

11.10.2025, 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) szynka z pierśią indyczą – 40g (SOJ, SEL, MLE, GOR) sałatka z brokułem, pomidorem, serem feta, pestkami słonecznika i koperkiem – 100g (MLE) kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z pierśią indyczą – 40g (SOJ, SEL, MLE, GOR) dżem owocowy – 30g sałatka z pomidorem, mielonymi pestkami słonecznika i koperkiem – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z pierśią indyczą – 40g (SOJ, SEL, MLE, GOR) dżem owocowy – 30g sałatka z pomidorem, mielonymi pestkami słonecznika i koperkiem – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z pierśią indyczą – 40g (SOJ, SEL, MLE, GOR) dżem owocowy – 30g sałatka z pomidorem, mielonymi pestkami słonecznika i koperkiem – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	Zblendowane: chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 10g (MLE) szynka z pierśią indyczą – 40g (SOJ, SEL, MLE, GOR) dżem owocowy – 30g sałatka z pomidorem, mielonymi pestkami słonecznika i koperkiem – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb graham - 70g (GLU) chleb pszenno-żytni - 40g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z pierśią indyczą – 40g (SOJ, SEL, MLE, GOR) sałatka z brokułem, pomidorem, serem feta, pestkami słonecznika i koperkiem – 100g (MLE) kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU) <u>II śniadanie:</u> chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), szynka z pierśią indyczą – 20g (SOJ, SEL, MLE, GOR),sałata – 10g
Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek
zupa jarzynowa z kaszą manną i natką pietruszki - 350ml (MLE, GLU, SEL) fasolka po bretońsku – 250g (MLE, GLU) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g ogórek kiszony – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> jogurt naturalny – 100g (MLE)	zupa jarzynowa z kaszą manną i natką pietruszki - 350ml (MLE, GLU, SEL) pulpet wieprzowy – 100g (JAJ, GLU) sos pietruszkowy – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody – 380g burak gotowany z jabłkiem – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> jogurt naturalny – 100g (MLE)	zupa jarzynowa z kaszą manną i natką pietruszki - 350ml (MLE, GLU, SEL) pulpet wieprzowy – 100g (JAJ, GLU) sos koperkowy – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody – 380g burak gotowany z jabłkiem – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> jogurt naturalny – 100g (MLE)	zupa jarzynowa z kaszą manną i natką pietruszki - 350ml (MLE, GLU, SEL) pulpet wieprzowy – 100g (JAJ, GLU) sos koperkowy – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody – 380g burak gotowany z jabłkiem – 150g kompot owocowy b/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> jogurt naturalny – 100g (MLE)	Zblendowane: zupa jarzynowa z kaszą manną i natką pietruszki - 350ml (MLE, GLU, SEL) pulpet wieprzowy – 100g (JAJ, GLU) sos koperkowy – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody – 380g burak gotowany z jabłkiem – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> jogurt naturalny – 100g (MLE)	zupa jarzynowa z kaszą manną i natką pietruszki - 350ml (MLE, GLU, SEL) fasolka po bretońsku – 250g (MLE, GLU) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g ogórek kiszony – 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) polędwica sopočka – 60g papryka – 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) polędwica sopočka – 60g pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) polędwica sopočka – 60g pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) polędwica sopočka – 60g pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	Zblendowane: chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 10g (MLE) polędwica sopočka – 60g pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb graham - 70g (GLU) chleb pszenno-żytni - 40g (GLU) masło - 15g (MLE) polędwica sopočka – 60g papryka – 50g 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)	biszkopty – 60g (GLU, JAJ)	chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), szynkowa-20g, sałata-10g
Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:
wartość energetyczna [kcal]: 2020,0 białko [g]: 89,1, tłuszcze [g]: 50,8, NKT [g]: 25,4, węglowodany [g]: 315,5, cukry proste [g]: 36,3, błonnik [g]: 31,9, sól [g]: 9,2	wartość energetyczna [kcal]: 2006,0 białko [g]: 91,5, tłuszcze [g]: 49,9, NKT [g]: 25,8, węglowodany [g]: 307,3, cukry proste [g]: 36,2, błonnik [g]: 23,3, sól [g]: 5,5	wartość energetyczna [kcal]: 2006,0 białko [g]: 91,5, tłuszcze [g]: 49,9, NKT [g]: 25,8, węglowodany [g]: 307,3, cukry proste [g]: 36,2, błonnik [g]: 23,3, sól [g]: 5,5	wartość energetyczna [kcal]: 1986,0 białko [g]: 91,5, tłuszcze [g]: 49,9, NKT [g]: 25,8, węglowodany [g]: 302,3, cukry proste [g]: 31,2, błonnik [g]: 23,3, sól [g]: 5,5	wartość energetyczna [kcal]: 2006,0 białko [g]: 91,5, tłuszcze [g]: 49,9, NKT [g]: 25,8, węglowodany [g]: 307,3, cukry proste [g]: 36,2, błonnik [g]: 23,3, sól [g]: 5,5	wartość energetyczna [kcal]: 2143,0 białko [g]: 100,6, tłuszcze [g]: 57,3, NKT [g]: 29,3, węglowodany [g]: 322,9, cukry proste [g]: 31,0, błonnik [g]: 39,0, sól [g]: 9,7

12.10.2025, 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) kiełbasa drobiowo-wieprzowa – 100g musztarda – 20g (GOR) pomidor z koperkiem – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszen - 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 pszen - 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 pszen - 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 pszen - 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 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: kefir – 250ml (MLE)
Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek
zupa cukiniowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) gulasz drobiowy – 100g sos chrzanowy – 80g (MLE, GLU) kasza jaglana– 80g surówka z kapusty pekińskiej z koperkiem – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> pomarańcza – 150g	zupa cukiniowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) gulasz drobiowy – 100g sos własny – 80g (MLE, GLU) kasza jaglana– 80g surówka z kapusty pekińskiej z koperkiem – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> banan – 120g	zupa cukiniowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) gulasz drobiowy – 100g sos własny – 80g (MLE, GLU) kasza jaglana– 80g surówka z kapusty pekińskiej z koperkiem – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> banan – 120g	zupa cukiniowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) gulasz drobiowy – 100g sos własny – 80g (MLE, GLU) kasza jaglana– 80g surówka z kapusty pekińskiej z koperkiem – 150g kompot owocowy b/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> banan – 120g	Zblendowane: zupa cukiniowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) gulasz drobiowy – 100g sos własny – 80g (MLE, GLU) kasza jaglana– 80g surówka z kapusty pekińskiej z koperkiem – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> banan – 120g	zupa cukiniowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) gulasz drobiowy – 100g sos chrzanowy – 80g (MLE, GLU) kasza jaglana– 80g surówka z kapusty pekińskiej z koperkiem – 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) twaróg półtłusty – 40g (MLE) dżem owocowy – 30g sałata – 20g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszen - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) twaróg półtłusty – 40g (MLE) dżem owocowy – 30g sałata – 20g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszen - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) twaróg półtłusty – 40g (MLE) dżem owocowy – 30g sałata – 20g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszen - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) twaróg półtłusty – 40g (MLE) dżem owocowy – 30g sałata – 20g herbata czarna b/c - 250ml	Zblendowane: chleb pszen - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) twaróg półtłusty – 40g (MLE) dżem owocowy – 30g sałata – 20g herbata czarna b/c - 250ml	chleb graham - 70g (GLU) chleb pszenno-żytni - 40g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z koperkiem – 80g (MLE) 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 z piersią indyczą -20g (SOJ, SEL, MLE, GOR), sałata-10g
Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:
wartość energetyczna [kcal]: 2049,0 białko [g]: 106,5, tłuszcze [g]: 58,6, NKT [g]: 23,8, węglowodany [g]: 284,2, cukry proste [g]: 62,0, błonnik [g]: 27,2, sól [g]: 4,3	wartość energetyczna [kcal]: 2128,0 białko [g]: 106,4, tłuszcze [g]: 57,4, NKT [g]: 23,9, węglowodany [g]: 305,2, cukry proste [g]: 72,7, błonnik [g]: 24,4, sól [g]: 4,3	wartość energetyczna [kcal]: 2128,0 białko [g]: 106,4, tłuszcze [g]: 57,4, NKT [g]: 23,9, węglowodany [g]: 305,2, cukry proste [g]: 72,7, błonnik [g]: 24,4, sól [g]: 4,3	wartość energetyczna [kcal]: 2108,0 białko [g]: 106,4, tłuszcze [g]: 57,4, NKT [g]: 23,9, węglowodany [g]: 300,2, cukry proste [g]: 67,7, błonnik [g]: 24,4, sól [g]: 4,3	wartość energetyczna [kcal]: 2128,0 białko [g]: 106,4, tłuszcze [g]: 57,4, NKT [g]: 23,9, węglowodany [g]: 305,2, cukry proste [g]: 72,7, błonnik [g]: 24,4, sól [g]: 4,3	wartość energetyczna [kcal]: 2172,0 białko [g]: 120,1, tłuszcze [g]: 66,1, NKT [g]: 26,2, węglowodany [g]: 287,0, cukry proste [g]: 48,2, błonnik [g]: 31,7, sól [g]: 4,6

13.10.2025, 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) serek fromage – 80g (MLE) rzodkiewka – 50g sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z ziołami – 80g (MLE) burak gotowany na parze – 50g sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z ziołami – 80g (MLE) burak gotowany na parze – 50g sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z ziołami – 80g (MLE) burak gotowany na parze – 50g sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z ziołami – 80g (MLE) burak gotowany 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) serek fromage – 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), 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 pomidorowa z ryżem - 350ml (MLE, GLU, SEL) udko z kurczaka pieczone – 200g sos szpinakowy – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody – 380g surówka z kapusty białej z marchewką (z olejem) – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczerek:</u> kisiel truskawkowy z brzoskwinia – 150g	zupa pomidorowa z ryżem - 350ml (MLE, GLU, SEL) udko z kurczaka gotowane – 200g sos szpinakowy – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody – 380g cukinia gotowana na parze – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczerek:</u> kisiel truskawkowy z brzoskwinia – 150g	zupa pomidorowa z ryżem - 350ml (MLE, GLU, SEL) udko z kurczaka gotowane – 200g sos szpinakowy – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody – 380g cukinia gotowana na parze – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczerek:</u> kisiel truskawkowy z brzoskwinia – 150g	zupa pomidorowa z ryżem - 350ml (MLE, GLU, SEL) udko z kurczaka gotowane – 200g sos szpinakowy – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody – 380g cukinia gotowana na parze – 150g kompot owocowy b/c - 250ml <u>Podwieczerek:</u> kisiel truskawkowy z brzoskwinia – 150g	Zblendowane: zupa pomidorowa z ryżem - 350ml (MLE, GLU, SEL) udko z kurczaka gotowane – 200g sos szpinakowy – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody – 380g cukinia gotowana na parze – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczerek:</u> kisiel truskawkowy z brzoskwinia – 150g	zupa pomidorowa z ryżem - 350ml (MLE, GLU, SEL) udko z kurczaka pieczone – 200g sos szpinakowy – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody – 380g surówka z kapusty białej z marchewką (z olejem) – 150g kompot owocowy b/c - 250ml <u>Podwieczerek:</u> kisiel truskawkowy z brzoskwinia – 150g
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka konserwowa – 60g (SOJ, MLE, SEL, GOR) ogórek kiszony – 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka konserwowa – 60g (SOJ, MLE, SEL, GOR) pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka konserwowa – 60g (SOJ, MLE, SEL, GOR) pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka konserwowa – 60g (SOJ, MLE, SEL, GOR) pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka konserwowa – 60g (SOJ, MLE, SEL, GOR) pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb graham - 70g (GLU) chleb pszenno-żytni - 40g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka konserwowa – 60g (SOJ, MLE, SEL, GOR) ogórek kiszony – 50g herbata czarna b/c - 250ml
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
kefir – 150ml (MLE)	kefir – 150ml (MLE)	kefir – 150ml (MLE)	kefir – 150ml (MLE)	kefir – 150ml (MLE)	chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), szynka konserwowa–20g (SOJ, MLE, SEL, GOR), sałata-10g
Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2226,0 białko [g]: 111,8, tłuszcze [g]: 67,2, NKT [g]: 32,8, węglowodany [g]: 308,6, cukry proste [g]: 32,0, błonnik [g]: 27,4, sól [g]: 7,4	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2174,0 białko [g]: 107,7, tłuszcze [g]: 59,0, NKT [g]: 27,5, węglowodany [g]: 313,8, cukry proste [g]: 37,0, błonnik [g]: 22,0, sól [g]: 5,9	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2174,0 białko [g]: 107,7, tłuszcze [g]: 59,0, NKT [g]: 27,5, węglowodany [g]: 313,8, cukry proste [g]: 37,0, błonnik [g]: 22,0, sól [g]: 5,9	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2174,0 białko [g]: 107,7, tłuszcze [g]: 59,0, NKT [g]: 27,5, węglowodany [g]: 313,8, cukry proste [g]: 37,0, błonnik [g]: 22,0, sól [g]: 5,9	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2174,0 białko [g]: 107,7, tłuszcze [g]: 59,0, NKT [g]: 27,5, węglowodany [g]: 313,8, cukry proste [g]: 37,0, błonnik [g]: 22,0, sól [g]: 5,9	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2361,0 białko [g]: 119,8, tłuszcze [g]: 71,6, NKT [g]: 35,2, węglowodany [g]: 327,3, cukry proste [g]: 30,7, błonnik [g]: 34,5, sól [g]: 7,9

14.10.2024, 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 rybna z warzywami – 80g (RYB, MLE, SEL) ogórek konserwowy – 50g (GOR) sałata – 20g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszen - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta rybna z warzywami – 80g (RYB, MLE, SEL) pomidor – 50g sałata – 20g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszen - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta rybna z warzywami – 80g (RYB, MLE, SEL) pomidor – 50g sałata – 20g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszen - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta rybna z warzywami – 80g (RYB, MLE, SEL) pomidor – 50g sałata – 20g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	Zblendowane: chleb pszen - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta rybna z warzywami – 80g (RYB, MLE, SEL) pomidor – 50g sałata – 20g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb graham - 70g (GLU) chleb pszenno-żytni - 40g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta rybna z warzywami – 80g (RYB, MLE, SEL) ogórek konserwowy – 50g (GOR) sałata – 20g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU) II śniadanie: kefir – 150ml (MLE)
Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek
zupa żurek z ziemniakami – 350ml (MLE, GLU, SEL) łopatka gotowana – 100g kasza jaglana gotowana – 80g sos własny – 80g (MLE, GLU) kapusta czerwona gotowana z jabłkiem (z olejem) – 150g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczorek: placuszki jabłkowe – 100g (MLE, GLU, JAJ)	zupa pietruszkowa z ziemniakami – 350ml (MLE, GLU, SEL) łopatka gotowana – 100g kasza jaglana gotowana – 80g sos własny – 80g (MLE, GLU) marchew gotowana na parze – 150g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczorek: placuszki jabłkowe – 100g (MLE, GLU, JAJ)	zupa pietruszkowa z ziemniakami – 350ml (MLE, GLU, SEL) łopatka gotowana – 100g kasza jaglana gotowana – 80g sos własny – 80g (MLE, GLU) marchew gotowana na parze – 150g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczorek: placuszki jabłkowe – 100g (MLE, GLU, JAJ)	zupa pietruszkowa z ziemniakami – 350ml (MLE, GLU, SEL) łopatka gotowana – 100g kasza jaglana gotowana – 80g sos własny – 80g (MLE, GLU) marchew gotowana na parze – 150g kompot owocowy b/c - 250ml Podwieczorek: placuszki jabłkowe – 100g (MLE, GLU, JAJ)	Zblendowane: zupa pietruszkowa z ziemniakami – 350ml (MLE, GLU, SEL) łopatka gotowana – 100g kasza jaglana gotowana – 80g sos własny – 80g (MLE, GLU) marchew gotowana na parze – 150g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczorek: placuszki jabłkowe – 100g (MLE, GLU, JAJ)	zupa żurek z ziemniakami – 350ml (MLE, GLU, SEL) łopatka gotowana – 100g kasza jaglana gotowana – 80g sos własny – 80g (MLE, GLU) kapusta czerwona gotowana z jabłkiem (z olejem) – 150g kompot owocowy b/c - 250ml Podwieczorek: placuszki jabłkowe – 100g (MLE, GLU, JAJ)
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) jajko gotowane – 50g (JAJ) balleroni z udem indyka – 20g (GOR) pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszen - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) jajko gotowane – 50g (JAJ) balleroni z udem indyka – 20g (GOR) pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszen - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta z białek jaj z koperkiem – 50g (JAJ, MLE) balleroni z udem indyka – 20g (GOR) pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszen - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta z białek jaj z koperkiem – 50g (JAJ, MLE) balleroni z udem indyka – 20g (GOR) pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	Zblendowane: chleb pszen - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) jajko gotowane – 50g (JAJ) balleroni z udem indyka – 20g (GOR) pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb graham - 70g (GLU) chleb pszenno-żytni - 40g (GLU) masło - 15g (MLE) jajko gotowane – 50g (JAJ) balleroni z udem indyka – 20g (GOR) 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), balleroni z udem indyka – 20g (GOR), sałata-10g
Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2128,0 białko [g]: 106,3, tłuszcze [g]: 68,3, NKT [g]: 33,3, węglowodany [g]: 280,1, cukry proste [g]: 43,3, błonnik [g]: 24,6, sól [g]: 7,6	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2294,0 białko [g]: 115,5, tłuszcze [g]: 76,9, NKT [g]: 35,4, węglowodany [g]: 297,3, cukry proste [g]: 45,4, błonnik [g]: 27,9, sól [g]: 5,4	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2248,0 białko [g]: 114,8, tłuszcze [g]: 72,1, NKT [g]: 33,8, węglowodany [g]: 297,3, cukry proste [g]: 45,4, błonnik [g]: 27,9, sól [g]: 5,4	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2228,0 białko [g]: 114,8, tłuszcze [g]: 72,1, NKT [g]: 33,8, węglowodany [g]: 292,3, cukry proste [g]: 40,4, błonnik [g]: 27,9, sól [g]: 5,4	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2294,0 białko [g]: 115,5, tłuszcze [g]: 76,9, NKT [g]: 35,4, węglowodany [g]: 297,3, cukry proste [g]: 45,4, błonnik [g]: 27,9, sól [g]: 5,4	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2196,0 białko [g]: 111,6, tłuszcze [g]: 71,3, NKT [g]: 31,5, węglowodany [g]: 287,4, cukry proste [g]: 41,5, błonnik [g]: 29,3, sól [g]: 7,8

15.10.2025, 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) połudwica sopocka – 40g pasta z grochu – 30g papryka – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) połudwica sopocka – 40g pasta twarogowa z koperkiem – 30g (MLE) pomidor – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) połudwica sopocka – 40g pasta twarogowa z koperkiem – 30g (MLE) pomidor – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) połudwica sopocka – 40g pasta twarogowa z koperkiem – 30g (MLE) pomidor – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 10g (MLE) połudwica sopocka – 40g pasta twarogowa z koperkiem – 30g (MLE) pomidor – 50g 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 z grochu – 30g papryka – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU) <u>II śniadanie:</u> chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), połdwica sopocka-20g, pomidor-20g
Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek
zupa krem z białych warzyw ze słonecznikiem - 350ml (MLE, GLU, SEL) wątróbka drobiowa gotowana z jabłkiem i cebulą – 150g ziemniaki z wody z koperkiem – 380g sałatka z gotowanego buraka z jabłkiem (z olejem) – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> koktajl bananowy na maślanie z cynamonem – 200ml (MLE)	zupa krem z białych warzyw ze słonecznikiem - 350ml (MLE, GLU, SEL) pulpet drobiowy – 100g (GLU, JAJ) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g sos koperkowy – 80g (MLE, GLU) sałatka z gotowanego buraka z jabłkiem (z olejem) – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> koktajl bananowy na maślanie z cynamonem – 200ml (MLE)	zupa krem z białych warzyw ze słonecznikiem - 350ml (MLE, GLU, SEL) pulpet drobiowy – 100g (GLU, JAJ) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g sos koperkowy – 80g (MLE, GLU) sałatka z gotowanego buraka z jabłkiem (z olejem) – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> koktajl bananowy na maślanie z cynamonem – 200ml (MLE)	zupa krem z białych warzyw ze słonecznikiem - 350ml (MLE, GLU, SEL) pulpet drobiowy – 100g (GLU, JAJ) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g sos koperkowy – 80g (MLE, GLU) sałatka z gotowanego buraka z jabłkiem (z olejem) – 150g kompot owocowy b/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> koktajl bananowy na maślanie z cynamonem – 200ml (MLE)	Zblendowane: zupa krem z białych warzyw ze słonecznikiem - 350ml (MLE, GLU, SEL) pulpet drobiowy – 100g (GLU, JAJ) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g sos koperkowy – 80g (MLE, GLU) sałatka z gotowanego buraka z jabłkiem (z olejem) – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> koktajl bananowy na maślanie z cynamonem – 200ml (MLE)	zupa krem z białych warzyw ze słonecznikiem - 350ml (MLE, GLU, SEL) wątróbka drobiowa gotowana z jabłkiem i cebulą – 150g ziemniaki z wody z koperkiem – 380g sałatka z gotowanego buraka z jabłkiem (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) galareta z kurczakiem, marchewką i natką pietruszki – 200g sałata – 20g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) galareta z kurczakiem, marchewką i natką pietruszki – 200g sałata – 20g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) galareta z kurczakiem, marchewką i natką pietruszki – 200g sałata – 20g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) galareta z kurczakiem, marchewką i natką pietruszki – 200g sałata – 20g herbata czarna b/c - 250ml	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 10g (MLE) galareta z kurczakiem, marchewką i natką pietruszki – 200g sałata – 20g herbata czarna b/c - 250ml	chleb graham - 70g (GLU) chleb pszenno-żytni - 40g (GLU) masło - 15g (MLE) galareta z kurczakiem, marchewką i natką pietruszki – 200g sałata – 20g 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), balleroni z udem indyka – 20g(GOR), sałata-10g
Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2222,0 białko [g]: 118,5, tłuszcze [g]: 61,5, NKT [g]: 25,2, węglowodany [g]: 314,5, cukry proste [g]: 50,0, błonnik [g]: 34,8, sól [g]: 4,4	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2149,0 białko [g]: 121,1, tłuszcze [g]: 57,9, NKT [g]: 24,4, węglowodany [g]: 297,0, cukry proste [g]: 43,5, błonnik [g]: 26,3, sól [g]: 4,5	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2149,0 białko [g]: 121,1, tłuszcze [g]: 57,9, NKT [g]: 24,4, węglowodany [g]: 297,0, cukry proste [g]: 43,5, błonnik [g]: 26,3, sól [g]: 4,5	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2149,0 białko [g]: 121,1, tłuszcze [g]: 57,9, NKT [g]: 24,4, węglowodany [g]: 297,0, cukry proste [g]: 43,5, błonnik [g]: 26,3, sól [g]: 4,5	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2195,0 białko [g]: 119,5, tłuszcze [g]: 57,5, NKT [g]: 24,5, węglowodany [g]: 313,8, cukry proste [g]: 48,6, błonnik [g]: 27,9, sól [g]: 4,6	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2327,0 białko [g]: 128,7, tłuszcze [g]: 67,8, NKT [g]: 29,4, węglowodany [g]: 319,4, cukry proste [g]: 50,3, błonnik [g]: 41,9, sól [g]: 5,0

16.10.2025, 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) pasztet drobiowo-wieprzowy z warzywami pieczony – 80g (IAJ, SEL) ogórek konserwowy – 50g (GOR) rukola – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta drobiowa pomidorowa – 80g (MLE) pomidor z koperkiem – 50g rukola – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta drobiowa pomidorowa – 80g (MLE) pomidor z koperkiem – 50g rukola – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta drobiowa pomidorowa – 80g (MLE) pomidor z koperkiem – 50g rukola – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta drobiowa pomidorowa – 80g (MLE) pomidor z koperkiem – 50g rukola – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb graham - 70g (GLU) chleb pszenno-żytni - 40g (GLU) masło - 15g (MLE) pasztet drobiowo-wieprzowy z warzywami pieczony – 70g (IAJ, SEL) ogórek konserwowy – 50g (GOR) 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 pieczarkowa z ziemniakami - 350g (GLU, IAJ, SEL) mięso mielone z łopatki gotowane – 80g sos własny – 80g (MLE, GLU) kopytka gotowane – 100g (GLU,IAJ) kapusta kiszona gotowana (z olejem) – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczerek:</u> jabłko – 180g	zupa ziemniaczana - 350g (GLU, IAJ, SEL) mięso mielone z łopatki gotowane – 80g sos własny – 80g (MLE, GLU) kopytka gotowane – 100g (GLU,IAJ) marchew gotowana na parze – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczerek:</u> jabłko gotowane na parze – 180g	zupa ziemniaczana - 350g (GLU, IAJ, SEL) mięso mielone z łopatki gotowane – 80g sos własny – 80g (MLE, GLU) kopytka gotowane – 100g (GLU,IAJ) marchew gotowana na parze – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczerek:</u> jabłko gotowane na parze – 180g	zupa ziemniaczana - 350g (GLU, IAJ, SEL) mięso mielone z łopatki gotowane – 80g sos własny – 80g (MLE, GLU) kopytka gotowane – 100g (GLU,IAJ) marchew gotowana na parze – 150g kompot owocowy b/c - 250ml <u>Podwieczerek:</u> jabłko gotowane na parze – 180g	Zblendowane: zupa ziemniaczana - 350g (GLU, IAJ, SEL) mięso mielone z łopatki gotowane – 80g sos własny – 80g (MLE, GLU) kopytka gotowane – 100g (GLU,IAJ) marchew gotowana na parze – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczerek:</u> jabłko gotowane na parze – 180g	zupa pieczarkowa z ziemniakami - 350g (GLU, IAJ, SEL) mięso mielone z łopatki gotowane – 80g sos własny – 80g (MLE, GLU) kopytka gotowane – 100g (GLU,IAJ) kapusta kiszona gotowana (z olejem) – 150g kompot owocowy b/c - 250ml <u>Podwieczerek:</u> jabłko – 180g
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło – 15g (MLE) szynka z piersią indyczą – 40g (SOJ, SEL, MLE, GOR) dżem owocowy – 30g pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z piersią indyczą – 40g (SOJ, SEL, MLE, GOR) dżem owocowy – 30g pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z piersią indyczą – 40g (SOJ, SEL, MLE, GOR) dżem owocowy – 30g pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z piersią indyczą – 40g (SOJ, SEL, MLE, GOR) dżem owocowy – 30g pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z piersią indyczą – 40g (SOJ, SEL, MLE, GOR) dżem owocowy – 30g 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) pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
jogurt truskawkowy – 150g (MLE)	jogurt truskawkowy – 150g (MLE)	jogurt truskawkowy – 150g (MLE)	jogurt truskawkowy – 150g (MLE)	jogurt truskawkowy – 150g (MLE)	chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), szynka z piersią indyczą–20g (SOJ, SEL, MLE, GOR), pomidor-20g
Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1997,0 białko [g]: 103,2, tłuszcze [g]: 62,7, NKT [g]: 30,6, węglowodany [g]: 275,6, cukry proste [g]: 68,1, błonnik [g]: 30,7, sól [g]: 9,2	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2006,0 białko [g]: 90,8, tłuszcze [g]: 57,0, NKT [g]: 29,1, węglowodany [g]: 296,5, cukry proste [g]: 75,9, błonnik [g]: 27,9, sól [g]: 6,1	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2006,0 białko [g]: 90,8, tłuszcze [g]: 57,0, NKT [g]: 29,1, węglowodany [g]: 296,5, cukry proste [g]: 75,9, błonnik [g]: 27,9, sól [g]: 6,1	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1986,0 białko [g]: 90,8, tłuszcze [g]: 57,0, NKT [g]: 29,1, węglowodany [g]: 291,5, cukry proste [g]: 70,9, błonnik [g]: 27,9, sól [g]: 6,1	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2006,0 białko [g]: 90,8, tłuszcze [g]: 57,0, NKT [g]: 29,1, węglowodany [g]: 296,5, cukry proste [g]: 75,9, błonnik [g]: 27,9, sól [g]: 6,1	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1980,0 białko [g]: 106,8, tłuszcze [g]: 85,8, NKT [g]: 32,3, węglowodany [g]: 255,9, cukry proste [g]: 41,3, błonnik [g]: 35,1, sól [g]: 9,7

17.10.2025, 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) jajecznica gotowana na parze – 100g (JAJ) marchew mini gotowana – 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 – 50g sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) jajecznica z białek gotowana na parze – 100g (JAJ) marchew mini gotowana – 50g sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) jajecznica z białek gotowana na parze – 100g (JAJ) marchew mini gotowana – 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 – 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 – 50g sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU) <u>II śniadanie:</u> chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), twaróg półtłusty-20g (MLE) sałata-10g
Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek
zupa krem z buraka z groszkiem ptysiowym - 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 groszkiem ptysiowym - 350ml (MLE, GLU, SEL) miruna gotowana na parze – 100g (RYB) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g sos cytrynowy – 80g (MLE, GLU) szpinak gotowany na parze – 100g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczerek:</u> pianka z galaretki na bazie jogurtu greckiego – 200g (MLE)	zupa krem z buraka z groszkiem ptysiowym - 350ml (MLE, GLU, SEL) miruna gotowana na parze – 100g (RYB) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g sos cytrynowy – 80g (MLE, GLU) szpinak gotowany na parze – 100g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczerek:</u> pianka z galaretki na bazie jogurtu greckiego – 200g (MLE)	zupa krem z buraka z groszkiem ptysiowym - 350ml (MLE, GLU, SEL) miruna gotowana na parze – 100g (RYB) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g sos cytrynowy – 80g (MLE, GLU) szpinak gotowany na parze – 100g kompot owocowy b/c - 250ml <u>Podwieczerek:</u> pianka z galaretki na bazie jogurtu greckiego – 200g (MLE)	Zblendowane: zupa krem z buraka z groszkiem ptysiowym - 350ml (MLE, GLU, SEL) miruna gotowana na parze – 100g (RYB) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g sos cytrynowy – 80g (MLE, GLU) szpinak gotowany na parze – 100g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczerek:</u> pianka z galaretki na bazie jogurtu greckiego – 200g (MLE)	zupa krem z buraka z groszkiem ptysiowym - 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> pianka z galaretki na bazie jogurtu greckiego – 200g (MLE)
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa ze szczypiorkiem – 80g (MLE) rzodkiew biała – 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z koperkiem – 80g (MLE) pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z koperkiem – 80g (MLE) pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z koperkiem – 80g (MLE) pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z koperkiem – 80g (MLE) pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb graham - 70g (GLU) chleb pszenno-żytni - 40g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa ze szczypiorkiem – 80g (MLE) rzodkiew biała – 50g 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 z piersią indyczą -20g (SOJ, SEL, MLE, GOR), sałata-10g
Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2193,0 białko [g]: 102,7, tłuszcze [g]: 82,7, NKT [g]: 40,9, węglowodany [g]: 270,6, cukry proste [g]: 60,5, błonnik [g]: 26,5, sól [g]: 20,5	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2089,0 białko [g]: 106,1, tłuszcze [g]: 64,0, NKT [g]: 34,6, węglowodany [g]: 283,3, cukry proste [g]: 61,9, błonnik [g]: 26,9, sól [g]: 5,0	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1973,0 białko [g]: 99,0, tłuszcze [g]: 54,4, NKT [g]: 31,6, węglowodany [g]: 283,0, cukry proste [g]: 61,9, błonnik [g]: 26,9, sól [g]: 5,0	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1953,0 białko [g]: 99,0, tłuszcze [g]: 54,4, NKT [g]: 31,6, węglowodany [g]: 278,0, cukry proste [g]: 56,9, błonnik [g]: 26,9, sól [g]: 5,0	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2089,0 białko [g]: 106,1, tłuszcze [g]: 64,0, NKT [g]: 34,6, węglowodany [g]: 283,3, cukry proste [g]: 61,9, błonnik [g]: 26,9, sól [g]: 5,0	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2316,0 białko [g]: 110,4, tłuszcze [g]: 90,7, NKT [g]: 41,2, węglowodany [g]: 279,1, cukry proste [g]: 43,7, błonnik [g]: 33,6, sól [g]: 21,0

18.10.2025, 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) szynka konserwowa – 40g (SOJ, MLE, SEL, GOR) dżem owocowy – 30g pomidor – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka konserwowa – 40g (SOJ, MLE, SEL, GOR) dżem owocowy – 30g pomidor – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka konserwowa – 40g (SOJ, MLE, SEL, GOR) dżem owocowy – 30g pomidor – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka konserwowa – 40g (SOJ, MLE, SEL, GOR) dżem owocowy – 30g pomidor – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka konserwowa – 40g (SOJ, MLE, SEL, GOR) dżem owocowy – 30g pomidor – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb graham - 70g (GLU) chleb pszenno-żytni - 40g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka konserwowa – 60g (SOJ, MLE, SEL, GOR) pomidor – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU) <u>II śniadanie:</u> jogurt naturalny – 100g (MLE)
Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek
zupa koperkowa z ziemniakami i ciecierzycą - 350g (MLE, GLU, SEL) gulasz drobiowy - 100g sos własny – 80g (MLE, GLU) kasza jęczmienna - 80g fasolka szparagowa gotowana na parze – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> banan – 120g	zupa koperkowa z ziemniakami - 350g (MLE, GLU, SEL) gulasz drobiowy - 100g sos własny – 80g (MLE, GLU) kasza jęczmienna - 80g marchew gotowana na parze – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> banan – 120g	zupa koperkowa z ziemniakami - 350g (MLE, GLU, SEL) gulasz drobiowy - 100g sos własny – 80g (MLE, GLU) kasza jęczmienna - 80g marchew gotowana na parze – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> banan – 120g	zupa koperkowa z ziemniakami - 350g (MLE, GLU, SEL) gulasz drobiowy - 100g sos własny – 80g (MLE, GLU) kasza jęczmienna - 80g marchew gotowana na parze – 150g kompot owocowy b/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> banan – 120g	Zblendowane: zupa koperkowa z ziemniakami - 350g (MLE, GLU, SEL) gulasz drobiowy - 100g sos własny – 80g (MLE, GLU) kasza jęczmienna - 80g marchew gotowana na parze – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> banan – 120g	zupa koperkowa z ziemniakami i ciecierzycą - 350g (MLE, GLU, SEL) gulasz drobiowy - 100g sos własny – 80g (MLE, GLU) kasza jęczmienna - 80g fasolka szparagowa gotowana na parze – 150g kompot owocowy b/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> banan – 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) papryka – 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) balleroni z udem indyka – 60g (GOR) pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) balleroni z udem indyka – 60g (GOR) pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) balleroni z udem indyka – 60g (GOR) pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) balleroni z udem indyka – 60g (GOR) pomidor – 50g 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 herbata czarna b/c - 250ml
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
jogurt naturalny – 100ml (MLE)	jogurt naturalny – 100ml (MLE)	jogurt naturalny – 100ml (MLE)	jogurt naturalny – 100ml (MLE)	jogurt naturalny – 100ml (MLE)	chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), balleroni z udem indyka–20g (GOR),pomidor-20g
Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:
wartość energetyczna [kcal]: 1873,0 białko [g]: 85,9, tłuszcze [g]: 73,0, NKT [g]: 26,7, węglowodany [g]: 276,0, cukry proste [g]: 54,3, błonnik [g]: 25,9 , sól [g]: 5,1	wartość energetyczna [kcal]: 1920,0 białko [g]: 82,8, tłuszcze [g]: 77,1, NKT [g]: 26,9, węglowodany [g]: 280,0, cukry proste [g]: 58,1, błonnik [g]: 23,9, sól [g]: 5,5	wartość energetyczna [kcal]: 1920,0 białko [g]: 82,8, tłuszcze [g]: 77,1, NKT [g]: 26,9, węglowodany [g]: 280,0, cukry proste [g]: 58,1, błonnik [g]: 23,9, sól [g]: 5,5	wartość energetyczna [kcal]: 1920,0 białko [g]: 82,8, tłuszcze [g]: 77,1, NKT [g]: 26,9, węglowodany [g]: 280,0, cukry proste [g]: 58,1, błonnik [g]: 23,9, sól [g]: 5,5	wartość energetyczna [kcal]: 1920,0 białko [g]: 82,8, tłuszcze [g]: 77,1, NKT [g]: 26,9, węglowodany [g]: 280,0, cukry proste [g]: 58,1, błonnik [g]: 23,9, sól [g]: 5,5	wartość energetyczna [kcal]: 1979,0 białko [g]: 93,2, tłuszcze [g]: 84,1, NKT [g]: 30,2, węglowodany [g]: 272,5, cukry proste [g]: 44,2, błonnik [g]: 30,3, sól [g]: 5,7

19.10.2025, 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) ser żółty - 40g (MLE) połudwica sopocka - 40g ogórek kiszony - 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) twaróg półtłusty - 40g (MLE) połudwica sopocka - 40g pomidor - 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) twaróg półtłusty - 40g (MLE) połudwica sopocka - 40g pomidor - 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) twaróg półtłusty - 40g (MLE) połudwica sopocka - 40g pomidor - 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) twaróg półtłusty - 40g (MLE) połudwica sopocka - 40g pomidor - 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb graham - 70g (GLU) chleb pszenno-żytni - 40g (GLU) masło - 15g (MLE) ser żółty - 40g (MLE) połudwica sopocka - 40g ogórek kiszony - 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU) <u>II śniadanie:</u> chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), połudwica sopocka-20g, pomidor-20g
Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek
zupa rosół z makaronem - 350ml (GLU, JAJ, SEL) udko z kurczaka gotowane - 200g ryż biały gotowany - 80g sos potrawkowy - 80g (MLE, JAJ, GLU) marchew z groszkiem gotowana na parze - 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczerek:</u> gruszka - 130g	zupa rosół z makaronem - 350ml (GLU, JAJ, SEL) udko z kurczaka gotowane - 200g ryż biały gotowany - 80g sos potrawkowy - 80g (MLE, JAJ, GLU) marchew gotowana na parze - 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczerek:</u> jabłko gotowane na parze - 180g	zupa rosół z makaronem - 350ml (GLU, JAJ, SEL) udko z kurczaka gotowane - 200g ryż biały gotowany - 80g sos potrawkowy - 80g (MLE, JAJ, GLU) marchew gotowana na parze - 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczerek:</u> jabłko gotowane na parze - 180g	zupa rosół z makaronem - 350ml (GLU, JAJ, SEL) udko z kurczaka gotowane - 200g ryż biały gotowany - 80g sos potrawkowy - 80g (MLE, JAJ, GLU) marchew gotowana na parze - 150g kompot owocowy b/c - 250ml <u>Podwieczerek:</u> jabłko gotowane na parze - 180g	Zblendowane: zupa rosół z makaronem - 350ml (GLU, JAJ, SEL) udko z kurczaka gotowane - 200g ryż biały gotowany - 80g sos potrawkowy - 80g (MLE, JAJ, GLU) marchew gotowana na parze - 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczerek:</u> jabłko gotowane na parze - 180g	zupa rosół z makaronem - 350ml (GLU, JAJ, SEL) udko z kurczaka gotowane - 200g ryż brązowy gotowany - 80g sos potrawkowy - 80g (MLE, JAJ, GLU) marchew z groszkiem gotowana na parze - 150g kompot owocowy b/c - 250ml <u>Podwieczerek:</u> gruszka - 130g
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 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) pomidor - 50g herbata czarna b/c - 250ml
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
jogurt brzoskwiowy - 150g (MLE)	jogurt brzoskwiowy - 150g (MLE)	jogurt brzoskwiowy - 150g (MLE)	jogurt brzoskwiowy - 150g (MLE)	jogurt brzoskwiowy - 150g (MLE)	chleb graham - 35g (GLU) masło-5g (MLE), szynka z piersią indyczą -20g (SOJ, SEL, MLE, GOR), pomidor-20g
Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2184,0 białko [g]: 123,5, tłuszcze [g]: 65,8, NKT [g]: 32,0, węglowodany [g]: 291,2, cukry proste [g]: 49,8, błonnik [g]: 23,7, sól [g]: 6,1	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2176,0 białko [g]: 121,0, tłuszcze [g]: 58,9, NKT [g]: 27,6, węglowodany [g]: 305,9, cukry proste [g]: 57,2, błonnik [g]: 22,2, sól [g]: 5,7	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2176,0 białko [g]: 121,0, tłuszcze [g]: 58,9, NKT [g]: 27,6, węglowodany [g]: 305,9, cukry proste [g]: 57,2, błonnik [g]: 22,2, sól [g]: 5,7	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2156,0 białko [g]: 121,0, tłuszcze [g]: 58,9, NKT [g]: 27,6, węglowodany [g]: 300,9, cukry proste [g]: 52,2, błonnik [g]: 22,2, sól [g]: 5,7	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2176,0 białko [g]: 121,0, tłuszcze [g]: 58,9, NKT [g]: 27,6, węglowodany [g]: 305,9, cukry proste [g]: 57,2, błonnik [g]: 22,2, sól [g]: 5,7	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2257,0 białko [g]: 126,9, tłuszcze [g]: 69,4, NKT [g]: 33,7, węglowodany [g]: 295,0, cukry proste [g]: 29,0, błonnik [g]: 30,7, sól [g]: 6,8

20.10.2025, 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) pasta jajeczna z koperkiem – 80g (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) pasta jajeczna z koperkiem – 80g (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) pasta z białek jaj z koperkiem – 80g (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) pasta z białek jaj z koperkiem – 80g (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 - 10g (MLE) pasta jajeczna z koperkiem – 80g (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) pasta jajeczna z koperkiem – 80g (JAJ, MLE) marchew mini gotowana na parze – 50g sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU) <u>II śniadanie:</u> kefir – 250ml (MLE)
Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek
zupa z soczewicą, pomidorami i kaszą jaglaną - 350ml (MLE, GLU, SEL) schab gotowany – 100g sos chrzanowy – 80ml (MLE, GLU, GOR) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g sałatka z buraka gotowanego i jabłka (z olejem) – 150g surówka z kapusty białej z marchewką i jabłkiem (z olejem) – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> budyń na mleku z sokiem malinowym – 200g (MLE)	zupa grysikowa - 350ml (MLE, GLU, SEL) schab gotowany – 100g sos własny – 80ml (MLE, GLU, GOR) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g sałatka z buraka gotowanego i jabłka (z olejem) – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> budyń na mleku z sokiem malinowym – 200g (MLE)	zupa grysikowa - 350ml (MLE, GLU, SEL) schab gotowany – 100g sos własny – 80ml (MLE, GLU, GOR) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g sałatka z buraka gotowanego i jabłka (z olejem) – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> budyń na mleku z sokiem malinowym – 200g (MLE)	zupa grysikowa - 350ml (MLE, GLU, SEL) schab gotowany – 100g sos własny – 80ml (MLE, GLU, GOR) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g sałatka z buraka gotowanego i jabłka (z olejem) – 150g kompot owocowy b/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> budyń na mleku z sokiem malinowym – 200g (MLE)	Zblendowane: zupa grysikowa - 350ml (MLE, GLU, SEL) schab gotowany – 100g sos własny – 80ml (MLE, GLU, GOR) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g sałatka z buraka gotowanego i jabłka (z olejem) – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> budyń na mleku z sokiem malinowym – 200g (MLE)	zupa z soczewicą, pomidorami i kaszą jaglaną - 350ml (MLE, GLU, SEL) schab gotowany – 100g sos chrzanowy – 80ml (MLE, GLU, GOR) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g surówka z kapusty białej z marchewką i jabłkiem (z olejem) – 150g kompot owocowy b/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> budyń na mleku z sokiem malinowym – 200g (MLE)
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta rybna pomidorowa – 80g (RYB, MLE) ogórek zielony – 50g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta rybna pomidorowa – 80g (RYB, MLE) pomidor – 50g sałata – 10g herbata czarna b/c – 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta rybna pomidorowa – 80g (RYB, MLE) pomidor – 50g sałata – 10g herbata czarna b/c – 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta rybna pomidorowa – 80g (RYB, MLE) pomidor – 50g sałata – 10g herbata czarna b/c – 250ml	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 10g (MLE) pasta rybna pomidorowa – 80g (RYB, MLE) pomidor – 50g sałata – 10g herbata czarna b/c – 250ml	chleb graham - 70g (GLU) chleb pszenno-żytni - 40g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta rybna pomidorowa – 80g (RYB, MLE) pomidor – 50g sałata – 10g 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),szynka z piersią indyczą-20g (SOJ, SEL, MLE, GOR), pomidor-20g
Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2175,0 białko [g]: 106,4, tłuszcze [g]: 64,6, NKT [g]: 27,7 węglowodany [g]: 304,0, cukry proste [g]: 43,8, błonnik [g]: 28,0, sól [g]: 4,3	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2194,0 białko [g]: 107,3, tłuszcze [g]: 60,6, NKT [g]: 31,2, węglowodany [g]: 317,3, cukry proste [g]: 55,2, błonnik [g]: 29,1, sól [g]: 4,2	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2113,0 białko [g]: 103,3, tłuszcze [g]: 53,4, NKT [g]: 29,0, węglowodany [g]: 317,3, cukry proste [g]: 55,2, błonnik [g]: 29,1, sól [g]: 4,2	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2093,0 białko [g]: 103,3, tłuszcze [g]: 53,4, NKT [g]: 29,0, węglowodany [g]: 312,3, cukry proste [g]: 50,2, błonnik [g]: 29,1, sól [g]: 4,2	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2181,0 białko [g]: 102,6, tłuszcze [g]: 52,9, NKT [g]: 29,0, węglowodany [g]: 338,5, cukry proste [g]: 60,2, błonnik [g]: 30,6, sól [g]: 4,3	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2250,0 białko [g]: 115,5, tłuszcze [g]: 70,3, NKT [g]: 31,5, węglowodany [g]: 302,7, cukry proste [g]: 49,8, błonnik [g]: 32,7, sól [g]: 4,3