

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	II Ś	Obiad	Kolacja	Pn	SUMA
2026-04-10 piątek	Podstawowa	Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Masło extra 15 g (7) Chleb pszenny 40 g (1) Chleb graham 80 g (1) Pasta z sera białego z cebulką 60 g (7) Jajko 50 g (3) Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g Kasza manna na mleku 300 ml (1, 7)	Banan 150 g	Zupa Barszcz ukraiński 300 ml (9) Ziemniaki 250 g (7) Ryba Morszczuk na parze 100 g (4) Surówka z kiszzonej kapusty 100 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Surówka z marchwi i jabłka 100 g	Herbata b/c 250 ml Masło jednorazowe 10 g (7) Chleb pszenny 40 g (1) Chleb graham 80 g (1) Ser żółty 30 g (7) Pasta z jaja i wędliny ze szczypiorkiem 70 g (3) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g	Jogurt morelowy 100 g	<b>Wartość energetyczna wg rozp.</b> 1169/2011[kcal] [kcal] 2 421,5 <b>Białko ogółemwg rozp.</b> 1169/2011 [g] 97,3 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 315,1 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 74,7 <b>Tłuszcz [g]</b> 84,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 32,4 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 38,6 <b>Sól [g]</b> 5,3
	Łatwostrawna	Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Masło extra 15 g (7) Bułka weka 100 g (1) Pasta z sera białego i koperku 60 g (7) Dżem 25 g Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g	Banan 150 g	Zupa Krupnik z kaszą jęczmienną 300 ml (1, 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	Masło jednorazowe 10 g (7) Herbata b/c 250 ml Bułka weka 100 g (1) Pasta z jaja i sera z pietruszką 70 g (3, 7) Miód 25 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g	Jogurt morelowy 100 g	<b>Wartość energetyczna wg rozp.</b> 1169/2011[kcal] [kcal] 2 070,9 <b>Białko ogółemwg rozp.</b> 1169/2011 [g] 63,2 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 294,8 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 69,3 <b>Tłuszcz [g]</b> 66,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 27,4 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 19,6 <b>Sól [g]</b> 2,9
	Bogatoresztkowa	Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Masło extra 15 g (7) Chleb graham 90 g (1) Pasta z sera białego z cebulką 60 g (7) Szynka gotowana 30 g Sałata masłowa 20 g Pomidor 50 g Płatki owsiane na mleku 300 ml (1, 7) Ogórek kiszony 50 g	Jogurt naturalny 100 g (7)	Zupa Krupnik z kaszą jęczmienną 300 ml (1, 7, 9) Ziemniaki 250 g (7) Ryba Morszczuk na parze 100 g (4) Surówka z kiszzonej kapusty 100 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Sałatka z buraczka i jabłka 100 g	Herbata z/c 250 ml Masło jednorazowe 10 g (7) Chleb graham 90 g (1) Ser żółty 30 g (7) Jajko 50 g (3) Sałata masłowa 20 g Papryka czerwona 40 g	Jogurt naturalny 100 g (7)	<b>Wartość energetyczna wg rozp.</b> 1169/2011[kcal] [kcal] 2 046,5 <b>Białko ogółemwg rozp.</b> 1169/2011 [g] 81,9 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 233,7 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 58,4 <b>Tłuszcz [g]</b> 83,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 35,6 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 26,6 <b>Sól [g]</b> 5,4

2026-04-10 piątek	Bogatobiałkowa	Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Masło extra 15 g (7) Chleb graham 30 g (1) Pasta z sera białego z cebulką 60 g (7) Miód 25 g Sałata masłowa 20 g Pomidor 50 g Chleb pszenny 60 g (1)	Banan 150 g	Zupa Krupnik z kaszą jęczmienną 300 ml (1, 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	Herbata b/c 250 ml Masło jednorazowe 10 g (7) Bułka weka 100 g (1) Serek Almette 1 szt (7) Pasta z jaja i wędliny ze szczypiorkiem 70 g (3) Pomidor 50 g Sałata masłowa 20 g	Jogurt naturalny 100 g (7)	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b> [kcal] 2 060,1 <b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g]</b> 61,9 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 266,4 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 57,9 <b>Tłuszcz [g]</b> 77,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 32,4 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 20,1 <b>Sól [g]</b> 3,5
	Łatw z ograniczeniem substancji pobudz wydz soku żol	Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Kasza manna na mleku 300 ml (1, 7) Masło extra 15 g (7) Bułka weka 100 g (1) Pasta z sera białego i koperku 60 g (7) Sałata masłowa 20 g Pomidor 50 g Szynka gotowana 30 g	Jabłko pieczone 120 g	Zupa Grysikowa 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	Masło jednorazowe 10 g (7) Herbata b/c 250 ml Bułka weka 100 g (1) Jajko na miękko 50 g (3) Polędwica Sopotcka 30 g Pomidor 50 g Sałata masłowa 20 g	Galaretka owocowa 150 ml	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b> [kcal] 2 058,7 <b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g]</b> 77,8 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 292,2 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 53,9 <b>Tłuszcz [g]</b> 59,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 24,9 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 19,8 <b>Sól [g]</b> 3,8
	Łatwostr z ogranicz tłuszczu	Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Bułka weka 100 g (1) Pasta z sera białego i koperku 60 g (7) Dżem 25 g Sałata zielona 10 g	Jabłko pieczone 120 g	Buraczki na ciepło 150 g Zupa Krupnik z kaszą jęczmienną 300 ml (1, 7, 9) Ziemniaki 250 g (7) Ryba Morszczuk na parze 100 g (4) Buraczki na ciepło 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Masło jednorazowe 10 g (7) Herbata b/c 250 ml Bułka weka 100 g (1) Pomidor 50 g sałata zielona 10 g Pasta z białek 70 g (3, 7) Płatki owsiane na mleku 300 ml (1, 7) Szynka gotowana 30 g	Jogurt naturalny 100 g (7)	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b> [kcal] 2 170,5 <b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g]</b> 82,3 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 310,3 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 76,9 <b>Tłuszcz [g]</b> 62,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 22,9 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 24,5 <b>Sól [g]</b> 3,8
	Z ogranicz łatwo przysw węglowodanów	Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Masło extra 15 g (7) Chleb graham 90 g (1) Szynka gotowana 30 g Pasta z sera białego i koperku 60 g (7) Ogórek kiszony 50 g Papryka czerwona 40 g Sałata masłowa 20 g 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) Ryba Morszczuk na parze 100 g (4) Surówka z kiszanej kapusty 100 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Surówka z marchewki i jabłka 100 g	Herbata b/c 250 ml Masło jednorazowe 10 g (7) Chleb graham 90 g (1) Ser żółty 30 g (7) Jajko 50 g (3) Ogórek świeży 50 g Sałata masłowa 20 g	Jogurt naturalny 100 g (7)	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b> [kcal] 2 008,8 <b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g]</b> 77,3 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 233,9 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 57 <b>Tłuszcz [g]</b> 81,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 34,4 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 29,7 <b>Sól [g]</b> 5,3

2026-04-10 piątek	Z ogr. łatwo przyswaj. węglowod. i tłuszczu	Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Kasza manna na mleku 300 ml (1, 7) Masło extra 15 g (7) Bułka weka 100 g (1) Pasta z sera białego i koperku 60 g (7) Sałata masłowa 20 g Szynka gotowana 30 g	Jabłko pieczone 120 g	Zupa Krupnik z kaszą jęczmienną 300 ml (1, 7, 9) Ziemniaki 250 g (7) Ryba Morszczuk na parze 100 g (4) Warzywa duszone 150 g (9) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Buraczki na ciepło 150 g	Masło jednorazowe 10 g (7) Herbata b/c 250 ml Bułka weka 100 g (1) Pasta z białek 70 g (3, 7) Szynka gotowana 30 g Sałata masłowa 20 g	Jogurt naturalny 100 g (7)	<b>Wartość energetyczna wg rozp.</b> 1169/2011[kcal] [kcal] 2 250,5 <b>Białko ogółem wg rozp.</b> 1169/2011 [g] 85,7 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 301,1 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 64,2 <b>Tłuszcz [g]</b> 74 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 31,1 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 23,9 <b>Sól [g]</b> 4,4
	Dieta biegunkowa	Bułka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Połudwica Sopočka 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	Bułka 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 2 szt	<b>Wartość energetyczna wg rozp.</b> 1169/2011[kcal] [kcal] 1 984,3 <b>Białko ogółem wg rozp.</b> 1169/2011 [g] 48,1 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 364,6 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 71,2 <b>Tłuszcz [g]</b> 40,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 19,9 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 20,4 <b>Sól [g]</b> 3
	Niskobiałkowa	Herbata b/c 250 ml Masło extra 15 g (7) Chleb bezsolny 120 g (1) Pasta z sera białego i koperku 60 g (7) Dżem 25 g Sałata masłowa 20 g Pomidor 50 g	Jabłko 150 g	Zupa Krupnik z kaszą jęczmienną 300 ml (1, 7, 9) Ziemniaki 250 g (7) Ryba Morszczuk na parze 100 g (4) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Sałatka z buraczka i jabłka 100 g	Masło jednorazowe 10 g (7) Herbata b/c 250 ml Chleb bezsolny 120 g (1) Pasta z jajka i sera z pietruszką 70 g (3, 7) Miód 25 g Pomidor 50 g Sałata masłowa 20 g	Mus warzywny 100 g	<b>Wartość energetyczna wg rozp.</b> 1169/2011[kcal] [kcal] 2 032,2 <b>Białko ogółem wg rozp.</b> 1169/2011 [g] 58,3 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 297,9 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 59,5 <b>Tłuszcz [g]</b> 62,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 24,9 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 24,2 <b>Sól [g]</b> 0,6
	Kleikowa	Kleik ryżowy 400 ml 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 ryżowy 400 ml Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g (1)	Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g (1)	<b>Wartość energetyczna wg rozp.</b> 1169/2011[kcal] [kcal] 1 172,5 <b>Białko ogółem wg rozp.</b> 1169/2011 [g] 14,1 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 251,3 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 0,3 <b>Tłuszcz [g]</b> 7,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 2,3 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 10,3 <b>Sól [g]</b> 1,3

2026-04-10 piątek	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 jarzynowa z kaszą manna 300 ml (1, 9) Ryba Morszczuk na parze 100 g (4) 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 Szynka gotowana 30 g Polędwica Sopocka 30 g Herbata b/c 250 ml	Mus owocowy 100 g	<b>Wartość energetyczna wg rozp.</b> 1169/2011[kcal] [kcal] 1 812,4 <b>Białko ogółem wg rozp.</b> 1169/2011 [g] 50,4 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 269,8 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 62,4 <b>Tłuszcz [g]</b> 53,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 21,2 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 19 <b>Sól [g]</b> 3,8
	Podstawowa	Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Masło extra 15 g (7) Chleb pszenny 40 g (1) Chleb graham 80 g (1) Serek Almette 1 szt (7) Szynka gotowana 30 g sałata zielona 10 g Pomidor 50 g Płatki owsiane na mleku 300 ml (1, 7)	Jabłko 150 g	Zupa Jarzynowa z makaronem 300 ml (1, 3, 7, 9) Ziemniaki 250 g (7) Udko duszone z warzywami 170 g (9) Surówka z marchwi i jabłka 100 g Fasolka szparagowa gotowana 100 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Masło jednorazowe 10 g (7) Herbata b/c 250 ml Chleb pszenny 40 g (1) Chleb graham 80 g (1) Polędwica Sopocka 30 g Pasta z jajka i sera z pietruszką 70 g (3, 7) Sałata masłowa 20 g Rzodkiewka 20 g	Mus warzywny 100 g	<b>Wartość energetyczna wg rozp.</b> 1169/2011[kcal] [kcal] 2 214,1 <b>Białko ogółem wg rozp.</b> 1169/2011 [g] 100,9 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 293,8 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 66,5 <b>Tłuszcz [g]</b> 75,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 34,5 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 33,2 <b>Sól [g]</b> 4,6
	Łatwostrawna	Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Masło extra 15 g (7) Bułka weka 100 g (1) Szynka gotowana 30 g Ser żółty 30 g (7) Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g Płatki owsiane na mleku 300 ml (1, 7)	Jabłko 150 g	Zupa Koperkowa z ryżem 300 ml (7, 9) Ziemniaki 250 g (7) Bukiet warzyw 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Udko duszone z warzywami 170 g (9)	Herbata b/c 250 ml Masło jednorazowe 10 g (7) Bułka weka 100 g (1) Pasta z sera białego z cebulką 60 g (7) Polędwica Sopocka 30 g Sałata masłowa 20 g Pomidor 50 g	Mus warzywny 100 g	<b>Wartość energetyczna wg rozp.</b> 1169/2011[kcal] [kcal] 2 249,4 <b>Białko ogółem wg rozp.</b> 1169/2011 [g] 107,9 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 293,3 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 62,7 <b>Tłuszcz [g]</b> 76,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 35,2 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 25 <b>Sól [g]</b> 4,6
	Bogatoresztkowa	Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Masło extra 15 g (7) Chleb graham 90 g (1) Szynka gotowana 30 g Galaretki drobiowa 100 g (9) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g	Jabłko 150 g	Zupa Koperkowa z ryżem 300 ml (7, 9) Ziemniaki 250 g (7) Udko duszone z warzywami 170 g (9) Surówka z marchwi i jabłka 100 g Fasolka szparagowa gotowana 100 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Masło jednorazowe 10 g (7) Herbata b/c 250 ml Chleb graham 80 g (1) Polędwica Sopocka 30 g Pasta z jajka i sera z pietruszką 70 g (3, 7) Sałata masłowa 20 g Rzodkiewka 20 g Płatki owsiane na mleku 300 ml (1, 7)	Mus warzywny 100 g	<b>Wartość energetyczna wg rozp.</b> 1169/2011[kcal] [kcal] 2 042,6 <b>Białko ogółem wg rozp.</b> 1169/2011 [g] 103,6 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 237,2 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 64,9 <b>Tłuszcz [g]</b> 81,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 33,2 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 30,3 <b>Sól [g]</b> 3,7

2026-04-11 sobota	Bogatobiałkowa	Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Masło extra 15 g (7) Chleb pszenny 40 g (1) Chleb graham 80 g (1) Ser żółty 30 g (7) Szynka gotowana 30 g Salata zielona 20 g Pomidor 50 g	Jabłko 150 g	Zupa Koperkowa z ryżem 300 ml (7, 9) Ziemniaki 250 g (7) Udko duszone z warzywami 170 g (9) Surówka z marchwi i jabłka 100 g Fasolka szparagowa gotowana 100 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Masło jednorazowe 10 g (7) Herbata b/c 250 ml Chleb pszenny 40 g (1) Chleb graham 80 g (1) Polędwica Sopocka 30 g Pasta z jajka i sera z pietruszką 70 g (3, 7) Salata masłowa 20 g Ogórek kiszony 50 g	Mus warzywny 100 g	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b> [kcal] 1 961,9 <b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g]</b> 92,5 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 238,2 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 53,9 <b>Tłuszcz [g]</b> 76 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 33 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 28 <b>Sól [g]</b> 5,6
	Łatw z ograniczeniem substancji pobudz wydz soku żol	Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Masło extra 15 g (7) Bułka kajzerka 100 g (1) Ser biały 60 g (7) Salata zielona 20 g Pomidor 50 g Szynka gotowana 30 g Kasza manna na mleku 300 ml (1, 7)	Jabłko pieczone 120 g	Zupa Koperkowa z ryżem 300 ml (7, 9) Ziemniaki 250 g (7) Udko gotowane z warzywami 170 g (9) Warzywa duszone 150 g (9) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Herbata b/c 250 ml Masło jednorazowe 10 g (7) Bułka weka 100 g (1) Pasta z jajka i sera z pietruszką 70 g (3, 7) Polędwica Sopocka 30 g Salata masłowa 20 g	Jogurt naturalny 100 g (7)	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b> [kcal] 2 172 <b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g]</b> 105,3 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 286,1 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 54,6 <b>Tłuszcz [g]</b> 71,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 33 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 20,1 <b>Sól [g]</b> 4,4
	Łatwostr z ogranicz tłuszczu	Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Kasza manna na mleku 300 ml (1, 7) Masło extra 15 g (7) Bułka weka 100 g (1) Galaretka drobiowa 100 g (9) Salata zielona 20 g Polędwica Sopocka 30 g	Jabłko pieczone 120 g	Zupa Koperkowa z ryżem 300 ml (7, 9) Ziemniaki 250 g (7) Udko gotowane z warzywami 170 g (9) Warzywa duszone 150 g (9) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Herbata b/c 250 ml Masło jednorazowe 10 g (7) Bułka weka 100 g (1) Dżem 25 g Szynka gotowana 30 g Salata masłowa 20 g	Mus warzywny 100 g	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b> [kcal] 2 140,1 <b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g]</b> 94,1 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 297,8 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 67,2 <b>Tłuszcz [g]</b> 67,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 29,8 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 21,3 <b>Sól [g]</b> 4
	Z ogranicz łatwo przysw węglowodanów	Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Masło extra 15 g (7) Chleb graham 80 g (1) Galaretka drobiowa 100 g (9) Szynka gotowana 30 g Salata zielona 10 g Pomidor 50 g	Jogurt naturalny 100 g (7)	Zupa Koperkowa z ryżem 300 ml (7, 9) Ziemniaki 250 g (7) Udko duszone z warzywami 170 g (9) Surówka z marchwi i jabłka 100 g Brokuł gotowany 50 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Masło jednorazowe 10 g (7) Herbata b/c 250 ml Chleb graham 80 g (1) Polędwica Sopocka 30 g Pasta z jajka i sera z pietruszką 70 g (3, 7) Salata masłowa 20 g Rzodkiewka 20 g	Kanapka nocna 130 g (1, 7)	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b> [kcal] 1 875,9 <b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g]</b> 102,6 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 183,9 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 35,7 <b>Tłuszcz [g]</b> 86,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 38,1 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 23,8 <b>Sól [g]</b> 4,3

2026-04-11 sobota	Z ogr. łatwo przyswaj. węglowod. i tłuszczu	Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Kasza manna na mleku 300 ml (1, 7) Masło extra 15 g (7) Bułka weka 100 g (1) Galaretka drobiowa 100 g (9) Sałata zielona 20 g Szynka gotowana 30 g	Jabłko pieczone 120 g	Zupa Koperkowa z ryżem 300 ml (7, 9) Ziemniaki 250 g (7) Udko gotowane z warzywami 170 g (9) Warzywa duszone 150 g (9) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Herbata b/c 250 ml Masło jednorazowe 10 g (7) Bułka weka 100 g (1) Pasta z sera białego z cebulką 60 g (7) Połędwica Sopocka 30 g Sałata masłowa 20 g	Jogurt naturalny 100 g (7)	<b>Wartość energetyczna wg rozp.</b> 1169/2011[kcal] [kcal] 2 189,5 <b>Białko ogółemwg rozp.</b> 1169/2011 [g] 110 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 284,5 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 53,7 <b>Tłuszcz [g]</b> 72,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 32,8 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 19,8 <b>Sól [g]</b> 4,4
	Dieta biegunkowa	Bułka weka 80 g (1) Masło extra 15 g (7) Dżem 25 g Herbata b/c 250 ml Szynka gotowana 30 g Kleik ryżowy 300 ml	Jabłko pieczone 120 g Kisiel o smaku malinowym 150 g	Zupa Jarzynowa z ryżem 300 ml (1, 7, 9) Udko gotowane z warzywami 170 g (9) Herbata b/c 250 ml Ziemniaki 250 g (7) Marchewka gotowana z olejem 150 g	Bułka weka 100 g (1) Połędwica Sopocka 30 g Masło jednorazowe 10 g (7) Dżem 25 g	Jabłko pieczone 120 g Wafle ryżowe 1 szt	<b>Wartość energetyczna wg rozp.</b> 1169/2011[kcal] [kcal] 1 863 <b>Białko ogółemwg rozp.</b> 1169/2011 [g] 68,9 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 304,9 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 55,1 <b>Tłuszcz [g]</b> 45,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 21,2 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 22,5 <b>Sól [g]</b> 3,5
	Niskobiałkowa	Herbata b/c 250 ml Masło extra 15 g (7) Chleb bezsolny 120 g (1) Szynka gotowana 30 g Dżem 25 g Sałata zielona 20 g	Jabłko 150 g	Zupa Koperkowa z ryżem 300 ml (7, 9) Ziemniaki 250 g (7) Udko gotowane z warzywami 170 g (9) Warzywa duszone 150 g (9) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Fasolka szparagowa gotowana 100 g	Herbata b/c 250 ml Masło jednorazowe 10 g (7) Chleb bezsolny 120 g (1) Pasta z sera białego z cebulką 60 g (7) Miód 25 g Sałata masłowa 20 g	Mus warzywny 100 g	<b>Wartość energetyczna wg rozp.</b> 1169/2011[kcal] [kcal] 1 954,9 <b>Białko ogółemwg rozp.</b> 1169/2011 [g] 76,6 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 294,9 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 54,2 <b>Tłuszcz [g]</b> 56,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 25,6 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 25,6 <b>Sól [g]</b> 1,3
	Kleikowa	Kleik ryżowy 400 ml 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 ryżowy 400 ml Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g (1)	Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g (1)	<b>Wartość energetyczna wg rozp.</b> 1169/2011[kcal] [kcal] 1 172,5 <b>Białko ogółemwg rozp.</b> 1169/2011 [g] 14,1 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 251,3 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 0,3 <b>Tłuszcz [g]</b> 7,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 2,3 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 10,3 <b>Sól [g]</b> 1,3

2026-04-11 sobota	Bezmleczna	Bułka weka 100 g (1) Margaryna miękka 15 g Połudwica Sopocka 30 g Galaretka drobiowa 100 g (9) Salata zielona 10 g	Jabłko pieczone 120 g	Zupa Jarzynowa z ryżem 300 ml (1, 7, 9) Udko gotowane z warzywami 170 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 Szynka gotowana 30 g Dżem 25 g Salata zielona 10 g Herbata z/c 250 ml	Mus owocowy 100 g	<b>Wartość energetyczna wg rozp.</b> 1169/2011[kcal] [kcal] 1 915,6 <b>Białko ogółem wg rozp.</b> 1169/2011 [g] 83,7 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 287,5 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 70,4 <b>Tłuszcz [g]</b> 52,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 24,2 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 21,3 <b>Sól [g]</b> 3,8
	Podstawowa	Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Masło extra 15 g (7) Chleb pszenny 60 g (1) Połudwica Sopocka 30 g Serek wiejski 200 g (7) Salata masłowa 20 g Pomidor 50 g	Banan 150 g	Zupa Pomidorowa z ryżem zabiela 300 ml (7, 9) Ziemniaki 250 g (7) Schab duszony 100 g (1) Surówka z kapusty czerwonej 100 g Surówka z selera 100 g (3, 7, 9) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Herbata b/c 250 ml Masło jednorazowe 10 g (7) Chleb pszenny 40 g (1) Chleb graham 80 g (1) Paprykarz szczeciński 50 g (4) Parówka z indyka 70 g Salata zielona 20 g Ogórek kiszony 50 g	Soczek kartonik 200 ml	<b>Wartość energetyczna wg rozp.</b> 1169/2011[kcal] [kcal] 2 224,8 <b>Białko ogółem wg rozp.</b> 1169/2011 [g] 112,3 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 267,7 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 75,8 <b>Tłuszcz [g]</b> 83,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 34,1 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 23,9 <b>Sól [g]</b> 7,6
	Łatwostrawna	Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Masło extra 15 g (7) Bułka weka 100 g (1) Połudwica Sopocka 30 g Serek wiejski 200 g (7) Salata masłowa 20 g Pomidor 50 g	Banan 150 g	Zupa Pomidorowa z ryżem zabiela 300 ml (7, 9) Ziemniaki 250 g (7) Roladka drobiowa z warzywami 100 g (9) Surówka z marchwi, selera i jabłka 100 g (3, 7, 9) Buraczki na ciepło 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Paprykarz szczeciński 50 g (4) Herbata b/c 250 ml Masło jednorazowe 10 g (7) Bułka weka 100 g (1) Parówka z indyka 70 g Salata zielona 20 g Pomidor 50 g	Soczek kartonik 200 ml	<b>Wartość energetyczna wg rozp.</b> 1169/2011[kcal] [kcal] 2 337,4 <b>Białko ogółem wg rozp.</b> 1169/2011 [g] 106,4 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 304,1 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 88,8 <b>Tłuszcz [g]</b> 83 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 33,9 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 24,6 <b>Sól [g]</b> 7,4
	Bogatorreszkowa	Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Masło extra 15 g (7) Chleb graham 80 g (1) Połudwica Sopocka 30 g Serek wiejski 200 g (7) Salata masłowa 20 g Pomidor 50 g Ogórek świeży [Por] x 50 g	Jabłko 150 g	Zupa Pomidorowa 300 ml (9) Kasza jęczmienna 100 g (1) Roladka drobiowa z warzywami 100 g (9) Salatka z buraczka i jabłka 150 g Surówka z selera 100 g (3, 7, 9) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Paprykarz szczeciński 50 g (4) Herbata b/c 250 ml Masło jednorazowe 10 g (7) Chleb graham 80 g (1) Parówka z indyka 70 g Salata zielona 20 g Ogórek kiszony 50 g	soczek owocowy 300ml 1 szt Wafle ryżowe 2 szt	<b>Wartość energetyczna wg rozp.</b> 1169/2011[kcal] [kcal] 1 932,3 <b>Białko ogółem wg rozp.</b> 1169/2011 [g] 94,5 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 229,3 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 80 <b>Tłuszcz [g]</b> 76,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 30,1 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 30,1 <b>Sól [g]</b> 7,4

2026-04-12 niedziela	Bogatobiałkowa	Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Masło extra 15 g (7) Chleb pszenny 60 g (1) Polędwica Sopocka 30 g Ser żółty 30 g (7) Sałata masłowa 20 g Pomidor 50 g Chleb graham 80 g (1)	Serek wiejski 200 g (7)	Zupa Pomidorowa z ryżem zabieleną 300 ml (7, 9) Ziemniaki 250 g (7) Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g (9) Marchewka gotowana z olejem 150 g Kalafior gotowany 50 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Herbata b/c 250 ml Masło jednorazowe 10 g (7) Chleb pszenny 40 g (1) Chleb graham 80 g (1) Polędwica Sopocka 30 g Parówka z indyka 70 g Sałata zielona 20 g Ogórek kiszony 50 g	Soczek kartonik 200 ml	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b> 2 141,5 <b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g]</b> 123,7 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 247,9 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 56,1 <b>Tłuszcz [g]</b> 78,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 36,1 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 24,6 <b>Sól [g]</b> 8,4
	Łatw z ograniczeniem substancji pobudz wydz soku żol	Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Kasza manna na mleku 300 ml (1, 7) Masło extra 15 g (7) Bułka weka 100 g (1) Polędwica Sopocka 30 g Sałata masłowa 20 g Pomidor 50 g Serek Almette 1 szt (7)	Jabłko pieczone 120 g	Zupa jarzynowa z kaszą manna 300 ml (1, 9) Ziemniaki 250 g (7) Roladka drobiowa z warzywami 100 g (9) Buraczki na ciepło 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Herbata b/c 250 ml Masło jednorazowe 10 g (7) Bułka weka 100 g (1) Ser biały 60 g (7) Sałata zielona 20 g Szynka gotowana 30 g	Jogurt naturalny 100 g (7)	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b> 2 130 <b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g]</b> 96,2 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 293,9 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 56,9 <b>Tłuszcz [g]</b> 66,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 32 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 19,3 <b>Sól [g]</b> 4,4
	Łatwostr z ogranicz tłuszczu	Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Kasza manna na mleku 300 ml (1, 7) Masło extra 15 g (7) Bułka weka 100 g (1) Polędwica Sopocka 30 g Dżem 25 g Sałata masłowa 20 g	Jogurt naturalny 100 g (7)	Zupa jarzynowa z kaszą manna 300 ml (1, 9) Ziemniaki 250 g (7) Roladka drobiowa z warzywami 100 g (9) Buraczki na ciepło 150 g Buraczki na ciepło 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Herbata b/c 250 ml Masło jednorazowe 10 g (7) Bułka weka 100 g (1) Parówka z indyka 70 g Sałata zielona 20 g Szynka gotowana 30 g	Soczek kartonik 200 ml	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b> 2 258,5 <b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g]</b> 94,3 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 318,9 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 76,9 <b>Tłuszcz [g]</b> 71,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 30,4 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 19,3 <b>Sól [g]</b> 5,2
	Z ogranicz łatwo przysw węglowodanów	Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Masło extra 15 g (7) Chleb graham 80 g (1) Polędwica Sopocka 30 g Sałata masłowa 20 g Pomidor 50 g Serek wiejski 200 g (7) Sałata zielona 10 g Płatki owsiane na mleku 300 ml (1, 7)	Jabłko 150 g	Zupa Pomidorowa z ryżem zabieleną 300 ml (7, 9) Ziemniaki 250 g (7) Roladka drobiowa z warzywami 100 g (9) Marchewka z groszkiem 150 g Surówka z selera 100 g (3, 7, 9) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Herbata b/c 250 ml Masło jednorazowe 10 g (7) Chleb graham 80 g (1) Parówka z indyka 70 g Sałata zielona 20 g Ogórek świeży 50 g Szynka gotowana 30 g	Jogurt naturalny 100 g (7) Wafle ryżowe 1 szt	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b> 2 125,1 <b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g]</b> 110,7 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 243,2 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 65,5 <b>Tłuszcz [g]</b> 84,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 37,4 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 29,8 <b>Sól [g]</b> 6,5

2026-04-12 niedziela	Z ogr. łatwo przyswaj. węglowod. i tłuszczu	Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Masło extra 15 g (7) Bułka weka 100 g (1) Połudwica Sopocka 30 g Sałata masłowa 20 g Serek homogenizowany naturalny 150 g (7)	Jabłko pieczone 120 g	Zupa Pomidorowa z ryżem zabieleną 300 ml (7, 9) Ziemniaki 250 g (7) Roladka drobiowa z warzywami 100 g (9) Buraczki na ciepło 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Herbata z/c 250 ml Masło jednorazowe 10 g (7) Bułka weka 100 g (1) Szynka gotowana 30 g Sałata zielona 20 g Pasta z sera białego z cebulką 60 g (7)	Jogurt morelowy 100 g	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b> [kcal] 2 071 <b>Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g]</b> 104,8 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 262,9 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 60,6 <b>Tłuszcz [g]</b> 70,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 35,3 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 18,7 <b>Sól [g]</b> 4,1
	Dieta biegunkowa	Bułka weka 80 g (1) Masło extra 15 g (7) Dżem 25 g Herbata b/c 250 ml Połudwica Sopocka 30 g Kleik ryżowy 300 ml	Suchary 20 g (1) Kisiel b/c 150 ml	Zupa Jarzynowa z ryżem 300 ml (1, 7, 9) Roladka drobiowa z warzywami 100 g (9) Herbata b/c 250 ml Ziemniaki 250 g (7) Marchewka gotowana z olejem 150 g	Bułka weka 100 g (1) Dżem 25 g Masło jednorazowe 10 g (7) Szynka gotowana 30 g	Kisiel b/c 150 ml Wafle ryżowe 2 szt	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b> [kcal] 1 999,7 <b>Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g]</b> 67,4 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 341,5 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 34,8 <b>Tłuszcz [g]</b> 42,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 19,8 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 20,1 <b>Sól [g]</b> 3,7
	Niskobiałkowa	Herbata b/c 250 ml Masło extra 15 g (7) Chleb bezsolny 120 g (1) Połudwica Sopocka 30 g Dżem 25 g Sałata masłowa 20 g	Kisiel b/c 150 ml	Zupa Pomidorowa z ryżem zabieleną 300 ml (7, 9) Knedle z jabłkiem 200 g (3) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Bukiet warzyw 150 g	Pasta z białek 70 g (3, 7) Herbata b/c 250 ml Masło jednorazowe 10 g (7) Chleb bezsolny 120 g (1) Miód 25 g Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g	Biszkopty b/c (1, 3) 40 g	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b> [kcal] 2 147,3 <b>Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g]</b> 59,5 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 366,1 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 53,4 <b>Tłuszcz [g]</b> 52,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 23,9 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 24 <b>Sól [g]</b> 1,1
	Kleikowa	Kleik ryżowy 400 ml 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 ryżowy 400 ml Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g (1)	Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g (1)	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b> [kcal] 1 172,5 <b>Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g]</b> 14,1 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 251,3 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 0,3 <b>Tłuszcz [g]</b> 7,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 2,3 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 10,3 <b>Sól [g]</b> 1,3

2026-04-12 niedziela	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 jarzynowa z kaszą manna 300 ml (1, 9) Roladka drobiowa z warzywami 100 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 Szynka gotowana 30 g Połędwica Sopocka 30 g Herbata b/c 250 ml	Mus owocowy 100 g	<b>Wartość energetyczna wg rozp.</b> 1169/2011[kcal] [kcal] 1 783,6 <b>Białko ogółemwg rozp.</b> 1169/2011 [g] 72,1 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 272 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 63,5 <b>Tłuszcz [g]</b> 49,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 21,7 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 20 <b>Sól [g]</b> 4,1
	Podstawowa	Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Kasza manna na mleku 300 ml (1, 7) Masło extra 15 g (7) Chleb pszenny 40 g (1) Chleb graham 80 g (1) Szynka gotowana 30 g Ser żółty 30 g (7) Sałata masłowa 20 g Papryka czerwona 40 g	Banan 150 g	Zupa rosół z makaronem 300 ml (1, 3, 9) Ziemniaki 250 g (7) Filet z kurczaka smażony 120 g (1, 3) Surówka z selera 100 g (3, 7, 9) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Sałatka z buraczka i jabłka 100 g	Herbata b/c 250 ml Masło jednorazowe 10 g (7) Chleb pszenny 40 g (1) Chleb graham 80 g (1) Pasta z jajka i sera z pietruszką 60 g (3, 7) Połędwica Sopocka 30 g Sałata masłowa 20 g Pomidor 50 g	Jogurt truskawkowy 100 g	<b>Wartość energetyczna wg rozp.</b> 1169/2011[kcal] [kcal] 2 273,6 <b>Białko ogółemwg rozp.</b> 1169/2011 [g] 118,5 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 315,7 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 65,5 <b>Tłuszcz [g]</b> 65,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 28,9 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 27,7 <b>Sól [g]</b> 5,2
2026-04-13 poniedziałek	Łatwostrawna	Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Masło extra 15 g (7) Bułka weka 100 g (1) Szynka gotowana 30 g Sałata masłowa 20 g Pomidor 50 g Serek Almette 1 szt (7) Płatki owsiane na mleku 300 ml (1, 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) Sałata zielona ze śmietaną 20 g (7) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Sałatka z buraczka i jabłka 100 g	Herbata b/c 250 ml Masło jednorazowe 10 g (7) Bułka weka 100 g (1) Pasta z jajka i sera z pietruszką 70 g (3, 7) Połędwica Sopocka 30 g Sałata masłowa 20 g Pomidor 50 g	Jogurt truskawkowy 100 g	<b>Wartość energetyczna wg rozp.</b> 1169/2011[kcal] [kcal] 2 209,1 <b>Białko ogółemwg rozp.</b> 1169/2011 [g] 109,9 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 304,2 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 67,7 <b>Tłuszcz [g]</b> 65,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 31,8 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 21 <b>Sól [g]</b> 4,2
	Bogatorreszkowa	Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Masło extra 15 g (7) Chleb graham 80 g (1) Szynka gotowana 30 g Ser żółty 30 g (7) Sałata masłowa 20 g Pomidor 50 g Płatki owsiane na mleku 300 ml (1, 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) Surówka z selera 100 g (3, 7, 9) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Herbata z/c 250 ml Masło jednorazowe 10 g (7) Chleb graham 80 g (1) Pasta z jajka i sera z pietruszką 70 g (3, 7) Połędwica Sopocka 30 g Sałata masłowa 20 g Pomidor 50 g	Mus owocowy 100 g	<b>Wartość energetyczna wg rozp.</b> 1169/2011[kcal] [kcal] 1 956 <b>Białko ogółemwg rozp.</b> 1169/2011 [g] 106 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 255,5 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 83,5 <b>Tłuszcz [g]</b> 61,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 27,9 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 24,4 <b>Sól [g]</b> 4

2026-04-13 poniedziałek	Bogatobiałkowa	Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Masło extra 15 g (7) Bułka weka 100 g (1) Szynka gotowana 30 g Sałata masłowa 20 g Pomidor 50 g Serek wiejski 200 g (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) Surówka z selera 100 g (3, 7, 9) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Sałatka z buraczka i jabłka 100 g	Herbata z/c 250 ml Masło jednorazowe 10 g (7) Bułka weka 100 g (1) Pasta z jajka i sera z pietruszką 70 g (3, 7) Połędwica Sopocka 30 g Sałata masłowa 20 g Pomidor 50 g	Jogurt naturalny 100 g (7)	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b> [kcal] 2 108,2 <b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g]</b> 122,6 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 279,3 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 68,3 <b>Tłuszcz [g]</b> 60 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 27,5 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 20,3 <b>Sól [g]</b> 6
	Łatw z ograniczeniem substancji pobudz wydz soku żół	Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Masło extra 15 g (7) Bułka weka 100 g (1) Szynka gotowana 30 g Sałata masłowa 20 g Pomidor 50 g Serek Almette 1 szt (7)	Jabłko pieczone 120 g	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	Herbata b/c 250 ml Masło jednorazowe 10 g (7) Bułka weka 100 g (1) Pasta z jajka i sera z pietruszką 70 g (3, 7) Połędwica Sopocka 30 g Sałata masłowa 20 g Pomidor 50 g	Serek homogenizowany naturalny 120 g (7) Suchary 20 g (1)	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b> [kcal] 2 164,7 <b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g]</b> 106,8 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 269,5 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 45 <b>Tłuszcz [g]</b> 74,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 36 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 19,4 <b>Sól [g]</b> 4,4
	Łatwostr z ogranicz tłuszczu	Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Masło extra 15 g (7) Bułka weka 100 g (1) Szynka gotowana 30 g Sałata masłowa 20 g Serek Almette 1 szt (7) Płatki owsiane na mleku 300 ml (1, 7)	Jabłko pieczone 120 g	Zupa jarzynowa z kaszą manna 300 ml (1, 9) Ziemniaki 250 g (7) Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g (9) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Sałatka z buraka z olejem 150 g	Herbata b/c 250 ml Masło jednorazowe 10 g (7) Bułka weka 100 g (1) Pasta z jajka i sera z pietruszką 70 g (3, 7) Połędwica Sopocka 30 g Sałata masłowa 20 g	Jogurt naturalny 100 g (7)	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b> [kcal] 2 170,4 <b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g]</b> 106,9 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 286,9 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 54,2 <b>Tłuszcz [g]</b> 69,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 31,8 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 19,9 <b>Sól [g]</b> 4,4
	Z ogranicz łatwo przysw węglowodanów	Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Masło extra 15 g (7) Chleb graham 80 g (1) Szynka gotowana 30 g Sałata masłowa 20 g Papryka czerwona 40 g Ser żółty 30 g (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) Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g (9) Surówka z selera 100 g (3, 7, 9) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Sałatka z buraczka i jabłka 100 g	Herbata b/c 250 ml Masło jednorazowe 10 g (7) Chleb graham 80 g (1) Połędwica Sopocka 30 g Sałata masłowa 20 g Pomidor 50 g Pasta z jajka i sera z pietruszką 70 g (3, 7) Kanapka nocna 130 g (1, 7)		<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b> [kcal] 2 006,7 <b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g]</b> 113,6 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 236,7 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 54 <b>Tłuszcz [g]</b> 73,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 34,6 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 28,4 <b>Sól [g]</b> 4,9

2026-04-13 poniedziałek	Z ogr. łatwo przyswaj. węglowod. i tłuszczu	Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Masło extra 15 g (7) Bułka weka 100 g (1) Szynka gotowana 30 g Sałata masłowa 20 g Serek Almette 1 szt (7) Kasza manna na mleku 300 ml (1, 7)	Jabłko pieczone 120 g	Zupa Grysikowa 300 ml (1, 9) Ziemniaki 250 g (7) Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g (9) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Sałatka z buraczka i jabłka 150 g	Herbata b/c 250 ml Masło jednorazowe 10 g (7) Bułka weka 100 g (1) Pasta z jajka i sera z pietruszką 70 g (3, 7) Połędwica Sopocka 30 g Sałata masłowa 20 g	Jogurt naturalny 100 g (7)	<b>Wartość energetyczna wg rozp.</b> 1169/2011[kcal] [kcal] 2 117,2 <b>Białko ogółem wg rozp.</b> 1169/2011 [g] 105,9 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 296,2 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 58,5 <b>Tłuszcz [g]</b> 59,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 29,3 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 19,5 <b>Sól [g]</b> 4,4
	Dieta biegunkowa	Bułka weka 80 g (1) Masło extra 15 g (7) Dżem 25 g Herbata b/c 250 ml Szynka gotowana 30 g	Banan 150 g Kisiel o smaku malinowym 150 g	Zupa Jarzynowa z ryżem 300 ml (1, 7, 9) Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g (9) Herbata b/c 250 ml Ziemniaki 250 g (7) Marchewka gotowana z olejem 150 g	Bułka weka 100 g (1) Wafle ryżowe 2 szt Masło jednorazowe 10 g (7) Szynka gotowana 30 g Dżem 25 g Kleik ryżowy 300 ml	Jabłko pieczone 120 g Wafle ryżowe 1 szt	<b>Wartość energetyczna wg rozp.</b> 1169/2011[kcal] [kcal] 1 942,4 <b>Białko ogółem wg rozp.</b> 1169/2011 [g] 78,4 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 325,3 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 62,7 <b>Tłuszcz [g]</b> 40,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 18,4 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 22,1 <b>Sól [g]</b> 3,5
	Niskobiałkowa	Herbata z/c 250 ml Masło extra 15 g (7) Chleb bezsolny 120 g (1) Szynka gotowana 30 g Sałata masłowa 20 g Pomidor 50 g Serek Almette 1 szt (7)	Banan 150 g	Zupa rosół z makaronem 30 ml (1, 3, 9) Ziemniaki 250 g (7) Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g (9) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Sałatka z buraczka i jabłka 150 g	Herbata z/c 250 ml Masło jednorazowe 10 g (7) Chleb bezsolny 120 g (1) Dżem 25 g Połędwica Sopocka 30 g Pomidor 50 g Kleik ryżowy 300 ml	Biszkopty b/c 40 g (1, 3)	<b>Wartość energetyczna wg rozp.</b> 1169/2011[kcal] [kcal] 1 989,2 <b>Białko ogółem wg rozp.</b> 1169/2011 [g] 81,6 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 317,1 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 75 <b>Tłuszcz [g]</b> 45,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 22,5 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 20,7 <b>Sól [g]</b> 1,7
	Kleikowa	Kleik ryżowy 400 ml 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 ryżowy 400 ml Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g (1)	Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g (1)	<b>Wartość energetyczna wg rozp.</b> 1169/2011[kcal] [kcal] 1 172,5 <b>Białko ogółem wg rozp.</b> 1169/2011 [g] 14,1 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 251,3 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 0,3 <b>Tłuszcz [g]</b> 7,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 2,3 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 10,3 <b>Sól [g]</b> 1,3

2026-04-13 poniedziałek	Bezmleczna	Bułka weka 100 g (1) Margaryna miękka 15 g Szynka gotowana 30 g Dżem 25 g Herbata b/c 250 ml	Banan 150 g	Zupa jarzynowa z kaszą manna 300 ml (1, 9) Filet z kurczaka gotowany w jarzynch 150 g (9) Ziemniaki 250 g (7) Warzywa duszone 150 g (9)	Bułka weka 100 g (1) Margaryna miękka 15 g Połędwica Sopocka 30 g Galarełka drobiowa 100 g (9) Herbata b/c 250 ml	Mus owocowy 100 g	<b>Wartość energetyczna wg rozp.</b> 1169/2011[kcal] [kcal] 1 901,5 <b>Białko ogółemwg rozp.</b> 1169/2011 [g] 92,1 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 275,2 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 67,1 <b>Tłuszcz [g]</b> 52 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 21,9 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 18 <b>Sól [g]</b> 3,6
	Podstawowa	Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Kasza manna na mleku 300 ml (1, 7) Masło extra 15 g (7) Chleb pszenny 40 g (1) Chleb graham 80 g (1) Mielonka drobiowa 30 g Ser topiony 17,5 g (7) Sałata masłowa 20 g Pomidor 50 g	Jabłko 150 g	Zupa Krupnik z kaszą jęczmienną 300 ml (1, 7, 9) Ziemniaki 250 g (7) Udziec z kurczaka 150 g (1, 3) Surówka z białej kapusty 100 g Surówka z marchwi, selera i jabłka 100 g (3, 7, 9) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Herbata z/c 250 ml Masło jednorazowe 10 g (7) Chleb pszenny 40 g (1) Chleb graham 80 g (1) Dżem 25 g Szynka gotowana 30 g Sałata zielona 10 g Ogórek świeży 50 g	Jogurt truskawkowy 100 g	<b>Wartość energetyczna wg rozp.</b> 1169/2011[kcal] [kcal] 2 321,5 <b>Białko ogółemwg rozp.</b> 1169/2011 [g] 95,7 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 321,8 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 78,3 <b>Tłuszcz [g]</b> 79,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 32,7 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 33,5 <b>Sól [g]</b> 5,2
	Łatwostrawna	Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Kasza manna na mleku 300 ml (1, 7) Masło extra 15 g (7) Bułka weka 100 g (1) Ser biały 60 g (7) Szynka gotowana 30 g Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g	Jabłko pieczone 120 g	Zupa Koperkowa z ryżem 300 ml (7, 9) Ziemniaki 250 g (7) Schab duszony 100 g (1) Surówka z marchwi, selera i jabłka 100 g (3, 7, 9) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Herbata b/c 250 ml Masło jednorazowe 10 g (7) Bułka weka 100 g (1) Szynka gotowana 30 g Dżem 25 g Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g	Jogurt morelowy 100 g	<b>Wartość energetyczna wg rozp.</b> 1169/2011[kcal] [kcal] 2 208,6 <b>Białko ogółemwg rozp.</b> 1169/2011 [g] 104 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 316,8 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 69 <b>Tłuszcz [g]</b> 63,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 30,1 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 21,6 <b>Sól [g]</b> 4,2
	Bogatoreszkowa	Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Masło extra 15 g (7) Chleb graham 80 g (1) Połędwica Sopocka 30 g Ser biały 60 g (7) Sałata masłowa 20 g Pomidor 50 g	Jabłko 150 g	Zupa Jarzynowa z ziemniakami 300 ml (7, 9) Kasza jęczmienna 150 g (1) Schab duszony 100 g (1) Surówka z białej kapusty 100 g Surówka z marchwi, selera i jabłka 100 g (3, 7, 9) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Herbata b/c 250 ml Masło jednorazowe 10 g (7) Chleb graham 80 g (1) Jajko 50 g (3) Szynka gotowana 30 g Sałata zielona 10 g Ogórek świeży 50 g Kasza manna na mleku 300 ml (1, 7)	Jogurt naturalny 100 g (7)	<b>Wartość energetyczna wg rozp.</b> 1169/2011[kcal] [kcal] 2 214,9 <b>Białko ogółemwg rozp.</b> 1169/2011 [g] 109,5 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 301,3 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 62,4 <b>Tłuszcz [g]</b> 70,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 31,7 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 33,4 <b>Sól [g]</b> 3,6

2026-04-14 wtorek	Bogatobiałkowa	Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Masło extra 15 g (7) Chleb pszenny 100 g (1) Szyunka gotowana 30 g Ser topiony 17,5 g (7) Sałata masłowa 20 g Pomidor 50 g	Jabłko 150 g	Zupa Jarzynowa z ziemniakami 300 ml (7, 9) Kasza jęczmienna 150 g (1) Schab duszony 100 g (1) Surówka z białej kapusty 100 g Surówka z marchwi, selera i jabłka 100 g (3, 7, 9) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Herbata b/c 250 ml Masło jednorazowe 10 g (7) Chleb pszenny 40 g (1) Chleb graham 80 g (1) Dżem 25 g Połudwica Sopocka 30 g Sałata zielona 10 g Ogórek świeży 50 g	Jogurt truskawkowy 100 g	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b> [kcal] 2 169,1 <b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g]</b> 92,5 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 322 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 61,4 <b>Tłuszcz [g]</b> 64,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 28,9 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 33,5 <b>Sól [g]</b> 4,6
	Łatw z ograniczeniem substancji pobudz wydz soku żol	Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Kasza manna na mleku 300 ml (1, 7) Masło extra 15 g (7) Bułka weka 100 g (1) Ser biały 60 g (7) Szyunka gotowana 30 g Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g	Jabłko pieczone 120 g	Zupa Koperkowa z ryżem 300 ml (7, 9) Ziemniaki 250 g (7) Roladka drobiowa z warzywami 100 g (9) Marchewka gotowana z olejem 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Herbata b/c 250 ml Masło jednorazowe 10 g (7) Bułka weka 100 g (1) Szyunka gotowana 30 g Dżem 25 g Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g	Jogurt naturalny 100 g (7)	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b> [kcal] 2 085,5 <b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g]</b> 93,8 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 296,8 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 64,5 <b>Tłuszcz [g]</b> 62,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 29,2 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 20,9 <b>Sól [g]</b> 4,4
	Łatwostr z ogranicz tłuszczu	Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Masło extra 15 g (7) Bułka weka 100 g (1) Ser biały 60 g (7) Szyunka gotowana 30 g Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g	Jabłko pieczone 120 g	Zupa Koperkowa z ryżem 300 ml (7, 9) Ziemniaki 250 g (7) Roladka drobiowa z warzywami 100 g (9) Surówka z marchwi, selera i jabłka 100 g (3, 7, 9) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Herbata z/c 250 ml Masło jednorazowe 10 g (7) Bułka weka 100 g (1) Szyunka gotowana 30 g Dżem 25 g Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g Kasza manna na mleku 300 ml (1, 7)	Jogurt naturalny 100 g (7)	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b> [kcal] 2 150,9 <b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g]</b> 94,4 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 307,7 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 73,6 <b>Tłuszcz [g]</b> 65,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 29,9 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 22,2 <b>Sól [g]</b> 4,4
	Z ogranicz łatwo przysw węglowodanów	Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Masło extra 15 g (7) Chleb graham 80 g (1) Szyunka gotowana 30 g Ser biały 60 g (7) Sałata masłowa 20 g Pomidor 50 g Płatki owsiane na mleku 300 ml (1, 7)	Jabłko 150 g	Zupa Koperkowa z ryżem 300 ml (7, 9) Ziemniaki 250 g (7) Schab duszony 100 g (1) Surówka z białej kapusty 100 g Surówka z marchwi, selera i jabłka 100 g (3, 7, 9) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Herbata b/c 250 ml Masło jednorazowe 10 g (7) Chleb graham 80 g (1) Jajko 50 g (3) Szyunka gotowana 30 g Sałata zielona 10 g Ogórek świeży 50 g	Jogurt naturalny 100 g (7)	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b> [kcal] 1 996,7 <b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g]</b> 105,3 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 247,3 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 63,6 <b>Tłuszcz [g]</b> 71,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 32,2 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 29,5 <b>Sól [g]</b> 3,7

2026-04-14 wtorek	Z ogr. łatwo przyswaj. węglowod. i tłuszczu	Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Masło extra 15 g (7) Bułka weka 100 g (1) Ser biały 60 g (7) Szynka gotowana 30 g Salata zielona 10 g	Jabłko pieczone 120 g	Zupa Koperkowa z ryżem 300 ml (7, 9) Ziemniaki 250 g (7) Roladka drobiowa z warzywami 100 g (9) Surówka z marchwi, selera i jabłka 100 g (3, 7, 9) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (1, 7) Herbata b/c 250 ml Masło jednorazowe 10 g (7) Bułka weka 100 g (1) Szynka gotowana 30 g Salata zielona 10 g Pasta z białek 70 g (3, 7)	Jogurt naturalny 100 g (7)	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b> [kcal] 2 179,9 <b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g]</b> 103,9 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 291,7 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 59,3 <b>Tłuszcz [g]</b> 70,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 32 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 21,1 <b>Sól [g]</b> 4,6
	Dieta biegunkowa	Bułka weka 80 g (1) Masło extra 15 g (7) Dżem 25 g Herbata b/c 250 ml Szynka gotowana 30 g Kleik ryżowy 300 ml	Suchary 20 g (1) Kisiel o smaku malinowym 150 g	Zupa Jarzynowa z ziemniakami 300 ml (7, 9) Ryż z jabłkami 200 g Herbata b/c 250 ml	Kisiel b/c 150 ml Bułka weka 100 g (1) Połudwica Sopocka 30 g Dżem 25 g	Banan 150 g Wafle ryżowe 1 szt	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b> [kcal] 1 924,1 <b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g]</b> 45,6 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 366,5 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 57,1 <b>Tłuszcz [g]</b> 32,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 14,8 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 17,6 <b>Sól [g]</b> 3,1
	Niskobiałkowa	Herbata b/c 250 ml Masło extra 15 g (7) Chleb bezsolny 120 g (1) Połudwica Sopocka 30 g Salata masłowa 10 g Pomidor 50 g Dżem 25 g	Jabłko pieczone 120 g	Zupa Jarzynowa z ziemniakami 300 ml (7, 9) Ryż 100 g Schab duszony 100 g (1) Surówka z marchwi, selera i jabłka 100 g (3, 7, 9) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Herbata z/c 250 ml Masło jednorazowe 10 g (7) Chleb bezsolny 120 g (1) Szynka gotowana 30 g Miód 25 g Salata zielona 10 g Ogórek świeży 50 g	Serek homogenizowany naturalny 120 g (7)	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b> [kcal] 2 283,6 <b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g]</b> 97,1 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 340,4 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 48,4 <b>Tłuszcz [g]</b> 64,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 30,9 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 23,5 <b>Sól [g]</b> 1,8
	Kleikowa	Kleik ryżowy 400 ml Suchary 20 g (1) Herbata b/c 250 ml	Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g (1)	Kasza manna na mleku 300 ml (1, 7) Suchary 20 g (1) Herbata b/c 250 ml	Kleik ryżowy 400 ml Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g (1)	Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g (1)	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b> [kcal] 1 185,3 <b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g]</b> 19,8 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 239,2 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 10 <b>Tłuszcz [g]</b> 11,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 4,7 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 9,7 <b>Sól [g]</b> 1,5

2026-04-14 wtorek	Bezmleczna	Bułka weka 100 g (1) Margaryna miękka 15 g Szynka gotowana 30 g Dżem 25 g Herbata b/c 250 ml	Banan 150 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	Bułka weka 100 g (1) Margaryna miękka 15 g Szynka gotowana 30 g Galarełka drobiowa 100 g (9) Herbata b/c 250 ml	Mus owocowy 100 g	<b>Wartość energetyczna wg rozp.</b> 1169/2011[kcal] [kcal] 1 850,4 <b>Białko ogółemwg rozp.</b> 1169/2011 [g] 91,2 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 280,9 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 71,2 <b>Tłuszcz [g]</b> 44,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 19,9 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 19,4 <b>Sól [g]</b> 3,7
	Podstawowa	Chleb pszenny 40 g (1) Masło extra 15 g (7) Sałatka jarzynowa 150 g (3, 9) Kasza manna na mleku 300 ml (1, 7) Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Sałata masłowa 20 g Połędwica Sopocka 30 g Chleb graham 80 g (1)	Banan 150 g	Zupa Barszcz ukraiński 300 ml (9) Ryba Morszczuk na parze 100 g (4) Ziemniaki 250 g (7) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Surówka z kiszanej kapusty 100 g Surówka z marchewki i jabłka 100 g	Chleb pszenny 40 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Dżem 25 g Pasta z sera białego i szczypiorku 60 g (7) Sałata masłowa 20 g Chleb graham 80 g (1) Herbata b/c 250 ml Pomidor 50 g	Jogurt truskawkowy 100 g	<b>Wartość energetyczna wg rozp.</b> 1169/2011[kcal] [kcal] 2 298,6 <b>Białko ogółemwg rozp.</b> 1169/2011 [g] 83,3 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 337,5 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 87,7 <b>Tłuszcz [g]</b> 68,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 25,5 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 44,5 <b>Sól [g]</b> 5,1
	Łatwostrawna	Bułka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Sałatka jarzynowa 150 g (3, 9) Połędwica Sopocka 30 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7)	Banan 150 g	Zupa Jarzynowa z zacierkom 300 ml (1, 3, 7, 9) Ryba Morszczuk na parze 100 g (4) Bukiet warzyw 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Ziemniaki 250 g (7)	Pomidor 50 g Bułka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Twarożek z koperkiem 60 g (7) Dżem 25 g Herbata b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Jogurt morelowy 100 g	<b>Wartość energetyczna wg rozp.</b> 1169/2011[kcal] [kcal] 2 104,7 <b>Białko ogółemwg rozp.</b> 1169/2011 [g] 69 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 301,4 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 69,7 <b>Tłuszcz [g]</b> 66,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 25 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 28 <b>Sól [g]</b> 3,8
	Bogatoresztkowa	Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Masło extra 15 g (7) Chleb graham 80 g (1) Sałata masłowa 20 g Pomidor 50 g Sałatka jarzynowa [Por] x 150 g (3, 9)	Jabłko 150 g	Zupa Jarzynowa z zacierkom 300 ml (1, 3, 7, 9) Ziemniaki 250 g (7) Ryba Morszczuk na parze 100 g (4) Surówka z białej kapusty 100 g Surówka z marchwi, selera i jabłka 100 g (3, 7, 9) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Połędwica Sopocka 30 g Twarożek z rzodkiewką 60 g (7) Herbata b/c 250 ml Masło jednorazowe 10 g (7) Chleb graham 80 g (1) Jajko 50 g (3) Sałata zielona 10 g Ogórek świeży 50 g	Jogurt naturalny 100 g (7)	<b>Wartość energetyczna wg rozp.</b> 1169/2011[kcal] [kcal] 1 734,8 <b>Białko ogółemwg rozp.</b> 1169/2011 [g] 62,8 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 214,1 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 56 <b>Tłuszcz [g]</b> 66,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 27,1 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 28,8 <b>Sól [g]</b> 2,8

2026-04-15 środa	Bogatobiałkowa	Bułka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Kasza manna na mleku 300 ml (1, 7) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Sałatka jarzynowa 150 g (3, 9) Połudwica Sopocka 30 g	Banan 150 g	Zupa Jarzynowa z zacierkom 300 ml (1, 3, 7, 9) Ryba Morszczuk na parze 100 g (4) Bukiet warzyw 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Ziemniaki 250 g (7)	Pasta z jajka i sera z pietruszką 70 g (3, 7) Pomidor 50 g Dżem 25 g Bułka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g (7)	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b> [kcal] 2 359,7 <b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g]</b> 78,7 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 338,1 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 76,4 <b>Tłuszcz [g]</b> 73,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 28,1 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 28,7 <b>Sól [g]</b> 4,4
	Łatw z ograniczeniem substancji pobudz wydz soku żół	Bułka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Pasta z sera białego i koperku 60 g (7) Połudwica Sopocka 30 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7)	Budyń waniliowy b/c 150 ml (7)	Zupa jarzynowa z kaszą manna 300 ml (1, 9) Ryba Morszczuk na parze 100 g (4) Ziemniaki 250 g (7) 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) Miód 25 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml Kasza manna na mleku 300 ml (1, 7)	Jogurt naturalny 100 g (7)	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b> [kcal] 2 326,3 <b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g]</b> 84,1 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 312,1 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 51,4 <b>Tłuszcz [g]</b> 71,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 30,2 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 18,2 <b>Sól [g]</b> 3,9
	Łatwostr z ogranicz tłuszczu	Bułka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Ser biały 60 g (7) Połudwica Sopocka 30 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 zacierkom 300 ml (1, 3, 7, 9) Ryba Morszczuk na parze 100 g (4) Buraczki na ciepło 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Ziemniaki 250 g (7)	Bułka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Pasta z białek 70 g (3, 7) Miód 25 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g (7)	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b> [kcal] 2 280,7 <b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g]</b> 82,9 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 321 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 57,9 <b>Tłuszcz [g]</b> 68,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 29,5 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 18,9 <b>Sól [g]</b> 3,7
	Z ogranicz łatwo przysw węglowodanów	Masło extra 15 g (7) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Płatki owsiane na mleku 300 ml (1, 7) Sałatka jarzynowa 150 g (3, 9) Połudwica Sopocka 30 g	Mandarynka 80 g	Zupa Jarzynowa z zacierkom 300 ml (1, 3, 7, 9) Ziemniaki 250 g (7) Surówka z kiszanej kapusty 100 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Surówka z marchewki i jabłka 100 g Ryba Morszczuk na parze 100 g (4)	Pasta z sera białego i szczypiorku 60 g (7) Paprykarz szczeniński 50 g (4) Pomidor 50 g Chleb graham 80 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g (7)	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b> [kcal] 1 963,1 <b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g]</b> 72,3 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 230,1 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 59,4 <b>Tłuszcz [g]</b> 81,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 28,5 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 30,6 <b>Sól [g]</b> 4,6

2026-04-15 środa	Z ogr. łatwo przyswaj. węglowod. i tłuszczu	Bułka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Twarożek z koperkiem 60 g (7) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Południca Sopocka 30 g	Jabłko pieczone 120 g	Zupa Jarzynowa z zacierkom 300 ml (1, 3, 7, 9) Ryba Morszczuk na parze 100 g (4) Buraczki na ciepło 150 g Ziemniaki 250 g (7) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bułka weka 100 g (1) Serek homogenizowany naturalny 150 g (7) Pasta z białek 70 g (3, 7) Szynka gotowana 30 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml	Mus warzywny 100 g	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b> [kcal] 2 168 <b>Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g]</b> 92,8 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 273,6 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 58,9 <b>Tłuszcz [g]</b> 71,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 30,8 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 19,6 <b>Sól [g]</b> 3,9
	Dieta biegunkowa	Masło extra 15 g (7) Dżem 25 g Kleik ryżowy 300 ml Herbata b/c 250 ml Dżem 25 g Bułka weka 100 g (1) Południca Sopocka 30 g	Banan 150 g Wafle ryżowe 1 szt	Udki gotowane z warzywami 170 g (9) Zupa jarzynowa z kaszą manna 350 ml (1, 9) Ziemniaki 250 g (7) Marchewka gotowana z olejem 150 g	Bułka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Dżem 25 g Szynka gotowana 30 g	Banan 150 g Wafle ryżowe 1 szt	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b> [kcal] 2 093,5 <b>Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g]</b> 70,4 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 344,6 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 77,3 <b>Tłuszcz [g]</b> 52,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 22,4 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 21,3 <b>Sól [g]</b> 3,5
	Niskobiałkowa	Chleb bezsolny 120 g (1) Masło extra 15 g (7) Sałata zielona 20 g Herbata z/c 250 ml Sałatka jarzynowa 1 Por Jajko 50 g (3)	Banan 150 g	Zupa Jarzynowa z zacierkom 300 ml (1, 3, 7, 9) Ryba Morszczuk na parze 100 g (4) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Kalafior gotowany 100 g Ziemniaki 250 g (7) Ziemniaki 250 g (7)	Dżem 25 g Twarożek z pietruszką 60 g (7) Chleb bezsolny 120 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Sałata zielona 10 g	Mus warzywny 100 g	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b> [kcal] 2 203,1 <b>Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g]</b> 64,7 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 344,3 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 64,9 <b>Tłuszcz [g]</b> 58,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 23,5 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 26,3 <b>Sól [g]</b> 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)	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b> [kcal] 1 302,2 <b>Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g]</b> 21,8 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 263,3 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 1,3 <b>Tłuszcz [g]</b> 14,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 3,6 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 17,8 <b>Sól [g]</b> 1,2

2026-04-15 środa	Bezmleczna	Bułka weka 100 g (1) Margaryna miękka 15 g Polędwica Sopocka 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 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	Bułka weka 100 g (1) Margaryna miękka 15 g Szynka gotowana 30 g Polędwica Sopocka 30 g Herbata b/c 250 ml Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g	Mus owocowy 100 g	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b> [kcal] 1 860,1 <b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g]</b> 85,1 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 283,3 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 72,8 <b>Tłuszcz [g]</b> 47,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 20,7 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 19,8 <b>Sól [g]</b> 4
	Podstawowa	Chleb graham 80 g (1) Masło extra 15 g (7) Szynka gotowana 30 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Ser żółty 30 g (7) Pomidor 50 g Chleb pszenny 40 g (1)	Mandarynka 80 g	Zupa Pieczarkowa z zacierką 300 ml (1, 3, 7, 9) Kotlet schabowy 100 g (1, 3) Ziemniaki 250 g (7) kapusta młoda z koperkiem 100 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Chleb graham 80 g (1) Chleb pszenny 40 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Pasta twarogowo-rybna 60 g (7) Polędwica Sopocka 30 g Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Herbata z/c 250 ml	Jogurt morelowy 100 g	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b> [kcal] 2 186,1 <b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g]</b> 108,2 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 261,6 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 45,5 <b>Tłuszcz [g]</b> 83,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 34,8 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 25 <b>Sól [g]</b> 4,7
	Łatwostrawna	Bułka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Szynka gotowana 30 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Parówka z indyka 70 g Pomidor 50 g	Jabłko 150 g	Zupa Pomidorowa z ryżem zabelana 300 ml (7, 9) Ziemniaki 250 g (7) Buraczki na ciepło 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Pulpet drobiowy 100 g (1, 3)	Bułka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Twarożek z koperkiem 60 g (7) Polędwica Sopocka 30 g Pomidor 50 g sałata zielona 10 g Herbata z/c 250 ml	Mus warzywny 100 g	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b> [kcal] 2 065,9 <b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g]</b> 91,9 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 276,1 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 64 <b>Tłuszcz [g]</b> 69,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 31 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 19,9 <b>Sól [g]</b> 4,7
	Bogatoreszkowa	Chleb graham 80 g (1) Masło extra 15 g (7) Szynka gotowana 30 g Serek wiejski 200 g (7) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Kasza manna na mleku 300 ml (1, 7) Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7)	Jabłko 150 g	Zupa Pomidorowa 300 ml (9) Pulpet drobiowy 100 g (1, 3) Kasza gryczana 150 g Surówka z białej kapusty 100 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Kalafior gotowany 100 g	Chleb graham 80 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Paprykarz szczeciński 50 g (4) Polędwica Sopocka 30 g Ogórek świeży 50 g Sałata zielona 20 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g (7)	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b> [kcal] 2 015 <b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g]</b> 117 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 244,2 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 61,8 <b>Tłuszcz [g]</b> 69,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 30,5 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 28 <b>Sól [g]</b> 6

2026-04-16 czwartek	Bogatobiałkowa	Bułka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Szyunka gotowana 30 g sałata zielona 10 g Kasza manna na mleku 300 ml (1, 7) Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Parówka z indyka 70 g Pomidor 50 g	Banan 150 g	Zupa Pomidorowa z ryżem 300 ml (9) Pulpet drobiowy 100 g (1, 3) Ziemniaki 250 g (7) Buraczki na ciepło 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bułka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Twarożek z koperkiem 60 g (7) Polędwica Sopotcka 30 g Pomidor 50 g sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g (7)	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b> [kcal] 2 250,5 <b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g]</b> 106,2 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 311,8 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 67,2 <b>Tłuszcz [g]</b> 68,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 31,6 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 18,7 <b>Sól [g]</b> 5,1
	Łatw z ograniczeniem substancji pobudz wydz soku żół	Bułka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Szyunka gotowana 30 g Serek Almette 1 szt (7) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7)	Budyń waniliowy b/c 150 ml (7)	Zupa Koperkowa z ryżem 300 ml (7, 9) Pulpet drobiowy 100 g (1, 3) Sos jarzynowy 100 ml (1, 7, 9) Ziemniaki 250 g (7) Buraczki na ciepło 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bułka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Twarożek z koperkiem 60 g (7) Polędwica Sopotcka 30 g Sałata zielona 20 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g (7)	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b> [kcal] 2 130,4 <b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g]</b> 94,5 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 271,8 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 44,9 <b>Tłuszcz [g]</b> 71 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 35,9 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 16,2 <b>Sól [g]</b> 4,4
	Łatwostr z ogranicz tłuszczu	Bułka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Szyunka gotowana 30 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Serek Almette 1 szt (7)	Jabłko pieczone 120 g	Zupa Pomidorowa z ryżem zabiela 300 ml (7, 9) Pulpet drobiowy 100 g (1, 3) Sos jarzynowy 100 ml (1, 7, 9) Ziemniaki 250 g (7) Buraczki na ciepło 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bułka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Twarożek z koperkiem 60 g (7) Polędwica Sopotcka 30 g Sałata zielona 20 g Herbata z/c 250 ml	Mus warzywny 100 g	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b> [kcal] 2 040,1 <b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g]</b> 86,7 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 288,1 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 64,1 <b>Tłuszcz [g]</b> 62,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 31,8 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 20,4 <b>Sól [g]</b> 4
	Z ogranicz łatwo przysw węglowodanów	Chleb graham 80 g (1) Masło extra 15 g (7) Szyunka gotowana 30 g Sałata zielona 20 g Parówka z indyka 70 g Pomidor 50 g Płatki owsiane na mleku 300 ml (1, 7)	Jabłko 150 g	Zupa Pomidorowa z ryżem zabiela 300 ml (7, 9) Pulpet drobiowy 100 g (1, 3) Ziemniaki 250 g (7) Surówka z białej 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) Pasta twarogowo-rybna 60 g (7) Polędwica Sopotcka 30 g Ogórek świeży 50 g Sałata zielona 20 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g (7)	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b> [kcal] 2 095,5 <b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g]</b> 97,8 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 253,1 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 59,5 <b>Tłuszcz [g]</b> 83,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 33,9 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 30,8 <b>Sól [g]</b> 4,5

2026-04-16 czwartek	Z ogr. łatwo przyswaj. węglowod. i tłuszczu	Bułka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Szyńka gotowana 30 g Serek Almette 1 szt (7) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7)	Jabłko 150 g	Zupa Pomidorowa z ryżem 300 ml (9) Pulpet drobiowy 100 g (1, 3) Ziemniaki 250 g (7) Buraczki na ciepło 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bułka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Twarożek z koperkiem 60 g (7) Połędwica Sopotka 30 g Sałata zielona 20 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g (7)	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b> [kcal] 1 851,8 <b>Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g]</b> 87,1 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 256,8 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 48,1 <b>Tłuszcz [g]</b> 55,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 29 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 17,2 <b>Sól [g]</b> 4,1
	Dieta biegunkowa	Bułka weka 100 g (1) Szyńka gotowana 30 g Dżem 25 g Herbata b/c 250 ml Masło extra 15 g (7) Kleik ryżowy 300 ml	Banan 150 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) Masło jednorazowe 10 g (7) Połędwica Sopotka 30 g Dżem 25 g Herbata b/c 250 ml Kleik ryżowy 300 ml	Jabłko pieczone 120 g Wafle ryżowe 1 szt	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b> [kcal] 2 135,4 <b>Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g]</b> 84,9 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 368,9 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 65,9 <b>Tłuszcz [g]</b> 40,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 18,6 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 24,2 <b>Sól [g]</b> 3,6
	Niskobiałkowa	Chleb bezsolny 120 g (1) Masło extra 15 g (7) Szyńka gotowana 30 g Miód 25 g Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Herbata z/c 250 ml	Jabłko 150 g	Zupa Jarzynowa z ziemniakami 300 ml (7, 9) Kalafior gotowany 100 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Pulpet drobiowy 100 g (1, 3) Brokuł gotowany 100 g Ziemniaki 250 g (7)	Chleb bezsolny 120 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Dżem 25 g Jajko 50 g (3) Sałata zielona 20 g Herbata b/c 250 ml	Mus owocowy 100 g	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b> [kcal] 2 079 <b>Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g]</b> 77,7 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 328,4 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 69,6 <b>Tłuszcz [g]</b> 55,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 24,4 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 25,5 <b>Sól [g]</b> 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)	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b> [kcal] 1 302,2 <b>Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g]</b> 21,8 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 263,3 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 1,3 <b>Tłuszcz [g]</b> 14,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 3,6 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 17,8 <b>Sól [g]</b> 1,2

2026-04-16 czwartek	Bezmleczna	Bułka weka 100 g (1) Margaryna miękka 15 g Połędwica Sopocka 30 g Galaretka drobiowa 100 g (9) Herbata b/c 250 ml Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g	Banan 150 g	Zupa Grysikowa 300 ml (1, 9) Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g (9) Ziemniaki 250 g (7) Surówka z białej kapusty 100 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Surówka z marchewki i jabłka 100 g	Bułka weka 100 g (1) Margaryna miękka 15 g Szynka gotowana 30 g Parówka z indyka 70 g Herbata b/c 250 ml	Mus owocowy 100 g	<b>Wartość energetyczna wg rozp.</b> 1169/2011[kcal] [kcal] 2 078,4 <b>Białko ogółem wg rozp.</b> 1169/2011 [g] 102,3 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 288,9 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 71,8 <b>Tłuszcz [g]</b> 62,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 25,2 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 23,7 <b>Sól [g]</b> 4,7
	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 Sałata 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 kapusią 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 Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g (7)	<b>Wartość energetyczna wg rozp.</b> 1169/2011[kcal] [kcal] 2 307 <b>Białko ogółem wg rozp.</b> 1169/2011 [g] 103,1 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 324,3 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 63,3 <b>Tłuszcz [g]</b> 72 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 34,4 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 26,6 <b>Sól [g]</b> 5,1
2026-04-17 piątek	Łatwostrawna	Bułka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Twarożek ze szczypiorkiem 60 g (7) Jajko 50 g (3) 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) 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 Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml	Mus warzywny 100 g	<b>Wartość energetyczna wg rozp.</b> 1169/2011[kcal] [kcal] 2 146,8 <b>Białko ogółem wg rozp.</b> 1169/2011 [g] 81,4 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 304,2 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 69 <b>Tłuszcz [g]</b> 70,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 32,1 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 18,3 <b>Sól [g]</b> 4,3
	Bogatorreszkowa	Chleb graham 80 g (1) Masło extra 15 g (7) Twarożek z rzodkiewką 60 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 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) Połędwica Sopocka 30 g Serek wiejski 200 g (7) Ogórek kiszony 50 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g (7)	<b>Wartość energetyczna wg rozp.</b> 1169/2011[kcal] [kcal] 2 208,8 <b>Białko ogółem wg rozp.</b> 1169/2011 [g] 97,2 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 287,5 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 57,7 <b>Tłuszcz [g]</b> 74,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 29,8 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 44,6 <b>Sól [g]</b> 6,2

2026-04-17 piątek	Bogatobiałkowa	Bułka 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 Kalafior gotowany 50 g	Bułka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Serek wiejski 200 g (7) Szynka gotowana 30 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Herbata z/c 250 ml	Mus warzywny 100 g	<b>Wartość energetyczna wg rozp.</b> 1169/2011[kcal] [kcal] 2 198,2 <b>Białko ogółemwg rozp.</b> 1169/2011 [g] 113 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 306,5 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 69,7 <b>Tłuszcz [g]</b> 61,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 30,1 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 22,1 <b>Sól [g]</b> 6
	Łatw z ograniczeniem substancji pobudz wydz soku żol	Bułka 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)	Galaretką 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	Bułka 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)	<b>Wartość energetyczna wg rozp.</b> 1169/2011[kcal] [kcal] 2 162,4 <b>Białko ogółemwg rozp.</b> 1169/2011 [g] 95,5 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 293,4 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 37,5 <b>Tłuszcz [g]</b> 69,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 33,7 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 16,3 <b>Sól [g]</b> 4,5
	Łatwostr z ogranicz tłuszczu	Bułka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Ser biały 60 g (7) Dżem 25 g Sałata zielona 10 g Ryż na mleku 300 ml (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	Bułka 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	<b>Wartość energetyczna wg rozp.</b> 1169/2011[kcal] [kcal] 2 232,1 <b>Białko ogółemwg rozp.</b> 1169/2011 [g] 77,4 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 369,3 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 85 <b>Tłuszcz [g]</b> 53 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 27,1 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 20,3 <b>Sól [g]</b> 3,3
	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)	Mandarynka 80 g	Zupa Barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (1, 7, 9) Makaron ze szpinakiem, serem i pomidorem suszonym 300 g (1, 3, 7) Kalafior gotowany 50 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Chleb graham 80 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Szynka gotowana 30 g Serek wiejski 200 g (7) Ogórek kiszony 50 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g (7)	<b>Wartość energetyczna wg rozp.</b> 1169/2011[kcal] [kcal] 2 106 <b>Białko ogółemwg rozp.</b> 1169/2011 [g] 115,6 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 273,5 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 55,2 <b>Tłuszcz [g]</b> 65,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 33,3 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 26,2 <b>Sól [g]</b> 5,8

2026-04-17 piątek	Z ogr. łatwo przyswaj. węglowod. i tłuszczu	Bułka 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	Bułka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Polędwica Sopocka 30 g Serek wiejski 200 g (7) Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g (7)	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b> [kcal] 2 113 <b>Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g]</b> 116,2 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 284,5 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 50,4 <b>Tłuszcz [g]</b> 60,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 30,9 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 19,8 <b>Sól [g]</b> 5,9
	Dieta biegunkowa	Bułka 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	Bułka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 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	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b> [kcal] 2 040,5 <b>Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g]</b> 47,9 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 378,6 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 68,1 <b>Tłuszcz [g]</b> 40,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 19,9 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 19,3 <b>Sól [g]</b> 3,1
	Niskobiałkowa	Chleb bezsolny 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 100 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Marchewka gotowana z olejem 150 g	Chleb bezsolny 120 g (1) Masło jednorazowe 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	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b> [kcal] 2 122,5 <b>Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g]</b> 75,3 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 351,7 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 73,7 <b>Tłuszcz [g]</b> 50,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 25,2 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 28,1 <b>Sól [g]</b> 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)	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b> [kcal] 1 302,2 <b>Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g]</b> 21,8 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 263,3 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 1,3 <b>Tłuszcz [g]</b> 14,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 3,6 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 17,8 <b>Sól [g]</b> 1,2

2026-04-17 piątek	Bezmleczna	Bułka weka 100 g (1) Margaryna miękka 15 g Połudwica 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 owocowy 300ml 1 szt	<b>Wartość energetyczna wg rozp.</b> 1169/2011[kcal] [kcal] 2 006,8 <b>Białko ogółemwg rozp.</b> 1169/2011 [g] 69,5 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 322,4 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 73,7 <b>Tłuszcz [g]</b> 53,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 24,9 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 22,1 <b>Sól [g]</b> 3,8
2026-04-18 sobota	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)	Mandarynka 80 g	Zupa Jarzynowa z makaronem 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) Połudwica Sopocka 30 g Sałata zielona 10 g Ogórek świeży 50 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt truskawkowy 100 g	<b>Wartość energetyczna wg rozp.</b> 1169/2011[kcal] [kcal] 2 239,9 <b>Białko ogółemwg rozp.</b> 1169/2011 [g] 108,9 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 311,7 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 58 <b>Tłuszcz [g]</b> 69 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 33,4 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 32,1 <b>Sól [g]</b> 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 Gulasz drobiowy z warzywami 100 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) Połudwica Sopocka 30 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt morelowy 100 g	<b>Wartość energetyczna wg rozp.</b> 1169/2011[kcal] [kcal] 2 349,2 <b>Białko ogółemwg rozp.</b> 1169/2011 [g] 97,3 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 310,1 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 52,2 <b>Tłuszcz [g]</b> 84,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 31,8 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 20,7 <b>Sól [g]</b> 4,7
	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) Gulasz drobiowy z warzywami 100 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) Połudwica Sopocka 30 g Pasta z jajka i sera z pietruszką 70 g (3, 7) Ogórek świeży 50 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 ml Rzodkiewka 20 g	Jogurt naturalny 100 g (7)	<b>Wartość energetyczna wg rozp.</b> 1169/2011[kcal] [kcal] 2 178,7 <b>Białko ogółemwg rozp.</b> 1169/2011 [g] 96,1 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 270,6 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 51,4 <b>Tłuszcz [g]</b> 86,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 32,4 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 33,4 <b>Sól [g]</b> 4,3

2026-04-18 sobota	Bogatobiałkowa	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 Gulasz drobiowy z warzywami 100 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) Połędwica Sopocka 30 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 ml Pomidor 50 g	Jogurt morelowy 100 g	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b> [kcal] 2 367,8 <b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g]</b> 100,2 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 312,1 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 53,5 <b>Tłuszcz [g]</b> 84,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 29,2 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 20,8 <b>Sól [g]</b> 4,5
	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 (1, 3) 40 g	Zupa jarzynowa z kaszą manna 300 ml (1, 9) Ziemniaki 250 g (7) Buraczki na ciepło 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Roladka drobiowa z warzywami 100 g (9)	Bułka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Pasta z jaja i wędliny ze szczypiorkiem 70 g (3) Połędwica Sopocka 30 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g (7)	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b> [kcal] 2 241,5 <b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g]</b> 105,6 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 301,6 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 58,1 <b>Tłuszcz [g]</b> 70,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 29,3 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 17,2 <b>Sól [g]</b> 4,8
	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 Gulasz drobiowy z warzywami 100 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) Połędwica Sopocka 30 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt morelowy 100 g	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b> [kcal] 2 304,8 <b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g]</b> 99,6 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 304,6 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 48,8 <b>Tłuszcz [g]</b> 80,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 29,6 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 18,8 <b>Sól [g]</b> 4,1
	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	Mandarynka 80 g	Zupa Jarzynowa z ziemniakami 300 ml (7, 9) Ryż brązowy 100 g Gulasz drobiowy z warzywami 100 g (1, 9) Surówka z kapusty pekińskiej 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Brokuł gotowany 100 g	Chleb graham 120 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Pasta z jaja i wędliny ze szczypiorkiem 70 g (3) Połędwica Sopocka 30 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml Ogórek świeży 50 g	Jogurt naturalny 100 g (7)	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b> [kcal] 2 154,5 <b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g]</b> 95 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 249,1 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 35,6 <b>Tłuszcz [g]</b> 93,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 32,5 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 32,5 <b>Sól [g]</b> 4,9

2026-04-18 sobota	Z ogr. łatwo przyswaj. węglowod. i 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 Gulasz drobiowy z warzywami 100 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) Połędwica Sopocka 30 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 ml	Mus warzywny 100 g	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b> [kcal] 2 304,5 <b>Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g]</b> 96,1 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 309,4 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 54,9 <b>Tłuszcz [g]</b> 79,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 28,9 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 20,1 <b>Sól [g]</b> 4
	Dieta biegunkowa	Bułka 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 Grycikowa 300 ml (1, 9) Roladka drobiowa z warzywami 100 g (9) Ziemniaki 250 g (7) Marchewka gotowana z olejem 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bułka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Połędwica Sopocka 30 g Herbata b/c 250 ml Szyńka gotowana 30 g	Jabłko pieczone 120 g Wafle ryżowe 1 szt	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b> [kcal] 1 837,5 <b>Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g]</b> 73,9 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 302,9 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 49 <b>Tłuszcz [g]</b> 41,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 18,5 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 23,4 <b>Sól [g]</b> 4,1
	Niskobiałkowa	Chleb bezsolny 120 g (1) Masło extra 15 g (7) Serek Almette 1 szt (7) Miód 25 g Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Herbata b/c 250 ml	Jabłko 150 g	Zupa Jarzynowa z ziemniakami 300 ml (7, 9) Ryż 100 g Gulasz drobiowy z warzywami 100 g (1, 9) Sałatka z buraczka i jabłka 150 g	Chleb bezsolny 120 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Pasta z białek 70 g (3, 7) Dżem 25 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g (7)	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b> [kcal] 2 354,5 <b>Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g]</b> 77,1 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 339,1 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 48,3 <b>Tłuszcz [g]</b> 80,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 30,7 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 21,9 <b>Sól [g]</b> 1,3
	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)	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b> [kcal] 1 302,2 <b>Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g]</b> 21,8 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 263,3 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 1,3 <b>Tłuszcz [g]</b> 14,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 3,6 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 17,8 <b>Sól [g]</b> 1,2

2026-04-18 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 Galaretka owocowa 150 ml	Zupa Grysikowa 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 Sopocka 30 g Szynka gotowana 30 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml Pomidor 50 g	Mus owocowy 100 g	<b>Wartość energetyczna wg rozp.</b> 1169/2011[kcal] [kcal] 1 818,7 <b>Białko ogółem wg rozp.</b> 1169/2011 [g] 84,8 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 289,2 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 60 <b>Tłuszcz [g]</b> 39,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 18,6 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 19,2 <b>Sól [g]</b> 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 Sopocka 30 g Parówka z indyka 70 g Ogórek kiszony 50 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml	Mus owocowy 100 g	<b>Wartość energetyczna wg rozp.</b> 1169/2011[kcal] [kcal] 2 222,6 <b>Białko ogółem wg rozp.</b> 1169/2011 [g] 112,4 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 309,5 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 81,9 <b>Tłuszcz [g]</b> 65,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 28,2 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 28,3 <b>Sól [g]</b> 6,1
	Łatwostrawna	Bułka weka 100 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)	Banan 150 g	Zupa rosół z makaronem 300 ml (1, 3, 9) Ziemniaki 250 g (7) Udki 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	<b>Wartość energetyczna wg rozp.</b> 1169/2011[kcal] [kcal] 2 082,3 <b>Białko ogółem wg rozp.</b> 1169/2011 [g] 85,6 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 289 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 74,6 <b>Tłuszcz [g]</b> 68,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 32 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 21,8 <b>Sól [g]</b> 5,2
2026-04-19 niedziela	Bogatoreszkowa	Chleb graham 120 g (1) Masło extra 15 g (7) Polędwica Sopocka 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 zabieleną 300 ml (7, 9) Kasza jęczmienna 150 g (1) Udki 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, 7, 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)	<b>Wartość energetyczna wg rozp.</b> 1169/2011[kcal] [kcal] 2 180,1 <b>Białko ogółem wg rozp.</b> 1169/2011 [g] 97,3 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 268,8 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 47,3 <b>Tłuszcz [g]</b> 86,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 35,9 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 32,1 <b>Sól [g]</b> 6,2

2026-04-19 niedziela	Bogatobiałkowa	Bułka 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) Udko gotowane z warzywami 170 g (9) Marchewka gotowana z olejem 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bułka 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)	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b> [kcal] 2 012,9 <b>Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g]</b> 94,4 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 264 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 51,6 <b>Tłuszcz [g]</b> 68,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 30,1 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 19,5 <b>Sól [g]</b> 5,1
	Łatw z ograniczeniem substancji pobudz wydz soku żół	Bułka 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	Bułka 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)	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b> [kcal] 2 032,2 <b>Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g]</b> 95,8 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 249,5 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 40,2 <b>Tłuszcz [g]</b> 76,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 31,4 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 19,1 <b>Sól [g]</b> 5
	Łatwostr z ogranicz tłuszczu	Bułka 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	Bułka 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	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b> [kcal] 2 097,1 <b>Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g]</b> 80,3 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 273,3 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 50,1 <b>Tłuszcz [g]</b> 78,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 35,2 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 21 <b>Sól [g]</b> 4,9
	Z ogranicz łatwo przysw węglowodanów	Chleb graham 120 g (1) Masło extra 15 g (7) Polędwica Sopocka 30 g Pasta twarogowo-rybna 60 g (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, 7, 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	Jogurt naturalny 100 g (7)	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b> [kcal] 2 063,4 <b>Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g]</b> 102,9 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 246 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 57,2 <b>Tłuszcz [g]</b> 80,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 33,2 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 30 <b>Sól [g]</b> 4,7

2026-04-19 niedziela	Z ogr. łatwo przyswaj. węglowod. i tłuszczu	Bułka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Połudwica Sopocka 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) Udko duszone z warzywami 150 g (9) Marchewka gotowana z olejem 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bułka 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)	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b> [kcal] 2 248,7 <b>Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g]</b> 103,8 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 291,8 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 51,9 <b>Tłuszcz [g]</b> 78,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 34,1 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 19,8 <b>Sól [g]</b> 5,2
	Dieta biegunkowa	Bułka 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 kaszą manna 300 ml (1, 9) Udko gotowane z warzywami 150 g (9) Ziemniaki 250 g (7) Marchewka gotowana z olejem 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bułka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Połudwica Sopocka 30 g Dżem 25 g Herbata z/c 250 ml	Kisiel b/c 150 ml Wafle ryżowe 1 szt	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b> [kcal] 1 983,6 <b>Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g]</b> 66,3 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 328,9 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 58,1 <b>Tłuszcz [g]</b> 48,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 21,4 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 19,7 <b>Sól [g]</b> 3,6
	Niskobiałkowa	Chleb bezsolny 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 makaronem 300 ml (1, 3, 7, 9) Ziemniaki 250 g (7) 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) Sałata zielona 20 g Herbata b/c 250 ml Miód 25 g Połudwica Sopocka 30 g	Jogurt naturalny 100 g (7)	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b> [kcal] 2 297,9 <b>Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g]</b> 73,9 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 406,6 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 53,8 <b>Tłuszcz [g]</b> 47,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 23,2 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 30 <b>Sól [g]</b> 1,3
	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)	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b> [kcal] 1 302,2 <b>Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g]</b> 21,8 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 263,3 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 1,3 <b>Tłuszcz [g]</b> 14,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 3,6 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 17,8 <b>Sól [g]</b> 1,2

2026-04-19 niedziela	Bezmleczna	Bułka weka 100 g (1) Margaryna miękka 15 g Polędwica Sopocka 30 g Parówka z indyka 70 g Herbata b/c 250 ml Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g	Banan 150 g	Zupa Grysikowa 400 ml (1, 9) Udko 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 30 g Dżem 25 g Herbata b/c 250 ml Pomidor 50 g	Mus owocowy 100 g Wafle ryżowe 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 117,3 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 86,7 Węglowodany ogółem [g] 306,2 suma cukrów prostych [g] 76,7 Tłuszcz [g] 64,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,8 Błonnik pokarmowy [g] 20,5 Sól [g] 4,8
	Podstawowa	Chleb graham 80 g (1) Chleb pszenny 40 g (1) Masło extra 15 g (7) Paszтет drobiowy 50 g Serek wiejski 200 g (7) Ogórek kiszony 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7)	Banan 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	Jogurt owocowy 100 g (7)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 255 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 92 Węglowodany ogółem [g] 285,8 suma cukrów prostych [g] 54,1 Tłuszcz [g] 88,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,3 Błonnik pokarmowy [g] 29,2 Sól [g] 7,7
	Łatwostrawna	Bułka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Szynka gotowana 30 g Twarożek ze szczypiorkiem 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 zabieleną 300 ml (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 Sopocka 30 g Ser topiony 17,5 g (7) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt owocowy 100 g (7)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 248,4 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 90,8 Węglowodany ogółem [g] 319,3 suma cukrów prostych [g] 55,6 Tłuszcz [g] 72,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,5 Błonnik pokarmowy [g] 20,2 Sól [g] 4,2
	Bogatoresztkowa	Chleb graham 120 g (1) Masło extra 15 g (7) Szynka gotowana 30 g Serek wiejski 200 g (7) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7)	Banan 150 g	Zupa Jarzynowa z ziemniakami 300 ml (7, 9) Makaron ze szpinakiem, serem i kurczakiem 300 g (1, 3, 7) Surówka z białej kapusty 100 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Chleb graham 120 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Polędwica Sopocka 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] 2 198,7 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 101,7 Węglowodany ogółem [g] 276,6 suma cukrów prostych [g] 61,4 Tłuszcz [g] 82,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,5 Błonnik pokarmowy [g] 30,7 Sól [g] 6,7

2026-04-20 poniedziałek	Bogatobiałkowa	Bułka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Serek homogenizowany naturalny 150 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	Banan 150 g	Zupa Pomidorowa z ryżem 300 ml (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)	Bułka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Polędwica Sopotka 30 g Jajko 50 g (3) Pomidor 50 g Sałata masłowa 20 g Herbata z/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g (7)	<b>Wartość energetyczna wg rozp.</b> 1169/2011[kcal] [kcal] 2 295,9 <b>Białko ogółemwg rozp.</b> 1169/2011 [g] 122,4 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 303,9 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 73,6 <b>Tłuszcz [g]</b> 70 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 34 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 20,6 <b>Sól [g]</b> 4,4
	Łatw z ograniczeniem substancji pobudz wydz soku żol	Bułka 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	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	Bułka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Polędwica Sopotka 30 g Jajko 50 g (3) Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g (7)	<b>Wartość energetyczna wg rozp.</b> 1169/2011[kcal] [kcal] 2 176 <b>Białko ogółemwg rozp.</b> 1169/2011 [g] 116,1 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 305,6 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 47,3 <b>Tłuszcz [g]</b> 58,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 27,2 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 19,6 <b>Sól [g]</b> 4,3
	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 Pomidorowa z ryżem 300 ml (9) Knedle z mięsem 200 g (3) Sos koperkowy 150 ml (1, 7) Warzywa duszone 150 g (9) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bułka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Polędwica Sopotka 30 g Dżem 25 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g (7)	<b>Wartość energetyczna wg rozp.</b> 1169/2011[kcal] [kcal] 2 113,8 <b>Białko ogółemwg rozp.</b> 1169/2011 [g] 79,6 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 316,4 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 52,4 <b>Tłuszcz [g]</b> 62,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 29,6 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 19,9 <b>Sól [g]</b> 4,1
	Z ogranicz łatwo przysw węglowodanów	Chleb graham 120 g (1) Masło extra 15 g (7) Szynka gotowana 40 g Serek wiejski 200 g (7) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7)	Jabłko 150 g	Surówka z białej kapusty 100 g Zupa Pomidorowa z ryżem zabieleną 300 ml (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 Sopotka 30 g Pomidor 50 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 ml Ser żółty 40 g (7)	Jogurt naturalny 100 g (7)	<b>Wartość energetyczna wg rozp.</b> 1169/2011[kcal] [kcal] 1 949,5 <b>Białko ogółemwg rozp.</b> 1169/2011 [g] 120 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 225,2 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 60 <b>Tłuszcz [g]</b> 69,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 33,8 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 29,6 <b>Sól [g]</b> 6,7

2026-04-20 poniedziałek	Z ogr. łatwo przyswaj. węglowod. i tłuszczu	Bułka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Połudwica Sopocka 30 g Serek Almette 1 szt (7)	Jabłko pieczone 120 g	Zupa Pomidorowa z ryżem 300 ml (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)	Bułka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Połudwica Sopocka 30 g Pasta z białek 70 g (3, 7) Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g (7)	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b> [kcal] 1 845,2 <b>Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g]</b> 96,1 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 247,2 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 48,3 <b>Tłuszcz [g]</b> 55,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 27 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 17,5 <b>Sól [g]</b> 4,2
	Dieta biegunkowa	Masło extra 15 g (7) Bułka weka 100 g (1) Szynka gotowana 30 g Dżem 25 g Herbata b/c 250 ml Kleik ryżowy 300 ml	Banan 150 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	Bułka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Połudwica Sopocka 30 g Dżem 25 g Herbata b/c 250 ml	Jabłko pieczone 120 g Wafle ryżowe 1 szt	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b> [kcal] 1 895,8 <b>Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g]</b> 79,5 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 319,5 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 64,3 <b>Tłuszcz [g]</b> 37,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 17 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 22,1 <b>Sól [g]</b> 3,5
	Niskobiałkowa	Chleb bezsolny 120 g (1) Masło extra 15 g (7) Twarożek z rzodkiewką 60 g (7) Szynka gotowana 30 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml	Jabłko 150 g	Zupa Pomidorowa z ryżem 300 ml (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) Połudwica Sopocka 30 g Sałatka jarzynowa 150 g (3, 9) Sałata masłowa 20 g Herbata z/c 250 ml	Mus owocowy 100 g	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b> [kcal] 2 096,7 <b>Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g]</b> 79,7 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 358,3 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 71,9 <b>Tłuszcz [g]</b> 45 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 19,5 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 32,5 <b>Sól [g]</b> 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)	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b> [kcal] 1 302,2 <b>Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g]</b> 21,8 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 263,3 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 1,3 <b>Tłuszcz [g]</b> 14,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 3,6 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 17,8 <b>Sól [g]</b> 1,2

2026-04-20 poniedziałek	Bezmielczna	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	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b> <b>[kcal] 1 826,7</b> <b>Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g]</b> <b>86,6</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 285,4</b> <b>suma cukrów prostych [g] 67,5</b> <b>Tłuszcz [g] 42,4</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,1</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 21,8</b> <b>Sól [g] 4,1</b>
-------------------------	-------------	--	-----------------------	--	---	-------------------	--

**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,*