

## 21.07.2025, 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 ( <b>GLU</b> )<br>chleb graham - 35g ( <b>GLU</b> )<br>masło - 15g ( <b>MLE</b> )<br>galart rybny (miruna)<br>z marchewką i natką pietruszki – 200g ( <b>RYB</b> )<br>roszponka – 20g<br>kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml ( <b>MLE, GLU</b> )                                                                                                                                                 | chleb pszenny - 120g ( <b>GLU</b> )<br>masło - 15g ( <b>MLE</b> )<br>galart rybny (miruna)<br>z marchewką i natką pietruszki – 200g ( <b>RYB</b> )<br>roszponka – 20g<br>kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml ( <b>MLE, GLU</b> )                                                                                                                                 | chleb pszenny - 120g ( <b>GLU</b> )<br>masło - 15g ( <b>MLE</b> )<br>galart rybny (miruna)<br>z marchewką i natką pietruszki – 200g ( <b>RYB</b> )<br>roszponka – 20g<br>kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml ( <b>MLE, GLU</b> )                                                                                                                                 | chleb pszenny - 120g ( <b>GLU</b> )<br>masło - 15g ( <b>MLE</b> )<br>galart rybny (miruna)<br>z marchewką i natką pietruszki – 200g ( <b>RYB</b> )<br>roszponka – 20g<br>kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml ( <b>MLE, GLU</b> )                                                                                                                                 | Zblendowane:<br>chleb pszenny - 120g ( <b>GLU</b> )<br>masło - 15g ( <b>MLE</b> )<br>galart rybny (miruna)<br>z marchewką i natką pietruszki – 200g ( <b>RYB</b> )<br>roszponka – 20g<br>kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml ( <b>MLE, GLU</b> )                                                                                                                                 | chleb graham - 70g ( <b>GLU</b> )<br>chleb pszenno-żytni - 40g ( <b>GLU</b> )<br>masło - 15g ( <b>MLE</b> )<br>galart rybny (miruna)<br>z marchewką i natką pietruszki – 200g ( <b>RYB</b> )<br>roszponka – 20g<br>kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml ( <b>MLE, GLU</b> )<br><u>II śniadanie:</u> chleb graham - 35g ( <b>GLU</b> ), masło-5g ( <b>MLE</b> ), polędwica sopocka-20g, sałata-10g                           |
| Obiad i podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Obiad i podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Obiad i podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Obiad i podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Obiad i podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Obiad i podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| zupa z botwiny i soczewicy z ziemniakami - 350g ( <b>MLE, GLU, SEL</b> )<br>pulpet wieprzowy gotowany na parze - 100g ( <b>GLU, JAJ</b> )<br>sos pietruszkowy – 80g ( <b>MLE, GLU</b> )<br>kasza jęczmienna - 80g<br>surówka z białej kapusty z rzodkiewką, marchewką i koperkiem (z olejem) – 150g<br>kompot owocowy z/c - 250ml<br><u>Podwieczorek:</u> koktajl bananowy na maślanie z cynamonem – 200ml ( <b>MLE</b> ) | zupa jarzynowa z ziemniakami - 350g ( <b>MLE, GLU, SEL</b> )<br>pulpet wieprzowy gotowany na parze - 100g ( <b>GLU, JAJ</b> )<br>sos pietruszkowy – 80g ( <b>MLE, GLU</b> )<br>kasza jęczmienna - 80g<br>cukinia gotowana na parze – 150g<br>kompot owocowy z/c - 250ml<br><u>Podwieczorek:</u> koktajl bananowy na maślanie z cynamonem – 200ml ( <b>MLE</b> ) | zupa jarzynowa z ziemniakami - 350g ( <b>MLE, GLU, SEL</b> )<br>pulpet wieprzowy gotowany na parze - 100g ( <b>GLU, JAJ</b> )<br>sos pietruszkowy – 80g ( <b>MLE, GLU</b> )<br>kasza jęczmienna - 80g<br>cukinia gotowana na parze – 150g<br>kompot owocowy z/c - 250ml<br><u>Podwieczorek:</u> koktajl bananowy na maślanie z cynamonem – 200ml ( <b>MLE</b> ) | zupa jarzynowa z ziemniakami - 350g ( <b>MLE, GLU, SEL</b> )<br>pulpet wieprzowy gotowany na parze - 100g ( <b>GLU, JAJ</b> )<br>sos pietruszkowy – 80g ( <b>MLE, GLU</b> )<br>kasza jęczmienna - 80g<br>cukinia gotowana na parze – 150g<br>kompot owocowy b/c - 250ml<br><u>Podwieczorek:</u> koktajl bananowy na maślanie z cynamonem – 200ml ( <b>MLE</b> ) | Zblendowane:<br>zupa jarzynowa z ziemniakami - 350g ( <b>MLE, GLU, SEL</b> )<br>pulpet wieprzowy gotowany na parze - 100g ( <b>GLU, JAJ</b> )<br>sos pietruszkowy – 80g ( <b>MLE, GLU</b> )<br>kasza jęczmienna - 80g<br>cukinia gotowana na parze – 150g<br>kompot owocowy z/c - 250ml<br><u>Podwieczorek:</u> koktajl bananowy na maślanie z cynamonem – 200ml ( <b>MLE</b> ) | zupa z botwiny i soczewicy z ziemniakami - 350g ( <b>MLE, GLU, SEL</b> )<br>pulpet wieprzowy gotowany na parze - 100g ( <b>GLU, JAJ</b> )<br>sos pietruszkowy – 80g ( <b>MLE, GLU</b> )<br>kasza jęczmienna - 80g<br>surówka z białej kapusty z rzodkiewką, marchewką i koperkiem (z olejem) – 150g<br>kompot owocowy b/c - 250ml<br><u>Podwieczorek:</u> koktajl bananowy na maślanie z cynamonem – 200ml ( <b>MLE</b> ) |
| Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| chleb pszenno-żytni - 80g ( <b>GLU</b> )<br>chleb graham - 35g ( <b>GLU</b> )<br>masło - 15g ( <b>MLE</b> )<br>polędwica sopocka – 40g<br>pasta marchewkowa – 30g ( <b>MLE</b> )<br>sałata – 20g<br>herbata czarna b/c - 250ml                                                                                                                                                                                            | chleb pszenny - 120g ( <b>GLU</b> )<br>masło - 15g ( <b>MLE</b> )<br>polędwica sopocka – 40g<br>pasta marchewkowa – 30g ( <b>MLE</b> )<br>sałata – 20g<br>herbata czarna b/c - 250ml                                                                                                                                                                            | chleb pszenny - 120g ( <b>GLU</b> )<br>masło - 15g ( <b>MLE</b> )<br>polędwica sopocka – 40g<br>pasta marchewkowa – 30g ( <b>MLE</b> )<br>sałata – 20g<br>herbata czarna b/c - 250ml                                                                                                                                                                            | chleb pszenny - 120g ( <b>GLU</b> )<br>masło - 15g ( <b>MLE</b> )<br>polędwica sopocka – 40g<br>pasta marchewkowa – 30g ( <b>MLE</b> )<br>sałata – 20g<br>herbata czarna b/c - 250ml                                                                                                                                                                            | Zblendowane:<br>chleb pszenny - 120g ( <b>GLU</b> )<br>masło - 15g ( <b>MLE</b> )<br>polędwica sopocka – 40g<br>pasta marchewkowa – 30g ( <b>MLE</b> )<br>sałata – 20g<br>herbata czarna b/c - 250ml                                                                                                                                                                            | chleb graham - 70g ( <b>GLU</b> )<br>chleb pszenno-żytni - 40g ( <b>GLU</b> )<br>masło - 15g ( <b>MLE</b> )<br>polędwica sopocka – 40g<br>pasta marchewkowa – 30g ( <b>MLE</b> )<br>sałata – 20g<br>herbata czarna b/c - 250ml                                                                                                                                                                                            |
| Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| wafle ryżowe – 20g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | wafle ryżowe – 20g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | wafle ryżowe – 20g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | wafle ryżowe – 20g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | wafle ryżowe – 20g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | chleb graham - 35g ( <b>GLU</b> ), masło-5g ( <b>MLE</b> ), balleroni z udem indyka–20g ( <b>GOR</b> ), pomidor-20g                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Podsumowanie:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Podsumowanie:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Podsumowanie:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Podsumowanie:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Podsumowanie:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Podsumowanie:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| wartość energetyczna [kcal]: 1911,0<br>białko [g]: 97,3, tłuszcze [g]: 51,3, NKT [g]: 22,5, węglowodany [g]: 281,1, cukry proste [g]: 40,4, błonnik [g]: 36,5, sól [g]: 6,1                                                                                                                                                                                                                                               | wartość energetyczna [kcal]: 2064,0<br>białko [g]: 101,6, tłuszcze [g]: 59,5, NKT [g]: 27,4, węglowodany [g]: 294,5, cukry proste [g]: 40,5, błonnik [g]: 31,7, sól [g]: 4,3                                                                                                                                                                                    | wartość energetyczna [kcal]: 2064,0<br>białko [g]: 101,6, tłuszcze [g]: 59,5, NKT [g]: 27,4, węglowodany [g]: 294,5, cukry proste [g]: 40,5, błonnik [g]: 31,7, sól [g]: 4,3                                                                                                                                                                                    | wartość energetyczna [kcal]: 2044,0<br>białko [g]: 101,6, tłuszcze [g]: 59,5, NKT [g]: 27,4, węglowodany [g]: 289,5, cukry proste [g]: 35,5, błonnik [g]: 31,7, sól [g]: 4,3                                                                                                                                                                                    | wartość energetyczna [kcal]: 2064,0<br>białko [g]: 101,6, tłuszcze [g]: 59,5, NKT [g]: 27,4, węglowodany [g]: 294,5, cukry proste [g]: 40,5, błonnik [g]: 31,7, sól [g]: 4,3                                                                                                                                                                                                    | wartość energetyczna [kcal]: 2004,0<br>białko [g]: 105,9, tłuszcze [g]: 56,2, NKT [g]: 25,6, węglowodany [g]: 286,9, cukry proste [g]: 35,5, błonnik [g]: 40,5, sól [g]: 6,6                                                                                                                                                                                                                                              |

## 22.07.2025 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 ( <b>GLU</b> )<br>chleb graham - 35g ( <b>GLU</b> )<br>masło - 15g ( <b>MLE</b> )<br>pasta drobiowa z brokułem – 80g ( <b>MLE</b> )<br>pomidor – 50g<br>sałata – 10g<br>kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml ( <b>MLE, GLU</b> )                                                             | chleb pszenny - 120g ( <b>GLU</b> )<br>masło - 15g ( <b>MLE</b> )<br>pasta drobiowa z marchewką i natką pietruszki – 80g ( <b>MLE</b> )<br>pomidor – 50g<br>sałata – 10g<br>kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml ( <b>MLE, GLU</b> )                                                                          | chleb pszenny - 120g ( <b>GLU</b> )<br>masło - 15g ( <b>MLE</b> )<br>pasta drobiowa z marchewką i natką pietruszki – 80g ( <b>MLE</b> )<br>pomidor – 50g<br>sałata – 10g<br>kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml ( <b>MLE, GLU</b> )                                                                                         | chleb pszenny - 120g ( <b>GLU</b> )<br>masło - 15g ( <b>MLE</b> )<br>pasta drobiowa z marchewką i natką pietruszki – 80g ( <b>MLE</b> )<br>pomidor – 50g<br>sałata – 10g<br>kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml ( <b>MLE, GLU</b> )                                                                                         | Zblendowane:<br>chleb pszenny - 120g ( <b>GLU</b> )<br>masło - 15g ( <b>MLE</b> )<br>pasta drobiowa z marchewką i natką pietruszki – 80g ( <b>MLE</b> )<br>pomidor – 50g<br>sałata – 10g<br>kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml ( <b>MLE, GLU</b> )                                                                          | chleb graham - 70g ( <b>GLU</b> )<br>chleb pszenno-żytni - 40g ( <b>GLU</b> )<br>masło - 15g ( <b>MLE</b> )<br>pasta drobiowa z brokułem – 80g ( <b>MLE</b> )<br>pomidor – 50g<br>sałata – 10g<br>kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml ( <b>MLE, GLU</b> )<br><u>II śniadanie:</u> jogurt naturalny – 100g ( <b>MLE</b> ) |
| Obiad i podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Obiad i podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Obiad i podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Obiad i podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Obiad i podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Obiad i podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| zupa selerowo-pietruszkowa z ryżem – 350ml ( <b>MLE, GLU, SEL</b> )<br>jajko gotowane – 100g ( <b>JAJ</b> )<br>sos musztardowy – 80g ( <b>MLE, GLU</b> )<br>ziemniaki z wody z koperkiem – 380g<br>marchew z groszkiem gotowana na parze – 150g<br>kompot owocowy z/c - 250ml<br><u>Podwieczorek:</u> gruszka – 130g | zupa selerowo-pietruszkowa z ryżem – 350ml ( <b>MLE, GLU, SEL</b> )<br>jajko gotowane – 100g ( <b>JAJ</b> )<br>sos koperkowy – 80g ( <b>MLE, GLU</b> )<br>ziemniaki z wody – 380g<br>marchew gotowana na parze – 150g<br>kompot owocowy z/c - 250ml<br><u>Podwieczorek:</u> jabłko gotowane na parze – 180g | zupa selerowo-pietruszkowa z ryżem – 350ml ( <b>MLE, GLU, SEL</b> )<br>białko jaja gotowane na parze – 100g ( <b>JAJ</b> )<br>sos koperkowy – 80g ( <b>MLE, GLU</b> )<br>ziemniaki z wody – 380g<br>marchew gotowana na parze – 150g<br>kompot owocowy z/c - 250ml<br><u>Podwieczorek:</u> jabłko gotowane na parze – 180g | zupa selerowo-pietruszkowa z ryżem – 350ml ( <b>MLE, GLU, SEL</b> )<br>białko jaja gotowane na parze – 100g ( <b>JAJ</b> )<br>sos koperkowy – 80g ( <b>MLE, GLU</b> )<br>ziemniaki z wody – 380g<br>marchew gotowana na parze – 150g<br>kompot owocowy b/c - 250ml<br><u>Podwieczorek:</u> jabłko gotowane na parze – 180g | Zblendowane:<br>zupa selerowo-pietruszkowa z ryżem – 350ml ( <b>MLE, GLU, SEL</b> )<br>jajko gotowane – 100g ( <b>JAJ</b> )<br>sos koperkowy – 80g ( <b>MLE, GLU</b> )<br>ziemniaki z wody – 380g<br>marchew gotowana na parze – 150g<br>kompot owocowy z/c - 250ml<br><u>Podwieczorek:</u> jabłko gotowane na parze – 180g | zupa selerowo-pietruszkowa z ryżem – 350ml ( <b>MLE, GLU, SEL</b> )<br>jajko gotowane – 100g ( <b>JAJ</b> )<br>sos musztardowy – 80g ( <b>MLE, GLU</b> )<br>ziemniaki z wody – 380g<br>marchew groszkiem gotowana na parze – 150g<br>kompot owocowy b/c - 250ml<br><u>Podwieczorek:</u> gruszka – 130g                  |
| Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| chleb pszenno-żytni - 80g ( <b>GLU</b> )<br>chleb graham - 35g ( <b>GLU</b> )<br>masło - 15g ( <b>MLE</b> )<br>ser żółty – 40g ( <b>MLE</b> )<br>polędwica sopocka – 40g<br>pomidor – 50g<br>sałata – 10g<br>herbata czarna b/c - 250ml                                                                              | chleb pszenny - 120g ( <b>GLU</b> )<br>masło - 15g ( <b>MLE</b> )<br>twaróg półtłusty – 40g ( <b>MLE</b> )<br>polędwica sopocka – 40g<br>pomidor – 50g<br>sałata – 10g<br>herbata czarna b/c - 250ml                                                                                                        | chleb pszenny - 120g ( <b>GLU</b> )<br>masło - 15g ( <b>MLE</b> )<br>twaróg półtłusty – 40g ( <b>MLE</b> )<br>polędwica sopocka – 40g<br>pomidor – 50g<br>sałata – 10g<br>herbata czarna b/c - 250ml                                                                                                                       | chleb pszenny - 120g ( <b>GLU</b> )<br>masło - 15g ( <b>MLE</b> )<br>twaróg półtłusty – 40g ( <b>MLE</b> )<br>polędwica sopocka – 40g<br>pomidor – 50g<br>sałata – 10g<br>herbata czarna b/c - 250ml                                                                                                                       | Zblendowane:<br>chleb pszenny - 120g ( <b>GLU</b> )<br>masło - 15g ( <b>MLE</b> )<br>twaróg półtłusty – 40g ( <b>MLE</b> )<br>polędwica sopocka – 40g<br>pomidor – 50g<br>sałata – 10g<br>herbata czarna b/c - 250ml                                                                                                        | chleb graham - 70g ( <b>GLU</b> )<br>chleb pszenno-żytni - 40g ( <b>GLU</b> )<br>masło - 15g ( <b>MLE</b> )<br>ser żółty – 40g ( <b>MLE</b> )<br>polędwica sopocka – 40g<br>pomidor – 50g<br>sałata – 10g<br>herbata czarna b/c - 250ml                                                                                 |
| Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| jogurt naturalny – 100g ( <b>MLE</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                               | jogurt naturalny – 100g ( <b>MLE</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                      | jogurt naturalny – 100g ( <b>MLE</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                     | jogurt naturalny – 100g ( <b>MLE</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                     | jogurt naturalny – 100g ( <b>MLE</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                      | chleb graham - 35g ( <b>GLU</b> )<br>masło-5g ( <b>MLE</b> ), szynka z piersią indyczą -20g ( <b>SOJ, SEL, MLE, GOR</b> ),<br>pomidor-20g                                                                                                                                                                               |
| <b>Podsumowanie:</b><br>wartość energetyczna [kcal]:1937,0<br>białko [g]: 89,1, tłuszcze [g]: 59,5,<br>NKT [g]: 30,4, węglowodany [g]: 275,8, cukry proste [g]: 43,6,<br>błonnik [g]: 30,9, sól [g]: 5,4                                                                                                             | <b>Podsumowanie:</b><br>wartość energetyczna [kcal]: 1996,0<br>białko [g]: 91,6, tłuszcze [g]: 54,1,<br>NKT [g]: 25,9, węglowodany [g]: 298,9, cukry proste [g]: 51,2,<br>błonnik [g]: 31,2, sól [g]: 4,6                                                                                                   | <b>Podsumowanie:</b><br>wartość energetyczna [kcal]: 1996,0<br>białko [g]: 91,6, tłuszcze [g]: 54,1,<br>NKT [g]: 25,9, węglowodany [g]: 298,9, cukry proste [g]: 51,2,<br>błonnik [g]: 31,2, sól [g]: 4,6                                                                                                                  | <b>Podsumowanie:</b><br>wartość energetyczna [kcal]: 1976,0<br>białko [g]: 91,6, tłuszcze [g]: 54,1,<br>NKT [g]: 25,9, węglowodany [g]: 293,9, cukry proste [g]: 46,2,<br>błonnik [g]: 31,2, sól [g]: 4,6                                                                                                                  | <b>Podsumowanie:</b><br>wartość energetyczna [kcal]: 1996,0<br>białko [g]: 91,6, tłuszcze [g]: 54,1,<br>NKT [g]: 25,9, węglowodany [g]: 298,9, cukry proste [g]: 51,2,<br>błonnik [g]: 31,2, sól [g]: 4,6                                                                                                                   | <b>Podsumowanie:</b><br>wartość energetyczna [kcal]: 2057,0<br>białko [g]: 96,2, tłuszcze [g]: 64,4,<br>NKT [g]: 28,0, węglowodany [g]: 289,6, cukry proste [g]: 36,5,<br>błonnik [g]: 36,0, sól [g]: 5,4,                                                                                                              |

## 23.07.2025, 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 ( <b>GLU</b> )<br>chleb graham - 35g ( <b>GLU</b> )<br>masło - 15g ( <b>MLE</b> )<br>balleroni z udem indyka – 60g ( <b>GOR</b> )<br>sałatka ogórek zielony, rzodkiewka, ciecierzycza, ser feta, koperek – 80g ( <b>MLE</b> )<br>kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml ( <b>MLE, GLU</b> )                     | chleb pszen - 120g ( <b>GLU</b> )<br>masło - 15g ( <b>MLE</b> )<br>balleroni z udem indyka – 60g ( <b>GOR</b> )<br>sałata z pomidorem i jogurtem greckim – 80g ( <b>MLE</b> )<br>kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml ( <b>MLE, GLU</b> )                                                                                    | chleb pszen - 120g ( <b>GLU</b> )<br>masło - 15g ( <b>MLE</b> )<br>balleroni z udem indyka – 60g ( <b>GOR</b> )<br>sałata z pomidorem i jogurtem greckim – 80g ( <b>MLE</b> )<br>kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml ( <b>MLE, GLU</b> )                                                                                    | chleb pszen - 120g ( <b>GLU</b> )<br>masło - 15g ( <b>MLE</b> )<br>balleroni z udem indyka – 60g ( <b>GOR</b> )<br>sałata z pomidorem i jogurtem greckim – 80g ( <b>MLE</b> )<br>kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml ( <b>MLE, GLU</b> )                                                                                    | Zblendowane:<br>chleb pszen - 120g ( <b>GLU</b> )<br>masło - 15g ( <b>MLE</b> )<br>balleroni z udem indyka – 60g ( <b>GOR</b> )<br>sałata z pomidorem i jogurtem greckim – 80g ( <b>MLE</b> )<br>kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml ( <b>MLE, GLU</b> )                                                                                    | chleb graham - 70g ( <b>GLU</b> )<br>chleb pszenno-żytni - 40g ( <b>GLU</b> )<br>masło - 15g ( <b>MLE</b> )<br>balleroni z udem indyka – 60g ( <b>GOR</b> )<br>sałatka ogórek zielony, rzodkiewka, ciecierzycza, ser feta, koperek – 80g ( <b>MLE</b> )<br>kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml ( <b>MLE, GLU</b> )<br><u>II śniadanie:</u> chleb graham - 35g ( <b>GLU</b> ), masło-5g ( <b>MLE</b> ), szynka z pierśią indyczą -20g ( <b>SOJ, SEL, MLE, GOR</b> ), pomidor-20g |
| Obiad i podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Obiad i podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Obiad i podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Obiad i podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Obiad i podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Obiad i podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| zupa pomidorowa z ryżem – 350 ml ( <b>MLE, GLU, SEL</b> )<br>udko z kurczaka pieczone – 100g<br>sos koperkowy – 80g ( <b>MLE, GLU</b> )<br>ziemniaki z wody – 380g<br>fasolka szparagowa gotowana na parze – 150g<br>kompot owocowy z/c - 250ml<br><u>Podwieczorek:</u> kaszka manna na mleku z musem jabłkowym – 150g ( <b>MLE</b> ) | zupa pomidorowa z ryżem – 350 ml ( <b>MLE, GLU, SEL</b> )<br>udko z kurczaka gotowane – 100g<br>sos koperkowy – 80g ( <b>MLE, GLU</b> )<br>ziemniaki z wody – 380g<br>cukinia gotowana na parze – 150g<br>kompot owocowy z/c - 250ml<br><u>Podwieczorek:</u> kaszka manna na mleku z musem jabłkowym – 150g ( <b>MLE</b> ) | zupa pomidorowa z ryżem – 350 ml ( <b>MLE, GLU, SEL</b> )<br>udko z kurczaka gotowane – 100g<br>sos koperkowy – 80g ( <b>MLE, GLU</b> )<br>ziemniaki z wody – 380g<br>cukinia gotowana na parze – 150g<br>kompot owocowy z/c - 250ml<br><u>Podwieczorek:</u> kaszka manna na mleku z musem jabłkowym – 150g ( <b>MLE</b> ) | zupa pomidorowa z ryżem – 350 ml ( <b>MLE, GLU, SEL</b> )<br>udko z kurczaka gotowane – 100g<br>sos koperkowy – 80g ( <b>MLE, GLU</b> )<br>ziemniaki z wody – 380g<br>cukinia gotowana na parze – 150g<br>kompot owocowy b/c - 250ml<br><u>Podwieczorek:</u> kaszka manna na mleku z musem jabłkowym – 150g ( <b>MLE</b> ) | Zblendowane:<br>zupa pomidorowa z ryżem – 350 ml ( <b>MLE, GLU, SEL</b> )<br>udko z kurczaka gotowane – 100g<br>sos koperkowy – 80g ( <b>MLE, GLU</b> )<br>ziemniaki z wody – 380g<br>cukinia gotowana na parze – 150g<br>kompot owocowy z/c - 250ml<br><u>Podwieczorek:</u> kaszka manna na mleku z musem jabłkowym – 150g ( <b>MLE</b> ) | zupa pomidorowa z ryżem – 350 ml ( <b>MLE, GLU, SEL</b> )<br>udko z kurczaka pieczone – 100g<br>sos koperkowy – 80g ( <b>MLE, GLU</b> )<br>ziemniaki z wody – 380g<br>fasolka szparagowa gotowana na parze – 150g<br>kompot owocowy b/c - 250ml<br><u>Podwieczorek:</u> kefir – 200g ( <b>MLE</b> )                                                                                                                                                                            |
| Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| chleb pszenno-żytni - 80g ( <b>GLU</b> )<br>chleb graham - 35g ( <b>GLU</b> )<br>masło - 15g ( <b>MLE</b> )<br>ryba po grecku z warzywami – 150g ( <b>RYB, SEL</b> )<br>sałata – 20g<br>herbata czarna b/c - 250ml                                                                                                                    | chleb pszen - 120g ( <b>GLU</b> )<br>masło - 15g ( <b>MLE</b> )<br>ryba po grecku z warzywami – 150g ( <b>RYB, SEL</b> )<br>sałata – 20g<br>herbata czarna b/c - 250ml                                                                                                                                                     | chleb pszen - 120g ( <b>GLU</b> )<br>masło - 15g ( <b>MLE</b> )<br>ryba po grecku z warzywami – 150g ( <b>RYB, SEL</b> )<br>sałata – 20g<br>herbata czarna b/c - 250ml                                                                                                                                                     | chleb pszen - 120g ( <b>GLU</b> )<br>masło - 15g ( <b>MLE</b> )<br>ryba po grecku z warzywami – 150g ( <b>RYB, SEL</b> )<br>sałata – 20g<br>herbata czarna b/c - 250ml                                                                                                                                                     | Zblendowane:<br>chleb pszen - 120g ( <b>GLU</b> )<br>masło - 15g ( <b>MLE</b> )<br>ryba po grecku z warzywami – 150g ( <b>RYB, SEL</b> )<br>sałata – 20g<br>herbata czarna b/c - 250ml                                                                                                                                                     | chleb graham - 70g ( <b>GLU</b> )<br>chleb pszenno-żytni - 40g ( <b>GLU</b> )<br>masło - 15g ( <b>MLE</b> )<br>ryba po grecku z warzywami – 150g ( <b>RYB, SEL</b> )<br>sałata – 20g<br>herbata czarna b/c - 250ml                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| jogurt truskawkowy – 100g ( <b>MLE</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                              | jogurt truskawkowy – 100g ( <b>MLE</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                   | jogurt truskawkowy – 100g ( <b>MLE</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                   | jogurt truskawkowy – 100g ( <b>MLE</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                   | jogurt truskawkowy – 100g ( <b>MLE</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | chleb graham - 35g ( <b>GLU</b> )<br>masło-5g ( <b>MLE</b> ), szynka z pierśią indyczą -20g ( <b>SOJ, SEL, MLE, GOR</b> ), pomidor-20g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>Podsumowanie:</b><br>wartość energetyczna [kcal]: 2192,0<br>białko [g]: 110,9, tłuszcze [g]: 61,8,<br>NKT [g]: 27,3, węglowodany [g]: 310,4, cukry proste [g]: 51,1,<br>błonnik [g]: 27,5, sól [g]: 6,5                                                                                                                            | <b>Podsumowanie:</b><br>wartość energetyczna [kcal]: 2102,0<br>białko [g]: 105,9, tłuszcze [g]: 51,4,<br>NKT [g]: 26,2, węglowodany [g]: 315,0, cukry proste [g]: 60,2,<br>błonnik [g]: 25,3, sól [g]: 5,7                                                                                                                 | <b>Podsumowanie:</b><br>wartość energetyczna [kcal]: 2102,0<br>białko [g]: 105,9, tłuszcze [g]: 51,4,<br>NKT [g]: 26,2, węglowodany [g]: 315,0, cukry proste [g]: 60,2,<br>błonnik [g]: 25,3, sól [g]: 5,7                                                                                                                 | <b>Podsumowanie:</b><br>wartość energetyczna [kcal]: 2082,0<br>białko [g]: 105,9, tłuszcze [g]: 51,4,<br>NKT [g]: 26,2, węglowodany [g]: 310,0, cukry proste [g]: 55,2,<br>błonnik [g]: 25,3, sól [g]: 5,7                                                                                                                 | <b>Podsumowanie:</b><br>wartość energetyczna [kcal]: 2102,0<br>białko [g]: 105,9, tłuszcze [g]: 51,4,<br>NKT [g]: 26,2, węglowodany [g]: 315,0, cukry proste [g]: 60,2,<br>błonnik [g]: 25,3, sól [g]: 5,7                                                                                                                                 | <b>Podsumowanie:</b><br>wartość energetyczna [kcal]: 2281,0<br>białko [g]: 124,6, tłuszcze [g]: 79,8,<br>NKT [g]: 37,1, węglowodany [g]: 277,5, cukry proste [g]: 20,2,<br>błonnik [g]: 27,7, sól [g]: 9,1                                                                                                                                                                                                                                                                     |

## 24.07.2025, 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 ( <b>GLU</b> )<br>chleb graham - 35g ( <b>GLU</b> )<br>masło - 15g ( <b>MLE</b> )<br>połudwica sopocka – 40g<br>dżem owocowy – 30g<br>pomidor z natką pietruszki – 50g<br>roszponka – 10g<br>kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml ( <b>MLE, GLU</b> )                                                                                      | chleb pszenny - 120g ( <b>GLU</b> )<br>masło - 15g ( <b>MLE</b> )<br>połudwica sopocka – 40g<br>dżem owocowy – 30g<br>pomidor z natką pietruszki – 50g<br>roszponka – 10g<br>kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml ( <b>MLE, GLU</b> )                                                                                                             | chleb pszenny - 120g ( <b>GLU</b> )<br>masło - 15g ( <b>MLE</b> )<br>połudwica sopocka – 40g<br>dżem owocowy – 30g<br>pomidor z natką pietruszki – 50g<br>roszponka – 10g<br>kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml ( <b>MLE, GLU</b> )                                                                                                             | chleb pszenny - 120g ( <b>GLU</b> )<br>masło - 15g ( <b>MLE</b> )<br>połudwica sopocka – 40g<br>dżem owocowy – 30g<br>pomidor z natką pietruszki – 50g<br>roszponka – 10g<br>kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml ( <b>MLE, GLU</b> )                                                                                                             | Zblendowane:<br>chleb pszenny - 120g ( <b>GLU</b> )<br>masło - 15g ( <b>MLE</b> )<br>połudwica sopocka – 40g<br>dżem owocowy – 30g<br>pomidor z natką pietruszki – 50g<br>roszponka – 10g<br>kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml ( <b>MLE, GLU</b> )                                                                                                             | chleb graham - 70g ( <b>GLU</b> )<br>chleb pszenno-żytni - 40g ( <b>GLU</b> )<br>masło - 15g ( <b>MLE</b> )<br>połudwica sopocka – 60g<br>pomidor z natką pietruszki – 50g<br>roszponka – 10g<br>kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml ( <b>MLE, GLU</b> )<br><u>II śniadanie:</u> chleb graham - 35g ( <b>GLU</b> ), masło-5g ( <b>MLE</b> ), twaróg półtłusty-20g ( <b>MLE</b> ) sałata-10g |
| 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 ( <b>MLE, GLU, SEL</b> )<br>filet z piersi kurczaka gotowany na parze – 100g<br>sos szpinakowy – 80g ( <b>MLE, GLU</b> )<br>makaron świderki – 80g ( <b>GLU</b> )<br>sałatka z gotowanego buraka z jabłkiem (z olejem) – 150g<br>kompot owocowy z/c - 250ml<br><u>Podwieczorek:</u> galaretką owocowa – 200g | zupa dyniowa z ziemniakami – 350ml ( <b>MLE, GLU, SEL</b> )<br>filet z piersi kurczaka gotowany na parze – 100g<br>sos szpinakowy – 80g ( <b>MLE, GLU</b> )<br>makaron świderki – 80g ( <b>GLU</b> )<br>sałatka z gotowanego buraka z jabłkiem (z olejem) – 150g<br>kompot owocowy z/c - 250ml<br><u>Podwieczorek:</u> galaretką owocowa – 200g | zupa dyniowa z ziemniakami – 350ml ( <b>MLE, GLU, SEL</b> )<br>filet z piersi kurczaka gotowany na parze – 100g<br>sos szpinakowy – 80g ( <b>MLE, GLU</b> )<br>makaron świderki – 80g ( <b>GLU</b> )<br>sałatka z gotowanego buraka z jabłkiem (z olejem) – 150g<br>kompot owocowy z/c - 250ml<br><u>Podwieczorek:</u> galaretką owocowa – 200g | zupa dyniowa z ziemniakami – 350ml ( <b>MLE, GLU, SEL</b> )<br>filet z piersi kurczaka gotowany na parze – 100g<br>sos szpinakowy – 80g ( <b>MLE, GLU</b> )<br>makaron świderki – 80g ( <b>GLU</b> )<br>sałatka z gotowanego buraka z jabłkiem (z olejem) – 150g<br>kompot owocowy b/c - 250ml<br><u>Podwieczorek:</u> galaretką owocowa – 200g | Zblendowane:<br>zupa dyniowa z ziemniakami – 350ml ( <b>MLE, GLU, SEL</b> )<br>filet z piersi kurczaka gotowany na parze – 100g<br>sos szpinakowy – 80g ( <b>MLE, GLU</b> )<br>makaron świderki – 80g ( <b>GLU</b> )<br>sałatka z gotowanego buraka z jabłkiem (z olejem) – 150g<br>kompot owocowy z/c - 250ml<br><u>Podwieczorek:</u> galaretką owocowa – 200g | zupa kapuśniak z białej kapusty z ziemniakami – 350ml ( <b>MLE, GLU, SEL</b> )<br>filet z piersi kurczaka gotowany na parze – 100g<br>sos szpinakowy – 80g ( <b>MLE, GLU</b> )<br>makaron świderki – 80g ( <b>GLU</b> )<br>sałatka z gotowanego buraka z jabłkiem (z olejem) – 150g<br>kompot owocowy b/c - 250ml<br><u>Podwieczorek:</u> arbus – 200g                                     |
| Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| chleb pszenno-żytni - 80g ( <b>GLU</b> )<br>chleb graham - 35g ( <b>GLU</b> )<br>masło - 15g ( <b>MLE</b> )<br>szynka z piersią indyczą – 60g ( <b>SOJ, SEL, MLE, GOR</b> )<br>papryka – 50g<br>sałata – 10g<br>herbata czarna b/c - 250ml                                                                                                                         | chleb pszenny - 120g ( <b>GLU</b> )<br>masło - 15g ( <b>MLE</b> )<br>szynka z piersią indyczą – 60g ( <b>SOJ, SEL, MLE, GOR</b> )<br>pomidor – 50g<br>sałata – 10g<br>herbata czarna b/c - 250ml                                                                                                                                                | chleb pszenny - 120g ( <b>GLU</b> )<br>masło - 15g ( <b>MLE</b> )<br>szynka z piersią indyczą – 60g ( <b>SOJ, SEL, MLE, GOR</b> )<br>pomidor – 50g<br>sałata – 10g<br>herbata czarna b/c - 250ml                                                                                                                                                | chleb pszenny - 120g ( <b>GLU</b> )<br>masło - 15g ( <b>MLE</b> )<br>szynka z piersią indyczą – 60g ( <b>SOJ, SEL, MLE, GOR</b> )<br>pomidor – 50g<br>sałata – 10g<br>herbata czarna b/c - 250ml                                                                                                                                                | Zblendowane:<br>chleb pszenny - 120g ( <b>GLU</b> )<br>masło - 15g ( <b>MLE</b> )<br>szynka z piersią indyczą – 60g ( <b>SOJ, SEL, MLE, GOR</b> )<br>pomidor – 50g<br>sałata – 10g<br>herbata czarna b/c - 250ml                                                                                                                                                | chleb graham - 70g ( <b>GLU</b> )<br>chleb pszenno-żytni - 40g ( <b>GLU</b> )<br>masło - 15g ( <b>MLE</b> )<br>szynka z piersią indyczą – 60g ( <b>SOJ, SEL, MLE, GOR</b> )<br>papryka – 50g<br>sałata – 10g<br>herbata czarna b/c - 250ml                                                                                                                                                 |
| Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| kefir – 200g ( <b>MLE</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | kefir – 200g ( <b>MLE</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | kefir – 200g ( <b>MLE</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | kefir – 200g ( <b>MLE</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | kefir – 200g ( <b>MLE</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | chleb graham - 35g ( <b>GLU</b> ), masło-5g ( <b>MLE</b> ), szynka z piersią indyczą -20g ( <b>SOJ, SEL, MLE, GOR</b> ), sałata-10g                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Podsumowanie:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Podsumowanie:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Podsumowanie:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Podsumowanie:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Podsumowanie:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Podsumowanie:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| wartość energetyczna [kcal]: 2178,0<br>białko [g]:106,7, tłuszcze [g]: 58,3,<br>NKT [g]: 26,4, węglowodany [g]: 319,7,<br>cukry proste [g]: 70,9,<br>błonnik [g]: 29,3, sól [g]: 5,9                                                                                                                                                                               | wartość energetyczna [kcal]:2031,0<br>białko [g]: 95,2, tłuszcze [g]: 48,2,<br>NKT [g]: 23,3, węglowodany [g]: 318,6,<br>cukry proste [g]: 52,3,<br>błonnik [g]: 31,8, sól [g]: 5,2                                                                                                                                                             | wartość energetyczna [kcal]:2031,0<br>białko [g]: 95,2, tłuszcze [g]: 48,2,<br>NKT [g]: 23,3, węglowodany [g]: 318,6,<br>cukry proste [g]: 52,3,<br>błonnik [g]: 31,8, sól [g]: 5,2                                                                                                                                                             | wartość energetyczna [kcal]:2011,0<br>białko [g]: 95,2, tłuszcze [g]: 48,2,<br>NKT [g]: 23,3, węglowodany [g]: 313,6,<br>cukry proste [g]: 47,3,<br>błonnik [g]: 31,8, sól [g]: 5,2                                                                                                                                                             | wartość energetyczna [kcal]:2031,0<br>białko [g]: 95,2, tłuszcze [g]: 48,2,<br>NKT [g]: 23,3, węglowodany [g]: 318,6,<br>cukry proste [g]: 52,3,<br>błonnik [g]: 31,8, sól [g]: 5,2                                                                                                                                                                             | wartość energetyczna [kcal]: 2069,0<br>białko [g]: 105,9, tłuszcze [g]: 56,5,<br>NKT [g]: 24,8, węglowodany [g]: 299,2,<br>cukry proste [g]: 45,1,<br>błonnik [g]: 34,8, sól [g]: 6,4                                                                                                                                                                                                      |

## 25.07.2025, 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 ( <b>GLU</b> )<br>chleb graham - 35g ( <b>GLU</b> )<br>masło - 15g ( <b>MLE</b> )<br>jajecznica gotowana na parze – 100g ( <b>JAJ, MLE</b> )<br>marchew mini gotowana na parze – 50g<br>sałata – 10g<br>kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml ( <b>MLE, GLU</b> )                                                                                                        | chleb pszenny - 120g ( <b>GLU</b> )<br>masło - 15g ( <b>MLE</b> )<br>jajecznica gotowana na parze – 100g ( <b>JAJ, MLE</b> )<br>marchew mini gotowana na parze – 50g<br>sałata – 10g<br>kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml ( <b>MLE, GLU</b> )                                                                                                                        | chleb pszenny - 120g ( <b>GLU</b> )<br>masło - 15g ( <b>MLE</b> )<br>jajecznica z białek jaj gotowana na parze – 100g ( <b>JAJ, MLE</b> )<br>marchew mini gotowana na parze – 50g<br>sałata – 10g<br>kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml ( <b>MLE, GLU</b> )                                                                                                               | chleb pszenny - 120g ( <b>GLU</b> )<br>masło - 15g ( <b>MLE</b> )<br>jajecznica z białek jaj gotowana na parze – 100g ( <b>JAJ, MLE</b> )<br>marchew mini gotowana na parze – 50g<br>sałata – 10g<br>kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml ( <b>MLE, GLU</b> )                                                                                                               | Zblendowane:<br>chleb pszenny - 120g ( <b>GLU</b> )<br>masło - 15g ( <b>MLE</b> )<br>jajecznica gotowana na parze – 100g ( <b>JAJ, MLE</b> )<br>marchew mini gotowana na parze – 50g<br>sałata – 10g<br>kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml ( <b>MLE, GLU</b> )                                                                                                                        | chleb graham - 70g ( <b>GLU</b> )<br>chleb pszenno-żytni - 40g ( <b>GLU</b> )<br>masło - 15g ( <b>MLE</b> )<br>jajecznica gotowana na parze – 100g ( <b>JAJ, MLE</b> )<br>marchew mini gotowana na parze – 50g<br>sałata – 10g<br>kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml ( <b>MLE, GLU</b> )<br><u>II śniadanie:</u> 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 ( <b>MLE, GLU, SEL</b> )<br>ryba (miruna) gotowana na parze – 100g ( <b>RYB</b> )<br>sos pomidorowy – 80g ( <b>MLE, GLU</b> )<br>ziemniaki z wody z koperkiem – 380g<br>surówka z kapusty kiszanej z koperkiem (z olejem) – 150g<br>kompot owocowy z/c - 250ml<br><u>Podwieczorek:</u> pianka z galaretki na bazie jogurtu greckiego – 150g ( <b>MLE</b> ) | zupa brokułowa z kaszą manną - 350ml ( <b>MLE, GLU, SEL</b> )<br>ryba (miruna) gotowana na parze – 100g ( <b>RYB</b> )<br>sos pomidorowy – 80g ( <b>MLE, GLU</b> )<br>ziemniaki z wody z koperkiem – 380g<br>dynia gotowana na parze – 150g<br>kompot owocowy z/c - 250ml<br><u>Podwieczorek:</u> pianka z galaretki na bazie jogurtu greckiego – 150g ( <b>MLE</b> ) | zupa wielowarzywna z kaszą manną - 350ml ( <b>MLE, GLU, SEL</b> )<br>ryba (miruna) gotowana na parze – 100g ( <b>RYB</b> )<br>sos pomidorowy – 80g ( <b>MLE, GLU</b> )<br>ziemniaki z wody z koperkiem – 380g<br>dynia gotowana na parze – 150g<br>kompot owocowy z/c - 250ml<br><u>Podwieczorek:</u> pianka z galaretki na bazie jogurtu greckiego – 150g ( <b>MLE</b> ) | zupa wielowarzywna z kaszą manną - 350ml ( <b>MLE, GLU, SEL</b> )<br>ryba (miruna) gotowana na parze – 100g ( <b>RYB</b> )<br>sos pomidorowy – 80g ( <b>MLE, GLU</b> )<br>ziemniaki z wody z koperkiem – 380g<br>dynia gotowana na parze – 150g<br>kompot owocowy b/c - 250ml<br><u>Podwieczorek:</u> pianka z galaretki na bazie jogurtu greckiego – 150g ( <b>MLE</b> ) | Zblendowane:<br>zupa brokułowa z kaszą manną - 350ml ( <b>MLE, GLU, SEL</b> )<br>ryba (miruna) gotowana na parze – 100g ( <b>RYB</b> )<br>sos pomidorowy – 80g ( <b>MLE, GLU</b> )<br>ziemniaki z wody z koperkiem – 380g<br>dynia gotowana na parze – 150g<br>kompot owocowy z/c - 250ml<br><u>Podwieczorek:</u> pianka z galaretki na bazie jogurtu greckiego – 150g ( <b>MLE</b> ) | zupa brokułowa z kaszą manną - 350ml ( <b>MLE, GLU, SEL</b> )<br>ryba (miruna) gotowana na parze – 100g ( <b>RYB</b> )<br>sos pomidorowy – 80g ( <b>MLE, GLU</b> )<br>ziemniaki z wody z koperkiem – 380g<br>surówka z kapusty kiszanej z koperkiem (z olejem) – 150g<br>kompot owocowy b/c - 250ml<br><u>Podwieczorek:</u> jogurt naturalny – 100g ( <b>MLE</b> ) |
| Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| chleb pszenno-żytni - 80g ( <b>GLU</b> )<br>chleb graham - 35g ( <b>GLU</b> )<br>masło - 15g ( <b>MLE</b> )<br>serek fromage klasyczny – 80g ( <b>MLE</b> )<br>rzodkiewka - 50g<br>sałata – 10g<br>herbata czarna b/c - 250ml                                                                                                                                                                   | chleb pszenny - 120g ( <b>GLU</b> )<br>masło - 15g ( <b>MLE</b> )<br>pasta twarogowa z natką pietruszki – 80g ( <b>MLE</b> )<br>pomidor - 50g<br>sałata – 10g<br>herbata czarna b/c - 250ml                                                                                                                                                                           | chleb pszenny - 120g ( <b>GLU</b> )<br>masło - 15g ( <b>MLE</b> )<br>pasta twarogowa z natką pietruszki – 80g ( <b>MLE</b> )<br>pomidor - 50g<br>sałata – 10g<br>herbata czarna b/c - 250ml                                                                                                                                                                               | chleb pszenny - 120g ( <b>GLU</b> )<br>masło - 15g ( <b>MLE</b> )<br>pasta twarogowa z natką pietruszki – 80g ( <b>MLE</b> )<br>pomidor - 50g<br>sałata – 10g<br>herbata czarna b/c - 250ml                                                                                                                                                                               | Zblendowane:<br>chleb pszenny - 120g ( <b>GLU</b> )<br>masło - 15g ( <b>MLE</b> )<br>pasta twarogowa z natką pietruszki – 80g ( <b>MLE</b> )<br>pomidor - 50g<br>sałata – 10g<br>herbata czarna b/c - 250ml                                                                                                                                                                           | chleb graham - 70g ( <b>GLU</b> )<br>chleb pszenno-żytni - 40g ( <b>GLU</b> )<br>masło - 15g ( <b>MLE</b> )<br>serek fromage klasyczny – 80g ( <b>MLE</b> )<br>rzodkiewka - 50g<br>sałata – 10g<br>herbata czarna b/c - 250ml                                                                                                                                      |
| Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| biszkopty – 60g ( <b>GLU, JAJ</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | biszkopty – 60g ( <b>GLU, JAJ</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | biszkopty – 60g ( <b>GLU, JAJ</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | biszkopty – 60g ( <b>GLU, JAJ</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | kisiel truskawkowy – 150g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | chleb graham - 35g ( <b>GLU</b> )<br>masło-5g ( <b>MLE</b> ), szynka z piersią indyczą -20g ( <b>SOJ, SEL, MLE, GOR</b> ),<br>pomidor-20g                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>Podsumowanie:</b><br>wartość energetyczna [kcal]: 1966,0<br>białko [g]: 96,6, tłuszcze [g]: 59,4,<br>NKT [g]: 27,8, węglowodany [g]: 273,1, cukry proste [g]: 26,3,<br>błonnik [g]: 27,7, sól [g]: 4,5                                                                                                                                                                                       | <b>Podsumowanie:</b><br>wartość energetyczna [kcal]: 2027,0<br>białko [g]: 97,1, tłuszcze [g]: 59,2,<br>NKT [g]: 27,8, węglowodany [g]: 287,0, cukry proste [g]: 31,4,<br>błonnik [g]: 24,7, sól [g]: 3,6                                                                                                                                                             | <b>Podsumowanie:</b><br>wartość energetyczna [kcal]: 1915,0<br>białko [g]: 91,2, tłuszcze [g]: 47,2,<br>NKT [g]: 23,6, węglowodany [g]: 292,8, cukry proste [g]: 32,6,<br>błonnik [g]: 27,4, sól [g]: 4,0                                                                                                                                                                 | <b>Podsumowanie:</b><br>wartość energetyczna [kcal]: 1895,0<br>białko [g]: 91,2, tłuszcze [g]: 47,2,<br>NKT [g]: 23,6, węglowodany [g]: 288,8, cukry proste [g]: 27,6,<br>błonnik [g]: 27,4, sól [g]: 4,0                                                                                                                                                                 | <b>Podsumowanie:</b><br>wartość energetyczna [kcal]: 2030,0<br>białko [g]: 96,9, tłuszcze [g]: 59,2,<br>NKT [g]: 27,8, węglowodany [g]: 288,0, cukry proste [g]: 31,3,<br>błonnik [g]: 24,9, sól [g]: 3,6                                                                                                                                                                             | <b>Podsumowanie:</b><br>wartość energetyczna [kcal]: 2027,0<br>białko [g]: 98,9, tłuszcze [g]: 60,7,<br>NKT [g]: 28,7, węglowodany [g]: 287,6, cukry proste [g]: 37,3,<br>błonnik [g]: 35,1, sól [g]: 4,8                                                                                                                                                          |

## 26.07.2025, 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 ( <b>GLU</b> )<br>chleb graham - 35g ( <b>GLU</b> )<br>masło - 15g ( <b>MLE</b> )<br>szynka konserwowa – 60g ( <b>SOJ, MLE, SEL, GOR</b> )<br>papryka – 50g<br>sałata – 10g<br>kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml ( <b>MLE, GLU</b> )                               | chleb pszenny - 120g ( <b>GLU</b> )<br>masło - 15g ( <b>MLE</b> )<br>szynka konserwowa – 60g ( <b>SOJ, MLE, SEL, GOR</b> )<br>pomidor – 50g<br>sałata - 10g<br>kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml ( <b>MLE, GLU</b> )                                                                     | chleb pszenny - 120g ( <b>GLU</b> )<br>masło - 15g ( <b>MLE</b> )<br>szynka konserwowa – 60g ( <b>SOJ, MLE, SEL, GOR</b> )<br>pomidor – 50g<br>sałata – 10g<br>kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml ( <b>MLE, GLU</b> )                                                                     | chleb pszenny - 120g ( <b>GLU</b> )<br>masło - 15g ( <b>MLE</b> )<br>szynka konserwowa – 60g ( <b>SOJ, MLE, SEL, GOR</b> )<br>pomidor – 50g<br>sałata – 10g<br>kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml ( <b>MLE, GLU</b> )                                                                     | Zblendowane:<br>chleb pszenny - 120g ( <b>GLU</b> )<br>masło - 10g ( <b>MLE</b> )<br>szynka konserwowa – 60g ( <b>SOJ, MLE, SEL, GOR</b> )<br>pomidor – 50g<br>sałata – 10g<br>kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml ( <b>MLE, GLU</b> )                                                                     | chleb graham - 70g ( <b>GLU</b> )<br>chleb pszenno-żytni - 40g ( <b>GLU</b> )<br>masło - 15g ( <b>MLE</b> )<br>szynka konserwowa – 60g ( <b>SOJ, MLE, SEL, GOR</b> )<br>papryka – 50g<br>sałata – 10g<br>kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml ( <b>MLE, GLU</b> )<br><u>II śniadanie:</u> chleb graham - 35g ( <b>GLU</b> ), masło-5g ( <b>MLE</b> ), 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 ( <b>MLE, GLU, SEL</b> )<br>kociółek meksykański z mięsem wieprzowym, fasolą czerwoną, kukurydzą i warzywami – 150g ( <b>MLE, GLU</b> )<br>ryż biały – 80g<br>cukinia gotowana na parze – 150g<br>kompot owocowy z/c - 250ml<br><u>Podwieczorek:</u> gruszka – 130g | zupa ziemniaczana - 350ml ( <b>MLE, GLU, SEL</b> )<br>pulpet wieprzowy gotowany na parze – 100g ( <b>JAJ, GLU</b> )<br>sos pomidorowy – 80g ( <b>MLE, GLU</b> )<br>ryż biały – 80g<br>cukinia gotowana na parze – 150g<br>kompot owocowy z/c - 250ml<br><u>Podwieczorek:</u> banan – 120g | zupa ziemniaczana - 350ml ( <b>MLE, GLU, SEL</b> )<br>pulpet wieprzowy gotowany na parze – 100g ( <b>JAJ, GLU</b> )<br>sos pomidorowy – 80g ( <b>MLE, GLU</b> )<br>ryż biały – 80g<br>cukinia gotowana na parze – 150g<br>kompot owocowy z/c - 250ml<br><u>Podwieczorek:</u> banan – 120g | zupa ziemniaczana - 350ml ( <b>MLE, GLU, SEL</b> )<br>pulpet wieprzowy gotowany na parze – 100g ( <b>JAJ, GLU</b> )<br>sos pomidorowy – 80g ( <b>MLE, GLU</b> )<br>ryż biały – 80g<br>cukinia gotowana na parze – 150g<br>kompot owocowy b/c - 250ml<br><u>Podwieczorek:</u> banan – 120g | Zblendowane:<br>zupa ziemniaczana - 350ml ( <b>MLE, GLU, SEL</b> )<br>pulpet wieprzowy gotowany na parze – 100g ( <b>JAJ, GLU</b> )<br>sos pomidorowy – 80g ( <b>MLE, GLU</b> )<br>ryż biały – 80g<br>cukinia gotowana na parze – 150g<br>kompot owocowy z/c - 250ml<br><u>Podwieczorek:</u> banan – 120g | zupa ziemniaczana - 350ml ( <b>MLE, GLU, SEL</b> )<br>kociółek meksykański z mięsem wieprzowym, fasolą czerwoną, kukurydzą i warzywami – 150g ( <b>MLE, GLU</b> )<br>ryż brązowy – 80g<br>cukinia gotowana na parze – 150g<br>kompot owocowy b/c - 250ml<br><u>Podwieczorek:</u> gruszka – 130g                                                                                       |
| Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| chleb pszenno-żytni - 80g ( <b>GLU</b> )<br>chleb graham - 35g ( <b>GLU</b> )<br>masło - 15g ( <b>MLE</b> )<br>balleroni z udem indyka – 60g ( <b>GOR</b> )<br>sałata z pomidorem i jogurtem greckim – 80g ( <b>MLE</b> )<br>herbata czarna b/c - 250ml                                       | chleb pszenny - 120g ( <b>GLU</b> )<br>masło - 15g ( <b>MLE</b> )<br>balleroni z udem indyka – 60g ( <b>GOR</b> )<br>sałata z pomidorem i jogurtem greckim – 20g ( <b>MLE</b> )<br>herbata czarna b/c - 250ml                                                                             | chleb pszenny - 120g ( <b>GLU</b> )<br>masło - 15g ( <b>MLE</b> )<br>balleroni z udem indyka – 60g ( <b>GOR</b> )<br>sałata z pomidorem i jogurtem greckim – 20g ( <b>MLE</b> )<br>herbata czarna b/c - 250ml                                                                             | chleb pszenny - 120g ( <b>GLU</b> )<br>masło - 15g ( <b>MLE</b> )<br>balleroni z udem indyka – 60g ( <b>GOR</b> )<br>sałata z pomidorem i jogurtem greckim – 20g ( <b>MLE</b> )<br>herbata czarna b/c - 250ml                                                                             | Zblendowane:<br>chleb pszenny - 120g ( <b>GLU</b> )<br>masło - 10g ( <b>MLE</b> )<br>balleroni z udem indyka – 60g ( <b>GOR</b> )<br>sałata z pomidorem i jogurtem greckim – 20g ( <b>MLE</b> )<br>herbata czarna b/c - 250ml                                                                             | chleb graham - 70g ( <b>GLU</b> )<br>chleb pszenno-żytni - 40g ( <b>GLU</b> )<br>masło - 15g ( <b>MLE</b> )<br>balleroni z udem indyka – 60g ( <b>GOR</b> )<br>sałata z pomidorem i jogurtem greckim – 20g ( <b>MLE</b> )<br>herbata czarna b/c - 250ml                                                                                                                               |
| Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                             | Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                             | Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                             | Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| jogurt brzoskwiowy – 100g ( <b>MLE</b> )                                                                                                                                                                                                                                                      | jogurt brzoskwiowy – 100g ( <b>MLE</b> )                                                                                                                                                                                                                                                  | jogurt brzoskwiowy – 100g ( <b>MLE</b> )                                                                                                                                                                                                                                                  | jogurt brzoskwiowy – 100g ( <b>MLE</b> )                                                                                                                                                                                                                                                  | jogurt brzoskwiowy – 100g ( <b>MLE</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                  | chleb graham - 35g ( <b>GLU</b> ), masło-5g ( <b>MLE</b> ), szynka konserwowa-20g( <b>SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), sałata-10g                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>Podsumowanie:</b><br>wartość energetyczna [kcal]: 1976,0<br>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                                                                                           | <b>Podsumowanie:</b><br>wartość energetyczna [kcal]: 2022,0<br>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                                                                                       | <b>Podsumowanie:</b><br>wartość energetyczna [kcal]: 2022,0<br>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                                                                                       | <b>Podsumowanie:</b><br>wartość energetyczna [kcal]: 2002,0<br>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                                                                                       | <b>Podsumowanie:</b><br>wartość energetyczna [kcal]: 2022,0<br>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                                                                                                       | <b>Podsumowanie:</b><br>wartość energetyczna [kcal]: 2024,0<br>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                                                                                                                                                                                   |

## 27.07.2025, 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 ( <b>GLU</b> )<br>chleb graham - 35g ( <b>GLU</b> )<br>masło - 15g ( <b>MLE</b> )<br>twaróg półtłusty – 40g ( <b>MLE</b> )<br>dżem owocowy – 30g<br>rzodkiewka – 50g<br>kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml ( <b>MLE, GLU</b> ) | chleb pszenny - 120g ( <b>GLU</b> )<br>masło - 15g ( <b>MLE</b> )<br>twaróg półtłusty – 40g ( <b>MLE</b> )<br>dżem owocowy – 30g<br>pomidor – 50g<br>kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml ( <b>MLE, GLU</b> )                                  | chleb pszenny - 120g ( <b>GLU</b> )<br>masło - 15g ( <b>MLE</b> )<br>twaróg półtłusty – 40g ( <b>MLE</b> )<br>dżem owocowy – 30g<br>pomidor – 50g<br>kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml ( <b>MLE, GLU</b> )                                  | chleb pszenny - 120g ( <b>GLU</b> )<br>masło - 15g ( <b>MLE</b> )<br>twaróg półtłusty – 40g ( <b>MLE</b> )<br>dżem owocowy – 30g<br>pomidor – 50g<br>kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml ( <b>MLE, GLU</b> )                                  | Zblendowane:<br>chleb pszenny - 120g ( <b>GLU</b> )<br>masło - 10g ( <b>MLE</b> )<br>twaróg półtłusty – 40g ( <b>MLE</b> )<br>dżem owocowy – 30g<br>pomidor – 50g<br>kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml ( <b>MLE, GLU</b> )                                  | chleb graham - 70g ( <b>GLU</b> )<br>chleb pszenno-żytni - 40g ( <b>GLU</b> )<br>masło - 15g ( <b>MLE</b> )<br>pasta twarogowa z koperkiem – 80g ( <b>MLE</b> )<br>rzodkiewka – 50g<br>kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml ( <b>MLE, GLU</b> )<br><u>II śniadanie:</u> chleb graham - 35g ( <b>GLU</b> ), masło-5g ( <b>MLE</b> ), 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 ( <b>MLE, GLU, SEL</b> )<br>gulasz drobiowy – 180g ( <b>MLE, GLU</b> )<br>kasza jęczmienna – 80g<br>brokuł gotowany na parze - 150g<br>kompot owocowy z/c - 250ml<br><u>Podwieczorek:</u> arbuz – 200g              | zupa jarzynowa z ziemniakami - 350ml ( <b>MLE, GLU, SEL</b> )<br>gulasz drobiowy – 180g ( <b>MLE, GLU</b> )<br>kasza jęczmienna – 80g<br>szpinak gotowany na parze - 150g<br>kompot owocowy z/c - 250ml<br><u>Podwieczorek:</u> banan – 120g | zupa jarzynowa z ziemniakami - 350ml ( <b>MLE, GLU, SEL</b> )<br>gulasz drobiowy – 180g ( <b>MLE, GLU</b> )<br>kasza jęczmienna – 80g<br>szpinak gotowany na parze - 150g<br>kompot owocowy z/c - 250ml<br><u>Podwieczorek:</u> banan – 120g | zupa jarzynowa z ziemniakami - 350ml ( <b>MLE, GLU, SEL</b> )<br>gulasz drobiowy – 180g ( <b>MLE, GLU</b> )<br>kasza jęczmienna – 80g<br>szpinak gotowany na parze - 150g<br>kompot owocowy b/c - 250ml<br><u>Podwieczorek:</u> banan – 120g | Zblendowane:<br>zupa jarzynowa z ziemniakami - 350ml ( <b>MLE, GLU, SEL</b> )<br>gulasz drobiowy – 180g ( <b>MLE, GLU</b> )<br>kasza jęczmienna – 80g<br>szpinak gotowany na parze - 150g<br>kompot owocowy z/c - 250ml<br><u>Podwieczorek:</u> banan – 120g | zupa jarzynowa z ziemniakami - 350ml ( <b>MLE, GLU, SEL</b> )<br>gulasz drobiowy – 180g ( <b>MLE, GLU</b> )<br>kasza jęczmienna – 80g<br>brokuł gotowany na parze - 150g<br>kompot owocowy b/c - 250ml<br><u>Podwieczorek:</u> arbuz – 200g                                                                                                                         |
| Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                  | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                      | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                      | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                      | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                      | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| chleb pszenno-żytni - 80g ( <b>GLU</b> )<br>chleb graham - 35g ( <b>GLU</b> )<br>masło - 15g ( <b>MLE</b> )<br>szynka z piersią indyczą – 60g ( <b>SOJ, SEL, MLE, GOR</b> )<br>pomidor – 50g<br>sałata – 10g<br>herbata czarna b/c - 250ml               | chleb pszenny - 120g ( <b>GLU</b> )<br>masło - 15g ( <b>MLE</b> )<br>szynka z piersią indyczą – 60g ( <b>SOJ, SEL, MLE, GOR</b> )<br>marchew gotowana na parze – 50g<br>sałata – 10g<br>herbata czarna b/c - 250ml                           | chleb pszenny - 120g ( <b>GLU</b> )<br>masło - 15g ( <b>MLE</b> )<br>szynka z piersią indyczą – 60g ( <b>SOJ, SEL, MLE, GOR</b> )<br>marchew gotowana na parze – 50g<br>sałata – 10g<br>herbata czarna b/c - 250ml                           | chleb pszenny - 120g ( <b>GLU</b> )<br>masło - 15g ( <b>MLE</b> )<br>szynka z piersią indyczą – 60g ( <b>SOJ, SEL, MLE, GOR</b> )<br>marchew gotowana na parze – 50g<br>sałata – 10g<br>herbata czarna b/c - 250ml                           | Zblendowane:<br>chleb pszenny - 120g ( <b>GLU</b> )<br>masło - 10g ( <b>MLE</b> )<br>szynka z piersią indyczą – 60g ( <b>SOJ, SEL, MLE, GOR</b> )<br>marchew gotowana na parze – 50g<br>sałata – 10g<br>herbata czarna b/c - 250ml                           | chleb graham - 70g ( <b>GLU</b> )<br>chleb pszenno-żytni - 40g ( <b>GLU</b> )<br>masło - 15g ( <b>MLE</b> )<br>szynka z piersią indyczą – 60g ( <b>SOJ, SEL, MLE, GOR</b> )<br>pomidor – 50g<br>sałata – 10g<br>herbata czarna b/c - 250ml                                                                                                                          |
| Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                            | Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                | Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                | Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                | Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                | Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| jogurt naturalny – 100g ( <b>MLE</b> )                                                                                                                                                                                                                   | jogurt naturalny – 100g ( <b>MLE</b> )                                                                                                                                                                                                       | jogurt naturalny – 100g ( <b>MLE</b> )                                                                                                                                                                                                       | jogurt naturalny – 100g ( <b>MLE</b> )                                                                                                                                                                                                       | jogurt naturalny – 100g ( <b>MLE</b> )                                                                                                                                                                                                                       | chleb graham - 35g ( <b>GLU</b> ), masło-5g ( <b>MLE</b> ), polędwica sopocka-20g, sałata-10g                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>Podsumowanie:</b><br>wartość energetyczna [kcal]: 1846,0<br>białko [g]: 86,4, tłuszcze [g]: 46,5,<br>NKT [g]: 23,4, węglowodany [g]: 283,2, cukry proste [g]: 52,7,<br>błonnik [g]: 28,5, sól [g]: 4,7                                                | <b>Podsumowanie:</b><br>wartość energetyczna [kcal]: 1930,0<br>białko [g]: 86,7, tłuszcze [g]: 46,6,<br>NKT [g]: 23,5, węglowodany [g]: 302,8, cukry proste [g]: 60,1,<br>błonnik [g]: 27,6, sól [g]: 5,0                                    | <b>Podsumowanie:</b><br>wartość energetyczna [kcal]: 1930,0<br>białko [g]: 86,7, tłuszcze [g]: 46,6,<br>NKT [g]: 23,5, węglowodany [g]: 302,8, cukry proste [g]: 60,1,<br>błonnik [g]: 27,6, sól [g]: 5,0                                    | <b>Podsumowanie:</b><br>wartość energetyczna [kcal]: 1910,0<br>białko [g]: 86,7, tłuszcze [g]: 46,6,<br>NKT [g]: 23,5, węglowodany [g]: 297,8, cukry proste [g]: 55,1,<br>błonnik [g]: 27,6, sól [g]: 5,0                                    | <b>Podsumowanie:</b><br>wartość energetyczna [kcal]: 1930,0<br>białko [g]: 86,7, tłuszcze [g]: 46,6,<br>NKT [g]: 23,5, węglowodany [g]: 302,8, cukry proste [g]: 60,1,<br>błonnik [g]: 27,6, sól [g]: 5,0                                                    | <b>Podsumowanie:</b><br>wartość energetyczna [kcal]: 1922,0<br>białko [g]: 96,6, tłuszcze [g]: 50,5,<br>NKT [g]: 25,3, węglowodany [g]: 285,7, cukry proste [g]: 39,0,<br>błonnik [g]: 34,5, sól [g]: 5,1                                                                                                                                                           |

# 28.07.2025, 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 ( <b>GLU</b> )<br>chleb graham - 35g ( <b>GLU</b> )<br>masło - 15g ( <b>MLE</b> )<br>kiełbasa drobiowo-wieprzowa – 100g<br>musztarda – 20g ( <b>GOR</b> )<br>pomidor z koperkiem – 50g<br>kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml ( <b>MLE, GLU</b> )                                                                                                     | chleb pszenny - 120g ( <b>GLU</b> )<br>masło - 15g ( <b>MLE</b> )<br>kiełbasa drobiowo-wieprzowa – 100g<br>ketchup – 20g<br>pomidor z koperkiem – 50g<br>kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml ( <b>MLE, GLU</b> )                                                                                                           | chleb pszenny - 120g ( <b>GLU</b> )<br>masło - 15g ( <b>MLE</b> )<br>kiełbasa drobiowo-wieprzowa – 100g<br>ketchup – 20g<br>pomidor z koperkiem – 50g<br>kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml ( <b>MLE, GLU</b> )                                                                                                           | chleb pszenny - 120g ( <b>GLU</b> )<br>masło - 15g ( <b>MLE</b> )<br>kiełbasa drobiowo-wieprzowa – 100g<br>ketchup – 20g<br>pomidor z koperkiem – 50g<br>kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml ( <b>MLE, GLU</b> )                                                                                                           | Zblendowane:<br>chleb pszenny - 120g ( <b>GLU</b> )<br>masło - 10g ( <b>MLE</b> )<br>kiełbasa drobiowo-wieprzowa – 100g<br>ketchup – 20g<br>pomidor z koperkiem – 50g<br>kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml ( <b>MLE, GLU</b> )                                                                                                           | chleb graham - 70g ( <b>GLU</b> )<br>chleb pszenno-żytni - 40g ( <b>GLU</b> )<br>masło - 15g ( <b>MLE</b> )<br>kiełbasa drobiowo-wieprzowa – 100g<br>musztarda – 20g ( <b>GOR</b> )<br>pomidor z koperkiem – 50g<br>kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml ( <b>MLE, GLU</b> )<br>II śniadanie: chleb graham - 35g ( <b>GLU</b> ), masło-5g ( <b>MLE</b> ), szynka konserwowa-20g( <b>SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), 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 ( <b>MLE, GLU, SEL</b> )<br>steiki drobiowe z cukinią – 100g ( <b>JAJ, GLU</b> )<br>sos jarzynowy – 80g ( <b>MLE, GLU</b> )<br>ziemniaki z wody z koperkiem – 380g<br>surówka z kapusty modrej z marchewką i jabłkiem (z olejem) – 150g<br>kompot owocowy z/c - 250ml<br>Podwieczorek: twarożek z brzoskwiniami – 100g ( <b>MLE</b> ) | zupa grysikowa - 350ml ( <b>MLE, GLU, SEL</b> )<br>steiki drobiowe z cukinią – 100g ( <b>JAJ, GLU</b> )<br>sos jarzynowy – 80g ( <b>MLE, GLU</b> )<br>ziemniaki z wody z koperkiem – 380g<br>dynia gotowana na parze – 150g<br>kompot owocowy z/c - 250ml<br>Podwieczorek: twarożek z brzoskwiniami – 100g ( <b>MLE</b> ) | zupa grysikowa - 350ml ( <b>MLE, GLU, SEL</b> )<br>steiki drobiowe z cukinią – 100g ( <b>JAJ, GLU</b> )<br>sos jarzynowy – 80g ( <b>MLE, GLU</b> )<br>ziemniaki z wody z koperkiem – 380g<br>dynia gotowana na parze – 150g<br>kompot owocowy z/c - 250ml<br>Podwieczorek: twarożek z brzoskwiniami – 100g ( <b>MLE</b> ) | zupa grysikowa - 350ml ( <b>MLE, GLU, SEL</b> )<br>steiki drobiowe z cukinią – 100g ( <b>JAJ, GLU</b> )<br>sos jarzynowy – 80g ( <b>MLE, GLU</b> )<br>ziemniaki z wody z koperkiem – 380g<br>dynia gotowana na parze – 150g<br>kompot owocowy b/c - 250ml<br>Podwieczorek: twarożek z brzoskwiniami – 100g ( <b>MLE</b> ) | Zblendowane:<br>zupa grysikowa - 350ml ( <b>MLE, GLU, SEL</b> )<br>steiki drobiowe z cukinią – 100g ( <b>JAJ, GLU</b> )<br>sos jarzynowy – 80g ( <b>MLE, GLU</b> )<br>ziemniaki z wody z koperkiem – 380g<br>dynia gotowana na parze – 150g<br>kompot owocowy z/c - 250ml<br>Podwieczorek: twarożek z brzoskwiniami – 100g ( <b>MLE</b> ) | zupa pieczarkowa z kaszą jaglaną - 350ml ( <b>MLE, GLU, SEL</b> )<br>steiki drobiowe z cukinią – 100g ( <b>JAJ, GLU</b> )<br>sos jarzynowy – 80g ( <b>MLE, GLU</b> )<br>ziemniaki z wody z koperkiem –380g<br>surówka z kapusty modrej z marchewką i jabłkiem (z olejem) – 150g<br>kompot owocowy b/c - 250ml<br>Podwieczorek: twarożek z brzoskwiniami – 100g ( <b>MLE</b> )                                          |
| Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| chleb pszenno-żytni - 80g ( <b>GLU</b> )<br>chleb graham - 35g ( <b>GLU</b> )<br>masło - 15g ( <b>MLE</b> )<br>sałatka śledziowa (śledź, ogórek kiszony, jabłko, cebula) – 80g ( <b>RYB</b> )<br>sałata – 20g<br>herbata czarna b/c - 250ml                                                                                                                                    | chleb pszenny - 120g ( <b>GLU</b> )<br>masło - 15g ( <b>MLE</b> )<br>pasta rybna (miruna) z warzywami – 80g ( <b>RYB, MLE, SEL</b> )<br>sałata – 20g<br>herbata czarna b/c - 250ml                                                                                                                                        | chleb pszenny - 120g ( <b>GLU</b> )<br>masło - 15g ( <b>MLE</b> )<br>pasta rybna (miruna) z warzywami – 80g ( <b>RYB, MLE, SEL</b> )<br>sałata – 20g<br>herbata czarna b/c - 250ml                                                                                                                                        | chleb pszenny - 120g ( <b>GLU</b> )<br>masło - 15g ( <b>MLE</b> )<br>pasta rybna (miruna) z warzywami – 80g ( <b>RYB, MLE, SEL</b> )<br>sałata – 20g<br>herbata czarna b/c - 250ml                                                                                                                                        | Zblendowane:<br>chleb pszenny - 120g ( <b>GLU</b> )<br>masło - 10g ( <b>MLE</b> )<br>pasta rybna (miruna) z warzywami – 80g ( <b>RYB, MLE, SEL</b> )<br>sałata – 20g<br>herbata czarna b/c - 250ml                                                                                                                                        | chleb graham - 70g ( <b>GLU</b> )<br>chleb pszenno-żytni - 40g ( <b>GLU</b> )<br>masło - 15g ( <b>MLE</b> )<br>sałatka śledziowa (śledź, ogórek kiszony, jabłko, cebula) – 80g ( <b>RYB</b> )<br>sałata – 20g<br>herbata czarna b/c - 250ml                                                                                                                                                                            |
| Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| baton twarogowy – 40g ( <b>MLE</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | baton twarogowy – 40g ( <b>MLE</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                      | baton twarogowy – 40g ( <b>MLE</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                      | baton twarogowy – 40g ( <b>MLE</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                      | kisiel truskawkowy – 150g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | chleb graham - 35g ( <b>GLU</b> ), masło-5g ( <b>MLE</b> ), szynka konserwowa-20g( <b>SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), sałata-10g                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Podsumowanie:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Podsumowanie:                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Podsumowanie:                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Podsumowanie:                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Podsumowanie:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Podsumowanie:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| wartość energetyczna [kcal]: 2128,0<br>białko [g]: 115,6, tłuszcze [g]: 62,8, NKT [g]: 30,8, węglowodany [g]: 292,4, cukry proste [g]: 47,0, błonnik [g]: 31,2, sól [g]: 7,7                                                                                                                                                                                                   | wartość energetyczna [kcal]: 2312,0<br>białko [g]: 126,5, tłuszcze [g]: 64,3, NKT [g]: 34,4, węglowodany [g]: 311,2, cukry proste [g]: 51,2, błonnik [g]: 31,8, sól [g]: 6,1                                                                                                                                              | wartość energetyczna [kcal]: 2312,0<br>białko [g]: 126,5, tłuszcze [g]: 64,3, NKT [g]: 34,4, węglowodany [g]: 311,2, cukry proste [g]: 51,2, błonnik [g]: 31,8, sól [g]: 6,1                                                                                                                                              | wartość energetyczna [kcal]: 2292,0<br>białko [g]: 126,5, tłuszcze [g]: 64,3, NKT [g]: 34,4, węglowodany [g]: 306,2, cukry proste [g]: 46,2, błonnik [g]: 31,8, sól [g]: 6,1                                                                                                                                              | wartość energetyczna [kcal]: 2312,0<br>białko [g]: 126,5, tłuszcze [g]: 64,3, NKT [g]: 34,4, węglowodany [g]: 311,2, cukry proste [g]: 51,2, błonnik [g]: 31,8, sól [g]: 6,1                                                                                                                                                              | wartość energetyczna [kcal]: 2140,0<br>białko [g]: 119,2, tłuszcze [g]: 59,6, NKT [g]: 28,0, węglowodany [g]: 301,5, cukry proste [g]: 39,5, błonnik [g]: 29,1, sól [g]: 8,0                                                                                                                                                                                                                                           |

**29.07.2025, 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 ( <b>GLU</b> )<br>chleb graham - 35g ( <b>GLU</b> )<br>masło - 15g ( <b>MLE</b> )<br>ser żółty – 60g ( <b>MLE</b> )<br>połędwica sopocka – 40g<br>ogórek zielony – 50g<br>rukola – 10g<br>kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml ( <b>MLE, GLU</b> )                                                   | chleb pszenny - 120g ( <b>GLU</b> )<br>masło - 15g ( <b>MLE</b> )<br>twaróg półtłusty – 40g ( <b>MLE</b> )<br>połędwica sopocka – 40g<br>marchew mini gotowana na parze – 50g<br>rukola – 10g<br>kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml ( <b>MLE, GLU</b> )                                                                      | chleb pszenny - 120g ( <b>GLU</b> )<br>masło - 15g ( <b>MLE</b> )<br>twaróg półtłusty – 40g ( <b>MLE</b> )<br>połędwica sopocka – 40g<br>marchew mini gotowana na parze – 50g<br>rukola – 10g<br>kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml ( <b>MLE, GLU</b> )                                                                      | chleb pszenny - 120g ( <b>GLU</b> )<br>masło - 15g ( <b>MLE</b> )<br>twaróg półtłusty – 40g ( <b>MLE</b> )<br>połędwica sopocka – 40g<br>marchew mini gotowana na parze – 50g<br>rukola – 10g<br>kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml ( <b>MLE, GLU</b> )                                                    | Zblendowane:<br>chleb pszenny - 120g ( <b>GLU</b> )<br>masło - 10g ( <b>MLE</b> )<br>twaróg półtłusty – 40g ( <b>MLE</b> )<br>połędwica sopocka – 40g<br>marchew mini gotowana na parze – 50g<br>rukola – 10g<br>kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml ( <b>MLE, GLU</b> )                                                                      | chleb graham - 70g ( <b>GLU</b> )<br>chleb pszenno-żytni - 40g ( <b>GLU</b> )<br>masło - 15g ( <b>MLE</b> )<br>ser żółty – 60g ( <b>MLE</b> )<br>połędwica sopocka – 40g<br>ogórek zielony – 50g<br>rukola – 10g<br>kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml ( <b>MLE, GLU</b> )<br><u>II śniadanie:</u> chleb graham - 35g ( <b>GLU</b> ), masło-5g ( <b>MLE</b> ), szynka konserwowa-20g( <b>SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), sałata-10g |
| Obiad i podwieczerek                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Obiad i podwieczerek                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Obiad i podwieczerek                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Obiad i podwieczerek                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Obiad i podwieczerek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Obiad i podwieczerek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| zupa owocowa z makaronem - 350ml ( <b>GLU</b> )<br>schab gotowany w sosie własnym – 180g ( <b>MLE, GLU</b> )<br>ziemniaki z wody z koperkiem – 380g<br>sałatka z gotowanego buraka z jabłkiem (z olejem) – 150g<br>kompot owocowy z/c - 250ml<br><u>Podwieczerek:</u> budyń na mleku z sokiem owocowym – 200g ( <b>MLE</b> ) | zupa owocowa z makaronem - 350ml ( <b>GLU</b> )<br>schab gotowany w sosie własnym – 180g ( <b>MLE, GLU</b> )<br>ziemniaki z wody z koperkiem – 380g<br>sałatka z gotowanego buraka z jabłkiem (z olejem) – 150g<br>kompot owocowy z/c - 250ml<br><u>Podwieczerek:</u> budyń na mleku z sokiem owocowym – 200g ( <b>MLE</b> ) | zupa owocowa z makaronem - 350ml ( <b>GLU</b> )<br>schab gotowany w sosie własnym – 180g ( <b>MLE, GLU</b> )<br>ziemniaki z wody z koperkiem – 380g<br>sałatka z gotowanego buraka z jabłkiem (z olejem) – 150g<br>kompot owocowy z/c - 250ml<br><u>Podwieczerek:</u> budyń na mleku z sokiem owocowym – 200g ( <b>MLE</b> ) | zupa owocowa z makaronem - 350ml ( <b>GLU</b> )<br>schab gotowany w sosie własnym – 180g ( <b>MLE, GLU</b> )<br>ziemniaki z wody z koperkiem – 380g<br>sałatka z gotowanego buraka z jabłkiem (z olejem) – 150g<br>kompot owocowy b/c - 250ml<br><u>Podwieczerek:</u> budyń na mleku – 200g ( <b>MLE</b> ) | Zblendowane:<br>zupa owocowa z makaronem - 350ml ( <b>GLU</b> )<br>schab gotowany w sosie własnym – 180g ( <b>MLE, GLU</b> )<br>ziemniaki z wody z koperkiem – 380g<br>sałatka z gotowanego buraka z jabłkiem (z olejem) – 150g<br>kompot owocowy z/c - 250ml<br><u>Podwieczerek:</u> budyń na mleku z sokiem owocowym – 200g ( <b>MLE</b> ) | zupa wielowarzywna z makaronem - 350ml ( <b>GLU</b> )<br>schab gotowany w sosie własnym – 180g ( <b>MLE, GLU</b> )<br>ziemniaki z wody z koperkiem – 380g<br>sałatka z gotowanego buraka z jabłkiem (z olejem) – 150g<br>kompot owocowy b/c - 250ml<br><u>Podwieczerek:</u> budyń na mleku – 200g ( <b>MLE</b> )                                                                                                              |
| Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| chleb pszenno-żytni - 80g ( <b>GLU</b> )<br>chleb graham - 35g ( <b>GLU</b> )<br>masło - 15g ( <b>MLE</b> )<br>szynka z piersią indyczą – 60g ( <b>SOJ, SEL, MLE, GOR</b> )<br>rzodkiew biała – 50g<br>sałata – 10g<br>herbata czarna b/c - 250ml                                                                            | chleb pszenny - 120g ( <b>GLU</b> )<br>masło - 15g ( <b>MLE</b> )<br>szynka z piersią indyczą – 60g ( <b>SOJ, SEL, MLE, GOR</b> )<br>pomidor – 50g<br>sałata – 10g<br>herbata czarna b/c - 250ml                                                                                                                             | chleb pszenny - 120g ( <b>GLU</b> )<br>masło - 15g ( <b>MLE</b> )<br>szynka z piersią indyczą – 60g ( <b>SOJ, SEL, MLE, GOR</b> )<br>pomidor – 50g<br>sałata – 10g<br>herbata czarna b/c - 250ml                                                                                                                             | chleb pszenny - 120g ( <b>GLU</b> )<br>masło - 15g ( <b>MLE</b> )<br>szynka z piersią indyczą – 60g ( <b>SOJ, SEL, MLE, GOR</b> )<br>pomidor – 50g<br>sałata – 10g<br>herbata czarna b/c - 250ml                                                                                                           | Zblendowane:<br>chleb pszenny - 120g ( <b>GLU</b> )<br>masło - 10g ( <b>MLE</b> )<br>szynka z piersią indyczą – 60g ( <b>SOJ, SEL, MLE, GOR</b> )<br>pomidor – 50g<br>sałata – 10g<br>herbata czarna b/c - 250ml                                                                                                                             | chleb graham - 70g ( <b>GLU</b> )<br>chleb pszenno-żytni - 40g ( <b>GLU</b> )<br>masło - 15g ( <b>MLE</b> )<br>szynka z piersią indyczą – 60g ( <b>SOJ, SEL, MLE, GOR</b> )<br>rzodkiew biała – 50g<br>sałata – 10g<br>herbata czarna b/c - 250ml                                                                                                                                                                             |
| Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| jogurt truskawkowy – 100g ( <b>MLE</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                     | jogurt truskawkowy – 100g ( <b>MLE</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                     | jogurt truskawkowy – 100g ( <b>MLE</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                     | jogurt truskawkowy – 100g ( <b>MLE</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                   | jogurt truskawkowy – 100g ( <b>MLE</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | chleb graham - 35g ( <b>GLU</b> ), masło-5g ( <b>MLE</b> ), szynka konserwowa-20g( <b>SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), sałata-10g                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>Podsumowanie:</b><br>wartość energetyczna [kcal]: 2178,0<br>białko [g]: 105,9, tłuszcze [g]: 62,3, NKT [g]: 32,6, węglowodany [g]: 311,0, cukry proste [g]: 46,3, błonnik [g]: 27,4, sól [g]: 6,3                                                                                                                         | <b>Podsumowanie:</b><br>wartość energetyczna [kcal]: 2072,0<br>białko [g]: 95,8, tłuszcze [g]: 49,2, NKT [g]: 24,9, węglowodany [g]: 323,5, cukry proste [g]: 72,6, błonnik [g]: 26,4, sól [g]: 5,2                                                                                                                          | <b>Podsumowanie:</b><br>wartość energetyczna [kcal]: 2072,0<br>białko [g]: 95,8, tłuszcze [g]: 49,2, NKT [g]: 24,9, węglowodany [g]: 323,5, cukry proste [g]: 72,6, błonnik [g]: 26,4, sól [g]: 5,2                                                                                                                          | <b>Podsumowanie:</b><br>wartość energetyczna [kcal]: 2052,0<br>białko [g]: 95,8, tłuszcze [g]: 49,2, NKT [g]: 24,9, węglowodany [g]: 318,5, cukry proste [g]: 67,6, błonnik [g]: 26,4, sól [g]: 5,2                                                                                                        | <b>Podsumowanie:</b><br>wartość energetyczna [kcal]: 2072,0<br>białko [g]: 95,8, tłuszcze [g]: 49,2, NKT [g]: 24,9, węglowodany [g]: 323,5, cukry proste [g]: 72,6, błonnik [g]: 26,4, sól [g]: 5,2                                                                                                                                          | <b>Podsumowanie:</b><br>wartość energetyczna [kcal]: 2204,0<br>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                                                                                                                                                                                                                          |

# 30.07.2025, 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 ( <b>GLU</b> )<br>chleb graham - 35g ( <b>GLU</b> )<br>masło - 15g ( <b>MLE</b> )<br>jajko gotowane – 50g ( <b>JAJ</b> )<br>balleroni z udem indyka – 40g ( <b>GOR</b> )<br>sos jogurtowo-koperkowy – 20g ( <b>MLE</b> )<br>papryka – 50g<br>kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml ( <b>MLE, GLU</b> ) | chleb pszenny - 120g ( <b>GLU</b> )<br>masło - 15g ( <b>MLE</b> )<br>jajko gotowane – 50g ( <b>JAJ</b> )<br>balleroni z udem indyka – 40g ( <b>GOR</b> )<br>sos jogurtowo-koperkowy – 20g ( <b>MLE</b> )<br>włoszczyzna kostka (marchew, pietruszka, seler) – 50g ( <b>SEL</b> )<br>kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml ( <b>MLE, GLU</b> ) | chleb pszenny - 120g ( <b>GLU</b> )<br>masło - 15g ( <b>MLE</b> )<br>pasta z białek jaj z natką pietruszki – 50g ( <b>JAJ, MLE</b> )<br>balleroni z udem indyka – 40g ( <b>GOR</b> )<br>włoszczyzna kostka (marchew, pietruszka, seler) – 50g ( <b>SEL</b> )<br>kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml ( <b>MLE, GLU</b> ) | chleb pszenny - 120g ( <b>GLU</b> )<br>masło - 15g ( <b>MLE</b> )<br>pasta z białek jaj z natką pietruszki – 50g ( <b>JAJ, MLE</b> )<br>balleroni z udem indyka – 40g ( <b>GOR</b> )<br>włoszczyzna kostka (marchew, pietruszka, seler) – 50g ( <b>SEL</b> )<br>kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml ( <b>MLE, GLU</b> ) | Zblendowane:<br>chleb pszenny - 120g ( <b>GLU</b> )<br>masło - 10g ( <b>MLE</b> )<br>jajko gotowane – 50g ( <b>JAJ</b> )<br>balleroni z udem indyka – 40g ( <b>GOR</b> )<br>sos jogurtowo-koperkowy – 20g ( <b>MLE</b> )<br>włoszczyzna kostka (marchew, pietruszka, seler) – 50g ( <b>SEL</b> )<br>kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml ( <b>MLE, GLU</b> ) | chleb graham - 70g ( <b>GLU</b> )<br>chleb pszenno-żytni - 40g ( <b>GLU</b> )<br>masło - 15g ( <b>MLE</b> )<br>jajko gotowane – 50g ( <b>JAJ</b> )<br>balleroni z udem indyka – 40g ( <b>GOR</b> )<br>sos jogurtowo-koperkowy – 20g ( <b>MLE</b> )<br>papryka – 50g<br>kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml ( <b>MLE, GLU</b> )<br>II śniadanie: chleb graham - 35g ( <b>GLU</b> ), masło-5g ( <b>MLE</b> ), 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 ( <b>MLE, GLU, SEL</b> )<br>fasolka po bretońsku – 200g ( <b>MLE, GLU</b> )<br>ziemniaki z wody z koperkiem – 380g<br>ogórek kiszony – 150g<br>kompot owocowy z/c - 250ml<br><u>Podwieczorek:</u> koktajl bananowy na maślanie z cynamonem – 200ml ( <b>MLE</b> )                                      | zupa grysikowa - 350ml ( <b>MLE, GLU, SEL</b> )<br>gulasz wieprzowy w sosie własnym – 180g ( <b>MLE, GLU</b> )<br>ziemniaki z wody z koperkiem – 380g<br>marchew gotowana na parze – 150g<br>kompot owocowy z/c - 250ml<br><u>Podwieczorek:</u> koktajl bananowy na maślanie z cynamonem – 200ml ( <b>MLE</b> )                            | zupa grysikowa - 350ml ( <b>MLE, GLU, SEL</b> )<br>gulasz wieprzowy w sosie własnym – 180g ( <b>MLE, GLU</b> )<br>ziemniaki z wody z koperkiem – 380g<br>marchew gotowana na parze – 150g<br>kompot owocowy z/c - 250ml<br><u>Podwieczorek:</u> koktajl bananowy na maślanie z cynamonem – 200ml ( <b>MLE</b> )        | zupa grysikowa - 350ml ( <b>MLE, GLU, SEL</b> )<br>gulasz wieprzowy w sosie własnym – 180g ( <b>MLE, GLU</b> )<br>ziemniaki z wody z koperkiem – 380g<br>marchew gotowana na parze – 150g<br>kompot owocowy b/c - 250ml<br><u>Podwieczorek:</u> koktajl bananowy na maślanie z cynamonem – 200ml ( <b>MLE</b> )        | Zblendowane:<br>zupa grysikowa - 350ml ( <b>MLE, GLU, SEL</b> )<br>gulasz wieprzowy w sosie własnym – 180g ( <b>MLE, GLU</b> )<br>ziemniaki z wody z koperkiem – 380g<br>marchew gotowana na parze – 150g<br>kompot owocowy z/c - 250ml<br><u>Podwieczorek:</u> koktajl bananowy na maślanie z cynamonem – 200ml ( <b>MLE</b> )                            | zupa grysikowa - 350ml ( <b>MLE, GLU, SEL</b> )<br>fasolka po bretońsku – 200g ( <b>MLE, GLU</b> )<br>ziemniaki z wody z koperkiem – 380g<br>ogórek kiszony – 150g<br>kompot owocowy b/c - 250ml<br><u>Podwieczorek:</u> koktajl bananowy na maślanie z cynamonem – 200ml ( <b>MLE</b> )                                                                                                                                                     |
| Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| chleb pszenno-żytni - 80g ( <b>GLU</b> )<br>chleb graham - 35g ( <b>GLU</b> )<br>masło - 15g ( <b>MLE</b> )<br>pasta twarogowa z suszonymi pomidorami i ziołami – 80g ( <b>MLE</b> )<br>pomidor – 50g<br>sałata – 20g<br>herbata czarna b/c - 250ml                                                                           | chleb pszenny - 120g ( <b>GLU</b> )<br>masło - 15g ( <b>MLE</b> )<br>pasta twarogowa z suszonymi pomidorami i ziołami – 80g ( <b>MLE</b> )<br>pomidor – 50g<br>sałata – 20g<br>herbata czarna b/c - 250ml                                                                                                                                  | chleb pszenny - 120g ( <b>GLU</b> )<br>masło - 15g ( <b>MLE</b> )<br>pasta twarogowa z suszonymi pomidorami i ziołami – 80g ( <b>MLE</b> )<br>pomidor – 50g<br>sałata – 20g<br>herbata czarna b/c - 250ml                                                                                                              | chleb pszenny - 120g ( <b>GLU</b> )<br>masło - 15g ( <b>MLE</b> )<br>pasta twarogowa z suszonymi pomidorami i ziołami – 80g ( <b>MLE</b> )<br>pomidor – 50g<br>sałata – 20g<br>herbata czarna b/c - 250ml                                                                                                              | Zblendowane:<br>chleb pszenny - 120g ( <b>GLU</b> )<br>masło - 10g ( <b>MLE</b> )<br>pasta twarogowa z suszonymi pomidorami i ziołami – 80g ( <b>MLE</b> )<br>pomidor – 50g<br>sałata – 20g<br>herbata czarna b/c - 250ml                                                                                                                                  | chleb graham - 70g ( <b>GLU</b> )<br>chleb pszenno-żytni - 40g ( <b>GLU</b> )<br>masło - 15g ( <b>MLE</b> )<br>pasta twarogowa z suszonymi pomidorami i ziołami – 80g ( <b>MLE</b> )<br>pomidor – 50g<br>sałata – 20g<br>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 ( <b>GLU</b> ), masło-5g ( <b>MLE</b> ), balleroni z udem indyka – 20g( <b>GOR</b> ), sałata-10g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>Podsumowanie:</b><br>wartość energetyczna [kcal]: 2039,0<br>białko [g]: 84,0, tłuszcze [g]: 56,5,<br>NKT [g]: 26,6, węglowodany [g]: 314,5, cukry proste [g]: 46,9,<br>błonnik [g]: 34,0, sól [g]: 7,0                                                                                                                     | <b>Podsumowanie:</b><br>wartość energetyczna [kcal]: 2177,0<br>białko [g]: 104,9, tłuszcze [g]: 65,3,<br>NKT [g]: 29,7, węglowodany [g]: 305,5, cukry proste [g]: 50,9,<br>błonnik [g]: 28,6, sól [g]: 4,6                                                                                                                                 | <b>Podsumowanie:</b><br>wartość energetyczna [kcal]: 2085,0<br>białko [g]: 103,3, tłuszcze [g]: 55,8,<br>NKT [g]: 26,7, węglowodany [g]: 305,6, cukry proste [g]: 50,9,<br>błonnik [g]: 28,6, sól [g]: 4,7                                                                                                             | <b>Podsumowanie:</b><br>wartość energetyczna [kcal]: 2065,0<br>białko [g]: 103,3, tłuszcze [g]: 55,8,<br>NKT [g]: 26,7, węglowodany [g]: 300,6, cukry proste [g]: 45,9,<br>błonnik [g]: 28,6, sól [g]: 4,7                                                                                                             | <b>Podsumowanie:</b><br>wartość energetyczna [kcal]: 2177,0<br>białko [g]: 104,9, tłuszcze [g]: 65,3,<br>NKT [g]: 29,7, węglowodany [g]: 305,5, cukry proste [g]: 50,9,<br>błonnik [g]: 28,6, sól [g]: 4,6                                                                                                                                                 | <b>Podsumowanie:</b><br>wartość energetyczna [kcal]: 2103,0<br>białko [g]: 91,6, tłuszcze [g]: 61,1,<br>NKT [g]: 29,7, węglowodany [g]: 315,0, cukry proste [g]: 42,1,<br>błonnik [g]: 39,9, sól [g]: 7,4                                                                                                                                                                                                                                    |

# 31.07.2025, 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<br>i II śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| chleb pszenno-żytni - 80g ( <b>GLU</b> )<br>chleb graham - 35g ( <b>GLU</b> )<br>masło - 15g ( <b>MLE</b> )<br>szynka z piersią indyczą – 40g ( <b>SOJ, SEL, MLE, GOR</b> )<br>miód – 25g<br>rzodkiewka – 50g<br>roszponka – 20g<br>kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml ( <b>MLE, GLU</b> ) | chleb pszenny - 120g ( <b>GLU</b> )<br>masło - 15g ( <b>MLE</b> )<br>szynka z piersią indyczą – 40g ( <b>SOJ, SEL, MLE, GOR</b> )<br>miód – 25g<br>pomidor – 50g<br>roszponka – 20g<br>kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml ( <b>MLE, GLU</b> ) | chleb pszenny - 120g ( <b>GLU</b> )<br>masło - 15g ( <b>MLE</b> )<br>szynka z piersią indyczą – 40g ( <b>SOJ, SEL, MLE, GOR</b> )<br>miód – 25g<br>pomidor – 50g<br>roszponka – 20g<br>kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml ( <b>MLE, GLU</b> ) | chleb pszenny - 120g ( <b>GLU</b> )<br>masło - 15g ( <b>MLE</b> )<br>szynka z piersią indyczą – 40g ( <b>SOJ, SEL, MLE, GOR</b> )<br>miód – 25g<br>pomidor – 50g<br>roszponka – 20g<br>kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml ( <b>MLE, GLU</b> ) | Zblendowane:<br>chleb pszenny - 120g ( <b>GLU</b> )<br>masło - 10g ( <b>MLE</b> )<br>szynka z piersią indyczą – 40g ( <b>SOJ, SEL, MLE, GOR</b> )<br>miód – 25g<br>pomidor – 50g<br>roszponka – 20g<br>kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml ( <b>MLE, GLU</b> ) | chleb graham - 70g ( <b>GLU</b> )<br>chleb pszenno-żytni - 40g ( <b>GLU</b> )<br>masło - 15g ( <b>MLE</b> )<br>szynka z piersią indyczą – 60g ( <b>SOJ, SEL, MLE, GOR</b> )<br>rzodkiewka – 50g<br>roszponka – 20g<br>kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml ( <b>MLE, GLU</b> )<br><u>II śniadanie:</u> chleb graham - 35g ( <b>GLU</b> ), masło-5g ( <b>MLE</b> ), szynka konserwowa-20g( <b>SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), 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 ( <b>MLE, GLU, SEL</b> )<br>pierogi z mięsem wieprzowo-warzywnym z cebulą – 200g ( <b>GLU, SEL</b> )<br>surówka z kapusty kiszonej z marchewką i natką pietruszki (z olejem)– 150g<br>kompot owocowy z/c - 250ml<br><u>Podwieczorek:</u> banan – 120g | zupa koperkowa z ziemniakami - 350ml ( <b>MLE, GLU, SEL</b> )<br>pierogi z mięsem wieprzowo-warzywnym – 200g ( <b>GLU, SEL</b> )<br>cukinia gotowana na parze – 150g<br>kompot owocowy z/c - 250ml<br><u>Podwieczorek:</u> banan – 120g       | zupa koperkowa z ziemniakami - 350ml ( <b>MLE, GLU, SEL</b> )<br>pierogi z mięsem wieprzowo-warzywnym – 200g ( <b>GLU, SEL</b> )<br>cukinia gotowana na parze – 150g<br>kompot owocowy z/c - 250ml<br><u>Podwieczorek:</u> banan – 120g       | zupa koperkowa z ziemniakami - 350ml ( <b>MLE, GLU, SEL</b> )<br>pierogi z mięsem wieprzowo-warzywnym – 200g ( <b>GLU, SEL</b> )<br>cukinia gotowana na parze – 150g<br>kompot owocowy b/c - 250ml<br><u>Podwieczorek:</u> banan – 120g       | Zblendowane:<br>zupa koperkowa z ziemniakami - 350ml ( <b>MLE, GLU, SEL</b> )<br>pierogi z mięsem wieprzowo-warzywnym – 200g ( <b>GLU, SEL</b> )<br>cukinia gotowana na parze – 150g<br>kompot owocowy z/c - 250ml<br><u>Podwieczorek:</u> banan – 120g       | zupa koperkowa z ziemniakami - 350ml ( <b>MLE, GLU, SEL</b> )<br>pierogi z mięsem wieprzowo-warzywnym z cebulą – 200g ( <b>GLU, SEL</b> )<br>surówka z kapusty kiszonej z marchewką i natką pietruszki (z olejem)– 150g<br>kompot owocowy b/c - 250ml<br><u>Podwieczorek:</u> nektarynka – 120g                                                                                                                                 |
| Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                       | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                       | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                       | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                       | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| chleb pszenno-żytni - 80g ( <b>GLU</b> )<br>chleb graham - 35g ( <b>GLU</b> )<br>masło - 15g ( <b>MLE</b> )<br>szynka konserwowa – 60g ( <b>SOJ, MLE, SEL GOR</b> )<br>pomidor z koperkiem – 50g<br>sałata – 20g<br>herbata czarna b/c - 250ml                                             | chleb pszenny - 120g ( <b>GLU</b> )<br>masło - 15g ( <b>MLE</b> )<br>szynka konserwowa – 60g ( <b>SOJ, MLE, SEL GOR</b> )<br>pomidor z koperkiem – 50g<br>sałata – 20g<br>herbata czarna b/c - 250ml                                          | chleb pszenny - 120g ( <b>GLU</b> )<br>masło - 15g ( <b>MLE</b> )<br>szynka konserwowa – 60g ( <b>SOJ, MLE, SEL GOR</b> )<br>pomidor z koperkiem – 50g<br>sałata – 20g<br>herbata czarna b/c - 250ml                                          | chleb pszenny - 120g ( <b>GLU</b> )<br>masło - 15g ( <b>MLE</b> )<br>szynka konserwowa – 60g ( <b>SOJ, MLE, SEL GOR</b> )<br>pomidor z koperkiem – 50g<br>sałata – 20g<br>herbata czarna b/c - 250ml                                          | Zblendowane:<br>chleb pszenny - 120g ( <b>GLU</b> )<br>masło - 10g ( <b>MLE</b> )<br>szynka konserwowa – 60g ( <b>SOJ, MLE, SEL GOR</b> )<br>pomidor z koperkiem – 50g<br>sałata – 20g<br>herbata czarna b/c - 250ml                                          | chleb graham - 70g ( <b>GLU</b> )<br>chleb pszenno-żytni - 40g ( <b>GLU</b> )<br>masło - 15g ( <b>MLE</b> )<br>szynka konserwowa – 60g ( <b>SOJ, MLE, SEL GOR</b> )<br>pomidor z koperkiem – 50g<br>sałata – 20g<br>herbata czarna b/c - 250ml                                                                                                                                                                                  |
| Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                              | Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                 | Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                 | Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                 | Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                 | Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| jogurt naturalny – 100g ( <b>MLE</b> )                                                                                                                                                                                                                                                     | jogurt naturalny – 100g ( <b>MLE</b> )                                                                                                                                                                                                        | jogurt naturalny – 100g ( <b>MLE</b> )                                                                                                                                                                                                        | jogurt naturalny – 100g ( <b>MLE</b> )                                                                                                                                                                                                        | jogurt naturalny – 100g ( <b>MLE</b> )                                                                                                                                                                                                                        | chleb graham - 35g ( <b>GLU</b> ), masło-5g ( <b>MLE</b> ), szynka konserwowa-20g( <b>SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), sałata-10g                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Podsumowanie:                                                                                                                                                                                                                                                                              | Podsumowanie:                                                                                                                                                                                                                                 | Podsumowanie:                                                                                                                                                                                                                                 | Podsumowanie:                                                                                                                                                                                                                                 | Podsumowanie:                                                                                                                                                                                                                                                 | Podsumowanie:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| wartość energetyczna [kcal]: 1885,0<br>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<br>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<br>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<br>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<br>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<br>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                                                                                                                                                                                                                                                     |