

01.11.2025, 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) połędwica sopocka – 40g ser żółty – 40g (MLE) papryka czerwona – 50g mix sałat – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) twaróg półtłusty – 40g (MLE) pomidor z koperkiem – 50g miód – 25g mix sałat – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) twaróg półtłusty – 40g (MLE) pomidor z koperkiem – 50g miód – 25g mix sałat – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) twaróg półtłusty – 40g (MLE) pomidor z koperkiem – 50g miód – 25g mix sałat – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 10g (MLE) twaróg półtłusty – 40g (MLE) pomidor z koperkiem – 50g miód – 25g mix sałat – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb graham - 70g (GLU) chleb pszenno-żytni - 40g (GLU) masło - 15g (MLE) połędwica sopocka – 40g ser żółty – 40g (MLE) papryka czerwona – 50g mix sałat – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU) II śniadanie: kefir - 200g (MLE)
Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek
zupa rosół z makaronem - 350ml (MLE, GLU, JAJ, SEL) udko z kurczaka gotowane – 200g sos potrawkowy – 80g (MLE, GLU, JAJ) ryż biały gotowany – 80g marchewka z groszkiem gotowana na parze – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek</u> : mandarynki – 100g	zupa rosół z makaronem - 350ml (MLE, GLU, JAJ, SEL) udko z kurczaka gotowane – 200g sos potrawkowy – 80g (MLE, GLU, JAJ) ryż biały gotowany – 80g marchew gotowana na parze – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek</u> : jabłko gotowane na parze – 180g	zupa rosół z makaronem - 350ml (MLE, GLU, JAJ, SEL) udko z kurczaka gotowane – 200g sos potrawkowy – 80g (MLE, GLU, JAJ) ryż biały gotowany – 80g marchew gotowana na parze – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek</u> : jabłko gotowane na parze – 180g	zupa rosół z makaronem - 350ml (MLE, GLU, JAJ, SEL) udko z kurczaka gotowane – 200g sos potrawkowy – 80g (MLE, GLU, JAJ) ryż biały gotowany – 80g marchew gotowana na parze – 150g kompot owocowy b/c - 250ml <u>Podwieczorek</u> : jabłko gotowane na parze – 180g	Zblendowane: zupa rosół z makaronem - 350ml (MLE, GLU, JAJ, SEL) udko z kurczaka gotowane – 200g sos potrawkowy – 80g (MLE, GLU, JAJ) ryż biały gotowany – 80g marchew gotowana na parze – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek</u> : jabłko gotowane na parze – 180g	zupa rosół z makaronem - 350ml (MLE, GLU, JAJ, SEL) udko z kurczaka gotowane – 200g sos potrawkowy – 80g (MLE, GLU, JAJ) ryż brązowy gotowany – 80g marchewka z groszkiem gotowana na parze – 150g kompot owocowy b/c - 250ml <u>Podwieczorek</u> : mandarynki – 100g
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 - 10g (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
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), połędwica sopocka-20g (SOJ, MLE, SEL, GOR), sałata-10g
Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2132,0 białko [g]: 99,6, tłuszcze [g]: 67,2, NKT [g]: 35,0, węglowodany [g]: 255,9 cukry proste [g]: 48,5, błonnik [g]: 28,8, sól [g]: 6,2	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2140,0 białko [g]: 91,6, tłuszcze [g]: 58,8, NKT [g]: 30,4, węglowodany [g]: 293,0, cukry proste [g]: 76,1, błonnik [g]: 29,7, sól [g]: 5,0	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2174,0 białko [g]: 91,6, tłuszcze [g]: 58,8, NKT [g]: 30,4, węglowodany [g]: 332,4, cukry proste [g]: 76,1, błonnik [g]: 28,7, sól [g]: 5,4	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2074,0 białko [g]: 91,6, tłuszcze [g]: 58,8, NKT [g]: 30,4, węglowodany [g]: 312,4, cukry proste [g]: 76,1, błonnik [g]: 23,7, sól [g]: 5,4	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2014,0 białko [g]: 91,6, tłuszcze [g]: 43,8, NKT [g]: 30,4, węglowodany [g]: 332,4, cukry proste [g]: 76,1, błonnik [g]: 28,7, sól [g]: 5,4	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2222,0 białko [g]: 99,6, tłuszcze [g]: 67,2, NKT [g]: 35,0, węglowodany [g]: 275,9 cukry proste [g]: 30,5, błonnik [g]: 28,8, sól [g]: 6,2

02.11.2025, 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 ketchup – 20g pomidor z koperkiem – 50g rukola – 10g 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 rukola – 10g 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 rukola – 10g 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 rukola – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	Zblendowane: chleb pszen - 120g (GLU) masło - 10g (MLE) kiełbasa drobiowo-wieprzowa – 100g ketchup – 20g 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) kiełbasa drobiowo-wieprzowa – 100g musztarda – 20g (GOR) pomidor z cebulką – 50g rukola – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU) II śniadanie: banan – 120g
Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek
zupa jarzynowa z ziemniakami - 350g (MLE, GLU, SEL) pulpety wieprzowe w sosie pomidorowym- 100g (GLU, JAJ) kasza jęczmienna - 80g brokuł gotowany na parze - 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> gruszka – 130g	zupa jarzynowa z ziemniakami - 350g (MLE, GLU, SEL) pulpety wieprzowe w sosie pomidorowym- 100g (GLU, JAJ) kasza jęczmienna - 80g Buraczki z jabłkiem na ciepło – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> banan – 120g	zupa jarzynowa z ziemniakami - 350g (MLE, GLU, SEL) pulpety wieprzowe gotowane w sosie pomidorowym - 100g (GLU, JAJ) kasza jęczmienna - 80g Buraczki z jabłkiem na ciepło – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> banan – 120g	zupa jarzynowa z ziemniakami - 350g (MLE, GLU, SEL) pulpety wieprzowe w sosie pomidorowym- 100g (GLU, JAJ) kasza jęczmienna - 80g Buraczki z jabłkiem na ciepło – 150g kompot owocowy b/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> banan – 120g	Zblendowane: zupa jarzynowa z ziemniakami - 350g (MLE, GLU, SEL) pulpety wieprzowe w sosie pomidorowym- 100g (GLU, JAJ) kasza jęczmienna - 80g Buraczki z jabłkiem na ciepło – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> banan – 120g	zupa jarzynowa z ziemniakami - 350g (MLE, GLU, SEL) pulpety wieprzowe w sosie pomidorowym- 100g (GLU, JAJ) kasza jęczmienna - 80g brokuł gotowany na parze - 150g kompot owocowy b/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> gruszka – 130g
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) twaróg półtłusty – 60g (MLE) ogórek zielony – 50g roszponka – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszen - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) twaróg półtłusty – 60g (MLE) dżem owocowy – 30g pomidor – 50g roszponka – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszen - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) twaróg półtłusty – 60g (MLE) dżem owocowy – 30g pomidor – 50g roszponka – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszen - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) twaróg półtłusty – 60g (MLE) dżem owocowy – 30g pomidor – 50g roszponka – 10g herbata czarna b/c - 250ml	Zblendowane: chleb pszen - 120g (GLU) masło - 10g (MLE) twaróg półtłusty – 60g (MLE) dżem owocowy – 30g pomidor – 50g roszponka – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb graham - 70g (GLU) chleb pszenno-żytni - 40g (GLU) masło - 15g (MLE) twaróg półtłusty – 60g (MLE) ogórek zielony – 50g roszponka – 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), balleroni z udem indyka – 20g(GOR), sałata-10g
Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2063,0 białko [g]: 99,7, tłuszcze [g]: 56,9, NKT [g]: 27,0, węglowodany [g]: 298, cukry proste [g]: 40,5, błonnik [g]: 30, sól [g]: 6,5	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2098,0 białko [g]: 86,8, tłuszcze [g]: 54,3, NKT [g]: 27,8, węglowodany [g]: 328,7, cukry proste [g]: 39,3, błonnik [g]: 28,2, sól [g]: 4,72	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2078,0 białko [g]: 89,8, tłuszcze [g]: 50,3, NKT [g]: 27,8, węglowodany [g]: 338,7, cukry proste [g]: 39,3, błonnik [g]: 28,8, sól [g]: 4,72	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2098,0 białko [g]: 86,8, tłuszcze [g]: 54,3, NKT [g]: 27,8, węglowodany [g]: 328,7, cukry proste [g]: 39,3, błonnik [g]: 28,2, sól [g]: 4,72	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2078,0 białko [g]: 89,8, tłuszcze [g]: 50,3, NKT [g]: 27,8, węglowodany [g]: 338,7, cukry proste [g]: 39,3, błonnik [g]: 28,8, sól [g]: 4,72	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2168,0 białko [g]: 105,7, tłuszcze [g]: 59,9, NKT [g]: 27,0, węglowodany [g]: 298, cukry proste [g]: 30,5, błonnik [g]: 30, sól [g]: 6,5

03.11.2025, 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) balleroni z udem indyka – 40g (GOR) ser żółty – 40g (MLE) ogórek zielony – 50g sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) balleroni z udem indyka – 60g (GOR) marchew mini gotowana na parze – 50g sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) balleroni z udem indyka – 60g (GOR) marchew mini gotowana na parze – 50g sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) balleroni z udem indyka – 60g (GOR) 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) balleroni z udem indyka – 60g (GOR) 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) balleroni z udem indyka – 40g (GOR) ser żółty – 40g (MLE) ogórek zielony – 50g sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU) <u>II śniadanie</u> : jogurt naturalny 100g (MLE)
Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek
zupa krem z białych warzyw ze słonecznikiem - 350ml (MLE, GLU, SEL) leczo drobiowe z warzywami (pieczarka, cukinia, papryka) – 200g (MLE, GLU) ryż biały gotowany – 80g surówka z kapusty pekińskiej z marchewką i koperkiem (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) leczo drobiowe z warzywami (marchew, pietruszka, seler) – 200g (MLE, GLU, SEL) ryż biały gotowany – 80g surówka z kapusty pekińskiej z marchewką i koperkiem (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) leczo drobiowe z warzywami (marchew, pietruszka, seler) – 200g (MLE, GLU, SEL) ryż biały gotowany – 80g surówka z kapusty pekińskiej z marchewką i koperkiem (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) leczo drobiowe z warzywami (marchew, pietruszka, seler) – 200g (MLE, GLU, SEL) ryż biały gotowany – 80g surówka z kapusty pekińskiej z marchewką i koperkiem (z olejem) – 150g kompot owocowy z/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) leczo drobiowe z warzywami (marchew, pietruszka, seler) – 200g (MLE, GLU, SEL) ryż biały gotowany – 80g surówka z kapusty pekińskiej z marchewką i koperkiem (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) leczo drobiowe z warzywami (pieczarka, cukinia, papryka) – 200g (MLE, GLU) ryż brązowy gotowany – 80g surówka z kapusty pekińskiej z marchewką i koperkiem (z olejem) – 150g kompot owocowy b/c - 250ml <u>Podwieczorek</u> : koktajl bananowy na maślanie z cynamonem – 200ml (MLE)
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta rybna (miruna) z warzywami – 40g (RYB, MLE, SEL) polędwica sopocka – 40g pomidor – 50g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta rybna (miruna) z warzywami – 40g (RYB, MLE, SEL) polędwica sopocka – 40g pomidor – 50g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta rybna (miruna) z warzywami – 40g (RYB, MLE, SEL) polędwica sopocka – 40g pomidor – 50g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta rybna (miruna) z warzywami – 40g (RYB, MLE, SEL) polędwica sopocka – 40g pomidor – 50g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta rybna (miruna) z warzywami – 40g (RYB, MLE, SEL) polędwica sopocka – 40g pomidor – 50g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb graham - 70g (GLU) chleb pszenno-żytni - 40g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta rybna (miruna) z warzywami – 40g (RYB, MLE, SEL) polędwica sopocka – 40g pomidor – 50g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
jogurt naturalny – 100g (MLE)	jogurt naturalny – 100g (MLE)	jogurt naturalny – 100g (MLE)	jogurt naturalny – 100g (MLE)	jogurt naturalny – 100g (MLE)	chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), balleroni z udem indyka–20g (GOR),pomidor-20g
Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2050,0 białko [g]: 89,1, tłuszcze [g]: 59,6 NKT [g]: 28,6, węglowodany [g]: 290,2 cukry proste [g]: 55,2, błonnik [g]: 37, sól [g]: 4,5	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2098,0 białko [g]: 87,8, tłuszcze [g]: 62,4, NKT [g]: 23,9, węglowodany [g]: 312,9, cukry proste [g]: 57,5, błonnik [g]: 38,1, sól [g]: 4,9	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,	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2098,0 białko [g]: 87,8, tłuszcze [g]: 62,4, NKT [g]: 23,9, węglowodany [g]: 312,9, cukry proste [g]: 57,5, błonnik [g]: 38,1, sól [g]: 4,9	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2031,0 białko [g]: 87,8, tłuszcze [g]: 53,2, NKT [g]: 26,9, węglowodany [g]: 317,9, cukry proste [g]: 57,5,	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2158,0 białko [g]: 93,1, tłuszcze [g]: 66,6, NKT [g]: 29,6, węglowodany [g]: 299,2, cukry proste [g]: 55,7, błonnik [g]: 37, sól [g]: 4,5

04.11.2025, 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) galareta z kurczakiem, marchewką i natką pietruszki – 200g sałata – 20g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) galareta z kurczakiem, marchewką i natką pietruszki – 200g sałata – 20g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) galareta z kurczakiem, marchewką i natką pietruszki – 200g sałata – 20g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) galareta z kurczakiem, marchewką i natką pietruszki – 200g sałata – 20g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) galareta z kurczakiem, marchewką i natką pietruszki – 200g sałata – 20g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb graham - 70g (GLU) chleb pszenno-żytni - 40g (GLU) masło - 15g (MLE) galareta z kurczakiem, marchewką i natką pietruszki – 200g sałata – 20g 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 pieczarkowa z kaszą jaglaną - 350ml (MLE, GLU, SEL) Schab duszony w sosie własnym – 180g (MLE, GLU) ziemniaki z wody – 380g kapusta modra na ciepło – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> budyń na mleku z sokiem owocowym – 200g (MLE)	zupa jarzynowa z kaszą manną - 350ml (MLE, GLU, SEL) Schab duszony w sosie własnym – 180g (MLE, GLU) ziemniaki z wody – 380g marchew gotowana na parze – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> budyń na mleku z sokiem owocowym – 200g (MLE)	zupa jarzynowa z kaszą manną - 350ml (MLE, GLU, SEL) Schab duszony w sosie własnym – 180g (MLE, GLU) ziemniaki z wody – 380g marchew gotowana na parze – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> budyń na mleku z sokiem owocowym – 200g (MLE)	zupa jarzynowa z kaszą manną - 350ml (MLE, GLU, SEL) Schab duszony w sosie własnym – 180g (MLE, GLU) ziemniaki z wody – 380g marchew gotowana na parze – 150g kompot owocowy b/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> budyń na mleku – 200g (MLE)	Zblendowane: zupa jarzynowa z kaszą manną - 350ml (MLE, GLU, SEL) Schab duszony w sosie własnym – 180g (MLE, GLU) ziemniaki z wody – 380g marchew gotowana na parze – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> budyń na mleku z sokiem owocowym – 200g (MLE)	zupa pieczarkowa z kaszą jaglaną - 350ml (MLE, GLU, SEL) Schab duszony w sosie własnym – 180g (MLE, GLU) ziemniaki z wody – 380g kapusta modra na ciepło – 150g kompot owocowy b/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> budyń na mleku – 200g (MLE)
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta jajeczna ze szczypiorkiem i jogurtem greckim – 80g (JAJ, MLE) mix sałat – 10g papryka – 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta jajeczna z koperkiem i jogurtem greckim – 80g (JAJ, MLE) mix sałat – 10g pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta jajeczna z białek jaj z koperkiem i jogurtem greckim – 80g (JAJ, MLE) mix sałat – 10g pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta jajeczna z białek jaj z koperkiem i jogurtem greckim – 80g (JAJ, MLE) mix sałat – 10g pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta jajeczna z koperkiem i jogurtem greckim – 80g (JAJ, MLE) mix sałat – 10g pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb graham - 70g (GLU) chleb pszenno-żytni - 40g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta jajeczna ze szczypiorkiem i jogurtem greckim – 80g (JAJ, MLE) mix sałat – 10g papryka – 50g 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), polędwica sopocka -20g (SOJ, SEL, MLE, GOR), sałata – 10g
Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2297,0 białko [g]: 90,0, tłuszcze [g]: 58,2, NKT [g]: 24,8, węglowodany [g]: 304,4 cukry proste [g]: 24,1, błonnik [g]: 27,7, sól [g]: 4,7	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2399,0 białko [g]: 98,8, tłuszcze [g]: 59,9 NKT [g]: 31,2, węglowodany [g]: 327,3, cukry proste [g]: 23,7, błonnik [g]: 32,2, sól [g]: 5,5	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1999,0 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]: 2329,0 białko [g]: 97,8, tłuszcze [g]: 58,9 NKT [g]: 30,2, węglowodany [g]: 321,3, cukry proste [g]: 22,7, błonnik [g]: 32,2, sól [g]: 5,5	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1999,0 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]: 2389,0 białko [g]: 93,0, tłuszcze [g]: 61,2, NKT [g]: 25,8, węglowodany [g]: 354,4 cukry proste [g]: 24,1, błonnik [g]: 27,7, sól [g]: 4,7

05.11.2025, ŚRODA

Dieta podstawowa (1)	Dieta łatwostrawna (2)	Dieta łatw. z ogr. tł. (3)	Dieta łatw. z ogr. subst. pobudz. wydzielanie soku żołądkowego (4)	Dieta papkowata (12)	Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl. (6)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie i II śniadanie
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z piersią indyczą – 60g (SOJ, SEL, MLE, GOR) sałatka jarzynowa z jogurtem naturalnym – 50g (JAJ, SEL, MLE) roszponka – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z piersią indyczą – 60g (SOJ, SEL, MLE, GOR) sałatka jarzynowa z jogurtem naturalnym – 50g (JAJ, SEL, MLE) roszponka – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z piersią indyczą – 60g (SOJ, SEL, MLE, GOR) sałatka jarzynowa z jogurtem naturalnym – 50g (JAJ, SEL, MLE) roszponka – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z piersią indyczą – 60g (SOJ, SEL, MLE, GOR) sałatka jarzynowa z jogurtem naturalnym – 50g (JAJ, SEL, MLE) roszponka – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z piersią indyczą – 60g (SOJ, SEL, MLE, GOR) sałatka jarzynowa z jogurtem naturalnym – 50g (JAJ, SEL, MLE) roszponka – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb graham - 70g (GLU) chleb pszenno-żytni - 40g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z piersią indyczą – 60g (SOJ, SEL, MLE, GOR) sałatka jarzynowa z jogurtem naturalnym – 50g (JAJ, SEL, MLE) roszponka – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU) <u>II śniadanie:</u> chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), polędwica sopocka-20g, sałata-10g
Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek
zupa brokułowa z makaronem - 350ml (MLE, GLU, SEL) wątróbka drobiowa gotowana z jabłkiem i cebulą – 150g ziemniaki z wody z koperkiem – 380g surówka z kapusty kiszanej z koperkiem (z olejem) – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> kaszka manna na mleku z musem jabłkowym – 150g (MLE)	zupa cukiniowa z makaronem – 350ml (MLE, GLU, SEL) filet z piersi kurczaka gotowany na parze – 100g sos koperkowy – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g dynia gotowana na parze – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> kaszka manna na mleku z musem jabłkowym – 150g (MLE)	zupa cukiniowa z makaronem – 350ml (MLE, GLU, SEL) filet z piersi kurczaka gotowany na parze – 100g sos koperkowy – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g dynia gotowana na parze – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> kaszka manna na mleku z musem jabłkowym – 150g (MLE)	zupa cukiniowa z makaronem – 350ml (MLE, GLU, SEL) filet z piersi kurczaka gotowany na parze – 100g sos koperkowy – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g dynia gotowana na parze – 150g kompot owocowy b/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> kaszka manna na mleku z musem jabłkowym – 150g (MLE)	Zblendowane: zupa cukiniowa z makaronem – 350ml (MLE, GLU, SEL) filet z piersi kurczaka gotowany na parze – 100g sos koperkowy – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g dynia gotowana na parze – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> kaszka manna na mleku z musem jabłkowym – 150g (MLE)	zupa brokułowa z makaronem - 350ml (MLE, GLU, SEL) wątróbka drobiowa gotowana z jabłkiem i cebulą – 150g ziemniaki z wody z koperkiem – 380g surówka z kapusty kiszanej z koperkiem (z olejem) – 150g kompot owocowy b/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> gruszka – 130g
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z suszonymi pomidorami i ziołami – 80g (MLE) rzodkiewka – 50g mix sałat – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z suszonymi pomidorami i ziołami – 80g (MLE) marchew mini – 50g mix sałat – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z suszonymi pomidorami i ziołami – 80g (MLE) marchew mini – 50g mix sałat – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z suszonymi pomidorami i ziołami – 80g (MLE) marchew mini – 50g mix sałat – 10g herbata czarna b/c - 250ml	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z suszonymi pomidorami i ziołami – 80g (MLE) marchew mini – 50g mix sałat – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb graham - 70g (GLU) chleb pszenno-żytni - 40g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z suszonymi pomidorami i ziołami – 80g (MLE) rzodkiewka – 50g mix sałat – 10g herbata czarna b/c - 250ml
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
biszkopty – 60g (GLU, JAJ)	biszkopty – 60g (GLU, JAJ)	biszkopty – 60g (GLU, JAJ)	biszkopty – 60g (GLU, JAJ)	jogurt brzoskwinowy – 100g (MLE)	chleb graham - 35g (GLU) masło-5g (MLE), szynka z piersią indyczą -20g (SOJ, SEL, MLE, GOR), pomidor-20g
Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1974,0 białko [g]: 88,3, tłuszcze [g]: 61,1, NKT [g]: 27,0, węglowodany [g]: 283,0, cukry proste [g]: 50,1, błonnik [g]: 31, sól [g]: 5,0	Podsumowanie: Wartość energetyczna(kcal) 2109,0 Białko (g) 96,2 Tłuszcz(g) 51.03 NKT (g) 17.98 Węglowodany (g) 348.49 cukry proste 28,68 błonnik (g) 29.91 sól (g) 10.03	Podsumowanie: Wartość energetyczna(kcal) 1996,0 Białko (g) 96,5 Tłuszcz(g) 51.03 NKT (g) 17.98 Węglowodany (g) 348.49 cukry proste 28,68 błonnik (g) 29.91 sól (g) 10.03	Podsumowanie: Wartość energetyczna(kcal) 1988,0 Białko (g) 99,75 Tłuszcz(g) 51.03 NKT (g) 17.98 Węglowodany (g) 338.49 cukry proste 28,68 błonnik (g) 29.91 sól (g) 10.03	Podsumowanie: Wartość energetyczna(kcal) 1997,0, Białko (g) 103.75 Tłuszcz(g) 51.03 NKT (g) 17.98 Węglowodany (g) 348.49 cukry proste 28,68 błonnik (g) 29.91 sól (g) 10.03	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2071,0 białko [g]: 89,3, tłuszcze [g]: 65,1, NKT [g]: 28,0, węglowodany [g]: 289,0, cukry proste [g]: 50,8, błonnik [g]: 31, sól [g]: 5,0

06.11.2025, 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 (JAJ, SEL) ogórek kiszony – 50g sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta drobiowo- pomidorowa – 80g (MLE) sałata z pomidorem z sosem ziołowym na bazie oleju – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta drobiowo- pomidorowa – 80g (MLE) sałata z pomidorem z sosem ziołowym na bazie oleju – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta drobiowo- pomidorowa – 80g (MLE) sałata z pomidorem z sosem ziołowym na bazie oleju – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta drobiowo- pomidorowa – 80g (MLE) sałata z pomidorem z sosem ziołowym na bazie oleju – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb graham - 70g (GLU) chleb pszenno-żytni - 40g (GLU) masło - 15g (MLE) pasztet drobiowo-wieprzowy z warzywami pieczony – 80g (JAJ, SEL) ogórek kiszony – 50g sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU) II śniadanie: jogurt naturalny – 100g
Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek
zupa krem z dyni z pestkami dyni – 350 ml (MLE, GLU, SEL) miruna gotowana na parze – 100g (RYB) sos koperkowy – 80g (MLE, GLU, SEL) ziemniaki z wody – 380g szpinak gotowany na parze – 100g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> placuszki jabłkowe – 100g (MLE, GLU, JAJ)	zupa krem z dyni z pestkami dyni – 350 ml (MLE, GLU, SEL) miruna gotowana na parze – 100g (RYB) sos koperkowy – 80g (MLE, GLU, SEL) ziemniaki z wody – 380g szpinak gotowany na parze – 100g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> placuszki jabłkowe – 100g (MLE, GLU, JAJ)	zupa krem z dyni z pestkami dyni – 350 ml (MLE, GLU, SEL) miruna gotowana na parze – 100g (RYB) sos koperkowy – 80g (MLE, GLU, SEL) ziemniaki z wody – 380g szpinak gotowany na parze – 100g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> placuszki jabłkowe – 100g (MLE, GLU, JAJ)	zupa krem z dyni z pestkami dyni – 350 ml (MLE, GLU, SEL) miruna gotowana na parze – 100g (RYB) sos koperkowy – 80g (MLE, GLU, SEL) ziemniaki z wody – 380g szpinak gotowany na parze – 100g kompot owocowy b/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> placuszki jabłkowe – 100g (MLE, GLU, JAJ)	Zblendowane: zupa krem z dyni z pestkami dyni – 350 ml (MLE, GLU, SEL) miruna gotowana na parze – 100g (RYB) sos koperkowy – 80g (MLE, GLU, SEL) ziemniaki z wody – 380g szpinak gotowany na parze – 100g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> placuszki jabłkowe – 100g (MLE, GLU, JAJ)	zupa krem z dyni z pestkami dyni – 350 ml (MLE, GLU, SEL) miruna gotowana na parze – 100g (RYB) sos koperkowy – 80g (MLE, GLU, SEL) ziemniaki z wody – 380g szpinak gotowany na parze – 100g kompot owocowy b/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> placuszki jabłkowe – 100g (MLE, GLU, JAJ)
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) polędwica sopocka – 40g pasta z grochu – 30g papryka – 50g mix sałat – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) polędwica sopocka – 60g pomidor – 50g mix sałat – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) polędwica sopocka – 60g pomidor – 50g mix sałat – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) polędwica sopocka – 60g pomidor – 50g mix sałat – 10g herbata czarna b/c - 250ml	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) polędwica sopocka – 60g pomidor – 50g mix sałat – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb graham - 70g (GLU) chleb pszenno-żytni - 40g (GLU) masło - 15g (MLE) polędwica sopocka – 40g pasta z grochu – 30g papryka – 50g mix sałat – 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 pierśią indyczą -20g (SOJ, SEL, MLE, GOR), sałata-10g
Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2011,0 białko [g]: 116.88, tłuszcze [g]: 51,8 NKT [g]: 19,2, węglowodany [g]: 284,3, cukry proste [g]: 49,3, błonnik [g]: 33,7, sól [g]: 4,4	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1980 białko [g]: 114.05, tłuszcze [g]: 51.99 NKT [g]: 14.30 węglowodany [g]: 274.42, cukry proste [g]: 29,03, błonnik [g]: 24.61, sól [g]: 4,7	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1910,0 białko [g]: 91,9, tłuszcze [g]: 49,5, NKT [g]: 23,7, węglowodany [g]: 281,5, cukry proste [g]: 44,3, błonnik [g]: 18,3, sól [g]: 5,1	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2009,0 białko [g]: 97,6, tłuszcze [g]: 59,6, NKT [g]: 24,6, węglowodany [g]: 278,2, cukry proste [g]: 42,3, błonnik [g]: 31,0, sól [g]: 4,9	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2026,0 białko [g]: 93,6, tłuszcze [g]: 53,4, NKT [g]: 26,8, węglowodany [g]: 288,2, cukry proste [g]: 44,3, błonnik [g]: 21,0, sól [g]: 4,9	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2011,0 białko [g]: 116.88, tłuszcze [g]: 51,8 NKT [g]: 19,2, węglowodany [g]: 284,3, cukry proste [g]: 49,3, błonnik [g]: 33,7, sól [g]: 4,4

07.11.2025, 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) burak gotowany na parze – 50g rukola – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) jajecznica gotowana na parze – 100g (JAJ, MLE) burak gotowany na parze – 50g rukola – 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) burak gotowany na parze – 50g rukola – 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) burak gotowany na parze – 50g rukola – 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) burak gotowany 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) jajecznica gotowana na parze – 100g (JAJ, MLE) burak gotowany na parze – 50g rukola – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU) II śniadanie: gruszka – 130g
Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek
zupa krupnik z kaszą jaglaną - 350ml (MLE, GLU, SEL) pierogi leniwe – 160g (MLE, GLU, JAJ) sos jogurtowo-cynamonowy– 20ml (MLE) surówka z marchewki i jabłka (z olejem) - 150g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczorek: kisiel o smaku truskawkowym z brzoskwinia – 200g	zupa krupnik z kaszą jaglaną - 350ml (MLE, GLU, SEL) pierogi leniwe – 160g (MLE, GLU, JAJ) sos jogurtowo-cynamonowy– 20ml (MLE) surówka z marchewki i jabłka (z olejem) - 150g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczorek: kisiel o smaku truskawkowym z brzoskwinia – 200g	zupa krupnik z kaszą jaglaną - 350ml (MLE, GLU, SEL) pierogi leniwe – 160g (MLE, GLU, JAJ) sos jogurtowo-cynamonowy– 20ml (MLE) surówka z marchewki i jabłka (z olejem) - 150g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczorek: kisiel o smaku truskawkowym z brzoskwinia – 200g	zupa krupnik z kaszą jaglaną - 350ml (MLE, GLU, SEL) pierogi leniwe – 160g (MLE, GLU, JAJ) sos jogurtowo-cynamonowy– 20ml (MLE) marchewka gotowana na parze - 150g kompot owocowy b/c - 250ml Podwieczorek: kisiel o smaku truskawkowym z brzoskwinia – 200g	Zblendowane: zupa krupnik z kaszą jaglaną - 350ml (MLE, GLU, SEL) pierogi leniwe – 160g (MLE, GLU, JAJ) sos jogurtowo-cynamonowy– 20ml (MLE) surówka z marchewki i jabłka (z olejem) - 150g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczorek: kisiel o smaku truskawkowym z brzoskwinia – 200g	zupa krupnik z kaszą jaglaną - 350ml (MLE, GLU, SEL) pierogi leniwe – 160g (MLE, GLU, JAJ) sos jogurtowo-cynamonowy– 20ml (MLE) surówka z marchewki i jabłka (z olejem) - 150g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczorek: 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) sałatka meksykańska (z fasolą czerwoną, kukurydzą, ogórkiem konserwowym i cebulą z jogurtem greckim) – 150g – (MLE, GLU) roszponka – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z natką pietruszki – 80g (MLE) pomidor – 50g roszponka – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z natką pietruszki – 80g (MLE) pomidor – 50g roszponka – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z natką pietruszki – 80g (MLE) pomidor – 50g roszponka – 10g herbata czarna b/c - 250ml	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z natką pietruszki – 80g (MLE) pomidor – 50g roszponka – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb graham - 70g (GLU) chleb pszenno-żytni - 40g (GLU) masło - 15g (MLE) sałatka meksykańska (z fasolą czerwoną, kukurydzą, ogórkiem konserwowym i cebulą z jogurtem greckim) – 150g – (MLE, GLU) roszponka – 10g herbata czarna b/c - 250ml
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
jogurt brzoskwiniowy – 100g (MLE)	jogurt brzoskwiniowy – 100g (MLE)	jogurt brzoskwiniowy – 100g (MLE)	jogurt brzoskwiniowy – 100g (MLE)	jogurt brzoskwiniowy – 100g (MLE)	chleb graham - 35g (GLU) masło-5g (MLE), szynka z piersią indyczą -20g (SOJ, SEL, MLE, GOR), pomidor-20g
Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:
wartość energetyczna [kcal]: 1965,0 białko [g]: 88,3, tłuszcze [g]: 49,5, NKT [g]: 27,0, węglowodany [g]: 291,4, cukry proste [g]: 41,5, błonnik [g]: 32,7, sól [g]: 5,1	wartość energetyczna [kcal]: 2050,0 białko [g]: 97,4, tłuszcze [g]: 56,5, NKT [g]: 26,9, węglowodany [g]: 317,5, cukry proste [g]: 50,8, błonnik [g]: 29,0, sól [g]: 5,2	wartość energetyczna [kcal]: 2051,0 białko [g]: 96,4, tłuszcze [g]: 38,5, NKT [g]: 24,6, węglowodany [g]: 315,5, cukry proste [g]: 60,8, błonnik [g]: 29,0, sól [g]: 5,3	wartość energetyczna [kcal]: 2031,0 białko [g]: 96,4, tłuszcze [g]: 40,5, NKT [g]: 24,6, węglowodany [g]: 310,5, cukry proste [g]: 55,8, błonnik [g]: 29,0, sól [g]: 5,3	wartość energetyczna [kcal]: 2023,0 białko [g]: 96,4, tłuszcze [g]: 50,5, NKT [g]: 24,6, węglowodany [g]: 315,5, cukry proste [g]: 60,8, błonnik [g]: 29,0, sól [g]: 5,3	wartość energetyczna [kcal]: 2076,0 białko [g]: 89,3, tłuszcze [g]: 51,5, NKT [g]: 29,0, węglowodany [g]: 317,4, cukry proste [g]: 41,7, błonnik [g]: 32,7, sól [g]: 5,1

08.11.2025, 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) ryba po grecku z warzywami – 150g (RYB, SEL) sałata – 20g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszen - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) ryba po grecku z warzywami – 150g (RYB, SEL) sałata – 20g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszen - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) ryba po grecku z warzywami – 150g (RYB, SEL) sałata – 20g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszen - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) ryba po grecku z warzywami – 150g (RYB, SEL) sałata – 20g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	Zblendowane: chleb pszen - 120g (GLU) masło - 10g (MLE) ryba po grecku z warzywami – 150g (RYB, SEL) sałata – 20g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb graham - 70g (GLU) chleb pszenno-żytni - 40g (GLU) masło - 15g (MLE) ryba po grecku z warzywami – 150g (RYB, SEL) sałata – 20g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU) II śniadanie: pomarańcza – 150g
Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek
zupa ogórkowa z ziemniakami – 350 ml (MLE, GLU, SEL) pulpety drobiowe – 100g (JAJ, GLU) sos szpinakowy – 80g (MLE, GLU) ryż biały gotowany – 80g bukiet warzyw (kalafior, brokuł, marchew) gotowany na parze – 150g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczorek: gruszka – 130g	zupa ziemniaczana - 350ml (MLE, GLU, SEL) pulpety drobiowe – 100g (JAJ, GLU) sos szpinakowy – 80g (MLE, GLU) ryż biały gotowany – 80g dynia gotowana na parze – 150g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczorek: banan – 120g	zupa ziemniaczana - 350ml (MLE, GLU, SEL) pulpety drobiowe – 100g (JAJ, GLU) sos szpinakowy – 80g (MLE, GLU) ryż biały gotowany – 80g dynia gotowana na parze – 150g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczorek: banan – 120g	zupa ziemniaczana - 350ml (MLE, GLU, SEL) pulpety drobiowe – 100g (JAJ, GLU) sos szpinakowy – 80g (MLE, GLU) ryż biały gotowany – 80g dynia gotowana na parze – 150g owocowy b/c - 250ml Podwieczorek: banan – 120g	Zblendowane: zupa ziemniaczana - 350ml (MLE, GLU, SEL) pulpety drobiowe – 100g (JAJ, GLU) sos szpinakowy – 80g (MLE, GLU) ryż biały gotowany – 80g dynia gotowana na parze – 150g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczorek: banan – 120g	zupa ogórkowa z ziemniakami – 350 ml (MLE, GLU, SEL) pulpety drobiowe – 100g (JAJ, GLU) sos szpinakowy – 80g (MLE, GLU) ryż brązowy gotowany – 80g bukiet warzyw (kalafior, brokuł, marchew) gotowany na parze – 150g kompot owocowy b/c - 250ml Podwieczorek: kefir – 200g (MLE)
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) balleroni z udem indyka – 40g (GOR) ser żółty – 40g (MLE) ogórek – 50g mix sałat – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszen - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) balleroni z udem indyka – 40g (GOR) dżem owocowy – 30g pomidor z koperkiem– 50g mix sałat – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszen - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) balleroni z udem indyka – 40g (GOR) dżem owocowy – 30g pomidor z koperkiem– 50g mix sałat – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszen - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) balleroni z udem indyka – 40g (GOR) dżem owocowy – 30g pomidor z koperkiem– 50g mix sałat – 10g herbata czarna b/c - 250ml	Zblendowane: chleb pszen - 120g (GLU) masło - 10g (MLE) balleroni z udem indyka – 40g (GOR) dżem owocowy – 30g pomidor z koperkiem– 50g mix sałat – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb graham - 70g (GLU) chleb pszenno-żytni - 40g (GLU) masło - 15g (MLE) balleroni z udem indyka – 40g (GOR) ser żółty – 40g (MLE) ogórek – 50g mix sałat – 10g herbata czarna b/c - 250ml
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
wypasione mleko smakowe – 200ml (MLE)	wypasione mleko smakowe – 200ml (MLE)	wypasione mleko smakowe – 200ml (MLE)	wypasione mleko smakowe – 200ml (MLE)	wypasione mleko smakowe – 200ml (MLE)	chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), szynka konserwowa-20g(SOJ, MLE, SEL, GOR), sałata-10g
Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1989,0 białko [g]: 105,8, tłuszcze [g]: 56,1, NKT [g]: 28,3, węglowodany [g]: 269,0, cukry proste [g]: 41,9, błonnik [g]: 28,4, sól [g]: 5,8	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1995,0 białko [g]: 103,8, tłuszcze [g]: 51,2, NKT [g]: 28,6, węglowodany [g]: 274,4, cukry proste [g]: 50,3, błonnik [g]: 24,7, sól [g]: 6,5	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1965,0 białko [g]: 103,8, tłuszcze [g]: 41,3, NKT [g]: 24,6, węglowodany [g]: 272,4, cukry proste [g]: 50,3, błonnik [g]: 24,7, sól [g]: 6,5	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1995,0 białko [g]: 103,8, tłuszcze [g]: 51,2, NKT [g]: 28,6, węglowodany [g]: 274,4, cukry proste [g]: 50,3, błonnik [g]: 24,7, sól [g]: 6,5	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1960,0 białko [g]: 103,8, tłuszcze [g]: 39,3, NKT [g]: 24,6, węglowodany [g]: 272,4, cukry proste [g]: 50,3, błonnik [g]: 24,7, sól [g]: 6,5	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2029,0 białko [g]: 115,6, tłuszcze [g]: 66,3, NKT [g]: 29,5, węglowodany [g]: 288,0, cukry proste [g]: 46,0, błonnik [g]: 36,4, sól [g]: 7,1

09.11.2025, 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) 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)	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, pomidorem i sałatą – 150g (RYB) 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 pietruszkowa z ziemniakami – 350ml (MLE, GLU, SEL) gulasz wieprzowy w sosie własnym – 180g (MLE, GLU) kasza jaglana – 80g fasolka szparagowa gotowana na parze – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> jabłko gotowane na parze – 180g	zupa pietruszkowa z ziemniakami – 350ml (MLE, GLU, SEL) gulasz wieprzowy w sosie własnym – 180g (MLE, GLU) kasza jaglana – 80g cukinia gotowana na parze – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> jabłko gotowane na parze – 180g	zupa pietruszkowa z ziemniakami – 350ml (MLE, GLU, SEL) gulasz wieprzowy w sosie własnym – 180g (MLE, GLU) kasza jaglana – 80g cukinia gotowana na parze – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> jabłko gotowane na parze – 180g	zupa pietruszkowa z ziemniakami – 350ml (MLE, GLU, SEL) gulasz wieprzowy w sosie własnym – 180g (MLE, GLU) kasza jaglana – 80g cukinia gotowana na parze – 150g kompot owocowy b/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> jabłko gotowane na parze – 180g	zupa pietruszkowa z ziemniakami – 350ml (MLE, GLU, SEL) gulasz wieprzowy w sosie własnym – 180g (MLE, GLU) kasza jaglana – 80g cukinia gotowana na parze – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> jabłko gotowane na parze – 180g	zupa pietruszkowa z ziemniakami – 350ml (MLE, GLU, SEL) gulasz wieprzowy w sosie własnym – 180g (MLE, GLU) kasza jaglana – 80g fasolka szparagowa gotowana na parze – 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) ogórek – 50g roszponka – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) Szynka z piersią indyczą – 60g (SOJ, SEL, MLE, GOR) burak gotowany na parze – 50g roszponka – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) Szynka z piersią indyczą – 60g (SOJ, SEL, MLE, GOR) burak gotowany na parze – 50g roszponka – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) Szynka z piersią indyczą – 60g (SOJ, SEL, MLE, GOR) burak gotowany na parze – 50g roszponka – 10g herbata czarna b/c - 250ml	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) Szynka z piersią indyczą – 60g (SOJ, SEL, MLE, GOR) burak gotowany na parze – 50g roszponka – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb graham - 70g (GLU) chleb pszenno-żytni - 40g (GLU) masło - 15g (MLE) Szynka z piersią indyczą – 60g (SOJ, SEL, MLE, GOR) ogórek– 50g roszponka – 10g herbata czarna b/c - 250ml
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
jogurt naturalny – 100g (MLE)	jogurt naturalny – 100g (MLE)	jogurt naturalny – 100g (MLE)	jogurt naturalny – 100g (MLE)	jogurt naturalny – 100g (MLE)	chleb graham - 35g (GLU) masło-5g (MLE), szynka z piersią indyczą -20g (SOJ, SEL, MLE, GOR), pomidor-20g
Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1816 białko [g]: 96.20, tłuszcze [g]: 50.65, NKT [g]: 15,99, węglowodany [g]: 257.09, cukry proste [g]: 60,2, błonnik [g]: 25.76, sól [g]: 4.54	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1944 białko [g]: 105.37, tłuszcze [g]: 54.33, NKT [g]:18,28, węglowodany [g]: 270.47 cukry proste [g]: 60,2, błonnik [g]: 31,0, sól [g]: 4,8	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1944 białko [g]: 105.37, tłuszcze [g]: 54.33, NKT [g]:18,28, węglowodany [g]: 270.47 cukry proste [g]: 60,2, błonnik [g]: 31,0, sól [g]: 4,8	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1944 białko [g]: 105.37, tłuszcze [g]: 54.33, NKT [g]:18,28, węglowodany [g]: 270.47 cukry proste [g]: 60,2, błonnik [g]: 31,0, sól [g]: 4,8	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1944 białko [g]: 105.37, tłuszcze [g]: 54.33, NKT [g]:18,28, węglowodany [g]: 270.47 cukry proste [g]: 60,2, błonnik [g]: 31,0, sól [g]: 4,8	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1816 białko [g]: 96.20, tłuszcze [g]: 50.65, NKT [g]: 15,99, węglowodany [g]: 257.09, cukry proste [g]: 60,2, błonnik [g]: 25.76, sól [g]: 4.54

10.11.2025, 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) jajko gotowane – 50g (JAJ) sos jogurtowo-koperkowy – 20g (MLE) polędwica sopocka – 40g marchew mini gotowana na parze – 50g mix sałat – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) jajko gotowane – 50g (JAJ) sos jogurtowo-koperkowy – 20g (MLE) polędwica sopocka – 40g marchew mini gotowana na parze – 50g mix sałat – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta z białek jaj z natką pietruszki – 50g (JAJ, MLE) polędwica sopocka – 40g marchew mini gotowana na parze – 50g mix sałat – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta z białek jaj z natką pietruszki – 50g (JAJ, MLE) polędwica sopocka – 40g marchew mini gotowana na parze – 50g mix sałat – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 10g (MLE) jajko gotowane – 50g (JAJ) sos jogurtowo-koperkowy – 20g (MLE) polędwica sopocka – 40g marchew mini gotowana na parze – 50g mix sałat – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb graham - 70g (GLU) chleb pszenno-żytni - 40g (GLU) masło - 15g (MLE) jajko gotowane – 50g (JAJ) sos jogurtowo-koperkowy – 20g (MLE) polędwica sopocka – 40g marchew mini gotowana na parze – 50g mix sałat – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU) II śniadanie: chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), szynka konserwowa-20g(SOJ, MLE, SEL, GOR), sałata-10g
Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek
zupa krem z buraka z pestkami dyni - 350ml (MLE, GLU, SEL) ryba (miruna) gotowana na parze – 100g (RYB) sos cytrynowy – 80g (MLE, GLU) ryż biały gotowany –80g surówka z kapusty białej z marchewką i jabłkiem (z olejem) – 150g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczerek: koktajl na maślanie z bananami i cynamonem – 200ml (MLE)	zupa krem z buraka z pestkami dyni - 350ml (MLE, GLU, SEL) ryba (miruna) gotowana na parze – 100g (RYB) sos cytrynowy – 80g (MLE, GLU) ryż biały gotowany –80g surówka z kapusty pekińskiej z koperkiem (z olejem) – 150g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczerek: koktajl na maślanie z bananami i cynamonem – 200ml (MLE)	zupa krem z buraka z pestkami dyni - 350ml (MLE, GLU, SEL) ryba (miruna) gotowana na parze – 100g (RYB) sos cytrynowy – 80g (MLE, GLU) ryż biały gotowany –80g surówka z kapusty pekińskiej z koperkiem (z olejem) – 150g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczerek: koktajl na maślanie z bananami i cynamonem – 200ml (MLE)	zupa krem z buraka z pestkami dyni - 350ml (MLE, GLU, SEL) ryba (miruna) gotowana na parze – 100g (RYB) sos cytrynowy – 80g (MLE, GLU) ryż biały gotowany –80g surówka z kapusty pekińskiej z koperkiem (z olejem) – 150g kompot owocowy b/c - 250ml Podwieczerek: koktajl na maślanie z bananami i cynamonem – 200ml (MLE)	Zblendowane: zupa krem z buraka z pestkami dyni - 350ml (MLE, GLU, SEL) ryba (miruna) gotowana na parze – 100g (RYB) sos cytrynowy – 80g (MLE, GLU) ryż biały gotowany –80g surówka z kapusty pekińskiej z koperkiem (z olejem) – 150g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczerek: koktajl na maślanie z bananami i cynamonem – 200ml (MLE)	zupa krem z buraka z pestkami dyni - 350ml (MLE, GLU, SEL) ryba (miruna) gotowana na parze – 100g (RYB) sos cytrynowy – 80g (MLE, GLU) ryż brązowy gotowany –80g surówka z kapusty białej z marchewką i jabłkiem (z olejem) – 150g kompot owocowy b/c - 250ml Podwieczerek: koktajl na maślanie z bananami i cynamonem – 200ml (MLE)
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka konserwowa – 60g (SOJ, MLE, SEL, GOR) pomidor – 50g sałata – 20g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka konserwowa – 60g 40g (SOJ, MLE, SEL, GOR) pomidor – 50g sałata – 20g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka konserwowa – 60g (SOJ, MLE, SEL, GOR) pomidor – 50g sałata – 20g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka konserwowa – 60g (SOJ, MLE, SEL, GOR) pomidor – 50g sałata – 20g herbata czarna b/c - 250ml	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 10g (MLE) szynka konserwowa – 60g (SOJ, MLE, SEL, GOR) pomidor – 50g sałata – 20g herbata czarna b/c - 250ml	chleb graham - 70g (GLU) chleb pszenno-żytni - 40g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka konserwowa – 60g (SOJ, MLE, SEL, GOR) pomidor – 50g sałata – 20g herbata czarna b/c - 250ml
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
baton twarogowy – 40g (MLE)	baton twarogowy – 40g (MLE)	baton twarogowy – 40g (MLE)	baton twarogowy – 40g (MLE)	baton twarogowy – 40g (MLE)	chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), szynka konserwowa-20g(SOJ, MLE, SEL, GOR), sałata-10g
Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2127 białko [g]: 100.21 tłuszcze [g]: 55.60, NKT [g]: 34,4, węglowodany [g]: 321.92, cukry proste [g]: 49,1, błonnik [g]: 26,9, sól [g]: 4,9	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2167,0 białko [g]: 105,1, tłuszcze [g]: 57,7, NKT [g]: 34,4, węglowodany [g]: 361,4, cukry proste [g]: 49,1, błonnik [g]: 26,9, sól [g]: 4,9	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1973,0 białko [g]: 101,0, tłuszcze [g]: 41,6, NKT [g]: 25,5, węglowodany [g]: 282,3, cukry proste [g]: 45,1, błonnik [g]: 19,3, sól [g]: 5,3	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2117,0 białko [g]: 105,1, tłuszcze [g]: 56,7, NKT [g]: 34,4, węglowodany [g]: 343,4, cukry proste [g]: 42,1, błonnik [g]: 26,9, sól [g]: 4,9	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2107,0 białko [g]: 105,1, tłuszcze [g]: 67,7, NKT [g]: 34,4, węglowodany [g]: 281,4, cukry proste [g]: 53,1, błonnik [g]: 26,9, sól [g]: 4,9	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2127 białko [g]: 100.21 tłuszcze [g]: 55.60, NKT [g]: 34,4, węglowodany [g]: 321.92, cukry proste [g]: 49,1, błonnik [g]: 26,9, sól [g]: 4,9

