

01.10.2025, ŚRODA

Dieta podstawowa (1)	Dieta łatwostrawna (2)	Dieta łatw. z ogr. tł. (3)	Dieta łatw. z ogr. subst. pobudz. wydzielanie soku żołądkowego (4)	Dieta papkowata (12)	Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl. (6)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie i II śniadanie
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka konserwowa – 40g (SOJ, MLE, SEL, GOR) dżem owocowy – 30g pomidor – 50g rukola – 20g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka konserwowa – 40g (SOJ, MLE, SEL, GOR) dżem owocowy – 30g pomidor – 50g rukola – 20g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka konserwowa – 40g (SOJ, MLE, SEL, GOR) dżem owocowy – 30g pomidor – 50g rukola – 20g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka konserwowa – 40g (SOJ, MLE, SEL, GOR) dżem owocowy – 30g pomidor – 50g rukola – 20g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 10g (MLE) szynka konserwowa – 40g (SOJ, MLE, SEL, GOR) dżem owocowy – 30g pomidor – 50g rukola – 20g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb graham - 70g (GLU) chleb pszenno-żytni - 40g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka konserwowa – 60g (SOJ, MLE, SEL, GOR) pomidor – 50g rukola – 20g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU) <u>II śniadanie:</u> chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), szynka konserwowa-20g(SOJ, MLE, SEL, GOR), sałata-10g
Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek
zupa fasolowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) gulasz wieprzowy w sosie chrzanowym – 180g (MLE, GLU) kasza jaglana – 80g kalafior gotowany na parze – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczerek:</u> nektarynka – 120g	zupa wielowarzywna z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) gulasz wieprzowy w sosie własnym – 180g (MLE, GLU) kasza jaglana – 80g marchew gotowana na parze – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczerek:</u> banan – 120g	zupa wielowarzywna z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) gulasz wieprzowy w sosie własnym – 180g (MLE, GLU) kasza jaglana – 80g marchew gotowana na parze – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczerek:</u> banan – 120g	zupa wielowarzywna z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) gulasz wieprzowy w sosie własnym – 180g (MLE, GLU) kasza jaglana – 80g marchew gotowana na parze – 150g kompot owocowy b/c - 250ml <u>Podwieczerek:</u> banan – 120g	Zblendowane: zupa wielowarzywna z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) gulasz wieprzowy w sosie własnym – 180g (MLE, GLU) kasza jaglana – 80g marchew gotowana na parze – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczerek:</u> banan – 120g	zupa fasolowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) gulasz wieprzowy w sosie chrzanowym – 180g (MLE, GLU) kasza jaglana – 80g kalafior gotowany na parze – 150g kompot owocowy b/c - 250ml <u>Podwieczerek:</u> nektarynka – 120g
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z piersią indyczą – 60g (SOJ, SEL, MLE, GOR) papryka – 50g sałata – 20g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z piersią indyczą – 60g (SOJ, SEL, MLE, GOR) pomidor – 50g sałata – 20g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z piersią indyczą – 60g (SOJ, SEL, MLE, GOR) pomidor – 50g sałata – 20g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z piersią indyczą – 60g (SOJ, SEL, MLE, GOR) pomidor – 50g sałata – 20g 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 – 20g 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 – 20g herbata czarna b/c - 250ml
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
jogurt truskawkowy – 100g (MLE)	jogurt truskawkowy – 100g (MLE)	jogurt truskawkowy – 100g (MLE)	jogurt truskawkowy – 100g (MLE)	jogurt truskawkowy – 100g (MLE)	chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), szynka konserwowa-20g(SOJ, MLE, SEL, GOR), sałata-10g
Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:
wartość energetyczna [kcal]: 1992,0 białko [g]: 89,2, tłuszcze [g]: 52,2, NKT [g]: 25,5, węglowodany [g]: 302,2, cukry proste [g]: 58,5, błonnik [g]: 25,0, sól [g]: 4,7	wartość energetyczna [kcal]: 2174,0 białko [g]: 91,6, tłuszcze [g]: 58,8, NKT [g]: 30,4, węglowodany [g]: 332,4, cukry proste [g]: 76,1, błonnik [g]: 28,7, sól [g]: 5,4	wartość energetyczna [kcal]: 2174,0 białko [g]: 91,6, tłuszcze [g]: 58,8, NKT [g]: 30,4, węglowodany [g]: 332,4, cukry proste [g]: 76,1, błonnik [g]: 28,7, sól [g]: 5,4	wartość energetyczna [kcal]: 2154,0 białko [g]: 91,6, tłuszcze [g]: 58,8, NKT [g]: 30,4, węglowodany [g]: 327,4, cukry proste [g]: 71,1, błonnik [g]: 28,7, sól [g]: 5,4	wartość energetyczna [kcal]: 2174,0 białko [g]: 91,6, tłuszcze [g]: 58,8, NKT [g]: 30,4, węglowodany [g]: 332,4, cukry proste [g]: 76,1, błonnik [g]: 28,7, sól [g]: 5,4	wartość energetyczna [kcal]: 1883,0 białko [g]: 93,1, tłuszcze [g]: 53,0, NKT [g]: 26,3, węglowodany [g]: 269,5, cukry proste [g]: 35,1, błonnik [g]: 26,1, sól [g]: 4,9

02.10.2025, 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) serek fromage – 80g (MLE) rzodkiewka – 50g roszponka – 20g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z koperkiem – 80g (MLE) burak gotowany na parze – 50g roszponka – 20g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z koperkiem – 80g (MLE) burak gotowany na parze – 50g roszponka – 20g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z koperkiem – 80g (MLE) burak gotowany na parze – 50g roszponka – 20g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 10g (MLE) pasta twarogowa z koperkiem – 80g (MLE) burak gotowany na parze – 50g roszponka – 20g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb graham - 70g (GLU) chleb pszenno-żytni - 40g (GLU) masło - 15g (MLE) serek fromage – 80g (MLE) rzodkiewka – 50g roszponka – 20g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU) <u>II śniadanie:</u> serek naturalny – 150g (MLE)
Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek
zupa rosół z makaronem - 350ml (MLE, GLU, JAJ, SEL) udko z kurczaka gotowane – 200g sos potrawkowy – 80g (MLE, GLU, JAJ) ryż biały gotowany – 80g marchewka z groszkiem gotowana na parze – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> mandarynka – 100g	zupa rosół z makaronem - 350ml (MLE, GLU, JAJ, SEL) udko z kurczaka gotowane – 200g sos potrawkowy – 80g (MLE, GLU, JAJ) ryż biały gotowany – 80g marchew gotowana na parze – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> jabłko gotowane na parze – 180g	zupa rosół z makaronem - 350ml (MLE, GLU, JAJ, SEL) udko z kurczaka gotowane – 200g sos potrawkowy – 80g (MLE, GLU, JAJ) ryż biały gotowany – 80g marchew gotowana na parze – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> jabłko gotowane na parze – 180g	zupa rosół z makaronem - 350ml (MLE, GLU, JAJ, SEL) udko z kurczaka gotowane – 200g sos potrawkowy – 80g (MLE, GLU, JAJ) ryż biały gotowany – 80g marchew gotowana na parze – 150g kompot owocowy b/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> jabłko gotowane na parze – 180g	Zblendowane: zupa rosół z makaronem - 350ml (MLE, GLU, JAJ, SEL) udko z kurczaka gotowane – 200g sos potrawkowy – 80g (MLE, GLU, JAJ) ryż biały gotowany – 80g marchew gotowana na parze – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> jabłko gotowane na parze – 180g	zupa rosół z makaronem - 350ml (MLE, GLU, JAJ, SEL) udko z kurczaka gotowane – 200g sos potrawkowy – 80g (MLE, GLU, JAJ) ryż brązowy gotowany – 80g marchewka z groszkiem gotowana na parze – 150g kompot owocowy b/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> mandarynka – 100g
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) balleroni z udem indyka – 60g (GOR) ogórek zielony – 50g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) balleroni z udem indyka – 60g (GOR) pomidor – 50g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) balleroni z udem indyka – 60g (GOR) pomidor – 50g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) balleroni z udem indyka – 60g (GOR) pomidor – 50g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 10g (MLE) balleroni z udem indyka – 60g (GOR) pomidor – 50g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb graham - 70g (GLU) chleb pszenno-żytni - 40g (GLU) masło - 15g (MLE) balleroni z udem indyka – 60g (GOR) ogórek zielony – 50g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
serek naturalny – 150g (MLE)	serek naturalny – 150g (MLE)	serek naturalny – 150g (MLE)	serek naturalny – 150g (MLE)	serek naturalny – 150g (MLE)	chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), balleroni z udem indyka – 20g(GOR), sałata-10g
Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2077,0 białko [g]: 99,7, tłuszcze [g]: 64,7, NKT [g]: 36,1, węglowodany [g]: 287,0, cukry proste [g]: 40,5, błonnik [g]: 26,2, sól [g]: 6,5	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2046,0 białko [g]: 91,7, tłuszcze [g]: 55,9, NKT [g]: 30,2, węglowodany [g]: 303,1, cukry proste [g]: 54,3, błonnik [g]: 21,1, sól [g]: 5,1	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2046,0 białko [g]: 91,7, tłuszcze [g]: 55,9, NKT [g]: 30,2, węglowodany [g]: 303,1, cukry proste [g]: 54,3, błonnik [g]: 21,1, sól [g]: 5,1	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2026,0 białko [g]: 91,7, tłuszcze [g]: 55,9, NKT [g]: 30,2, węglowodany [g]: 298,1, cukry proste [g]: 49,3, błonnik [g]: 21,1, sól [g]: 5,1	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2046,0 białko [g]: 91,7, tłuszcze [g]: 55,9, NKT [g]: 30,2, węglowodany [g]: 303,1, cukry proste [g]: 54,3, błonnik [g]: 21,1, sól [g]: 5,1	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2090,0 białko [g]: 102,5, tłuszcze [g]: 67,7, NKT [g]: 36,9, węglowodany [g]: 284,9, cukry proste [g]: 32,8, błonnik [g]: 34,7, sól [g]: 6,2

03.10.2025, PIĄTEK

Dieta podstawowa (1)	Dieta łatwostrawna (2)	Dieta łatw. z ogr. tł. (3)	Dieta łatw. z ogr. subst. pobudz. wydzielanie soku żołądkowego (4)	Dieta papkowata (12)	Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl. (6)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie i II śniadanie
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) sałatka z tuńczykiem, kukurydzą, groszkiem konserwowym i ogórkiem konserwowym – 150g (RYB, GOR) kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) sałatka z tuńczykiem, pomidorem i sałatą – 150g (RYB) kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) sałatka z tuńczykiem, pomidorem i sałatą – 150g (RYB) kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) sałatka z tuńczykiem, pomidorem i sałatą – 150g (RYB) kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) sałatka z tuńczykiem, pomidorem i sałatą – 150g (RYB) kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb graham - 70g (GLU) chleb pszenno-żytni - 40g (GLU) masło - 15g (MLE) sałatka z tuńczykiem, kukurydzą, groszkiem konserwowym i ogórkiem konserwowym – 150g (RYB, GOR) kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU) <u>II śniadanie:</u> chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), polędwica sopocka-20g, sałata-10g
Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek
zupa barszcz z makaronem - 350g (MLE, GLU, SEL) gzik ze szczypiorkiem – 100g (MLE) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g sałatka wiosenna (sałata lodowa, rzodkiewka, ogórek) z sosem ziołowym (z olejem) – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> kisiel o smaku truskawkowym z brzoskwinia – 200g	zupa barszcz z makaronem - 350g (MLE, GLU, SEL) gzik z koperkiem – 100g (MLE) ziemniaki z wody – 380g cukinia z ziołami gotowana na parze – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> kisiel o smaku truskawkowym z brzoskwinia – 200g	zupa barszcz z makaronem - 350g (MLE, GLU, SEL) gzik z koperkiem – 100g (MLE) ziemniaki z wody – 380g cukinia z ziołami gotowana na parze – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> kisiel o smaku truskawkowym z brzoskwinia – 200g	zupa barszcz z makaronem - 350g (MLE, GLU, SEL) gzik z koperkiem – 100g (MLE) ziemniaki z wody – 380g cukinia z ziołami gotowana na parze – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> kisiel o smaku truskawkowym z brzoskwinia – 200g	Zblendowane: zupa barszcz z makaronem - 350g (MLE, GLU, SEL) gzik z koperkiem – 100g (MLE) ziemniaki z wody – 380g cukinia z ziołami gotowana na parze – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> kisiel o smaku truskawkowym z brzoskwinia – 200g	zupa barszcz z makaronem - 350g (MLE, GLU, SEL) gzik ze szczypiorkiem – 100g (MLE) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g sałatka wiosenna (sałata lodowa, rzodkiewka, ogórek) z sosem ziołowym (z olejem) – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> kisiel o smaku truskawkowym z brzoskwinia – 200g
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta jajeczna z natką pietruszki – 80g (JAJ, MLE) pomidor – 50g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta jajeczna z natką pietruszki – 80g (JAJ, MLE) pomidor – 50g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta jajeczna z białek jaj z natką pietruszki – 80g (JAJ, MLE) pomidor – 50g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta jajeczna z białek jaj z natką pietruszki – 80g (JAJ, MLE) pomidor – 50g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta jajeczna z natką pietruszki – 80g (JAJ, MLE) pomidor – 50g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb graham - 70g (GLU) chleb pszenno-żytni - 40g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta jajeczna z natką pietruszki – 80g (JAJ, MLE) pomidor – 50g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
kefir – 200g (MLE)	kefir – 200g (MLE)	kefir – 200g (MLE)	kefir – 200g (MLE)	kefir – 200g (MLE)	chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), balleroni z udem indyka-20g (GOR), pomidor-20g
Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1997,0 białko [g]: 87,1, tłuszcze [g]: 53,2, NKT [g]: 26,9, węglowodany [g]: 307,2, cukry proste [g]: 55,2, błonnik [g]: 29,6, sól [g]: 5,7	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2032,0 białko [g]: 87,8, tłuszcze [g]: 53,2, NKT [g]: 26,9, węglowodany [g]: 312,9, cukry proste [g]: 57,5, błonnik [g]: 26,0, sól [g]: 5,4	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1992,0 białko [g]: 87,1, tłuszcze [g]: 50,0, NKT [g]: 25,7, węglowodany [g]: 313,2, cukry proste [g]: 57,7, błonnik [g]: 26,0, sól [g]: 5,5	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1972,0 białko [g]: 87,1, tłuszcze [g]: 50,0, NKT [g]: 25,7, węglowodany [g]: 308,2, cukry proste [g]: 52,7, błonnik [g]: 26,0, sól [g]: 5,5	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2032,0 białko [g]: 87,8, tłuszcze [g]: 53,2, NKT [g]: 26,9, węglowodany [g]: 312,9, cukry proste [g]: 57,5, błonnik [g]: 26,0, sól [g]: 5,4	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2005,0 białko [g]: 88,5, tłuszcze [g]: 54,5, NKT [g]: 27,6, węglowodany [g]: 307,0, cukry proste [g]: 47,4, błonnik [g]: 35,4, sól [g]: 5,9

04.10.2025, 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) połudwica sopocka – 60g pomidor – 50g sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) połudwica sopocka – 60g pomidor – 50g sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) połudwica sopocka – 60g pomidor – 50g sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) połudwica sopocka – 60g pomidor – 50g sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) połudwica sopocka – 60g 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) połudwica sopocka – 60g pomidor – 50g sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU) <u>II śniadanie:</u> kefir – 200g (MLE)
Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek
zupa ziemniaczana - 350ml (GLU, JAJ) mięso mielone z łopatki gotowane – 100g sos pomidorowy – 80g (MLE, GLU) makaron świderki – 80g (JAJ, GLU) surówka z kapusty pekińskiej z koperkiem (z olejem) – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> pomarańcza – 150g	zupa ziemniaczana - 350ml (GLU, JAJ) mięso mielone z łopatki gotowane – 100g sos pomidorowy – 80g (MLE, GLU) makaron świderki – 80g (JAJ, GLU) surówka z kapusty pekińskiej z koperkiem (z olejem) – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> jabłko gotowane na parze – 180g	zupa ziemniaczana - 350ml (GLU, JAJ) mięso mielone z łopatki gotowane – 100g sos pomidorowy – 80g (MLE, GLU) makaron świderki – 80g (JAJ, GLU) surówka z kapusty pekińskiej z koperkiem (z olejem) – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> jabłko gotowane na parze – 180g	zupa ziemniaczana - 350ml (GLU, JAJ) mięso mielone z łopatki gotowane – 100g sos pomidorowy – 80g (MLE, GLU) makaron świderki – 80g (JAJ, GLU) surówka z kapusty pekińskiej z koperkiem (z olejem) – 150g kompot owocowy b/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> jabłko gotowane na parze – 180g	Zblendowane: zupa ziemniaczana - 350ml (GLU, JAJ) mięso mielone z łopatki gotowane – 100g sos pomidorowy – 80g (MLE, GLU) makaron świderki – 80g (JAJ, GLU) surówka z kapusty pekińskiej z koperkiem (z olejem) – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> jabłko gotowane na parze – 180g	zupa ziemniaczana - 350ml (GLU, JAJ) mięso mielone z łopatki gotowane – 100g sos pomidorowy – 80g (MLE, GLU) makaron świderki – 80g (JAJ, GLU) surówka z kapusty pekińskiej z koperkiem (z olejem) – 150g kompot owocowy b/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> pomarańcza – 150g
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z piersią indyczą – 60g (SOJ, SEL, MLE, GOR) ogórek konserwowy – 50g (GOR) herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z piersią indyczą – 60g (SOJ, SEL, MLE, GOR) pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z piersią indyczą – 60g (SOJ, SEL, MLE, GOR) pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z piersią indyczą – 60g (SOJ, SEL, MLE, GOR) pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z piersią indyczą – 60g (SOJ, SEL, MLE, GOR) pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb graham - 70g (GLU) chleb pszenno-żytni - 40g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z piersią indyczą – 60g (SOJ, SEL, MLE, GOR) ogórek konserwowy – 50g (GOR) herbata czarna b/c - 250ml
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
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), sałata – 10g
Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1900,0 białko [g]: 90,0, tłuszcze [g]: 58,2, NKT [g]: 24,8, węglowodany [g]: 288,1, cukry proste [g]: 24,1, błonnik [g]: 27,7, sól [g]: 6,0	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1917,0 białko [g]: 88,8, tłuszcze [g]: 57,3, NKT [g]: 24,7, węglowodany [g]: 272,3, cukry proste [g]: 23,7, błonnik [g]: 26,8, sól [g]: 5,8	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1917,0 białko [g]: 88,8, tłuszcze [g]: 57,3, NKT [g]: 24,7, węglowodany [g]: 272,3, cukry proste [g]: 23,7, błonnik [g]: 26,8, sól [g]: 5,8	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1897,0 białko [g]: 88,8, tłuszcze [g]: 57,3, NKT [g]: 24,7, węglowodany [g]: 267,3, cukry proste [g]: 18,7, błonnik [g]: 26,8, sól [g]: 5,8	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1917,0 białko [g]: 88,8, tłuszcze [g]: 57,3, NKT [g]: 24,7, węglowodany [g]: 272,3, cukry proste [g]: 23,7, błonnik [g]: 26,8, sól [g]: 5,8	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2038,0 białko [g]: 102,7, tłuszcze [g]: 62,0, NKT [g]: 28,4, węglowodany [g]: 279,5, cukry proste [g]: 29,5, błonnik [g]: 30,8, sól [g]: 6,4

05.10.2025, NIEDZIELA

Dieta podstawowa (1)	Dieta łatwostrawna (2)	Dieta łatw. z ogr. tł. (3)	Dieta łatw. z ogr. subst. pobudz. wydzielanie soku żołądkowego (4)	Dieta papkowata (12)	Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl. (6)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie i II śniadanie
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) twaróg półtłusty – 40g (MLE) miód – 25g rzodkiewka – 50g sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) twaróg półtłusty – 40g (MLE) miód – 25g pomidor – 50g sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) twaróg półtłusty – 40g (MLE) miód – 25g pomidor – 50g sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) twaróg półtłusty – 40g (MLE) miód – 25g pomidor – 50g sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) twaróg półtłusty – 40g (MLE) miód – 25g 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 twarogowa z ziołami – 80g (MLE) rzodkiewka – 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 podwieczerek	Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek
zupa cukiniowa z ziemniakami – 350ml (MLE, GLU, SEL) schab gotowany – 100g sos chrzanowy – 80g (MLE, GLU) kasza jęczmienna – 80g fasolka szparagowa gotowana na parze – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczerek:</u> nektarynka – 120g	zupa cukiniowa z ziemniakami – 350ml (MLE, GLU, SEL) schab gotowany – 100g sos własny – 80g (MLE, GLU) kasza jęczmienna – 80g marchew gotowana na parze – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczerek:</u> banan – 120g	zupa cukiniowa z ziemniakami – 350ml (MLE, GLU, SEL) schab gotowany – 100g sos własny – 80g (MLE, GLU) kasza jęczmienna – 80g marchew gotowana na parze – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczerek:</u> banan – 120g	zupa cukiniowa z ziemniakami – 350ml (MLE, GLU, SEL) schab gotowany – 100g sos własny – 80g (MLE, GLU) kasza jęczmienna – 80g marchew gotowana na parze – 150g kompot owocowy b/c - 250ml <u>Podwieczerek:</u> banan – 120g	Zblendowane: zupa cukiniowa z ziemniakami – 350ml (MLE, GLU, SEL) schab gotowany – 100g sos własny – 80g (MLE, GLU) kasza jęczmienna – 80g marchew gotowana na parze – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczerek:</u> banan – 120g	zupa cukiniowa z ziemniakami – 350ml (MLE, GLU, SEL) schab gotowany – 100g sos chrzanowy – 80g (MLE, GLU) kasza jęczmienna – 80g fasolka szparagowa gotowana na parze – 150g kompot owocowy b/c - 250ml <u>Podwieczerek:</u> nektarynka – 120g
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) balleroni z udem indyka – 60g (GOR) pomidor ze szczypiorkiem – 50g roszponka – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) balleroni z udem indyka – 60g (GOR) pomidor z koperkiem – 50g roszponka – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) balleroni z udem indyka – 60g (GOR) pomidor z koperkiem – 50g roszponka – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) balleroni z udem indyka – 60g (GOR) pomidor z koperkiem – 50g roszponka – 10g herbata czarna b/c - 250ml	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) balleroni z udem indyka – 60g (GOR) pomidor z koperkiem – 50g roszponka – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb graham - 70g (GLU) chleb pszenno-żytni - 40g (GLU) masło - 15g (MLE) balleroni z udem indyka – 60g (GOR) pomidor ze szczypiorkiem – 50g roszponka – 10g herbata czarna b/c - 250ml
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
jogurt brzoskwiowy – 100g (MLE)	jogurt brzoskwiowy – 100g (MLE)	jogurt brzoskwiowy – 100g (MLE)	jogurt brzoskwiowy – 100g (MLE)	jogurt brzoskwiowy – 100g (MLE)	chleb graham - 35g (GLU) masło-5g (MLE), szynka z piersią indyczą -20g (SOJ, SEL, MLE, GOR), pomidor-20g
Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1882,0 białko [g]: 84,9, tłuszcze [g]: 51,1, NKT [g]: 24,8, węglowodany [g]: 283,0, cukry proste [g]: 50,1, błonnik [g]: 26,5, sól [g]: 4,6	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1981,0 białko [g]: 84,1, tłuszcze [g]: 51,2, NKT [g]: 24,9, węglowodany [g]: 308,3, cukry proste [g]: 67,2, błonnik [g]: 26,8, sól [g]: 5,1	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1981,0 białko [g]: 84,1, tłuszcze [g]: 51,2, NKT [g]: 24,9, węglowodany [g]: 308,3, cukry proste [g]: 67,2, błonnik [g]: 26,8, sól [g]: 5,1	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1961,0 białko [g]: 84,1, tłuszcze [g]: 51,2, NKT [g]: 24,9, węglowodany [g]: 303,3, cukry proste [g]: 62,2, błonnik [g]: 26,8, sól [g]: 5,1	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1981,0 białko [g]: 84,1, tłuszcze [g]: 51,2, NKT [g]: 24,9, węglowodany [g]: 308,3, cukry proste [g]: 67,2, błonnik [g]: 26,8, sól [g]: 5,1	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1999,0 białko [g]: 98,6, tłuszcze [g]: 54,0, NKT [g]: 27,2, węglowodany [g]: 295,5, cukry proste [g]: 30,6, błonnik [g]: 35,4, sól [g]: 5,1

06.10.2025, PONIEDZIAŁEK

Dieta podstawowa (1)	Dieta łatwostrawna (2)	Dieta łatw. z ogr. tł. (3)	Dieta łatw. z ogr. subst. pobudz. wydzielanie soku żołądkowego (4)	Dieta papkowata (12)	Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl. (6)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie i II śniadanie
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) jajecznica gotowana na parze – 100g (JAJ) marchew mini gotowana na parze – 50g sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) jajecznica gotowana na parze – 100g (JAJ) marchew mini gotowana na parze – 50g sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) jajecznica z białek jaj gotowana na parze – 100g (JAJ) marchew mini gotowana na parze – 50g sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) jajecznica z białek jaj gotowana na parze – 100g (JAJ) marchew mini gotowana na parze – 50g sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) jajecznica gotowana na parze – 100g (JAJ) marchew mini gotowana na parze – 50g sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb graham - 70g (GLU) chleb pszenno-żytni - 40g (GLU) masło - 15g (MLE) jajecznica gotowana na parze – 100g (JAJ) marchew mini gotowana na parze – 50g sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU) <u>II śniadanie:</u> chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), polędwica sopocka -20g, sałata-10g
Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek
zupa pomidorowa z makaronem – 350 ml (MLE, GLU, SEL) kotlet drobiowy panierowany – 100g (GLU, JAJ) sos koperkowy – 80g (MLE, GLU, SEL) ziemniaki z wody – 380g surówka z kapusty białej z marchewką i jabłkiem (z olejem) – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> budyń na mleku z sokiem – 200g (MLE)	zupa pomidorowa z makaronem – 350 ml (MLE, GLU, SEL) filet z kurczaka gotowany na parze – 100g sos koperkowy – 80g (MLE, GLU, SEL) ziemniaki z wody – 380g dynia gotowana na parze – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> budyń na mleku z sokiem – 200g (MLE)	zupa pomidorowa z makaronem – 350 ml (MLE, GLU, SEL) filet z kurczaka gotowany na parze – 100g sos koperkowy – 80g (MLE, GLU, SEL) ziemniaki z wody – 380g dynia gotowana na parze – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> budyń na mleku z sokiem – 200g (MLE)	zupa pomidorowa z makaronem – 350 ml (MLE, GLU, SEL) filet z kurczaka gotowany na parze – 100g sos koperkowy – 80g (MLE, GLU, SEL) ziemniaki z wody – 380g dynia gotowana na parze – 150g kompot owocowy b/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> budyń na mleku – 200g (MLE)	Zblendowane: zupa pomidorowa z makaronem – 350 ml (MLE, GLU, SEL) filet z kurczaka gotowany na parze – 100g sos koperkowy – 80g (MLE, GLU, SEL) ziemniaki z wody – 380g dynia gotowana na parze – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> budyń na mleku z sokiem – 200g (MLE)	zupa pomidorowa z makaronem – 350 ml (MLE, GLU, SEL) filet z kurczaka gotowany na parze – 100g sos koperkowy – 80g (MLE, GLU, SEL) ziemniaki z wody – 380g surówka z kapusty białej z marchewką i jabłkiem (z olejem) – 150g kompot owocowy b/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> budyń na mleku – 200g (MLE)
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) polędwica sopocka – 60g pomidor – 50g papryka – 50g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) polędwica sopocka – 60g pomidor – 50g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) polędwica sopocka – 60g pomidor – 50g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) polędwica sopocka – 60g pomidor – 50g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) polędwica sopocka – 60g pomidor – 50g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb graham - 70g (GLU) chleb pszenno-żytni - 40g (GLU) masło - 15g (MLE) polędwica sopocka – 60g papryka – 50g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
jogurt truskawkowy – 100g (MLE)	jogurt truskawkowy – 100g (MLE)	jogurt truskawkowy – 100g (MLE)	jogurt truskawkowy – 100g (MLE)	jogurt truskawkowy – 100g (MLE)	chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), szynka z piersią indyczą -20g (SOJ, SEL, MLE, GOR), sałata-10g
Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:
wartość energetyczna [kcal]: 2059,0 białko [g]: 96,0, tłuszcze [g]: 60,6, NKT [g]: 27,2, węglowodany [g]: 293,8, cukry proste [g]: 49,3, błonnik [g]: 25,5, sól [g]: 5,1	wartość energetyczna [kcal]: 2026,0 białko [g]: 93,6, tłuszcze [g]: 59,4, NKT [g]: 26,8, węglowodany [g]: 288,2, cukry proste [g]: 44,3, błonnik [g]: 21,0, sól [g]: 4,9	wartość energetyczna [kcal]: 1910,0 białko [g]: 91,9, tłuszcze [g]: 49,5, NKT [g]: 23,7, węglowodany [g]: 281,5, cukry proste [g]: 44,3, błonnik [g]: 18,3, sól [g]: 5,1	wartość energetyczna [kcal]: 1890,0 białko [g]: 91,9, tłuszcze [g]: 49,5, NKT [g]: 23,7, węglowodany [g]: 276,5, cukry proste [g]: 39,3, błonnik [g]: 18,3, sól [g]: 5,1	wartość energetyczna [kcal]: 2026,0 białko [g]: 93,6, tłuszcze [g]: 59,4, NKT [g]: 26,8, węglowodany [g]: 288,2, cukry proste [g]: 44,3, błonnik [g]: 21,0, sól [g]: 4,9	wartość energetyczna [kcal]: 2211,0 białko [g]: 102,9, tłuszcze [g]: 72,4, NKT [g]: 29,6, węglowodany [g]: 309,6, cukry proste [g]: 46,1, błonnik [g]: 33,5, sól [g]: 5,9

07.10.2025, 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) szynka konserwowa – 40g (SOJ, MLE, SEL, GOR) pasta z grochu – 30g ogórek kiszony – 50g sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka konserwowa – 40g (SOJ, MLE, SEL, GOR) dżem owocowy – 30g pomidor – 50g sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka konserwowa – 40g (SOJ, MLE, SEL, GOR) dżem owocowy – 30g pomidor – 50g sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka konserwowa – 40g (SOJ, MLE, SEL, GOR) dżem owocowy – 30g pomidor – 50g sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka konserwowa – 40g (SOJ, MLE, SEL, GOR) dżem owocowy – 30g 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 – 40g (SOJ, MLE, SEL, GOR) pasta z grochu – 30g ogórek kiszony – 50g sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU) <u>II śniadanie:</u> jogurt naturalny – 100g (MLE)
Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek
zupa pietruszkowa z ziemniakami – 350ml (MLE, GLU, SEL) leczo drobiowe – 180g (MLE, GLU) ryż biały – 80g surówka z kapusty pekińskiej z koperkiem (z olejem) – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczerek:</u> arbuż – 200g	zupa pietruszkowa z ziemniakami – 350ml (MLE, GLU, SEL) leczo drobiowe – 180g (MLE, GLU) ryż biały – 80g surówka z kapusty pekińskiej z koperkiem (z olejem) – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczerek:</u> jabłko gotowane na parze – 180g	zupa pietruszkowa z ziemniakami – 350ml (MLE, GLU, SEL) leczo drobiowe – 180g (MLE, GLU) ryż biały – 80g surówka z kapusty pekińskiej z koperkiem (z olejem) – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczerek:</u> jabłko gotowane na parze – 180g	zupa pietruszkowa z ziemniakami – 350ml (MLE, GLU, SEL) leczo drobiowe – 180g (MLE, GLU) ryż biały – 80g surówka z kapusty pekińskiej z koperkiem (z olejem) – 150g kompot owocowy b/c - 250ml <u>Podwieczerek:</u> jabłko gotowane na parze – 180g	Zblendowane: zupa pietruszkowa z ziemniakami – 350ml (MLE, GLU, SEL) leczo drobiowe – 180g (MLE, GLU) ryż biały – 80g surówka z kapusty pekińskiej z koperkiem (z olejem) – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczerek:</u> jabłko gotowane na parze – 180g	zupa pietruszkowa z ziemniakami – 350ml (MLE, GLU, SEL) leczo drobiowe – 180g (MLE, GLU) ryż brązowy – 80g surówka z kapusty pekińskiej z koperkiem (z olejem) – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczerek:</u> arbuż – 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) burak gotowany na parze – 50g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z piersią indyczą – 60g (SOJ, SEL, MLE, GOR) burak gotowany na parze – 50g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z piersią indyczą – 60g (SOJ, SEL, MLE, GOR) burak gotowany na parze – 50g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z piersią indyczą – 60g (SOJ, SEL, MLE, GOR) burak gotowany na parze – 50g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb graham - 70g (GLU) chleb pszenno-żytni - 40g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z piersią indyczą – 60g (SOJ, SEL, MLE, GOR) 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]: 1947,0 białko [g]: 97,7, tłuszcze [g]: 49,5, NKT [g]: 24,0, węglowodany [g]: 291,4, cukry proste [g]: 42,5, błonnik [g]: 28,5, sól [g]: 5,8	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2051,0 białko [g]: 96,4, tłuszcze [g]: 50,5, NKT [g]: 24,6, węglowodany [g]: 315,5, cukry proste [g]: 60,8, błonnik [g]: 29,0, sól [g]: 5,3	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2051,0 białko [g]: 96,4, tłuszcze [g]: 50,5, NKT [g]: 24,6, węglowodany [g]: 315,5, cukry proste [g]: 60,8, błonnik [g]: 29,0, sól [g]: 5,3	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2031,0 białko [g]: 96,4, tłuszcze [g]: 50,5, NKT [g]: 24,6, węglowodany [g]: 310,5, cukry proste [g]: 55,8, błonnik [g]: 29,0, sól [g]: 5,3	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2051,0 białko [g]: 96,4, tłuszcze [g]: 50,5, NKT [g]: 24,6, węglowodany [g]: 315,5, cukry proste [g]: 60,8, błonnik [g]: 29,0, sól [g]: 5,3	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2066,0 białko [g]: 103,4, tłuszcze [g]: 55,0, NKT [g]: 26,9, węglowodany [g]: 307,0, cukry proste [g]: 41,7, błonnik [g]: 37,8, sól [g]: 5,9

08.10.2025, ŚRODA

Dieta podstawowa (1)	Dieta łatwostrawna (2)	Dieta łatw. z ogr. tł. (3)	Dieta łatw. z ogr. subst. pobudz. wydzielanie soku żołądkowego (4)	Dieta papkowata (12)	Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl. (6)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie i II śniadanie
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) balleroni z udem indyka – 60g (GOR) sałatka mix sałat z ogórkiem zielonym, rzodkiewką z sosem ziołowym na bazie oleju – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) balleroni z udem indyka – 60g (GOR) sałatka mix sałat z pomidorem z sosem ziołowym na bazie oleju – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) balleroni z udem indyka – 60g (GOR) sałatka mix sałat z pomidorem z sosem ziołowym na bazie oleju – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) balleroni z udem indyka – 60g (GOR) sałatka mix sałat z pomidorem z sosem ziołowym na bazie oleju – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 10g (MLE) balleroni z udem indyka – 60g (GOR) sałatka mix sałat z pomidorem z sosem ziołowym na bazie oleju – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb graham - 70g (GLU) chleb pszenno-żytni - 40g (GLU) masło - 15g (MLE) balleroni z udem indyka – 60g (GOR) sałatka mix sałat z ogórkiem zielonym, rzodkiewką z sosem ziołowym na bazie oleju – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU) <u>II śniadanie:</u> chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), szynka konserwowa-20g(SOJ, MLE, SEL, GOR), sałata-10g
Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek
zupa jarzynowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) pierogi leniwe z twarogiem – 100g (JAJ, GLU) mus jabłkowy – 30g sos jogurtowo-cynamonowy – 25g (MLE) marchew gotowana na parze – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> galaretka z owocami – 200g	zupa jarzynowa - 350ml (MLE, GLU, SEL) pierogi leniwe z twarogiem – 100g (JAJ, GLU) mus jabłkowy – 30g sos jogurtowo-cynamonowy – 25g (MLE) marchew gotowana na parze – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> galaretka z owocami – 200g	zupa jarzynowa - 350ml (MLE, GLU, SEL) pierogi leniwe z twarogiem – 100g (JAJ, GLU) mus jabłkowy – 30g sos jogurtowo-cynamonowy – 25g (MLE) marchew gotowana na parze – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> galaretka z owocami – 200g	zupa jarzynowa - 350ml (MLE, GLU, SEL) pierogi leniwe z twarogiem – 100g (JAJ, GLU) mus jabłkowy – 30g sos jogurtowo-cynamonowy – 25g (MLE) marchew gotowana na parze – 150g kompot owocowy b/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> galaretka z owocami – 200g	zupa jarzynowa - 350ml (MLE, GLU, SEL) pierogi leniwe z twarogiem – 100g (JAJ, GLU) mus jabłkowy – 30g sos jogurtowo-cynamonowy – 25g (MLE) marchew gotowana na parze – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> galaretka z owocami – 200g	zupa jarzynowa - 350ml (MLE, GLU, SEL) pierogi leniwe z twarogiem – 100g (JAJ, GLU) mus jabłkowy – 30g sos jogurtowo-cynamonowy – 25g (MLE) marchew gotowana na parze – 150g kompot owocowy b/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> jabłko – 130g
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) ryba po grecku z warzywami – 150g (RYB, SEL) sałata – 20g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) ryba po grecku z warzywami – 150g (RYB, SEL) sałata – 20g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) ryba po grecku z warzywami – 150g (RYB, SEL) sałata – 20g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) ryba po grecku z warzywami – 150g (RYB, SEL) sałata – 20g herbata czarna b/c - 250ml	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 10g (MLE) ryba po grecku z warzywami – 150g (RYB, SEL) sałata – 20g herbata czarna b/c - 250ml	chleb graham - 70g (GLU) chleb pszenno-żytni - 40g (GLU) masło - 15g (MLE) ryba po grecku z warzywami – 150g (RYB, SEL) sałata – 20g herbata czarna b/c - 250ml
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
wypasione mleko smakowe – 200ml (MLE)	wypasione mleko smakowe – 200ml (MLE)	wypasione mleko smakowe – 200ml (MLE)	wypasione mleko smakowe – 200ml (MLE)	wypasione mleko smakowe – 200ml (MLE)	chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), szynka konserwowa-20g(SOJ, MLE, SEL, GOR), sałata-10g
Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:
wartość energetyczna [kcal]: 2003,0 białko [g]: 105,8, tłuszcze [g]: 61,1, NKT [g]: 28,,3, węglowodany [g]: 269,0, cukry proste [g]: 54,9, błonnik [g]: 28,4, sól [g]: 6,7	wartość energetyczna [kcal]: 1912,0 białko [g]: 103,8, tłuszcze [g]: 52,2, NKT [g]: 24,6, węglowodany [g]: 264,4, cukry proste [g]: 50,3, błonnik [g]: 20,7, sól [g]: 7,5	wartość energetyczna [kcal]: 1912,0 białko [g]: 103,8, tłuszcze [g]: 52,2, NKT [g]: 24,6, węglowodany [g]: 264,4, cukry proste [g]: 50,3, błonnik [g]: 20,7, sól [g]: 7,5	wartość energetyczna [kcal]: 1892,0 białko [g]: 103,8, tłuszcze [g]: 52,2, NKT [g]: 24,6, węglowodany [g]: 259,4, cukry proste [g]: 45,3, błonnik [g]: 20,7, sól [g]: 7,5	wartość energetyczna [kcal]: 1912,0 białko [g]: 103,8, tłuszcze [g]: 52,2, NKT [g]: 24,6, węglowodany [g]: 264,4, cukry proste [g]: 50,3, błonnik [g]: 20,7, sól [g]: 7,5	wartość energetyczna [kcal]: 2073,0 białko [g]: 110,6, tłuszcze [g]: 64,3, NKT [g]: 29,5, węglowodany [g]: 278,0, cukry proste [g]: 46,0, błonnik [g]: 36,4, sól [g]: 7,1

09.10.2025, CZWARTEK

Dieta podstawowa (1)	Dieta łatwostrawna (2)	Dieta łatw. z ogr. tł. (3)	Dieta łatw. z ogr. subst. pobudz. wydzielanie soku żołądkowego (4)	Dieta papkowata (12)	Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl. (6)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie i II śniadanie
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka konserwowa – 60g (SOJ, MLE, SEL, GOR) pomidor – 50g rukola – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka konserwowa – 60g (SOJ, MLE, SEL, GOR) pomidor – 50g rukola – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka konserwowa – 60g (SOJ, MLE, SEL, GOR) pomidor – 50g rukola – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka konserwowa – 60g (SOJ, MLE, SEL, GOR) pomidor – 50g rukola – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka konserwowa – 60g (SOJ, MLE, SEL, GOR) pomidor – 50g rukola – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb graham - 70g (GLU) chleb pszenno-żytni - 40g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka konserwowa – 60g (SOJ, MLE, SEL, GOR) pomidor – 50g rukola – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU) <u>II śniadanie</u> : jogurt naturalny – 100g (MLE)
Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek
zupa z soczewicą, pomidorami i kaszą jaglaną – 350ml (MLE, GLU, SEL) pulpet drobiowy – 100g (JAJ, GLU) sos pietruszkowy – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody – 380g marchew gotowana na parze – 150g bukiet warzyw (kalafior, brokuł, marchew) gotowany na parze – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczerek</u> : koktajl na maślanie z bananami i cynamonem – 200ml (MLE)	zupa grysikowa – 350ml (MLE, GLU, SEL) pulpet drobiowy – 100g (JAJ, GLU) sos pietruszkowy – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody – 380g marchew gotowana na parze – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczerek</u> : koktajl na maślanie z bananami i cynamonem – 200ml (MLE)	zupa grysikowa – 350ml (MLE, GLU, SEL) pulpet drobiowy – 100g (JAJ, GLU) sos pietruszkowy – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody – 380g marchew gotowana na parze – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczerek</u> : koktajl na maślanie z bananami i cynamonem – 200ml (MLE)	zupa grysikowa – 350ml (MLE, GLU, SEL) pulpet drobiowy – 100g (JAJ, GLU) sos pietruszkowy – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody – 380g marchew gotowana na parze – 150g kompot owocowy b/c - 250ml <u>Podwieczerek</u> : koktajl na maślanie z bananami i cynamonem – 200ml (MLE)	Zblendowane: zupa grysikowa – 350ml (MLE, GLU, SEL) pulpet drobiowy – 100g (JAJ, GLU) sos pietruszkowy – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody – 380g marchew gotowana na parze – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczerek</u> : koktajl na maślanie z bananami i cynamonem – 200ml (MLE)	zupa z soczewicą, pomidorami i kaszą jaglaną – 350ml (MLE, GLU, SEL) pulpet drobiowy – 100g (JAJ, GLU) sos pietruszkowy – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody – 380g bukiet warzyw (kalafior, brokuł, marchew) gotowany na parze – 150g kompot owocowy b/c - 250ml <u>Podwieczerek</u> : koktajl na maślanie z bananami i cynamonem – 200ml (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) ogórek konserwowy – 50g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z piersią indyczą – 60g (SOJ, SEL, MLE, GOR) burak gotowany na parze – 50g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z piersią indyczą – 60g (SOJ, SEL, MLE, GOR) burak gotowany na parze – 50g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z piersią indyczą – 60g (SOJ, SEL, MLE, GOR) burak gotowany na parze – 50g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z piersią indyczą – 60g (SOJ, SEL, MLE, GOR) burak gotowany na parze – 50g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb graham - 70g (GLU) chleb pszenno-żytni - 40g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z piersią indyczą – 60g (SOJ, SEL, MLE, GOR) ogórek konserwowy – 50g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
jogurt truskawkowy – 100g (MLE)	jogurt truskawkowy – 100g (MLE)	jogurt truskawkowy – 100g (MLE)	jogurt truskawkowy – 100g (MLE)	jogurt truskawkowy – 100g (MLE)	chleb graham - 35g (GLU) masło-5g (MLE), szynka z piersią indyczą -20g (SOJ, SEL, MLE, GOR), pomidor-20g
Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:
wartość energetyczna [kcal]: 2106,0 białko [g]: 104,6, tłuszcze [g]: 55,2, NKT [g]: 26,0, węglowodany [g]: 289,6, cukry proste [g]: 52,9, błonnik [g]: 25,7, sól [g]: 6,0	wartość energetyczna [kcal]: 1989,0 białko [g]: 94,7, tłuszcze [g]: 49,6, NKT [g]: 24,1, węglowodany [g]: 303,7, cukry proste [g]: 60,5, błonnik [g]: 31,0, sól [g]: 6,1	wartość energetyczna [kcal]: 1989,0 białko [g]: 94,7, tłuszcze [g]: 49,6, NKT [g]: 24,1, węglowodany [g]: 303,7, cukry proste [g]: 60,5, błonnik [g]: 31,0, sól [g]: 6,1	wartość energetyczna [kcal]: 1969,0 białko [g]: 94,7, tłuszcze [g]: 49,6, NKT [g]: 24,1, węglowodany [g]: 298,7, cukry proste [g]: 55,5, błonnik [g]: 31,0, sól [g]: 6,1	wartość energetyczna [kcal]: 1989,0 białko [g]: 94,7, tłuszcze [g]: 49,6, NKT [g]: 24,1, węglowodany [g]: 303,7, cukry proste [g]: 60,5, błonnik [g]: 31,0, sól [g]: 6,1	wartość energetyczna [kcal]: 2161,0 białko [g]: 111,7, tłuszcze [g]: 59,4, NKT [g]: 28,5, węglowodany [g]: 307,1, cukry proste [g]: 42,0, błonnik [g]: 30,4, sól [g]: 6,2

10.10.2025, PIĄTEK

Dieta podstawowa (1)	Dieta łatwostrawna (2)	Dieta łatw. z ogr. tł. (3)	Dieta łatw. z ogr. subst. pobudz. wydzielanie soku żołądkowego (4)	Dieta papkowata (12)	Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl. (6)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie i II śniadanie
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z suszonymi pomidorami i ziołami – 80g (MLE) marchew mini – 50g roszponka – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z suszonymi pomidorami i ziołami – 80g (MLE) marchew mini – 50g roszponka – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z suszonymi pomidorami i ziołami – 80g (MLE) marchew mini – 50g roszponka – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z suszonymi pomidorami i ziołami – 80g (MLE) marchew mini – 50g roszponka – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 10g (MLE) pasta twarogowa z suszonymi pomidorami i ziołami – 80g (MLE) marchew mini – 50g roszponka – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb graham - 70g (GLU) chleb pszenno-żytni - 40g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z suszonymi pomidorami i ziołami – 80g (MLE) marchew mini – 50g roszponka – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU) <u>II śniadanie:</u> chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), szynka konserwowa-20g(SOJ, MLE, SEL, GOR), sałata-10g
Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek
zupa krem z buraka z pestkami dyni - 350ml (MLE, GLU, SEL) śledź pod pierzynką (śledź, śmietana 18%, ogórek kiszony, cebula) – 200g (RYB, MLE) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczerek:</u> pianka z galaretki na bazie jogurtu greckiego – 200g (MLE)	zupa krem z buraka z pestkami dyni - 350ml (MLE, GLU, SEL) ryba (miruna) gotowana na parze – 100g (RYB) sos cytrynowy – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g szpinak gotowany na parze – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczerek:</u> pianka z galaretki na bazie jogurtu greckiego – 200g (MLE)	zupa krem z buraka z pestkami dyni - 350ml (MLE, GLU, SEL) ryba (miruna) gotowana na parze – 100g (RYB) sos cytrynowy – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g szpinak gotowany na parze – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczerek:</u> pianka z galaretki na bazie jogurtu greckiego – 200g (MLE)	zupa krem z buraka z pestkami dyni - 350ml (MLE, GLU, SEL) ryba (miruna) gotowana na parze – 100g (RYB) sos cytrynowy – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g szpinak gotowany na parze – 150g kompot owocowy b/c - 250ml <u>Podwieczerek:</u> pianka z galaretki na bazie jogurtu greckiego – 200g (MLE)	Zblendowane: zupa krem z buraka z pestkami dyni - 350ml (MLE, GLU, SEL) ryba (miruna) gotowana na parze – 100g (RYB) sos cytrynowy – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g szpinak gotowany na parze – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczerek:</u> pianka z galaretki na bazie jogurtu greckiego – 200g (MLE)	zupa krem z buraka z pestkami dyni - 350ml (MLE, GLU, SEL) śledź pod pierzynką (śledź, śmietana 18%, ogórek kiszony, cebula) – 200g (RYB, MLE) ziemniaki z wody z koperkiem –380g kompot owocowy b/c - 250ml <u>Podwieczerek:</u> jogurt naturalny – 100g (MLE)
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta jajeczna ze szczypiorkiem – 80g (JAJ, MLE) pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta jajeczna z koperkiem – 80g (JAJ, MLE) pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta jajeczna z białek jaj z koperkiem – 80g (JAJ, MLE) pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta jajeczna z białek jaj z koperkiem – 80g (JAJ, MLE) pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 10g (MLE) pasta jajeczna z koperkiem – 80g (JAJ, MLE) pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb graham - 70g (GLU) chleb pszenno-żytni - 40g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta jajeczna ze szczypiorkiem – 80g (JAJ, MLE) pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
baton twarogowy – 40g (MLE)	baton twarogowy – 40g (MLE)	baton twarogowy – 40g (MLE)	baton twarogowy – 40g (MLE)	baton twarogowy – 40g (MLE)	chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), szynka konserwowa-20g(SOJ, MLE, SEL, GOR), sałata-10g
Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:
wartość energetyczna [kcal]: 2141,0 białko [g]: 96,3, tłuszcze [g]: 85,6, NKT [g]: 40,3 węglowodany [g]: 258,1, cukry proste [g]: 50,1, błonnik [g]: 25,4, sól [g]: 20,0	wartość energetyczna [kcal]: 2107,0 białko [g]: 105,1, tłuszcze [g]: 67,7, NKT [g]: 34,4, węglowodany [g]: 281,4, cukry proste [g]: 53,1, błonnik [g]: 26,9, sól [g]: 4,9	wartość energetyczna [kcal]: 1894,0 białko [g]: 101,0, tłuszcze [g]: 43,6, NKT [g]: 25,5, węglowodany [g]: 282,3, cukry proste [g]: 45,1, błonnik [g]: 19,3, sól [g]: 5,3	wartość energetyczna [kcal]: 1874,0 białko [g]: 101,0, tłuszcze [g]: 43,6, NKT [g]: 25,5, węglowodany [g]: 277,3, cukry proste [g]: 40,1, błonnik [g]: 19,3, sól [g]: 5,3	wartość energetyczna [kcal]: 2107,0 białko [g]: 105,1, tłuszcze [g]: 67,7, NKT [g]: 34,4, węglowodany [g]: 281,4, cukry proste [g]: 53,1, błonnik [g]: 26,9, sól [g]: 4,9	wartość energetyczna [kcal]: 2152,0 białko [g]: 97,8, tłuszcze [g]: 80,3, NKT [g]: 36,1, węglowodany [g]: 273,1, cukry proste [g]: 40,2, błonnik [g]: 30,1, sól [g]:20,8