

11.08.2025, PONIEDZIAŁEK

Dieta podstawowa (1)	Dieta łatwostrawna (2)	Dieta łatw. z ogr. tł. (3)	Dieta łatw. z ogr. subst. pobudz. wydzielanie soku żołądkowego (4)	Dieta papkowata (12)	Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl. (6)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie i II śniadanie
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) połudwica sopocka – 40g pasta marchewkowa – 30g (MLE) sałata – 20g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) połudwica sopocka – 40g pasta marchewkowa – 30g (MLE) sałata – 20g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) połudwica sopocka – 40g pasta marchewkowa – 30g (MLE) sałata – 20g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) połudwica sopocka – 40g pasta marchewkowa – 30g (MLE) sałata – 20g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) połudwica sopocka – 40g pasta marchewkowa – 30g (MLE) sałata – 20g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb graham - 70g (GLU) chleb pszenno-żytni - 40g (GLU) masło - 15g (MLE) połudwica sopocka – 40g pasta marchewkowa – 30g (MLE) sałata – 20g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU) <u>II śniadanie:</u> chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), połdwica sopocka-20g, sałata-10g
Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek
zupa z botwiny i soczewicy z ziemniakami - 350g (MLE, GLU, SEL) pulpet wieprzowy gotowany na parze - 100g (GLU, JAJ) sos pietruszkowy – 80g (MLE, GLU) kasza jęczmienna - 80g surówka z białej kapusty z rzodkiewką, marchewką i koperkiem (z olejem) – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> koktajl bananowy na maślanie z cynamonem – 200ml (MLE)	zupa jarzynowa z ziemniakami - 350g (MLE, GLU, SEL) pulpet wieprzowy gotowany na parze - 100g (GLU, JAJ) sos pietruszkowy – 80g (MLE, GLU) kasza jęczmienna - 80g cukinia gotowana na parze – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> koktajl bananowy na maślanie z cynamonem – 200ml (MLE)	zupa jarzynowa z ziemniakami - 350g (MLE, GLU, SEL) pulpet wieprzowy gotowany na parze - 100g (GLU, JAJ) sos pietruszkowy – 80g (MLE, GLU) kasza jęczmienna - 80g cukinia gotowana na parze – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> koktajl bananowy na maślanie z cynamonem – 200ml (MLE)	zupa jarzynowa z ziemniakami - 350g (MLE, GLU, SEL) pulpet wieprzowy gotowany na parze - 100g (GLU, JAJ) sos pietruszkowy – 80g (MLE, GLU) kasza jęczmienna - 80g cukinia gotowana na parze – 150g kompot owocowy b/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> koktajl bananowy na maślanie z cynamonem – 200ml (MLE)	Zblendowane: zupa jarzynowa z ziemniakami - 350g (MLE, GLU, SEL) pulpet wieprzowy gotowany na parze - 100g (GLU, JAJ) sos pietruszkowy – 80g (MLE, GLU) kasza jęczmienna - 80g cukinia gotowana na parze – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> koktajl bananowy na maślanie z cynamonem – 200ml (MLE)	zupa z botwiny i soczewicy z ziemniakami - 350g (MLE, GLU, SEL) pulpet wieprzowy gotowany na parze - 100g (GLU, JAJ) sos pietruszkowy – 80g (MLE, GLU) kasza jęczmienna - 80g surówka z białej kapusty z rzodkiewką, marchewką i koperkiem (z olejem) – 150g kompot owocowy b/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> koktajl bananowy na maślanie z cynamonem – 200ml (MLE)
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) balleroni z udem indyka – 60g (GOR) pomidor – 50g papryka – 50g sałata – 20g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) balleroni z udem indyka – 60g (GOR) pomidor – 50g sałata – 20g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) balleroni z udem indyka – 60g (GOR) pomidor – 50g sałata – 20g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) balleroni z udem indyka – 60g (GOR) pomidor – 50g sałata – 20g herbata czarna b/c - 250ml	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) balleroni z udem indyka – 60g (GOR) pomidor – 50g sałata – 20g herbata czarna b/c - 250ml	chleb graham - 70g (GLU) chleb pszenno-żytni - 40g (GLU) masło - 15g (MLE) balleroni z udem indyka – 60g (GOR) papryka – 50g sałata – 20g herbata czarna b/c - 250ml
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
wafle ryżowe – 20g	wafle ryżowe – 20g	wafle ryżowe – 20g	wafle ryżowe – 20g	kisiel truskawkowy – 150g	chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), balleroni z udem indyka–20g (GOR), pomidor-20g
Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1869,0 białko [g]: 88,3, tłuszcze [g]: 51,0, NKT [g]: 22,8, węglowodany [g]: 280,7, cukry proste [g]: 41,3, błonnik [g]: 36,3, sól [g]: 6,7	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2016,0 białko [g]: 92,6, tłuszcze [g]: 59,0, NKT [g]: 27,7, węglowodany [g]: 292,9, cukry proste [g]: 40,6, błonnik [g]: 31,1, sól [g]: 5,0	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2016,0 białko [g]: 92,6, tłuszcze [g]: 59,0, NKT [g]: 27,7, węglowodany [g]: 292,9, cukry proste [g]: 40,6, błonnik [g]: 31,1, sól [g]: 5,0	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2016,0 białko [g]: 92,6, tłuszcze [g]: 59,0, NKT [g]: 27,7, węglowodany [g]: 292,9, cukry proste [g]: 40,6, błonnik [g]: 31,1, sól [g]: 5,0	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2070,0 białko [g]: 92,6, tłuszcze [g]: 59,0, NKT [g]: 27,7, węglowodany [g]: 308,9, cukry proste [g]: 40,6, błonnik [g]: 31,1, sól [g]: 5,0	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1969,0 białko [g]: 96,9, tłuszcze [g]: 55,9, NKT [g]: 25,9, węglowodany [g]: 286,6, cukry proste [g]: 36,4, błonnik [g]: 40,3, sól [g]: 7,2

12.08.2025 WTOREK

Dieta podstawowa (1)	Dieta łatwostrawna (2)	Dieta łatw. z ogr. tł. (3)	Dieta łatw. z ogr. subst. pobudz. wydzielanie soku żołądkowego (4)	Dieta papkowata (12)	Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl. (6)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie i II śniadanie
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta drobiowa z brokułem – 80g (MLE) pomidor – 50g sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta drobiowa z marchewką i natką pietruszki – 80g (MLE) pomidor – 50g sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta drobiowa z marchewką i natką pietruszki – 80g (MLE) pomidor – 50g sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta drobiowa z marchewką i natką pietruszki – 80g (MLE) pomidor – 50g sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta drobiowa z marchewką i natką pietruszki – 80g (MLE) pomidor – 50g sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb graham - 70g (GLU) chleb pszenno-żytni - 40g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta drobiowa z brokułem – 80g (MLE) pomidor – 50g sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU) <u>II śniadanie:</u> jogurt naturalny – 100g (MLE)
Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek
zupa selerowo-pietruszkowa z ryżem – 350ml (MLE, GLU, SEL) jajko gotowane – 100g (JAJ) sos musztardowy – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g marchew z groszkiem gotowana na parze – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> gruszka – 130g	zupa selerowo-pietruszkowa z ryżem – 350ml (MLE, GLU, SEL) jajko gotowane – 100g (JAJ) sos koperkowy – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody – 380g marchew gotowana na parze – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> jabłko gotowane na parze – 180g	zupa selerowo-pietruszkowa z ryżem – 350ml (MLE, GLU, SEL) białko jaja gotowane na parze – 100g (JAJ) sos koperkowy – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody – 380g marchew gotowana na parze – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> jabłko gotowane na parze – 180g	zupa selerowo-pietruszkowa z ryżem – 350ml (MLE, GLU, SEL) białko jaja gotowane na parze – 100g (JAJ) sos koperkowy – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody – 380g marchew gotowana na parze – 150g kompot owocowy b/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> jabłko gotowane na parze – 180g	Zblendowane: zupa selerowo-pietruszkowa z ryżem – 350ml (MLE, GLU, SEL) jajko gotowane – 100g (JAJ) sos koperkowy – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody – 380g marchew gotowana na parze – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> jabłko gotowane na parze – 180g	zupa selerowo-pietruszkowa z ryżem – 350ml (MLE, GLU, SEL) jajko gotowane – 100g (JAJ) sos musztardowy – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody – 380g marchew groszkiem gotowana na parze – 150g kompot owocowy b/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> gruszka – 130g
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) ser żółty – 40g (MLE) polędwica sopocka – 40g pomidor – 50g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) twaróg półtłusty – 40g (MLE) polędwica sopocka – 40g pomidor – 50g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) twaróg półtłusty – 40g (MLE) polędwica sopocka – 40g pomidor – 50g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) twaróg półtłusty – 40g (MLE) polędwica sopocka – 40g pomidor – 50g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) twaróg półtłusty – 40g (MLE) polędwica sopocka – 40g pomidor – 50g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb graham - 70g (GLU) chleb pszenno-żytni - 40g (GLU) masło - 15g (MLE) ser żółty – 40g (MLE) polędwica sopocka – 40g pomidor – 50g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
jogurt naturalny – 100g (MLE)	jogurt naturalny – 100g (MLE)	jogurt naturalny – 100g (MLE)	jogurt naturalny – 100g (MLE)	jogurt naturalny – 100g (MLE)	chleb graham - 35g (GLU) masło-5g (MLE), szynka z piersią indyczą -20g (SOJ, SEL, MLE, GOR), pomidor-20g
Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]:1937,0 białko [g]: 89,1, tłuszcze [g]: 59,5, NKT [g]: 30,4, węglowodany [g]: 275,8, cukry proste [g]: 43,6, błonnik [g]: 30,9, sól [g]: 5,4	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1996,0 białko [g]: 91,6, tłuszcze [g]: 54,1, NKT [g]: 25,9, węglowodany [g]: 298,9, cukry proste [g]: 51,2, błonnik [g]: 31,2, sól [g]: 4,6	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1996,0 białko [g]: 91,6, tłuszcze [g]: 54,1, NKT [g]: 25,9, węglowodany [g]: 298,9, cukry proste [g]: 51,2, błonnik [g]: 31,2, sól [g]: 4,6	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1976,0 białko [g]: 91,6, tłuszcze [g]: 54,1, NKT [g]: 25,9, węglowodany [g]: 293,9, cukry proste [g]: 46,2, błonnik [g]: 31,2, sól [g]: 4,6	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1996,0 białko [g]: 91,6, tłuszcze [g]: 54,1, NKT [g]: 25,9, węglowodany [g]: 298,9, cukry proste [g]: 51,2, błonnik [g]: 31,2, sól [g]: 4,6	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2057,0 białko [g]: 96,2, tłuszcze [g]: 64,4, NKT [g]: 28,0, węglowodany [g]: 289,6, cukry proste [g]: 36,5, błonnik [g]: 36,0, sól [g]: 5,4,

13.08.2025, ŚRODA

Dieta podstawowa (1)	Dieta łatwostrawna (2)	Dieta łatw. z ogr. tł. (3)	Dieta łatw. z ogr. subst. pobudz. wydzielanie soku żołądkowego (4)	Dieta papkowata (12)	Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl. (6)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie i II śniadanie
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) ryba po grecku z warzywami – 150g (RYB, SEL) sałata – 20g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) ryba po grecku z warzywami – 150g (RYB, SEL) sałata – 20g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) ryba po grecku z warzywami – 150g (RYB, SEL) sałata – 20g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) ryba po grecku z warzywami – 150g (RYB, SEL) sałata – 20g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) ryba po grecku z warzywami – 150g (RYB, SEL) sałata – 20g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb graham - 70g (GLU) chleb pszenno-żytni - 40g (GLU) masło - 15g (MLE) ryba po grecku z warzywami – 150g (RYB, SEL) sałata – 20g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU) <u>II śniadanie:</u> chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), szynka z piersią indyczą -20g (SOJ, SEL, MLE, GOR), 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 (MLE, GLU, SEL) udko z kurczaka pieczone – 100g sos koperkowy – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody – 380g fasolka szparagowa gotowana na parze – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> kaszka manna na mleku z musem jabłkowym – 150g (MLE)	zupa pomidorowa z ryżem – 350 ml (MLE, GLU, SEL) udko z kurczaka gotowane – 100g sos koperkowy – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody – 380g cukinia gotowana na parze – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> kaszka manna na mleku z musem jabłkowym – 150g (MLE)	zupa pomidorowa z ryżem – 350 ml (MLE, GLU, SEL) udko z kurczaka gotowane – 100g sos koperkowy – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody – 380g cukinia gotowana na parze – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> kaszka manna na mleku z musem jabłkowym – 150g (MLE)	zupa pomidorowa z ryżem – 350 ml (MLE, GLU, SEL) udko z kurczaka gotowane – 100g sos koperkowy – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody – 380g cukinia gotowana na parze – 150g kompot owocowy b/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> kaszka manna na mleku z musem jabłkowym – 150g (MLE)	Zblendowane: zupa pomidorowa z ryżem – 350 ml (MLE, GLU, SEL) udko z kurczaka gotowane – 100g sos koperkowy – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody – 380g cukinia gotowana na parze – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> kaszka manna na mleku z musem jabłkowym – 150g (MLE)	zupa pomidorowa z ryżem – 350 ml (MLE, GLU, SEL) udko z kurczaka pieczone – 100g sos koperkowy – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody – 380g fasolka szparagowa gotowana na parze – 150g kompot owocowy b/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> kefir – 200g (MLE)
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) balleroni z udem indyka – 60g (GOR) sałatka ogórek zielony, rzodkiewka, ciecierzka, ser feta, koperek – 80g (MLE) herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) balleroni z udem indyka – 60g (GOR) sałata z pomidorem i jogurtem greckim – 80g (MLE) herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) balleroni z udem indyka – 60g (GOR) sałata z pomidorem i jogurtem greckim – 80g (MLE) herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) balleroni z udem indyka – 60g (GOR) sałata z pomidorem i jogurtem greckim – 80g (MLE) herbata czarna b/c - 250ml	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) balleroni z udem indyka – 60g (GOR) sałata z pomidorem i jogurtem greckim – 80g (MLE) herbata czarna b/c - 250ml	chleb graham - 70g (GLU) chleb pszenno-żytni - 40g (GLU) masło - 15g (MLE) balleroni z udem indyka – 60g (GOR) sałatka ogórek zielony, rzodkiewka, ciecierzka, ser feta, koperek – 80g (MLE) herbata czarna b/c - 250ml
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
jogurt truskawkowy – 100g (MLE)	jogurt truskawkowy – 100g (MLE)	jogurt truskawkowy – 100g (MLE)	jogurt truskawkowy – 100g (MLE)	jogurt truskawkowy – 100g (MLE)	chleb graham - 35g (GLU) masło-5g (MLE), szynka z piersią indyczą -20g (SOJ, SEL, MLE, GOR), pomidor-20g
Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:
wartość energetyczna [kcal]: 2192,0 białko [g]: 110,9, tłuszcze [g]: 61,8, NKT [g]: 27,3, węglowodany [g]: 310,4, cukry proste [g]: 51,1, błonnik [g]: 27,5, sól [g]: 6,5	wartość energetyczna [kcal]: 2102,0 białko [g]: 105,9, tłuszcze [g]: 51,4, NKT [g]: 26,2, węglowodany [g]: 315,0, cukry proste [g]: 60,2, błonnik [g]: 25,3, sól [g]: 5,7	wartość energetyczna [kcal]: 2102,0 białko [g]: 105,9, tłuszcze [g]: 51,4, NKT [g]: 26,2, węglowodany [g]: 315,0, cukry proste [g]: 60,2, błonnik [g]: 25,3, sól [g]: 5,7	wartość energetyczna [kcal]: 2082,0 białko [g]: 105,9, tłuszcze [g]: 51,4, NKT [g]: 26,2, węglowodany [g]: 310,0, cukry proste [g]: 55,2, błonnik [g]: 25,3, sól [g]: 5,7	wartość energetyczna [kcal]: 2102,0 białko [g]: 105,9, tłuszcze [g]: 51,4, NKT [g]: 26,2, węglowodany [g]: 315,0, cukry proste [g]: 60,2, błonnik [g]: 25,3, sól [g]: 5,7	wartość energetyczna [kcal]: 2281,0 białko [g]: 124,6, tłuszcze [g]: 79,8, NKT [g]: 37,1, węglowodany [g]: 277,5, cukry proste [g]: 20,2, błonnik [g]: 27,7, sól [g]: 9,1

14.08.2025, CZWARTEK

Dieta podstawowa (1)	Dieta łatwostrawna (2)	Dieta łatw. z ogr. tł. (3)	Dieta łatw. z ogr. subst. pobudz. wydzielanie soku żołądkowego (4)	Dieta papkowata (12)	Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl. (6)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie i II śniadanie
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) połudwica sopocka – 40g dżem owocowy – 30g pomidor z natką pietruszki – 50g roszponka – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) połudwica sopocka – 40g dżem owocowy – 30g pomidor z natką pietruszki – 50g roszponka – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) połudwica sopocka – 40g dżem owocowy – 30g pomidor z natką pietruszki – 50g roszponka – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) połudwica sopocka – 40g dżem owocowy – 30g pomidor z natką pietruszki – 50g roszponka – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) połudwica sopocka – 40g dżem owocowy – 30g pomidor z natką pietruszki – 50g roszponka – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb graham - 70g (GLU) chleb pszenno-żytni - 40g (GLU) masło - 15g (MLE) połudwica sopocka – 60g pomidor z natką pietruszki – 50g roszponka – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU) <u>II śniadanie:</u> chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), twaróg półtłusty-20g (MLE) sałata-10g
Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek
zupa kapuśniak z białej kapusty z ziemniakami – 350ml (MLE, GLU, SEL) filet z piersi kurczaka gotowany na parze – 100g sos szpinakowy – 80g (MLE, GLU) makaron świderki – 80g (GLU) sałatka z gotowanego buraka z jabłkiem (z olejem) – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> galaretką owocowa – 200g	zupa dyniowa z ziemniakami – 350ml (MLE, GLU, SEL) filet z piersi kurczaka gotowany na parze – 100g sos szpinakowy – 80g (MLE, GLU) makaron świderki – 80g (GLU) sałatka z gotowanego buraka z jabłkiem (z olejem) – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> galaretką owocowa – 200g	zupa dyniowa z ziemniakami – 350ml (MLE, GLU, SEL) filet z piersi kurczaka gotowany na parze – 100g sos szpinakowy – 80g (MLE, GLU) makaron świderki – 80g (GLU) sałatka z gotowanego buraka z jabłkiem (z olejem) – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> galaretką owocowa – 200g	zupa dyniowa z ziemniakami – 350ml (MLE, GLU, SEL) filet z piersi kurczaka gotowany na parze – 100g sos szpinakowy – 80g (MLE, GLU) makaron świderki – 80g (GLU) sałatka z gotowanego buraka z jabłkiem (z olejem) – 150g kompot owocowy b/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> galaretką owocowa – 200g	Zblendowane: zupa dyniowa z ziemniakami – 350ml (MLE, GLU, SEL) filet z piersi kurczaka gotowany na parze – 100g sos szpinakowy – 80g (MLE, GLU) makaron świderki – 80g (GLU) sałatka z gotowanego buraka z jabłkiem (z olejem) – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> galaretką owocowa – 200g	zupa kapuśniak z białej kapusty z ziemniakami – 350ml (MLE, GLU, SEL) filet z piersi kurczaka gotowany na parze – 100g sos szpinakowy – 80g (MLE, GLU) makaron świderki – 80g (GLU) sałatka z gotowanego buraka z jabłkiem (z olejem) – 150g kompot owocowy b/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> arbus – 200g
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z piersią indyczą – 60g (SOJ, SEL, MLE, GOR) papryka – 50g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z piersią indyczą – 60g (SOJ, SEL, MLE, GOR) pomidor – 50g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z piersią indyczą – 60g (SOJ, SEL, MLE, GOR) pomidor – 50g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z piersią indyczą – 60g (SOJ, SEL, MLE, GOR) pomidor – 50g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z piersią indyczą – 60g (SOJ, SEL, MLE, GOR) pomidor – 50g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb graham - 70g (GLU) chleb pszenno-żytni - 40g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z piersią indyczą – 60g (SOJ, SEL, MLE, GOR) papryka – 50g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
baton twarogowy – 40g (MLE)	baton twarogowy – 40g (MLE)	baton twarogowy – 40g (MLE)	baton twarogowy – 40g (MLE)	baton twarogowy – 40g (MLE)	chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), szynka z piersią indyczą -20g (SOJ, SEL, MLE, GOR), sałata-10g
Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:
wartość energetyczna [kcal]: 2227,0 białko [g]:106,3, tłuszcze [g]: 64,1, NKT [g]: 30,6, węglowodany [g]: 318,7, cukry proste [g]: 70,2, błonnik [g]: 29,3, sól [g]: 5,9	wartość energetyczna [kcal]:1982,0 białko [g]: 94,8, tłuszcze [g]: 54,0, NKT [g]: 27,5, węglowodany [g]: 317,6, cukry proste [g]: 53,0, błonnik [g]: 31,8, sól [g]: 5,2	wartość energetyczna [kcal]:1982,0 białko [g]: 94,8, tłuszcze [g]: 54,0, NKT [g]: 27,5, węglowodany [g]: 317,6, cukry proste [g]: 53,0, błonnik [g]: 31,8, sól [g]: 5,2	wartość energetyczna [kcal]:1982,0 białko [g]: 94,8, tłuszcze [g]: 54,0, NKT [g]: 27,5, węglowodany [g]: 317,6, cukry proste [g]: 53,0, błonnik [g]: 31,8, sól [g]: 5,2	wartość energetyczna [kcal]:1982,0 białko [g]: 94,8, tłuszcze [g]: 54,0, NKT [g]: 27,5, węglowodany [g]: 317,6, cukry proste [g]: 53,0, błonnik [g]: 31,8, sól [g]: 5,2	wartość energetyczna [kcal]: 2069,0 białko [g]: 105,9, tłuszcze [g]: 56,5, NKT [g]: 24,8, węglowodany [g]: 299,2, cukry proste [g]: 45,1, błonnik [g]: 34,8, sól [g]: 6,4

15.08.2025, PIĄTEK

Dieta podstawowa (1)	Dieta łatwostrawna (2)	Dieta łatw. z ogr. tł. (3)	Dieta łatw. z ogr. subst. pobudz. wydzielanie soku żołądkowego (4)	Dieta papkowata (12)	Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl. (6)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie i II śniadanie
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) jajecznica gotowana na parze – 100g (JAJ, MLE) marchew mini gotowana na parze – 50g sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) jajecznica gotowana na parze – 100g (JAJ, MLE) marchew mini gotowana na parze – 50g sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) jajecznica z białek jaj gotowana na parze – 100g (JAJ, MLE) marchew mini gotowana na parze – 50g sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) jajecznica z białek jaj gotowana na parze – 100g (JAJ, MLE) marchew mini gotowana na parze – 50g sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) jajecznica gotowana na parze – 100g (JAJ, MLE) marchew mini gotowana na parze – 50g sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb graham - 70g (GLU) chleb pszenno-żytni - 40g (GLU) masło - 15g (MLE) jajecznica gotowana na parze – 100g (JAJ, MLE) marchew mini gotowana na parze – 50g sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU) II śniadanie: gruszka – 130g
Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek
zupa brokułowa z kaszą manną - 350ml (MLE, GLU, SEL) ryba (miruna) gotowana na parze – 100g (RYB) sos pomidorowy – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g surówka z kapusty kiszanej z koperkiem (z olejem) – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> pianka z galaretki na bazie jogurtu greckiego – 150g (MLE)	zupa brokułowa z kaszą manną - 350ml (MLE, GLU, SEL) ryba (miruna) gotowana na parze – 100g (RYB) sos pomidorowy – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g dynia gotowana na parze – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> pianka z galaretki na bazie jogurtu greckiego – 150g (MLE)	zupa wielowarzywna z kaszą manną - 350ml (MLE, GLU, SEL) ryba (miruna) gotowana na parze – 100g (RYB) sos pomidorowy – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g dynia gotowana na parze – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> pianka z galaretki na bazie jogurtu greckiego – 150g (MLE)	zupa wielowarzywna z kaszą manną - 350ml (MLE, GLU, SEL) ryba (miruna) gotowana na parze – 100g (RYB) sos pomidorowy – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g dynia gotowana na parze – 150g kompot owocowy b/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> pianka z galaretki na bazie jogurtu greckiego – 150g (MLE)	Zblendowane: zupa brokułowa z kaszą manną - 350ml (MLE, GLU, SEL) ryba (miruna) gotowana na parze – 100g (RYB) sos pomidorowy – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g dynia gotowana na parze – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> pianka z galaretki na bazie jogurtu greckiego – 150g (MLE)	zupa brokułowa z kaszą manną - 350ml (MLE, GLU, SEL) ryba (miruna) gotowana na parze – 100g (RYB) sos pomidorowy – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g surówka z kapusty kiszanej z koperkiem (z olejem) – 150g kompot owocowy b/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> jogurt naturalny – 100g (MLE)
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) serek fromage – 80g (MLE) rzodkiewka - 50g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z natką pietruszki – 80g (MLE) pomidor - 50g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z natką pietruszki – 80g (MLE) pomidor - 50g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z natką pietruszki – 80g (MLE) pomidor - 50g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z natką pietruszki – 80g (MLE) pomidor - 50g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb graham - 70g (GLU) chleb pszenno-żytni - 40g (GLU) masło - 15g (MLE) serek fromage – 80g (MLE) rzodkiewka - 50g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
biszkopty – 60g (GLU, JAJ)	biszkopty – 60g (GLU, JAJ)	biszkopty – 60g (GLU, JAJ)	biszkopty – 60g (GLU, JAJ)	kisiel truskawkowy – 150g	chleb graham - 35g (GLU) masło-5g (MLE), szynka z piersią indyczą -20g (SOJ, SEL, MLE, GOR), pomidor-20g
Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1966,0 białko [g]: 96,6, tłuszcze [g]: 59,4, NKT [g]: 27,8, węglowodany [g]: 273,1, cukry proste [g]: 26,3, błonnik [g]: 27,7, sól [g]: 4,5	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2027,0 białko [g]: 97,1, tłuszcze [g]: 59,2, NKT [g]: 27,8, węglowodany [g]: 287,0, cukry proste [g]: 31,4, błonnik [g]: 24,7, sól [g]: 3,6	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1915,0 białko [g]: 91,2, tłuszcze [g]: 47,2, NKT [g]: 23,6, węglowodany [g]: 292,8, cukry proste [g]: 32,6, błonnik [g]: 27,4, sól [g]: 4,0	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1895,0 białko [g]: 91,2, tłuszcze [g]: 47,2, NKT [g]: 23,6, węglowodany [g]: 288,8, cukry proste [g]: 27,6, błonnik [g]: 27,4, sól [g]: 4,0	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2030,0 białko [g]: 96,9, tłuszcze [g]: 59,2, NKT [g]: 27,8, węglowodany [g]: 288,0, cukry proste [g]: 36,3, błonnik [g]: 24,9, sól [g]: 3,6	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2027,0 białko [g]: 98,9, tłuszcze [g]: 60,7, NKT [g]: 28,7, węglowodany [g]: 287,6, cukry proste [g]: 37,3, błonnik [g]: 35,1, sól [g]: 4,8

16.08.2025, SOBOTA

Dieta podstawowa (1)	Dieta łatwostrawna (2)	Dieta łatw. z ogr. tł. (3)	Dieta łatw. z ogr. subst. pobudz. wydzielanie soku żołądkowego (4)	Dieta papkowata (12)	Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl. (6)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie i II śniadanie
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka konserwowa – 60g (SOJ, MLE, SEL, GOR) papryka – 50g sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka konserwowa – 60g (SOJ, MLE, SEL, GOR) pomidor – 50g sałata - 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka konserwowa – 60g (SOJ, MLE, SEL, GOR) pomidor – 50g sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka konserwowa – 60g (SOJ, MLE, SEL, GOR) pomidor – 50g sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 10g (MLE) szynka konserwowa – 60g (SOJ, MLE, SEL, GOR) pomidor – 50g sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb graham - 70g (GLU) chleb pszenno-żytni - 40g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka konserwowa – 60g (SOJ, MLE, SEL, GOR) papryka – 50g sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU) <u>II śniadanie:</u> chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), polędwica sopocka-20g, sałata-10g
Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek
zupa ziemniaczana - 350ml (MLE, GLU, SEL) kociółek meksykański z mięsem wieprzowym, fasolą czerwoną, kukurydzą i warzywami – 150g (MLE, GLU) ryż biały – 80g cukinia gotowana na parze – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> gruszka – 130g	zupa ziemniaczana - 350ml (MLE, GLU, SEL) pulpet wieprzowy gotowany na parze – 100g (JAJ, GLU) sos pomidorowy – 80g (MLE, GLU) ryż biały – 80g cukinia gotowana na parze – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> banan – 120g	zupa ziemniaczana - 350ml (MLE, GLU, SEL) pulpet wieprzowy gotowany na parze – 100g (JAJ, GLU) sos pomidorowy – 80g (MLE, GLU) ryż biały – 80g cukinia gotowana na parze – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> banan – 120g	zupa ziemniaczana - 350ml (MLE, GLU, SEL) pulpet wieprzowy gotowany na parze – 100g (JAJ, GLU) sos pomidorowy – 80g (MLE, GLU) ryż biały – 80g cukinia gotowana na parze – 150g kompot owocowy b/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> banan – 120g	Zblendowane: zupa ziemniaczana - 350ml (MLE, GLU, SEL) pulpet wieprzowy gotowany na parze – 100g (JAJ, GLU) sos pomidorowy – 80g (MLE, GLU) ryż biały – 80g cukinia gotowana na parze – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> banan – 120g	zupa ziemniaczana - 350ml (MLE, GLU, SEL) kociółek meksykański z mięsem wieprzowym, fasolą czerwoną, kukurydzą i warzywami – 150g (MLE, GLU) ryż brązowy – 80g cukinia gotowana na parze – 150g kompot owocowy b/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> gruszka – 130g
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) balleroni z udem indyka – 60g (GOR) sałata z pomidorem i jogurtem greckim – 80g (MLE) herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) balleroni z udem indyka – 60g (GOR) sałata z pomidorem i jogurtem greckim – 20g (MLE) herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) balleroni z udem indyka – 60g (GOR) sałata z pomidorem i jogurtem greckim – 20g (MLE) herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) balleroni z udem indyka – 60g (GOR) sałata z pomidorem i jogurtem greckim – 20g (MLE) herbata czarna b/c - 250ml	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 10g (MLE) balleroni z udem indyka – 60g (GOR) sałata z pomidorem i jogurtem greckim – 20g (MLE) herbata czarna b/c - 250ml	chleb graham - 70g (GLU) chleb pszenno-żytni - 40g (GLU) masło - 15g (MLE) balleroni z udem indyka – 60g (GOR) sałata z pomidorem i jogurtem greckim – 20g (MLE) herbata czarna b/c - 250ml
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
jogurt brzoskwiowy – 100g (MLE)	jogurt brzoskwiowy – 100g (MLE)	jogurt brzoskwiowy – 100g (MLE)	jogurt brzoskwiowy – 100g (MLE)	jogurt brzoskwiowy – 100g (MLE)	chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), szynka konserwowa-20g(SOJ, MLE, SEL, GOR), sałata-10g
Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1976,0 białko [g]: 92,1, tłuszcze [g]: 48,5, NKT [g]: 25,7, węglowodany [g]: 305,4, cukry proste [g]: 48,7, błonnik [g]: 31,0, sól [g]: 6,4	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2022,0 białko [g]: 86,3, tłuszcze [g]: 54,5, NKT [g]: 30,0, węglowodany [g]: 304,6, cukry proste [g]: 61,4, błonnik [g]: 25,6, sól [g]: 6,1	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2022,0 białko [g]: 86,3, tłuszcze [g]: 54,5, NKT [g]: 30,0, węglowodany [g]: 304,6, cukry proste [g]: 61,4, błonnik [g]: 25,6, sól [g]: 6,1	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2002,0 białko [g]: 86,3, tłuszcze [g]: 54,5, NKT [g]: 30,0, węglowodany [g]: 299,6, cukry proste [g]: 56,4, błonnik [g]: 25,6, sól [g]: 6,1	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2022,0 białko [g]: 86,3, tłuszcze [g]: 54,5, NKT [g]: 30,0, węglowodany [g]: 304,6, cukry proste [g]: 61,4, błonnik [g]: 25,6, sól [g]: 6,1	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2024,0 białko [g]: 99,3, tłuszcze [g]: 52,5, NKT [g]: 27,4, węglowodany [g]: 306,1, cukry proste [g]: 35,4, błonnik [g]: 41,9, sól [g]: 6,7

17.08.2025, NIEDZIELA

Dieta podstawowa (1)	Dieta łatwostrawna (2)	Dieta łatw. z ogr. tł. (3)	Dieta łatw. z ogr. subst. pobudz. wydzielanie soku żołądkowego (4)	Dieta papkowata (12)	Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl. (6)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie i II śniadanie
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) twaróg półtłusty – 40g (MLE) dżem owocowy – 30g rzodkiewka – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) twaróg półtłusty – 40g (MLE) dżem owocowy – 30g pomidor – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) twaróg półtłusty – 40g (MLE) dżem owocowy – 30g pomidor – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) twaróg półtłusty – 40g (MLE) dżem owocowy – 30g pomidor – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 10g (MLE) twaróg półtłusty – 40g (MLE) dżem owocowy – 30g pomidor – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb graham - 70g (GLU) chleb pszenno-żytni - 40g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z koperkiem – 80g (MLE) rzodkiewka – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU) <u>II śniadanie:</u> chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), polędwica sopocka-20g, sałata-10g
Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek
zupa jarzynowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) gulasz drobiowy – 180g (MLE, GLU) kasza jęczmienna – 80g brokuł gotowany na parze - 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> arbuz – 200g	zupa jarzynowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) gulasz drobiowy – 180g (MLE, GLU) kasza jęczmienna – 80g szpinak gotowany na parze - 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> banan – 120g	zupa jarzynowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) gulasz drobiowy – 180g (MLE, GLU) kasza jęczmienna – 80g szpinak gotowany na parze - 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> banan – 120g	zupa jarzynowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) gulasz drobiowy – 180g (MLE, GLU) kasza jęczmienna – 80g szpinak gotowany na parze - 150g kompot owocowy b/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> banan – 120g	Zblendowane: zupa jarzynowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) gulasz drobiowy – 180g (MLE, GLU) kasza jęczmienna – 80g szpinak gotowany na parze - 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> banan – 120g	zupa jarzynowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) gulasz drobiowy – 180g (MLE, GLU) kasza jęczmienna – 80g brokuł gotowany na parze - 150g kompot owocowy b/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> arbuz – 200g
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z piersią indyczą – 60g (SOJ, SEL, MLE, GOR) pomidor – 50g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z piersią indyczą – 60g (SOJ, SEL, MLE, GOR) marchew gotowana na parze – 50g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z piersią indyczą – 60g (SOJ, SEL, MLE, GOR) marchew gotowana na parze – 50g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z piersią indyczą – 60g (SOJ, SEL, MLE, GOR) marchew gotowana na parze – 50g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 10g (MLE) szynka z piersią indyczą – 60g (SOJ, SEL, MLE, GOR) marchew gotowana na parze – 50g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb graham - 70g (GLU) chleb pszenno-żytni - 40g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z piersią indyczą – 60g (SOJ, SEL, MLE, GOR) pomidor – 50g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
kefir – 200g (MLE)	kefir – 200g (MLE)	kefir – 200g (MLE)	kefir – 200g (MLE)	kefir – 200g (MLE)	chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), polędwica sopocka-20g, sałata-10g
Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1878,0 białko [g]: 90,1, tłuszcze [g]: 46,5, NKT [g]: 23,2, węglowodany [g]: 287,7, cukry proste [g]: 57,2, błonnik [g]: 28,5, sól [g]: 4,8	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1962,0 białko [g]: 90,0, tłuszcze [g]: 46,6, NKT [g]: 23,3, węglowodany [g]: 307,3, cukry proste [g]: 64,6, błonnik [g]: 27,6, sól [g]: 5,1	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1962,0 białko [g]: 90,0, tłuszcze [g]: 46,6, NKT [g]: 23,3, węglowodany [g]: 307,3, cukry proste [g]: 64,6, błonnik [g]: 27,6, sól [g]: 5,1	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1962,0 białko [g]: 90,0, tłuszcze [g]: 46,6, NKT [g]: 23,3, węglowodany [g]: 307,3, cukry proste [g]: 64,6, błonnik [g]: 27,6, sól [g]: 5,1	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1962,0 białko [g]: 90,0, tłuszcze [g]: 46,6, NKT [g]: 23,3, węglowodany [g]: 307,3, cukry proste [g]: 64,6, błonnik [g]: 27,6, sól [g]: 5,1	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1922,0 białko [g]: 96,6, tłuszcze [g]: 50,5, NKT [g]: 25,3, węglowodany [g]: 285,7, cukry proste [g]: 39,0, błonnik [g]: 34,5, sól [g]: 5,1

18.08.2025, PONIEDZIAŁEK

Dieta podstawowa (1)	Dieta łatwostrawna (2)	Dieta łatw. z ogr. tł. (3)	Dieta łatw. z ogr. subst. pobudz. wydzielanie soku żołądkowego (4)	Dieta papkowata (12)	Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl. (6)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie i II śniadanie
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) kiełbasa drobiowo-wieprzowa – 100g musztarda – 20g (GOR) pomidor z koperkiem – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) kiełbasa drobiowo-wieprzowa – 100g ketchup – 20g pomidor z koperkiem – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) kiełbasa drobiowo-wieprzowa – 100g ketchup – 20g pomidor z koperkiem – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) kiełbasa drobiowo-wieprzowa – 100g ketchup – 20g pomidor z koperkiem – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 10g (MLE) kiełbasa drobiowo-wieprzowa – 100g ketchup – 20g pomidor z koperkiem – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb graham - 70g (GLU) chleb pszenno-żytni - 40g (GLU) masło - 15g (MLE) kiełbasa drobiowo-wieprzowa – 100g musztarda – 20g (GOR) pomidor z koperkiem – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU) II śniadanie: chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), szynka konserwowa-20g(SOJ, MLE, SEL, GOR), sałata-10g
Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek
zupa pieczarkowa z kaszą jaglaną - 350ml (MLE, GLU, SEL) steiki drobiowe z cukinią – 100g (IAJ, GLU) sos jarzynowy – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g surówka z kapusty modrej z marchewką i jabłkiem (z olejem) – 150g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczorek: twarożek z brzoskwiniami – 100g (MLE)	zupa grysikowa - 350ml (MLE, GLU, SEL) steiki drobiowe z cukinią – 100g (IAJ, GLU) sos jarzynowy – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g dynia gotowana na parze – 150g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczorek: twarożek z brzoskwiniami – 100g (MLE)	zupa grysikowa - 350ml (MLE, GLU, SEL) steiki drobiowe z cukinią – 100g (IAJ, GLU) sos jarzynowy – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g dynia gotowana na parze – 150g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczorek: twarożek z brzoskwiniami – 100g (MLE)	zupa grysikowa - 350ml (MLE, GLU, SEL) steiki drobiowe z cukinią – 100g (IAJ, GLU) sos jarzynowy – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g dynia gotowana na parze – 150g kompot owocowy b/c - 250ml Podwieczorek: twarożek z brzoskwiniami – 100g (MLE)	Zblendowane: zupa grysikowa - 350ml (MLE, GLU, SEL) steiki drobiowe z cukinią – 100g (IAJ, GLU) sos jarzynowy – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g dynia gotowana na parze – 150g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczorek: twarożek z brzoskwiniami – 100g (MLE)	zupa pieczarkowa z kaszą jaglaną - 350ml (MLE, GLU, SEL) steiki drobiowe z cukinią – 100g (IAJ, GLU) sos jarzynowy – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody z koperkiem –380g surówka z kapusty modrej z marchewką i jabłkiem (z olejem) – 150g kompot owocowy b/c - 250ml Podwieczorek: twarożek z brzoskwiniami – 100g (MLE)
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta rybna (miruna) z warzywami – 80g (RYB, MLE, SEL) sałata – 20g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta rybna (miruna) z warzywami – 80g (RYB, MLE, SEL) sałata – 20g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta rybna (miruna) z warzywami – 80g (RYB, MLE, SEL) sałata – 20g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta rybna (miruna) z warzywami – 80g (RYB, MLE, SEL) sałata – 20g herbata czarna b/c - 250ml	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 10g (MLE) pasta rybna (miruna) z warzywami – 80g (RYB, MLE, SEL) sałata – 20g herbata czarna b/c - 250ml	chleb graham - 70g (GLU) chleb pszenno-żytni - 40g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta rybna (miruna) z warzywami – 80g (RYB, MLE, SEL) sałata – 20g herbata czarna b/c - 250ml
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
biszkopty – 60g (GLU, IAJ)	biszkopty – 60g (GLU, IAJ)	biszkopty – 60g (GLU, IAJ)	biszkopty – 60g (GLU, IAJ)	kisiel truskawkowy – 150g	chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), szynka konserwowa-20g(SOJ, MLE, SEL, GOR), sałata-10g
Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:
wartość energetyczna [kcal]: 2062,0 białko [g]: 118,4, tłuszcze [g]: 52,0, NKT [g]: 26,5, węglowodany [g]: 297,6, cukry proste [g]: 42,4, błonnik [g]: 31,9, sól [g]: 3,8	wartość energetyczna [kcal]: 2247,0 białko [g]: 122,4, tłuszcze [g]: 56,2, NKT [g]: 30,4, węglowodany [g]: 317,1, cukry proste [g]: 51,2, błonnik [g]: 31,8, sól [g]: 6,1	wartość energetyczna [kcal]: 2247,0 białko [g]: 122,4, tłuszcze [g]: 56,2, NKT [g]: 30,4, węglowodany [g]: 317,1, cukry proste [g]: 51,2, błonnik [g]: 31,8, sól [g]: 6,1	wartość energetyczna [kcal]: 2247,0 białko [g]: 122,4, tłuszcze [g]: 56,2, NKT [g]: 30,4, węglowodany [g]: 317,1, cukry proste [g]: 51,2, błonnik [g]: 31,8, sól [g]: 6,1	wartość energetyczna [kcal]: 2297,0 białko [g]: 122,4, tłuszcze [g]: 56,2, NKT [g]: 30,4, węglowodany [g]: 331,1, cukry proste [g]: 56,2, błonnik [g]: 31,8, sól [g]: 6,1	wartość energetyczna [kcal]: 2139,0 białko [g]: 120,0, tłuszcze [g]: 57,0, NKT [g]: 27,7, węglowodany [g]: 300,8, cukry proste [g]: 38,0, błonnik [g]: 29,8, sól [g]: 4,4

19.08.2025, WTOREK

Dieta podstawowa (1)	Dieta łatwostrawna (2)	Dieta łatw. z ogr. tł. (3)	Dieta łatw. z ogr. subst. pobudz. wydzielanie soku żołądkowego (4)	Dieta papkowata (12)	Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl. (6)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie i II śniadanie
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) ser żółty – 60g (MLE) połędwica sopocka – 40g ogórek zielony – 50g rukola – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) twaróg półtłusty – 40g (MLE) połędwica sopocka – 40g marchew mini gotowana na parze – 50g rukola – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) twaróg półtłusty – 40g (MLE) połędwica sopocka – 40g marchew mini gotowana na parze – 50g rukola – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) twaróg półtłusty – 40g (MLE) połędwica sopocka – 40g marchew mini gotowana na parze – 50g rukola – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 10g (MLE) twaróg półtłusty – 40g (MLE) połędwica sopocka – 40g marchew mini gotowana na parze – 50g rukola – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb graham - 70g (GLU) chleb pszenno-żytni - 40g (GLU) masło - 15g (MLE) ser żółty – 60g (MLE) połędwica sopocka – 40g ogórek zielony – 50g rukola – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU) <u>II śniadanie:</u> chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), szynka konserwowa-20g(SOJ, MLE, SEL, GOR), sałata-10g
Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek
zupa dyniowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) schab gotowany w sosie własnym – 180g (MLE, GLU) kasza jaglana – 80g sałatka z gotowanego buraka z jabłkiem (z olejem) – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczerek:</u> budyń na mleku z sokiem owocowym – 200g (MLE)	zupa dyniowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) schab gotowany w sosie własnym – 180g (MLE, GLU) kasza jaglana – 80g sałatka z gotowanego buraka z jabłkiem (z olejem) – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczerek:</u> budyń na mleku z sokiem owocowym – 200g (MLE)	zupa dyniowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) schab gotowany w sosie własnym – 180g (MLE, GLU) kasza jaglana – 80g sałatka z gotowanego buraka z jabłkiem (z olejem) – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczerek:</u> budyń na mleku z sokiem owocowym – 200g (MLE)	zupa dyniowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) schab gotowany w sosie własnym – 180g (MLE, GLU) kasza jaglana – 80g sałatka z gotowanego buraka z jabłkiem (z olejem) – 150g kompot owocowy b/c - 250ml <u>Podwieczerek:</u> budyń na mleku – 200g (MLE)	Zblendowane: zupa dyniowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) schab gotowany w sosie własnym – 180g (MLE, GLU) kasza jaglana – 80g sałatka z gotowanego buraka z jabłkiem (z olejem) – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczerek:</u> budyń na mleku z sokiem owocowym – 200g (MLE)	zupa dyniowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) schab gotowany w sosie własnym – 180g (MLE, GLU) kasza jaglana – 80g sałatka z gotowanego buraka z jabłkiem (z olejem) – 150g kompot owocowy b/c - 250ml <u>Podwieczerek:</u> budyń na mleku – 200g (MLE)
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z piersią indyczą – 60g (SOJ, SEL, MLE, GOR) rzodkiew biała – 50g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z piersią indyczą – 60g (SOJ, SEL, MLE, GOR) pomidor – 50g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z piersią indyczą – 60g (SOJ, SEL, MLE, GOR) pomidor – 50g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z piersią indyczą – 60g (SOJ, SEL, MLE, GOR) pomidor – 50g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 10g (MLE) szynka z piersią indyczą – 60g (SOJ, SEL, MLE, GOR) pomidor – 50g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb graham - 70g (GLU) chleb pszenno-żytni - 40g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z piersią indyczą – 60g (SOJ, SEL, MLE, GOR) rzodkiew biała – 50g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
jogurt truskawkowy – 100g (MLE)	jogurt truskawkowy – 100g (MLE)	jogurt truskawkowy – 100g (MLE)	jogurt truskawkowy – 100g (MLE)	jogurt truskawkowy – 100g (MLE)	chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), szynka konserwowa-20g(SOJ, MLE, SEL, GOR), sałata-10g
Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:
wartość energetyczna [kcal]: 2094,0 białko [g]: 104,3, tłuszcze [g]: 68,2, NKT [g]: 33,4 , węglowodany [g]: 277,0, cukry proste [g]: 40,0, błonnik [g]: 23,6, sól [g]: 6,3	wartość energetyczna [kcal]: 1988,0 białko [g]: 94,2, tłuszcze [g]: 55,1, NKT [g]: 25,7, węglowodany [g]: 289,5, cukry proste [g]: 66,2, błonnik [g]: 22,6, sól [g]: 5,2	wartość energetyczna [kcal]: 1988,0 białko [g]: 94,2, tłuszcze [g]: 55,1, NKT [g]: 25,7, węglowodany [g]: 289,5, cukry proste [g]: 66,2, błonnik [g]: 22,6, sól [g]: 5,2	wartość energetyczna [kcal]: 1988,0 białko [g]: 94,2, tłuszcze [g]: 55,1, NKT [g]: 25,7, węglowodany [g]: 289,5, cukry proste [g]: 66,2, błonnik [g]: 22,6, sól [g]: 5,2	wartość energetyczna [kcal]: 1988,0 białko [g]: 94,2, tłuszcze [g]: 55,1, NKT [g]: 25,7, węglowodany [g]: 289,5, cukry proste [g]: 66,2, błonnik [g]: 22,6, sól [g]: 5,2	wartość energetyczna [kcal]: 2107,0 białko [g]: 114,6, tłuszcze [g]: 66,8, NKT [g]: 34,6, węglowodany [g]: 276,0, cukry proste [g]: 41,9, błonnik [g]: 31,8, sól [g]: 6,9

20.08.2025, ŚRODA

Dieta podstawowa (1)	Dieta łatwostrawna (2)	Dieta łatw. z ogr. tł. (3)	Dieta łatw. z ogr. subst. pobudz. wydzielanie soku żołądkowego (4)	Dieta papkowata (12)	Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl. (6)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie i II śniadanie
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) jajko gotowane – 50g (JAJ) balleroni z udem indyka – 40g (GOR) sos jogurtowo-koperkowy – 20g (MLE) papryka – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) jajko gotowane – 50g (JAJ) balleroni z udem indyka – 40g (GOR) sos jogurtowo-koperkowy – 20g (MLE) włoszczyzna kostka (marchew, pietruszka, seler) – 50g (SEL) kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta z białek jaj z natką pietruszki – 50g (JAJ, MLE) balleroni z udem indyka – 40g (GOR) włoszczyzna kostka (marchew, pietruszka, seler) – 50g (SEL) kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta z białek jaj z natką pietruszki – 50g (JAJ, MLE) balleroni z udem indyka – 40g (GOR) włoszczyzna kostka (marchew, pietruszka, seler) – 50g (SEL) kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 10g (MLE) jajko gotowane – 50g (JAJ) balleroni z udem indyka – 40g (GOR) sos jogurtowo-koperkowy – 20g (MLE) włoszczyzna kostka (marchew, pietruszka, seler) – 50g (SEL) kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb graham - 70g (GLU) chleb pszenno-żytni - 40g (GLU) masło - 15g (MLE) jajko gotowane – 50g (JAJ) balleroni z udem indyka – 40g (GOR) sos jogurtowo-koperkowy – 20g (MLE) papryka – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU) II śniadanie: chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), polędwica sopocka-20g, sałata-10g
Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek
zupa grysikowa - 350ml (MLE, GLU, SEL) fasolka po bretońsku – 200g (MLE, GLU) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g ogórek kiszony – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> koktajl bananowy na maślanie z cynamonem – 200ml (MLE)	zupa grysikowa - 350ml (MLE, GLU, SEL) gulasz wieprzowy w sosie własnym – 180g (MLE, GLU) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g marchew gotowana na parze – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> koktajl bananowy na maślanie z cynamonem – 200ml (MLE)	zupa grysikowa - 350ml (MLE, GLU, SEL) gulasz wieprzowy w sosie własnym – 180g (MLE, GLU) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g marchew gotowana na parze – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> koktajl bananowy na maślanie z cynamonem – 200ml (MLE)	zupa grysikowa - 350ml (MLE, GLU, SEL) gulasz wieprzowy w sosie własnym – 180g (MLE, GLU) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g marchew gotowana na parze – 150g kompot owocowy b/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> koktajl bananowy na maślanie z cynamonem – 200ml (MLE)	Zblendowane: zupa grysikowa - 350ml (MLE, GLU, SEL) gulasz wieprzowy w sosie własnym – 180g (MLE, GLU) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g marchew gotowana na parze – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> koktajl bananowy na maślanie z cynamonem – 200ml (MLE)	zupa grysikowa - 350ml (MLE, GLU, SEL) fasolka po bretońsku – 200g (MLE, GLU) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g ogórek kiszony – 150g kompot owocowy b/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> koktajl bananowy na maślanie z cynamonem – 200ml (MLE)
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z suszonymi pomidorami i ziołami – 80g (MLE) pomidor – 50g sałata – 20g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z suszonymi pomidorami i ziołami – 80g (MLE) pomidor – 50g sałata – 20g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z suszonymi pomidorami i ziołami – 80g (MLE) pomidor – 50g sałata – 20g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z suszonymi pomidorami i ziołami – 80g (MLE) pomidor – 50g sałata – 20g herbata czarna b/c - 250ml	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 10g (MLE) pasta twarogowa z suszonymi pomidorami i ziołami – 80g (MLE) pomidor – 50g sałata – 20g herbata czarna b/c - 250ml	chleb graham - 70g (GLU) chleb pszenno-żytni - 40g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z suszonymi pomidorami i ziołami – 80g (MLE) pomidor – 50g sałata – 20g herbata czarna b/c - 250ml
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
wafle ryżowe – 20g	wafle ryżowe – 20g	wafle ryżowe – 20g	wafle ryżowe – 20g	kisiel truskawkowy – 150g	chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), balleroni z udem indyka – 20g(GOR), sałata-10g
Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2039,0 białko [g]: 84,0, tłuszcze [g]: 56,5, NKT [g]: 26,6, węglowodany [g]: 314,5, cukry proste [g]: 46,9, błonnik [g]: 34,0, sól [g]: 7,0	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2177,0 białko [g]: 104,9, tłuszcze [g]: 65,3, NKT [g]: 29,7, węglowodany [g]: 305,5, cukry proste [g]: 50,9, błonnik [g]: 28,6, sól [g]: 4,6	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2085,0 białko [g]: 103,3, tłuszcze [g]: 55,8, NKT [g]: 26,7, węglowodany [g]: 305,6, cukry proste [g]: 50,9, błonnik [g]: 28,6, sól [g]: 4,7	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2065,0 białko [g]: 103,3, tłuszcze [g]: 55,8, NKT [g]: 26,7, węglowodany [g]: 300,6, cukry proste [g]: 45,9, błonnik [g]: 28,6, sól [g]: 4,7	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2177,0 białko [g]: 104,9, tłuszcze [g]: 65,3, NKT [g]: 29,7, węglowodany [g]: 305,5, cukry proste [g]: 50,9, błonnik [g]: 28,6, sól [g]: 4,6	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2103,0 białko [g]: 91,6, tłuszcze [g]: 61,1, NKT [g]: 29,7, węglowodany [g]: 315,0, cukry proste [g]: 42,1, błonnik [g]: 39,9, sól [g]: 7,4