

21.10.2025, 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) serek śniadaniowy typu fromage – 80g (MLE) papryka – 50g sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z koperkiem – 80g (MLE) pomidor – 50g sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z koperkiem – 80g (MLE) pomidor – 50g sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z koperkiem – 80g (MLE) pomidor – 50g sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 10g (MLE) pasta twarogowa z koperkiem – 80g (MLE) pomidor – 50g sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb graham - 70g (GLU) chleb pszenno-żytni - 40g (GLU) masło - 15g (MLE) serek śniadaniowy typu fromage – 80g (MLE) papryka – 50g sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU) <u>II śniadanie:</u> jabłko – 180g
Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek
zupa kapuśniak z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) gulasz wieprzowy z pomidorami – 150g (MLE, GLU, SEL) kasza jęczmienna gotowana –80g cukinia gotowana na parze – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> galaretka z owocami – 200g	zupa pietruszkowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) gulasz wieprzowy z pomidorami – 150g (MLE, GLU, SEL) kasza jęczmienna gotowana –80g cukinia gotowana na parze – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> galaretka z owocami – 200g	zupa pietruszkowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) gulasz wieprzowy z pomidorami – 150g (MLE, GLU, SEL) kasza jęczmienna gotowana –80g cukinia gotowana na parze – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> galaretka z owocami – 200g	zupa pietruszkowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) gulasz wieprzowy z pomidorami – 150g (MLE, GLU, SEL) kasza jęczmienna gotowana –80g cukinia gotowana na parze – 150g kompot owocowy b/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> galaretka z owocami – 200g	Zblendowane: zupa pietruszkowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) gulasz wieprzowy z pomidorami – 150g (MLE, GLU, SEL) kasza jęczmienna gotowana –80g cukinia gotowana na parze – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> galaretka z owocami – 200g	zupa kapuśniak z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) gulasz wieprzowy z pomidorami – 150g (MLE, GLU, SEL) kasza jęczmienna gotowana –80g cukinia gotowana na parze – 150g kompot owocowy b/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> kefir – 250ml (MLE)
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) pasta marchewkowa – 30g (MLE) rukola – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z piersią indyczą – 40g (SOJ, SEL, MLE, GOR) pasta marchewkowa – 30g (MLE) rukola – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z piersią indyczą – 40g (SOJ, SEL, MLE, GOR) pasta marchewkowa – 30g (MLE) rukola – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z piersią indyczą – 40g (SOJ, SEL, MLE, GOR) pasta marchewkowa – 30g (MLE) rukola – 10g herbata czarna b/c - 250ml	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 10g (MLE) szynka z piersią indyczą – 40g (SOJ, SEL, MLE, GOR) pasta marchewkowa – 30g (MLE) rukola – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb graham - 70g (GLU) chleb pszenno-żytni - 40g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z piersią indyczą – 40g (SOJ, SEL, MLE, GOR) pasta marchewkowa – 30g (MLE) rukola – 10g herbata czarna b/c - 250ml
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
kefir – 250ml (MLE)	kefir – 250ml (MLE)	kefir – 250ml (MLE)	kefir – 250ml (MLE)	kefir – 250ml (MLE)	chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), balleroni z udem indyka – 20g(GOR), sałata-10g
Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:
wartość energetyczna [kcal]: 2229,0 białko [g]: 115,1, tłuszcze [g]: 64,4, NKT [g]: 31,8, węglowodany [g]: 310,8, cukry proste [g]: 37,8, błonnik [g]: 37,5, sól [g]: 4,4	wartość energetyczna [kcal]: 2147,0 białko [g]: 122,6, tłuszcze [g]: 58,4, NKT [g]: 23,4, węglowodany [g]: 295,4, cukry proste [g]: 32,8, błonnik [g]: 29,2, sól [g]: 4,4	wartość energetyczna [kcal]: 2147,0 białko [g]: 122,6, tłuszcze [g]: 58,4, NKT [g]: 23,4, węglowodany [g]: 295,4, cukry proste [g]: 32,8, błonnik [g]: 29,2, sól [g]: 4,4	wartość energetyczna [kcal]: 2147,0 białko [g]: 122,6, tłuszcze [g]: 58,4, NKT [g]: 23,4, węglowodany [g]: 295,4, cukry proste [g]: 32,8, błonnik [g]: 29,2, sól [g]: 4,4	wartość energetyczna [kcal]: 2147,0 białko [g]: 122,6, tłuszcze [g]: 58,4, NKT [g]: 23,4, węglowodany [g]: 295,4, cukry proste [g]: 32,8, błonnik [g]: 29,2, sól [g]: 4,4	wartość energetyczna [kcal]: 2361,0 białko [g]: 124,5, tłuszcze [g]: 72,6, NKT [g]: 37,6, węglowodany [g]: 323,5, cukry proste [g]: 53,4, błonnik [g]: 44,6, sól [g]: 5,0

22.10.2025, 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) jajecznica gotowana na parze – 100g (JAJ) pomidor – 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) pomidor – 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) pomidor – 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) pomidor – 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) 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) jajecznica gotowana na parze – 100g (JAJ) pomidor – 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 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>Podwieczerek:</u> kasza manna na mleku z mussem jabłkowym – 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 sałatka z gotowanego buraka – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczerek:</u> kasza manna na mleku z mussem jabłkowy – 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>Podwieczerek:</u> kasza manna na mleku z mussem jabłkowy – 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>Podwieczerek:</u> kasza manna na mleku z mussem jabłkowy – 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>Podwieczerek:</u> kasza manna na mleku z mussem jabłkowy – 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>Podwieczerek:</u> jogurt naturalny – 100g (MLE)
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) polędwica sopocka – 60g 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]: 1982,0 białko [g]: 95,2, tłuszcze [g]: 59,2, NKT [g]: 26,4, węglowodany [g]: 277,8, cukry proste [g]: 34,6, błonnik [g]: 26,2, sól [g]: 4,9	wartość energetyczna [kcal]: 1949,0 białko [g]: 92,8, tłuszcze [g]: 58,0, NKT [g]: 26,0, węglowodany [g]: 272,2, cukry proste [g]: 29,6, błonnik [g]: 21,7, sól [g]: 4,9	wartość energetyczna [kcal]: 1833,0 białko [g]: 91,1, tłuszcze [g]: 48,1, NKT [g]: 22,9, węglowodany [g]: 265,5, cukry proste [g]: 29,6, błonnik [g]: 19,0, sól [g]: 4,9	wartość energetyczna [kcal]: 1813,0 białko [g]: 91,1, tłuszcze [g]: 48,1, NKT [g]: 22,9, węglowodany [g]: 260,5, cukry proste [g]: 24,6, błonnik [g]: 19,0, sól [g]: 4,9	wartość energetyczna [kcal]: 1949,0 białko [g]: 92,8, tłuszcze [g]: 58,0, NKT [g]: 26,0, węglowodany [g]: 272,2, cukry proste [g]: 29,6, błonnik [g]: 21,7, sól [g]: 4,9	wartość energetyczna [kcal]: 2035,0 białko [g]: 102,1, tłuszcze [g]: 71,0, NKT [g]: 28,4, węglowodany [g]: 270,4, cukry proste [g]: 23,9, błonnik [g]: 32,1, sól [g]: 5,7

23.10.2025, 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) połudwica sopocka – 60g ogórek zielony – 50g rukola – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) połudwica sopocka – 60g marchew mini gotowana na parze – 50g rukola – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) połudwica sopocka – 60g marchew mini gotowana na parze – 50g rukola – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) połudwica sopocka – 60g marchew mini gotowana na parze – 50g rukola – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 10g (MLE) połudwica sopocka – 60g marchew mini gotowana na parze – 50g rukola – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb graham - 70g (GLU) chleb pszenno-żytni - 40g (GLU) masło - 15g (MLE) połudwica sopocka – 60g ogórek zielony – 50g rukola – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU) <u>II śniadanie:</u> chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), szynka konserwowa-20g(SOJ, MLE, SEL, GOR), sałata-10g
Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek
zupa dyniowa z ziemniakami – 350ml (MLE, GLU, SEL) schab gotowany w sosie własnym – 180g (MLE, GLU) kasza jaglana – 80g surówka z kapusty modrej z marchewką (z olejem) – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczerek:</u> budyń na mleku z soki owocowym – 200g (MLE)	zupa dyniowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) schab gotowany w sosie własnym – 180g (MLE, GLU) kasza jaglana – 80g szpinak gotowany na parze – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczerek:</u> budyń na mleku z soki owocowym – 200g (MLE)	zupa dyniowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) schab gotowany w sosie własnym – 180g (MLE, GLU) kasza jaglana – 80g szpinak gotowany na parze – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczerek:</u> budyń na mleku z soki owocowym – 200g (MLE)	zupa dyniowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) schab gotowany w sosie własnym – 180g (MLE, GLU) kasza jaglana – 80g szpinak gotowany na parze – 150g kompot owocowy b/c - 250ml <u>Podwieczerek:</u> budyń na mleku – 200g (MLE)	Zblendowane: zupa dyniowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) schab gotowany w sosie własnym – 180g (MLE, GLU) kasza jaglana – 80g sałatka z szpinak gotowany na parze – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczerek:</u> budyń na mleku z soki owocowym – 200g (MLE)	zupa dyniowa z ziemniakami – 350ml (MLE, GLU, SEL) schab gotowany w sosie własnym – 180g (MLE, GLU) kasza jaglana – 80g surówka z kapusty modrej z marchewką (z olejem) – 150g kompot owocowy b/c - 250ml <u>Podwieczerek:</u> budyń na mleku – 200g (MLE)
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z piersią indyczą – 60g (SOJ, SEL, MLE, GOR) pomidor – 50g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z piersią indyczą – 60g (SOJ, SEL, MLE, GOR) pomidor – 50g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z piersią indyczą – 60g (SOJ, SEL, MLE, GOR) pomidor – 50g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z piersią indyczą – 60g (SOJ, SEL, MLE, GOR) pomidor – 50g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 10g (MLE) szynka z piersią indyczą – 60g (SOJ, SEL, MLE, GOR) pomidor – 50g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb graham - 70g (GLU) chleb pszenno-żytni - 40g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z piersią indyczą – 60g (SOJ, SEL, MLE, GOR) pomidor – 50g sałata – 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 konserwowa-20g(SOJ, MLE, SEL, GOR), sałata-10g
Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:
wartość energetyczna [kcal]: 1900,0 białko [g]: 93,0, tłuszcze [g]: 55,5, NKT [g]: 25,5 , węglowodany [g]: 257,4, cukry proste [g]: 30,5, błonnik [g]: 25,1, sól [g]: 5,3	wartość energetyczna [kcal]: 1947,0 białko [g]: 91,5, tłuszcze [g]: 54,1, NKT [g]: 24,9, węglowodany [g]: 284,9, cukry proste [g]: 59,4, błonnik [g]: 21,3, sól [g]: 5,5	wartość energetyczna [kcal]: 1947,0 białko [g]: 91,5, tłuszcze [g]: 54,1, NKT [g]: 24,9, węglowodany [g]: 284,9, cukry proste [g]: 59,4, błonnik [g]: 21,3, sól [g]: 5,5	wartość energetyczna [kcal]: 1927,0 białko [g]: 91,5, tłuszcze [g]: 54,1, NKT [g]: 24,9, węglowodany [g]: 279,9, cukry proste [g]: 54,4, błonnik [g]: 21,3, sól [g]: 5,5	wartość energetyczna [kcal]: 1947,0 białko [g]: 91,5, tłuszcze [g]: 54,1, NKT [g]: 24,9, węglowodany [g]: 284,9, cukry proste [g]: 59,4, błonnik [g]: 21,3, sól [g]: 5,5	wartość energetyczna [kcal]: 1913,0 białko [g]: 103,3 , tłuszcze [g]: 54,1, NKT [g]: 26,7, węglowodany [g]: 256,4, cukry proste [g]: 32,4, błonnik [g]: 33,3, sól [g]: 5,9

24.10.2025, 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, MLE) marchew mini gotowana na parze – 50g sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) jajecznica gotowana na parze – 100g (JAJ, MLE) marchew mini gotowana na parze – 50g sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) jajecznica z białek jaj gotowana na parze – 100g (JAJ, MLE) marchew mini gotowana na parze – 50g sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) jajecznica z białek jaj gotowana na parze – 100g (JAJ, MLE) marchew mini gotowana na parze – 50g sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) jajecznica gotowana na parze – 100g (JAJ, MLE) marchew mini gotowana na parze – 50g sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb graham - 70g (GLU) chleb pszenno-żytni - 40g (GLU) masło - 15g (MLE) jajecznica gotowana na parze – 100g (JAJ, MLE) marchew mini gotowana na parze – 50g sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU) <u>II śniadanie:</u> gruszka – 130g
Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek
zupa brokułowa z kaszą manną - 350ml (MLE, GLU, SEL) ryba (miruna) gotowana na parze – 100g (RYB) sos pomidorowy – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g surówka z kapusty kiszzonej z natką pietruszki (z olejem) – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> pianka z galaretki na bazie jogurtu greckiego – 150g (MLE)	zupa brokułowa z kaszą manną - 350ml (MLE, GLU, SEL) ryba (miruna) gotowana na parze – 100g (RYB) sos pomidorowy – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g surówka z kapusty pekińskiej z koperkiem (z olejem) – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> pianka z galaretki na bazie jogurtu greckiego – 150g (MLE)	zupa wielowarzywna z kaszą manną - 350ml (MLE, GLU, SEL) ryba (miruna) gotowana na parze – 100g (RYB) sos pomidorowy – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g surówka z kapusty pekińskiej z koperkiem (z olejem) – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> pianka z galaretki na bazie jogurtu greckiego – 150g (MLE)	zupa wielowarzywna z kaszą manną - 350ml (MLE, GLU, SEL) ryba (miruna) gotowana na parze – 100g (RYB) sos pomidorowy – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g surówka z kapusty pekińskiej z koperkiem (z olejem) – 150g kompot owocowy b/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> pianka z galaretki na bazie jogurtu greckiego – 150g (MLE)	Zblendowane: zupa brokułowa z kaszą manną - 350ml (MLE, GLU, SEL) ryba (miruna) gotowana na parze – 100g (RYB) sos pomidorowy – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g surówka z kapusty pekińskiej z koperkiem (z olejem) – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> pianka z galaretki na bazie jogurtu greckiego – 150g (MLE)	zupa brokułowa z kaszą manną - 350ml (MLE, GLU, SEL) ryba (miruna) gotowana na parze – 100g (RYB) sos pomidorowy – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g surówka z kapusty kiszzonej z natką pietruszki (z olejem) – 150g kompot owocowy b/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> jogurt naturalny – 100g (MLE)
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) serek fromage – 80g (MLE) rzodkiewka - 50g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z natką pietruszki – 80g (MLE) pomidor - 50g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z natką pietruszki – 80g (MLE) pomidor - 50g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z natką pietruszki – 80g (MLE) pomidor - 50g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z natką pietruszki – 80g (MLE) pomidor - 50g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb graham - 70g (GLU) chleb pszenno-żytni - 40g (GLU) masło - 15g (MLE) serek fromage – 80g (MLE) rzodkiewka - 50g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
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]: 1966,0 białko [g]: 96,6, tłuszcze [g]: 59,4, NKT [g]: 27,8, węglowodany [g]: 273,1, cukry proste [g]: 26,3, błonnik [g]: 27,7, sól [g]: 4,5	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2027,0 białko [g]: 97,1, tłuszcze [g]: 59,2, NKT [g]: 27,8, węglowodany [g]: 287,0, cukry proste [g]: 31,4, błonnik [g]: 24,7, sól [g]: 3,6	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1915,0 białko [g]: 91,2, tłuszcze [g]: 47,2, NKT [g]: 23,6, węglowodany [g]: 292,8, cukry proste [g]: 32,6, błonnik [g]: 27,4, sól [g]: 4,0	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1895,0 białko [g]: 91,2, tłuszcze [g]: 47,2, NKT [g]: 23,6, węglowodany [g]: 288,8, cukry proste [g]: 27,6, błonnik [g]: 27,4, sól [g]: 4,0	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2030,0 białko [g]: 96,9, tłuszcze [g]: 59,2, NKT [g]: 27,8, węglowodany [g]: 288,0, cukry proste [g]: 36,3, błonnik [g]: 24,9, sól [g]: 3,6	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2027,0 białko [g]: 98,9, tłuszcze [g]: 60,7, NKT [g]: 28,7, węglowodany [g]: 287,6, cukry proste [g]: 37,3, błonnik [g]: 35,1, sól [g]: 4,8

25.10.2025, 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 brzoskwiniowy – 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 brzoskwiniowy – 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 brzoskwiniowy – 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 brzoskwiniowy – 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 brzoskwiniowy – 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 podwieczerek	Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek
zupa koperkowa z ziemniakami - 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>Podwieczerek:</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>Podwieczerek:</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>Podwieczerek:</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>Podwieczerek:</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>Podwieczerek:</u> banan – 120g	zupa koperkowa z ziemniakami - 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>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) sałatka z ciecierzycą (ogórek zielony, pomidor, cebula, natka pietruszki) (z olejem) – 100g 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 – 40g (SOJ, SEL, MLE, GOR) sałatka z ciecierzycą (ogórek zielony, pomidor, cebula, natka pietruszki) (z olejem) – 100g 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: wartość energetyczna [kcal]: 1911,0 białko [g]: 87,2, tłuszcze [g]: 75,2, NKT [g]: 26,9, węglowodany [g]: 280,2, cukry proste [g]: 56,0, błonnik [g]: 27,7, sól [g]: 5,1	Podsumowanie: 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	Podsumowanie: 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	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1900,0 białko [g]: 82,8, tłuszcze [g]: 77,1, NKT [g]: 26,9, węglowodany [g]: 275,0, cukry proste [g]: 53,1, błonnik [g]: 23,9, sól [g]: 5,5	Podsumowanie: 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	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2017,0 białko [g]: 96,5, tłuszcze [g]: 84,9, NKT [g]: 29,8, węglowodany [g]: 276,7, cukry proste [g]: 45,9, błonnik [g]: 32,1, sól [g]: 5,7

26.10.2025, 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) połudwica sopocka – 40g pasta twarogowa z natką pietruszki – 30g (MLE) pomidor – 50g roszponka – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) połudwica sopocka – 40g pasta twarogowa z natką pietruszki – 30g (MLE) pomidor – 50g roszponka – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) połudwica sopocka – 40g pasta twarogowa z natką pietruszki – 30g (MLE) pomidor – 50g roszponka – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) połudwica sopocka – 40g pasta twarogowa z natką pietruszki – 30g (MLE) pomidor – 50g roszponka – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) połudwica sopocka – 40g pasta twarogowa z natką pietruszki – 30g (MLE) pomidor – 50g roszponka – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb graham - 70g (GLU) chleb pszenno-żytni - 40g (GLU) masło - 15g (MLE) połudwica sopocka – 40g pasta twarogowa z natką pietruszki – 30g (MLE) pomidor – 50g roszponka – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU) <u>II śniadanie:</u> chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), twaróg półtłusty-20g (MLE) sałata-10g
Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek
zupa kapuśniak z białej kapusty z ziemniakami – 350ml (MLE, GLU, SEL) filet z piersi kurczaka gotowany na parze – 100g sos szpinakowy – 80g (MLE, GLU) makaron świderki – 80g (GLU) sałatka z gotowanego buraka z jabłkiem (z olejem) – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> jabłko – 180g	zupa dyniowa z ziemniakami – 350ml (MLE, GLU, SEL) filet z piersi kurczaka gotowany na parze – 100g sos szpinakowy – 80g (MLE, GLU) makaron świderki – 80g (GLU) sałatka z gotowanego buraka z jabłkiem (z olejem) – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> jabłko gotowane na parze – 180g	zupa dyniowa z ziemniakami – 350ml (MLE, GLU, SEL) filet z piersi kurczaka gotowany na parze – 100g sos szpinakowy – 80g (MLE, GLU) makaron świderki – 80g (GLU) sałatka z gotowanego buraka z jabłkiem (z olejem) – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> jabłko gotowane na parze – 180g	zupa dyniowa z ziemniakami – 350ml (MLE, GLU, SEL) filet z piersi kurczaka gotowany na parze – 100g sos szpinakowy – 80g (MLE, GLU) makaron świderki – 80g (GLU) sałatka z gotowanego buraka z jabłkiem (z olejem) – 150g kompot owocowy b/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> jabłko gotowane na parze – 180g	Zblendowane: zupa dyniowa z ziemniakami – 350ml (MLE, GLU, SEL) filet z piersi kurczaka gotowany na parze – 100g sos szpinakowy – 80g (MLE, GLU) makaron świderki – 80g (GLU) sałatka z gotowanego buraka z jabłkiem (z olejem) – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> jabłko gotowane na parze – 180g	zupa kapuśniak z białej kapusty z ziemniakami – 350ml (MLE, GLU, SEL) filet z piersi kurczaka gotowany na parze – 100g sos szpinakowy – 80g (MLE, GLU) makaron świderki – 80g (GLU) sałatka z gotowanego buraka z jabłkiem (z olejem) – 150g kompot owocowy b/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> jabłko – 180g
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) sałata z pomidorem i jogurtem greckim – 50g (MLE) herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z piersią indyczą – 60g (SOJ, SEL, MLE, GOR) sałata z pomidorem i jogurtem greckim – 50g (MLE) herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z piersią indyczą – 60g (SOJ, SEL, MLE, GOR) sałata z pomidorem i jogurtem greckim – 50g (MLE) herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z piersią indyczą – 60g (SOJ, SEL, MLE, GOR) sałata z pomidorem i jogurtem greckim – 50g (MLE) herbata czarna b/c - 250ml	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z piersią indyczą – 60g (SOJ, SEL, MLE, GOR) sałata z pomidorem i jogurtem greckim – 50g (MLE) 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) sałata z pomidorem i jogurtem greckim – 50g (MLE) herbata czarna b/c - 250ml
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
baton twarogowy – 40g (MLE)	baton twarogowy – 40g (MLE)	baton twarogowy – 40g (MLE)	baton twarogowy – 40g (MLE)	baton twarogowy – 40g (MLE)	chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), szynka z piersią indyczą -20g (SOJ, SEL, MLE, GOR), sałata-10g
Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2195,0 białko [g]:109,0, tłuszcze [g]: 63,6, NKT [g]: 31,7, węglowodany [g]: 309,8, cukry proste [g]: 73,3, błonnik [g]: 25,7, sól [g]: 6,3	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1926,0 białko [g]: 97,6, tłuszcze [g]: 50,5, NKT [g]: 28,4, węglowodany [g]: 309,8, cukry proste [g]: 55,8, błonnik [g]: 28,6, sól [g]: 5,0	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1926,0 białko [g]: 97,6, tłuszcze [g]: 50,5, NKT [g]: 28,4, węglowodany [g]: 309,8, cukry proste [g]: 55,8, błonnik [g]: 28,6, sól [g]: 5,0	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1906,0 białko [g]: 97,6, tłuszcze [g]: 50,5, NKT [g]: 28,4, węglowodany [g]: 304,8, cukry proste [g]: 50,8, błonnik [g]: 28,6, sól [g]: 5,0	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1926,0 białko [g]: 97,6, tłuszcze [g]: 50,5, NKT [g]: 28,4, węglowodany [g]: 309,8, cukry proste [g]: 55,8, błonnik [g]: 28,6, sól [g]: 5,0	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2052,0 białko [g]: 105,5, tłuszcze [g]: 55,4, NKT [g]: 25,7, węglowodany [g]: 301,1, cukry proste [g]: 47,5, błonnik [g]: 36,0, sól [g]: 5,2

27.10.2025, 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) szynka konserwowa – 40g (SOJ, MLE, SEL, GOR) sałatka z brokułem, pomidorem, serem feta, pestkami słonecznika i koperkiem – 100g (MLE) kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka konserwowa – 60g (SOJ, MLE, SEL, GOR) pomidor z koperkiem – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka konserwowa – 60g (SOJ, MLE, SEL, GOR) pomidor z koperkiem – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka konserwowa – 60g (SOJ, MLE, SEL, GOR) pomidor z koperkiem – 50g 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 z koperkiem – 50g 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) sałatka z brokułem, pomidorem, serem feta, pestkami słonecznika i koperkiem – 100g (MLE) kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU) II śniadanie: kefir – 200ml (MLE)
Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek
zupa selerowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) kociółek meksykański z mięsem drobiowym, fasolą czerwoną, kukurydzą i warzywami – 200g (MLE, GLU) ryż biały – 80g surówka z kapusty białej z marchewką (z olejem) – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek</u> : kisiel z suszu aronii z jabłkiem – 150g	zupa selerowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) leczo drobiowe z warzywami (marchew, pietruszka, seler) – 200g (MLE, GLU, SEL) ryż biały – 80g surówka z kapusty pekińskiej z koperkiem (z olejem) – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek</u> : kisiel z suszu aronii z jabłkiem – 150g	zupa selerowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) leczo drobiowe z warzywami (marchew, pietruszka, seler) – 200g (MLE, GLU, SEL) ryż biały – 80g surówka z kapusty pekińskiej z koperkiem (z olejem) – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek</u> : kisiel z suszu aronii z jabłkiem – 150g	zupa selerowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) leczo drobiowe z warzywami (marchew, pietruszka, seler) – 200g (MLE, GLU, SEL) ryż biały – 80g surówka z kapusty pekińskiej z koperkiem (z olejem) – 150g kompot owocowy b/c - 250ml <u>Podwieczorek</u> : kisiel z suszu aronii z jabłkiem – 150g	Zblendowane: zupa selerowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) leczo drobiowe z warzywami (marchew, pietruszka, seler) – 200g (MLE, GLU, SEL) ryż biały – 80g surówka z kapusty pekińskiej z koperkiem (z olejem) – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek</u> : kisiel z suszu aronii z jabłkiem – 150g	zupa selerowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) kociółek meksykański z mięsem drobiowym, fasolą czerwoną, kukurydzą i warzywami – 200g (MLE, GLU) ryż brązowy – 80g surówka z kapusty białej z marchewką (z olejem) – 150g kompot owocowy b/c - 250ml <u>Podwieczorek</u> : kisiel z suszu aronii z jabłkiem – 150g
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (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	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 pomidor – 50g sałata – 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), sałata-10g
Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2146,0 białko [g]: 87,0, tłuszcze [g]: 62,3, NKT [g]: 26,1, węglowodany [g]: 328,4, cukry proste [g]: 52,6, błonnik [g]: 43,2, sól [g]: 5,9	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2104,0 białko [g]: 91,9, tłuszcze [g]: 58,6, NKT [g]: 24,9, węglowodany [g]: 319,3, cukry proste [g]: 47,5, błonnik [g]: 37,8, sól [g]: 5,7	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2104,0 białko [g]: 91,9, tłuszcze [g]: 58,6, NKT [g]: 24,9, węglowodany [g]: 319,3, cukry proste [g]: 47,5, błonnik [g]: 37,8, sól [g]: 5,7	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2084,0 białko [g]: 91,9, tłuszcze [g]: 58,6, NKT [g]: 24,9, węglowodany [g]: 314,3, cukry proste [g]: 42,5, błonnik [g]: 37,8, sól [g]: 5,7	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2104,0 białko [g]: 91,9, tłuszcze [g]: 58,6, NKT [g]: 24,9, węglowodany [g]: 319,3, cukry proste [g]: 47,5, błonnik [g]: 37,8, sól [g]: 5,7	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2218,0 białko [g]: 96,8, tłuszcze [g]: 66,6, NKT [g]: 26,6, węglowodany [g]: 329,7, cukry proste [g]: 37,5, błonnik [g]: 40,9, sól [g]: 6,0

28.10.2025, 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) pasta z makreli wędzonej – 40g (RYB, JAJ, GOR, SEL) balleroni z udem indyka – 40g (GOR) pomidor z koperkiem – 50g sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta rybna (miruna) z warzywami – 40g (RYB, MLE, SEL) balleroni z udem indyka – 40g (GOR) pomidor z koperkiem – 50g sałata – 20g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta rybna (miruna) z warzywami – 40g (RYB, MLE, SEL) balleroni z udem indyka – 40g (GOR) pomidor z koperkiem – 50g sałata – 20g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta rybna (miruna) z warzywami – 40g (RYB, MLE, SEL) balleroni z udem indyka – 40g (GOR) pomidor z koperkiem – 50g sałata – 20g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 10g (MLE) pasta rybna (miruna) z warzywami – 40g (RYB, MLE, SEL) balleroni z udem indyka – 40g (GOR) pomidor z koperkiem – 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 z makreli wędzonej – 40g (RYB, JAJ, GOR, SEL) balleroni z udem indyka – 40g (GOR) pomidor z koperkiem – 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 podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek
zupa pieczarkowa z kaszą jaglaną - 350ml (MLE, GLU, SEL) steiki drobiowe z cukinią – 100g (JAJ, GLU) sos koperkowy – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody –380g surówka z kapusty modrej z marchewką i jabłkiem (z olejem) – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> twarożek z brzoskwiniami – 100g (MLE)	zupa grysikowa - 350ml (MLE, GLU, SEL) steiki drobiowe z cukinią – 100g (JAJ, GLU) sos koperkowy – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody –380g dynia gotowana na parze – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> twarożek z brzoskwiniami – 100g (MLE)	zupa grysikowa - 350ml (MLE, GLU, SEL) steiki drobiowe z cukinią – 100g (JAJ, GLU) sos jarzynowy – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g dynia gotowana na parze – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> twarożek z brzoskwiniami – 100g (MLE)	zupa grysikowa - 350ml (MLE, GLU, SEL) steiki drobiowe z cukinią – 100g (JAJ, GLU) sos jarzynowy – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g dynia gotowana na parze – 150g kompot owocowy b/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> twarożek z brzoskwiniami – 100g (MLE)	Zblendowane: zupa grysikowa - 350ml (MLE, GLU, SEL) steiki drobiowe z cukinią – 100g (JAJ, GLU) sos jarzynowy – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g dynia gotowana na parze – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> twarożek z brzoskwiniami – 100g (MLE)	zupa pieczarkowa z kaszą jaglaną - 350ml (MLE, GLU, SEL) steiki drobiowe z cukinią – 100g (JAJ, GLU) sos jarzynowy – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody z koperkiem –380g surówka z kapusty modrej z marchewką i jabłkiem (z olejem) – 150g kompot owocowy b/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> twarożek z brzoskwiniami – 100g (MLE)
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) połędwica sopocka – 60g rzodkiewka – 50g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) połędwica sopocka – 60g pomidor – 50g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) połędwica sopocka – 60g pomidor – 50g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) połędwica sopocka – 60g pomidor – 50g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 10g (MLE) połędwica sopocka – 60g pomidor – 50g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb graham - 70g (GLU) chleb pszenno-żytni - 40g (GLU) masło - 15g (MLE) połędwica sopocka – 60g rzodkiewka – 50g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
jogurt truskawkowy – 100g (MLE)	jogurt truskawkowy – 100g (MLE)	jogurt truskawkowy – 100g (MLE)	jogurt truskawkowy – 100g (MLE)	jogurt truskawkowy – 100g (MLE)	chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), szynka konserwowa-20g(SOJ, MLE, SEL, GOR), sałata-10g
Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:
wartość energetyczna [kcal]: 2151,0 białko [g]: 108,3, tłuszcze [g]: 63,7, NKT [g]: 28,7, węglowodany [g]: 304,3, cukry proste [g]: 49,2, błonnik [g]: 32,0, sól [g]: 4,8	wartość energetyczna [kcal]: 2218,0 białko [g]: 115,1, tłuszcze [g]: 53,8, NKT [g]: 29,7, węglowodany [g]: 322,4, cukry proste [g]: 57,9, błonnik [g]: 31,3, sól [g]: 5,2	wartość energetyczna [kcal]: 2218,0 białko [g]: 115,1, tłuszcze [g]: 53,8, NKT [g]: 29,7, węglowodany [g]: 322,4, cukry proste [g]: 57,9, błonnik [g]: 31,3, sól [g]: 5,2	wartość energetyczna [kcal]: 2198,0 białko [g]: 115,1, tłuszcze [g]: 53,8, NKT [g]: 29,7, węglowodany [g]: 317,4, cukry proste [g]: 52,9, błonnik [g]: 31,3, sól [g]: 5,2	wartość energetyczna [kcal]: 2218,0 białko [g]: 115,1, tłuszcze [g]: 53,8, NKT [g]: 29,7, węglowodany [g]: 322,4, cukry proste [g]: 57,9, błonnik [g]: 31,3, sól [g]: 5,2	wartość energetyczna [kcal]: 2200,0 białko [g]: 111,0, tłuszcze [g]: 69,2, NKT [g]: 30,3, węglowodany [g]: 298,0, cukry proste [g]: 36,1, błonnik [g]: 29,9, sól [g]: 5,4

29.10.2025, 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 roszponka – 10g 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 roszponka – 10g 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 roszponka – 10g 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 roszponka – 10g 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 roszponka – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb graham - 70g (GLU) chleb pszenno-żytni - 40g (GLU) masło - 15g (MLE) połudwica sopocka – 40g pasta z grochu – 30g papryka – 50g roszponka – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU) <u>II śniadanie:</u> chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), połędwica 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 ogórkiem kiszonym i cebulą (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 jarzynowy – 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 jarzynowy – 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 jarzynowy – 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 jarzynowy – 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 ogórkiem kiszonym i cebulą (z olejem) – 150g kompot owocowy z/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]: 2123,0 białko [g]: 109,4, tłuszcze [g]: 64,2, NKT [g]: 29,1, węglowodany [g]: 295,0, cukry proste [g]: 40,5, błonnik [g]: 32,0, sól [g]: 4,8	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2190,0 białko [g]: 116,3, tłuszcze [g]: 54,3, NKT [g]: 30,1, węglowodany [g]: 313,1, cukry proste [g]: 49,2, błonnik [g]: 31,3, sól [g]: 5,2	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2190,0 białko [g]: 116,3, tłuszcze [g]: 54,3, NKT [g]: 30,1, węglowodany [g]: 313,1, cukry proste [g]: 49,2, błonnik [g]: 31,3, sól [g]: 5,2	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2170,0 białko [g]: 116,3, tłuszcze [g]: 54,3, NKT [g]: 30,1, węglowodany [g]: 308,1, cukry proste [g]: 44,2, błonnik [g]: 31,3, sól [g]: 5,2	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2190,0 białko [g]: 116,3, tłuszcze [g]: 54,3, NKT [g]: 30,1, węglowodany [g]: 313,1, cukry proste [g]: 49,2, błonnik [g]: 31,3, sól [g]: 5,2	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2200,0 białko [g]: 111,0, tłuszcze [g]: 69,2, NKT [g]: 30,3, węglowodany [g]: 298,0, cukry proste [g]: 36,1, błonnik [g]: 29,9, sól [g]: 5,4

30.10.2025, 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) 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

31.10.2025, 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