

21.11.2025, 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 jajeczna z natką pietruszki – 80g (JAJ, MLE) pomidor – 50g rukola – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszen - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta jajeczna z natką pietruszki – 80g (JAJ, MLE) pomidor – 50g rukola – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszen - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta jajeczna z białek jaj z natką pietruszki – 80g (JAJ, MLE) pomidor – 50g rukola – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszen - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta jajeczna z białek jaj z natką pietruszki – 80g (JAJ, MLE) pomidor – 50g rukola – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	Zblendowane: chleb pszen - 120g (GLU) masło - 10g (MLE) pasta jajeczna z natką pietruszki – 80g (JAJ, MLE) pomidor – 50g rukola – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb graham - 70g (GLU) chleb pszenno-żytni - 40g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta jajeczna z natką pietruszki – 80g (JAJ, MLE) pomidor – 50g rukola – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU) II śniadanie: kefir – 200 g (MLE)
Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek
zupa krem z buraka z pestkami dyni - 350ml (MLE, GLU, SEL) śledź pod pierzynką (śledź, śmietana 18%, ogórek kiszony, cebula) – 200g (RYB, MLE) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> galaretka z owocami – 200g	zupa krem z buraka z pestkami dyni - 350ml (MLE, GLU, SEL) ryba (miruna) gotowana na parze – 100g (RYB) sos cytrynowy – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g szpinak gotowany na parze – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> galaretka z owocami – 200g	zupa krem z buraka z pestkami dyni - 350ml (MLE, GLU, SEL) ryba (miruna) gotowana na parze – 100g (RYB) sos cytrynowy – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g szpinak gotowany na parze – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> galaretka z owocami – 200g	zupa krem z buraka z pestkami dyni - 350ml (MLE, GLU, SEL) ryba (miruna) gotowana na parze – 100g (RYB) sos cytrynowy – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g szpinak gotowany na parze – 150g kompot owocowy b/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> galaretka z owocami – 200g	Zblendowane: zupa krem z buraka z pestkami dyni - 350ml (MLE, GLU, SEL) ryba (miruna) gotowana na parze – 100g (RYB) sos cytrynowy – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g szpinak gotowany na parze – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> galaretka z owocami – 200g	zupa krem z buraka z pestkami dyni - 350ml (MLE, GLU, SEL) śledź pod pierzynką (śledź, śmietana 18%, ogórek kiszony, cebula) – 200g (RYB, MLE) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g kompot owocowy b/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> jabłko – 130g
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) twaróg półtłusty – 40g (MLE) balleroni z udem indyka – 40g (GOR) papryka - 50g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszen - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) twaróg półtłusty – 40g (MLE) balleroni z udem indyka – 40g (GOR) marchew mini – 50g sałata - 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszen - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) twaróg półtłusty – 40g (MLE) balleroni z udem indyka – 40g (GOR) marchew mini – 50g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszen - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) twaróg półtłusty – 40g (MLE) balleroni z udem indyka – 40g (GOR) marchew mini – 50g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	Zblendowane: chleb pszen - 120g (GLU) masło - 10g (MLE) twaróg półtłusty – 40g (MLE) balleroni z udem indyka – 40g (GOR) marchew mini – 50g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb graham - 70g (GLU) chleb pszenno-żytni - 40g (GLU) masło - 15g (MLE) twaróg półtłusty – 40g (MLE) balleroni z udem indyka – 40g (GOR) papryka – 50g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
kefir – 200g (MLE)	kefir – 200g (MLE)	kefir – 200g (MLE)	kefir – 200g (MLE)	kefir – 200g (MLE)	chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), szynka konserwowa-20g(SOJ, MLE, SEL, GOR), sałata-10g
Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:
wartość energetyczna [kcal]: 1981,0 białko [g]: 109, tłuszcze [g]: 86, NKT [g]: 33, węglowodany [g]: 204, cukry proste [g]: 48, błonnik [g]: 25,0, sól [g]: 20,7	wartość energetyczna [kcal]: 1919,0 białko [g]: 95, tłuszcze [g]: 52,8, NKT [g]: 24,8, węglowodany [g]: 290, cukry proste [g]: 54, błonnik [g]: 30, sól [g]: 4,8	wartość energetyczna [kcal]: 1852,0 białko [g]: 94,6, tłuszcze [g]: 48,8, NKT [g]: 22,5, węglowodany [g]: 294,4, cukry proste [g]: 54,1, błonnik [g]: 30, sól [g]: 4,9	wartość energetyczna [kcal]: 1852,0 białko [g]: 94,6, tłuszcze [g]: 48,8, NKT [g]: 22,5, węglowodany [g]: 294,4, cukry proste [g]: 54,1, błonnik [g]: 30, sól [g]: 4,9	wartość energetyczna [kcal]: 1919,0 białko [g]: 95, tłuszcze [g]: 52,8, NKT [g]: 24,8, węglowodany [g]: 290, cukry proste [g]: 54, błonnik [g]: 30, sól [g]: 4,8	wartość energetyczna [kcal]: 2139, białko [g]: 99,1, tłuszcze [g]: 80,0, NKT [g]: 36, węglowodany [g]: 269, cukry proste [g]: 46, błonnik [g]: 26,1, sól [g]: 4,9

22.11.2025, 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) połudwica sopocka – 40g sałatka z brokułem, pomidorem, serem feta, pestkami słonecznika i koperkiem – 100g (MLE) kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) połudwica sopocka – 40g sałata z pomidorem, jogurtem greckim i koperkiem – 50g (MLE) kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) połudwica sopocka – 40g sałata z pomidorem, jogurtem greckim i koperkiem – 50g (MLE) kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) połudwica sopocka – 40g sałata z pomidorem, jogurtem greckim i koperkiem – 50g (MLE) kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 10g (MLE) połudwica sopocka – 40g sałata z pomidorem, jogurtem greckim i koperkiem – 50g (MLE) kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb graham - 70g (GLU) chleb pszenno-żytni - 40g (GLU) masło - 15g (MLE) połudwica sopocka – 40g sałatka z brokułem, pomidorem, serem feta, pestkami słonecznika i koperkiem – 100g (MLE) kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU) <u>II śniadanie</u> : jogurt naturalny – 100g (MLE)
Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek
zupa jarzynowa z kaszą manną i natką pietruszki - 350ml (MLE, GLU, SEL) fasolka po bretońsku – 250g (MLE, GLU) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g ogórek kiszony – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek</u> : mandarynka – 100g	zupa jarzynowa z kaszą manną i natką pietruszki - 350ml (MLE, GLU, SEL) pulpet drobiowy – 100g (JAJ, GLU) sos pietruszkowy – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody – 380g cukinia na parze – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek</u> : jabłko gotowane na parze – 180g	zupa jarzynowa z kaszą manną i natką pietruszki - 350ml (MLE, GLU, SEL) pulpet drobiowy – 100g (JAJ, GLU) sos pietruszkowy – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody – 380g cukinia na parze – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek</u> : jabłko gotowane na parze – 180g	zupa jarzynowa z kaszą manną i natką pietruszki - 350ml (MLE, GLU, SEL) pulpet drobiowy – 100g (JAJ, GLU) sos pietruszkowy – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody – 380g cukinia na parze – 150g kompot owocowy b/c - 250ml <u>Podwieczorek</u> : jabłko gotowane na parze – 180g	Zblendowane: zupa jarzynowa z kaszą manną i natką pietruszki - 350ml (MLE, GLU, SEL) pulpet drobiowy – 100g (JAJ, GLU) sos pietruszkowy – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody – 380g cukinia na parze – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek</u> : jabłko gotowane na parze – 180g	zupa jarzynowa z kaszą manną i natką pietruszki - 350ml (MLE, GLU, SEL) fasolka po bretońsku – 250g (MLE, GLU) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g ogórek kiszony – 150g kompot owocowy b/c - 250ml <u>Podwieczorek</u> : mandarynka – 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) rzodkiewka – 50g sałata – 20g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z piersią indyczą – 60g (SOJ, SEL, MLE, GOR) marchew mini gotowana – 50g sałata – 20g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z piersią indyczą – 60g (SOJ, SEL, MLE, GOR) marchew mini gotowana – 50g sałata – 20g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z piersią indyczą – 60g (SOJ, SEL, MLE, GOR) marchew mini gotowana – 50g sałata – 20g herbata czarna b/c - 250ml	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 10g (MLE) szynka z piersią indyczą – 60g (SOJ, SEL, MLE, GOR) marchew mini gotowana – 50g sałata – 20g herbata czarna b/c - 250ml	chleb graham - 70g (GLU) chleb pszenno-żytni - 40g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z piersią indyczą – 60g (SOJ, SEL, MLE, GOR) rzodkiewka – 50g sałata – 20g 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), sałata-10g
Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2193,0 białko [g]: 94,5, tłuszcze [g]: 64, NKT [g]: 32, węglowodany [g]: 329,0, cukry proste [g]: 40,5, błonnik [g]: 39, sól [g]: 6,7	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2037,0 białko [g]: 95, tłuszcze [g]: 55,9, NKT [g]: 23,6, węglowodany [g]: 319, cukry proste [g]: 42, błonnik [g]: 31, sól [g]: 5,4	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2037,0 białko [g]: 95, tłuszcze [g]: 55,9, NKT [g]: 23,6, węglowodany [g]: 319, cukry proste [g]: 42, błonnik [g]: 31, sól [g]: 5,4	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2037,0 białko [g]: 95, tłuszcze [g]: 55,9, NKT [g]: 23,6, węglowodany [g]: 319, cukry proste [g]: 42, błonnik [g]: 31, sól [g]: 5,4	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2037,0 białko [g]: 95, tłuszcze [g]: 55,9, NKT [g]: 23,6, węglowodany [g]: 319, cukry proste [g]: 42, błonnik [g]: 31, sól [g]: 5,4	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2331, białko [g]: 101, tłuszcze [g]: 69, NKT [g]: 35, węglowodany [g]: 346, cukry proste [g]: 61, błonnik [g]: 39, sól [g]: 6,2

23.11.2025, 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) pasta twarogowa pomidorowa– 80g (MLE) ogórek zielony – 50g sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa pomidorowa– 80g (MLE) burak gotowany na parze – 50g sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa pomidorowa– 80g (MLE) burak gotowany na parze – 50g sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa pomidorowa– 80g (MLE) burak gotowany na parze – 50g sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa pomidorowa– 80g (MLE) burak gotowany na parze – 50g sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb graham - 70g (GLU) chleb pszenno-żytni - 40g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa pomidorowa– 80g (MLE) ogórek zielony – 50g sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU) <u>II śniadanie:</u> chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), polędwica sopocka-20g, sałata-10g
Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek
zupa 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 <u>Podwieczerek:</u> gruszka – 130g	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>Podwieczerek:</u> banan – 120g	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>Podwieczerek:</u> banan – 120g	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>Podwieczerek:</u> banan – 120g	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>Podwieczerek:</u> banan – 120g	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 <u>Podwieczerek:</u> gruszka – 130g
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) balleroni z udem indyka – 60g (GOR) papryka - 50g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) balleroni z udem indyka – 60g (GOR) pomidor – 50g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) balleroni z udem indyka – 60g (GOR) pomidor – 50g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) balleroni z udem indyka – 60g (GOR) pomidor – 50g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) balleroni z udem indyka – 60g (GOR) pomidor – 50g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb graham - 70g (GLU) chleb pszenno-żytni - 40g (GLU) masło - 15g (MLE) balleroni z udem indyka – 60g (GOR) papryka - 50g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
jogurt truskawkowy – 100g (MLE)	jogurt truskawkowy – 100g (MLE)	jogurt truskawkowy – 100g (MLE)	jogurt truskawkowy – 100g (MLE)	jogurt truskawkowy – 100g (MLE)	chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), balleroni z udem indyka–20g (GOR), pomidor-20g
Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2000 białko [g]: 105, tłuszcze [g]: 73, NKT [g]: 36,7, węglowodany [g]: 231, cukry proste [g]: 43, błonnik [g]: 24, sól [g]: 5,3	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1993,0 białko [g]: 89, tłuszcze [g]: 66, NKT [g]: 30,8, węglowodany [g]: 289, cukry proste [g]: 43, błonnik [g]: 21,0, sól [g]: 5,1	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1993,0 białko [g]: 89, tłuszcze [g]: 66, NKT [g]: 30,8, węglowodany [g]: 289, cukry proste [g]: 43, błonnik [g]: 21,0, sól [g]: 5,1	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1993,0 białko [g]: 89, tłuszcze [g]: 66, NKT [g]: 30,8, węglowodany [g]: 289, cukry proste [g]: 43, błonnik [g]: 21,0, sól [g]: 5,1	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1993,0 białko [g]: 89, tłuszcze [g]: 66, NKT [g]: 30,8, węglowodany [g]: 289, cukry proste [g]: 43, błonnik [g]: 21,0, sól [g]: 5,1	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2182, białko [g]: 98,5, tłuszcze [g]: 74,5, NKT [g]: 37,6, węglowodany [g]: 265,0, cukry proste [g]: 35, błonnik [g]: 27,6, sól [g]: 5,9

24.11.2025, 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) jajecznica gotowana na parze – 100g (JAJ) marchew mini gotowana – 50g sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) jajecznica gotowana na parze – 100g (JAJ) marchew mini gotowana – 50g sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) jajecznica z białek jaj gotowana na parze – 100g (JAJ) marchew mini gotowana – 50g sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) jajecznica z białek jaj gotowana na parze – 100g (JAJ) marchew mini gotowana – 50g sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) jajecznica gotowana na parze – 100g (JAJ) marchew mini gotowana – 50g sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb graham - 70g (GLU) chleb pszenno-żytni - 40g (GLU) masło - 15g (MLE) jajecznica gotowana na parze – 100g (JAJ) marchew mini gotowana – 50g sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU) II śniadanie: kefir – 200g (MLE)
Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek
zupa cukiniowa z ziemniakami – 350ml (MLE, GLU, SEL) schab gotowany – 100g sos własny – 80g (MLE, GLU) kasza jęczmienna – 80g kapusta modra na ciepło – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> kaszka manna na mleku z musem jabłkowym – 150g (MLE)	zupa cukiniowa z ziemniakami – 350ml (MLE, GLU, SEL) schab gotowany – 100g sos własny – 80g (MLE, GLU) kasza jęczmienna – 80g surówka z kapusty pekińskiej 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 ziemniakami – 350ml (MLE, GLU, SEL) schab gotowany – 100g sos własny – 80g (MLE, GLU) kasza jęczmienna – 80g surówka z kapusty pekińskiej 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 ziemniakami – 350ml (MLE, GLU, SEL) schab gotowany – 100g sos własny – 80g (MLE, GLU) kasza jęczmienna – 80g surówka z kapusty pekińskiej z koperkiem (z olejem) – 150g kompot owocowy b/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> kaszka manna na mleku z musem jabłkowym – 150g (MLE)	Zblendowane: zupa cukiniowa z ziemniakami – 350ml (MLE, GLU, SEL) schab gotowany – 100g sos własny – 80g (MLE, GLU) kasza jęczmienna – 80g surówka z kapusty pekińskiej 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 ziemniakami – 350ml (MLE, GLU, SEL) schab gotowany – 100g sos własny – 80g (MLE, GLU) kasza jęczmienna – 80g kapusta modra na ciepło – 150g kompot owocowy b/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> pomarańcza – 150g
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) polędwica sopocka – 40g sałatka z ciecierzycą (ogórek zielony, pomidor, cebula, natka pietruszki) (z olejem) – 100g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) polędwica sopocka – 60g pomidor z koperkiem – 50g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) polędwica sopocka – 60g pomidor z koperkiem – 50g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) polędwica sopocka – 60g pomidor z koperkiem – 50g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) polędwica sopocka – 60g pomidor z koperkiem – 50g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb graham - 70g (GLU) chleb pszenno-żytni - 40g (GLU) masło - 15g (MLE) polędwica sopocka – 40g sałatka z ciecierzycą (ogórek zielony, pomidor, cebula, natka pietruszki) (z olejem) – 100g herbata czarna b/c - 250ml
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
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), szynka z pierśią indyczą -20g (SOJ, SEL, MLE, GOR), sałata – 10g
Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:
wartość energetyczna [kcal]: 2463, białko [g]: 106,0, tłuszcze [g]: 77, NKT [g]: 32,8, węglowodany [g]: 349, cukry proste [g]: 44,1, błonnik [g]: 33, sól [g]: 5,0	wartość energetyczna [kcal]: 2394,0 białko [g]: 101, tłuszcze [g]: 70, NKT [g]: 32, węglowodany [g]: 340 cukry proste [g]: 60, błonnik [g]: 27, sól [g]: 5,8	wartość energetyczna [kcal]: 2285,0 białko [g]: 99,2, tłuszcze [g]: 60,3, NKT [g]: 24,7, węglowodany [g]: 340, cukry proste [g]: 60, błonnik [g]: 27,5, sól [g]: 5,8	wartość energetyczna [kcal]: 2285,0 białko [g]: 99,2, tłuszcze [g]: 60,3, NKT [g]: 24,7, węglowodany [g]: 340, cukry proste [g]: 60, błonnik [g]: 27,5, sól [g]: 5,8	wartość energetyczna [kcal]: 2394,0 białko [g]: 101, tłuszcze [g]: 70, NKT [g]: 32, węglowodany [g]: 340 cukry proste [g]: 60, błonnik [g]: 27, sól [g]: 5,8	wartość energetyczna [kcal]: 2250, białko [g]: 99, tłuszcze [g]: 73,0, NKT [g]: 28,4, węglowodany [g]: 306, cukry proste [g]: 62, błonnik [g]: 35, sól [g]: 6,0

25.11.2025, 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) pasta drobiowa ze szpinakiem – 50g (MLE) dżem brzoskwiniowy – 30g rzodkiewka – 50g sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszen - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta drobiowa ze szpinakiem – 50g (MLE) dżem brzoskwiniowy – 30g pomidor z koperkiem – 50g sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszen - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta drobiowa ze szpinakiem – 50g (MLE) dżem brzoskwiniowy – 30g pomidor z koperkiem – 50g sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszen - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta drobiowa ze szpinakiem – 50g (MLE) dżem brzoskwiniowy – 30g pomidor z koperkiem – 50g sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	Zblendowane: chleb pszen - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta drobiowa ze szpinakiem – 50g (MLE) dżem brzoskwiniowy – 30g pomidor z koperkiem – 50g sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb graham - 70g (GLU) chleb pszenno-żytni - 40g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta drobiowa ze szpinakiem – 50g (MLE) twaróg półtłusty – 40g (MLE) rzodkiewka – 50g sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU) <u>II śniadanie:</u> jogurt naturalny – 100g (MLE)
Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek
zupa pomidorowa z ryżem – 350 ml (MLE, SEL) kotlet drobiowy panierowany – 100g (GLU, JAJ) sos koperkowy – 80g (MLE, GLU, SEL) ziemniaki z wody – 380g surówka z kapusty białej z marchewką i jabłkiem (z olejem) – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczerek:</u> budyń na mleku z sokiem owocowym – 200g (MLE)	zupa pomidorowa z ryżem – 350 ml (MLE, SEL) filet z kurczaka gotowany na parze – 100g sos koperkowy – 80g (MLE, GLU, SEL) ziemniaki z wody – 380g dynia gotowana na parze – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczerek:</u> budyń na mleku z sokiem owocowym – 200g (MLE)	zupa pomidorowa z ryżem – 350 ml (MLE, SEL) filet z kurczaka gotowany na parze – 100g sos koperkowy – 80g (MLE, GLU, SEL) ziemniaki z wody – 380g dynia gotowana na parze – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczerek:</u> budyń na mleku z sokiem owocowym – 200g (MLE)	zupa pomidorowa z ryżem – 350 ml (MLE, SEL) filet z kurczaka gotowany na parze – 100g sos koperkowy – 80g (MLE, GLU, SEL) ziemniaki z wody – 380g dynia gotowana na parze – 150g kompot owocowy b/c - 250ml <u>Podwieczerek:</u> : budyń na mleku – 200g (MLE)	Zblendowane: zupa pomidorowa z ryżem – 350 ml (MLE, SEL) filet z kurczaka gotowany na parze – 100g sos koperkowy – 80g (MLE, GLU, SEL) ziemniaki z wody – 380g dynia gotowana na parze – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczerek:</u> budyń na mleku z sokiem owocowym – 200g (MLE)	zupa pomidorowa z ryżem – 350 ml (MLE, SEL) filet z kurczaka gotowany na parze – 100g sos koperkowy – 80g (MLE, GLU, SEL) ziemniaki z wody – 380g surówka z kapusty białej z marchewką i jabłkiem (z olejem) – 150g kompot owocowy b/c - 250ml <u>Podwieczerek:</u> budyń na mleku – 200g (MLE)
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa ze szczypiorkiem – 80g (MLE) ogórek zielony – 50g roszponka – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszen - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z koperkiem – 80g (MLE) burak gotowany na parze – 50g roszponka – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszen - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z koperkiem – 80g (MLE) burak gotowany na parze – 50g roszponka – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszen - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z koperkiem – 80g (MLE) burak gotowany na parze – 50g roszponka – 10g herbata czarna b/c - 250ml	Zblendowane: chleb pszen - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z koperkiem – 80g (MLE) burak gotowany na parze – 50g roszponka – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb graham - 70g (GLU) chleb pszenno-żytni - 40g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa ze szczypiorkiem – 80g (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 – 20	wafle ryżowe – 20g	wafle ryżowe – 20g	wafle ryżowe – 20g	kisiel truskawkowy – 150g	chleb graham - 35g (GLU) masło-5g (MLE), szynka z piersią indyczą -20g (SOJ, SEL, MLE, GOR), pomidor-20g
Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1938,0 białko [g]: 97,9, tłuszcze [g]: 42,9, NKT [g]: 24,6, węglowodany [g]: 300,0, cukry proste [g]: 52, błonnik [g]: 26,5, sól [g]: 4,9	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2008,0 białko [g]: 100, tłuszcze [g]: 66, NKT [g]: 22,6, węglowodany [g]: 324,6, cukry proste [g]: 44, błonnik [g]: 23, sól [g]: 4,3	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2008,0 białko [g]: 100, tłuszcze [g]: 66, NKT [g]: 22,6, węglowodany [g]: 324,6, cukry proste [g]: 44, błonnik [g]: 23, sól [g]: 4,3	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2008,0 białko [g]: 100, tłuszcze [g]: 66, NKT [g]: 22,6, węglowodany [g]: 324,6, cukry proste [g]: 44, błonnik [g]: 23, sól [g]: 4,3	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2027,0 białko [g]: 100, tłuszcze [g]: 66, NKT [g]: 22,6, węglowodany [g]: 332,6, cukry proste [g]: 48, błonnik [g]: 23, sól [g]: 4,3	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2046,0 białko [g]: 98,6, tłuszcze [g]: 68,0, NKT [g]: 29,6 węglowodany [g]: 304, cukry proste [g]: 40, błonnik [g]: 25, sól [g]: 4,9

26.11.2025, 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) jajko gotowane – 50g (JAJ) sos jogurtowo-koperkowy – 30g (MLE) balleroni z udem indyka – 40g (GOR) sałatka z pomidorem koperkiem – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) jajko gotowane – 50g (JAJ) sos jogurtowo-koperkowy – 30g (MLE) balleroni z udem indyka – 40g (GOR) sałatka z pomidorem i koperkiem – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta jajeczna z białek z natką pietruszki – 80g (JAJ, MLE) balleroni z udem indyka – 40g (GOR) sałatka z pomidorem i koperkiem – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta jajeczna z białek z natką pietruszki – 80g (JAJ, MLE) balleroni z udem indyka – 40g (GOR) sałatka z pomidorem i koperkiem – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 10g (MLE) pasta jajeczna z białek z natką pietruszki – 80g (JAJ, MLE) balleroni z udem indyka – 40g (GOR) sałatka z pomidorem i koperkiem – 50g 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 – 30g (MLE) balleroni z udem indyka – 40g (GOR) sałatka z pomidorem i koperkiem – 50g 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 grochowa z ziemniakami – 350ml (MLE, GLU, SEL) filet z piersi kurczaka gotowany – 100g makaron świderki – 80g (GLU, JAJ) sos szpinakowy – 80g (MLE, GLU) marchewka z groszkiem gotowana – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> pomarańcza – 150g	zupa selerowa z ziemniakami – 350ml (MLE, GLU, SEL) filet z piersi kurczaka gotowany – 100g makaron świderki – 80g (GLU, JAJ) sos szpinakowy – 80g (MLE, GLU) marchewka gotowana – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> jabłko gotowane na parze – 180g	zupa selerowa z ziemniakami – 350ml (MLE, GLU, SEL) filet z piersi kurczaka gotowany – 100g makaron świderki – 80g (GLU, JAJ) sos szpinakowy – 80g (MLE, GLU) marchewka gotowana – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> jabłko gotowane na parze – 180g	zupa selerowa z ziemniakami – 350ml (MLE, GLU, SEL) filet z piersi kurczaka gotowany – 100g makaron świderki – 80g (GLU, JAJ) sos szpinakowy – 80g (MLE, GLU) marchewka gotowana – 150g kompot owocowy b/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> jabłko gotowane na parze – 180g	Zblendowane: zupa selerowa z ziemniakami – 350ml (MLE, GLU, SEL) filet z piersi kurczaka gotowany – 100g makaron świderki – 80g (GLU, JAJ) sos szpinakowy – 80g (MLE, GLU) marchewka gotowana – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> jabłko gotowane na parze – 180g	zupa grochowa z ziemniakami – 350ml (MLE, GLU, SEL) filet z piersi kurczaka gotowany – 100g makaron świderki – 80g (GLU, JAJ) sos szpinakowy – 80g (MLE, GLU) marchewka z groszkiem gotowana – 150g kompot owocowy b/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> pomarańcza – 150g
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) pasta z makreli wędzonej – 80g (RYB, JAJ, GOR, SEL) ogórek kiszony – 50 g sałata 10 g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta rybna z warzywami i koperkiem – 80g (RYB, MLE) pomidor – 50g sałata – 10 g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta rybna z warzywami i koperkiem – 80g (RYB, MLE) pomidor – 50g sałata – 10 g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta rybna z warzywami i koperkiem – 80g (RYB, MLE) pomidor – 50g sałata – 10 g herbata czarna b/c - 250ml	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta rybna z warzywami i koperkiem – 80g (RYB, MLE) pomidor – 50g sałata – 10 g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) pasta z makreli wędzonej – 80g (RYB, JAJ, GOR, SEL) ogórek kiszony – 50 g sałata 10 g 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), sałata-10g
Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:
wartość energetyczna [kcal]: 2059 białko [g]: 111.70, tłuszcze [g]: 51.88, NKT [g]: 17,11, węglowodany [g]: 300.28, cukry proste [g]: 32,44, błonnik [g]: 39.91, sól [g]: 6.17	wartość energetyczna [kcal]: 1972, białko [g]: 100.47 , tłuszcze [g]: 51.49, NKT [g]: 16,76, węglowodany [g]: 289.99, cukry proste [g]: 43,78, błonnik [g]: 34.65, sól [g]: 5.48	wartość energetyczna [kcal]: 1972, białko [g]: 100.47 , tłuszcze [g]: 51.49, NKT [g]: 16,76, węglowodany [g]: 289.99, cukry proste [g]: 43,78, błonnik [g]: 34.65, sól [g]: 5.48	wartość energetyczna [kcal]: 1972, białko [g]: 100.47 , tłuszcze [g]: 51.49, NKT [g]: 16,76, węglowodany [g]: 289.99, cukry proste [g]: 43,78, błonnik [g]: 34.65, sól [g]: 5.48	wartość energetyczna [kcal]: 1972, białko [g]: 100.47 , tłuszcze [g]: 51.49, NKT [g]: 16,76, węglowodany [g]: 289.99, cukry proste [g]: 43,78, błonnik [g]: 34.65, sól [g]: 5.48	wartość energetyczna [kcal]: 2257 białko [g]: 123.72, tłuszcze [g]: 60.44, NKT [g]: 21,28, węglowodany [g]: 320.80, cukry proste [g]: 18,68, błonnik [g]: 44.67, sól [g]: 7.45

27.11.2025, 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) galareta z kurczakiem, marchewką i natką pietruszki – 200g rukola – 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 rukola – 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 rukola – 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 rukola – 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 rukola – 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 rukola – 20g 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 marchewkowa z kaszą jaglaną - 350ml (MLE, GLU, SEL) steiki drobiowe z warzywami – 100g (JAJ) sos koperkowy – 80g (GLU, MLE) ziemniaki z wody – 380g sałatka z gotowanym burakiem i jabłkiem – 150g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczorek: koktajl bananowy na maślanie z cynamonem – 200ml (MLE)	zupa marchewkowa z kaszą jaglaną - 350ml (MLE, GLU, SEL) steiki drobiowe z warzywami – 100g (JAJ) sos koperkowy – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody – 380g sałatka z gotowanym burakiem i jabłkiem – 150g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczorek: koktajl bananowy na maślanie z cynamonem – 200ml (MLE)	zupa marchewkowa z kaszą jaglaną - 350ml (MLE, GLU, SEL) steiki drobiowe z warzywami – 100g (JAJ) sos koperkowy – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody – 380g sałatka z gotowanym burakiem i jabłkiem – 150g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczorek: koktajl bananowy na maślanie z cynamonem – 200ml (MLE)	zupa marchewkowa z kaszą jaglaną - 350ml (MLE, GLU, SEL) steiki drobiowe z warzywami – 100g (JAJ) sos koperkowy – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody – 380g sałatka z gotowanym burakiem i jabłkiem – 150g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczorek: koktajl bananowy na maślanie z cynamonem – 200ml (MLE)	Zblendowane: zupa marchewkowa z kaszą jaglaną - 350ml (MLE, GLU, SEL) steiki drobiowe z warzywami – 100g (JAJ) sos koperkowy – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody – 380g sałatka z gotowanym burakiem i jabłkiem – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> koktajl bananowy na maślanie z cynamonem – 200ml (MLE)	zupa marchewkowa z kaszą jaglaną - 350ml (MLE, GLU, SEL) steiki drobiowe z warzywami – 100g (JAJ) sos koperkowy – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody – 380g sałatka z gotowanym burakiem i jabłkiem – 150g kompot owocowy b/c - 250ml Podwieczorek: 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 twarogowa ze szczypiorkiem – 80g (MLE) rzodkiewka– 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z natką pietruszki – 80g (MLE) pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z natką pietruszki – 80g (MLE) pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z natką pietruszki – 80g (MLE) pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z natką pietruszki – 80g (MLE) pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb graham - 70g (GLU) chleb pszenno-żytni - 40g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa ze szczypiorkiem – 80g (MLE) rzodkiewka– 50g 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 pierśią indyczą -20g (SOJ, SEL, MLE, GOR), pomidor-20g
Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2014 białko [g]: 102.23, tłuszcze [g]: 57.72, NKT [g]: 22,46, węglowodany [g]: 287.40, cukry proste [g]: 39,73, błonnik [g]: 33.58, sól [g]: 4.46	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2086 białko [g]: 105.41, tłuszcze [g]: 58.11, NKT [g]: 22,72, węglowodany [g]: 301.23, cukry proste [g]: 40,4, błonnik [g]: 33.03, sól [g]: 4.60	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2086 białko [g]: 105.41, tłuszcze [g]: 58.11, NKT [g]: 22,72, węglowodany [g]: 301.23, cukry proste [g]: 40,4, błonnik [g]: 33.03, sól [g]: 4.60	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2086 białko [g]: 105.41, tłuszcze [g]: 58.11, NKT [g]: 22,72, węglowodany [g]: 301.23, cukry proste [g]: 40,4, błonnik [g]: 33.03, sól [g]: 4.60	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2086 białko [g]: 105.41, tłuszcze [g]: 58.11, NKT [g]: 22,72, węglowodany [g]: 301.23, cukry proste [g]: 40,4, błonnik [g]: 33.03, sól [g]: 4.60	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2888 białko [g]: 153.22, tłuszcze [g]: 75.65, NKT [g]: 30,41, węglowodany [g]: 423.89, cukry proste [g]: 55,99, błonnik [g]: 52.41, sól [g]: 6.42

28.11.2025, 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) 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) <u>II śniadanie:</u> chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), szynka konserwowa-20g(SOJ, MLE, SEL, GOR), sałata-10g
Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek
zupa grysikowa - 350ml (MLE, GLU, SEL) naleśniki ze swojskim nadzieniem (twaróg, ziemniaki, cebula) – 100g (MLE, JAJ, GLU) sos pieczarkowy – 50g (MLE, GLU) fasolka szparagowa gotowana na parze – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> pianka z galaretki na bazie jogurtu greckiego – 200g (MLE)	zupa grysikowa - 350ml (MLE, GLU, SEL) pierogi leniwe z twarogiem – 100g (JAJ, GLU) mus jabłkowy – 30g marchew gotowana na parze – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> pianka z galaretki na bazie jogurtu greckiego – 200g (MLE)	zupa grysikowa - 350ml (MLE, GLU, SEL) pierogi leniwe z twarogiem – 100g (JAJ, GLU) mus jabłkowy – 30g marchew gotowana na parze – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> pianka z galaretki na bazie jogurtu greckiego – 200g (MLE)	zupa grysikowa - 350ml (MLE, GLU, SEL) pierogi leniwe z twarogiem – 100g (JAJ, GLU) mus jabłkowy – 30g marchew gotowana na parze – 150g kompot owocowy b/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> pianka z galaretki na bazie jogurtu greckiego – 200g (MLE)	Zblendowane: zupa grysikowa - 350ml (MLE, GLU, SEL) pierogi leniwe z twarogiem – 100g (JAJ, GLU) mus jabłkowy – 30g marchew gotowana na parze – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> pianka z galaretki na bazie jogurtu greckiego – 200g (MLE)	zupa grysikowa - 350ml (MLE, GLU, SEL) naleśniki ze swojskim nadzieniem (twaróg, ziemniaki, cebula) – 100g (MLE, JAJ, GLU) sos pieczarkowy – 50g (MLE, GLU) fasolka szparagowa gotowana na parze – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> kefir – 200g (MLE)
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
chleb graham - 70g (GLU) chleb pszenno-żytni - 40g (GLU) masło - 15g (MLE) ser żółty – 60g (MLE) papryka – 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) dżem truskawkowy – 30g twaróg półtłusty – 40g (MLE) pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) dżem truskawkowy – 30g twaróg półtłusty – 40g (MLE) pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) dżem truskawkowy – 30g twaróg półtłusty – 40g (MLE) pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) dżem truskawkowy – 30g twaróg półtłusty – 40g (MLE) pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb graham - 70g (GLU) chleb pszenno-żytni - 40g (GLU) masło - 15g (MLE) ser żółty – 60g (MLE) papryka – 50g herbata czarna b/c - 250ml
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
kefir – 200g (MLE)	kefir – 200g (MLE)	kefir – 200g (MLE)	kefir – 200g (MLE)	kefir – 200g (MLE)	chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), szynka konserwowa-20g(SOJ, MLE, SEL, GOR), sałata-10g
Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2133 białko [g]: 96.77, tłuszcze [g]: 81.14, NKT [g]: 34,14, węglowodany [g]: 264.10, cukry proste [g]: 22,06, błonnik [g]: 27.07, sól [g]: 6.23	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1888 białko [g]: 91.60, tłuszcze [g]: 56.41, NKT [g]: 21, węglowodany [g]: 269.75, cukry proste [g]: 33,53, błonnik [g]: 26.72, sól [g]: 4.64	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1888 białko [g]: 91.60, tłuszcze [g]: 56.41, NKT [g]: 21, węglowodany [g]: 269.75, cukry proste [g]: 33,53, błonnik [g]: 26.72, sól [g]: 4.64	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1888 białko [g]: 91.60, tłuszcze [g]: 56.41, NKT [g]: 21, węglowodany [g]: 269.75, cukry proste [g]: 33,53, błonnik [g]: 26.72, sól [g]: 4.64	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1888 białko [g]: 91.60, tłuszcze [g]: 56.41, NKT [g]: 21, węglowodany [g]: 269.75, cukry proste [g]: 33,53, błonnik [g]: 26.72, sól [g]: 4.64	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2336 białko [g]: 105.10, tłuszcze [g]: 87.19, NKT [g]: 38,34, węglowodany [g]: 295.22, cukry proste [g]: 19,79, błonnik [g]: 31.83, sól [g]: 7.56

29.11.2025, 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) szynka konserwowa – 60g (SOJ, MLE, SEL, GOR) papryka – 50g sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszen - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka konserwowa – 60g (SOJ, MLE, SEL, GOR) pomidor – 50g sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszen - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka konserwowa – 60g (SOJ, MLE, SEL, GOR) pomidor – 50g sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszen - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka konserwowa – 60g (SOJ, MLE, SEL, GOR) pomidor – 50g sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	Zblendowane: chleb pszen - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka konserwowa – 60g (SOJ, MLE, SEL, GOR) 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 – 60g (SOJ, MLE, SEL, GOR) papryka – 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 - 350g (SEL) łopatka gotowana – 100g sos własny – 80g (MLE, GLU) kasza jęczmienna – 80g surówka z kapusty pekińskiej w sosie ziołowym (z olejem) – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> banan – 120g	zupa krem z białych warzyw ze słonecznikiem - 350g (SEL) łopatka gotowana – 100g sos własny – 80g (MLE, GLU) kasza jęczmienna – 80g surówka z kapusty pekińskiej w sosie ziołowym (z olejem) – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> banan – 120g	zupa krem z białych warzyw ze słonecznikiem - 350g (SEL) łopatka gotowana – 100g sos własny – 80g (MLE, GLU) kasza jęczmienna – 80g surówka z kapusty pekińskiej w sosie ziołowym (z olejem) – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> banan – 120g	zupa krem z białych warzyw ze słonecznikiem - 350g (SEL) łopatka gotowana – 100g sos własny – 80g (MLE, GLU) kasza jęczmienna – 80g surówka z kapusty pekińskiej w sosie ziołowym (z olejem) – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> banan – 120g	Zblendowane: zupa krem z białych warzyw ze słonecznikiem - 350g (SEL) łopatka gotowana – 100g sos własny – 80g (MLE, GLU) kasza jęczmienna – 80g surówka z kapusty pekińskiej w sosie ziołowym (z olejem) – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> banan – 120g	zupa krem z białych warzyw ze słonecznikiem - 350g (SEL) łopatka gotowana – 100g sos własny – 80g (MLE, GLU) kasza jęczmienna – 80g surówka z kapusty pekińskiej w sosie ziołowym (z olejem) – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> banan – 120g
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z piersią indyczą – 60g (SOJ, SEL, MLE, GOR) ogórek konserwowy – 50g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszen - 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 pszen - 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 pszen - 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 pszen - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z piersią indyczą – 60g (SOJ, SEL, MLE, GOR) burak gotowany na parze – 50g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb graham - 70g (GLU) chleb pszenno-żytni - 40g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z piersią indyczą – 60g (SOJ, SEL, MLE, GOR) ogórek konserwowy – 50g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
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), pomidor-20g
Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2370 białko [g]: 112.93, tłuszcze [g]: 93.46, NKT [g]: 36,99, węglowodany [g]: 286.78, cukry proste [g]: 45,23, błonnik [g]: 35.79, sól [g]: 6.26	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2389 białko [g]: 114.37, tłuszcze [g]: 91.09, NKT [g]: 35,02, węglowodany [g]: 293.87, cukry proste [g]: 43,77, błonnik [g]: 33.61, sól [g]: 5.99	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2389 białko [g]: 114.37, tłuszcze [g]: 91.09, NKT [g]: 35,02, węglowodany [g]: 293.87, cukry proste [g]: 43,77, błonnik [g]: 33.61, sól [g]: 5.99	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2389 białko [g]: 114.37, tłuszcze [g]: 91.09, NKT [g]: 35,02, węglowodany [g]: 293.87, cukry proste [g]: 43,77, błonnik [g]: 33.61, sól [g]: 5.99	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2389 białko [g]: 114.37, tłuszcze [g]: 91.09, NKT [g]: 35,02, węglowodany [g]: 293.87, cukry proste [g]: 43,77, błonnik [g]: 33.61, sól [g]: 5.99	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2241 białko [g]: 109.24, tłuszcze [g]: 79.99, NKT [g]: 39,07, węglowodany [g]: 289.64, cukry proste [g]: 30,65, błonnik [g]: 38.17, sól [g]: 6.81

30.11.2025, 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) pasta twarogowa z suszonymi pomidorami i ziołami – 80g (MLE) rzodkiewka – 50g roszponka – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z suszonymi pomidorami i ziołami – 80g (MLE) marchew mini – 50g roszponka – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z suszonymi pomidorami i ziołami – 80g (MLE) marchew mini – 50g roszponka – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z suszonymi pomidorami i ziołami – 80g (MLE) marchew mini – 50g roszponka – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 10g (MLE) pasta twarogowa z suszonymi pomidorami i ziołami – 80g (MLE) marchew mini – 50g roszponka – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb graham - 70g (GLU) chleb pszenno-żytni - 40g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z suszonymi pomidorami i ziołami – 80g (MLE) rzodkiewka – 50g roszponka – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU) <u>II śniadanie:</u> chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), szynka konserwowa-20g(SOJ, MLE, SEL, GOR), sałata-10g
Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek
zupa ziemniaczana - 350ml (GLU, JAJ) mięso mielone z łopatki gotowane – 100g sos pomidorowy – 80g (MLE, GLU) makaron świderki – 80g (JAJ, GLU) brokuł gotowany na parze - 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczerek:</u> gruszka – 130g	zupa ziemniaczana - 350ml (GLU, JAJ) mięso mielone z łopatki gotowane – 100g sos pomidorowy – 80g (MLE, GLU) makaron świderki – 80g (JAJ, GLU) cukinia gotowana na parze – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczerek:</u> jabłko gotowane na parze – 180g	zupa ziemniaczana - 350ml (GLU, JAJ) mięso mielone z łopatki gotowane – 100g sos pomidorowy – 80g (MLE, GLU) makaron świderki – 80g (JAJ, GLU) cukinia gotowana na parze – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczerek:</u> jabłko gotowane na parze – 180g	zupa ziemniaczana - 350ml (GLU, JAJ) mięso mielone z łopatki gotowane – 100g sos pomidorowy – 80g (MLE, GLU) makaron świderki – 80g (JAJ, GLU) cukinia gotowana na parze – 150g kompot owocowy b/c - 250ml <u>Podwieczerek:</u> jabłko gotowane na parze – 180g	Zblendowane: zupa ziemniaczana - 350ml (GLU, JAJ) mięso mielone z łopatki gotowane – 100g sos pomidorowy – 80g (MLE, GLU) makaron świderki – 80g (JAJ, GLU) cukinia gotowana na parze – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczerek:</u> jabłko gotowane na parze – 180g	zupa ziemniaczana - 350ml (GLU, JAJ) mięso mielone z łopatki gotowane – 100g sos pomidorowy – 80g (MLE, GLU) makaron świderki – 80g (JAJ, GLU) brokuł gotowany na parze - 150g kompot owocowy b/c - 250ml <u>Podwieczerek:</u> gruszka – 130g
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) 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	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 - 10g (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 z koperkiem – 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 konserwowa-20g(SOJ, MLE, SEL, GOR), sałata-10g
Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2036 białko [g]: 100.47, tłuszcze [g]: 56.77, NKT [g]: 25.31 węglowodany [g]: 295.12, cukry proste [g]: 45.31, błonnik [g]: 28.50, sól [g]: 4.52	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2039 białko [g]: 98.66, tłuszcze [g]: 54.10, NKT [g]: 23.17, węglowodany [g]: 300.66, cukry proste [g]: 45.2, błonnik [g]: 24.02, sól [g]: 4.73	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2039 białko [g]: 98.66, tłuszcze [g]: 54.10, NKT [g]: 23.17, węglowodany [g]: 300.66, cukry proste [g]: 45.2, błonnik [g]: 24.02, sól [g]: 4.73	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2039 białko [g]: 98.66, tłuszcze [g]: 54.10, NKT [g]: 23.17, węglowodany [g]: 300.66, cukry proste [g]: 45.2, błonnik [g]: 24.02, sól [g]: 4.73	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2039 białko [g]: 98.66, tłuszcze [g]: 54.10, NKT [g]: 23.17, węglowodany [g]: 300.66, cukry proste [g]: 45.2, błonnik [g]: 24.02, sól [g]: 4.73	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2264 białko [g]: 112.29, tłuszcze [g]: 66.33, NKT [g]: 29.5, węglowodany [g]: 321.24, cukry proste [g]: 36.58, błonnik [g]: 33.26, sól [g]: 5.80