

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	II Ś	Obiad	Kolacja	Pn	SUMA
2026-07-10 piątek	Podstawowa	Chleb graham 80 g (1) Chleb pszenny 40 g (1) Masło extra 15 g (7) Twarożek z rzodkiewką 60 g (7) Jajko 50 g (3) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Kasza manna na mleku 300 ml (1, 7) Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7)	Banan 150 g	Zupa Barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (1, 7, 9) Lazanki z kapustą i mięsem wieprzowym 300 g (1, 3) Brokuł gotowany 100 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Chleb graham 80 g (1) Chleb pszenny 40 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Paszтет drobiowy 50 g Ser żółty 30 g (7) Ogórek świeży 50 g Salata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt truskawkowy 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 306,3 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 102,5 Węglowodany ogółem [g] 326,1 suma cukrów prostych [g] 64,5 Tłuszcz [g] 71,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,1 Błonnik pokarmowy [g] 26,8 Sól [g] 5
	Łatwostrawna	Bułka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Twarożek ze szczypiorkiem 60 g (7) Jajko 50 g (3) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7)	Banan 150 g	Zupa Jarzynowa z makaronem 300 ml (1, 3, 7, 9) Pierogi leniwe 200 g (3, 7) Surówka z marchewki i jabłka 100 g	Bułka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Paszтет drobiowy 50 g Ser żółty 30 g (7) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml	Mus warzywny 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 175,7 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 81,4 Węglowodany ogółem [g] 304,2 suma cukrów prostych [g] 69 Tłuszcz [g] 73,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33 Błonnik pokarmowy [g] 18,3 Sól [g] 4,3
	Bogatoresztkowa	Chleb graham 80 g (1) Masło extra 15 g (7) Twarożek z rzodkiewką 60 g (7) Jajko 50 g (3) Pomidor 50 g Salata masłowa 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7)	Jabłko 150 g	Zupa Barszcz ukraiński 300 ml (9) Ryż brązowy 150 g Ryba Morszczuk na parze 100 g (4) Surówka z kiszanej kapusty 100 g Surówka z marchwi i jabłka 100 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Chleb graham 80 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Polędwica Sopotcka 30 g Serek wiejski 200 g (7) Ogórek kiszony 50 g Salata masłowa 20 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g (7)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 171,9 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 97,2 Węglowodany ogółem [g] 287,3 suma cukrów prostych [g] 57,5 Tłuszcz [g] 70,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,8 Błonnik pokarmowy [g] 44,5 Sól [g] 6,2

2026-07-10 piątek

2026-07-10 piątek	Bogatobialkowa	Bulka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Pasta z jajka i sera z pietruszką 70 g (3, 7) Połudwica Sopocka 30 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7)	Banan 150 g	Zupa Jarzynowa z makaronem 300 ml (1, 3, 7, 9) Ziemniaki 250 g (7) Galantyna drobiowa 100 g (1, 3) Marchewka gotowana z olejem 150 g Kalańfior gotowany 50 g	Bulka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Twarożek z koperkiem 60 g (7) Szynka gotowana 30 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Herbata z/c 250 ml	Mus warzywny 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 144,7 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 100,5 Węglowodany ogółem [g] 303 suma cukrów prostych [g] 65,7 Tłuszcz [g] 63,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,6 Błonnik pokarmowy [g] 22,3 Sól [g] 4,1
	Łatw z ograniczeniem substancji pobudz wydz soku żół	Bulka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Połudwica Sopocka 30 g Pasta z jajka i sera z pietruszką 70 g (3, 7) Sałata zielona 10 g Ryż na mleku 300 ml (7) Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7)	Galaretko owocowa 150 ml	Zupa jarzynowa z kaszą manna 300 ml (1, 9) Ziemniaki 250 g (7) Galantyna drobiowa 100 g (1, 3) Marchewka gotowana z olejem 150 g	Bulka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Serek Almette 1 szt (7) Szynka gotowana 30 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g (7)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 194,9 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 95,5 Węglowodany ogółem [g] 293,4 suma cukrów prostych [g] 37,5 Tłuszcz [g] 73,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,6 Błonnik pokarmowy [g] 16,3 Sól [g] 4,5
	Łatwostr z ogranicz tłuszczu	Bulka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Ser biały 60 g (7) Dżem 25 g Sałata zielona 10 g Kasza manna na mleku 300 ml (1, 7) Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7)	Jabłko pieczone 120 g	Zupa Jarzynowa z makaronem 300 ml (1, 3, 7, 9) Pierogi leniwe 200 g (3, 7) Marchewka gotowana z olejem 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bulka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Miód 25 g Szynka gotowana 30 g Sałata zielona 10 g Herbata z/c 250 ml	Mus warzywny 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 263,8 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 78,4 Węglowodany ogółem [g] 368,4 suma cukrów prostych [g] 84,9 Tłuszcz [g] 56,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,9 Błonnik pokarmowy [g] 20,3 Sól [g] 3,4
	Z ogranicz łatwo przysw węglowodanów	Chleb graham 80 g (1) Masło extra 15 g (7) Jajko 50 g (3) Pasta z sera białego i szczypiorku 60 g (7) Pomidor 50 g Sałata masłowa 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Płatki owsiane na mleku 300 ml (1, 7)	Jabłko 150 g	Zupa Barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (1, 7, 9) Makaron ze szpinakiem, serem i kurczakiem 300 g (1, 3, 7) Kalańfior gotowany 50 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Chleb graham 80 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Szynka gotowana 30 g Ser żółty 30 g (7) Ogórek kiszony 50 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g (7)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 167,2 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 98,7 Węglowodany ogółem [g] 278,5 suma cukrów prostych [g] 57,2 Tłuszcz [g] 78,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,2 Błonnik pokarmowy [g] 29,1 Sól [g] 4,8

2026-07-10 piątek

Z ogr łatwo przyswaj węglowoda i tłuszczu	Bulka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Szyńka gotowana 30 g Pasta z sera białego i koperku 60 g (7) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7)	Jabłko pieczone 120 g	Zupa Jarzynowa z makaronem 300 ml (1, 3, 7, 9) Ziemniaki 250 g (7) Galantyna drobiowa 100 g (1, 3) Marchewka gotowana z olejem 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bulka weka 100 g (1) Masło jednoraowe 10 g (7) Polędwica Sopocka 30 g Serek Almette 1 szt (7) Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g (7)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 051,2 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 92,2 Węglowodany ogółem [g] 278,9 suma cukrów prostych [g] 44,8 Tłuszcz [g] 66,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,6 Błonnik pokarmowy [g] 19,8 Sól [g] 4,3
Dieta biegunkowa	Bulka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Polędwica Sopocka 30 g Dżem 25 g Herbata b/c 250 ml Kleik ryżowy 300 ml	Banan 150 g	Zupa Jarzynowa z ziemniakami 300 ml (7, 9) Ryż z jabłkami 200 g	Bulka weka 100 g (1) Masło jednoraowe 10 g (7) Szyńka gotowana 30 g Dżem 25 g Herbata b/c 250 ml Kisiel b/c 150 ml	Jabłko pieczone 120 g Wafle ryżowe 2 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 004,4 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 47,9 Węglowodany ogółem [g] 378,6 suma cukrów prostych [g] 68 Tłuszcz [g] 36,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,9 Błonnik pokarmowy [g] 19,3 Sól [g] 3,1
Niskobiałkowa	Chleb beczolny 120 g (1) Masło extra 15 g (7) Twarożek z koperkiem 60 g (7) Dżem 25 g Pomidor 50 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 ml	Jabłko 150 g	Zupa Barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (1, 7, 9) Pierogi leniwe 200 g (3, 7) Brokuł gotowany 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Marchewka gotowana z olejem 150 g	Chleb beczolny 120 g (1) Masło jednoraowe 10 g (7) Pasta z jajka i sera z pietruszką 70 g (3, 7) Pomidor 50 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 ml Miód 25 g	Mus warzywny 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 137 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 76,7 Węglowodany ogółem [g] 354,1 suma cukrów prostych [g] 74,8 Tłuszcz [g] 51,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,2 Błonnik pokarmowy [g] 29,2 Sól [g] 0,9
Kleikowa	Kleik z kaszy jęczmiennej 300 ml (1) Suchary 20 g (1) Herbata b/c 250 ml	Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g (1)	Kleik ryżowy 400 ml Suchary 20 g (1) Herbata b/c 250 ml	Kleik owsiany 400 ml (1) Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g (1)	Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g (1)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 302,2 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 21,8 Węglowodany ogółem [g] 263,3 suma cukrów prostych [g] 1,3 Tłuszcz [g] 14,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,6 Błonnik pokarmowy [g] 17,8 Sól [g] 1,2

2026-07-10 piątek	Bezmleczna	Bułka weka 100 g (1) Margaryna miękka 15 g Połędwica Sopocka 30 g Dżem 25 g Herbata b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Banan 150 g Wafle ryżowe 1 szt	Zupa Koperkowa z ryżem 300 ml (7, 9) Galantyna drobiowa 100 g (1, 3) Ziemniaki 250 g (7) Marchewka gotowana z olejem 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Kalafior gotowany 50 g	Bułka weka 100 g (1) Margaryna miękka 15 g Szynka gotowana 30 g Miód 25 g Herbata b/c 250 ml	Soczek kartonik 200 ml	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 929,7 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 68,8 Węglowodany ogółem [g] 311,8 suma cukrów prostych [g] 65,1 Tłuszcz [g] 49,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,8 Błonnik pokarmowy [g] 19,1 Sól [g] 3,5
	Podstawowa	Chleb graham 80 g (1) Chleb pszenny 40 g (1) Masło extra 15 g (7) Szynka gotowana 30 g Ser topiony 17,5 g (7) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Płatki owsiane na mleku 300 ml (1, 7) Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7)	Jabłko 150 g	Zupa Jarzynowa z zacierkom 300 ml (1, 3, 7, 9) Pulpet wieprzowy 100 g (1, 3) Ziemniaki 250 g (7) Surówka z marchewki i jabłka 100 g Surówka z białej kapusty 100 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Sos pieczarkowy 150 ml (1, 7)	Chleb graham 80 g (1) Chleb pszenny 40 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Pasta z jajka i sera z pietruszką 70 g (3, 7) Połędwica Sopocka 30 g Sałata zielona 10 g Ogórek świeży 50 g Herbata b/c 250 ml	Mus owocowy 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 406,3 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 107,6 Węglowodany ogółem [g] 339,2 suma cukrów prostych [g] 83,8 Tłuszcz [g] 76,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35 Błonnik pokarmowy [g] 33,8 Sól [g] 4,9
	Łatwostrawna	Bułka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Szynka gotowana 30 g Ser żółty 30 g (7) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7)	Jabłko 150 g	Zupa Jarzynowa z ziemniakami 300 ml (7, 9) Ryż 100 g Potrawka z kurczaka 150 g (1, 9) Sałatka z buraczka i jabłka 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bułka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Pasta z jajka i sera z pietruszką 70 g (3, 7) Połędwica Sopocka 30 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt morelowy 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 157,6 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 96,5 Węglowodany ogółem [g] 310 suma cukrów prostych [g] 52,1 Tłuszcz [g] 63,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,5 Błonnik pokarmowy [g] 20,7 Sól [g] 4,6
	Bogatoresztkowa	Chleb graham 120 g (1) Masło extra 15 g (7) Szynka gotowana 30 g Ser żółty 30 g (7) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7)	Jabłko 150 g	Zupa Jarzynowa z ziemniakami 300 ml (7, 9) Kasza jęczmienna 150 g (1) Potrawka z kurczaka 150 g (1, 9) Kalafior gotowany 100 g Sałatka z buraczka i jabłka 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Chleb graham 80 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Połędwica Sopocka 30 g Szynka gotowana 30 g Ogórek świeży 50 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 ml Rzodkiewka 20 g	Jogurt naturalny 100 g (7)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 920,8 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 90,6 Węglowodany ogółem [g] 268,9 suma cukrów prostych [g] 50,2 Tłuszcz [g] 60,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,5 Błonnik pokarmowy [g] 33,2 Sól [g] 4,5

2026-07-11 sobota	Bogatobialkowa	Bułka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Szyńka gotowana 30 g Twarożek z pietruszką 60 g (7) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7)	Jabłko pieczone 120 g	Zupa Jarzynowa z ziemniakami 300 ml (7, 9) Sałatka z buraczka i jabłka 150 g Ryż 100 g Potrawka z kurczaka 150 g (1, 9) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bułka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Pasta z jaja i wędliny ze szczypiorkiem 70 g (3) Polędwica Sopotcka 30 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 ml Pomidor 50 g	Jogurt morelowy 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 176,2 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 99,4 Węglowodany ogółem [g] 312 suma cukrów prostych [g] 53,4 Tłuszcz [g] 63,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,9 Błonnik pokarmowy [g] 20,8 Sól [g] 4,4
	Łatw z ograniczeniem substancji pobudz wydz soku żół	Bułka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Szyńka gotowana 30 g Twarożek z pietruszką 60 g (7) Sałata zielona 20 g Kasza manna na mleku 300 ml (1, 7) Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7)	Biszkopty b/c 40 g (1, 3)	Zupa jarzynowa z kaszą manna 300 ml (1, 9) Ziemniaki 250 g (7) Buraczki na ciepło 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Potrawka z kurczaka 150 g (1, 9)	Bułka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Pasta z jajka i sera z pietruszką 70 g (3, 7) Polędwica Sopotcka 30 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 ml Pomidor 50 g	Jogurt naturalny 100 g (7)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 321,6 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 107,9 Węglowodany ogółem [g] 319,2 suma cukrów prostych [g] 60,7 Tłuszcz [g] 70,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,5 Błonnik pokarmowy [g] 18,3 Sól [g] 4,3
	Łatwostr z ogranicz tłuszczu	Bułka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Szyńka gotowana 30 g Twarożek z pietruszką 60 g (7) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7)	Jabłko pieczone 120 g	Zupa Jarzynowa z ziemniakami 300 ml (7, 9) Ryż 100 g Potrawka z kurczaka 150 g (1, 9) Buraczki na ciepło 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bułka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Pasta z białek 70 g (3, 7) Polędwica Sopotcka 30 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt morelowy 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 113,2 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 98,7 Węglowodany ogółem [g] 304,6 suma cukrów prostych [g] 48,7 Tłuszcz [g] 59,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,3 Błonnik pokarmowy [g] 18,8 Sól [g] 4
	Z ogranicz łatwo przysw węglowodanów	Chleb graham 120 g (1) Masło extra 15 g (7) Szyńka gotowana 30 g Ser żółty 30 g (7) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Pomidor 50 g	Jabłko 150 g	Zupa Jarzynowa z ziemniakami 300 ml (7, 9) Ryż brązowy 100 g Potrawka z kurczaka 150 g (1, 9) Surówka z kapusty pekińskiej 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Brokuł gotowany 50 g	Chleb graham 120 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Pasta z jaja i wędliny ze szczypiorkiem 70 g (3) Polędwica Sopotcka 30 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml Ogórek świeży 50 g	Jogurt naturalny 100 g (7)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 976,3 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 92,9 Węglowodany ogółem [g] 253,3 suma cukrów prostych [g] 39,6 Tłuszcz [g] 72,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,2 Błonnik pokarmowy [g] 32,4 Sól [g] 4,8

2026-07-11 sobota	Z ogr łatwo przyswaj węglowoda i tłuszczu	Bulka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Szyńka gotowana 30 g Twarożek z pietruszką 60 g (7) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7)	Jabłko pieczone 120 g	Zupa Jarzynowa z ziemniakami 300 ml (7, 9) Ryż 100 g Potrawka z kurczaka 150 g (1, 9) Buraczki na ciepło 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bulka weka 100 g (1) Masło jednoraowe 10 g (7) Pasta z białek 70 g (3, 7) Polędwica Sopocka 30 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 ml	Mus warzywny 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 112,9 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 95,2 Węglowodany ogółem [g] 309,4 suma cukrów prostych [g] 54,8 Tłuszcz [g] 58,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,6 Błonnik pokarmowy [g] 20,1 Sól [g] 3,9
	Dieta biegunkowa	Bulka weka 100 g (1) Szyńka gotowana 30 g Herbata b/c 250 ml Masło extra 15 g (7) Kleik ryżowy 300 ml Dżem 25 g	Jabłko pieczone 120 g	Zupa Grysikowa 300 ml (1, 9) Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g (9) Ziemniaki 250 g (7) Marchewka gotowana z olejem 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bulka weka 100 g (1) Masło jednoraowe 10 g (7) Polędwica Sopocka 30 g Herbata b/c 250 ml Szyńka gotowana 30 g	Jabłko pieczone 120 g Wafle ryżowe 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 955,2 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 84,5 Węglowodany ogółem [g] 301,2 suma cukrów prostych [g] 48,1 Tłuszcz [g] 50,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,3 Błonnik pokarmowy [g] 22,5 Sól [g] 4,1
	Niskobiałkowa	Chleb beczolny 120 g (1) Masło extra 15 g (7) Pasta z białek 50 g (3, 7) Miód 25 g Pomidor 50 g Herbata b/c 250 ml	Jabłko 150 g	Zupa Jarzynowa z ziemniakami 300 ml (7, 9) Ryż 100 g Potrawka z kurczaka 150 g (1, 9) Sałatka z buraczka i jabłka 150 g	Chleb beczolny 120 g (1) Masło jednoraowe 10 g (7) Szyńka gotowana 30 g Dżem 25 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 ml	Mus owocowy 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 152,4 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 76,7 Węglowodany ogółem [g] 360 suma cukrów prostych [g] 68,3 Tłuszcz [g] 49,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,9 Błonnik pokarmowy [g] 22,5 Sól [g] 1,4
	Kleikowa	Kleik z kaszy jęczmiennej 300 ml (1) Suchary 20 g (1) Herbata b/c 250 ml	Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g (1)	Kleik ryżowy 400 ml Suchary 20 g (1) Herbata b/c 250 ml	Kleik owsiany 400 ml (1) Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g (1)	Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g (1)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 302,2 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 21,8 Węglowodany ogółem [g] 263,3 suma cukrów prostych [g] 1,3 Tłuszcz [g] 14,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,6 Błonnik pokarmowy [g] 17,8 Sól [g] 1,2

2026-07-11 sobota	Bezmleczna	Bułka weka 100 g (1) Margaryna miękka 15 g Szynka gotowana 30 g Miód 25 g Herbata b/c 250 ml Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g	Jabłko pieczone 120 g	Zupa jarzynowa z kaszą manna 300 ml (1, 9) Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g (9) Ziemniaki 250 g (7) Buraczki na ciepło 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bułka weka 100 g (1) Margaryna miękka 15 g Polędwica Sopotcka 30 g Szynka gotowana 30 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml Pomidor 50 g	Mus owocowy 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 903,6 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 84,6 Węglowodany ogółem [g] 285,5 suma cukrów prostych [g] 59,3 Tłuszcz [g] 50,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,5 Błonnik pokarmowy [g] 18,7 Sól [g] 4,1
	Podstawowa	Chleb graham 80 g (1) Chleb pszenny 40 g (1) Masło extra 15 g (7) Pasta z jajka i sera z pietruszką 60 g (3, 7) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kasza manna na mleku 300 ml (1, 7) Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Szynka gotowana 30 g	Banan 150 g	Zupa rosół z makaronem 300 ml (1, 3, 9) Ziemniaki 250 g (7) Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g (9) Marchewka gotowana z olejem 150 g Fasolka szparagowa gotowana 100 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Chleb graham 80 g (1) Chleb pszenny 40 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Polędwica Sopotcka 30 g Parówka z indyka 70 g Ogórek kiszony 50 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml	Mus warzywny 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 190,7 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 110,2 Węglowodany ogółem [g] 293,8 suma cukrów prostych [g] 67,9 Tłuszcz [g] 69,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,2 Błonnik pokarmowy [g] 28,7 Sól [g] 6
	Łatwostrawna	Bułka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Polędwica Sopotcka 30 g Serek Almette 1 szt (7) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7)	Banan 150 g	Zupa rosół z makaronem 300 ml (1, 3, 9) Ziemniaki 250 g (7) Udko gotowane z warzywami 170 g (9) Marchewka gotowana z olejem 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Kalafior gotowany 50 g	Bułka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Parówka z indyka 70 g Szynka gotowana 40 g Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Herbata b/c 250 ml	Mus owocowy 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 112,4 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 85,6 Węglowodany ogółem [g] 288,4 suma cukrów prostych [g] 74,2 Tłuszcz [g] 72,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,9 Błonnik pokarmowy [g] 21,5 Sól [g] 5,2
	Bogatoreszkowa	Chleb graham 120 g (1) Masło extra 15 g (7) Polędwica Sopotcka 30 g Pasta z sera białego i szczypiorku 60 g (7) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7)	Jabłko 150 g	Zupa ogórkowa z ziemniakami zabelana 300 ml (7, 9) Kasza jęczmienna 150 g (1) Udko duszone z warzywami 150 g (9) Sos koperkowy 150 ml (1, 7) Surówka z kapusty czerwonej 100 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Surówka z selera 100 g (3, 9)	Chleb graham 80 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Parówka z indyka 70 g Szynka gotowana 30 g Ogórek kiszony 50 g Sałata zielona 20 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g (7)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 223,3 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 97,2 Węglowodany ogółem [g] 268,5 suma cukrów prostych [g] 47 Tłuszcz [g] 91,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,2 Błonnik pokarmowy [g] 32,1 Sól [g] 6,1

2026-07-12 niedziela

Bogatobialkowa	Bulka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Polędwica Sopocka 30 g Pasta z jajka i sera z pietruszką 70 g (3, 7) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7)	Banan 150 g	Zupa rosół z makaronem 300 ml (1, 3, 9) Ziemniaki 250 g (7) Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g (9) Marchewka gotowana z olejem 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bulka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Parówka z indyka 70 g Szynka gotowana 30 g Pomidor 50 g sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g (7)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 032,8 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 104,3 Węglowodany ogółem [g] 262,9 suma cukrów prostych [g] 51,1 Tłuszcz [g] 66,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,1 Błonnik pokarmowy [g] 19 Sól [g] 5
Łatw z ograniczeniem substancji pobudz wydz soku żół	Bulka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Polędwica Sopocka 30 g Galaretka drobiowa 100 g (9) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7)	Jabłko pieczone 120 g	Zupa jarzynowa z kaszą manna 300 ml (1, 9) Ziemniaki 250 g (7) Udko gotowane z warzywami 170 g (9) Marchewka gotowana z olejem 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bulka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Parówka z indyka 70 g Szynka gotowana 30 g Sałata zielona 20 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g (7)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 064,7 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 95,9 Węglowodany ogółem [g] 249,5 suma cukrów prostych [g] 40,2 Tłuszcz [g] 80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,4 Błonnik pokarmowy [g] 19,1 Sól [g] 5
Łatwostr z ogranicz tłuszczu	Bulka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Polędwica Sopocka 30 g Serek Almette 1 szt (7) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7)	Jabłko pieczone 120 g	Zupa jarzynowa z kaszą manna 300 ml (1, 9) Ziemniaki 250 g (7) Udko gotowane z warzywami 170 g (9) Sos koperkowy 150 ml (1, 7) Marchewka gotowana z olejem 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bulka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Parówka z indyka 70 g Szynka gotowana 30 g Sałata zielona 20 g Herbata b/c 250 ml	Mus warzywny 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 129,6 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 80,3 Węglowodany ogółem [g] 273,4 suma cukrów prostych [g] 50,1 Tłuszcz [g] 82,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,2 Błonnik pokarmowy [g] 21 Sól [g] 5
Z ogranicz łatwo przysw węglowodanów	Chleb graham 120 g (1) Masło extra 15 g (7) Polędwica Sopocka 30 g Serek Almette 1 szt (7) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Płatki owsiane na mleku 300 ml (1, 7)	Jabłko 150 g	Zupa rosół z makaronem 300 ml (1, 3, 9) Ziemniaki 250 g (7) Udko gotowane z warzywami 170 g (9) Surówka z kapusty czerwonej 100 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Surówka z selera 100 g (3, 9)	Chleb graham 80 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Parówka z indyka 70 g Szynka gotowana 30 g Rzodkiewka 20 g Sałata zielona 20 g Herbata b/c 250 ml	Mus warzywny 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 037,8 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 86,8 Węglowodany ogółem [g] 250,3 suma cukrów prostych [g] 62,7 Tłuszcz [g] 81,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,7 Błonnik pokarmowy [g] 31,2 Sól [g] 4,5

2026-07-12 niedziela

Z ogr łatwo przyswaj węglowoda i tłuszczu	Bulka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Polędwica Sopotcka 30 g Twarożek z koperkiem 60 g (7) Sałata zielona 10 g Kasza manna na mleku 300 ml (1, 7) Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7)	Jabłko pieczone 120 g	Zupa jarzynowa z kaszą manna 300 ml (1, 9) Ziemniaki 250 g (7) Udło gotowane z warzywami 170 g (9) Marchewka gotowana z olejem 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bulka weka 100 g (1) Masło jednoraowe 10 g (7) Parówka z indyka 70 g Szyńska gotowana 30 g Sałata zielona 20 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g (7)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 278,1 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 103,4 Węglowodany ogółem [g] 292,3 suma cukrów prostych [g] 52,1 Tłuszcz [g] 81,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35 Błonnik pokarmowy [g] 20 Sól [g] 5,2
Dieta biegunkowa	Bulka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Szyńska gotowana 30 g Dżem 25 g Herbata b/c 250 ml Kleik ryżowy 300 ml	Banan 150 g	Zupa jarzynowa z kaszą manna 300 ml (1, 9) Udło gotowane z warzywami 150 g (9) Ziemniaki 250 g (7) Marchewka gotowana z olejem 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bulka weka 100 g (1) Masło jednoraowe 10 g (7) Polędwica Sopotcka 30 g Dżem 25 g Herbata z/c 250 ml	Kisiel b/c 150 ml Wafle ryżowe 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 016,1 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 66,3 Węglowodany ogółem [g] 328,9 suma cukrów prostych [g] 58,1 Tłuszcz [g] 52,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,3 Błonnik pokarmowy [g] 19,7 Sól [g] 3,6
Niskobiałkowa	Chleb beczolny 120 g (1) Masło extra 15 g (7) Twarożek z koperkiem 60 g (7) Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml Dżem 25 g	Jabłko 150 g	Zupa jarzynowa z kaszą manna 300 ml (1, 9) Udło gotowane z warzywami 170 g (9) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Bukiet warzyw 150 g Ziemniaki 250 g (7)	Chleb beczolny 120 g (1) Masło jednoraowe 10 g (7) Sałata zielona 20 g Herbata b/c 250 ml Miód 25 g Serek Almette 1 szt (7)	Soczek kartonik 200 ml	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 020,8 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 72,3 Węglowodany ogółem [g] 301,8 suma cukrów prostych [g] 56,2 Tłuszcz [g] 62,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,7 Błonnik pokarmowy [g] 23,4 Sól [g] 0,9
Kleikowa	Kleik z kaszy jęczmiennej 300 ml (1) Suchary 20 g (1) Herbata b/c 250 ml	Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g (1)	Kleik ryżowy 400 ml Suchary 20 g (1) Herbata b/c 250 ml	Kleik owsiany 400 ml (1) Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g (1)	Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g (1)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 302,2 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 21,8 Węglowodany ogółem [g] 263,3 suma cukrów prostych [g] 1,3 Tłuszcz [g] 14,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,6 Błonnik pokarmowy [g] 17,8 Sól [g] 1,2

2026-07-12 niedziela	Bezmleczna	Bułka weka 100 g (1) Margaryna miękka 15 g Polędwica Sopotcka 40 g Galaretki drobiowa 100 g (9) Herbata b/c 250 ml Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g	Banan 150 g	Zupa Grysiowa 400 ml (1, 9) Udki duszone z warzywami 200 g (9) Ziemniaki 250 g (7) Sałatka z buraka z olejem 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bułka weka 100 g (1) Margaryna miękka 15 g Szynka gotowana 40 g Parówka z indyka 70 g Herbata b/c 250 ml Pomidor 50 g	Mus owocowy 100 g Wafle ryżowe 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 475,7 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 105 Węglowodany ogółem [g] 297,6 suma cukrów prostych [g] 68,5 Tłuszcz [g] 100,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,5 Błonnik pokarmowy [g] 20,6 Sól [g] 5,2
	Podstawowa	Chleb graham 80 g (1) Chleb pszenny 40 g (1) Masło extra 15 g (7) Pasztecik drobiowy 50 g Twarożek z rzodkiewką 60 g (7) Ogórek kiszony 50 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7)	Jabłko 150 g	Marchewka gotowana z olejem 150 g Zupa Jarzynowa z ziemniakami 300 ml (7, 9) Makaron ze szpinakiem, serem i kurczakiem 300 g (1, 3, 7) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Chleb graham 80 g (1) Chleb pszenny 40 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Szynka gotowana 30 g Ser topiony 17,5 g (7) Pomidor 50 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 ml	Mus owocowy 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 194,2 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 81,5 Węglowodany ogółem [g] 302,6 suma cukrów prostych [g] 68,6 Tłuszcz [g] 79,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,9 Błonnik pokarmowy [g] 31,2 Sól [g] 5,8
	Łatwostrawna	Bułka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Szynka gotowana 30 g Twarożek z koperkiem 60 g (7) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7)	Jabłko 150 g	Zupa Jarzynowa z zacierem 300 ml (1, 3, 7, 9) Knedle z mięsem 200 g (3) Surówka z marchwi i jabłka 100 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Sos koperkowy 150 ml (1, 7)	Bułka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Polędwica Sopotcka 30 g Ser topiony 17,5 g (7) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt morelowy 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 312,1 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 94,9 Węglowodany ogółem [g] 330,9 suma cukrów prostych [g] 51,1 Tłuszcz [g] 72,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32 Błonnik pokarmowy [g] 21,7 Sól [g] 4,3
	Bogatobiałkowa	Chleb graham 120 g (1) Masło extra 15 g (7) Szynka gotowana 30 g Serek Almette 1 szt (7) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7)	Jabłko 150 g	Zupa Jarzynowa z ziemniakami 300 ml (7, 9) Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g (9) Surówka z białej kapusty 100 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Kasza jęczmienna 100 g (1)	Chleb graham 120 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Polędwica Sopotcka 30 g Jajko 50 g (3) Pomidor 50 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 ml Ogórek kiszony 50 g	Jogurt naturalny 100 g (7)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 786,9 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 89 Węglowodany ogółem [g] 227,2 suma cukrów prostych [g] 43,4 Tłuszcz [g] 63,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,4 Błonnik pokarmowy [g] 28,5 Sól [g] 4,7

2026-07-13 poniedziałek	Bogatobialkowa	Bulka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Twarożek z koperkiem 60 g (7) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Płatki owsiane na mleku 300 ml (1, 7) Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Szynka gotowana 30 g	Jabłko pieczone 120 g	Zupa Jarzynowa z zacierkom 300 ml (1, 3, 7, 9) Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g (9) Buraczki na ciepło 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Ziemniaki 250 g (7)	Bulka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Polędwica Sopotcka 30 g Jajko 50 g (3) Pomidor 50 g Sałata masłowa 20 g Herbata z/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g (7)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 272,8 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 119 Węglowodany ogółem [g] 306,4 suma cukrów prostych [g] 64,2 Tłuszcz [g] 68,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,1 Błonnik pokarmowy [g] 22 Sól [g] 4,3
	Łatw z ograniczeniem substancji pobudz wydz soku żół	Bulka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Ser biały 60 g (7) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Płatki owsiane na mleku 300 ml (1, 7) Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Szynka gotowana 30 g	Kisiel b/c 150 ml	Zupa Jarzynowa z ryżem 300 ml (1, 7, 9) Ziemniaki 250 g (7) Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g (9) Buraczki na ciepło 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bulka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Polędwica Sopotcka 30 g Jajko 50 g (3) Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g (7)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 201,4 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 115,6 Węglowodany ogółem [g] 304,7 suma cukrów prostych [g] 46,8 Tłuszcz [g] 62 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,1 Błonnik pokarmowy [g] 19,4 Sól [g] 4,3
	Łatwostr z ogranicz tłuszczu	Bulka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Serek Almette 1 szt (7) Szynka gotowana 30 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7)	Jabłko pieczone 120 g	Zupa Jarzynowa z zacierkom 300 ml (1, 3, 7, 9) Knedle z mięsem 200 g (3) Sos koperkowy 150 ml (1, 7) Warzywa duszone 150 g (9) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bulka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Polędwica Sopotcka 30 g Dżem 25 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g (7)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 296,2 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 81,4 Węglowodany ogółem [g] 329,3 suma cukrów prostych [g] 51 Tłuszcz [g] 76,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,5 Błonnik pokarmowy [g] 20,6 Sól [g] 4,1
	Z ogranicz łatwo przysw węglowodanów	Chleb graham 120 g (1) Masło extra 15 g (7) Szynka gotowana 30 g Twarożek z koperkiem 60 g (7) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7)	Jabłko 150 g	Surówka z białej kapusty 100 g Zupa Jarzynowa z zacierkom 300 ml (1, 3, 7, 9) Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g (9) Surówka z marchewki i jabłka 100 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Ziemniaki 250 g (7)	Chleb graham 120 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Polędwica Sopotcka 30 g Pomidor 50 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 ml Ser żółty 30 g (7)	Jogurt naturalny 100 g (7)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 889,4 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 106,5 Węglowodany ogółem [g] 233,2 suma cukrów prostych [g] 52,9 Tłuszcz [g] 65,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30 Błonnik pokarmowy [g] 30,5 Sól [g] 4,6

2026-07-13 poniedziałek

Z ogr łatwo przyswaj węglowoda i tłuszczu	Bulka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Połędwica Sopocka 30 g Serek Almette 1 szt (7)	Jabłko pieczone 120 g	Zupa Jarzynowa z zacierkom 300 ml (1, 3, 7, 9) Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g (9) Buraczki na ciepło 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Ziemniaki 250 g (7)	Bulka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Połędwica Sopocka 30 g Pasta z białek 70 g (3, 7) Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g (7)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 015,4 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 100,3 Węglowodany ogółem [g] 260,1 suma cukrów prostych [g] 46,9 Tłuszcz [g] 66,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,2 Błonnik pokarmowy [g] 18,1 Sól [g] 4,2
Dieta biegunkowa	Masło extra 15 g (7) Bulka weka 100 g (1) Szynka gotowana 30 g Dżem 25 g Herbata b/c 250 ml Kleik ryżowy 300 ml	Herbata b/c 250 ml	Jabłko pieczone 120 g Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g (9) Ziemniaki 250 g (7) Marchewka gotowana z olejem 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bulka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Połędwica Sopocka 30 g Dżem 25 g Herbata b/c 250 ml	Jabłko pieczone 120 g Wafle ryżowe 1 szt Kisiel b/c 150 ml	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 802 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 74,5 Węglowodany ogółem [g] 293,7 suma cukrów prostych [g] 54,4 Tłuszcz [g] 40,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,7 Błonnik pokarmowy [g] 19,7 Sól [g] 3,5
Niskobiałkowa	Chleb bezsolny 120 g (1) Masło extra 15 g (7) Dżem 25 g Szynka gotowana 30 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml	Jabłko 150 g	Zupa Jarzynowa z zacierkom 300 ml (1, 3, 7, 9) Kopytka 200 g (1, 3) Sos jarzynowy 100 ml (1, 7, 9) Brokuł gotowany 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Chleb bezsolny 120 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Połędwica Sopocka 30 g Sałatka jarzynowa 150 g (3, 9) Sałata masłowa 20 g Herbata z/c 250 ml	Mus owocowy 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 185,1 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 72,3 Węglowodany ogółem [g] 377,1 suma cukrów prostych [g] 76,3 Tłuszcz [g] 49,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21 Błonnik pokarmowy [g] 32,7 Sól [g] 2,3
Kleikowa	Kleik z kaszy jęczmiennej 300 ml (1) Suchary 20 g (1) Herbata b/c 250 ml	Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g (1)	Kleik ryżowy 400 ml Suchary 20 g (1) Herbata b/c 250 ml	Kleik owsiany 400 ml (1) Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g (1)	Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g (1)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 302,2 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 21,8 Węglowodany ogółem [g] 263,3 suma cukrów prostych [g] 1,3 Tłuszcz [g] 14,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,6 Błonnik pokarmowy [g] 17,8 Sól [g] 1,2

2026-07-13 poniedziałek	Bezmleczna	Bułka weka 100 g (1) Margaryna miękka 15 g Polędwica Sopocka 30 g Szynka gotowana 30 g Herbata b/c 250 ml Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g	Jabłko pieczone 120 g	Zupa Jarzynowa z ryżem 300 ml (1, 7, 9) Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g (9) Ziemniaki 250 g (7) Marchewka gotowana z olejem 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bułka weka 100 g (1) Margaryna miękka 15 g Polędwica Sopocka 30 g Dżem 25 g Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g Herbata b/c 250 ml	Mus owocowy 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 859,2 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 86,6 Węglowodany ogółem [g] 285,4 suma cukrów prostych [g] 67,5 Tłuszcz [g] 46 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21 Błonnik pokarmowy [g] 21,8 Sól [g] 4,1
	Podstawowa	Chleb graham 80 g (1) Chleb pszenny 40 g (1) Masło extra 15 g (7) Mielonka wiperzowa 30 g Serek Almette 1 szt (7) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7)	Jabłko 150 g	Zupa z czerwonej soczewicy z makaronem 300 ml (1, 3, 9) Ziemniaki 250 g (7) Bitka ze schabu w sosie 70 g (1) Surówka z kapusty czerwonej 100 g Surówka z selera 100 g (3, 9) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Chleb graham 80 g (1) Chleb pszenny 40 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Pasta z jajka i sera z pietruszką 70 g (3, 7) Szynka gotowana 30 g Ogórek świeży 50 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt truskawkowy 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 410,3 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 119,5 Węglowodany ogółem [g] 309 suma cukrów prostych [g] 48,2 Tłuszcz [g] 84,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,7 Błonnik pokarmowy [g] 35,7 Sól [g] 4,3
	Łatwostrawna	Bułka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Galaretk drobiowa 100 g (9) Polędwica Sopocka 30 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7)	Jabłko 150 g	Zupa jarzynowa z kaszą manna 300 ml (1, 9) Ziemniaki 250 g (7) Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g (9) Sałatka z buraka z olejem 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bułka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Pasta z jajka i sera z pietruszką 70 g (3, 7) Szynka gotowana 30 g Pomidor 50 g Sałata masłowa 20 g Herbata z/c 250 ml	Soczek kartonik 200 ml	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 046,5 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 106,4 Węglowodany ogółem [g] 271,8 suma cukrów prostych [g] 65,4 Tłuszcz [g] 63,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,3 Błonnik pokarmowy [g] 18,6 Sól [g] 4
	Bogatoresztkowa	Chleb graham 120 g (1) Masło extra 15 g (7) Galaretk drobiowa 100 g (9) Szynka gotowana 30 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Płatki owsiane na mleku 300 ml (1, 7) Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7)	Jabłko pieczone 120 g	Zupa jarzynowa z kaszą manna 300 ml (1, 9) Kasza jęczmienna 100 g (1) Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g (9) Surówka z białej kapusty 100 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Surówka z kapusty czerwonej 100 g	Chleb graham 120 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Twarożek z pietruszką 60 g (7) Szynka gotowana 30 g Ogórek świeży 50 g Sałata masłowa 20 g Herbata z/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g (7)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 144,8 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 120,5 Węglowodany ogółem [g] 273,4 suma cukrów prostych [g] 63,1 Tłuszcz [g] 70,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,4 Błonnik pokarmowy [g] 32,4 Sól [g] 3,9

2026-07-14 wtorek

Bogatobiałkowa	Bulka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Galaretka drobiowa 100 g (9) Polędwica Sopotcka 30 g Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7)	Jabłko 150 g	Zupa jarzynowa z kaszą manna 300 ml (1, 9) Ziemniaki 250 g (7) Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g (9) Salatka z buraka z olejem 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bulka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Ser biały z koperkiem 60 g (7) Szynka gotowana 30 g Pomidor 50 g Salata masłowa 20 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt truskawkowy 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 993,3 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 111,3 Węglowodany ogółem [g] 256,6 suma cukrów prostych [g] 49,1 Tłuszcz [g] 61,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26 Błonnik pokarmowy [g] 18,9 Sól [g] 3,9
Łatw z ograniczeniem substancji pobudz wydz soku żół	Bulka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Galaretka drobiowa 100 g (9) Polędwica Sopotcka 30 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7)	Budyń o smaku waniliowym 150 g (7)	Zupa jarzynowa z kaszą manna 300 ml (1, 9) Ziemniaki 250 g (7) Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g (9) Buraczki na ciepło 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bulka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Pasta z jajka i sera z pietruszką 70 g (3, 7) Szynka gotowana 30 g Salata masłowa 20 g Herbata z/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g (7)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 083,1 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 114,1 Węglowodany ogółem [g] 252,8 suma cukrów prostych [g] 45,2 Tłuszcz [g] 67,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,2 Błonnik pokarmowy [g] 15,7 Sól [g] 4,3
Łatwostr z ogranicz tłuszczu	Bulka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Galaretka drobiowa 100 g (9) Polędwica Sopotcka 30 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7)	Jabłko pieczone 120 g	Zupa Jarzynowa z makaronem 300 ml (1, 3, 7, 9) Ziemniaki 250 g (7) Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g (9) Salatka z buraka z olejem 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bulka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Twarożek z koperkiem 60 g (7) Szynka gotowana 30 g Salata masłowa 20 g Herbata b/c 250 ml	Soczek kartonik 200 ml	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 037,3 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 110,7 Węglowodany ogółem [g] 273,7 suma cukrów prostych [g] 60,5 Tłuszcz [g] 59,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,4 Błonnik pokarmowy [g] 18,4 Sól [g] 3,8
Z ogranicz łatwo przysw węglowodanów	Chleb graham 120 g (1) Masło extra 15 g (7) Galaretka drobiowa 100 g (9) Polędwica Sopotcka 30 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Pomidor 50 g	Jabłko 150 g	Zupa z czerwonej soczewicy z makaronem 300 ml (1, 3, 9) Ziemniaki 250 g (7) Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g (9) Surówka z kapusty czerwonej 100 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Surówka z selera 100 g (3, 9)	Chleb graham 120 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Twarożek z pietruszką 60 g (7) Szynka gotowana 30 g Salata masłowa 20 g Herbata b/c 250 ml Ogórek świeży 50 g	Jogurt naturalny 100 g (7)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 190,6 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 135,3 Węglowodany ogółem [g] 273,3 suma cukrów prostych [g] 47,1 Tłuszcz [g] 69,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,4 Błonnik pokarmowy [g] 36,5 Sól [g] 3,8

2026-07-14 wtorek	Z ogr łatwo przyswaj węglowoda i tłuszczu	Bulka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Galaretka drobiowa 100 g (9) Połędwica Sopocka 30 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7)	Jabłko pieczone 120 g	Zupa Jarzynowa z makaronem 300 ml (1, 3, 7, 9) Ziemniaki 250 g (7) Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g (9) Buraczki na ciepło 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bulka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Twarożek z koperkiem 60 g (7) Szynka gotowana 30 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g (7)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 015,3 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 114,7 Węglowodany ogółem [g] 259,9 suma cukrów prostych [g] 46,3 Tłuszcz [g] 61,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,6 Błonnik pokarmowy [g] 18,4 Sól [g] 4
	Dieta biegunkowa	Bulka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Szynka gotowana 30 g Dżem 25 g Herbata b/c 250 ml Kleik ryżowy 300 ml	Jabłko pieczone 120 g	Zupa Grysikowa 300 ml (1, 9) Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g (9) Ziemniaki 250 g (7) Marchewka gotowana z olejem 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bulka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Połędwica Sopocka 30 g Dżem 25 g Herbata b/c 250 ml	Wafle ryżowe 1 szt Banan 150 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 997,1 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 79,6 Węglowodany ogółem [g] 319,5 suma cukrów prostych [g] 64,3 Tłuszcz [g] 48,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,9 Błonnik pokarmowy [g] 22,2 Sól [g] 3,6
	Niskobiałkowa	Chleb bezsolny 120 g (1) Masło extra 15 g (7) Twarożek z koperkiem 60 g (7) Miód 25 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml	Jabłko pieczone 120 g	Zupa Jarzynowa z ziemniakami 300 ml (7, 9) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Bukiet warzyw 150 g Pierogi leniwe 200 g (3, 7)	Chleb bezsolny 120 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Dżem 25 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 ml Pasta z jajka i sera z pietruszką 70 g (3, 7)	Soczek kartonik 200 ml	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 099,7 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 73,2 Węglowodany ogółem [g] 340,4 suma cukrów prostych [g] 70,3 Tłuszcz [g] 54,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26 Błonnik pokarmowy [g] 24,1 Sól [g] 0,7
	Kleikowa	Kleik z kaszy jęczmiennej 300 ml (1) Suchary 20 g (1) Herbata b/c 250 ml	Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g (1)	Kleik ryżowy 400 ml Suchary 20 g (1) Herbata b/c 250 ml	Kleik owsiany 400 ml (1) Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g (1)	Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g (1)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 302,2 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 21,8 Węglowodany ogółem [g] 263,3 suma cukrów prostych [g] 1,3 Tłuszcz [g] 14,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,6 Błonnik pokarmowy [g] 17,8 Sól [g] 1,2

2026-07-14 wtorek	Bezmleczna	Bułka weka 100 g (1) Margaryna miękka 15 g Polędwica Sopotcka 30 g Galaretki drobiowa 100 g (9) Herbata b/c 250 ml Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g	Jabłko pieczone 120 g	Zupa Grysiowa 300 ml (1, 9) Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g (9) Ziemniaki 250 g (7) Marchewka gotowana z olejem 150 g Kompot wielowocowy b/c 200 ml Brokuł gotowany 100 g	Bułka weka 100 g (1) Margaryna miękka 15 g Dżem 25 g Polędwica Sopotcka 30 g Herbata b/c 250 ml Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g	Soczek kubaś 300 ml Wafle ryżowe 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 997,5 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 95 Węglowodany ogółem [g] 288,6 suma cukrów prostych [g] 69,8 Tłuszcz [g] 56,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,9 Błonnik pokarmowy [g] 26 Sól [g] 3,8
	Podstawowa	Chleb graham 80 g (1) Masło extra 15 g (7) Parówka z indyka 70 g Pasta z sera białego z cebulką 60 g (7) Pomidor 50 g sałata zielona 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Chleb pszenny 40 g (1)	Banan 150 g	Żurek z ziemniakami 300 ml (1, 6, 7, 9) Spaghetti 120 g (1, 3) Kalafior gotowany 50 g Kompot wielowocowy b/c 200 ml	Chleb pszenny 40 g (1) Chleb graham 80 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Galaretki drobiowa 100 g (9) Polędwica Sopotcka 30 g Papryka czerwona 40 g sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml	Mus warzywny 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 286,9 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 98,7 Węglowodany ogółem [g] 308,8 suma cukrów prostych [g] 56,2 Tłuszcz [g] 77,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,2 Błonnik pokarmowy [g] 25,2 Sól [g] 4,6
	Łatwostrawna	Bułka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Parówka z indyka 70 g Twarożek z koperkiem 60 g (7) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7)	Banan 150 g	Zupa Jarzynowa z ziemniakami 300 ml (7, 9) Risotto mięsno-warzywne z sosem pomidorowym 200 g (1, 7, 9) Bukiet warzyw 150 g Kompot wielowocowy b/c 200 ml	Bułka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Ser żółty 30 g (7) Polędwica Sopotcka 30 g Pomidor 50 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt truskawkowy 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 235 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 95,4 Węglowodany ogółem [g] 321,2 suma cukrów prostych [g] 55,3 Tłuszcz [g] 68,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,9 Błonnik pokarmowy [g] 22,9 Sól [g] 4,8
2026-07-15 środa	Bogatoresztkowa	Chleb graham 120 g (1) Masło extra 15 g (7) Parówka z indyka 70 g Pasta z sera białego i koperku 60 g (7) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7)	Jabłko 150 g	Kasza jęczmienna 100 g (1) Galantyna drobiowa 100 g (1, 3) Kompot wielowocowy b/c 200 ml Sos jarzynowy 100 ml (1, 7, 9) Surówka z kapusty czerwonej 100 g Surówka z selera 100 g (3, 9) Żurek z ziemniakami 300 ml (1, 6, 7, 9)	Chleb graham 120 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Galaretki drobiowa 100 g (9) Polędwica Sopotcka 30 g Papryka czerwona 40 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g (7)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 244,9 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 107,7 Węglowodany ogółem [g] 277,4 suma cukrów prostych [g] 48,1 Tłuszcz [g] 84,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,2 Błonnik pokarmowy [g] 32,2 Sól [g] 4,5

2026-07-15 środa	Bogatobialkowa	Bulka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Parówka z indyka 70 g Pasta z jaja i wędliny ze szczypiorkiem 70 g (3) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7)	Banan 150 g	Zupa Jarzynowa z makaronem 300 ml (1, 3, 7, 9) Ziemniaki 250 g (7) Marchewka gotowana z olejem 150 g Kompot wielowocowy b/c 200 ml Galantyna drobiowa 100 g (1, 3)	Bulka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Twarożek ze szczypiorkiem 60 g (7) Polędwica Sopotcka 30 g Pomidor 50 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt truskawkowy 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 298,5 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 104,5 Węglowodany ogółem [g] 295,6 suma cukrów prostych [g] 54,9 Tłuszcz [g] 82,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,6 Błonnik pokarmowy [g] 20,7 Sól [g] 5
	Łatw z ograniczeniem substancji pobudz wydz soku żół	Bulka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Polędwica Sopotcka 30 g Pasta z jajka i sera z pietruszką 70 g (3, 7) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Jabłko pieczone 120 g Kasza manna na mleku 300 ml (1, 7)		Zupa Grysikowa 300 ml (1, 9) Ziemniaki 250 g (7) Marchewka gotowana z olejem 150 g Kompot wielowocowy b/c 200 ml Galantyna drobiowa 100 g (1, 3)	Bulka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Twarożek z koperkiem 60 g (7) Polędwica Sopotcka 30 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g (7)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 277,4 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 109,8 Węglowodany ogółem [g] 311,4 suma cukrów prostych [g] 53,3 Tłuszcz [g] 70,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,5 Błonnik pokarmowy [g] 20,4 Sól [g] 4,4
	Łatwostr z ogranicz tłuszczu	Bulka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Parówka z indyka 70 g Twarożek z koperkiem 60 g (7) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7)	Jogurt naturalny 100 g (7)	Zupa Jarzynowa z ziemniakami 300 ml (7, 9) Risotto mięsno-warzywne z sosem pomidorowym 200 g (1, 7, 9) Warzywa duszone 150 g (9) Kompot wielowocowy b/c 200 ml	Bulka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Dżem 25 g Polędwica Sopotcka 30 g Sałata masłowa 20 g Herbata z/c 250 ml	Mus owocowy 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 268,6 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 85,7 Węglowodany ogółem [g] 334,8 suma cukrów prostych [g] 74,3 Tłuszcz [g] 69,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,1 Błonnik pokarmowy [g] 19,5 Sól [g] 4,4
	Z ogranicz łatwo przysw węglowodanów	Chleb graham 120 g (1) Masło extra 15 g (7) Parówka z indyka 70 g Twarożek z koperkiem 60 g (7) Pomidor 50 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 ml	Jabłko 150 g	Zupa Jarzynowa z ziemniakami 300 ml (7, 9) Gołąbki mięsne z ryżem i sosem pomidorowym 150 g (1, 7) Kompot wielowocowy b/c 200 ml Kalafior gotowany 50 g	Chleb graham 120 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Galaretk drobiowa 100 g (9) Polędwica Sopotcka 30 g Papryka czerwona 40 g Sałata masłowa 10 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g (7)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 983,4 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 91 Węglowodany ogółem [g] 269,2 suma cukrów prostych [g] 44,6 Tłuszcz [g] 67 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,5 Błonnik pokarmowy [g] 30,8 Sól [g] 3,8

2026-07-15 środa

Z ogr łatwo przyswaj węglowoda i tłuszczu	Bulka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Parówka z indyka 70 g Twarożek z koperkiem 60 g (7) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7)	Jabłko 150 g	Zupa Jarzynowa z ziemniakami 300 ml (7, 9) Warzywa duszone 150 g (9) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Risotto mięsno-warzywne z sosem pomidorowym 200 g (1, 7, 9)	Bulka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Galaretk drobiowa 100 g (9) Polędwica Sopotka 30 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g (7)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 255 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 98,2 Węglowodany ogółem [g] 305,3 suma cukrów prostych [g] 45,7 Tłuszcz [g] 75,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,8 Błonnik pokarmowy [g] 21 Sól [g] 4,4
Dieta biegunkowa	Bulka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Szynka gotowana 30 g Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g (1) Dżem 25 g	Banan 150 g Kisiel b/c 150 ml	Zupa jarzynowa z kaszą manna 300 ml (1, 9) Galantyna drobiowa 100 g (1, 3) Ziemniaki 250 g (7) Marchewka gotowana z olejem 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bulka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Polędwica Sopotka 30 g Dżem 25 g Herbata b/c 250 ml	Jabłko pieczone 120 g Kisiel b/c 150 ml	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 115,3 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 68,6 Węglowodany ogółem [g] 347,8 suma cukrów prostych [g] 62,9 Tłuszcz [g] 53,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,6 Błonnik pokarmowy [g] 21,2 Sól [g] 3,8
Niskobiałkowa	Chleb bezsolny 120 g (1) Masło extra 15 g (7) Miód 25 g Szynka gotowana 30 g Sałata zielona 20 g Herbata z/c 250 ml	Jabłko 150 g	Risotto mięsno-warzywne z sosem pomidorowym 200 g (1, 7, 9) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Zupa Jarzynowa z ziemniakami 300 ml (7, 9) Bukiet warzyw 150 g	Chleb bezsolny 120 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Serek Almette 1 szt (7) Pomidor 50 g Sałata masłowa 20 g Herbata z/c 250 ml Dżem 25 g	Mus warzywny 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 063,7 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 62,6 Węglowodany ogółem [g] 357,6 suma cukrów prostych [g] 62,2 Tłuszcz [g] 46,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,6 Błonnik pokarmowy [g] 26,9 Sól [g] 1,1
Kleikowa	Kleik z kaszy jęczmiennej 300 ml (1) Suchary 20 g (1) Herbata b/c 250 ml	Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g (1)	Kleik ryżowy 400 ml Suchary 20 g (1) Herbata b/c 250 ml	Kleik owsiany 400 ml (1) Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g (1)	Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g (1)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 302,2 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 21,8 Węglowodany ogółem [g] 263,3 suma cukrów prostych [g] 1,3 Tłuszcz [g] 14,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,6 Błonnik pokarmowy [g] 17,8 Sól [g] 1,2

2026-07-15 środa	Bezmleczna	Bułka weka 100 g (1) Margaryna miękka 15 g Polędwica Sopotcka 30 g Dżem 25 g Herbata b/c 250 ml Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g	Banan 150 g	Zupa jarzynowa z kaszą manna 350 ml (1, 9) Galantyna drobiowa 100 g (1, 3) Ziemniaki 250 g (7) Marchewka gotowana z olejem 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Kalafior gotowany 50 g	Bułka weka 100 g (1) Margaryna miękka 15 g Szynka gotowana 30 g Galaretką drobiowa 100 g (9) Herbata b/c 250 ml Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g	Mus owocowy 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 103,4 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 87,8 Węglowodany ogółem [g] 311,7 suma cukrów prostych [g] 74,5 Tłuszcz [g] 61,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,7 Błonnik pokarmowy [g] 22,2 Sól [g] 3,9
	Podstawowa	Chleb pszenny 40 g (1) Chleb graham 80 g (1) Masło extra 15 g (7) Polędwica Sopotcka 30 g Ser żółty 30 g (7) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7)	Banan 150 g	Zupa ogórkowa z ryżem zabelana 300 ml (7, 9) Ziemniaki 250 g (7) Udziec z kurczaka 150 g (1, 3) Surówka z marchewki i jabłka 100 g Surówka z białej kapusty 100 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Chleb pszenny 40 g (1) Chleb graham 80 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Pasta twarogowo-rybna 60 g (7) Szynka gotowana 30 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Herbata z/c 250 ml	Jogurt morelowy 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 171,5 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 104,9 Węglowodany ogółem [g] 275,2 suma cukrów prostych [g] 66,3 Tłuszcz [g] 78,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,4 Błonnik pokarmowy [g] 28,6 Sól [g] 6
	Łatwostrawna	Bułka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Serek Almette 1 szt (7) Szynka gotowana 30 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Płatki owsiane na mleku 300 ml (1, 7) Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7)	Banan 150 g	Zupa Krupnik z kaszą jęczmienną 300 ml (1, 7, 9) Ziemniaki 250 g (7) Pulpet drobiowy 100 g (1, 3) Sałatka z buraka z olejem 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Sos jarzynowy 100 ml (1, 7, 9)	Bułka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Pasta z jajka i sera z pietruszką 60 g (3, 7) Polędwica Sopotcka 30 g Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt morelowy 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 354,7 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 99,7 Węglowodany ogółem [g] 326,2 suma cukrów prostych [g] 68,9 Tłuszcz [g] 76,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,5 Błonnik pokarmowy [g] 23,3 Sól [g] 4,4
	Bogatoreszkowa	Chleb graham 120 g (1) Masło extra 15 g (7) Ser żółty 30 g (7) Szynka gotowana 30 g Ogórek świeży 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Płatki owsiane na mleku 300 ml (1, 7)	Jabłko 150 g	Zupa Krupnik z kaszą jęczmienną 300 ml (1, 7, 9) Ziemniaki 250 g (7) Pulpet drobiowy 100 g (1, 3) Sałatka z buraczka i jabłka 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Surówka z białej kapusty 100 g Sos jarzynowy 100 ml (1, 7, 9)	Chleb graham 120 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Pasta twarogowo-rybna 60 g (7) Polędwica Sopotcka 30 g Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g (7)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 248,8 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 109,1 Węglowodany ogółem [g] 289,8 suma cukrów prostych [g] 69,5 Tłuszcz [g] 79,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,3 Błonnik pokarmowy [g] 34,1 Sól [g] 4,8

2026-07-16 czwartek

Bogatobialkowa	Bułka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Jajko 50 g (3) Szynka gotowana 30 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Ryż na mleku 300 ml (7) Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7)	Banan 150 g	Zupa Krupnik z kaszą jęczmienną 300 ml (1, 7, 9) Ziemniaki 250 g (7) Pulpet drobiowy 100 g (1, 3) Sałatka z buraka z olejem 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Sos jarzynowy 100 ml (1, 7, 9)	Bułka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Pasta z sera białego i koperku 60 g (7) Polędwica Sopotcka 30 g Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g (7)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 333,2 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 107,1 Węglowodany ogółem [g] 329 suma cukrów prostych [g] 68,1 Tłuszcz [g] 70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,8 Błonnik pokarmowy [g] 21,3 Sól [g] 4,4
Łatw z ograniczeniem substancji pobudz wydz soku żół	Bułka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Twarożek z koperkiem 60 g (7) Szynka gotowana 30 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7)	Jabłko pieczone 120 g	Zupa jarzynowa z kaszą manna 300 ml (1, 9) Ziemniaki 250 g (7) Pulpet drobiowy 100 g (1, 3) Warzywa duszone 150 g (9) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bułka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Pasta z jajka i sera z pietruszką 70 g (3, 7) Polędwica Sopotcka 30 g Sałata zielona 20 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt morelowy 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 054 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 96,4 Węglowodany ogółem [g] 262 suma cukrów prostych [g] 44,1 Tłuszcz [g] 73 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,7 Błonnik pokarmowy [g] 19 Sól [g] 4,1
Łatwostr z ogranicz tłuszczu	Bułka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Serek Almette 1 szt (7) Szynka gotowana 30 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7)	Jabłko pieczone 120 g	Zupa Krupnik z kaszą jęczmienną 300 ml (1, 7, 9) Ziemniaki 250 g (7) Pulpet drobiowy 100 g (1, 3) Buraczki na ciepło 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Sos jarzynowy 100 ml (1, 7, 9)	Bułka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Parówka z indyka 70 g Polędwica Sopotcka 30 g Sałata zielona 20 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g (7)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 136 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 86 Węglowodany ogółem [g] 274,4 suma cukrów prostych [g] 45,8 Tłuszcz [g] 80,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,1 Błonnik pokarmowy [g] 19,6 Sól [g] 5
Z ogranicz łatwo przysw węglowodanów	Chleb graham 120 g (1) Masło extra 15 g (7) Ser żółty 30 g (7) Szynka gotowana 30 g Ogórek świeży 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Płatki owsiane na mleku 300 ml (1, 7)	Jabłko 150 g	Zupa Krupnik z kaszą jęczmienną 300 ml (1, 7, 9) Ziemniaki 250 g (7) Pulpet drobiowy 100 g (1, 3) Sałatka z buraczka i jabłka 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Surówka z białej kapusty 100 g Sos jarzynowy 100 ml (1, 7, 9)	Chleb graham 80 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Pasta twarogowo-rybna 60 g (7) Polędwica Sopotcka 30 g Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g (7)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 190,5 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 106,9 Węglowodany ogółem [g] 277,7 suma cukrów prostych [g] 69,4 Tłuszcz [g] 79,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,2 Błonnik pokarmowy [g] 32,5 Sól [g] 4,5

2026-07-16 czwartek

Z ogr łatwo przyswaj węglowoda i tłuszczu	Bulka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Serek Almette 1 szt (7) Szynka gotowana 30 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7)	Jogurt naturalny 100 g (7)	Zupa Krupnik z kaszą jęczmienną 300 ml (1, 7, 9) Ziemniaki 250 g (7) Pulpet drobiowy 100 g (1, 3) Sałatka z buraka z olejem 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Sos jarzynowy 100 ml (1, 7, 9)	Bulka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Parówka z indyka 70 g Polędwica Sopotcka 30 g Sałata zielona 20 g Herbata b/c 250 ml	Kanapka nocna 130 g (1, 7)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 265,5 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 94,3 Węglowodany ogółem [g] 274,3 suma cukrów prostych [g] 35,9 Tłuszcz [g] 91,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,9 Błonnik pokarmowy [g] 19,2 Sól [g] 5,9
Dieta biegunkowa	Bulka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Szynka gotowana 30 g Dżem 25 g Herbata b/c 250 ml Kleik ryżowy 300 ml	Wafle ryżowe 1 szt Kisiel b/c 150 ml	Zupa jarzynowa z kaszą manna 300 ml (1, 9) Udziec z kurczaka 150 g (1, 3) Ziemniaki 250 g (7) Marchewka gotowana z olejem 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bulka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Polędwica Sopotcka 30 g Dżem 25 g Herbata b/c 250 ml	Jabłko pieczone 120 g Wafle ryżowe 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 190,5 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 78,4 Węglowodany ogółem [g] 342,1 suma cukrów prostych [g] 45 Tłuszcz [g] 60,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,2 Błonnik pokarmowy [g] 21,2 Sól [g] 4
Niskobiałkowa	Chleb bezsolny 120 g (1) Masło extra 15 g (7) Pomidor 50 g Sałata masłowa 20 g Herbata z/c 250 ml Dżem 25 g Ser biały 60 g (7)	Jabłko 150 g	Zupa Jarzynowa z ziemniakami 300 ml (7, 9) Bukiet warzyw 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Knedle z jabłkiem 200 g (3)	Chleb bezsolny 120 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Miód 25 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Herbata z/c 250 ml Szynka gotowana 30 g	Mus owocowy 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 179,7 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 62,2 Węglowodany ogółem [g] 387,3 suma cukrów prostych [g] 85,4 Tłuszcz [g] 48,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,9 Błonnik pokarmowy [g] 28,4 Sól [g] 1,1
Kleikowa	Kleik z kaszy jęczmiennej 300 ml (1) Suchary 20 g (1) Herbata b/c 250 ml	Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g (1)	Kleik ryżowy 400 ml Suchary 20 g (1) Herbata b/c 250 ml	Kleik owsiany 400 ml (1) Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g (1)	Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g (1)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 1 302,2 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 21,8 Węglowodany ogółem [g] 263,3 suma cukrów prostych [g] 1,3 Tłuszcz [g] 14,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,6 Błonnik pokarmowy [g] 17,8 Sól [g] 1,2

2026-07-16 czwartek	Bezmleczna	Bulka weka 100 g (1) Margaryna miękka 15 g Polędwica Sopotcka 30 g Dżem 25 g Herbata b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Banan 150 g	Zupa Grysikowa 300 ml (1, 9) Pulpet drobiowy 100 g (1, 3) Ziemniaki 250 g (7) Marchewka gotowana z olejem 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bulka weka 100 g (1) Margaryna miękka 15 g Parówka z indyka 70 g Polędwica Sopotcka 30 g Herbata b/c 250 ml	Mus owocowy 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 054,3 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 77,2 Węglowodany ogółem [g] 292,1 suma cukrów prostych [g] 70,2 Tłuszcz [g] 68,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,6 Błonnik pokarmowy [g] 19 Sól [g] 4,5
	Podstawowa	Chleb pszenny 40 g (1) Chleb graham 80 g (1) Masło extra 15 g (7) Twarożek z rzodkiewką 60 g (7) Paszтет drobiowy 50 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Płatki owsiane na mleku 300 ml (1, 7)	Banan 150 g	Zupa Koperkowa z ryżem 300 ml (7, 9) Ziemniaki 250 g (7) Ryba Morszczuk na parze 100 g (4) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Surówka z marchwi i jabłka 100 g Surówka z kiszanej kapusty 100 g	Chleb pszenny 40 g (1) Chleb graham 80 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Jajko 50 g (3) Sałatka jarzynowa 150 g (3, 9) Sałata masłowa 20 g Herbata z/c 250 ml	Jogurt morelowy 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 362,4 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 75,5 Węglowodany ogółem [g] 303,4 suma cukrów prostych [g] 79,6 Tłuszcz [g] 92,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,4 Błonnik pokarmowy [g] 35,6 Sól [g] 5,5
	Łatwostrawna	Bulka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Twarożek z koperkiem 60 g (7) Jajko 50 g (3) Pomidor 50 g Sałata masłowa 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7)	Banan 150 g	Zupa Pomidorowa z makaronem zabelana 300 ml (1, 3, 7, 9) Ziemniaki 250 g (7) Ryba Morszczuk na parze 100 g (4) Bukiet warzyw 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bulka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Paszтет drobiowy 50 g Ser topiony 17,5 g (7) Rzodkiewka 20 g Sałata zielona 10 g Herbata z/c 250 ml	Mus owocowy 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 224 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 69,2 Węglowodany ogółem [g] 297,2 suma cukrów prostych [g] 81,2 Tłuszcz [g] 80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,8 Błonnik pokarmowy [g] 22,3 Sól [g] 3,9
	Bogatorreszkowa	Chleb graham 120 g (1) Masło extra 15 g (7) Serek wiejski 200 g (7) Jajko 50 g (3) Pomidor 50 g Sałata masłowa 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7)	Jabłko 150 g	Zupa Pomidorowa 300 ml (9) Kasza jęczmienna 100 g (1) Ryba Morszczuk na parze 100 g (4) Surówka z kiszanej kapusty 100 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Surówka z marchwi i jabłka 100 g	Chleb graham 120 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Sałatka jarzynowa 150 g (3, 9) Polędwica Sopotcka 30 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g (7) Wafle ryżowe 2 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 931,9 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 75,1 Węglowodany ogółem [g] 232,5 suma cukrów prostych [g] 59,1 Tłuszcz [g] 75,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,2 Błonnik pokarmowy [g] 35,7 Sól [g] 6,4

2026-07-17 piątek

2026-07-17 piątek	Bogatobialkowa	Bulka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Szynka gotowana 30 g Jajko 50 g (3) Pomidor 50 g Salata maslowa 20 g Kawa zbozowa na mleku b/c 200 ml (7) Kasza manna na mleku 300 ml (1, 7)	Banan 150 g	Zupa Pomidorowa z makaronem zabelana 300 ml (1, 3, 7, 9) Ziemniaki 250 g (7) Ryba Morszczuk na parze 100 g (4) Bukiet warzyw 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Salatka z buraka z olejem 150 g	Bulka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Szynka gotowana 30 g Twarożek z koperkiem 60 g (7) Herbata b/c 250 ml	Jogurt morelowy 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 317,3 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 87,7 Węglowodany ogółem [g] 319,8 suma cukrów prostych [g] 72,8 Tłuszcz [g] 72,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,1 Błonnik pokarmowy [g] 24 Sól [g] 4,1
	Łatw z ograniczeniem substancji pobudz wydz soku żół	Bulka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Ser biały 60 g (7) Jajko 50 g (3) Salata maslowa 20 g Kasza manna na mleku 300 ml (1, 7) Kawa zbozowa na mleku b/c 200 ml (7)	Galaretka owocowa 150 ml	Zupa jarzynowa z kaszą manna 300 ml (1, 9) Ziemniaki 250 g (7) Ryba Morszczuk na parze 100 g (4) Buraczki na ciepło 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bulka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Szynka gotowana 30 g Salata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml Serek Almette 1 szt (7)	Jogurt naturalny 100 g (7)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 167,5 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 73,1 Węglowodany ogółem [g] 278,9 suma cukrów prostych [g] 43,9 Tłuszcz [g] 77,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,3 Błonnik pokarmowy [g] 15,5 Sól [g] 3,8
	Łatwostr z ogranicz tłuszczu	Bulka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Twarożek z koperkiem 60 g (7) Polędwica Sopocka 30 g Salata maslowa 20 g Kasza manna na mleku 300 ml (1, 7) Kawa zbozowa na mleku b/c 200 ml (7)	Jabłko pieczone 120 g	Zupa Pomidorowa z makaronem zabelana 300 ml (1, 3, 7, 9) Ziemniaki 250 g (7) Ryba Morszczuk na parze 100 g (4) Salatka z buraka z olejem 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bulka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Szynka gotowana 30 g Dżem 25 g Salata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt morelowy 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 192 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 77,7 Węglowodany ogółem [g] 307,1 suma cukrów prostych [g] 69 Tłuszcz [g] 67,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,4 Błonnik pokarmowy [g] 18,8 Sól [g] 3,8
	Z ogranicz łatwo przysw węglowodanów	Chleb graham 120 g (1) Masło extra 15 g (7) Jajko 50 g (3) Twarożek z rzodkiewką 60 g (7) Pomidor 50 g Salata maslowa 20 g Kawa zbozowa na mleku b/c 200 ml (7)	Jabłko 150 g	Zupa Pomidorowa z makaronem zabelana 300 ml (1, 3, 7, 9) Ziemniaki 250 g (7) Ryba Morszczuk na parze 100 g (4) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Surówka z marchwi i jabłka 100 g Surówka z kiszanej kapusty 100 g	Chleb graham 120 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Salatka jarzynowa 150 g (3, 9) Szynka gotowana 30 g Salata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g (7)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 974,3 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 67,6 Węglowodany ogółem [g] 240 suma cukrów prostych [g] 58,5 Tłuszcz [g] 80,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28 Błonnik pokarmowy [g] 35,1 Sól [g] 4,7

2026-07-17 piątek

Z ogr łatwo przyswaj węglowoda i tłuszczu	Bulka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Twarożek z koperkiem 60 g (7) Połudwica Sopocka 30 g Sałata masłowa 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7)	Jabłko pieczone 120 g	Zupa Pomidorowa z makaronem 300 ml (1, 3, 7, 9) Ziemniaki 250 g (7) Ryba Morszczuk na parze 100 g (4) Sałatka z buraka z olejem 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bulka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Szynka gotowana 30 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml Połudwica Sopocka 30 g	Jogurt naturalny 100 g (7)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 904,1 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 73,3 Węglowodany ogółem [g] 253,9 suma cukrów prostych [g] 47,2 Tłuszcz [g] 60,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,6 Błonnik pokarmowy [g] 18,1 Sól [g] 4,2
Dieta biegunkowa	Bulka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Szynka gotowana 30 g Dżem 25 g Herbata b/c 250 ml Kleik ryżowy 300 ml	Banan 150 g	Zupa Jarzynowa z ziemniakami 300 ml (7, 9) Ryż z jabłkami 200 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Masło jednorazowe 10 g (7) Połudwica Sopocka 30 g Dżem 25 g Herbata b/c 250 ml Bulka weka 100 g (1)	Kisiel b/c 150 ml Wafle ryżowe 1 szt Jabłko pieczone 120 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 994,3 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 48,2 Węglowodany ogółem [g] 377 suma cukrów prostych [g] 71,1 Tłuszcz [g] 36,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19 Błonnik pokarmowy [g] 20,2 Sól [g] 3,1
Niskobiałkowa	Chleb bezsolny 120 g (1) Masło extra 15 g (7) Twarożek z pietruszką 60 g (7) Pomidor 50 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 ml Dżem 25 g	Jabłko 150 g	Zupa Pomidorowa z makaronem 300 ml (1, 3, 7, 9) Ziemniaki 250 g (7) Ryba Morszczuk na parze 100 g (4) Bukiet warzyw 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Chleb bezsolny 120 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Pasta z białek 70 g (3, 7) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Herbata z/c 250 ml Miód 25 g	Mus warzywny 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 066,8 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 63,7 Węglowodany ogółem [g] 309,3 suma cukrów prostych [g] 61,5 Tłuszcz [g] 59,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,8 Błonnik pokarmowy [g] 26,7 Sól [g] 0,6
Kleikowa	Kleik z kaszy jęczmiennej 300 ml (1) Suchary 20 g (1) Herbata b/c 250 ml	Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g (1)	Kleik ryżowy 400 ml Suchary 20 g (1) Herbata b/c 250 ml	Kleik owsiany 400 ml (1) Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g (1)	Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g (1)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 302,2 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 21,8 Węglowodany ogółem [g] 263,3 suma cukrów prostych [g] 1,3 Tłuszcz [g] 14,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,6 Błonnik pokarmowy [g] 17,8 Sól [g] 1,2

2026-07-17 piątek	Bezmleczna	Bulka weka 100 g (1) Margaryna miękka 15 g Polędwica Sopotcka 30 g Dżem 25 g Herbata b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Banan 150 g	Zupa Koperkowa z ryżem 300 ml (7, 9) Ryba Morszczuk na parze 100 g (4) Ziemniaki 250 g (7) Sałatka z buraczka i jabłka 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bulka weka 100 g (1) Margaryna miękka 15 g Szynka gotowana 30 g Polędwica Sopotcka 30 g Herbata b/c 250 ml	Mus owocowy 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 849,6 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 52 Węglowodany ogółem [g] 278,5 suma cukrów prostych [g] 76,9 Tłuszcz [g] 53,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,4 Błonnik pokarmowy [g] 17,2 Sól [g] 3,8
	Podstawowa	Chleb pszenny 40 g (1) Chleb graham 80 g (1) Masło extra 15 g (7) Pasta z jaja i wędliny ze szczypiorkiem 70 g (3) Dżem 25 g Ogórek świeży 50 g Sałata masłowa 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7)	Jabłko 150 g	Zupa Barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (1, 7, 9) Kasza jęczmienna 100 g (1) Pulpet wieprzowy 100 g (1, 3) Surówka z białej kapusty 100 g Surówka z marchwi i jabłka 100 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Sos pieczarkowy 150 ml (1, 7)	Chleb pszenny 40 g (1) Chleb graham 80 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Polędwica Sopotcka 30 g Ser żółty 30 g (7) Pomidor 50 g Sałata masłowa 20 g Herbata z/c 250 ml	Jogurt truskawkowy 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 220,1 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 96,3 Węglowodany ogółem [g] 314,3 suma cukrów prostych [g] 70,2 Tłuszcz [g] 71,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,6 Błonnik pokarmowy [g] 33,8 Sól [g] 4,7
	Łatwostrawna	Bulka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Dżem 25 g Polędwica Sopotcka 30 g Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7)	Jabłko 150 g	Zupa Jarzynowa z zacierkom 300 ml (1, 3, 7, 9) Gulasz drobiowy z warzywami 100 g (1, 9) Sałatka z buraczka i jabłka 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Ziemniaki 250 g (7)	Bulka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Szynka gotowana 30 g Twaróg z pietruszką 60 g (7) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt morelowy 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 200,5 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 92,8 Węglowodany ogółem [g] 297,2 suma cukrów prostych [g] 64,5 Tłuszcz [g] 75,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,9 Błonnik pokarmowy [g] 21,8 Sól [g] 3,9
2026-07-18 sobota	Bogatoreszkowa	Chleb graham 120 g (1) Masło extra 15 g (7) Pasta z jaja i wędliny ze szczypiorkiem 70 g (3) Serek Almette 1 szt (7) Ogórek świeży 50 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7)	Jogurt naturalny 100 g (7)	Zupa Barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (1, 7, 9) Gulasz drobiowy z warzywami 100 g (1, 9) Surówka z kapusty czerwonej 100 g Surówka z selera 100 g (3, 9) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Kasza jęczmienna 100 g (1)	Chleb graham 120 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Szynka gotowana 30 g Ser żółty 30 g (7) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt morelowy 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 155,5 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 91,7 Węglowodany ogółem [g] 253,3 suma cukrów prostych [g] 44,7 Tłuszcz [g] 91,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,6 Błonnik pokarmowy [g] 30,3 Sól [g] 4,8

2026-07-18 sobota

Bogatobialkowa	Bulka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Dżem 25 g Połudwica Sopocka 30 g Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7)	Jabłko pieczone 120 g	Zupa Jarzynowa z zacierkom 300 ml (1, 3, 7, 9) Gulasz drobiowy z warzywami 100 g (1, 9) Sałatka z buraczka i jabłka 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Ziemniaki 250 g (7)	Bulka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Szynka gotowana 30 g Twarożek z pietruszką 60 g (7) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt morelowy 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 200,5 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 92,8 Węglowodany ogółem [g] 297,2 suma cukrów prostych [g] 64,5 Tłuszcz [g] 75,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,9 Błonnik pokarmowy [g] 21,8 Sól [g] 3,9
Łatw z ograniczeniem substancji pobudz wydz soku żół	Bulka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Pasta z sera białego i koperku 60 g (7) Połudwica Sopocka 30 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7)	Budyń o smaku waniliowym 150 g (7)	Zupa jarzynowa z kaszą manna 300 ml (1, 9) Roladka drobiowa z warzywami 100 g (9) Sos jarzynowy 100 ml (1, 7, 9) Buraczki na ciepło 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Ziemniaki 250 g (7)	Bulka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Szynka gotowana 30 g Serek Almette 1 szt (7) Herbata b/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g (7)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 092,5 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 93,7 Węglowodany ogółem [g] 269,2 suma cukrów prostych [g] 45,5 Tłuszcz [g] 69,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,3 Błonnik pokarmowy [g] 17,8 Sól [g] 4,4
Łatwostr z ogranicz tłuszczu	Bulka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Dżem 25 g Połudwica Sopocka 30 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7)	Jogurt naturalny 100 g (7)	Zupa Jarzynowa z zacierkom 300 ml (1, 3, 7, 9) Gulasz drobiowy z warzywami 100 g (1, 9) Buraczki na ciepło 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Ziemniaki 250 g (7)	Bulka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Szynka gotowana 30 g Twarożek z pietruszką 60 g (7) Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml	Mus owocowy 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 227,3 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 94,1 Węglowodany ogółem [g] 301,1 suma cukrów prostych [g] 71,2 Tłuszcz [g] 75,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,9 Błonnik pokarmowy [g] 18 Sól [g] 4,1
Z ogranicz łatwo przysw węglowodanów	Chleb graham 120 g (1) Masło extra 15 g (7) Pasta z jaja i wędliny ze szczypiorkiem 70 g (3) Sałata zielona 20 g Połudwica Sopocka 30 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Ogórek świeży 50 g	Jabłko 150 g	Zupa Barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (1, 7, 9) Gulasz drobiowy z warzywami 100 g (1, 9) Kasza jęczmienna 100 g (1) Surówka z kapusty czerwonej 100 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Surówka z selera 100 g (3, 9)	Chleb graham 120 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Szynka gotowana 30 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml Ser żółty 30 g (7)	Jogurt naturalny 100 g (7)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 108 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 95 Węglowodany ogółem [g] 256,9 suma cukrów prostych [g] 48,3 Tłuszcz [g] 84,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,1 Błonnik pokarmowy [g] 32,2 Sól [g] 4,9

2026-07-18 sobota

Z ogr. łatwo przyswaj. węglowod. i tłuszczu	Bulka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Twarożek z pietruszką 60 g (7) Szynka gotowana 30 g Sałata masłowa 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7)	Jogurt naturalny 100 g (7)	Zupa Jarzynowa z zacierkom 300 ml (1, 3, 7, 9) Ziemniaki 250 g (7) Gulasz drobiowy z warzywami 100 g (1, 9) Buraczki na ciepło 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bulka weka 60 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Polędwica Sopotka 30 g Serek Almette 1 szt (7) Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 ml	Mus owocowy 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 155,3 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 90,4 Węglowodany ogółem [g] 269,4 suma cukrów prostych [g] 63 Tłuszcz [g] 82,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33 Błonnik pokarmowy [g] 17,2 Sól [g] 3,9
Dieta biegunkowa	Bulka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Polędwica Sopotka 30 g Dżem 25 g Herbata b/c 250 ml Kleik ryżowy 300 ml	Jabłko pieczone 120 g	Zupa jarzynowa z kaszą manna 300 ml (1, 9) Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g (9) Ziemniaki 250 g (7) Marchewka gotowana z olejem 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bulka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Szynka gotowana 30 g Dżem 25 g Herbata b/c 250 ml	Jabłko pieczone 120 g Wafle ryżowe 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 955,1 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 78,8 Węglowodany ogółem [g] 309,4 suma cukrów prostych [g] 56,2 Tłuszcz [g] 49,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,7 Błonnik pokarmowy [g] 22,2 Sól [g] 3,5
Niskobiałkowa	Chleb bezsolny 120 g (1) Masło extra 15 g (7) Polędwica Sopotka 30 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Pomidor 50 g Dżem 25 g	Jabłko 150 g	Zupa Jarzynowa z zacierkom 300 ml (1, 3, 7, 9) knedle z jabłkiem 200 g (3) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Bukiet warzyw 150 g	Chleb bezsolny 120 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Miód 25 g Twarożek z koperkiem 60 g (7) Sałata zielona 10 g Herbata z/c 250 ml	Mus owocowy 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 310,7 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 71,3 Węglowodany ogółem [g] 391,6 suma cukrów prostych [g] 86 Tłuszcz [g] 56,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,1 Błonnik pokarmowy [g] 27,1 Sól [g] 1,2
Kleikowa	Kleik z kaszy jęczmiennej 300 ml (1) Suchary 20 g (1) Herbata b/c 250 ml	Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g (1)	Kleik ryżowy 400 ml Suchary 20 g (1) Herbata b/c 250 ml	Kleik owsiany 400 ml (1) Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g (1)	Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g (1)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 302,2 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 21,8 Węglowodany ogółem [g] 263,3 suma cukrów prostych [g] 1,3 Tłuszcz [g] 14,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,6 Błonnik pokarmowy [g] 17,8 Sól [g] 1,2

2026-07-18 sobota	Bezmleczna	Bułka weka 100 g (1) Margaryna miękka 15 g Szynka gotowana 30 g Dżem 25 g Herbata b/c 250 ml	Jabłko pieczone 120 g	Zupa Grysikowa 300 ml (1, 9) Roladka drobiowa z warzywami 100 g (9) Ziemniaki 250 g (7) Buraczki na ciepło 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bułka weka 100 g (1) Margaryna miękka 15 g Szynka gotowana 30 g Polędwica Sopotcka 30 g Herbata b/c 250 ml	Mus owocowy 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 832,3 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 73,3 Węglowodany ogółem [g] 274,3 suma cukrów prostych [g] 66,4 Tłuszcz [g] 53,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,7 Błonnik pokarmowy [g] 19,1 Sól [g] 4,1
	Podstawowa	Chleb pszenny 40 g (1) Masło extra 15 g (7) Chleb graham 80 g (1) Polędwica Sopotcka 30 g Twarożek z rzodkiewką 60 g (7) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7)	Banan 150 g	Zupa Pomidorowa z ryżem zabelana 300 ml (7, 9) Ziemniaki 250 g (7) Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g (9) Fasolka szparagowa gotowana 100 g Marchewka gotowana z olejem 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Chleb pszenny 40 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Chleb graham 80 g (1) Szynka gotowana 30 g Ogórek kiszony 50 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 ml Parówka z indyka 70 g Chleb pszenny 40 g (1)	Mus owocowy 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 139,3 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 107,8 Węglowodany ogółem [g] 290,8 suma cukrów prostych [g] 78,5 Tłuszcz [g] 66,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29 Błonnik pokarmowy [g] 29 Sól [g] 6,3
	Łatwostrawna	Bułka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Ser żółty 30 g (7) Polędwica Sopotcka 30 g Pomidor 50 g Sałata masłowa 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7)	Banan 150 g	Zupa Koperkowa z ryżem 300 ml (7, 9) Ziemniaki 250 g (7) Udko duszone z warzywami 150 g (9) Surówka z marchewki i jabłka 100 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bułka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Parówka z indyka 70 g Pasta z jaja i wędliny ze szczyptką 70 g (3) Rzodkiewka 15 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml	Mus warzywny 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 129,3 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 90,2 Węglowodany ogółem [g] 262,3 suma cukrów prostych [g] 58,3 Tłuszcz [g] 83,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,3 Błonnik pokarmowy [g] 19,9 Sól [g] 5,5
2026-07-19 niedziela	Bogatoresztkowa	Chleb graham 120 g (1) Masło extra 15 g (7) Ser żółty 30 g (7) Szynka gotowana 30 g Pomidor 50 g Sałata masłowa 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Płatki owsiane na mleku 300 ml (1, 7)	Jabłko 150 g	Zupa Pomidorowa 300 ml (9) Kasza jęczmienna 100 g (1) Udko duszone z warzywami 150 g (9) Surówka z kapusty pekińskiej 150 g Surówka z marchwi i jabłka 100 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Chleb graham 120 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Parówka z indyka 70 g Polędwica Sopotcka 30 g Ogórek świeży 50 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g (7)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 045,5 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 97 Węglowodany ogółem [g] 237,5 suma cukrów prostych [g] 56,5 Tłuszcz [g] 85,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,3 Błonnik pokarmowy [g] 31,4 Sól [g] 5,5

2026-07-19 niedziela	Bogatobialkowa	Bulka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Twarożek z koperkiem 60 g (7) Połudwica Sopotcka 30 g Pomidor 50 g Sałata masłowa 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7)	Banan 150 g	Zupa Koperkowa z ryżem 300 ml (7, 9) Ziemniaki 250 g (7) Udko gotowane z warzywami 150 g (9) Bukiet warzyw 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bulka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Parówka z indyka 70 g Pasta z jaja i wędliny ze szczypiorkiem 70 g (3) Rzodkiewka 20 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml	Mus warzywny 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 112 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 93,9 Węglowodany ogółem [g] 267,8 suma cukrów prostych [g] 58,9 Tłuszcz [g] 78,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,6 Błonnik pokarmowy [g] 22,4 Sól [g] 4,7
	Łatw z ograniczeniem substancji pobudz wydz soku żół	Bulka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Ser biały 60 g (7) Połudwica Sopotcka 30 g Sałata masłowa 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7)	Budyń o smaku waniliowym 150 g (7)	Zupa Grysikowa 300 ml (1, 9) Ziemniaki 250 g (7) Udko gotowane z warzywami 150 g (9) Sos jarzynowy 100 ml (1, 7, 9) Marchewka gotowana z olejem 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bulka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Szynka gotowana 30 g Parówka z indyka 70 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt morelowy 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 180,9 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 96,9 Węglowodany ogółem [g] 271,1 suma cukrów prostych [g] 42,8 Tłuszcz [g] 78,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,2 Błonnik pokarmowy [g] 19,3 Sól [g] 5,1
	Łatwostr z ogranicz tłuszczu	Bulka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Ser biały 70 g (7) Połudwica Sopotcka 30 g Sałata masłowa 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7)	Jabłko pieczone 120 g	Zupa Koperkowa z ryżem 300 ml (7, 9) Ziemniaki 250 g (7) Udko gotowane z warzywami 150 g (9) Marchewka gotowana z olejem 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bulka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Parówka z indyka 70 g Pasta z białek 70 g (3, 7) Herbata b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Jogurt naturalny 100 g (7)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 019,6 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 95,5 Węglowodany ogółem [g] 247 suma cukrów prostych [g] 44,8 Tłuszcz [g] 76,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34 Błonnik pokarmowy [g] 18,2 Sól [g] 4,7
	Z ogranicz łatwo przysw węglowodanów	Chleb graham 120 g (1) Masło extra 15 g (7) Twarożek z rzodkiewką 60 g (7) Połudwica Sopotcka 30 g Pomidor 50 g Sałata masłowa 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Płatki owsiane na mleku 300 ml (1, 7)	Mandarynka 100 g	Zupa Koperkowa z ryżem 300 ml (7, 9) Ziemniaki 250 g (7) Udko duszone z warzywami 150 g (9) Surówka z kapusty pekińskiej 150 g Surówka z marchwi i jabłka 100 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Chleb graham 120 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Parówka z indyka 70 g Szynka gotowana 30 g Ogórek świeży 50 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g (7)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 125,3 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 101,7 Węglowodany ogółem [g] 246,9 suma cukrów prostych [g] 55,3 Tłuszcz [g] 87,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,1 Błonnik pokarmowy [g] 29,5 Sól [g] 5

2026-07-19 niedziela	Z ogr łatwo przyswaj węglowoda i tłuszczu	Bulka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Twarożek z koperkiem 60 g (7) Połudwica Sopocka 30 g Sałata masłowa 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7)	Jabłko pieczone 120 g	Zupa Koperkowa z ryżem 300 ml (7, 9) Ziemniaki 250 g (7) Udło gotowane z warzywami 150 g (9) Marchewka gotowana z olejem 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bulka weka 100 g (1) Masło jednoraowe 10 g (7) Parówka z indyka 70 g Szyńka gotowana 30 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml	Kanapka nocna 130 g (1, 7)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 065,9 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 93,7 Węglowodany ogółem [g] 252,1 suma cukrów prostych [g] 39,5 Tłuszcz [g] 80,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,7 Błonnik pokarmowy [g] 20 Sól [g] 5,7
	Dieta biegunkowa	Bulka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Połudwica Sopocka 30 g Dżem 25 g Herbata b/c 250 ml Kleik ryżowy 300 ml	Banan 150 g	Zupa jarzynowa z kaszą manna 300 ml (1, 9) Udło gotowane z warzywami 170 g (9) Ziemniaki 250 g (7) Marchewka gotowana z olejem 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bulka weka 100 g (1) Masło jednoraowe 10 g (7) Szyńka gotowana 30 g Dżem 25 g Herbata b/c 250 ml	Jabłko pieczone 120 g Wafle ryżowe 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 002,2 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 69,3 Węglowodany ogółem [g] 318,9 suma cukrów prostych [g] 63,8 Tłuszcz [g] 54,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,8 Błonnik pokarmowy [g] 21,9 Sól [g] 3,5
	Niskobiałkowa	Chleb bezsolny 120 g (1) Masło extra 15 g (7) Dżem 25 g Pomidor 50 g Sałata masłowa 20 g Herbata z/c 250 ml Połudwica Sopocka 30 g	Jabłko 150 g	Zupa Koperkowa z ryżem 300 ml (7, 9) Ziemniaki 250 g (7) Udło gotowane z warzywami 170 g (9) Warzywa duszone 150 g (9) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Chleb bezsolny 120 g (1) Masło jednoraowe 10 g (7) Miód 25 g Jajko 50 g (3) Sałata zielona 10 g Herbata z/c 250 ml	Soczek kartonik 200 ml Wafle ryżowe 2 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 055,8 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 69,9 Węglowodany ogółem [g] 313,9 suma cukrów prostych [g] 66,6 Tłuszcz [g] 61,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,1 Błonnik pokarmowy [g] 22,4 Sól [g] 1,4
	Kleikowa	Kleik z kaszy jęczmiennej 300 ml (1) Suchary 20 g (1) Herbata b/c 250 ml	Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g (1)	Kleik ryżowy 400 ml Suchary 20 g (1) Herbata b/c 250 ml	Kleik owsiany 400 ml (1) Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g (1)	Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g (1)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 302,2 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 21,8 Węglowodany ogółem [g] 263,3 suma cukrów prostych [g] 1,3 Tłuszcz [g] 14,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,6 Błonnik pokarmowy [g] 17,8 Sól [g] 1,2

2026-07-19 niedziela	Bezmleczna	Bulka weka 100 g (1) Margaryna miękka 15 g Polędwica Sopotka 30 g Dżem 25 g Herbata b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Banan 150 g	Zupa jarzynowa z kaszą manna 300 ml (1, 9) Udko duszone z warzywami 200 g (9) Ziemniaki 250 g (7) Marchewka gotowana z olejem 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bulka weka 100 g (1) Margaryna miękka 15 g Galarełka drobiowa 100 g (9) Polędwica Sopotka 30 g Herbata b/c 250 ml	Mus owocowy 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 91 Węglowodany ogółem [g] 280,3 suma cukrów prostych [g] 70,7 Tłuszcz [g] 66 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,2 Błonnik pokarmowy [g] 19,2 Sól [g] 3,8
----------------------	------------	---	-------------	--	---	-------------------	---

Oznaczenia alergenów:

- 1 - *Zboża zawierające gluten,*
- 2 - *Skorupiaki i pochodne,*
- 3 - *Jaja i pochodne,*
- 4 - *Ryby i pochodne,*
- 5 - *Orzechy ziemne i pochodne,*
- 6 - *Soja i pochodne,*
- 7 - *Mleko i pochodne,*
- 8 - *Orzechy,*
- 9 - *Seler i pochodne,*
- 10 - *Gorczyca i produkty pochodne,*
- 11 - *Nasiona sezamu i pochodne,*
- 12 - *Dwutlenek siarki / siarczyny,*
- 13 - *Łubin i produkty pochodne,*
- 14 - *Mięczaki i pochodne,*