

Dieta podstawowa (1)	Dieta łatwostrawna (2)	Dieta łatw. z ogr. tł. (3)	Dieta łatw. z ogr. subst. pobudz. wydzielanie soku żołądkowego (4)	Dieta papkowata (12)	Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl. (6)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie i II śniadanie
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) kiełbasa drobiowo-wieprzowa – 100g musztarda – 20g (GOR) sałatka 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) kiełbasa drobiowo-wieprzowa – 100g ketchup – 20g sałatka 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) kiełbasa drobiowo-wieprzowa – 100g ketchup – 20g sałatka 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) kiełbasa drobiowo-wieprzowa – 100g ketchup – 20g sałatka 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 - 10g (MLE) kiełbasa drobiowo-wieprzowa – 100g ketchup – 20g sałatka 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) kiełbasa drobiowo-wieprzowa – 100g musztarda – 20g (GOR) sałatka sałata z ogórkiem zielonym, rzodkiewką z sosem ziołowym na bazie oleju – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU) II śniadanie: chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), szynka konserwowa-20g(SOJ, MLE, SEL, GOR), sałata-10g
Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek
zupa jarzynowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) gulasz wieprzowy – 180g (MLE, GLU) kasza jęczmienna – 80g brokuł gotowany na parze - 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczerek: galaretka z owocami – 200g</u>	zupa jarzynowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) gulasz wieprzowy – 180g (MLE, GLU) kasza jęczmienna – 80g dynia gotowana na parze – 150g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczerek: galaretka z owocami – 200g	zupa jarzynowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) gulasz wieprzowy – 180g (MLE, GLU) kasza jęczmienna – 80g dynia gotowana na parze – 150g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczerek: galaretka z owocami – 200g	zupa jarzynowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) gulasz wieprzowy – 180g (MLE, GLU) kasza jęczmienna – 80g dynia gotowana na parze – 150g kompot owocowy b/c - 250ml Podwieczerek: galaretka z owocami – 200g	Zblendowane: zupa jarzynowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) gulasz wieprzowy – 180g (MLE, GLU) kasza jęczmienna – 80g dynia gotowana na parze – 150g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczerek: galaretka z owocami – 200g	zupa jarzynowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) gulasz wieprzowy – 180g (MLE, GLU) kasza jęczmienna – 80g brokuł gotowany na parze - 150g kompot owocowy b/c - 250ml Podwieczerek: jabłko – 180g
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) balleroni z udem indyka – 60g (GOR) pomidor ze szczypiorkiem – 50g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) balleroni z udem indyka – 60g (GOR) pomidor z koperkiem – 50g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) balleroni z udem indyka – 60g (GOR) pomidor z koperkiem – 50g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) balleroni z udem indyka – 60g (GOR) pomidor z koperkiem – 50g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) balleroni z udem indyka – 60g (GOR) pomidor z koperkiem – 50g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb graham - 70g (GLU) chleb pszenno-żytni - 40g (GLU) masło - 15g (MLE) balleroni z udem indyka – 60g (GOR) pomidor ze szczypiorkiem – 50g sałata – 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: wartość energetyczna [kcal]: 2208, białko [g]: 107.83, tłuszcze [g]: 80.72, NKT [g]: 41,65, węglowodany [g]: 277.34 cukry proste [g]: 28,63, błonnik [g]: 32.41 sól [g]: 5.30	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2252 białko [g]: 109.04, tłuszcze [g]: 79.38, NKT [g]: 40,58 węglowodany [g]: 288.39, cukry proste [g]: 29,40, błonnik [g]: 29.74, sól [g]: 5,0	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2252 białko [g]: 109.04, tłuszcze [g]: 79.38, NKT [g]: 40,58 węglowodany [g]: 288.39, cukry proste [g]: 29,40, błonnik [g]: 29.74, sól [g]: 5,0	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2252 białko [g]: 109.04, tłuszcze [g]: 79.38, NKT [g]: 40,58 węglowodany [g]: 288.39, cukry proste [g]: 29,40, błonnik [g]: 29.74, sól [g]: 5,0	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2252 białko [g]: 109.04, tłuszcze [g]: 79.38, NKT [g]: 40,58 węglowodany [g]: 288.39, cukry proste [g]: 29,40, błonnik [g]: 29.74, sól [g]: 5,0	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2498 białko [g]: 116.79, tłuszcze [g]: 95.80 NKT [g]: 49,62, węglowodany [g]: 308.59 cukry proste [g]: 26,32, błonnik [g]: 36.75 sól [g]: 5.96

12.11.2025, 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) serek wypasiony – 80g (MLE) papryka - 50g sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) serek wypasiony – 80g (MLE) pomidor – 50g sałata - 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) serek wypasiony – 80g (MLE) pomidor – 50g sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) serek wypasiony – 80g (MLE) pomidor – 50g sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 10g (MLE) serek wypasiony – 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 wypasiony – 80g (MLE) papryka – 50g sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU) II śniadanie: gruszka – 130g
Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek
zupa z soczewicą, pomidorami i kaszą jaglaną – 350ml (MLE, GLU, SEL) pulpet drobiowy – 100g (JAJ, GLU) sos pietruszkowy – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody – 380g bukiet warzyw (kalafior, brokuł, marchew) gotowany na parze – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczerek</u> : budyń na mleku z sokiem – 200g (MLE)	zupa grysikowa – 350ml (MLE, GLU, SEL) pulpet drobiowy – 100g (JAJ, GLU) sos pietruszkowy – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody – 380g marchew gotowana na parze – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczerek</u> : budyń na mleku z sokiem – 200g (MLE)	zupa grysikowa – 350ml (MLE, GLU, SEL) pulpet drobiowy – 100g (JAJ, GLU) sos pietruszkowy – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody – 380g marchew gotowana na parze – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczerek</u> : budyń na mleku – 200g (MLE)	zupa grysikowa – 350ml (MLE, GLU, SEL) pulpet drobiowy – 100g (JAJ, GLU) sos pietruszkowy – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody – 380g marchew gotowana na parze – 150g <u>Podwieczerek</u> : budyń na mleku – 200g (MLE)	Zblendowane: zupa grysikowa – 350ml (MLE, GLU, SEL) pulpet drobiowy – 100g (JAJ, GLU) sos pietruszkowy – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody – 380g marchew gotowana na parze – 150g <u>Podwieczerek</u> : budyń na mleku z sokiem – 200g (MLE)	zupa z soczewicą, pomidorami i kaszą jaglaną – 350ml (MLE, GLU, SEL) pulpet drobiowy – 100g (JAJ, GLU) sos pietruszkowy – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody – 380g bukiet warzyw (kalafior, brokuł, marchew) gotowany na parze – 150g kompot owocowy b/c - 250ml <u>Podwieczerek</u> : budyń na mleku – 200g (MLE)
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) balleroni z udem indyka – 60g (GOR) sałata z pomidorem i jogurtem greckim – 80g (MLE) herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) balleroni z udem indyka – 60g (GOR) sałata z pomidorem i jogurtem greckim – 80g (MLE) herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) balleroni z udem indyka – 60g (GOR) sałata z pomidorem i jogurtem greckim – 80g (MLE) herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) balleroni z udem indyka – 60g (GOR) sałata z pomidorem i jogurtem greckim – 80g (MLE) herbata czarna b/c - 250ml	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) balleroni z udem indyka – 60g (GOR) sałata z pomidorem i jogurtem greckim – 80g (MLE) herbata czarna b/c - 250ml	chleb graham - 70g (GLU) chleb pszenno-żytni - 40g (GLU) masło - 15g (MLE) balleroni z udem indyka – 60g (GOR) sałata z pomidorem i jogurtem greckim – 80g (MLE) 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]: 2222 białko [g]: 98.15, tłuszcze [g]: 76.15 NKT [g]: 25,11, węglowodany [g]: 297.43 cukry proste [g]: 24,71, błonnik [g]: 26.03, sól [g]: 5,00	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]:2277 białko [g]: 96.65, tłuszcze [g]: 78.74, NKT [g]: 26,82, węglowodany [g]: 308.29, cukry proste [g]: 26,93, błonnik [g]: 27.81 sól [g]: 5.66	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]:2277 białko [g]: 96.65, tłuszcze [g]: 78.74, NKT [g]: 26,82, węglowodany [g]: 308.29, cukry proste [g]: 26,93, błonnik [g]: 27.81 sól [g]: 5.66	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]:2277 białko [g]: 96.65, tłuszcze [g]: 78.74, NKT [g]: 26,82, węglowodany [g]: 308.29, cukry proste [g]: 26,93, błonnik [g]: 27.81 sól [g]: 5.66	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]:2277 białko [g]: 96.65, tłuszcze [g]: 78.74, NKT [g]: 26,82, węglowodany [g]: 308.29, cukry proste [g]: 26,93, błonnik [g]: 27.81 sól [g]: 5.66	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2382 białko [g]: 103.23, tłuszcze [g]: 83.93, NKT [g]: 28,25, węglowodany [g]: 317.05, cukry proste [g]: 35,36, błonnik [g]: 31.14, sól [g]: 5.39

Dieta podstawowa (1)	Dieta łatwostrawna (2)	Dieta łatw. z ogr. tł. (3)	Dieta łatw. z ogr. subst. pobudz. wydzielanie soku żołądkowego (4)	Dieta papkowata (12)	Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl. (6)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie i II śniadanie
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) ryba po grecku z warzywami – 150g (RYB, SEL) sałata – 20g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) ryba po grecku z warzywami – 150g (RYB, SEL) sałata – 20g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) ryba po grecku z warzywami – 150g (RYB, SEL) sałata – 20g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) ryba po grecku z warzywami – 150g (RYB, SEL) sałata – 20g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) ryba po grecku z warzywami – 150g (RYB, SEL) sałata – 20g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb graham - 70g (GLU) chleb pszenno-żytni - 40g (GLU) masło - 15g (MLE) ryba po grecku z warzywami – 150g (RYB, SEL) sałata – 20g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU) II śniadanie: chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), szynka z piersią indyczą -20g (SOJ, SEL, MLE, GOR), pomidor-20g
Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek
zupa pietruszkowa z ziemniakami – 350ml (MLE, GLU, SEL) leczo drobiowe – 180g (MLE, GLU) ryż biały – 80g surówka z kapusty białej z marchewką i jabłkiem (z olejem) – 150g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczorek: pomarańcza – 150g	zupa pietruszkowa z ziemniakami – 350ml (MLE, GLU, SEL) leczo drobiowe – 180g (MLE, GLU) ryż biały – 80g surówka z kapusty pekińskiej z koperkiem (z olejem) – 150g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczorek: jabłko gotowane na parze – 180g	zupa pietruszkowa z ziemniakami – 350ml (MLE, GLU, SEL) leczo drobiowe – 180g (MLE, GLU) ryż biały – 80g surówka z kapusty pekińskiej z koperkiem (z olejem) – 150g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczorek: jabłko gotowane na parze – 180g	zupa pietruszkowa z ziemniakami – 350ml (MLE, GLU, SEL) leczo drobiowe – 180g (MLE, GLU) ryż biały – 80g surówka z kapusty pekińskiej z koperkiem (z olejem) – 150g kompot owocowy b/c - 250ml Podwieczorek: jabłko gotowane na parze – 180g	Zblendowane: zupa pietruszkowa z ziemniakami – 350ml (MLE, GLU, SEL) leczo drobiowe – 180g (MLE, GLU) ryż biały – 80g surówka z kapusty pekińskiej z koperkiem (z olejem) – 150g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczorek: jabłko gotowane na parze – 180g	zupa pietruszkowa z ziemniakami – 350ml (MLE, GLU, SEL) leczo drobiowe – 180g (MLE, GLU) ryż brązowy – 80g surówka z kapusty białej z marchewką i jabłkiem (z olejem) – 150g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczorek: pomarańcza – 150g
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) ser żółty – 40g (MLE) połędwica sopocka – 40g pomidor – 50g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) twaróg półtłusty – 40g (MLE) połędwica sopocka – 40g pomidor – 50g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) twaróg półtłusty – 40g (MLE) połędwica sopocka – 40g pomidor – 50g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) twaróg półtłusty – 40g (MLE) połędwica sopocka – 40g pomidor – 50g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) twaróg półtłusty – 40g (MLE) połędwica sopocka – 40g pomidor – 50g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb graham - 70g (GLU) chleb pszenno-żytni - 40g (GLU) masło - 15g (MLE) ser żółty – 40g (MLE) połędwica sopocka – 40g pomidor – 50g sałata – 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 z piersią indyczą -20g (SOJ, SEL, MLE, GOR), pomidor-20g
Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2231 białko [g]: 116.68, tłuszcze [g]: 64.76 NKT [g]: 27,93, węglowodany [g]: 313.05 cukry proste [g]: 46,32, błonnik [g]: 37.04, sól [g]: 4.83	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2231 białko [g]: 116.68, tłuszcze [g]: 64.76, NKT [g]: 27,96, węglowodany [g]: 313.05, cukry proste [g]: 46,32, błonnik [g]: 37.04, sól [g]: 4.83	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2231 białko [g]: 116.68, tłuszcze [g]: 64.76, NKT [g]: 27,96, węglowodany [g]: 313.05, cukry proste [g]: 46,32, błonnik [g]: 37.04, sól [g]: 4.83	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2231 białko [g]: 116.68, tłuszcze [g]: 64.76, NKT [g]: 27,96, węglowodany [g]: 313.05, cukry proste [g]: 46,32, błonnik [g]: 37.04, sól [g]: 4.83	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2231 białko [g]: 116.68, tłuszcze [g]: 64.76, NKT [g]: 27,96, węglowodany [g]: 313.05, cukry proste [g]: 46,32, błonnik [g]: 37.04, sól [g]: 4.83	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2447 białko [g]: 122.71, tłuszcze [g]: 78.76 NKT [g]: 35,83, węglowodany [g]: 331.68 cukry proste [g]: 31,89, błonnik [g]: 41.68, sól [g]: 5.39

14.11.2025, 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) pasta rybna z warzywami – 80g (RYB, MLE, SEL) ogórek konserwowy – 50g (GOR) sałata – 20g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta rybna z warzywami – 80g (RYB, MLE, SEL) pomidor – 50g sałata – 20g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta rybna z warzywami – 80g (RYB, MLE, SEL) pomidor – 50g sałata – 20g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta rybna z warzywami – 80g (RYB, MLE, SEL) pomidor – 50g sałata – 20g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta rybna z warzywami – 80g (RYB, MLE, SEL) pomidor – 50g sałata – 20g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb graham - 70g (GLU) chleb pszenno-żytni - 40g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta rybna z warzywami – 80g (RYB, MLE, SEL) ogórek konserwowy – 50g (GOR) sałata – 20g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU) II śniadanie: kefir – 150ml (MLE)
Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek
zupa cukiniowa z ziemniakami – 350ml (MLE, GLU, SEL))pierogi leniwe z twarogiem – 100g (JAJ, GLU) sos jogurtowo-cynamonowy – 25g (MLE) marchew gotowana na parze – 150g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczerek: pianka z galaretki na bazie jogurtu greckiego – 200g (MLE)	zupa cukiniowa z ziemniakami – 350ml (MLE, GLU, SEL) pierogi leniwe z twarogiem – 100g (JAJ, GLU) sos jogurtowo-cynamonowy – 25g (MLE) marchew gotowana na parze – 150g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczerek: pianka z galaretki na bazie jogurtu greckiego – 200g (MLE)	zupa cukiniowa z ziemniakami – 350ml (MLE, GLU, SEL) pierogi leniwe z twarogiem – 100g (JAJ, GLU) sos jogurtowo-cynamonowy – 25g (MLE) marchew gotowana na parze – 150g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczerek: pianka z galaretki na bazie jogurtu greckiego – 200g (MLE)	zupa cukiniowa z ziemniakami – 350ml (MLE, GLU, SEL) pierogi leniwe z twarogiem – 100g (JAJ, GLU) sos jogurtowo-cynamonowy – 25g (MLE) marchew gotowana na parze – 150g kompot owocowy b/c - 250ml Podwieczerek: pianka z galaretki na bazie jogurtu greckiego – 200g (MLE)	Zblendowane: zupa cukiniowa z ziemniakami – 350ml (MLE, GLU, SEL) pierogi leniwe z twarogiem – 100g (JAJ, GLU) sos jogurtowo-cynamonowy – 25g (MLE) marchew gotowana na parze – 150g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczerek: pianka z galaretki na bazie jogurtu greckiego – 200g (MLE)	zupa cukiniowa z ziemniakami – 350ml (MLE, GLU, SEL) pierogi leniwe z twarogiem – 100g (JAJ, GLU) sos jogurtowo-cynamonowy – 25g (MLE) marchew gotowana na parze – 150g kompot owocowy b/c - 250ml Podwieczerek: 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) pomidor – 50g sałata – 20g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z suszonymi pomidorami i ziołami – 80g (MLE) pomidor – 50g sałata – 20g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z suszonymi pomidorami i ziołami – 80g (MLE) pomidor – 50g sałata – 20g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z suszonymi pomidorami i ziołami – 80g (MLE) pomidor – 50g sałata – 20g herbata czarna b/c - 250ml	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 10g (MLE) pasta twarogowa z suszonymi pomidorami i ziołami – 80g (MLE) pomidor – 50g sałata – 20g herbata czarna b/c - 250ml	chleb graham - 70g (GLU) chleb pszenno-żytni - 40g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z suszonymi pomidorami i ziołami – 80g (MLE) pomidor – 50g sałata – 20g herbata czarna b/c - 250ml
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
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]: 2104 białko [g]: 107.56, tłuszcze [g]: 85.48, NKT [g]: 37,86, węglowodany [g]: 239.46 cukry proste [g]: 36,61, błonnik [g]: 29.16, sól [g]: 12.15	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2577 białko [g]: 122.90, tłuszcze [g]: 99.58 NKT [g]: 42,65, węglowodany [g]: 310.83, cukry proste [g]: 23,7, błonnik [g]: 29.46, sól [g]: 13.18	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2577 białko [g]: 122.90, tłuszcze [g]: 99.58 NKT [g]: 42,65, węglowodany [g]: 310.83, cukry proste [g]: 23,7, błonnik [g]: 29.46, sól [g]: 13.18	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2577 białko [g]: 122.90, tłuszcze [g]: 99.58 NKT [g]: 42,65, węglowodany [g]: 310.83, cukry proste [g]: 23,7, błonnik [g]: 29.46, sól [g]: 13.18	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2577 białko [g]: 122.90, tłuszcze [g]: 99.58 NKT [g]: 42,65, węglowodany [g]: 310.83, cukry proste [g]: 23,7, błonnik [g]: 29.46, sól [g]: 13.18	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2200 białko [g]: 108.16, tłuszcze [g]: 91.75, NKT [g]: 41,78, węglowodany [g]: 249.54 cukry proste [g]: 29,38, błonnik [g]: 31.54, sól [g]: 12.38

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) ogórek konserwowy – 50g (GOR) 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) pomidor – 50g 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) pomidor – 50g 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) pomidor – 50g 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) pomidor – 50g 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) ogórek konserwowy – 50g (GOR) kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU) II śniadanie: chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), szynka konserwowa-20g(SOJ, MLE, SEL, GOR), sałata-10g
Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek
zupa 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: jabłko – 180g</u>	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: jabłko gotowane na parze – 180g</u>	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: jabłko gotowane na parze – 180g</u>	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: jabłko gotowane na parze – 180g</u>	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: jabłko gotowane na parze – 180g</u>	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: jabłko – 180g</u>
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) twaróg półtłusty – 40g (MLE) miód – 25g rzodkiewka – 50g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) twaróg półtłusty – 40g (MLE) miód – 25g pomidor – 50g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) twaróg półtłusty – 40g (MLE) miód – 25g pomidor – 50g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) twaróg półtłusty – 40g (MLE) miód – 25g pomidor – 50g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) twaróg półtłusty – 40g (MLE) miód – 25g pomidor – 50g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z koperkiem – 80g (MLE) rzodkiewka – 50g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml)
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
biszkopty – 60g (GLU, JAJ)	biszkopty – 60g (GLU, JAJ)	biszkopty – 60g (GLU, JAJ)	biszkopty – 60g (GLU, JAJ)	jogurt brzoskwiniowy – 100g (MLE)	chleb graham - 35g (GLU) masło-5g (MLE), szynka z piersią indyczą -20g (SOJ, SEL, MLE, GOR), pomidor-20g
Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2308 białko [g]: 90.30, tłuszcze [g]: 59.96, NKT [g]: 28,96, węglowodany [g]: 363.52, cukry proste [g]: 30,83, błonnik [g]: 28.80 , sól [g]: 6.22	Podsumowanie: Wartość energetyczna(kcal) 2782 Białko (g) 105.59 Tłuszcz(g) 74.06 NKT (g) 33,82 Węglowodany (g) 434.74 cukry proste 32,77 błonnik (g) 28.45 sól (g) 7.25	Podsumowanie: Wartość energetyczna(kcal) 2782 Białko (g) 105.59 Tłuszcz(g) 74.06 NKT (g) 33,82 Węglowodany (g) 434.74 cukry proste 32,77 błonnik (g) 28.45 sól (g) 7.25	Podsumowanie: Wartość energetyczna(kcal) 2782 Białko (g) 105.59 Tłuszcz(g) 74.06 NKT (g) 33,82 Węglowodany (g) 434.74 cukry proste 32,77 błonnik (g) 28.45 sól (g) 7.25	Podsumowanie: Wartość energetyczna(kcal) 2782 Białko (g) 105.59 Tłuszcz(g) 74.06 NKT (g) 33,82 Węglowodany (g) 434.74 cukry proste 32,77 błonnik (g) 28.45 sól (g) 7.25	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2434 białko [g]: 97.08, tłuszcze [g]: 74.96, NKT [g]: 36,8, węglowodany [g]: 356.56, cukry proste [g]: 31,07, błonnik [g]: 33.56, sól [g]: 6.98

16.11.2025, 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, 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) II śniadanie: jogurt naturalny – 100g (MLE)
Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek
zupa koperkowa z ziemniakami - 350g (MLE, GLU, SEL) kociółek meksykański z mięsem wieprzowym, fasolą czerwoną, kukurydzą i warzywami – 150g (MLE, GLU) ryż biały – 80g cukinia gotowana na parze – 150g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczorek: jogurt naturalny – 100g (MLE)	zupa koperkowa z ziemniakami - 350g (MLE, GLU, SEL) pulpet wieprzowy gotowany na parze – 100g (JAJ, GLU) sos pomidorowy – 80g (MLE, GLU) ryż biały – 80g cukinia gotowana na parze – 150g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczorek: jogurt naturalny – 100g (MLE)	zupa koperkowa z ziemniakami - 350g (MLE, GLU, SEL) pulpet wieprzowy gotowany na parze – 100g (JAJ, GLU) sos pomidorowy – 80g (MLE, GLU) ryż biały – 80g cukinia gotowana na parze – 150g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczorek: jogurt naturalny – 100g (MLE)	zupa koperkowa z ziemniakami - 350g (MLE, GLU, SEL) pulpet wieprzowy gotowany na parze – 100g (JAJ, GLU) sos pomidorowy – 80g (MLE, GLU) ryż biały – 80g cukinia gotowana na parze – 150g kompot owocowy b/c - 250ml Podwieczorek: jogurt naturalny – 100g (MLE)	Zblendowane: zupa koperkowa z ziemniakami - 350g (MLE, GLU, SEL) pulpet wieprzowy gotowany na parze – 100g (JAJ, GLU) sos pomidorowy – 80g (MLE, GLU) ryż biały – 80g cukinia gotowana na parze – 150g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczorek: jogurt naturalny – 100g (MLE)	zupa koperkowa z ziemniakami - 350g (MLE, GLU, SEL) kociółek meksykański z mięsem wieprzowym, fasolą czerwoną, kukurydzą i warzywami – 150g (MLE, GLU) ryż brązowy – 80g cukinia gotowana na parze – 150g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczorek: gruszka – 130g
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) polędwica sopocka – 60g papryka – 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) polędwica sopocka – 60g pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) polędwica sopocka – 60g pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) polędwica sopocka – 60g pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 10g (MLE) polędwica sopocka – 60g pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb graham - 70g (GLU) chleb pszenno-żytni - 40g (GLU) masło - 15g (MLE) polędwica sopocka – 60g papryka – 50g herbata czarna b/c - 250ml
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
wypasione mleko smakowe – 200ml (MLE)	wypasione mleko smakowe – 200ml (MLE)	wypasione mleko smakowe – 200ml (MLE)	wypasione mleko smakowe – 200ml (MLE)	wypasione mleko smakowe – 200ml (MLE)	chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), szynka z piersią indyczą -20g (SOJ, SEL, MLE, GOR), sałata-10g
Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2202 białko [g]: 99.07, tłuszcze [g]: 75.16 NKT [g]: 34,24, węglowodany [g]: 293.27, cukry proste [g]: 27,26, błonnik [g]: 26.43, sól [g]: 6.08	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2448 białko [g]: 99.23, tłuszcze [g]: 74.21 NKT [g]: 31,81 węglowodany [g]: 355.69, cukry proste [g]: 25,13, błonnik [g]: 21.19, sól [g]: 6.83	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2448 białko [g]: 99.23, tłuszcze [g]: 74.21 NKT [g]: 31,81 węglowodany [g]: 355.69, cukry proste [g]: 25,13, błonnik [g]: 21.19, sól [g]: 6.83	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2448 białko [g]: 99.23, tłuszcze [g]: 74.21 NKT [g]: 31,81 węglowodany [g]: 355.69, cukry proste [g]: 25,13, błonnik [g]: 21.19, sól [g]: 6.83	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2448 białko [g]: 99.23, tłuszcze [g]: 74.21 NKT [g]: 31,81 węglowodany [g]: 355.69, cukry proste [g]: 25,13, błonnik [g]: 21.19, sól [g]: 6.83	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2383 białko [g]: 103.15, tłuszcze [g]: 82.44 NKT [g]: 39,31, węglowodany [g]: 320.42, cukry proste [g]: 35,91, błonnik [g]: 31.54, sól [g]: 6.37

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) sałata z pomidorem i jogurtem greckim – 50g (MLE) 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) sałata z pomidorem i jogurtem greckim – 50g (MLE) 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) sałata z pomidorem i jogurtem greckim – 50g (MLE) 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) sałata z pomidorem i jogurtem greckim – 50g (MLE) 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) sałata z pomidorem i jogurtem greckim – 50g (MLE) 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) sałata z pomidorem i jogurtem greckim – 50g (MLE) kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)II śniadanie: 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 Podwieczorek: 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 Podwieczorek: 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 Podwieczorek: 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 Podwieczorek: 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 Podwieczorek: 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 Podwieczorek: jabłko – 180g
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) polędwica sopocka – 60g pomidor z natką pietruszki – 50g roszponka – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) polędwica sopocka – 60g pomidor z natką pietruszki – 50g roszponka – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) polędwica sopocka – 60g pomidor z natką pietruszki – 50g roszponka – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) polędwica sopocka – 60g pomidor z natką pietruszki – 50g roszponka – 10g herbata czarna b/c - 250ml	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) polędwica sopocka – 60g pomidor z natką pietruszki – 50g roszponka – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb graham - 70g (GLU) chleb pszenno-żytni - 40g (GLU) masło - 15g (MLE) polędwica sopocka – 60g pomidor z natką pietruszki – 50g roszponka – 10g herbata czarna b/c - 250ml
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
baton twarogowy – 40g (MLE)	baton twarogowy – 40g (MLE)	baton twarogowy – 40g (MLE)	baton twarogowy – 40g (MLE)	baton twarogowy – 40g (MLE)	chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), szynka z piersią indyczą -20g (SOJ, SEL, MLE, GOR), sałata-10g
Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2201,0 białko [g]:109,2, tłuszcze [g]: 63,2, NKT [g]: 31,3, węglowodany [g]: 308,8, cukry proste [g]: 72,3, błonnik [g]: 25,7, sól [g]: 6,0	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1932,0 białko [g]: 97,8, tłuszcze [g]: 50,1, NKT [g]: 28,0, węglowodany [g]: 308,8, cukry proste [g]: 55,8, błonnik [g]: 28,6, sól [g]: 5,3	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1932,0 białko [g]: 97,8, tłuszcze [g]: 50,1, NKT [g]: 28,0, węglowodany [g]: 308,8, cukry proste [g]: 55,8, błonnik [g]: 28,6, sól [g]: 5,3	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1912,0 białko [g]: 97,8, tłuszcze [g]: 50,1, NKT [g]: 28,0, węglowodany [g]: 303,8, cukry proste [g]: 50,8, błonnik [g]: 28,6, sól [g]: 5,3	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1932,0 białko [g]: 97,8, tłuszcze [g]: 50,1, NKT [g]: 28,0, węglowodany [g]: 308,8, cukry proste [g]: 55,8, błonnik [g]: 28,6, sól [g]: 5,3	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2058,0 białko [g]: 105,7, tłuszcze [g]: 55,0, NKT [g]: 25,3, węglowodany [g]: 300,1, cukry proste [g]: 46,5, błonnik [g]: 36,0, sól [g]: 5,5

Dieta podstawowa (1)	Dieta łatwostrawna (2)	Dieta łatw. z ogr. tł. (3)	Dieta łatw. z ogr. subst. pobudz. wydzielanie soku żołądkowego (4)	Dieta papkowata (12)	Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl. (6)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie i II śniadanie
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) jajecznica gotowana na parze – 100g (JAJ, MLE) marchew mini gotowana na parze – 50g sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) jajecznica gotowana na parze – 100g (JAJ, MLE) marchew mini gotowana na parze – 50g sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) jajecznica z białek jaj gotowana na parze – 100g (JAJ, MLE) marchew mini gotowana na parze – 50g sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) jajecznica z białek jaj gotowana na parze – 100g (JAJ, MLE) marchew mini gotowana na parze – 50g sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) jajecznica gotowana na parze – 100g (JAJ, MLE) marchew mini gotowana na parze – 50g sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb graham - 70g (GLU) chleb pszenno-żytni - 40g (GLU) masło - 15g (MLE) jajecznica gotowana na parze – 100g (JAJ, MLE) marchew mini gotowana na parze – 50g sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU) II śniadanie: gruszka – 130g
Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek
zupa selerowo-pietruszkowa z ryżem – 350ml (MLE, GLU, SEL) pierogi z mięsem wieprzowo-warzywnym z cebulą – 200g (GLU, SEL) surówka z kapusty kiszonej z marchewką i natką pietruszki (z olejem)– 150g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczerek: kaszka manna na mleku z sokiem – 150g (MLE)	zupa selerowo-pietruszkowa z ryżem – 350ml (MLE, GLU, SEL) pierogi z mięsem wieprzowo-warzywnym – 200g (GLU, SEL) cukinia gotowana na parze – 150g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczerek: kaszka manna na mleku z sokiem – 150g (MLE)	zupa selerowo-pietruszkowa z ryżem – 350ml (MLE, GLU, SEL) pierogi z mięsem wieprzowo-warzywnym – 200g (GLU, SEL) cukinia gotowana na parze – 150g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczerek: kaszka manna na mleku z sokiem – 150g (MLE))	zupa selerowo-pietruszkowa z ryżem – 350ml (MLE, GLU, SEL) pierogi z mięsem wieprzowo-warzywnym – 200g (GLU, SEL) cukinia gotowana na parze – 150g kompot owocowy b/c - 250ml Podwieczerek: kaszka manna na mleku z sokiem – 150g (MLE)	Zblendowane: zupa selerowo-pietruszkowa z ryżem – 350ml (MLE, GLU, SEL) pierogi z mięsem wieprzowo-warzywnym – 200g (GLU, SEL) cukinia gotowana na parze – 150g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczerek: kaszka manna na mleku z sokiem – 150g (MLE)	zupa selerowo-pietruszkowa z ryżem – 350ml (MLE, GLU, SEL) pierogi z mięsem wieprzowo-warzywnym z cebulą – 200g (GLU, SEL) surówka z kapusty kiszonej z marchewką i natką pietruszki (z olejem)– 150g kompot owocowy b/c - 250ml Podwieczerek: kefir – 200g (MLE)
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło – 15 g (MLE) szynka konserwowa – 60g (SOJ, MLE, SEL, GOR) rzodkiew – 50g sałata - 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka konserwowa – 60g (SOJ, MLE, SEL, GOR) pomidor - 50g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka konserwowa – 60g (SOJ, MLE, SEL, GOR) pomidor - 50g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka konserwowa – 60g (SOJ, MLE, SEL, GOR) pomidor - 50g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka konserwowa – 60g (SOJ, MLE, SEL, GOR) pomidor - 50g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb graham - 70g (GLU) chleb pszenno-żytni - 40g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka konserwowa – 60g (SOJ, MLE, SEL, GOR) 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	wafle ryżowe – 20g	chleb graham - 35g (GLU) masło-5g (MLE), szynka z piersią indyczą - 20g (SOJ, SEL, MLE, GOR), pomidor-20g
Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2837 białko [g]: 115.58, tłuszcze [g]: 100.97, NKT [g]: 47,78, węglowodany [g]: 377.97, cukry proste [g]: 26,87, błonnik [g]: 31.59, sól [g]: 5.00	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 3240 białko [g]: 131.52, tłuszcze [g]: 109.78, NKT [g]: 48,41, węglowodany [g]: 441.59, cukry proste [g]: 23,59, błonnik [g]: 28.87, sól [g]: 6.46	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 3240 białko [g]: 131.52, tłuszcze [g]: 109.78, NKT [g]: 48,41, węglowodany [g]: 441.59, cukry proste [g]: 23,59, błonnik [g]: 28.87, sól [g]: 6.46	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 3240 białko [g]: 131.52, tłuszcze [g]: 109.78, NKT [g]: 48,41, węglowodany [g]: 441.59, cukry proste [g]: 23,59, błonnik [g]: 28.87, sól [g]: 6.46	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 3240 białko [g]: 131.52, tłuszcze [g]: 109.78, NKT [g]: 48,41, węglowodany [g]: 441.59, cukry proste [g]: 23,59, błonnik [g]: 28.87, sól [g]: 6.46	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2419 białko [g]: 96.20, tłuszcze [g]: 50.65, NKT [g]: 50, węglowodany [g]: 257.09, cukry proste [g]: 41,74, błonnik [g]: 25.76, sól [g]: 4.54

Dieta podstawowa (1)	Dieta łatwostrawna (2)	Dieta łatw. z ogr. tł. (3)	Dieta łatw. z ogr. subst. pobudz. wydzielanie soku żołądkowego (4)	Dieta papkowata (12)	Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl. (6)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie i II śniadanie
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta rybna z warzywami – 80g (RYB, MLE, SEL) ogórek konserwowy – 50g (GOR) sałata – 20g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta rybna z warzywami – 80g (RYB, MLE, SEL) pomidor – 50g sałata – 20g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta rybna z warzywami – 80g (RYB, MLE, SEL) pomidor – 50g sałata – 20g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta rybna z warzywami – 80g (RYB, MLE, SEL) pomidor – 50g sałata – 20g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta rybna z warzywami – 80g (RYB, MLE, SEL) pomidor – 50g sałata – 20g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb graham - 70g (GLU) chleb pszenno-żytni - 40g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta rybna z warzywami – 80g (RYB, MLE, SEL) ogórek konserwowy – 50g (GOR) sałata – 20g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU) II śniadanie: kefir – 150ml (MLE)
Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek
zupa pomidorowa z ryżem – 350 ml (MLE, GLU, SEL) udko z kurczaka pieczone – 100g sos koperkowy – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody – 380g fasolka szparagowa gotowana na parze – 150g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczerek: twarożek z brzoskwiniami – 100g (MLE)	zupa pomidorowa z ryżem – 350 ml (MLE, GLU, SEL) udko z kurczaka gotowane – 100g sos koperkowy – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody – 380g cukinia gotowana na parze – 150g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczerek: twarożek z brzoskwiniami – 100g (MLE)	zupa pomidorowa z ryżem – 350 ml (MLE, GLU, SEL) udko z kurczaka gotowane – 100g sos koperkowy – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody – 380g cukinia gotowana na parze – 150g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczerek: twarożek z brzoskwiniami – 100g (MLE)	zupa pomidorowa z ryżem – 350 ml (MLE, GLU, SEL) udko z kurczaka gotowane – 100g sos koperkowy – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody – 380g cukinia gotowana na parze – 150g kompot owocowy b/c - 250ml Podwieczerek: twarożek z brzoskwiniami – 100g (MLE)	Zblendowane: zupa pomidorowa z ryżem – 350 ml (MLE, GLU, SEL) udko z kurczaka gotowane – 100g sos koperkowy – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody – 380g cukinia gotowana na parze – 150g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczerek: twarożek z brzoskwiniami – 100g (MLE)	zupa pomidorowa z ryżem – 350 ml (MLE, GLU, SEL) udko z kurczaka pieczone – 100g sos koperkowy – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody – 380g fasolka szparagowa gotowana na parze – 150g kompot owocowy b/c - 250ml Podwieczerek: twarożek z brzoskwiniami – 100g (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) burak gotowany na parze – 50g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z piersią indyczą – 60g (SOJ, SEL, MLE, GOR) burak gotowany na parze – 50g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z piersią indyczą – 60g (SOJ, SEL, MLE, GOR) burak gotowany na parze – 50g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z piersią indyczą – 60g (SOJ, SEL, MLE, GOR) burak gotowany na parze – 50g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb graham - 70g (GLU) chleb pszenno-żytni - 40g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z piersią indyczą – 60g (SOJ, SEL, MLE, GOR) pomidor – 50g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
jogurt naturalny – 100g (MLE)	jogurt naturalny – 100g (MLE)	jogurt naturalny – 100g (MLE)	jogurt naturalny – 100g (MLE)	jogurt naturalny – 100g (MLE)	chleb graham - 35g (GLU) masło-5g (MLE), szynka z piersią indyczą -20g (SOJ, SEL, MLE, GOR), pomidor-20g
Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2002 białko [g]: 96.80, tłuszcze [g]: 63.47, NKT [g]: 23,87, węglowodany [g]: 272.31, cukry proste [g]: 22,45, błonnik [g]: 26.02, sól [g]: 8.71	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2462 białko [g]: 111.09, tłuszcze [g]: 77.37, NKT [g]:28,55, węglowodany [g]: 340.98 cukry proste [g]: 23,34, błonnik [g]: 24.87, sól [g]: 9.79	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2462 białko [g]: 111.09, tłuszcze [g]: 77.37, NKT [g]:28,55, węglowodany [g]: 340.98 cukry proste [g]: 23,34, błonnik [g]: 24.87, sól [g]: 9.79	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2462 białko [g]: 111.09, tłuszcze [g]: 77.37, NKT [g]:28,55, węglowodany [g]: 340.98 cukry proste [g]: 23,34, błonnik [g]: 24.87, sól [g]: 9.79	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2462 białko [g]: 111.09, tłuszcze [g]: 77.37, NKT [g]:28,55, węglowodany [g]: 340.98 cukry proste [g]: 23,34, błonnik [g]: 24.87, sól [g]: 9.79	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2274 białko [g]: 105.50, tłuszcze [g]: 77.51, NKT [g]: 31, węglowodany [g]: 301.87, cukry proste [g]: 17,33, błonnik [g]: 30.78, sól [g]: 9.37

20.11.2025, 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) szynka konserwowa – 40g (SOJ, MLE, SEL, GOR) pasta z grochu – 30g ogórek kiszony – 50g sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka konserwowa – 40g (SOJ, MLE, SEL, GOR) dżem owocowy – 30g pomidor – 50g sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka konserwowa – 40g (SOJ, MLE, SEL, GOR) dżem owocowy – 30g pomidor – 50g sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka konserwowa – 40g (SOJ, MLE, SEL, GOR) dżem owocowy – 30g pomidor – 50g sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka konserwowa – 40g (SOJ, MLE, SEL, GOR) dżem owocowy – 30g pomidor – 50g sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb graham - 70g (GLU) chleb pszenno-żytni - 40g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka konserwowa – 40g (SOJ, MLE, SEL, GOR) pasta z grochu – 30g ogórek kiszony – 50g sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU) II śniadanie: chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), polędwica sopocka-20g, pomidor-20g
Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek
zupa żurek z ziemniakami – 350ml (MLE, GLU, SEL) łopatka gotowana – 100g kasza jaglana gotowana – 80g sos własny – 80g (MLE, GLU) kapusta czerwona gotowana z jabłkiem (z olejem) – 150g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczorek: placuszki jabłkowe – 100g (MLE, GLU, JAJ)	zupa jarzynowa - 350ml (MLE, GLU, SEL) łopatka gotowana – 100g kasza jaglana gotowana – 80g sos własny – 80g (MLE, GLU) marchew gotowana na parze – 150g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczorek: placuszki jabłkowe – 100g (MLE, GLU, JAJ)	zupa jarzynowa - 350ml (MLE, GLU, SEL) łopatka gotowana – 100g kasza jaglana gotowana – 80g sos własny – 80g (MLE, GLU) marchew gotowana na parze – 150g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczorek: placuszki jabłkowe – 100g (MLE, GLU, JAJ)	zupa jarzynowa - 350ml (MLE, GLU, SEL) łopatka gotowana – 100g kasza jaglana gotowana – 80g sos własny – 80g (MLE, GLU) marchew gotowana na parze – 150g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczorek: placuszki jabłkowe – 100g (MLE, GLU, JAJ)	Zblendowane: zupa jarzynowa - 350ml (MLE, GLU, SEL) łopatka gotowana – 100g kasza jaglana gotowana – 80g sos własny – 80g (MLE, GLU) marchew gotowana na parze – 150g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczorek: placuszki jabłkowe – 100g (MLE, GLU, JAJ)	zupa jarzynowa - 350ml (MLE, GLU, SEL) łopatka gotowana – 100g kasza jaglana gotowana – 80g sos własny – 80g (MLE, GLU) kapusta czerwona gotowana z jabłkiem (z olejem) – 150g kompot owocowy b/c - 250ml Podwieczorek: placuszki jabłkowe – 100g (MLE, GLU, JAJ)
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z koperkiem – 80g (MLE) burak gotowany na parze – 50g roszponka – 20g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z koperkiem – 80g (MLE) burak gotowany na parze – 50g roszponka – 20g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z koperkiem – 80g (MLE) burak gotowany na parze – 50g roszponka – 20g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z koperkiem – 80g (MLE) burak gotowany na parze – 50g roszponka – 20g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z koperkiem – 80g (MLE) burak gotowany na parze – 50g roszponka – 20g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb 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
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: wartość energetyczna [kcal]: 2169 białko [g]: 105.84 tłuszcze [g]: 73.35, NKT [g]: 34,98, węglowodany [g]: 280.10, cukry proste [g]: 25,66, błonnik [g]: 25.05, sól [g]: 4.70	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2594 białko [g]: 114.05, tłuszcze [g]: 84.65, NKT [g]: 38,92, węglowodany [g]: 356.33, cukry proste [g]: 42,52, błonnik [g]: 27.67, sól [g]: 5.58	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2594 białko [g]: 114.05, tłuszcze [g]: 84.65, NKT [g]: 38,92, węglowodany [g]: 356.33, cukry proste [g]: 42,52, błonnik [g]: 27.67, sól [g]: 5.58	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2594 białko [g]: 114.05, tłuszcze [g]: 84.65, NKT [g]: 38,92, węglowodany [g]: 356.33, cukry proste [g]: 42,52, błonnik [g]: 27.67, sól [g]: 5.58	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2594 białko [g]: 114.05, tłuszcze [g]: 84.65, NKT [g]: 38,92, węglowodany [g]: 356.33, cukry proste [g]: 42,52, błonnik [g]: 27.67, sól [g]: 5.58	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2413 białko [g]: 115.64 tłuszcze [g]: 87.89, NKT [g]: 42,88, węglowodany [g]: 300.36, cukry proste [g]: 21,9, błonnik [g]: 29.81, sól [g]: 5.36