]: 50,4, NKT [g]: 25,5, węglowodany [g]: 325,4, cukry proste [g]: 75,1, błonnik [g]: 26,4, sól [g]: 5,2	wartość energetyczna [kcal]: 2204,0 białko [g]: 116,9, tłuszcze [g]: 65,8, NKT [g]: 34,2, węglowodany [g]: 301,0, cukry proste [g]: 43,2, błonnik [g]: 34,9, sól [g]: 6,9

09.07.2025, 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) jajko gotowane – 50g (JAJ) balleroni z udem indyka – 40g (GOR) sos jogurtowo-koperkowy – 20g (MLE) papryka – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) jajko gotowane – 50g (JAJ) balleroni z udem indyka – 40g (GOR) sos jogurtowo-koperkowy – 20g (MLE) włoszczyzna kostka (marchew, pietruszka, seler) – 50g (SEL) kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta z białek jaj z natką pietruszki – 50g (JAJ, MLE) balleroni z udem indyka – 40g (GOR) włoszczyzna kostka (marchew, pietruszka, seler) – 50g (SEL) kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta z białek jaj z natką pietruszki – 50g (JAJ, MLE) balleroni z udem indyka – 40g (GOR) włoszczyzna kostka (marchew, pietruszka, seler) – 50g (SEL) kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 10g (MLE) jajko gotowane – 50g (JAJ) balleroni z udem indyka – 40g (GOR) sos jogurtowo-koperkowy – 20g (MLE) włoszczyzna kostka (marchew, pietruszka, seler) – 50g (SEL) kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb graham - 70g (GLU) chleb pszenno-żytni - 40g (GLU) masło - 15g (MLE) jajko gotowane – 50g (JAJ) balleroni z udem indyka – 40g (GOR) sos jogurtowo-koperkowy – 20g (MLE) papryka – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU) II śniadanie: 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 grysikowa - 350ml (MLE, GLU, SEL) fasolka po bretońsku – 200g (MLE, GLU) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g ogórek kiszony – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> koktajl bananowy na maślanie z cynamonem – 200ml (MLE)	zupa grysikowa - 350ml (MLE, GLU, SEL) gulasz wieprzowy w sosie własnym – 180g (MLE, GLU) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g marchew gotowana na parze – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> koktajl bananowy na maślanie z cynamonem – 200ml (MLE)	zupa grysikowa - 350ml (MLE, GLU, SEL) gulasz wieprzowy w sosie własnym – 180g (MLE, GLU) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g marchew gotowana na parze – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> koktajl bananowy na maślanie z cynamonem – 200ml (MLE)	zupa grysikowa - 350ml (MLE, GLU, SEL) gulasz wieprzowy w sosie własnym – 180g (MLE, GLU) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g marchew gotowana na parze – 150g kompot owocowy b/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> koktajl bananowy na maślanie z cynamonem – 200ml (MLE)	Zblendowane: zupa grysikowa - 350ml (MLE, GLU, SEL) gulasz wieprzowy w sosie własnym – 180g (MLE, GLU) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g marchew gotowana na parze – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> koktajl bananowy na maślanie z cynamonem – 200ml (MLE)	zupa grysikowa - 350ml (MLE, GLU, SEL) fasolka po bretońsku – 200g (MLE, GLU) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g ogórek kiszony – 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) pasta twarogowa z suszonymi pomidorami i ziołami – 80g (MLE) pomidor – 50g sałata – 20g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z suszonymi pomidorami i ziołami – 80g (MLE) pomidor – 50g sałata – 20g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z suszonymi pomidorami i ziołami – 80g (MLE) pomidor – 50g sałata – 20g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z suszonymi pomidorami i ziołami – 80g (MLE) pomidor – 50g sałata – 20g herbata czarna b/c - 250ml	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 10g (MLE) pasta twarogowa z suszonymi pomidorami i ziołami – 80g (MLE) pomidor – 50g sałata – 20g herbata czarna b/c - 250ml	chleb graham - 70g (GLU) chleb pszenno-żytni - 40g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z suszonymi pomidorami i ziołami – 80g (MLE) pomidor – 50g 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	kisiel truskawkowy – 150g	chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), balleroni z udem indyka – 20g(GOR), sałata-10g
Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2039,0 białko [g]: 84,0, tłuszcze [g]: 56,5, NKT [g]: 26,6, węglowodany [g]: 314,5, cukry proste [g]: 46,9, błonnik [g]: 34,0, sól [g]: 7,0	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2177,0 białko [g]: 104,9, tłuszcze [g]: 65,3, NKT [g]: 29,7, węglowodany [g]: 305,5, cukry proste [g]: 50,9, błonnik [g]: 28,6, sól [g]: 4,6	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2085,0 białko [g]: 103,3, tłuszcze [g]: 55,8, NKT [g]: 26,7, węglowodany [g]: 305,6, cukry proste [g]: 50,9, błonnik [g]: 28,6, sól [g]: 4,7	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2065,0 białko [g]: 103,3, tłuszcze [g]: 55,8, NKT [g]: 26,7, węglowodany [g]: 300,6, cukry proste [g]: 45,9, błonnik [g]: 28,6, sól [g]: 4,7	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2177,0 białko [g]: 104,9, tłuszcze [g]: 65,3, NKT [g]: 29,7, węglowodany [g]: 305,5, cukry proste [g]: 50,9, błonnik [g]: 28,6, sól [g]: 4,6	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2103,0 białko [g]: 91,6, tłuszcze [g]: 61,1, NKT [g]: 29,7, węglowodany [g]: 315,0, cukry proste [g]: 42,1, błonnik [g]: 39,9, sól [g]: 7,4

10.07.2025, 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) szynka z piersią indyczą – 40g (SOJ, SEL, MLE, GOR) miód – 25g rzodkiewka – 50g roszponka – 20g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z piersią indyczą – 40g (SOJ, SEL, MLE, GOR) miód – 25g pomidor – 50g roszponka – 20g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z piersią indyczą – 40g (SOJ, SEL, MLE, GOR) miód – 25g pomidor – 50g roszponka – 20g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z piersią indyczą – 40g (SOJ, SEL, MLE, GOR) miód – 25g pomidor – 50g roszponka – 20g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 10g (MLE) szynka z piersią indyczą – 40g (SOJ, SEL, MLE, GOR) miód – 25g pomidor – 50g roszponka – 20g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb graham - 70g (GLU) chleb pszenno-żytni - 40g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z piersią indyczą – 60g (SOJ, SEL, MLE, GOR) rzodkiewka – 50g roszponka – 20g 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 koperkowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) pierogi z mięsem wieprzowo-warzywnym z cebulą – 200g (GLU, SEL) surówka z kapusty kiszonej z marchewką i natką pietruszki (z olejem)– 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> banan – 120g	zupa koperkowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) pierogi z mięsem wieprzowo-warzywnym – 200g (GLU, SEL) cukinia gotowana na parze – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> banan – 120g	zupa koperkowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) pierogi z mięsem wieprzowo-warzywnym – 200g (GLU, SEL) cukinia gotowana na parze – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> banan – 120g	zupa koperkowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) pierogi z mięsem wieprzowo-warzywnym – 200g (GLU, SEL) cukinia gotowana na parze – 150g kompot owocowy b/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> banan – 120g	Zblendowane: zupa koperkowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) pierogi z mięsem wieprzowo-warzywnym – 200g (GLU, SEL) cukinia gotowana na parze – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> banan – 120g	zupa koperkowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) pierogi z mięsem wieprzowo-warzywnym z cebulą – 200g (GLU, SEL) surówka z kapusty kiszonej z marchewką i natką pietruszki (z olejem)– 150g kompot owocowy b/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> nektarynka – 120g
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka konserwowa – 60g (SOJ, MLE, SEL GOR) pomidor z koperkiem – 50g sałata – 20g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka konserwowa – 60g (SOJ, MLE, SEL GOR) pomidor z koperkiem – 50g sałata – 20g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka konserwowa – 60g (SOJ, MLE, SEL GOR) pomidor z koperkiem – 50g sałata – 20g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka konserwowa – 60g (SOJ, MLE, SEL GOR) pomidor z koperkiem – 50g sałata – 20g herbata czarna b/c - 250ml	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 10g (MLE) szynka konserwowa – 60g (SOJ, MLE, SEL GOR) pomidor z koperkiem – 50g sałata – 20g herbata czarna b/c - 250ml	chleb graham - 70g (GLU) chleb pszenno-żytni - 40g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka konserwowa – 60g (SOJ, MLE, SEL GOR) pomidor z koperkiem – 50g sałata – 20g 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 konserwowa-20g(SOJ, MLE, SEL, GOR), sałata-10g
Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:
wartość energetyczna [kcal]: 1885,0 białko [g]: 76,3, tłuszcze [g]: 56,9, NKT [g]: 25,4, węglowodany [g]: 279,3, cukry proste [g]: 44,8, błonnik [g]: 26,1, sól [g]: 6,8	wartość energetyczna [kcal]: 1928,0 białko [g]:77,1, tłuszcze [g]: 56,7, NKT [g]: 25,3, węglowodany [g]: 286,7, cukry proste [g]: 48,5, błonnik [g]: 20,9, sól [g]: 5,9	wartość energetyczna [kcal]: 1928,0 białko [g]:77,1, tłuszcze [g]: 56,7, NKT [g]: 25,3, węglowodany [g]: 286,7, cukry proste [g]: 48,5, błonnik [g]: 20,9, sól [g]: 5,9	wartość energetyczna [kcal]: 1908,0 białko [g]:77,1, tłuszcze [g]: 56,7, NKT [g]: 25,3, węglowodany [g]: 281,7, cukry proste [g]: 43,5, błonnik [g]: 20,9, sól [g]: 5,9	wartość energetyczna [kcal]: 1928,0 białko [g]:77,1, tłuszcze [g]: 56,7, NKT [g]: 25,3, węglowodany [g]: 286,7, cukry proste [g]: 48,5, błonnik [g]: 20,9, sól [g]: 5,9	wartość energetyczna [kcal]: 1896,0 białko [g]: 85,3, tłuszcze [g]: 64,7, NKT [g]: 26,8, węglowodany [g]: 257,2, cukry proste [g]: 26,9, błonnik [g]: 31,4, sól [g]: 7,4