

11.07.2025, 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) sałatka z tuńczykiem, kukurydzą, groszkiem konserwowym i ogórkiem konserwowym – 150g (RYB, GOR) kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) sałatka z tuńczykiem, pomidorem i sałatą – 150g (RYB) kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) sałatka z tuńczykiem, pomidorem i sałatą – 150g (RYB) kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) sałatka z tuńczykiem, pomidorem i sałatą – 150g (RYB) kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) sałatka z tuńczykiem, pomidorem i sałatą – 150g (RYB) kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb graham - 70g (GLU) chleb pszenno-żytni - 40g (GLU) masło - 15g (MLE) sałatka z tuńczykiem, kukurydzą, groszkiem konserwowym i ogórkiem konserwowym – 150g (RYB, GOR) 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 krem z buraka z pestkami dyni - 350g (MLE, GLU, SEL) gzik ze szczypiorkiem – 100g (MLE) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g sałatka wiosenna (sałata lodowa, rzodkiewka, ogórek) z sosem ziołowym (z olejem) – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> kisiel z suszu aronii z jabłkiem – 200g	zupa krem z buraka z pestkami dyni - 350g (MLE, GLU, SEL) gzik z koperkiem – 100g (MLE) ziemniaki z wody – 380g cukinia z ziołami gotowana na parze – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> kisiel z suszu aronii z jabłkiem – 200g	zupa krem z buraka z pestkami dyni - 350g (MLE, GLU, SEL) gzik z koperkiem – 100g (MLE) ziemniaki z wody – 380g cukinia z ziołami gotowana na parze – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> kisiel z suszu aronii z jabłkiem – 200g	zupa krem z buraka z pestkami dyni - 350g (MLE, GLU, SEL) gzik z koperkiem – 100g (MLE) ziemniaki z wody – 380g cukinia z ziołami gotowana na parze – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> kisiel z suszu aronii z jabłkiem – 200g	Zblendowane: zupa krem z buraka z pestkami dyni - 350g (MLE, GLU, SEL) gzik z koperkiem – 100g (MLE) ziemniaki z wody – 380g cukinia z ziołami gotowana na parze – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> kisiel z suszu aronii z jabłkiem – 200g	zupa krem z buraka z pestkami dyni - 350g (MLE, GLU, SEL) gzik ze szczypiorkiem – 100g (MLE) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g sałatka wiosenna (sałata lodowa, rzodkiewka, ogórek) z sosem ziołowym (z olejem) – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> kisiel z suszu aronii z jabłkiem – 200g
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta jajeczna z natką pietruszki – 80g (JAJ, MLE) pomidor – 50g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta jajeczna z natką pietruszki – 80g (JAJ, MLE) pomidor – 50g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta jajeczna z białek jaj z natką pietruszki – 80g (JAJ, MLE) pomidor – 50g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta jajeczna z białek jaj z natką pietruszki – 80g (JAJ, MLE) pomidor – 50g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta jajeczna z natką pietruszki – 80g (JAJ, MLE) pomidor – 50g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb graham - 70g (GLU) chleb pszenno-żytni - 40g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta jajeczna z natką pietruszki – 80g (JAJ, MLE) pomidor – 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), balleroni z udem indyka-20g (GOR), pomidor-20g
Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1979,0 białko [g]: 86,3, tłuszcze [g]: 53,3, NKT [g]: 26,9, węglowodany [g]: 305,0, cukry proste [g]: 45,6, błonnik [g]: 30,2, sól [g]: 5,7	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2014,0 białko [g]: 87,0, tłuszcze [g]: 53,0, NKT [g]: 26,9, węglowodany [g]: 310,7, cukry proste [g]: 47,9, błonnik [g]: 26,6, sól [g]: 5,4	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2014,0 białko [g]: 87,0, tłuszcze [g]: 53,0, NKT [g]: 26,9, węglowodany [g]: 310,7, cukry proste [g]: 47,9, błonnik [g]: 26,6, sól [g]: 5,4	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1994,0 białko [g]: 87,0, tłuszcze [g]: 53,0, NKT [g]: 26,9, węglowodany [g]: 305,7, cukry proste [g]: 42,9, błonnik [g]: 26,6, sól [g]: 5,4	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2014,0 białko [g]: 87,0, tłuszcze [g]: 53,0, NKT [g]: 26,9, węglowodany [g]: 310,7, cukry proste [g]: 47,9, błonnik [g]: 26,6, sól [g]: 5,4	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2026,0 białko [g]: 89,1, tłuszcze [g]: 54,9, NKT [g]: 27,6, węglowodany [g]: 312,6, cukry proste [g]: 37,4, błonnik [g]: 36,1, sól [g]: 5,9

12.07.2025, 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) 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

13.07.2025, 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) 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 podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek
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>Podwieczorek:</u> nektarynka – 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>Podwieczorek:</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>Podwieczorek:</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>Podwieczorek:</u> banan – 120g	Zblendowane: 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>Podwieczorek:</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>Podwieczorek:</u> nektarynka – 120g
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]: 1938,0 białko [g]: 85,6, tłuszcze [g]: 46,1, NKT [g]: 24,5, węglowodany [g]: 309,0, cukry proste [g]: 47,9,, błonnik [g]: 29,0, 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]: 1994,0 białko [g]: 98,5, tłuszcze [g]: 54,0, NKT [g]: 27,2, węglowodany [g]: 294,4, cukry proste [g]: 30,6, błonnik [g]: 35,1, sól [g]: 5,1

14.07.2025, 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) 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 podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek
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>Podwieczorek:</u> budyń na mleku z sokiem – 200g (MLE)	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>Podwieczorek:</u> budyń na mleku z sokiem – 200g (MLE)	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>Podwieczorek:</u> budyń na mleku z sokiem – 200g (MLE)	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>Podwieczorek:</u> budyń na mleku – 200g (MLE)	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>Podwieczorek:</u> budyń na mleku z sokiem – 200g (MLE)	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>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) polędwica sopocka – 60g pomidor – 50g papryka – 50g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) polędwica sopocka – 60g pomidor – 50g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) polędwica sopocka – 60g pomidor – 50g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) polędwica sopocka – 60g pomidor – 50g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) polędwica sopocka – 60g pomidor – 50g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb graham - 70g (GLU) chleb pszenno-żytni - 40g (GLU) masło - 15g (MLE) polędwica sopocka – 60g papryka – 50g sałata – 10g 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 piersi indyczą -20g (SOJ, SEL, MLE, GOR), sałata-10g
Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2139,0 białko [g]: 98,5, tłuszcze [g]: 57,6, NKT [g]: 27,0, węglowodany [g]: 320,4, cukry proste [g]: 66,5, błonnik [g]: 31,0, sól [g]: 4,9	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2116,0 białko [g]: 95,6, tłuszcze [g]: 56,3, NKT [g]: 26,6, węglowodany [g]: 318,2, cukry proste [g]: 63,8, błonnik [g]: 26,7, sól [g]: 4,7	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2000,0 białko [g]: 93,9, tłuszcze [g]: 46,4, NKT [g]: 23,5, węglowodany [g]: 311,5, cukry proste [g]: 63,8, błonnik [g]: 24,0, sól [g]: 4,9	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1980,0 białko [g]: 93,9, tłuszcze [g]: 46,4, NKT [g]: 23,5, węglowodany [g]: 306,5, cukry proste [g]: 58,8, błonnik [g]: 24,0, sól [g]: 4,9	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2116,0 białko [g]: 95,6, tłuszcze [g]: 56,3, NKT [g]: 26,6, węglowodany [g]: 318,2, cukry proste [g]: 63,8, błonnik [g]: 26,7, sól [g]: 4,7	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2204,0 białko [g]: 104,3, tłuszcze [g]: 65,4, NKT [g]: 29,1, węglowodany [g]: 315,3, cukry proste [g]: 47,2, błonnik [g]: 36,3, sól [g]: 5,8

15.07.2025, 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) 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: gruszka – 130g
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]: 21790 białko [g]: 97,6, tłuszcze [g]: 74,5, NKT [g]: 31,7, węglowodany [g]: 293,4, cukry proste [g]: 37,0, błonnik [g]: 32,9, sól [g]: 5,8

16.07.2025, 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) 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> wypasiona kaszka manna – 150g (MLE)	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> wypasiona kaszka manna – 150g (MLE)	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> wypasiona kaszka manna – 150g (MLE)	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> wypasiona kaszka manna – 150g (MLE)	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> wypasiona kaszka manna – 150g (MLE)	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> nektarynka – 120g
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) ser żółty – 40g (MLE) balleroni z udem indyka – 40g (GOR) rzodkiewka – 50g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z koperkiem – 40g (MLE) balleroni z udem indyka – 40g (GOR) pomidor – 50g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z koperkiem – 40g (MLE) balleroni z udem indyka – 40g (GOR) pomidor – 50g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z koperkiem – 40g (MLE) balleroni z udem indyka – 40g (GOR) pomidor – 50g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 10g (MLE) pasta twarogowa z koperkiem – 40g (MLE) balleroni z udem indyka – 40g (GOR) pomidor – 50g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb graham - 70g (GLU) chleb pszenno-żytni - 40g (GLU) masło - 15g (MLE) ser żółty – 40g (MLE) balleroni z udem indyka – 40g (GOR) rzodkiewka – 50g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
wypasione mleko smakowe – 200ml (MLE)	wypasione mleko smakowe – 200ml (MLE)	wypasione mleko smakowe – 200ml (MLE)	wypasione mleko smakowe – 200ml (MLE)	wypasione mleko smakowe – 200ml (MLE)	chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), szynka konserwowa-20g(SOJ, MLE, SEL, GOR), sałata-10g
Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2176,0 białko [g]: 100,2, tłuszcze [g]: 59,0, NKT [g]: 31,9, węglowodany [g]: 319,0, cukry proste [g]: 37,0, błonnik [g]: 32,1, sól [g]: 7,3	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2139,0 białko [g]: 97,2, tłuszcze [g]: 50,3, NKT [g]: 26,3, węglowodany [g]: 336,0, cukry proste [g]: 50,4, błonnik [g]: 27,1, sól [g]: 5,6	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2139,0 białko [g]: 97,2, tłuszcze [g]: 50,3, NKT [g]: 26,3, węglowodany [g]: 336,0, cukry proste [g]: 50,4, błonnik [g]: 27,1, sól [g]: 5,6	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2119,0 białko [g]: 97,2, tłuszcze [g]: 50,3, NKT [g]: 26,3, węglowodany [g]: 331,0, cukry proste [g]: 45,4, błonnik [g]: 27,1, sól [g]: 5,6	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2139,0 białko [g]: 97,2, tłuszcze [g]: 50,3, NKT [g]: 26,3, węglowodany [g]: 336,0, cukry proste [g]: 50,4, błonnik [g]: 27,1, sól [g]: 5,6	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2163,0 białko [g]: 102,8, tłuszcze [g]: 62,7, NKT [g]: 32,0, węglowodany [g]: 307,2, cukry proste [g]: 33,9, błonnik [g]: 32,3, sól [g]: 7,3

17.07.2025, 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) 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> arbuz – 200g	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> banan – 120g	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> banan – 120g	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> banan – 120g	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> banan – 120g	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> 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 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]: 1900,0 białko [g]: 95,5, tłuszcze [g]: 55,8, NKT [g]: 28,4 węglowodany [g]: 273,3, cukry proste [g]: 49,7, błonnik [g]: 32,7, sól [g]: 5,5	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1941,0 białko [g]: 94,0, tłuszcze [g]: 52,5, NKT [g]: 28,9, węglowodany [g]: 292,0, cukry proste [g]: 55,2, błonnik [g]: 31,2, sól [g]: 5,6	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1941,0 białko [g]: 94,0, tłuszcze [g]: 52,5, NKT [g]: 28,9, węglowodany [g]: 292,0, cukry proste [g]: 55,2, błonnik [g]: 31,2, sól [g]: 5,6	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1936,0 białko [g]: 94,0, tłuszcze [g]: 52,5, NKT [g]: 28,9, węglowodany [g]: 287,0, cukry proste [g]: 50,2, błonnik [g]: 31,2, sól [g]: 5,6	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1941,0 białko [g]: 94,0, tłuszcze [g]: 52,5, NKT [g]: 28,9, węglowodany [g]: 292,0, cukry proste [g]: 55,2, błonnik [g]: 31,2, sól [g]: 5,6	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1940,0 białko [g]: 98,0, tłuszcze [g]: 55,1, NKT [g]: 28,6, węglowodany [g]: 284,2, cukry proste [g]: 39,0, błonnik [g]: 38,1, sól [g]: 5,7

18.07.2025, 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) pasta twarogowa z suszonymi pomidorami i ziołami – 80g (MLE) marchew mini – 50g rzodkiewka – 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 rzodkiewka – 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 podwieczerek	Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek
zupa krem z buraka z pestkami dyni - 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>Podwieczerek:</u> pianka z galaretki na bazie jogurtu greckiego – 200g (MLE)	zupa krem z buraka z pestkami dyni - 350ml (MLE, GLU, SEL) ryba (miruna) gotowana na parze – 100g (RYB) sos cytrynowy – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g szpinak gotowany na parze – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczerek:</u> pianka z galaretki na bazie jogurtu greckiego – 200g (MLE)	zupa krem z buraka z pestkami dyni - 350ml (MLE, GLU, SEL) ryba (miruna) gotowana na parze – 100g (RYB) sos cytrynowy – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g szpinak gotowany na parze – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczerek:</u> pianka z galaretki na bazie jogurtu greckiego – 200g (MLE)	zupa krem z buraka z pestkami dyni - 350ml (MLE, GLU, SEL) ryba (miruna) gotowana na parze – 100g (RYB) sos cytrynowy – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g szpinak gotowany na parze – 150g kompot owocowy b/c - 250ml <u>Podwieczerek:</u> pianka z galaretki na bazie jogurtu greckiego – 200g (MLE)	Zblendowane: zupa krem z buraka z pestkami dyni - 350ml (MLE, GLU, SEL) ryba (miruna) gotowana na parze – 100g (RYB) sos cytrynowy – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g szpinak gotowany na parze – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczerek:</u> pianka z galaretki na bazie jogurtu greckiego – 200g (MLE)	zupa krem z buraka z pestkami dyni - 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>Podwieczerek:</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]: 2141,0 białko [g]: 96,3, tłuszcze [g]: 85,6, NKT [g]: 40,3 węglowodany [g]: 258,1, cukry proste [g]: 50,1, błonnik [g]: 25,4, sól [g]: 20,0	wartość energetyczna [kcal]: 2107,0 białko [g]: 105,1, tłuszcze [g]: 67,7, NKT [g]: 34,4, węglowodany [g]: 281,4, cukry proste [g]: 53,1, błonnik [g]: 26,9, sól [g]: 4,9	wartość energetyczna [kcal]: 1894,0 białko [g]: 101,0, tłuszcze [g]: 43,6, NKT [g]: 25,5, węglowodany [g]: 282,3, cukry proste [g]: 45,1, błonnik [g]: 19,3, sól [g]: 5,3	wartość energetyczna [kcal]: 1874,0 białko [g]: 101,0, tłuszcze [g]: 43,6, NKT [g]: 25,5, węglowodany [g]: 277,3, cukry proste [g]: 40,1, błonnik [g]: 19,3, sól [g]: 5,3	wartość energetyczna [kcal]: 2107,0 białko [g]: 105,1, tłuszcze [g]: 67,7, NKT [g]: 34,4, węglowodany [g]: 281,4, cukry proste [g]: 53,1, błonnik [g]: 26,9, 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

19.07.2025, 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 – 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> nektarynka – 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> nektarynka – 120g
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]: 1978,0 białko [g]: 88,2, tłuszcze [g]: 52,1, NKT [g]: 25,5, węglowodany [g]: 299,2, cukry proste [g]: 57,4, błonnik [g]: 23,7, 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]: 1869,0 białko [g]: 92,1, tłuszcze [g]: 52,9, NKT [g]: 26,3, węglowodany [g]: 266,5, cukry proste [g]: 34,0, błonnik [g]: 24,8, sól [g]: 4,9

20.07.2025, 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) 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> arbuz – 200g	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> arbuz – 120g
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) serek fromage klasyczny – 80g (MLE) pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z koperkiem – 80g (MLE) pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z koperkiem – 80g (MLE) pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z koperkiem – 80g (MLE) pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 10g (MLE) pasta twarogowa z koperkiem – 80g (MLE) pomidor – 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]: 2003,0 białko [g]: 93,2, tłuszcze [g]: 56,2, NKT [g]: 30,5, węglowodany [g]: 292,1, cukry proste [g]: 46,2, błonnik [g]: 24,1, 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]: 2051,0 białko [g]: 100,3, tłuszcze [g]: 60,3, NKT [g]: 32,3, węglowodany [g]: 292,9, cukry proste [g]: 28,0, błonnik [g]: 35,0, sól [g]: 6,8