

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	II Ś	Obiad	Kolacja	Pn	SUMA
2026-08-10 poniedziałek	Podstawowa	Chleb graham 80 g (1) Chleb pszenny 40 g (1) Masło extra 15 g (7) Paszтет drobiowy 50 g Twarożek z rzodkiewką 60 g (7) Ogórek kiszony 50 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7)	Jabłko 150 g	Marchewka gotowana z olejem 150 g Zupa Jarzynowa z ziemniakami 300 ml (7, 9) Makaron ze szpinakiem, serem i kurczakiem 300 g (1, 3, 7) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Chleb graham 80 g (1) Chleb pszenny 40 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Szynka gotowana 30 g Ser topiony 17,5 g (7) Pomidor 50 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt morelowy 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 133,2 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 82,9 Węglowodany ogółem [g] 282,8 suma cukrów prostych [g] 48,8 Tłuszcz [g] 80,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,8 Błonnik pokarmowy [g] 30,7 Sól [g] 5,8
	Łatwostrawna	Bułka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Szynka gotowana 30 g Twarożek z koperkiem 60 g (7) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7)	Jabłko 150 g	Zupa Jarzynowa z zacierkom 300 ml (1, 3, 7, 9) Knedle z mięsem 200 g (3) Surówka z marchwi i jabłka 100 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Sos koperkowy 150 ml (1, 7)	Bułka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Polędwica Sopotcka 30 g Ser topiony 17,5 g (7) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt morelowy 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 312,1 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 94,9 Węglowodany ogółem [g] 330,9 suma cukrów prostych [g] 51,1 Tłuszcz [g] 72,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32 Błonnik pokarmowy [g] 21,7 Sól [g] 4,3
	Bogatoresztkowa	Chleb graham 120 g (1) Masło extra 15 g (7) Szynka gotowana 30 g Serek Almette 1 szt (7) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7)	Jabłko 150 g	Zupa Jarzynowa z ziemniakami 300 ml (7, 9) Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g (9) Surówka z białej kapusty 100 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Kasza jęczmienna 100 g (1)	Chleb graham 120 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Polędwica Sopotcka 30 g Jajko 50 g (3) Pomidor 50 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 ml Ogórek kiszony 50 g	Jogurt naturalny 100 g (7)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 786,9 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 89 Węglowodany ogółem [g] 227,2 suma cukrów prostych [g] 43,4 Tłuszcz [g] 63,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,4 Błonnik pokarmowy [g] 28,5 Sól [g] 4,7

2026-08-10 poniedziałek	Bogatobialkowa	Bulka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Twarożek z koperkiem 60 g (7) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Płatki owsiane na mleku 300 ml (1, 7) Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Szynka gotowana 30 g	Jabłko pieczone 120 g	Zupa Jarzynowa z zacierkom 300 ml (1, 3, 7, 9) Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g (9) Buraczki na ciepło 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Ziemniaki 250 g (7)	Bulka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Polędwica Sopotcka 30 g Jajko 50 g (3) Pomidor 50 g Sałata masłowa 20 g Herbata z/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g (7)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 272,8 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 119 Węglowodany ogółem [g] 306,4 suma cukrów prostych [g] 64,2 Tłuszcz [g] 68,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,1 Błonnik pokarmowy [g] 22 Sól [g] 4,3
	Łatw z ograniczeniem substancji pobudz wydz soku żół	Bulka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Ser biały 60 g (7) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Płatki owsiane na mleku 300 ml (1, 7) Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Szynka gotowana 30 g	Kisiel b/c 150 ml	Zupa Jarzynowa z ryżem 300 ml (1, 7, 9) Ziemniaki 250 g (7) Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g (9) Buraczki na ciepło 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bulka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Polędwica Sopotcka 30 g Jajko 50 g (3) Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g (7)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 201,4 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 115,6 Węglowodany ogółem [g] 304,7 suma cukrów prostych [g] 46,8 Tłuszcz [g] 62 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,1 Błonnik pokarmowy [g] 19,4 Sól [g] 4,3
	Łatwostr z ogranicz tłuszczu	Bulka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Serek Almette 1 szt (7) Szynka gotowana 30 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7)	Jabłko pieczone 120 g	Zupa Jarzynowa z zacierkom 300 ml (1, 3, 7, 9) Knedle z mięsem 200 g (3) Sos koperkowy 150 ml (1, 7) Warzywa duszone 150 g (9) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bulka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Polędwica Sopotcka 30 g Dżem 25 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g (7)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 296,2 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 81,4 Węglowodany ogółem [g] 329,3 suma cukrów prostych [g] 51 Tłuszcz [g] 76,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,5 Błonnik pokarmowy [g] 20,6 Sól [g] 4,1
	Z ogranicz łatwo przysw węglowodanów	Chleb graham 120 g (1) Masło extra 15 g (7) Szynka gotowana 40 g Twarożek z koperkiem 60 g (7) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7)	Jabłko 150 g	Surówka z białej kapusty 100 g Zupa Jarzynowa z zacierkom 300 ml (1, 3, 7, 9) Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g (9) Surówka z marchewki i jabłka 100 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Ziemniaki 250 g (7)	Chleb graham 120 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Polędwica Sopotcka 30 g Pomidor 50 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 ml Ser żółty 40 g (7)	Jogurt naturalny 100 g (7)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 932,3 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 111,1 Węglowodany ogółem [g] 233,3 suma cukrów prostych [g] 53 Tłuszcz [g] 68,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,5 Błonnik pokarmowy [g] 30,5 Sól [g] 4,9

2026-08-10 poniedziałek

Z ogr łatwo przyswaj węglowoda i tłuszczu	Bulka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Polędwica Sopotcka 30 g Serek Almette 1 szt (7)	Jabłko pieczone 120 g	Zupa Jarzynowa z zacierkom 300 ml (1, 3, 7, 9) Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g (9) Buraczki na ciepło 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Ziemniaki 250 g (7)	Bulka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Polędwica Sopotcka 30 g Pasta z białek 70 g (3, 7) Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g (7)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 015,4 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 100,3 Węglowodany ogółem [g] 260,1 suma cukrów prostych [g] 46,9 Tłuszcz [g] 66,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,2 Błonnik pokarmowy [g] 18,1 Sól [g] 4,2
Dieta biegunkowa	Masło extra 15 g (7) Bulka weka 100 g (1) Szyńka gotowana 30 g Dżem 25 g Herbata b/c 250 ml Kleik ryżowy 300 ml	Herbata b/c 250 ml	Jabłko pieczone 120 g Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g (9) Ziemniaki 250 g (7) Marchewka gotowana z olejem 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bulka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Polędwica Sopotcka 30 g Dżem 25 g Herbata b/c 250 ml	Jabłko pieczone 120 g Wafle ryżowe 1 szt Kisiel b/c 150 ml	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 802 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 74,5 Węglowodany ogółem [g] 293,7 suma cukrów prostych [g] 54,4 Tłuszcz [g] 40,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,7 Błonnik pokarmowy [g] 19,7 Sól [g] 3,5
Niskobiałkowa	Chleb beżsolny 120 g (1) Masło extra 15 g (7) Ser biały 60 g (7) Szyńka gotowana 30 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml	Jabłko 150 g	Zupa Jarzynowa z zacierkom 300 ml (1, 3, 7, 9) Kopytka 200 g (1, 3) Sos jarzynowy 100 ml (1, 7, 9) Brokuł gotowany 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Chleb beżsolny 120 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Polędwica Sopotcka 30 g Sałatka jarzynowa 150 g (3, 9) Sałata masłowa 20 g Herbata z/c 250 ml	Mus owocowy 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 224,1 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 83,2 Węglowodany ogółem [g] 369,7 suma cukrów prostych [g] 69,5 Tłuszcz [g] 52,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,7 Błonnik pokarmowy [g] 32,5 Sól [g] 2,4
Kleikowa	Kleik z kaszy jęczmiennej 300 ml (1) Suchary 20 g (1) Herbata b/c 250 ml	Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g (1)	Kleik ryżowy 400 ml Suchary 20 g (1) Herbata b/c 250 ml	Kleik owsiany 400 ml (1) Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g (1)	Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g (1)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 302,2 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 21,8 Węglowodany ogółem [g] 263,3 suma cukrów prostych [g] 1,3 Tłuszcz [g] 14,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,6 Błonnik pokarmowy [g] 17,8 Sól [g] 1,2

2026-08-10 poniedziałek	Bezmleczna	Bułka weka 100 g (1) Margaryna miękka 15 g Polędwica Sopotcka 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 Sopotcka 30 g Dżem 25 g Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g Herbata b/c 250 ml	Mus owocowy 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 859,2 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 86,6 Węglowodany ogółem [g] 285,4 suma cukrów prostych [g] 67,5 Tłuszcz [g] 46 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21 Błonnik pokarmowy [g] 21,8 Sól [g] 4,1
	Podstawowa	Chleb graham 80 g (1) Chleb pszenny 40 g (1) Masło extra 15 g (7) Mielonka wiperzowa 30 g Serek Almette 1 szt (7) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7)	Jabłko 150 g	Zupa z czerwonej soczewicy z makaronem 300 ml (1, 3, 9) Ziemniaki 250 g (7) Bitka ze schabu w sosie 70 g (1) Surówka z kapusty czerwonej 100 g Surówka z selera 100 g (3, 9) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Chleb graham 80 g (1) Chleb pszenny 40 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Pasta z jajka i sera z pietruszką 70 g (3, 7) Szynka gotowana 30 g Ogórek świeży 50 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt truskawkowy 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 410,3 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 119,5 Węglowodany ogółem [g] 309 suma cukrów prostych [g] 48,2 Tłuszcz [g] 84,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,7 Błonnik pokarmowy [g] 35,7 Sól [g] 4,3
	Łatwostrawna	Bułka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Galaretk drobiowa 100 g (9) Polędwica Sopotcka 30 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7)	Jabłko 150 g	Zupa jarzynowa z kaszą manna 300 ml (1, 9) Ziemniaki 250 g (7) Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g (9) Sałatka z buraka z olejem 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bułka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Pasta z jajka i sera z pietruszką 70 g (3, 7) Szynka gotowana 30 g Pomidor 50 g Sałata masłowa 20 g Herbata z/c 250 ml	Soczek kartonik 200 ml	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 046,5 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 106,4 Węglowodany ogółem [g] 271,8 suma cukrów prostych [g] 65,4 Tłuszcz [g] 63,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,3 Błonnik pokarmowy [g] 18,6 Sól [g] 4
	Bogatoreszkowa	Chleb graham 120 g (1) Masło extra 15 g (7) Galaretk drobiowa 100 g (9) Szynka gotowana 30 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Płatki owsiane na mleku 300 ml (1, 7) Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7)	Jabłko pieczone 120 g	Zupa jarzynowa z kaszą manna 300 ml (1, 9) Kasza jęczmienna 100 g (1) Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g (9) Surówka z białej kapusty 100 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Surówka z kapusty czerwonej 100 g	Chleb graham 120 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Twarożek z pietruszką 60 g (7) Szynka gotowana 30 g Ogórek świeży 50 g Sałata masłowa 20 g Herbata z/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g (7)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 144,8 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 120,5 Węglowodany ogółem [g] 273,4 suma cukrów prostych [g] 63,1 Tłuszcz [g] 70,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,4 Błonnik pokarmowy [g] 32,4 Sól [g] 3,9

2026-08-11 wtorek

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

2026-08-11 wtorek

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

2026-08-11 wtorek	Bezmleczna	Bułka weka 100 g (1) Margaryna miękka 15 g Polędwica Sopotcka 30 g Galaretki drobiowa 100 g (9) Herbata b/c 250 ml Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g	Jabłko pieczone 120 g	Zupa Grysiowa 300 ml (1, 9) Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g (9) Ziemniaki 250 g (7) Marchewka gotowana z olejem 150 g Kompot wielowocowy b/c 200 ml Brokuł gotowany 100 g	Bułka weka 100 g (1) Margaryna miękka 15 g Dżem 25 g Polędwica Sopotcka 30 g Herbata b/c 250 ml Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g	Soczek kubaś 300 ml Wafle ryżowe 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 997,5 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 95 Węglowodany ogółem [g] 288,6 suma cukrów prostych [g] 69,8 Tłuszcz [g] 56,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,9 Błonnik pokarmowy [g] 26 Sól [g] 3,8
	Podstawowa	Chleb graham 80 g (1) Masło extra 15 g (7) Parówka z indyka 70 g Pasta z sera białego z cebulką 60 g (7) Pomidor 50 g sałata zielona 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Chleb pszenny 40 g (1)	Banan 150 g	Żurek z ziemniakami 300 ml (1, 6, 7, 9) Spaghetti 120 g (1, 3) Kalafior gotowany 50 g Kompot wielowocowy b/c 200 ml	Chleb pszenny 40 g (1) Chleb graham 80 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Galaretki drobiowa 100 g (9) Polędwica Sopotcka 30 g Papryka czerwona 40 g sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml	Mus warzywny 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 286,9 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 98,7 Węglowodany ogółem [g] 308,8 suma cukrów prostych [g] 56,2 Tłuszcz [g] 77,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,2 Błonnik pokarmowy [g] 25,2 Sól [g] 4,6
	Łatwostrawna	Bułka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Parówka z indyka 70 g Twarożek z koperkiem 60 g (7) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7)	Banan 150 g	Zupa Jarzynowa z ziemniakami 300 ml (7, 9) Risotto mięsno-warzywne z sosem pomidorowym 200 g (1, 7, 9) Bukiet warzyw 150 g Kompot wielowocowy b/c 200 ml	Bułka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Ser żółty 30 g (7) Polędwica Sopotcka 30 g Pomidor 50 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt truskawkowy 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 235 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 95,4 Węglowodany ogółem [g] 321,2 suma cukrów prostych [g] 55,3 Tłuszcz [g] 68,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,9 Błonnik pokarmowy [g] 22,9 Sól [g] 4,8
2026-08-12 środa	Bogatoresztkowa	Chleb graham 120 g (1) Masło extra 15 g (7) Parówka z indyka 70 g Pasta z sera białego i koperku 60 g (7) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7)	Jabłko 150 g	Kasza jęczmienna 100 g (1) Galantyna drobiowa 100 g (1, 3) Kompot wielowocowy b/c 200 ml Sos jarzynowy 100 ml (1, 7, 9) Surówka z kapusty czerwonej 100 g Surówka z selera 100 g (3, 9) Żurek z ziemniakami 300 ml (1, 6, 7, 9)	Chleb graham 120 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Galaretki drobiowa 100 g (9) Polędwica Sopotcka 30 g Papryka czerwona 40 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g (7)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 244,9 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 107,7 Węglowodany ogółem [g] 277,4 suma cukrów prostych [g] 48,1 Tłuszcz [g] 84,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,2 Błonnik pokarmowy [g] 32,2 Sól [g] 4,5

2026-08-12 środa	Bogatobialkowa	Bulka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Parówka z indyka 70 g Pasta z jaja i wędliny ze szczypiorkiem 70 g (3) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7)	Banan 150 g	Zupa Jarzynowa z makaronem 300 ml (1, 3, 7, 9) Ziemniaki 250 g (7) Marchewka gotowana z olejem 150 g Kompot wielowocowy b/c 200 ml Galantyna drobiowa 100 g (1, 3)	Bulka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Twarożek ze szczypiorkiem 60 g (7) Polędwica Sopotcka 30 g Pomidor 50 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt truskawkowy 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 298,5 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 104,5 Węglowodany ogółem [g] 295,6 suma cukrów prostych [g] 54,9 Tłuszcz [g] 82,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,6 Błonnik pokarmowy [g] 20,7 Sól [g] 5
	Łatw z ograniczeniem substancji pobudz wydz soku żół	Bulka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Polędwica Sopotcka 30 g Pasta z jajka i sera z pietruszką 70 g (3, 7) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Jabłko pieczone 120 g Kasza manna na mleku 300 ml (1, 7)		Zupa Grysikowa 300 ml (1, 9) Ziemniaki 250 g (7) Marchewka gotowana z olejem 150 g Kompot wielowocowy b/c 200 ml Galantyna drobiowa 100 g (1, 3)	Bulka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Twarożek z koperkiem 60 g (7) Polędwica Sopotcka 30 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g (7)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 277,4 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 109,8 Węglowodany ogółem [g] 311,4 suma cukrów prostych [g] 53,3 Tłuszcz [g] 70,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,5 Błonnik pokarmowy [g] 20,4 Sól [g] 4,4
	Łatwostr z ogranicz tłuszczu	Bulka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Parówka z indyka 70 g Twarożek z koperkiem 60 g (7) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7)	Jogurt naturalny 100 g (7)	Zupa Jarzynowa z ziemniakami 300 ml (7, 9) Risotto mięsno-warzywne z sosem pomidorowym 200 g (1, 7, 9) Warzywa duszone 150 g (9) Kompot wielowocowy b/c 200 ml	Bulka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Dżem 25 g Polędwica Sopotcka 30 g Sałata masłowa 20 g Herbata z/c 250 ml	Mus owocowy 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 268,6 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 85,7 Węglowodany ogółem [g] 334,8 suma cukrów prostych [g] 74,3 Tłuszcz [g] 69,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,1 Błonnik pokarmowy [g] 19,5 Sól [g] 4,4
	Z ogranicz łatwo przysw węglowodanów	Chleb graham 120 g (1) Masło extra 15 g (7) Parówka z indyka 70 g Twarożek z koperkiem 60 g (7) Pomidor 50 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 ml	Jabłko 150 g	Zupa Jarzynowa z ziemniakami 300 ml (7, 9) Gołąbki mięsne z ryżem i sosem pomidorowym 150 g (1, 7) Kompot wielowocowy b/c 200 ml Kalafior gotowany 50 g	Chleb graham 120 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Galaretk drobiowa 100 g (9) Polędwica Sopotcka 30 g Papryka czerwona 40 g Sałata masłowa 10 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g (7)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 983,4 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 91 Węglowodany ogółem [g] 269,2 suma cukrów prostych [g] 44,6 Tłuszcz [g] 67 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,5 Błonnik pokarmowy [g] 30,8 Sól [g] 3,8

2026-08-12 środa	Z ogr łatwo przyswaj węglowoda i tłuszczu	Bulka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Parówka z indyka 70 g Twarożek z koperkiem 60 g (7) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7)	Jabłko 150 g	Zupa Jarzynowa z ziemniakami 300 ml (7, 9) Warzywa duszone 150 g (9) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Risotto mięsno-warzywne z sosem pomidorowym 200 g (1, 7, 9)	Bulka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Galaretk drobiowa 100 g (9) Polędwica Sopotcka 30 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g (7)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 255 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 98,2 Węglowodany ogółem [g] 305,3 suma cukrów prostych [g] 45,7 Tłuszcz [g] 75,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,8 Błonnik pokarmowy [g] 21 Sól [g] 4,4
	Dieta biegunkowa	Bulka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Szyńka gotowana 30 g Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g (1) Dżem 25 g	Banan 150 g Kisiel b/c 150 ml	Zupa jarzynowa z kaszą manna 300 ml (1, 9) Galantyna drobiowa 100 g (1, 3) Ziemniaki 250 g (7) Marchewka gotowana z olejem 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bulka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Polędwica Sopotcka 30 g Dżem 25 g Herbata b/c 250 ml	Jabłko pieczone 120 g Kisiel b/c 150 ml	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 115,3 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 68,6 Węglowodany ogółem [g] 347,8 suma cukrów prostych [g] 62,9 Tłuszcz [g] 53,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,6 Błonnik pokarmowy [g] 21,2 Sól [g] 3,8
	Niskobiałkowa	Chleb bezsolny 120 g (1) Masło extra 15 g (7) Miód 25 g Szyńka gotowana 30 g Sałata zielona 20 g Herbata z/c 250 ml	Jabłko 150 g	Risotto mięsno-warzywne z sosem pomidorowym 200 g (1, 7, 9) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Zupa Jarzynowa z ziemniakami 300 ml (7, 9) Bukiet warzyw 150 g	Chleb bezsolny 120 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Serek Almette 1 szt (7) Pomidor 50 g Sałata masłowa 20 g Herbata z/c 250 ml Dżem 25 g	Mus warzywny 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 063,7 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 62,6 Węglowodany ogółem [g] 357,6 suma cukrów prostych [g] 62,2 Tłuszcz [g] 46,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,6 Błonnik pokarmowy [g] 26,9 Sól [g] 1,1
	Kleikowa	Kleik z kaszy jęczmiennej 300 ml (1) Suchary 20 g (1) Herbata b/c 250 ml	Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g (1)	Kleik ryżowy 400 ml Suchary 20 g (1) Herbata b/c 250 ml	Kleik owsiany 400 ml (1) Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g (1)	Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g (1)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 302,2 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 21,8 Węglowodany ogółem [g] 263,3 suma cukrów prostych [g] 1,3 Tłuszcz [g] 14,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,6 Błonnik pokarmowy [g] 17,8 Sól [g] 1,2

2026-08-12 środa	Bezmleczna	Bułka weka 100 g (1) Margaryna miękka 15 g Polędwica Sopotcka 30 g Dżem 25 g Herbata b/c 250 ml Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g	Banan 150 g	Zupa jarzynowa z kaszą manna 350 ml (1, 9) Galantyna drobiowa 100 g (1, 3) Ziemniaki 250 g (7) Marchewka gotowana z olejem 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Kalafior gotowany 50 g	Bułka weka 100 g (1) Margaryna miękka 15 g Szynka gotowana 30 g Galaretką drobiowa 100 g (9) Herbata b/c 250 ml Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g	Mus owocowy 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 103,4 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 87,8 Węglowodany ogółem [g] 311,7 suma cukrów prostych [g] 74,5 Tłuszcz [g] 61,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,7 Błonnik pokarmowy [g] 22,2 Sól [g] 3,9
	Podstawowa	Chleb pszenny 40 g (1) Chleb graham 80 g (1) Masło extra 15 g (7) Polędwica Sopotcka 30 g Ser żółty 30 g (7) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7)	Banan 150 g	Zupa ogórkowa z ryżem zabelana 300 ml (7, 9) Ziemniaki 250 g (7) Udziec z kurczaka 150 g (1, 3) Surówka z marchewki i jabłka 100 g Surówka z białej kapusty 100 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Chleb pszenny 40 g (1) Chleb graham 80 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Pasta twarogowo-rybna 60 g (7) Szynka gotowana 30 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Herbata z/c 250 ml	Jogurt morelowy 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 171,5 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 104,9 Węglowodany ogółem [g] 275,2 suma cukrów prostych [g] 66,3 Tłuszcz [g] 78,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,4 Błonnik pokarmowy [g] 28,6 Sól [g] 6
	Łatwostrawna	Bułka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Serek Almette 1 szt (7) Szynka gotowana 30 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Płatki owsiane na mleku 300 ml (1, 7) Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7)	Banan 150 g	Zupa Krupnik z kaszą jęczmienną 300 ml (1, 7, 9) Ziemniaki 250 g (7) Pulpet drobiowy 100 g (1, 3) Sałatka z buraka z olejem 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Sos jarzynowy 100 ml (1, 7, 9)	Bułka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Pasta z jajka i sera z pietruszką 60 g (3, 7) Polędwica Sopotcka 30 g Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt morelowy 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 354,7 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 99,7 Węglowodany ogółem [g] 326,2 suma cukrów prostych [g] 68,9 Tłuszcz [g] 76,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,5 Błonnik pokarmowy [g] 23,3 Sól [g] 4,4
	Bogatoreszkowa	Chleb graham 120 g (1) Masło extra 15 g (7) Ser żółty 30 g (7) Szynka gotowana 30 g Ogórek świeży 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Płatki owsiane na mleku 300 ml (1, 7)	Jabłko 150 g	Zupa Krupnik z kaszą jęczmienną 300 ml (1, 7, 9) Ziemniaki 250 g (7) Pulpet drobiowy 100 g (1, 3) Sałatka z buraczka i jabłka 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Surówka z białej kapusty 100 g Sos jarzynowy 100 ml (1, 7, 9)	Chleb graham 120 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Pasta twarogowo-rybna 60 g (7) Polędwica Sopotcka 30 g Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g (7)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 248,8 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 109,1 Węglowodany ogółem [g] 289,8 suma cukrów prostych [g] 69,5 Tłuszcz [g] 79,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,3 Błonnik pokarmowy [g] 34,1 Sól [g] 4,8

2026-08-13 czwartek

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

2026-08-13 czwartek

Z ogr łatwo przyswaj węglowoda i tłuszczu	Bulka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Serek Almette 1 szt (7) Szynka gotowana 30 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7)	Jogurt naturalny 100 g (7)	Zupa Krupnik z kaszą jęczmienną 300 ml (1, 7, 9) Ziemniaki 250 g (7) Pulpet drobiowy 100 g (1, 3) Sałatka z buraka z olejem 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Sos jarzynowy 100 ml (1, 7, 9)	Bulka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Parówka z indyka 70 g Połędwica Sopocka 30 g Sałata zielona 20 g Herbata b/c 250 ml	Kanapka nocna 130 g (1, 7)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 265,5 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 94,3 Węglowodany ogółem [g] 274,3 suma cukrów prostych [g] 35,9 Tłuszcz [g] 91,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,9 Błonnik pokarmowy [g] 19,2 Sól [g] 5,9
Dieta biegunkowa	Bulka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Szynka gotowana 30 g Dżem 25 g Herbata b/c 250 ml Kleik ryżowy 300 ml	Wafle ryżowe 1 szt Kisiel b/c 150 ml	Zupa jarzynowa z kaszą manna 300 ml (1, 9) Udziec z kurczaka 150 g (1, 3) Ziemniaki 250 g (7) Marchewka gotowana z olejem 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bulka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Połędwica Sopocka 30 g Dżem 25 g Herbata b/c 250 ml	Jabłko pieczone 120 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 162,4 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 78,4 Węglowodany ogółem [g] 336,1 suma cukrów prostych [g] 44,9 Tłuszcz [g] 60,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,1 Błonnik pokarmowy [g] 21 Sól [g] 4
Niskobiałkowa	Chleb bezsolny 120 g (1) Masło extra 15 g (7) Pomidor 50 g Sałata masłowa 20 g Herbata z/c 250 ml Dżem 25 g Ser biały 60 g (7)	Jabłko 150 g	Zupa Jarzynowa z ziemniakami 300 ml (7, 9) Bukiet warzyw 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Knedle z jabłkiem 200 g (3)	Chleb bezsolny 120 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Miód 25 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Herbata z/c 250 ml Szynka gotowana 30 g	Mus owocowy 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 179,7 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 62,2 Węglowodany ogółem [g] 387,3 suma cukrów prostych [g] 85,4 Tłuszcz [g] 48,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,9 Błonnik pokarmowy [g] 28,4 Sól [g] 1,1
Kleikowa	Kleik z kaszy jęczmiennej 300 ml (1) Suchary 20 g (1) Herbata b/c 250 ml	Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g (1)	Kleik ryżowy 400 ml Suchary 20 g (1) Herbata b/c 250 ml	Kleik owsiany 400 ml (1) Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g (1)	Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g (1)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 1 302,2 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 21,8 Węglowodany ogółem [g] 263,3 suma cukrów prostych [g] 1,3 Tłuszcz [g] 14,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,6 Błonnik pokarmowy [g] 17,8 Sól [g] 1,2

2026-08-13 czwartek	Bezmleczna	Bulka weka 100 g (1) Margaryna miękka 15 g Polędwica Sopotcka 30 g Dżem 25 g Herbata b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Banan 150 g	Zupa Grysikowa 300 ml (1, 9) Pulpet drobiowy 100 g (1, 3) Ziemniaki 250 g (7) Marchewka gotowana z olejem 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bulka weka 100 g (1) Margaryna miękka 15 g Parówka z indyka 70 g Polędwica Sopotcka 30 g Herbata b/c 250 ml	Mus owocowy 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 054,3 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 77,2 Węglowodany ogółem [g] 292,1 suma cukrów prostych [g] 70,2 Tłuszcz [g] 68,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,6 Błonnik pokarmowy [g] 19 Sól [g] 4,5
	Podstawowa	Chleb pszenny 40 g (1) Chleb graham 80 g (1) Masło extra 15 g (7) Twarożek z rzodkiewką 60 g (7) Paszтет drobiowy 50 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Płatki owsiane na mleku 300 ml (1, 7)	Banan 150 g	Zupa Koperkowa z ryżem 300 ml (7, 9) Ziemniaki 250 g (7) Ryba Morszczuk na parze 100 g (4) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Surówka z marchwi i jabłka 100 g Surówka z kiszanej kapusty 100 g	Chleb pszenny 40 g (1) Chleb graham 80 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Jajko 50 g (3) Sałatka jarzynowa 150 g (3, 9) Sałata masłowa 20 g Herbata z/c 250 ml	Jogurt morelowy 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 362,4 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 75,5 Węglowodany ogółem [g] 303,4 suma cukrów prostych [g] 79,6 Tłuszcz [g] 92,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,4 Błonnik pokarmowy [g] 35,6 Sól [g] 5,5
	Łatwostrawna	Bulka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Twarożek z koperkiem 60 g (7) Jajko 50 g (3) Pomidor 50 g Sałata masłowa 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7)	Banan 150 g	Zupa Pomidorowa z makaronem zabelana 300 ml (1, 3, 7, 9) Ziemniaki 250 g (7) Ryba Morszczuk na parze 100 g (4) Bukiet warzyw 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bulka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Paszтет drobiowy 50 g Ser topiony 17,5 g (7) Rzodkiewka 20 g Sałata zielona 10 g Herbata z/c 250 ml	Mus owocowy 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 224 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 69,2 Węglowodany ogółem [g] 297,2 suma cukrów prostych [g] 81,2 Tłuszcz [g] 80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,8 Błonnik pokarmowy [g] 22,3 Sól [g] 3,9
	Bogatorreszkowa	Chleb graham 120 g (1) Masło extra 15 g (7) Serek wiejski 200 g (7) Jajko 50 g (3) Pomidor 50 g Sałata masłowa 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7)	Banan 150 g	Zupa Pomidorowa z makaronem zabelana 300 ml (1, 3, 7, 9) Ziemniaki 250 g (7) Ryba Morszczuk na parze 100 g (4) Surówka z kiszanej kapusty 100 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Surówka z marchwi i jabłka 100 g	Chleb graham 120 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Sałatka jarzynowa 150 g (3, 9) Polędwica Sopotcka 30 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g (7) Wafle ryżowe 2 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 183,2 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 81,5 Węglowodany ogółem [g] 263,8 suma cukrów prostych [g] 70 Tłuszcz [g] 86,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,6 Błonnik pokarmowy [g] 34,5 Sól [g] 6,5

2026-08-14 piątek

Bogatobialkowa	Bulka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Szynka gotowana 30 g Jajko 50 g (3) Pomidor 50 g Salata maslowa 20 g Kawa zbozowa na mleku b/c 200 ml (7)	Banan 150 g	Zupa Pomidorowa z makaronem zabelana 300 ml (1, 3, 7, 9) Ziemniaki 250 g (7) Ryba Morszczuk na parze 100 g (4) Bukiet warzyw 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Salatka z buraka z olejem 150 g	Bulka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Szynka gotowana 30 g Twarożek z koperkiem 60 g (7) Herbata b/c 250 ml	Jogurt morelowy 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 074,5 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 77,3 Węglowodany ogółem [g] 279,3 suma cukrów prostych [g] 62,9 Tłuszcz [g] 67,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,6 Błonnik pokarmowy [g] 23 Sól [g] 3,9
Łatw z ograniczeniem substancji pobudz wydz soku żół	Bulka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Ser biały 60 g (7) Jajko 50 g (3) Salata maslowa 20 g Kasza manna na mleku 300 ml (1, 7) Kawa zbozowa na mleku b/c 200 ml (7)	Galaretka owocowa 150 ml	Zupa jarzynowa z kaszą manna 300 ml (1, 9) Ziemniaki 250 g (7) Ryba Morszczuk na parze 100 g (4) Buraczki na ciepło 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bulka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Szynka gotowana 30 g Salata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml Ser biały 60 g (7)	Jogurt naturalny 100 g (7)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 168,7 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 84,1 Węglowodany ogółem [g] 280,2 suma cukrów prostych [g] 44,8 Tłuszcz [g] 72,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,9 Błonnik pokarmowy [g] 15,5 Sól [g] 3,7
Łatwostr z ogranicz tłuszczu	Bulka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Twarożek z koperkiem 60 g (7) Polędwica Sopotcka 30 g Salata maslowa 20 g Kasza manna na mleku 300 ml (1, 7) Kawa zbozowa na mleku b/c 200 ml (7)	Jabłko pieczone 120 g	Zupa Pomidorowa z makaronem zabelana 300 ml (1, 3, 7, 9) Ziemniaki 250 g (7) Ryba Morszczuk na parze 100 g (4) Salatka z buraka z olejem 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bulka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Szynka gotowana 30 g Dżem 25 g Salata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt morelowy 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 192 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 77,7 Węglowodany ogółem [g] 307,1 suma cukrów prostych [g] 69 Tłuszcz [g] 67,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,4 Błonnik pokarmowy [g] 18,8 Sól [g] 3,8
Z ogranicz łatwo przysw węglowodanów	Chleb graham 120 g (1) Masło extra 15 g (7) Jajko 50 g (3) Twarożek z rzodkiewką 60 g (7) Pomidor 50 g Salata maslowa 20 g Kawa zbozowa na mleku b/c 200 ml (7)	Jabłko 150 g	Zupa Pomidorowa z makaronem zabelana 300 ml (1, 3, 7, 9) Ziemniaki 250 g (7) Ryba Morszczuk na parze 100 g (4) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Surówka z marchwi i jabłka 100 g Surówka z kiszanej kapusty 100 g	Chleb graham 120 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Salatka jarzynowa 150 g (3, 9) Szynka gotowana 30 g Salata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g (7)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 974,3 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 67,6 Węglowodany ogółem [g] 240 suma cukrów prostych [g] 58,5 Tłuszcz [g] 80,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28 Błonnik pokarmowy [g] 35,1 Sól [g] 4,7

2026-08-14 piątek

Z ogr łatwo przyswaj węglowoda i tłuszczu	Bulka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Twarożek z koperkiem 60 g (7) Połędwica Sopocka 30 g Sałata masłowa 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7)	Jabłko pieczone 120 g	Zupa Pomidorowa z makaronem 300 ml (1, 3, 7, 9) Ziemniaki 250 g (7) Ryba Morszczuk na parze 100 g (4) Sałatka z buraka z olejem 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bulka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Szynka gotowana 30 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml Połędwica Sopocka 30 g	Jogurt naturalny 100 g (7)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 904,1 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 73,3 Węglowodany ogółem [g] 253,9 suma cukrów prostych [g] 47,2 Tłuszcz [g] 60,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,6 Błonnik pokarmowy [g] 18,1 Sól [g] 4,2
Dieta biegunkowa	Bulka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Szynka gotowana 30 g Dżem 25 g Herbata b/c 250 ml Kleik ryżowy 300 ml	Banan 150 g	Zupa Jarzynowa z ziemniakami 300 ml (7, 9) Ryż z jabłkami 200 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Masło jednorazowe 10 g (7) Połędwica Sopocka 30 g Dżem 25 g Herbata b/c 250 ml Bulka weka 100 g (1)	Kisiel b/c 150 ml Wafle ryżowe 1 szt Jabłko pieczone 120 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 994,3 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 48,2 Węglowodany ogółem [g] 377 suma cukrów prostych [g] 71,1 Tłuszcz [g] 36,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19 Błonnik pokarmowy [g] 20,2 Sól [g] 3,1
Niskobiałkowa	Chleb bezsolny 120 g (1) Masło extra 15 g (7) Twarożek z pietruszką 60 g (7) Pomidor 50 g Sałata masłowa 20 g Herbata z/c 250 ml Dżem 25 g	Banan 150 g	Zupa Pomidorowa z makaronem 300 ml (1, 3, 7, 9) Ziemniaki 250 g (7) Ryba Morszczuk na parze 100 g (4) Bukiet warzyw 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Chleb bezsolny 120 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Pasta z białek 70 g (3, 7) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Herbata z/c 250 ml Miód 25 g	Mus warzywny 100 g Wafle ryżowe 2 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 179,8 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 64,2 Węglowodany ogółem [g] 335 suma cukrów prostych [g] 74,2 Tłuszcz [g] 59,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23 Błonnik pokarmowy [g] 26,6 Sól [g] 0,6
Kleikowa	Kleik z kaszy jęczmiennej 300 ml (1) Suchary 20 g (1) Herbata b/c 250 ml	Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g (1)	Kleik ryżowy 400 ml Suchary 20 g (1) Herbata b/c 250 ml	Kleik owsiany 400 ml (1) Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g (1)	Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g (1)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 302,2 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 21,8 Węglowodany ogółem [g] 263,3 suma cukrów prostych [g] 1,3 Tłuszcz [g] 14,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,6 Błonnik pokarmowy [g] 17,8 Sól [g] 1,2

2026-08-14 piątek	Bezmleczna	Bułka weka 100 g (1) Margaryna miękka 15 g Polędwica Sopotka 30 g Dżem 25 g Herbata b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Banan 150 g	Zupa Koperkowa z ryżem 300 ml (7, 9) Ryba Morszczuk na parze 100 g (4) Ziemniaki 250 g (7) Sałatka z buraczka i jabłka 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bułka weka 100 g (1) Margaryna miękka 15 g Szynka gotowana 30 g Polędwica Sopotka 30 g Herbata b/c 250 ml	Mus owocowy 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 849,6 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 52 Węglowodany ogółem [g] 278,5 suma cukrów prostych [g] 76,9 Tłuszcz [g] 53,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,4 Błonnik pokarmowy [g] 17,2 Sól [g] 3,8
	Podstawowa	Chleb pszenny 40 g (1) Chleb graham 80 g (1) Masło extra 15 g (7) Pasta z jaja i wędliny ze szczypiorkiem 70 g (3) Dżem 25 g Ogórek świeży 50 g Sałata masłowa 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7)	Jabłko 150 g	Zupa Barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (1, 7, 9) Kasza jęczmienna 100 g (1) Pulpet wieprzowy 100 g (1, 3) Surówka z białej kapusty 100 g Surówka z marchwi i jabłka 100 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Sos pieczarkowy 150 ml (1, 7)	Chleb pszenny 40 g (1) Chleb graham 80 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Polędwica Sopotka 30 g Ser żółty 30 g (7) Pomidor 50 g Sałata masłowa 20 g Herbata z/c 250 ml	Jogurt truskawkowy 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 220,1 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 96,3 Węglowodany ogółem [g] 314,3 suma cukrów prostych [g] 70,2 Tłuszcz [g] 71,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,6 Błonnik pokarmowy [g] 33,8 Sól [g] 4,7
	Łatwostrawna	Bułka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Dżem 25 g Polędwica Sopotka 30 g Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7)	Jabłko 150 g	Zupa Jarzynowa z zacierkom 300 ml (1, 3, 7, 9) Gulasz drobiowy z warzywami 100 g (1, 9) Sałatka z buraczka i jabłka 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Ziemniaki 250 g (7)	Bułka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Szynka gotowana 30 g Twarożek z pietruszką 60 g (7) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt morelowy 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 200,5 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 92,8 Węglowodany ogółem [g] 297,2 suma cukrów prostych [g] 64,5 Tłuszcz [g] 75,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,9 Błonnik pokarmowy [g] 21,8 Sól [g] 3,9
2026-08-15 sobota	Bogatoreszkowa	Chleb graham 120 g (1) Masło extra 15 g (7) Pasta z jaja i wędliny ze szczypiorkiem 70 g (3) Serek Almette 1 szt (7) Ogórek świeży 50 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7)	Jogurt naturalny 100 g (7)	Zupa Jarzynowa z zacierkom 300 ml (1, 3, 7, 9) Gulasz drobiowy z warzywami 100 g (1, 9) Surówka z kapusty czerwonej 100 g Surówka z selera 100 g (3, 9) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Kasza jęczmienna 100 g (1)	Chleb graham 120 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Szynka gotowana 30 g Ser żółty 30 g (7) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt morelowy 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 168,8 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 92,8 Węglowodany ogółem [g] 243,8 suma cukrów prostych [g] 39,5 Tłuszcz [g] 96,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,8 Błonnik pokarmowy [g] 28,4 Sól [g] 4,8

2026-08-15 sobota	Bogatobialkowa	Bulka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Dżem 25 g Polędwica Sopotcka 30 g Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7)	Jabłko pieczone 120 g	Zupa Jarzynowa z zacierkom 300 ml (1, 3, 7, 9) Gulasz drobiowy z warzywami 100 g (1, 9) Sałatka z buraczka i jabłka 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Ziemniaki 250 g (7)	Bulka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Szynka gotowana 30 g Twarożek z pietruszką 60 g (7) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt morelowy 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 200,5 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 92,8 Węglowodany ogółem [g] 297,2 suma cukrów prostych [g] 64,5 Tłuszcz [g] 75,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,9 Błonnik pokarmowy [g] 21,8 Sól [g] 3,9
	Łatw z ograniczeniem substancji pobudz wydz soku żół	Bulka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Pasta z sera białego i koperku 60 g (7) Polędwica Sopotcka 30 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7)	Budyń o smaku waniliowym 150 g (7)	Zupa jarzynowa z kaszą manna 300 ml (1, 9) Roladka drobiowa z warzywami 100 g (9) Sos jarzynowy 100 ml (1, 7, 9) Buraczki na ciepło 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Ziemniaki 250 g (7)	Bulka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Szynka gotowana 30 g Serek Almette 1 szt (7) Herbata b/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g (7)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 092,5 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 93,7 Węglowodany ogółem [g] 269,2 suma cukrów prostych [g] 45,5 Tłuszcz [g] 69,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,3 Błonnik pokarmowy [g] 17,8 Sól [g] 4,4
	Łatwostr z ogranicz tłuszczu	Bulka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Dżem 25 g Polędwica Sopotcka 30 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7)	Jogurt naturalny 100 g (7)	Zupa Jarzynowa z zacierkom 300 ml (1, 3, 7, 9) Gulasz drobiowy z warzywami 100 g (1, 9) Buraczki na ciepło 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Ziemniaki 250 g (7)	Bulka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Szynka gotowana 30 g Twarożek z pietruszką 60 g (7) Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml	Mus owocowy 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 227,3 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 94,1 Węglowodany ogółem [g] 301,1 suma cukrów prostych [g] 71,2 Tłuszcz [g] 75,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,9 Błonnik pokarmowy [g] 18 Sól [g] 4,1
	Z ogranicz łatwo przysw węglowodanów	Chleb graham 120 g (1) Masło extra 15 g (7) Pasta z jaja i wędliny ze szczypiorkiem 70 g (3) Sałata zielona 20 g Polędwica Sopotcka 30 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Ogórek świeży 50 g	Jabłko 150 g	Zupa Barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (1, 7, 9) Gulasz drobiowy z warzywami 100 g (1, 9) Kasza jęczmienna 100 g (1) Surówka z kapusty czerwonej 100 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Surówka z selera 100 g (3, 9)	Chleb graham 120 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Szynka gotowana 30 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml Ser żółty 30 g (7)	Jogurt naturalny 100 g (7)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 108 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 95 Węglowodany ogółem [g] 256,9 suma cukrów prostych [g] 48,3 Tłuszcz [g] 84,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,1 Błonnik pokarmowy [g] 32,2 Sól [g] 4,9

2026-08-15 sobota

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

2026-08-15 sobota	Bezmleczna	Bułka weka 100 g (1) Margaryna miękka 15 g Szyńka gotowana 30 g Dżem 25 g Herbata b/c 250 ml	Jabłko pieczone 120 g	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 Szyńka gotowana 30 g Polędwica Sopotcka 30 g Herbata b/c 250 ml	Mus owocowy 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 848,4 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 83,8 Węglowodany ogółem [g] 272,5 suma cukrów prostych [g] 65,5 Tłuszcz [g] 50,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,5 Błonnik pokarmowy [g] 18,2 Sól [g] 4
	Podstawowa	Chleb pszenny 40 g (1) Masło extra 15 g (7) Chleb graham 80 g (1) Polędwica Sopotcka 30 g Twarożek z rzodkiewką 60 g (7) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7)	Banan 150 g	Zupa Pomidorowa z ryżem zabelana 300 ml (7, 9) Ziemniaki 250 g (7) Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g (9) Fasolka szparagowa gotowana 100 g Marchewka gotowana z olejem 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Chleb pszenny 40 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Chleb graham 80 g (1) Szyńka gotowana 30 g Ogórek kiszony 50 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 ml Parówka z indyka 70 g Chleb pszenny 40 g (1)	Mus owocowy 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 139,3 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 107,8 Węglowodany ogółem [g] 290,8 suma cukrów prostych [g] 78,5 Tłuszcz [g] 66,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29 Błonnik pokarmowy [g] 29 Sól [g] 6,3
	Łatwostrawna	Bułka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Ser żółty 30 g (7) Polędwica Sopotcka 30 g Pomidor 50 g Sałata masłowa 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7)	Banan 150 g	Zupa Koperkowa z ryżem 300 ml (7, 9) Ziemniaki 250 g (7) Udko duszone z warzywami 150 g (9) Surówka z marchewki i jabłka 100 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bułka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Parówka z indyka 70 g Pasta z jaj i wędliny ze szczyptką 70 g (3) Rzodkiewka 15 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml	Mus warzywny 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 129,3 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 90,2 Węglowodany ogółem [g] 262,3 suma cukrów prostych [g] 58,3 Tłuszcz [g] 83,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,3 Błonnik pokarmowy [g] 19,9 Sól [g] 5,5
2026-08-16 niedziela	Bogatoresztkowa	Chleb graham 120 g (1) Masło extra 15 g (7) Ser żółty 30 g (7) Szyńka gotowana 30 g Pomidor 50 g Sałata masłowa 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Płatki owsiane na mleku 300 ml (1, 7)	Jabłko 150 g	Zupa Pomidorowa 300 ml (9) Kasza jęczmienna 100 g (1) Udko duszone z warzywami 150 g (9) Surówka z kapusty pekińskiej 150 g Surówka z marchwi i jabłka 100 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Chleb graham 120 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Parówka z indyka 70 g Polędwica Sopotcka 30 g Ogórek świeży 50 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g (7)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 045,5 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 97 Węglowodany ogółem [g] 237,5 suma cukrów prostych [g] 56,5 Tłuszcz [g] 85,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,3 Błonnik pokarmowy [g] 31,4 Sól [g] 5,5

2026-08-16 niedziela	Bogatobialkowa	Bulka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Twarożek z koperkiem 60 g (7) Połudwica Sopocka 30 g Pomidor 50 g Sałata masłowa 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7)	Banan 150 g	Zupa Koperkowa z ryżem 300 ml (7, 9) Ziemniaki 250 g (7) Udko gotowane z warzywami 150 g (9) Bukiet warzyw 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bulka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Parówka z indyka 70 g Pasta z jaja i wędliny ze szczypiorkiem 70 g (3) Rzodkiewka 20 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml	Mus warzywny 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 112 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 93,9 Węglowodany ogółem [g] 267,8 suma cukrów prostych [g] 58,9 Tłuszcz [g] 78,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,6 Błonnik pokarmowy [g] 22,4 Sól [g] 4,7
	Łatw z ograniczeniem substancji pobudz wydz soku żół	Bulka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Ser biały 60 g (7) Połudwica Sopocka 30 g Sałata masłowa 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7)	Budyń o smaku waniliowym 150 g (7)	Zupa Grysikowa 300 ml (1, 9) Ziemniaki 250 g (7) Udko gotowane z warzywami 150 g (9) Sos jarzynowy 100 ml (1, 7, 9) Marchewka gotowana z olejem 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bulka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Szynka gotowana 30 g Parówka z indyka 70 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt morelowy 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 180,9 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 96,9 Węglowodany ogółem [g] 271,1 suma cukrów prostych [g] 42,8 Tłuszcz [g] 78,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,2 Błonnik pokarmowy [g] 19,3 Sól [g] 5,1
	Łatwostr z ogranicz tłuszczu	Bulka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Ser biały 70 g (7) Połudwica Sopocka 30 g Sałata masłowa 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7)	Jabłko pieczone 120 g	Zupa Koperkowa z ryżem 300 ml (7, 9) Ziemniaki 250 g (7) Udko gotowane z warzywami 150 g (9) Marchewka gotowana z olejem 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bulka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Parówka z indyka 70 g Pasta z białek 70 g (3, 7) Herbata b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Jogurt naturalny 100 g (7)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 019,6 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 95,5 Węglowodany ogółem [g] 247 suma cukrów prostych [g] 44,8 Tłuszcz [g] 76,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34 Błonnik pokarmowy [g] 18,2 Sól [g] 4,7
	Z ogranicz łatwo przysw węglowodanów	Chleb graham 120 g (1) Masło extra 15 g (7) Twarożek z rzodkiewką 60 g (7) Połudwica Sopocka 30 g Pomidor 50 g Sałata masłowa 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Płatki owsiane na mleku 300 ml (1, 7)	Mandarynka 100 g	Zupa Koperkowa z ryżem 300 ml (7, 9) Ziemniaki 250 g (7) Udko duszone z warzywami 150 g (9) Surówka z kapusty pekińskiej 150 g Surówka z marchwi i jabłka 100 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Chleb graham 120 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Parówka z indyka 70 g Szynka gotowana 30 g Ogórek świeży 50 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g (7)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 125,3 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 101,7 Węglowodany ogółem [g] 246,9 suma cukrów prostych [g] 55,3 Tłuszcz [g] 87,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,1 Błonnik pokarmowy [g] 29,5 Sól [g] 5

2026-08-16 niedziela	Z ogr łatwo przyswaj węglowoda i tłuszczu	Bulka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Twarożek z koperkiem 60 g (7) Połudwica Sopocka 30 g Sałata masłowa 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7)	Jabłko pieczone 120 g	Zupa Koperkowa z ryżem 300 ml (7, 9) Ziemniaki 250 g (7) Udło gotowane z warzywami 150 g (9) Marchewka gotowana z olejem 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bulka weka 100 g (1) Masło jednoraowe 10 g (7) Parówka z indyka 70 g Szyńka gotowana 30 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml	Kanapka nocna 130 g (1, 7)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 065,9 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 93,7 Węglowodany ogółem [g] 252,1 suma cukrów prostych [g] 39,5 Tłuszcz [g] 80,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,7 Błonnik pokarmowy [g] 20 Sól [g] 5,7
	Dieta biegunkowa	Bulka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Połudwica Sopocka 30 g Dżem 25 g Herbata b/c 250 ml Kleik ryżowy 300 ml	Banan 150 g	Zupa jarzynowa z kaszą manna 300 ml (1, 9) Udło gotowane z warzywami 170 g (9) Ziemniaki 250 g (7) Marchewka gotowana z olejem 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bulka weka 100 g (1) Masło jednoraowe 10 g (7) Szyńka gotowana 30 g Dżem 25 g Herbata b/c 250 ml	Jabłko pieczone 120 g Wafle ryżowe 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 002,2 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 69,3 Węglowodany ogółem [g] 318,9 suma cukrów prostych [g] 63,8 Tłuszcz [g] 54,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,8 Błonnik pokarmowy [g] 21,9 Sól [g] 3,5
	Niskobiałkowa	Chleb bezsolny 120 g (1) Masło extra 15 g (7) Dżem 25 g Pomidor 50 g Sałata masłowa 20 g Herbata z/c 250 ml Połudwica Sopocka 30 g	Jabłko 150 g	Zupa Koperkowa z ryżem 300 ml (7, 9) Ziemniaki 250 g (7) Udło gotowane z warzywami 170 g (9) Warzywa duszone 150 g (9) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Chleb bezsolny 120 g (1) Masło jednoraowe 10 g (7) Miód 25 g Jajko 50 g (3) Sałata zielona 10 g Herbata z/c 250 ml	Soczek kartonik 200 ml Wafle ryżowe 2 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 055,8 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 69,9 Węglowodany ogółem [g] 313,9 suma cukrów prostych [g] 66,6 Tłuszcz [g] 61,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,1 Błonnik pokarmowy [g] 22,4 Sól [g] 1,4
	Kleikowa	Kleik z kaszy jęczmiennej 300 ml (1) Suchary 20 g (1) Herbata b/c 250 ml	Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g (1)	Kleik ryżowy 400 ml Suchary 20 g (1) Herbata b/c 250 ml	Kleik owsiany 400 ml (1) Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g (1)	Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g (1)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 302,2 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 21,8 Węglowodany ogółem [g] 263,3 suma cukrów prostych [g] 1,3 Tłuszcz [g] 14,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,6 Błonnik pokarmowy [g] 17,8 Sól [g] 1,2

2026-08-16 niedziela	Bezmleczna	Bulka weka 100 g (1) Margaryna miękka 15 g Połędwica Sopocka 30 g Dżem 25 g Herbata b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Banan 150 g	Zupa jarzynowa z kaszą manna 300 ml (1, 9) Udko duszone z warzywami 200 g (9) Ziemniaki 250 g (7) Marchewka gotowana z olejem 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bulka weka 100 g (1) Margaryna miękka 15 g Galarełka drobiowa 100 g (9) Połędwica Sopocka 30 g Herbata b/c 250 ml	Mus owocowy 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 040,8 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 91 Węglowodany ogółem [g] 280,3 suma cukrów prostych [g] 70,7 Tłuszcz [g] 66 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,2 Błonnik pokarmowy [g] 19,2 Sól [g] 3,8
	Podstawowa	Chleb pszenny 40 g (1) Chleb graham 80 g (1) Masło extra 15 g (7) Paprykarz szczeciński 50 g (4) Papryka czerwona 40 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Połędwica Sopocka 30 g	Jabłko 150 g	Zupa solferino 300 ml (7, 9) Pyzy z mięsem 200 g (3) Surówka z kiszonej kapusty 100 g Surówka z marchwi i jabłka 100 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Chleb pszenny 40 g (1) Chleb graham 80 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Paszтет drobiowy 50 g Szynka gotowana 30 g Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Herbata z/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g (7)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 081,6 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 77,7 Węglowodany ogółem [g] 305,8 suma cukrów prostych [g] 54,3 Tłuszcz [g] 67,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,5 Błonnik pokarmowy [g] 31,6 Sól [g] 6,4
	Łatwostrawna	Bulka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Szynka gotowana 30 g 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 czerwony z ziemniakami 300 ml (1, 7, 9) Naleśniki z serem 2 szt (1, 3, 7) Surówka z marchwi i jabłka 100 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bulka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Serek Almette 1 szt (7) Połędwica Sopocka 30 g Sałata zielona 10 g Herbata z/c 250 ml	Mus owocowy 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 184,2 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 85,6 Węglowodany ogółem [g] 306,4 suma cukrów prostych [g] 91,6 Tłuszcz [g] 71,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,8 Błonnik pokarmowy [g] 19,2 Sól [g] 4,2
	Bogatoreszkowa	Chleb graham 120 g (1) Masło extra 15 g (7) Szynka gotowana 30 g Jajko 50 g (3) Rzodkiewka 20 g Sałata masłowa 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Płatki owsiane na mleku 300 ml (1, 7)	Jabłko pieczone 120 g	Zupa Barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (1, 7, 9) Kasza jęczmienna 100 g (1) Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g (9) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Surówka z kiszonej kapusty 100 g Brokuł gotowany 150 g	Chleb graham 120 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Szynka gotowana 30 g Sałata zielona 10 g Herbata z/c 250 ml Pasta z sera białego i koperku 60 g (7)	Jogurt naturalny 100 g (7)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 090,1 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 115,7 Węglowodany ogółem [g] 282 suma cukrów prostych [g] 60,2 Tłuszcz [g] 62,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,1 Błonnik pokarmowy [g] 34,4 Sól [g] 4,6

2026-08-17 poniedziałek

Bogatobialkowa	Bulka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Szyunka gotowana 30 g Pasta z sera białego i koperku 60 g (7) Pomidor 50 g Sałata masłowa 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Kasza manna na mleku [Por] x 300 ml (1, 7)	Jabłko pieczone 120 g	Zupa Koperkowa z ryżem 300 ml (7, 9) Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g (9) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Buraczki na ciepło 150 g Surówka z marchewki i jabłka 100 g	Bulka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Polędwica Sopotcka 30 g Jajko 50 g (3) Sałata zielona 10 g Herbata z/c 250 ml Płatki owsiane na mleku 300 ml (1, 7)	Jogurt naturalny 100 g (7)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 912,1 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 108,7 Węglowodany ogółem [g] 245,7 suma cukrów prostych [g] 64,7 Tłuszcz [g] 59,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,6 Błonnik pokarmowy [g] 19,1 Sól [g] 4,4
Łatw z ograniczeniem substancji pobudz wydz soku żół	Bulka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Szyunka gotowana 30 g Twarożek z koperkiem 60 g (7) Sałata masłowa 20 g Kasza manna na mleku 300 ml (1, 7) Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7)	Jabłko pieczone 120 g	Ziemniaki 250 g (7) Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g (9) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Zupa jarzynowa z kaszą manna 300 ml (1, 9)	Bulka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Pasta z białek 70 g (3, 7) Polędwica Sopotcka 30 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g (7)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 158,2 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 115,2 Węglowodany ogółem [g] 281,9 suma cukrów prostych [g] 48,5 Tłuszcz [g] 66,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29 Błonnik pokarmowy [g] 15,7 Sól [g] 4,1
Łatwostr z ogranicz tłuszczu	Bulka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Szyunka gotowana 30 g Twarożek z koperkiem 60 g (7) Sałata masłowa 20 g Kasza manna na mleku 300 ml (1, 7) Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7)	Jabłko pieczone 120 g	Zupa Koperkowa z ryżem 300 ml (7, 9) Ziemniaki 250 g (7) Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g (9) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Buraczki na ciepło 150 g	Bulka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Polędwica Sopotcka 30 g Pasta z białek 70 g (3, 7) Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt truskawkowy 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 137,2 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 115,6 Węglowodany ogółem [g] 288,1 suma cukrów prostych [g] 58,4 Tłuszcz [g] 61,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,8 Błonnik pokarmowy [g] 17,9 Sól [g] 4,2
Z ogranicz łatwo przysw węglowodanów	Chleb graham 120 g (1) Masło extra 15 g (7) Szyunka gotowana 30 g Jajko 50 g (3) Rzodkiewka 20 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Płatki owsiane na mleku 300 ml (1, 7)	Jabłko 150 g	Zupa solferino 300 ml (7, 9) Ziemniaki 250 g (7) Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g (9) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Surówka z białej kapusty 100 g Brokuł gotowany 50 g	Chleb graham 120 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Ser żółty 30 g (7) Polędwica Sopotcka 30 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml Papryka czerwona 40 g	Mus warzywny 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 048,7 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 106,8 Węglowodany ogółem [g] 270,2 suma cukrów prostych [g] 66,7 Tłuszcz [g] 66,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,5 Błonnik pokarmowy [g] 35,4 Sól [g] 4,5

2026-08-17 poniedziałek

Z ogr łatwo przyswaj węglowoda i tłuszczu	Bulka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Połudwica Sopocka 30 g Pasta z białek 70 g (3, 7) Salata masłowa 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7)	Jabłko pieczone 120 g	Zupa Koperkowa z ryżem 300 ml (7, 9) Ziemniaki 250 g (7) Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g (9) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Buraczki na ciepło 150 g	Bulka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Szynka gotowana 30 g Ser biały 60 g (7) Salata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g (7)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 887,4 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 105,4 Węglowodany ogółem [g] 244,7 suma cukrów prostych [g] 46,6 Tłuszcz [g] 57,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,6 Błonnik pokarmowy [g] 16,5 Sól [g] 4,1
Dieta biegunkowa	Bulka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Połudwica Sopocka 30 g Dżem 25 g Herbata b/c 250 ml Kleik ryżowy 300 ml	Banan 150 g	Zupa jarzynowa z kaszą manna 300 ml (1, 9) Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g (9) Ziemniaki 250 g (7) Marchewka gotowana z olejem 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bulka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Szynka gotowana 30 g Dżem 25 g Herbata b/c 250 ml	Jabłko pieczone 120 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 963,9 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 79,3 Węglowodany ogółem [g] 312,4 suma cukrów prostych [g] 63,6 Tłuszcz [g] 48,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,7 Błonnik pokarmowy [g] 21,4 Sól [g] 3,5
Niskobiałkowa	Chleb bezsolny 120 g (1) Masło extra 15 g (7) Dżem 25 g Salata masłowa 20 g Herbata z/c 250 ml Twarożek z koperkiem 60 g (7)	Jabłko 150 g	Zupa Barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (1, 7, 9) Naleśnik z jabłkiem 2 szt (1, 3, 7) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Chleb bezsolny 120 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Salata zielona 10 g Herbata z/c 250 ml Serek Almette 1 szt (7) Szynka gotowana 30 g	Mus owocowy 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 871,3 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 59,7 Węglowodany ogółem [g] 318,1 suma cukrów prostych [g] 88,1 Tłuszcz [g] 43,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,9 Błonnik pokarmowy [g] 20,7 Sól [g] 1,2
Kleikowa	Kleik z kaszy jęczmiennej 300 ml (1) Suchary 20 g (1) Herbata b/c 250 ml	Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g (1)	Kleik ryżowy 400 ml Suchary 20 g (1) Herbata b/c 250 ml	Kleik owsiany 400 ml (1) Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g (1)	Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g (1)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 302,2 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 21,8 Węglowodany ogółem [g] 263,3 suma cukrów prostych [g] 1,3 Tłuszcz [g] 14,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,6 Błonnik pokarmowy [g] 17,8 Sól [g] 1,2

2026-08-17 poniedziałek	Bezmleczna	Bułka weka 100 g (1) Margaryna miękka 15 g Szynka gotowana 30 g Herbata b/c 250 ml Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g Dżem 25 g	Jabłko pieczone 120 g	Zupa jarzynowa z kaszą manna 350 ml (1, 9) Galantyna drobiowa 100 g (1, 3) Ziemniaki 250 g (7) Buraczki na ciepło 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bułka weka 100 g (1) Margaryna miękka 15 g Polędwica Sopotcka 30 g Miód 25 g Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g Herbata b/c 250 ml	Mus owocowy 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 025,6 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 72,4 Węglowodany ogółem [g] 319,7 suma cukrów prostych [g] 67,8 Tłuszcz [g] 54,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,8 Błonnik pokarmowy [g] 19,3 Sól [g] 3,7
	Podstawowa	Chleb pszenny 40 g (1) Chleb graham 80 g (1) Masło extra 15 g (7) Pasta twarogowo-rybna 60 g (7) Szynka gotowana 30 g Sałata masłowa 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Papryka czerwona 40 g		Zupa rosół z makaronem 300 ml (1, 3, 9) Ziemniaki 250 g (7) Udziec z kurczaka 120 g (1, 3) Surówka z marchewki i jabłka 100 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Fasolka szparagowa gotowana 100 g	Chleb pszenny 40 g (1) Chleb graham 80 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Jajko 50 g (3) Ser żółty 30 g (7) Ogórek świeży 50 g Herbata b/c 250 ml Sałata zielona 15 g Pomidor 50 g	Jogurt truskawkowy 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 946,2 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 99,3 Węglowodany ogółem [g] 243,6 suma cukrów prostych [g] 36,9 Tłuszcz [g] 69,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,4 Błonnik pokarmowy [g] 25,4 Sól [g] 4,7
	Łatwostrawna	Bułka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Szynka gotowana 30 g Ser żółty 30 g (7) Pomidor 50 g Sałata masłowa 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7)	Jabłko 150 g	Zupa Jarzynowa z ziemniakami 300 ml (7, 9) Ryż 100 g Potrawka z kurczaka 150 g (1, 9) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Sałatka z buraczka i jabłka 150 g	Bułka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Twarożek z koperkiem 60 g (7) Polędwica Sopotcka 30 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml Pomidor 50 g	Mus owocowy 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 203,4 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 96,4 Węglowodany ogółem [g] 330,9 suma cukrów prostych [g] 73,2 Tłuszcz [g] 59,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,3 Błonnik pokarmowy [g] 21,2 Sól [g] 4,5
	Bogatoresztkowa	Chleb graham 120 g (1) Masło extra 15 g (7) Pasta twarogowo-rybna 60 g (7) Szynka gotowana 30 g Pomidor 50 g Sałata masłowa 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7)	Jabłko 150 g	Zupa Jarzynowa z ziemniakami 300 ml (7, 9) Kasza jęczmienna 100 g (1) Potrawka z kurczaka 150 g (1, 9) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Sałatka z buraczka i jabłka 150 g Kalafior gotowany 50 g	Chleb graham 120 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Jajko 50 g (3) Polędwica Sopotcka 30 g Ogórek świeży 50 g Herbata b/c 250 ml Papryka czerwona 40 g	Jogurt naturalny 100 g (7)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 884,2 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 92,6 Węglowodany ogółem [g] 251,9 suma cukrów prostych [g] 52,3 Tłuszcz [g] 62,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,4 Błonnik pokarmowy [g] 30,7 Sól [g] 3,9

2026-08-18 wtorek

Bogatobialkowa	Bulka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Szyńka gotowana 30 g Serek wiejski 200 g (7) Pomidor 50 g Sałata masłowa 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7)	Jabłko pieczone 120 g	Zupa Jarzynowa z ziemniakami 300 ml (7, 9) Ryż 100 g Potrawka z kurczaka 150 g (1, 9) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Sałatka z buraczka i jabłka 150 g	Bulka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Pasta z jajka i sera z pietruszką 70 g (3, 7) Połędwica Sopocka 30 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml Pomidor 50 g	Jogurt morelowy 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 262,8 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 112,3 Węglowodany ogółem [g] 316,6 suma cukrów prostych [g] 58,6 Tłuszcz [g] 65,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,6 Błonnik pokarmowy [g] 20,7 Sól [g] 5,8
Łatw z ograniczeniem substancji pobudz wydz soku żół	Bulka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Serek Almette 1 szt (7) Szyńka gotowana 30 g Sałata masłowa 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7)	Budyń waniliowy b/c 150 ml (7)	Zupa Grysikowa 300 ml (1, 9) Ziemniaki 250 g (7) Kurczak gotowany w jarzynach 150 g (9) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Buraczki na ciepło 150 g	Bulka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Twarożek z koperkiem 60 g (7) Połędwica Sopocka 30 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g (7)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 032,7 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 90,8 Węglowodany ogółem [g] 256,8 suma cukrów prostych [g] 45,6 Tłuszcz [g] 68,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,6 Błonnik pokarmowy [g] 17,7 Sól [g] 4,3
Łatwostr z ogranicz tłuszczu	Bulka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Szyńka gotowana 30 g Dżem 25 g Sałata masłowa 20 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 ziemniakami 300 ml (7, 9) Ryż 100 g Potrawka z kurczaka 150 g (1, 9) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Buraczki na ciepło 150 g	Bulka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Ser biały 60 g (7) Połędwica Sopocka 40 g Sałata zielona 10 g Herbata z/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g (7)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 312,4 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 101,2 Węglowodany ogółem [g] 353,9 suma cukrów prostych [g] 67,8 Tłuszcz [g] 58,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,8 Błonnik pokarmowy [g] 19,5 Sól [g] 4,2
Z ogranicz łatwo przysw węglowodanów	Chleb graham 120 g (1) Masło extra 15 g (7) Pasta twarogowo-rybna 60 g (7) Szyńka gotowana 30 g Papryka czerwona 40 g Sałata masłowa 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7)		Zupa Jarzynowa z ziemniakami 300 ml (7, 9) Ryż brązowy 100 g Potrawka z kurczaka 150 g (1, 9) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Sałatka z buraczka i jabłka 150 g Kalafior gotowany 50 g	Chleb graham 120 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Jajko 50 g (3) Połędwica Sopocka 30 g Ogórek świeży 50 g Herbata b/c 250 ml Papryka czerwona 40 g	Jogurt naturalny 100 g (7)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 898,5 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 93,7 Węglowodany ogółem [g] 255,7 suma cukrów prostych [g] 42,4 Tłuszcz [g] 62,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,6 Błonnik pokarmowy [g] 32,4 Sól [g] 3,9

2026-08-18 wtorek

Z ogr łatwo przyswaj węglowoda i tłuszczu	Bulka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Szyńka gotowana 30 g Ser biały 60 g (7) Sałata masłowa 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Płatki owsiane na mleku 300 ml (1, 7)	Jabłko pieczone 120 g	Zupa Jarzynowa z ziemniakami 300 ml (7, 9) Ryż 100 g Potrawka z kurczaka 150 g (1, 9) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Buraczki na ciepło 150 g	Bulka weka 100 g (1) Masło jednoraowe 10 g (7) Dżem 25 g Sałata zielona 20 g Herbata b/c 250 ml Połędwica Sopocka 30 g	Jogurt naturalny 100 g (7)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 291,5 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 100,4 Węglowodany ogółem [g] 346 suma cukrów prostych [g] 63,3 Tłuszcz [g] 60,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,1 Błonnik pokarmowy [g] 21,3 Sól [g] 4,1
Dieta biegunkowa	Bulka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Połędwica Sopocka 30 g Dżem 25 g Herbata b/c 250 ml Kleik ryżowy 300 ml	Jabłko pieczone 120 g	Zupa jarzynowa z kaszą manna 300 ml (1, 9) Udziec z kurczaka 150 g (1, 3) Ziemniaki 250 g (7) Marchewka gotowana z olejem 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bulka weka 100 g (1) Masło jednoraowe 10 g (7) Szyńka gotowana 30 g Dżem 25 g Herbata b/c 250 ml	Kisiel b/c 150 ml Wafle ryżowe 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 162,4 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 78,3 Węglowodany ogółem [g] 336,2 suma cukrów prostych [g] 44,9 Tłuszcz [g] 60,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22 Błonnik pokarmowy [g] 21 Sól [g] 3,9
Niskobiałkowa	Chleb beżsolny 120 g (1) Masło extra 15 g (7) Dżem 25 g Szyńka gotowana 30 g Pomidor 50 g Sałata masłowa 20 g Herbata z/c 250 ml	Jabłko pieczone 120 g	Zupa Jarzynowa z ziemniakami 300 ml (7, 9) Potrawka z kurczaka 150 g (1, 9) Ryż 100 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Sałatka z buraka z olejem 150 g	Chleb beżsolny 120 g (1) Masło jednoraowe 10 g (7) Miód 25 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml Sałatka brokułowa 100 g (3)	Mus owocowy 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 204,3 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 75,9 Węglowodany ogółem [g] 376,6 suma cukrów prostych [g] 76,5 Tłuszcz [g] 49,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22 Błonnik pokarmowy [g] 27,7 Sól [g] 1,4
Kleikowa	Kleik z kaszy jęczmiennej 300 ml (1) Suchary 20 g (1) Herbata b/c 250 ml	Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g (1)	Kleik ryżowy 400 ml Suchary 20 g (1) Herbata b/c 250 ml	Kleik owsiany 400 ml (1) Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g (1)	Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g (1)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 302,2 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 21,8 Węglowodany ogółem [g] 263,3 suma cukrów prostych [g] 1,3 Tłuszcz [g] 14,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,6 Błonnik pokarmowy [g] 17,8 Sól [g] 1,2

2026-08-18 wtorek	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) Udziec z kurczaka 150 g (1, 3) 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 Sopotcka 30 g Herbata b/c 250 ml	Mus owocowy 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 020,6 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 82,6 Węglowodany ogółem [g] 291,7 suma cukrów prostych [g] 62 Tłuszcz [g] 62,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,9 Błonnik pokarmowy [g] 20,1 Sól [g] 4,5
	Podstawowa	Chleb pszenney 40 g (1) Chleb graham 80 g (1) Masło extra 15 g (7) Parówka z indyka 70 g Szynka gotowana 30 g sałata zielona 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Pomidor 50 g	Banan 150 g	Zupa Barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (1, 7, 9) Naleśniki z kapustą i pieczarkami 2 szt (1, 3, 7) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Surówka z marchwi i jabłka 100 g Sałata zielona ze śmietaną 20 g (7)	Chleb pszenney 40 g (1) Chleb graham 80 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Polędwica Sopotcka 30 g Ser żółty 30 g (7) Ogórek świeży 50 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml	Soczek kartonik 200 ml	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 061,7 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 75,4 Węglowodany ogółem [g] 281,6 suma cukrów prostych [g] 71,3 Tłuszcz [g] 76,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,7 Błonnik pokarmowy [g] 28,2 Sól [g] 6,2
	Łatwostrawna	Bułka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Parówka z indyka 70 g Szynka gotowana 30 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Pomidor 50 g	Banan 150 g	Zupa Jarzynowa z zacierkom 300 ml (1, 3, 7, 9) Pierogi leniwe 200 g (3, 7) Surówka z marchewki i jabłka 100 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bułka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Dżem 25 g Twarożek ze szczypiorkiem 60 g (7) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Herbata z/c 250 ml	Mus warzywny 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 195,7 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 77,2 Węglowodany ogółem [g] 325 suma cukrów prostych [g] 86,1 Tłuszcz [g] 68,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,6 Błonnik pokarmowy [g] 19,6 Sól [g] 4,1
2026-08-19 środa	Bogatoreszkowa	Chleb graham 120 g (1) Masło extra 15 g (7) Szynka gotowana 30 g Jajko 50 g (3) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Płatki owsiane na mleku 300 ml (1, 7) Pomidor 50 g	Banan 150 g	Zupa Barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (1, 7, 9) Kasza jęczmienna 100 g (1) Surówka z kiszonej 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) Twarożek ze szczypiorkiem 60 g (7) Polędwica Sopotcka 30 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Herbata z/c 250 ml	Mus warzywny 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 969,7 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 77,5 Węglowodany ogółem [g] 302,9 suma cukrów prostych [g] 80,8 Tłuszcz [g] 56,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,4 Błonnik pokarmowy [g] 35 Sól [g] 4,4

2026-08-19 środa	Bogatobiałkowa	Masło extra 15 g (7) Szyńka gotowana 30 g Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Bułka weka 100 g (1) Jajko 50 g (3)	Banan 150 g	Zupa Jarzynowa z zacierkom 300 ml (1, 3, 7, 9) Ziemniaki 250 g (7) Galantyna drobiowa 100 g (1, 3) Bukiet warzyw 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bułka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Twarożek ze szczypiorkiem 60 g (7) Szyńka gotowana 30 g Pomidor 50 g Herbata z/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Mus warzywny 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 141,3 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 97,3 Węglowodany ogółem [g] 304,7 suma cukrów prostych [g] 64,8 Tłuszcz [g] 63,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,7 Błonnik pokarmowy [g] 23 Sól [g] 3,9
	Łatw z ograniczeniem substancji pobudz wydz soku żół	Bułka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Twarożek z koperkiem 60 g (7) Szyńka gotowana 30 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7)	Kisiel b/c 150 ml	Zupa Koperkowa z ryżem 300 ml (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) Pasta z jajka i sera z pietruszką 70 g (3, 7) Polędwica Sopocka 30 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g (7)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 975,8 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 96,7 Węglowodany ogółem [g] 268,2 suma cukrów prostych [g] 32,8 Tłuszcz [g] 60,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,1 Błonnik pokarmowy [g] 16 Sól [g] 4,2
	Łatwostr z ogranicz tłuszczu	Bułka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Parówka z indyka 70 g Szyńka gotowana 30 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7)	Jabłko pieczone 120 g	Zupa Jarzynowa z zacierkom 300 ml (1, 3, 7, 9) Pierogi leniwe 200 g (3, 7) Warzywa duszone 150 g (9) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bułka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Pasta z białek 70 g (3, 7) Dżem 25 g Sałata zielona 10 g Herbata z/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g (7)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 234,5 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 79,5 Węglowodany ogółem [g] 304,5 suma cukrów prostych [g] 67 Tłuszcz [g] 81,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,1 Błonnik pokarmowy [g] 18,3 Sól [g] 4,6
	Z ogranicz łatwo przysw węglowodanów	Chleb graham 120 g (1) Masło extra 15 g (7) Parówka z indyka 70 g Szyńka gotowana 30 g sałata zielona 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Płatki owsiane na mleku 300 ml (1, 7) Pomidor 50 g	Jabłko 150 g	Zupa Jarzynowa z zacierkom 300 ml (1, 3, 7, 9) Ziemniaki 250 g (7) Galantyna drobiowa 100 g (1, 3) 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) Twarożek ze szczypiorkiem 60 g (7) Polędwica Sopocka 30 g Pomidor 50 g sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g (7)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 351,1 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 109,9 Węglowodany ogółem [g] 294,8 suma cukrów prostych [g] 64,6 Tłuszcz [g] 88,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,6 Błonnik pokarmowy [g] 33,5 Sól [g] 5,1

2026-08-19 środa

Z ogr. łatwo przyswaj. węglowod. i tłuszczu	Bulka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Parówka z indyka 70 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Szyńka gotowana 30 g	Jabłko pieczone 120 g	Zupa Jarzynowa z zacierkom 300 ml (1, 3, 7, 9) Ziemniaki 250 g (7) Galantyna drobiowa 100 g (1, 3) Marchewka gotowana z olejem 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bulka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Pasta z białek 70 g (3, 7) Polędwica Sopotka 30 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g (7)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 182,5 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 98,3 Węglowodany ogółem [g] 280,1 suma cukrów prostych [g] 43,2 Tłuszcz [g] 78,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,7 Błonnik pokarmowy [g] 19,7 Sól [g] 5,2
Dieta biegunkowa	Bulka weka 80 g (1) Masło extra 15 g (7) Dżem 25 g Herbata b/c 250 ml Polędwica Sopotka 30 g Kleik ryżowy 300 ml	Suchary 20 g (1) Banan 150 g	Zupa jarzynowa z kaszą manna 300 ml (1, 9) Galantyna drobiowa 100 g (1, 3) Herbata b/c 250 ml Ziemniaki 250 g (7) Marchewka gotowana z olejem 150 g	Kisiel b/c 150 ml Bulka weka 100 g (1) Szyńka gotowana 30 g Masło jednorazowe 10 g (7) Dżem 25 g	Jabłko 150 g Wafle ryżowe 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 168,5 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 69,9 Węglowodany ogółem [g] 358,7 suma cukrów prostych [g] 59,8 Tłuszcz [g] 53,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,6 Błonnik pokarmowy [g] 21,3 Sól [g] 3,6
Niskobiałkowa	Chleb bezsolny 120 g (1) Masło extra 15 g (7) Dżem 25 g Twarożek z pietruszką 30 g (7) Sałata zielona 20 g Herbata z/c 250 ml	Soczek kartonik 200 ml	Zupa Jarzynowa z zacierkom 300 ml (1, 3, 7, 9) Pierogi leniwe 200 g (3, 7) Brokuł gotowany 100 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Chleb bezsolny 120 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Polędwica Sopotka 30 g Sałata zielona 10 g Herbata z/c 250 ml Miód 25 g	Mus warzywny 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 041,5 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 64,7 Węglowodany ogółem [g] 342 suma cukrów prostych [g] 75,5 Tłuszcz [g] 49,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,8 Błonnik pokarmowy [g] 18,5 Sól [g] 0,9
Kleikowa	Kleik z kaszy jęczmiennej 300 ml (1) Suchary 20 g (1) Herbata b/c 250 ml	Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g (1)	Kleik ryżowy 400 ml Suchary 20 g (1) Herbata b/c 250 ml	Kleik owsiany 400 ml (1) Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g (1)	Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g (1)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 302,2 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 21,8 Węglowodany ogółem [g] 263,3 suma cukrów prostych [g] 1,3 Tłuszcz [g] 14,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,6 Błonnik pokarmowy [g] 17,8 Sól [g] 1,2

2026-08-19 środa	Bezmleczna	Bulka weka 100 g (1) Margaryna miękka 15 g Szynka gotowana 30 g Dżem 25 g Herbata b/c 250 ml	Jabłko pieczone 120 g	Zupa Grysikowa 400 ml (1, 9) Galantyna drobiowa 100 g (1, 3) Ziemniaki 250 g (7) Marchewka gotowana z olejem 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bulka weka 100 g (1) Margaryna miękka 15 g Szynka gotowana 40 g Polędwica Sopocka 40 g Herbata b/c 250 ml	Mus owocowy 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 018,1 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 81 Węglowodany ogółem [g] 302,5 suma cukrów prostych [g] 63,6 Tłuszcz [g] 58,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25 Błonnik pokarmowy [g] 20,8 Sól [g] 4,5
------------------	------------	--	-----------------------	---	---	-------------------	--

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,*