

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	II Ś	Obiad	Kolacja	Pn	SUMA
2026-03-11 środa	Podstawowa	Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Masło extra 15 g (7) Chleb pszenny 60 g (1) Chleb graham 30 g (1) Szyńka gotowana 30 g Parówka z indyka 70 g Sałata zielona 10 g Rzodkiewka 20 g	Banan 150 g	Zupa ogórkowa z ziemniakami zabieleną 300 ml (7, 9) Kasza jęczmienna 100 g (1) Surówka z kapusty pekińskiej 100 g Surówka z kapusty czerwonej 100 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Pulpet wieprzowy 100 g (1, 3) Sos pieczarkowy 150 ml (1, 7)	Herbata b/c 250 ml Chleb pszenny 40 g (1) Chleb graham 30 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Południca Sopocka 30 g Ser żółty 30 g (7) Sałata masłowa 10 g Ogórek świeży 50 g	Jogurt morelowy 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 155,4 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 94 Węglowodany ogółem [g] 268,9 suma cukrów prostych [g] 52,2 Tłuszcz [g] 83,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,3 Błonnik pokarmowy [g] 26,1 Sól [g] 5,8
	Łatwostrawna	Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Masło extra 15 g (7) Bułka weka 100 g (1) Szyńka gotowana 30 g Parówka z indyka 70 g Pomidor 50 g sałata zielona 10 g Kasza manna na mleku 300 ml (1, 7)	Banan 150 g	Zupa Jarzynowa z makaronem 300 ml (1, 3, 7, 9) Ziemniaki 200 g (7) Bukiet warzyw 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Pulpet drobiowy 100 g (1, 3)	Herbata b/c 250 ml Masło jednorazowe 10 g (7) Bułka weka 100 g (1) Serek Almette 1 szt (7) Południca Sopocka 30 g Sałata masłowa 10 g Pomidor 50 g	Jogurt truskawkowy 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 298,2 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 99,2 Węglowodany ogółem [g] 314,1 suma cukrów prostych [g] 60,3 Tłuszcz [g] 75,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,3 Błonnik pokarmowy [g] 21,5 Sól [g] 5
	Bogatoresztkowa	Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Masło extra 15 g (7) Chleb graham 90 g (1) Szyńka gotowana 30 g Parówka z indyka 70 g Ogórek świeży 50 g Sałata zielona 20 g Płatki owsiane na mleku 300 ml (1, 7)	Jabłko 150 g	Zupa ogórkowa z ziemniakami zabieleną 300 ml (7, 9) Kasza jęczmienna 100 g (1) Surówka z kapusty pekińskiej 100 g Surówka z kapusty czerwonej 100 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Pulpet wieprzowy 100 g (1, 3)	Herbata b/c 250 ml Chleb graham 90 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Szyńka gotowana 30 g Serek Almette 1 szt (7) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g	Jogurt naturalny 100 g (7)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 186,2 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 90,6 Węglowodany ogółem [g] 268,2 suma cukrów prostych [g] 53 Tłuszcz [g] 88,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,9 Błonnik pokarmowy [g] 29,5 Sól [g] 5,4

2026-03-11 środa	Bogatobiałkowa	Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Kasza manna na mleku 300 ml (1, 7) Masło extra 15 g (7) Bułka weka 100 g (1) Szynka gotowana 30 g Parówka z indyka 70 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g	Banan 150 g	Zupa Jarzynowa z makaronem 300 ml (1, 3, 7, 9) Ziemniaki 200 g (7) Bukiet warzyw 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Pulpet drobiowy 100 g (1, 3)	Herbata b/c 250 ml Bułka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Polędwica Sopocka 30 g Rzodkiewka 20 g Serek Almette 1 szt (7) sałata zielona 10 g	Jogurt morelowy 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 300,6 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 99,3 Węglowodany ogółem [g] 314,9 suma cukrów prostych [g] 60,3 Tłuszcz [g] 75,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,3 Błonnik pokarmowy [g] 22,1 Sól [g] 5
	Łatw z ograniczeniem substancji pobudz wydz soku żół	Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Masło extra 15 g (7) Bułka weka 100 g (1) Szynka gotowana 30 g Parówka z indyka 70 g Sałata zielona 20 g Kasza manna na mleku 300 ml (1, 7)	Jabłko pieczone 120 g	Zupa jarzynowa z kaszą manna 300 ml (1, 9) Ziemniaki 250 g (7) Warzywa duszone 150 g (9) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Pulpet drobiowy 100 g (1, 3)	Herbata b/c 250 ml Masło jednorazowe 10 g (7) Bułka weka 100 g (1) Ser biały 70 g (7) Polędwica Sopocka 30 g Sałata zielona 20 g	Jogurt truskawkowy 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 273,6 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 105,4 Węglowodany ogółem [g] 302,2 suma cukrów prostych [g] 52,1 Tłuszcz [g] 75,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,3 Błonnik pokarmowy [g] 19,7 Sól [g] 5
	Łatwostr z ogranicz tłuszczu	Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Masło extra 15 g (7) Bułka weka 100 g (1) Szynka gotowana 30 g Parówka z indyka 70 g Sałata zielona 20 g Kasza manna na mleku 300 ml (1, 7)	Jabłko pieczone 120 g	Zupa Jarzynowa z makaronem 300 ml (1, 3, 7, 9) Ziemniaki 250 g (7) Buraczki na ciepło 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Pulpet drobiowy 100 g (1, 3)	Herbata b/c 250 ml Masło jednorazowe 10 g (7) Bułka weka 100 g (1) Twarożek z koperkiem 60 g (7) Polędwica Sopocka 30 g Sałata zielona 20 g	Jogurt truskawkowy 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 291,7 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 108,4 Węglowodany ogółem [g] 313,5 suma cukrów prostych [g] 56,4 Tłuszcz [g] 71,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,8 Błonnik pokarmowy [g] 19,2 Sól [g] 5
	Z ogranicz łatwo przysw węglowodanów	Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Masło extra 15 g (7) Chleb graham 90 g (1) Szynka gotowana 30 g Parówka z indyka 70 g sałata zielona 10 g Rzodkiewka 20 g	Jabłko 150 g	Zupa ogórkowa z ziemniakami zabieleną 300 ml (7, 9) Kasza jęczmienna 100 g (1) Pulpet drobiowy 100 g (1, 3) Sos koperkowy 150 ml (1, 7) Surówka z kapusty czerwonej 100 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Bukiet warzyw 150 g	Herbata b/c 250 ml Masło jednorazowe 10 g (7) Chleb graham 90 g (1) Galaretką drobiowa 100 g (9) Polędwica Sopocka 30 g Sałata masłowa 10 g Pomidor 50 g	Jogurt naturalny 100 g (7)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 059,8 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 99,5 Węglowodany ogółem [g] 244,8 suma cukrów prostych [g] 45,3 Tłuszcz [g] 82,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,6 Błonnik pokarmowy [g] 32,2 Sól [g] 5

2026-03-11 środa	Z ogr. łatwo przyswaj. węglowod. i tłuszczu	Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Masło extra 15 g (7) Bułka weka 100 g (1) Szynka gotowana 30 g Parówka z indyka 70 g Sałata zielona 20 g	Jabłko pieczone 120 g	Zupa Jarzynowa z makaronem 300 ml (1, 3, 7, 9) Ziemniaki 250 g (7) Sos koperkowy 150 ml (1, 7) Warzywa duszone 150 g (9) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Pulpet drobiowy 100 g (1, 3)	Herbata b/c 250 ml Masło jednorazowe 10 g (7) Bułka weka 100 g (1) Galaretki drobiowa 100 g (9) Połędwica Sopocka 30 g Sałata masłowa 20 g Pomidor 50 g	Jogurt naturalny 100 g (7)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 179,4 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 104,5 Węglowodany ogółem [g] 285,7 suma cukrów prostych [g] 43,4 Tłuszcz [g] 73,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,1 Błonnik pokarmowy [g] 21 Sól [g] 5
	Dieta biegunkowa	Bułka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Dżem 25 g Połędwica Sopocka 30 g Herbata b/c 250 ml Kleik ryżowy 300 ml	Banan 150 g Suchary 20 g (1)	Zupa jarzynowa z kaszą manna 300 ml (1, 9) Pulpet drobiowy 100 g (1, 3) Ziemniaki 250 g (7) Marchewka gotowana z olejem 150 g Kompot wieloowocowy z/c 200 ml	Bułka weka 100 g (1) Połędwica Sopocka 30 g Masło jednorazowe 10 g (7) Herbata b/c 250 ml	Jabłko pieczone 120 g Wafle ryżowe 2 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 120,1 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 71,1 Węglowodany ogółem [g] 361,8 suma cukrów prostych [g] 74 Tłuszcz [g] 46 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19 Błonnik pokarmowy [g] 22,6 Sól [g] 3,7
	Niskobiałkowa	Herbata z/c 250 ml Masło extra 15 g (7) Chleb bezsolny 120 g (1) Dżem 25 g Szynka gotowana 30 g Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g	Jabłko pieczone 120 g	Zupa Jarzynowa z makaronem 300 ml (1, 3, 7, 9) Ziemniaki 250 g (7) Sos koperkowy 150 ml (1, 7) Warzywa duszone 150 g (9) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Dżem 25 g Pulpet drobiowy 100 g (1, 3)	Herbata b/c 250 ml Masło jednorazowe 10 g (7) Chleb bezsolny 120 g (1) Galaretki drobiowa 100 g (9) Sałata masłowa 20 g Pomidor 50 g	Soczek kartonik 200 ml	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 092,2 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 86,9 Węglowodany ogółem [g] 330,3 suma cukrów prostych [g] 72,7 Tłuszcz [g] 52,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,8 Błonnik pokarmowy [g] 24,8 Sól [g] 1,3
	Kleikowa	Kleik ryżowy 400 ml Suchary 20 g (1) Herbata b/c 250 ml	Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g (1)	Kleik ryżowy 400 ml Suchary 20 g (1) Herbata b/c 250 ml	Kleik ryżowy 400 ml Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g (1)	Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g (1)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 172,5 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 14,1 Węglowodany ogółem [g] 251,3 suma cukrów prostych [g] 0,3 Tłuszcz [g] 7,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,3 Błonnik pokarmowy [g] 10,3 Sól [g] 1,3

2026-03-11 środa	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) 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 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] 1 880,6 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 91,5 Węglowodany ogółem [g] 270,7 suma cukrów prostych [g] 63 Tłuszcz [g] 52,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,8 Błonnik pokarmowy [g] 19,5 Sól [g] 3,6
	Podstawowa	Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Kasza manna na mleku 300 ml (1, 7) Chleb pszenny 40 g (1) Połędwica Sopocka 30 g Jajko 50 g (3) Sałata masłowa 20 g Pomidor 50 g Masło extra 15 g (7) Chleb graham 80 g (1)	Mandarynka 80 g	Zupa Koperkowa z ryżem 400 ml (7, 9) Ziemniaki 250 g (7) Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g (9) Fasolka szparagowa gotowana 100 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Marchewka gotowana z olejem 150 g	Herbata z/c 250 ml Masło jednorazowe 10 g (7) Chleb pszenny 40 g (1) Chleb graham 30 g (1) Paszтет drobiowy 50 g Ser biały 60 g (7) Sałata masłowa 20 g Pomidor 50 g	Jogurt naturalny 100 g (7)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 148,6 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 108,5 Węglowodany ogółem [g] 264,2 suma cukrów prostych [g] 56,3 Tłuszcz [g] 78,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,7 Błonnik pokarmowy [g] 25,2 Sól [g] 4,4
2026-03-12 czwartek	Łatwostrawna	Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Kasza manna na mleku 300 ml (1, 7) Masło extra 15 g (7) Bułka weka 100 g (1) Połędwica Sopocka 30 g Dżem 25 g Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g	Jabłko 150 g	Zupa Pomidorowa z ryżem zabieleną 300 ml (7, 9) Ziemniaki 250 g (7) Sos koperkowy 150 ml (1, 7) Zrazik drobiowy 100 g (1, 3) Buraczki na ciepło 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Herbata z/c 250 ml Masło jednorazowe 10 g (7) Bułka weka 100 g (1) Ser żółty 30 g (7) Szynka gotowana 30 g Sałata masłowa 20 g Pomidor 50 g	Soczek kartonik 200 ml	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 353 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 93,8 Węglowodany ogółem [g] 338,6 suma cukrów prostych [g] 87,8 Tłuszcz [g] 73,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,5 Błonnik pokarmowy [g] 20,1 Sól [g] 4,6
	Bogatobiałkowa	Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Masło extra 15 g (7) Chleb graham 90 g (1) Połędwica Sopocka 30 g Sałata zielona 10 g Ser żółty 30 g (7) Pomidor 50 g	Mandarynka 100 g	Zupa Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (1, 7, 9) Kasza jęczmienna 150 g (1) Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g (9) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Marchewka gotowana z olejem 150 g Fasolka szparagowa gotowana 100 g	Herbata b/c 250 ml Masło jednorazowe 10 g (7) Chleb graham 90 g (1) Pasta z sera białego i szczypiorku 60 g (7) Paszтет drobiowy 50 g Sałata masłowa 20 g Ogórek świeży 50 g	Jogurt naturalny 100 g (7)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 047,2 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 105,6 Węglowodany ogółem [g] 270,9 suma cukrów prostych [g] 48,6 Tłuszcz [g] 67,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,3 Błonnik pokarmowy [g] 32,7 Sól [g] 4,4

2026-03-12 czwartek	Bogatobiałkowa	Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Masło extra 15 g (7) Bułka weka 100 g (1) Połudwica Sopocka 30 g Jajko 50 g (3) Papryka czerwona 40 g	Jabłko 150 g	Zupa Pomidorowa z ryżem zabilana 300 ml (7, 9) Ziemniaki 250 g (7) Zrazik drobiowy 100 g (1, 3) Buraczki na ciepło 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Buraczki na ciepło 150 g	Herbata b/c 250 ml Masło jednorazowe 10 g (7) Bułka weka 100 g (1) Paszтет drobiowy 50 g Ser biały 60 g (7) Sałata masłowa 20 g Pomidor 50 g	Jogurt morelowy 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 117,6 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 92,3 Węglowodany ogółem [g] 271 suma cukrów prostych [g] 60,4 Tłuszcz [g] 78,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,2 Błonnik pokarmowy [g] 21 Sól [g] 4,5
	Łatw z ograniczeniem substancji pobudz wydz soku żol	Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Kasza manna na mleku 300 ml (1, 7) Masło extra 15 g (7) Bułka weka 100 g (1) Połudwica Sopocka 30 g Jajko 50 g (3) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g	Jabłko pieczone 120 g	Zupa Grysikowa 300 ml (1, 9) Ziemniaki 250 g (7) Sos koperkowy 150 ml (1, 7) Galantyna drobiowa 100 g (1, 3) Warzywa duszone 150 g (9) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Herbata b/c 250 ml Masło jednorazowe 10 g (7) Bułka weka 100 g (1) Ser biały 60 g (7) Szynka gotowana 30 g Sałata masłowa 20 g Pomidor 50 g	Jogurt naturalny 100 g (7)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 252,5 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 108,5 Węglowodany ogółem [g] 328,8 suma cukrów prostych [g] 55,1 Tłuszcz [g] 60,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,1 Błonnik pokarmowy [g] 22,1 Sól [g] 4,4
	Łatwostr z ogranicz tłuszczu	Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Kasza manna na mleku 300 ml (1, 7) Masło extra 15 g (7) Bułka weka 100 g (1) Połudwica Sopocka 30 g Dżem 25 g Sałata zielona 20 g	Jabłko pieczone 120 g	Zupa Pomidorowa z ryżem zabilana 300 ml (7, 9) Ziemniaki 250 g (7) Sos koperkowy 150 ml (1, 7) Galantyna drobiowa 100 g (1, 3) Buraczki na ciepło 150 g Kompot wieloowocowy z/c 200 ml	Herbata b/c 250 ml Masło jednorazowe 10 g (7) Bułka weka 100 g (1) Ser biały 60 g (7) Szynka gotowana 30 g Sałata masłowa 20 g	Jogurt naturalny 100 g (7)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 349,9 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 102,7 Węglowodany ogółem [g] 352,5 suma cukrów prostych [g] 87,6 Tłuszcz [g] 62,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,8 Błonnik pokarmowy [g] 19,4 Sól [g] 4,2
	Z ogranicz łatwo przysw węglowodanów	Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Masło extra 15 g (7) Chleb graham 90 g (1) Połudwica Sopocka 30 g Ogórek kiszony 50 g Ser żółty 30 g (7) Papryka czerwona 40 g	Mandarynka 100 g	Zupa Pomidorowa z ryżem zabilana 300 ml (7, 9) Ziemniaki 250 g (7) Sos koperkowy 150 ml (1, 7) Zrazik drobiowy 100 g (1, 3) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Surówka z kapusty czerwonej 100 g Surówka z selera 100 g (3, 7, 9)	Herbata b/c 250 ml Masło jednorazowe 10 g (7) Chleb graham 90 g (1) Pasta z sera białego z cebulką 60 g (7) Szynka gotowana 30 g Sałata masłowa 20 g Ogórek świeży 50 g	Jogurt naturalny 100 g (7)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 882,6 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 93 Węglowodany ogółem [g] 213,6 suma cukrów prostych [g] 48,4 Tłuszcz [g] 78,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,6 Błonnik pokarmowy [g] 25,3 Sól [g] 4,9

2026-03-12 czwartek	Z ogr. łatwo przyswaj. węglowod. i tłuszczu	Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Masło extra 15 g (7) Bułka weka 100 g (1) Połudwica Sopocka 30 g Serek Almette 1 szt (7) Sałata zielona 20 g	Jabłko pieczone 120 g	Zupa Pomidorowa z ryżem zabieleną 300 ml (7, 9) Ziemniaki 250 g (7) Sos koperkowy 150 ml (1, 7) Galantyna drobiowa 100 g (1, 3) Buraczki na ciepło 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Herbata z/c 250 ml Masło jednorazowe 10 g (7) Bułka weka 100 g (1) Ser biały 60 g (7) Szynka gotowana 30 g Sałata masłowa 20 g	Jogurt naturalny 100 g (7)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 086,3 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 92,1 Węglowodany ogółem [g] 288,5 suma cukrów prostych [g] 55,4 Tłuszcz [g] 65,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,4 Błonnik pokarmowy [g] 18,1 Sól [g] 4,2
	Dieta biegunkowa	Bułka weka 80 g (1) Masło extra 15 g (7) Dżem 25 g Herbata b/c 250 ml Szynka gotowana 30 g	Banan 150 g	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	Bułka weka 100 g (1) Połudwica Sopocka 30 g Masło jednorazowe 10 g (7) Dżem 25 g	Jabłko pieczone 120 g Wafle ryżowe 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 792,8 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 66,4 Węglowodany ogółem [g] 282 suma cukrów prostych [g] 59,7 Tłuszcz [g] 48,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,2 Błonnik pokarmowy [g] 19 Sól [g] 3,4
	Niskobiałkowa	Herbata b/c 250 ml Masło extra 15 g (7) Chleb bezsolny 120 g (1) Połudwica Sopocka 30 g Dżem 25 g Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g	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 Bukiet warzyw 150 g	Herbata z/c 250 ml Masło jednorazowe 10 g (7) Chleb bezsolny 120 g (1) Miód 25 g Szynka gotowana 30 g Sałata masłowa 20 g Pomidor 50 g	Soczek kartonik 200 ml	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 839,2 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 57,9 Węglowodany ogółem [g] 335,8 suma cukrów prostych [g] 79,2 Tłuszcz [g] 34,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,7 Błonnik pokarmowy [g] 26,3 Sól [g] 1,3
	Kleikowa	Kleik ryżowy 400 ml Suchary 20 g (1) Herbata b/c 250 ml	Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g (1)	Kleik ryżowy 400 ml Suchary 20 g (1) Herbata b/c 250 ml	Kleik ryżowy 400 ml Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g (1)	Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g (1)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 172,5 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 14,1 Węglowodany ogółem [g] 251,3 suma cukrów prostych [g] 0,3 Tłuszcz [g] 7,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,3 Błonnik pokarmowy [g] 10,3 Sól [g] 1,3

2026-03-12 czwartek	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 jarzynowa z kaszą manna 300 ml (1, 9) Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g (9) Ziemniaki 250 g (7) Marchewka gotowana z olejem 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bułka weka 100 g (1) Margaryna miękka 15 g Szyńka gotowana 30 g Połędwica Sopocka 30 g Herbata b/c 250 ml	Mus owocowy 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 800,1 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 82,7 Węglowodany ogółem [g] 270,2 suma cukrów prostych [g] 62,6 Tłuszcz [g] 47,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,6 Błonnik pokarmowy [g] 19,2 Sól [g] 4
	Mielona	Bułka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Ser biały 60 g (7) Szyńka gotowana 30 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7)	serek homogenizowany wanilia 130 g	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 Sos koperkowy 150 ml (1, 7)	Bułka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Galantyna drobiowa 100 g (1, 3) Herbata b/c 250 ml	Jogurt morelowy 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 261,2 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 119,6 Węglowodany ogółem [g] 290,9 suma cukrów prostych [g] 33,8 Tłuszcz [g] 72,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,3 Błonnik pokarmowy [g] 16,6 Sól [g] 4,7
2026-03-13 piątek	Podstawowa	Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Masło extra 15 g (7) Chleb pszenny 40 g (1) Chleb graham 80 g (1) Pasta z sera białego z cebulką 60 g (7) Jajko 50 g (3) Sałata masłowa 20 g Pomidor 50 g Kasza manna na mleku 300 ml (1, 7)	Banan 150 g	Zupa Krupnik z kaszą jęczmienną 300 ml (1, 7, 9) Ziemniaki 250 g (7) Ryba Morszczuk na parze 100 g (4) Surówka z kiszanej kapusty 100 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Surówka z marchwi i jabłka 100 g	Herbata z/c 250 ml Masło jednorazowe 10 g (7) Chleb pszenny 40 g (1) Chleb graham 80 g (1) Ser żółty 30 g (7) Pasta z jaja i wędliny ze szczypiorkiem 70 g (3) Pomidor 50 g Sałata masłowa 20 g	Jogurt morelowy 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 375,4 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 86,2 Węglowodany ogółem [g] 293,6 suma cukrów prostych [g] 74,1 Tłuszcz [g] 92,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,6 Błonnik pokarmowy [g] 29,6 Sól [g] 5,2
	Łatwostrawna	Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Masło extra 15 g (7) Bułka weka 100 g (1) Pasta z sera białego i koperku 60 g (7) Dżem 25 g Sałata masłowa 20 g Pomidor 50 g	Banan 150 g	Zupa Krupnik z kaszą jęczmienną 300 ml (1, 7, 9) Ziemniaki 250 g (7) Ryba Morszczuk na parze 100 g (4) Sałatka z buraka z olejem 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Masło jednorazowe 10 g (7) Herbata z/c 250 ml Bułka weka 100 g (1) Pasta z jaja i sera z pietruszką 70 g (3, 7) Miód 25 g Pomidor 50 g Sałata masłowa 20 g	Jogurt morelowy 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 091,5 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 63,4 Węglowodany ogółem [g] 299,9 suma cukrów prostych [g] 74,4 Tłuszcz [g] 66,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,4 Błonnik pokarmowy [g] 19,8 Sól [g] 2,9

2026-03-13 piątek	Bogatoresztkowa	Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Masło extra 15 g (7) Chleb graham 90 g (1) Pasta z sera białego z cebulką 60 g (7) Szynka gotowana 30 g Sałata masłowa 20 g Pomidor 50 g Płatki owsiane na mleku 300 ml (1, 7) Ogórek kiszony 50 g	Jogurt naturalny 100 g (7)	Zupa Krupnik z kaszą jęczmienną 400 ml (1, 7, 9) Ziemniaki 250 g (7) Ryba Morszczuk na parze 100 g (4) Surówka z kiszonej kapusty 100 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Sałatka z buraczka i jabłka 100 g	Herbata z/c 250 ml Masło jednorazowe 10 g (7) Chleb graham 90 g (1) Ser żółty 30 g (7) Jajko 50 g (3) Sałata masłowa 20 g Papryka czerwona 40 g	Jogurt naturalny 100 g (7)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 129,4 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 83,3 Węglowodany ogółem [g] 244,3 suma cukrów prostych [g] 59,7 Tłuszcz [g] 87,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37 Błonnik pokarmowy [g] 27,9 Sól [g] 5,5
	Bogatobiałkowa	Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Masło extra 15 g (7) Chleb graham 30 g (1) Pasta z sera białego z cebulką 60 g (7) Miód 25 g Sałata masłowa 20 g Pomidor 50 g Chleb pszenny 60 g (1)	Banan 150 g	Zupa Krupnik z kaszą jęczmienną 300 ml (1, 7, 9) Ziemniaki 250 g (7) Ryba Morszczuk na parze 100 g (4) Sałatka z buraka z olejem 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Herbata z/c 250 ml Masło jednorazowe 10 g (7) Bułka weka 100 g (1) Serek Almette 1 szt (7) Pasta z jaja i wędliny ze szczypiorkiem 70 g (3) Pomidor 50 g Sałata masłowa 20 g	Jogurt naturalny 100 g (7)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 079,3 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 61,9 Węglowodany ogółem [g] 271,3 suma cukrów prostych [g] 62,8 Tłuszcz [g] 77,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,4 Błonnik pokarmowy [g] 20,1 Sól [g] 3,5
	Łatw z ograniczeniem substancji pobudz wydz soku żół	Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Kasza manna na mleku 300 ml (1, 7) Masło extra 15 g (7) Bułka weka 100 g (1) Pasta z sera białego i koperku 60 g (7) Sałata masłowa 20 g Pomidor 50 g Szynka gotowana 30 g	Jabłko pieczone 120 g	Zupa Grysikowa 300 ml (1, 9) Ziemniaki 250 g (7) Ryba Morszczuk na parze 100 g (4) Buraczki na ciepło 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Masło jednorazowe 10 g (7) Herbata b/c 250 ml Bułka weka 100 g (1) Jajko na miękko 50 g (3) Miód 25 g Pomidor 50 g Sałata masłowa 20 g	Biszkopty b/c 20 g (1, 3)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 147,6 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 71,4 Węglowodany ogółem [g] 320,3 suma cukrów prostych [g] 61,1 Tłuszcz [g] 58,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,7 Błonnik pokarmowy [g] 20 Sól [g] 3,3
	Łatwostr z ogranicz tłuszczu	Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Bułka weka 100 g (1) Pasta z sera białego i koperku 60 g (7) Dżem 25 g Sałata masłowa 20 g	Jabłko pieczone 120 g	Buraczki na ciepło 150 g Zupa Krupnik z kaszą jęczmienną 400 ml (1, 7, 9) Ziemniaki 250 g (7) Ryba Morszczuk na parze 100 g (4) Buraczki na ciepło 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Masło jednorazowe 10 g (7) Herbata b/c 250 ml Bułka weka 100 g (1) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Pasta z białek 70 g (3, 7) Płatki owsiane na mleku 300 ml (1, 7) Szynka gotowana 30 g	Jogurt naturalny 100 g (7)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 254,8 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 83,8 Węglowodany ogółem [g] 321,2 suma cukrów prostych [g] 78,2 Tłuszcz [g] 66,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,3 Błonnik pokarmowy [g] 26,1 Sól [g] 3,9

2026-03-13 piątek	Z ogranicz łatwo przysw węglowodanów	Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Masło extra 15 g (7) Chleb graham 90 g (1) Szynka gotowana 30 g Pasta z sera białego i koperku 60 g (7) Ogórek kiszony 50 g Papryka czerwona 40 g Sałata zielona 20 g Płatki owsiane na mleku 300 ml (1, 7)	Jabłko 150 g	Zupa Krupnik z kaszą jęczmienną 400 ml (1, 7, 9) Ziemniaki 250 g (7) Ryba Morszczuk na parze 100 g (4) Surówka z kiszonej kapusty 100 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Sałatka z buraczka i jabłka 100 g	Herbata b/c 250 ml Masło jednorazowe 10 g (7) Chleb graham 90 g (1) Ser żółty 30 g (7) Jajko 50 g (3) Ogórek świeży 50 g Sałata masłowa 20 g	Jogurt naturalny 100 g (7)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 100,7 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 79,3 Węglowodany ogółem [g] 245,6 suma cukrów prostych [g] 60,3 Tłuszcz [g] 86 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,8 Błonnik pokarmowy [g] 29,8 Sól [g] 5,3
	Z ogr łatwo przyswaj węglowoda i tłuszczy	Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Kasza manna na mleku 300 ml (1, 7) Masło extra 15 g (7) Bułka weka 100 g (1) Pasta z sera białego i koperku 60 g (7) Sałata masłowa 20 g Szynka gotowana 30 g	Jabłko pieczone 120 g	Zupa Krupnik z kaszą jęczmienną 300 ml (1, 7, 9) Ziemniaki 250 g (7) Ryba Morszczuk na parze 100 g (4) Warzywa duszone 150 g (9) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Buraczki na ciepło 150 g	Masło jednorazowe 10 g (7) Herbata b/c 250 ml Bułka weka 100 g (1) Pasta z białek 70 g (3, 7) Szynka gotowana 30 g Sałata masłowa 20 g	Jogurt naturalny 100 g (7)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 249,8 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 85,7 Węglowodany ogółem [g] 301 suma cukrów prostych [g] 64,1 Tłuszcz [g] 73,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,1 Błonnik pokarmowy [g] 23,9 Sól [g] 4,4
	Dieta biegunkowa	Bułka 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	Banan 150 g	Zupa Jarzynowa z ziemniakami 300 ml (7, 9) Ryż z jabłkami 200 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bułka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Szynka gotowana 30 g Dżem 25 g Herbata b/c 250 ml	Jabłko pieczone 120 g Wafle ryżowe 2 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 984,3 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 48,1 Węglowodany ogółem [g] 364,6 suma cukrów prostych [g] 71,2 Tłuszcz [g] 40,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,9 Błonnik pokarmowy [g] 20,4 Sól [g] 3
	Niskobiałkowa	Herbata b/c 250 ml Masło extra 15 g (7) Chleb bezsolny 120 g (1) Pasta z sera białego i koperku 60 g (7) Dżem 25 g Sałata masłowa 20 g Pomidor 50 g	Jabłko 150 g	Zupa Krupnik z kaszą jęczmienną 300 ml (1, 7, 9) Ziemniaki 250 g (7) Ryba Morszczuk na parze 100 g (4) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Sałatka z buraczka i jabłka 100 g	Masło jednorazowe 10 g (7) Herbata b/c 250 ml Chleb bezsolny 120 g (1) Pasta z jajka i sera z pietruszką 70 g (3, 7) Miód 25 g Pomidor 50 g Sałata masłowa 20 g	Mus warzywny 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 032,2 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 58,3 Węglowodany ogółem [g] 297,9 suma cukrów prostych [g] 59,5 Tłuszcz [g] 62,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,9 Błonnik pokarmowy [g] 24,2 Sól [g] 0,6

2026-03-13 piątek	Kleikowa	Kleik ryżowy 400 ml Suchary 20 g (1) Herbata b/c 250 ml	Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g (1)	Kleik ryżowy 400 ml Suchary 20 g (1) Herbata b/c 250 ml	Kleik ryżowy 400 ml Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g (1)	Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g (1)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 172,5 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 14,1 Węglowodany ogółem [g] 251,3 suma cukrów prostych [g] 0,3 Tłuszcz [g] 7,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,3 Błonnik pokarmowy [g] 10,3 Sól [g] 1,3
	Bezmleczna	Bułka weka 100 g (1) Margaryna miękka 15 g Szynka gotowana 30 g Dżem 25 g Herbata b/c 250 ml	Jabłko pieczone 120 g	Zupa jarzynowa z kaszą manna 300 ml (1, 9) Ryba Morszczuk na parze 100 g (4) Ziemniaki 250 g (7) Marchewka gotowana z olejem 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bułka weka 100 g (1) Margaryna miękka 15 g Szynka gotowana 30 g Polędwica Sopocka 30 g Herbata b/c 250 ml	Mus owocowy 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 812,4 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 50,4 Węglowodany ogółem [g] 269,8 suma cukrów prostych [g] 62,4 Tłuszcz [g] 53,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,2 Błonnik pokarmowy [g] 19 Sól [g] 3,8
2026-03-14 sobota	Podstawowa	Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Masło extra 15 g (7) Chleb pszenny 40 g (1) Chleb graham 80 g (1) Galaretka drobiowa 100 g (9) Szynka gotowana 30 g Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g Płatki owsiane na mleku 300 ml (1, 7)		Zupa Koperkowa z ryżem 300 ml (7, 9) Ziemniaki 250 g (7) Udko duszone z warzywami 170 g (9) Surówka z marchwi i jabłka 100 g Fasolka szparagowa gotowana 100 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Masło jednorazowe 10 g (7) Herbata b/c 250 ml Chleb pszenny 40 g (1) Chleb graham 80 g (1) Polędwica Sopocka 30 g Pasta z jajka i sera z pietruszką 70 g (3, 7) Sałata masłowa 20 g Rzodkiewka 20 g	Mus warzywny 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 182,2 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 110,1 Węglowodany ogółem [g] 264,3 suma cukrów prostych [g] 54,6 Tłuszcz [g] 81,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,5 Błonnik pokarmowy [g] 29,9 Sól [g] 4,5
	Łatwostrawna	Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Masło extra 15 g (7) Bułka weka 100 g (1) Szynka gotowana 30 g Ser żółty 30 g (7) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g Płatki owsiane na mleku 300 ml (1, 7)	Jabłko 150 g	Zupa Koperkowa z ryżem 300 ml (7, 9) Ziemniaki 250 g (7) Warzywa duszone 150 g (9) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Udko duszone z warzywami 170 g (9)	Herbata b/c 250 ml Masło jednorazowe 10 g (7) Bułka weka 100 g (1) Pasta z sera białego z cebulką 60 g (7) Polędwica Sopocka 30 g Sałata masłowa 20 g Pomidor 50 g	Mus warzywny 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 232,5 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 105,3 Węglowodany ogółem [g] 291,7 suma cukrów prostych [g] 64,2 Tłuszcz [g] 75,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,2 Błonnik pokarmowy [g] 23,9 Sól [g] 4,8

2026-03-14 sobota	Bogatoresztkowa	Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Masło extra 15 g (7) Chleb graham 90 g (1) Szynka gotowana 30 g Galaretki drobiowa 100 g (9) Salata zielona 20 g Pomidor 50 g	Jabłko 150 g	Zupa Koperkowa z ryżem 300 ml (7, 9) Ziemniaki 250 g (7) Udki duszone z warzywami 170 g (9) Surówka z marchwi i jabłka 100 g Fasolka szparagowa gotowana 100 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Masło jednorazowe 10 g (7) Herbata b/c 250 ml Chleb graham 80 g (1) Polędwica Sopocka 30 g Pasta z jajka i sera z pietruszką 70 g (3, 7) Salata masłowa 20 g Rzodkiewka 20 g Płatki owsiane na mleku 300 ml (1, 7)	Mus warzywny 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 041,9 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 103,6 Węglowodany ogółem [g] 237,1 suma cukrów prostych [g] 64,8 Tłuszcz [g] 81,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,2 Błonnik pokarmowy [g] 30,3 Sól [g] 3,7
	Bogatobiałkowa	Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Masło extra 15 g (7) Chleb pszenny 40 g (1) Chleb graham 80 g (1) Ser żółty 30 g (7) Szynka gotowana 30 g Salata zielona 20 g Pomidor 50 g	Jabłko 150 g	Zupa Koperkowa z ryżem 300 ml (7, 9) Ziemniaki 250 g (7) Udki duszone z warzywami 170 g (9) Surówka z marchwi i jabłka 100 g Fasolka szparagowa gotowana 100 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Masło jednorazowe 10 g (7) Herbata b/c 250 ml Chleb pszenny 40 g (1) Chleb graham 80 g (1) Polędwica Sopocka 30 g Pasta z jajka i sera z pietruszką 70 g (3, 7) Salata masłowa 20 g Ogórek kiszony 50 g	Mus warzywny 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 961,2 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 92,5 Węglowodany ogółem [g] 238,1 suma cukrów prostych [g] 53,9 Tłuszcz [g] 75,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33 Błonnik pokarmowy [g] 28 Sól [g] 5,6
	Łatw z ograniczeniem substancji pobudz. wydz. soku żół.	Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Masło extra 15 g (7) Bułka kajzerka 100 g (1) Ser biały 60 g (7) Salata zielona 20 g Pomidor 50 g Szynka gotowana 30 g Kasza manna na mleku 300 ml (1, 7)	Jabłko pieczone 120 g	Zupa Koperkowa z ryżem 300 ml (7, 9) Ziemniaki 250 g (7) Udki gotowane z warzywami 170 g (9) Warzywa duszone 150 g (9) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Herbata b/c 250 ml Masło jednorazowe 10 g (7) Bułka weka 100 g (1) Pasta z jajka i sera z pietruszką 70 g (3, 7) Polędwica Sopocka 30 g Salata masłowa 20 g	Jogurt naturalny 100 g (7)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 171,3 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 105,3 Węglowodany ogółem [g] 286 suma cukrów prostych [g] 54,5 Tłuszcz [g] 71,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33 Błonnik pokarmowy [g] 20,1 Sól [g] 4,4
	Łatwostr z ogranicz. tłuszczu	Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Kasza manna na mleku 300 ml (1, 7) Masło extra 15 g (7) Bułka weka 100 g (1) Ser biały 60 g (7) Salata zielona 20 g Polędwica Sopocka 30 g	Jabłko pieczone 120 g	Zupa Koperkowa z ryżem 300 ml (7, 9) Ziemniaki 250 g (7) Udki gotowane z warzywami 170 g (9) Warzywa duszone 150 g (9) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Herbata b/c 250 ml Masło jednorazowe 10 g (7) Bułka weka 100 g (1) Dżem 25 g Szynka gotowana 30 g Salata masłowa 20 g	Mus warzywny 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 102,9 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 90,7 Węglowodany ogółem [g] 299,2 suma cukrów prostych [g] 68,7 Tłuszcz [g] 63,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,8 Błonnik pokarmowy [g] 21 Sól [g] 4

2026-03-14 sobota	Z ogranicz latwo przysw węgłowodanów	Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Masło extra 15 g (7) Chleb graham 80 g (1) Galaretka drobiowa 100 g (9) Szyńka gotowana 30 g Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g	Jogurt naturalny 100 g (7)	Zupa Koperkowa z ryżem 300 ml (7, 9) Ziemniaki 250 g (7) Udko duszone z warzywami 170 g (9) Surówka z marchwi i jabłka 100 g Fasolka szparagowa gotowana 100 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Masło jednorazowe 10 g (7) Herbata b/c 250 ml Chleb graham 80 g (1) Polędwica Sopocka 30 g Pasta z jajka i sera z pietruszką 70 g (3, 7) Sałata masłowa 20 g Rzodkiewka 20 g	Kanapka nocna 130 g (1, 7)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 901,3 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 103,8 Węglowodany ogółem [g] 189 suma cukrów prostych [g] 36,8 Tłuszcz [g] 86,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,2 Błonnik pokarmowy [g] 25,2 Sól [g] 4,4
	Z ogr latwo przyswaj węgłowoda i tłuszczu	Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Kasza manna na mleku 300 ml (1, 7) Masło extra 15 g (7) Bułka weka 100 g (1) Galaretka drobiowa 100 g (9) Sałata zielona 20 g Szyńka gotowana 30 g	Jabłko pieczone 120 g	Zupa Koperkowa z ryżem 300 ml (7, 9) Ziemniaki 250 g (7) Udko gotowane z warzywami 170 g (9) Warzywa duszone 150 g (9) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Herbata b/c 250 ml Masło jednorazowe 10 g (7) Bułka weka 100 g (1) Pasta z sera białego z cebulką 60 g (7) Polędwica Sopocka 30 g Sałata masłowa 20 g	Jogurt naturalny 100 g (7)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 188,8 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 110 Węglowodany ogółem [g] 284,3 suma cukrów prostych [g] 53,7 Tłuszcz [g] 72,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,8 Błonnik pokarmowy [g] 19,8 Sól [g] 4,4
	Dieta biegunkowa	Bułka weka 80 g (1) Masło extra 15 g (7) Dżem 25 g Herbata b/c 250 ml Szyńka gotowana 30 g Kleik ryżowy 300 ml	Banan 150 g Kisiel o smaku malinowym 150 g	Zupa Jarzynowa z ryżem 300 ml (1, 7, 9) Udko gotowane z warzywami 170 g (9) Herbata b/c 250 ml Ziemniaki 250 g (7) Marchewka gotowana z olejem 150 g	Bułka weka 100 g (1) Polędwica Sopocka 30 g Masło jednorazowe 10 g (7) Dżem 25 g	Jabłko pieczone 120 g Wafle ryżowe 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 899,9 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 69,4 Węglowodany ogółem [g] 313,9 suma cukrów prostych [g] 62,6 Tłuszcz [g] 45,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,3 Błonnik pokarmowy [g] 21,9 Sól [g] 3,5
	Niskobiałkowa	Herbata b/c 250 ml Masło extra 15 g (7) Chleb bezsolny 120 g (1) Szyńka gotowana 30 g Dżem 25 g Sałata zielona 20 g	Jabłko 150 g	Zupa Koperkowa z ryżem 400 ml (7, 9) Ziemniaki 250 g (7) Udko gotowane z warzywami 170 g (9) Warzywa duszone 150 g (9) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Fasolka szparagowa gotowana 100 g	Herbata b/c 250 ml Masło jednorazowe 10 g (7) Chleb bezsolny 120 g (1) Pasta z sera białego z cebulką 60 g (7) Miód 25 g Sałata masłowa 20 g	Mus warzywny 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 030,8 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 77,8 Węglowodany ogółem [g] 304,1 suma cukrów prostych [g] 55,1 Tłuszcz [g] 60,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,1 Błonnik pokarmowy [g] 26,3 Sól [g] 1,4

2026-03-14 sobota	Kleikowa	Kleik ryżowy 400 ml Suchary 20 g (1) Herbata b/c 250 ml	Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g (1)	Kleik ryżowy 400 ml Suchary 20 g (1) Herbata b/c 250 ml	Kleik ryżowy 400 ml Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g (1)	Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g (1)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 172,5 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 14,1 Węglowodany ogółem [g] 251,3 suma cukrów prostych [g] 0,3 Tłuszcz [g] 7,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,3 Błonnik pokarmowy [g] 10,3 Sól [g] 1,3
	Bezmleczna	Bułka weka 100 g (1) Margaryna miękka 15 g Połędwica Sopocka 30 g Galaretka drobiowa 100 g (9) Salata zielona 10 g	Jabłko pieczone 120 g	Zupa Jarzynowa z ryżem 300 ml (1, 7, 9) Udka gotowane z warzywami 170 g (9) Ziemniaki 250 g (7) Marchewka gotowana z olejem 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bułka weka 100 g (1) Margaryna miękka 15 g Szynka gotowana 30 g Dżem 25 g Salata zielona 10 g Herbata z/c 250 ml	Mus owocowy 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 915,6 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 83,7 Węglowodany ogółem [g] 287,5 suma cukrów prostych [g] 70,4 Tłuszcz [g] 52,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,2 Błonnik pokarmowy [g] 21,3 Sól [g] 3,8
2026-03-15 niedziela	Podstawowa	Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Masło extra 15 g (7) Chleb pszenny 60 g (1) Połędwica Sopocka 30 g Serek wiejski 200 g (7) Salata masłowa 20 g Pomidor 50 g	Banan 150 g	Zupa Pomidorowa z ryżem zabieleną 300 ml (7, 9) Ziemniaki 250 g (7) Schab duszony 100 g (1) Surówka z kapusty czerwonej 100 g Surówka z selera 100 g (3, 7, 9) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Herbata b/c 250 ml Masło jednorazowe 10 g (7) Chleb pszenny 40 g (1) Chleb graham 80 g (1) Paprykarz szczeciński 50 g (4) Parówka z indyka 70 g Salata zielona 20 g Ogórek kiszony 50 g	Soczek kartonik 200 ml	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 224,1 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 112,3 Węglowodany ogółem [g] 267,5 suma cukrów prostych [g] 75,8 Tłuszcz [g] 83,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,1 Błonnik pokarmowy [g] 23,9 Sól [g] 7,6
	Łatwostrawna	Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Masło extra 15 g (7) Bułka weka 100 g (1) Połędwica Sopocka 30 g Serek wiejski 200 g (7) Salata masłowa 20 g Pomidor 50 g	Banan 150 g	Zupa Pomidorowa z ryżem zabieleną 300 ml (7, 9) Ziemniaki 250 g (7) Roladka drobiowa z warzywami 100 g (9) Surówka z marchwi, selera i jabłka 100 g (3, 7, 9) Buraczki na ciepło 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Paprykarz szczeciński 50 g (4) Herbata b/c 250 ml Masło jednorazowe 10 g (7) Bułka weka 100 g (1) Parówka z indyka 70 g Salata zielona 20 g Pomidor 50 g	Soczek kartonik 200 ml	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 336,7 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 106,4 Węglowodany ogółem [g] 303,9 suma cukrów prostych [g] 88,8 Tłuszcz [g] 83 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,9 Błonnik pokarmowy [g] 24,6 Sól [g] 7,4

2026-03-15 niedziela	Bogatoresztkowa	Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Masło extra 15 g (7) Chleb graham 80 g (1) Polędwica Sopocka 30 g Serek wiejski 200 g (7) Sałata masłowa 20 g Pomidor 50 g Ogórek świeży [Por] x 50 g	Jabłko 150 g	Zupa Pomidorowa 300 ml (9) Kasza jęczmienna 100 g (1) Roladka drobiowa z warzywami 100 g (9) Sałatka z buraczka i jabłka 150 g Surówka z selera 100 g (3, 7, 9) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Paprykarz szczeciński 50 g (4) Herbata b/c 250 ml Masło jednorazowe 10 g (7) Chleb graham 80 g (1) Parówka z indyka 70 g Sałata zielona 20 g Ogórek kiszony 50 g	soczek owocowy 300ml 1 szt Wafle ryżowe 2 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 931,6 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 94,5 Węglowodany ogółem [g] 229,2 suma cukrów prostych [g] 79,9 Tłuszcz [g] 76,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,1 Błonnik pokarmowy [g] 30,1 Sól [g] 7,4
	Bogatobiałkowa	Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Masło extra 15 g (7) Chleb pszenny 60 g (1) Polędwica Sopocka 30 g Ser żółty 30 g (7) Sałata masłowa 20 g Pomidor 50 g Chleb graham 80 g (1)	Serek wiejski 200 g (7)	Zupa Pomidorowa z ryżem zabelana 300 ml (7, 9) Ziemniaki 250 g (7) Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g (9) Marchewka gotowana z olejem 150 g Kalańior gotowany 50 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Herbata b/c 250 ml Masło jednorazowe 10 g (7) Chleb pszenny 40 g (1) Chleb graham 80 g (1) Polędwica Sopocka 30 g Parówka z indyka 70 g Sałata zielona 20 g Ogórek kiszony 50 g	Soczek kartonik 200 ml	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 140,8 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 123,7 Węglowodany ogółem [g] 247,8 suma cukrów prostych [g] 56,1 Tłuszcz [g] 78,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,1 Błonnik pokarmowy [g] 24,6 Sól [g] 8,4
	Łatw z ograniczeniem substancji pobudz wydz soku żół	Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Kasza manna na mleku 300 ml (1, 7) Masło extra 15 g (7) Bułka weka 100 g (1) Polędwica Sopocka 30 g Sałata masłowa 20 g Pomidor 50 g Serek Almette 1 szt (7)	Jabłko pieczone 120 g	Zupa jarzynowa z kaszą manna 300 ml (1, 9) Ziemniaki 250 g (7) Roladka drobiowa z warzywami 100 g (9) Buraczki na ciepło 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Herbata b/c 250 ml Masło jednorazowe 10 g (7) Bułka weka 100 g (1) Ser biały 60 g (7) Sałata zielona 20 g Szynka gotowana 30 g	Jogurt naturalny 100 g (7)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 129,3 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 96,2 Węglowodany ogółem [g] 293,8 suma cukrów prostych [g] 56,9 Tłuszcz [g] 66,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32 Błonnik pokarmowy [g] 19,3 Sól [g] 4,4
	Łatwostr z ogranicz tłuszczu	Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Kasza manna na mleku 300 ml (1, 7) Masło extra 15 g (7) Bułka weka 100 g (1) Polędwica Sopocka 30 g Dżem 25 g Sałata masłowa 20 g Pomidor 50 g	Jogurt naturalny 100 g (7)	Zupa jarzynowa z kaszą manna 300 ml (1, 9) Ziemniaki 250 g (7) Roladka drobiowa z warzywami 100 g (9) Surówka z marchwi, selera i jabłka 100 g (3, 7, 9) Buraczki na ciepło 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Herbata b/c 250 ml Masło jednorazowe 10 g (7) Bułka weka 100 g (1) Parówka z indyka 70 g Sałata zielona 20 g Szynka gotowana 30 g	Soczek kartonik 200 ml	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 301,8 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 94,3 Węglowodany ogółem [g] 325,5 suma cukrów prostych [g] 80,2 Tłuszcz [g] 74,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,2 Błonnik pokarmowy [g] 22,7 Sól [g] 5,4

2026-03-15 niedziela	Z ogranicz latwo przysw węglowodanów	Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Masło extra 15 g (7) Chleb graham 80 g (1) Polędwica Sopotcka 40 g Sałata masłowa 20 g Pomidor 50 g Serek wiejski 200 g (7) Sałata zielona 10 g Płatki owsiane na mleku 300 ml (1, 7)	Banan 150 g	Zupa Pomidorowa z ryżem zabilana 400 ml (7, 9) Ziemniaki 250 g (7) Roladka drobiowa z warzywami 100 g (9) Marchewka z groszkiem 150 g Surówka z selera 100 g (3, 7, 9) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Paprykarz szczeciński 50 g (4) Herbata b/c 250 ml Masło jednorazowe 10 g (7) Chleb graham 80 g (1) Parówka z indyka 70 g Sałata zielona 20 g Ogórek kiszony 50 g Szynka gotowana 40 g	Jogurt naturalny 100 g (7) Wafle ryżowe 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 376,4 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 123,5 Węglowodany ogółem [g] 268,6 suma cukrów prostych [g] 74,9 Tłuszcz [g] 96,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,4 Błonnik pokarmowy [g] 30,7 Sól [g] 8,7
	Z ogr latwo przyswaj węglowoda i tłuszczu	Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Masło extra 15 g (7) Bułka weka 100 g (1) Polędwica Sopotcka 30 g Sałata masłowa 20 g Ser żółty 30 g (7)	Serek wiejski 200 g (7)	Zupa jarzynowa z kaszą manna 300 ml (1, 9) Ziemniaki 250 g (7) Roladka drobiowa z warzywami 100 g (9) Buraczki na ciepło 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Herbata z/c 250 ml Masło jednorazowe 10 g (7) Bułka weka 100 g (1) Szynka gotowana 40 g Sałata zielona 20 g Pasta z sera białego z cebulką 60 g (7)	Jogurt naturalny 100 g (7)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 084,2 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 119,8 Węglowodany ogółem [g] 250,4 suma cukrów prostych [g] 47 Tłuszcz [g] 70,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,1 Błonnik pokarmowy [g] 15,7 Sól [g] 6,8
	Dieta biegunkowa	Bułka weka 80 g (1) Masło extra 15 g (7) Dżem 25 g Herbata b/c 250 ml Polędwica Sopotcka 30 g Kleik ryżowy 300 ml	Suchary 20 g (1) Kisiel b/c 150 ml	Zupa Jarzynowa z ryżem 300 ml (1, 7, 9) Roladka drobiowa z warzywami 100 g (9) Herbata b/c 250 ml Ziemniaki 250 g (7) Marchewka gotowana z olejem 150 g	Bułka weka 100 g (1) Dżem 25 g Masło jednorazowe 10 g (7) Szynka gotowana 30 g	Kisiel b/c 150 ml Wafle ryżowe 2 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 999,7 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 67,4 Węglowodany ogółem [g] 341,5 suma cukrów prostych [g] 34,8 Tłuszcz [g] 42,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,8 Błonnik pokarmowy [g] 20,1 Sól [g] 3,7
	Niskobiałkowa	Herbata b/c 250 ml Masło extra 15 g (7) Chleb bezsolny 120 g (1) Polędwica Sopotcka 30 g Dżem 25 g Sałata masłowa 20 g Pomidor 50 g	Kisiel b/c 150 ml	Zupa Pomidorowa z ryżem zabilana 300 ml (7, 9) Knedle z jabłkiem 200 g (3) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Bukiet warzyw 150 g	Pasta z białek 70 g (3, 7) Herbata b/c 250 ml Masło jednorazowe 10 g (7) Chleb bezsolny 120 g (1) Miód 25 g Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g	Biszkopty b/c 40 g (1, 3)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 156,4 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 59,9 Węglowodany ogółem [g] 368,1 suma cukrów prostych [g] 54,7 Tłuszcz [g] 53 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24 Błonnik pokarmowy [g] 24,6 Sól [g] 1,1

2026-03-15 niedziela	Kleikowa	Kleik ryżowy 400 ml Suchary 20 g (1) Herbata b/c 250 ml	Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g (1)	Kleik ryżowy 400 ml Suchary 20 g (1) Herbata b/c 250 ml	Kleik ryżowy 400 ml Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g (1)	Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g (1)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 172,5 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 14,1 Węglowodany ogółem [g] 251,3 suma cukrów prostych [g] 0,3 Tłuszcz [g] 7,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,3 Błonnik pokarmowy [g] 10,3 Sól [g] 1,3
	Bezmleczna	Bułka weka 100 g (1) Margaryna miękka 15 g Szynka gotowana 30 g Dżem 25 g Herbata b/c 250 ml	Jabłko pieczone 120 g	Zupa jarzynowa z kaszą manna 300 ml (1, 9) Roladka drobiowa z warzywami 100 g (9) Ziemniaki 250 g (7) Marchewka gotowana z olejem 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bułka weka 100 g (1) Margaryna miękka 15 g Szynka gotowana 30 g Połędwica Sopocka 30 g Herbata b/c 250 ml	Mus owocowy 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 783,6 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 72,1 Węglowodany ogółem [g] 272 suma cukrów prostych [g] 63,5 Tłuszcz [g] 49,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,7 Błonnik pokarmowy [g] 20 Sól [g] 4,1
2026-03-16 poniedziałek	Podstawowa	Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Kasza manna na mleku 300 ml (1, 7) Masło extra 15 g (7) Chleb pszenny 40 g (1) Chleb graham 80 g (1) Szynka gotowana 30 g Ser żółty 30 g (7) Sałata masłowa 20 g Papryka czerwona 40 g	Banan 150 g	Zupa rosół z makaronem 300 ml (1, 3, 9) Ziemniaki 250 g (7) Filet z kurczaka smażony 120 g (1, 3) Surówka z selera 100 g (3, 7, 9) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Sałatka z buraczka i jabłka 100 g	Herbata b/c 250 ml Masło jednorazowe 10 g (7) Chleb pszenny 40 g (1) Chleb graham 80 g (1) Pasta z jajka i sera z pietruszką 60 g (3, 7) Połędwica Sopocka 30 g Sałata masłowa 20 g Pomidor 50 g	Jogurt truskawkowy 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 272,9 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 118,5 Węglowodany ogółem [g] 315,6 suma cukrów prostych [g] 65,4 Tłuszcz [g] 65,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,9 Błonnik pokarmowy [g] 27,7 Sól [g] 5,2
	Łatwostrawna	Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Masło extra 15 g (7) Bułka weka 100 g (1) Szynka gotowana 30 g Sałata masłowa 20 g Pomidor 50 g Serek Almette 1 szt (7) Płatki owsiane na mleku 300 ml (1, 7)	Banan 150 g	Zupa rosół z makaronem 300 ml (1, 3, 9) Ziemniaki 250 g (7) Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g (9) Sałata zielona ze śmietaną 20 g (7) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Sałatka z buraczka i jabłka 100 g	Herbata b/c 250 ml Masło jednorazowe 10 g (7) Bułka weka 100 g (1) Pasta z jajka i sera z pietruszką 70 g (3, 7) Połędwica Sopocka 30 g Sałata masłowa 20 g Pomidor 50 g	Jogurt truskawkowy 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 208,4 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 109,9 Węglowodany ogółem [g] 304 suma cukrów prostych [g] 67,7 Tłuszcz [g] 65 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,8 Błonnik pokarmowy [g] 21 Sól [g] 4,2

2026-03-16 poniedziałek	Bogatoresztkowa	Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Masło extra 15 g (7) Chleb graham 80 g (1) Szynka gotowana 30 g Ser żółty 30 g (7) Sałata masłowa 20 g Pomidor 50 g Płatki owsiane na mleku 300 ml (1, 7)	Banan 150 g	Zupa rosół z makaronem 300 ml (1, 3, 9) Ziemniaki 250 g (7) Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g (9) Surówka z selera 100 g (3, 7, 9) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Herbata z/c 250 ml Masło jednorazowe 10 g (7) Chleb graham 80 g (1) Pasta z jajka i sera z pietruszką 70 g (3, 7) Połudwica Sopocka 30 g Sałata masłowa 20 g Pomidor 50 g	Mus owocowy 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 955,3 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 106 Węglowodany ogółem [g] 255,4 suma cukrów prostych [g] 83,4 Tłuszcz [g] 61,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,9 Błonnik pokarmowy [g] 24,4 Sól [g] 4
	Bogatobiałkowa	Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Masło extra 15 g (7) Bułka weka 100 g (1) Szynka gotowana 30 g Sałata masłowa 20 g Pomidor 50 g Serek wiejski 200 g (7)	Banan 150 g	Zupa rosół z makaronem 300 ml (1, 3, 9) Ziemniaki 250 g (7) Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g (9) Surówka z selera 100 g (3, 7, 9) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Sałatka z buraczka i jabłka 100 g	Herbata z/c 250 ml Masło jednorazowe 10 g (7) Bułka weka 100 g (1) Pasta z jajka i sera z pietruszką 70 g (3, 7) Połudwica Sopocka 30 g Sałata masłowa 20 g Pomidor 50 g	Jogurt naturalny 100 g (7)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 107,5 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 122,6 Węglowodany ogółem [g] 279,2 suma cukrów prostych [g] 68,3 Tłuszcz [g] 60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,5 Błonnik pokarmowy [g] 20,3 Sól [g] 6
	Łatw z ograniczeniem substancji pobudz wydz soku żół	Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Masło extra 15 g (7) Bułka weka 100 g (1) Szynka gotowana 30 g Sałata masłowa 20 g Pomidor 50 g Serek Almette 1 szt (7)	Jabłko pieczone 120 g	Zupa jarzynowa z kaszą manna 300 ml (1, 9) Ziemniaki 250 g (7) Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g (9) Buraczki na ciepło 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Herbata b/c 250 ml Masło jednorazowe 10 g (7) Bułka weka 100 g (1) Pasta z jajka i sera z pietruszką 70 g (3, 7) Połudwica Sopocka 30 g Sałata masłowa 20 g Pomidor 50 g	Serek homogenizowany naturalny 120 g (7) Suchary 20 g (1)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 164 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 106,8 Węglowodany ogółem [g] 269,3 suma cukrów prostych [g] 44,9 Tłuszcz [g] 74,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36 Błonnik pokarmowy [g] 19,4 Sól [g] 4,4
	Łatwostr z ogranicz tłuszczu	Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Masło extra 15 g (7) Bułka weka 100 g (1) Szynka gotowana 30 g Sałata masłowa 20 g Serek Almette 1 szt (7) Płatki owsiane na mleku 300 ml (1, 7)	Jabłko pieczone 120 g	Zupa jarzynowa z kaszą manna 300 ml (1, 9) Ziemniaki 250 g (7) Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g (9) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Sałatka z buraka z olejem 150 g	Herbata b/c 250 ml Masło jednorazowe 10 g (7) Bułka weka 100 g (1) Pasta z jajka i sera z pietruszką 70 g (3, 7) Połudwica Sopocka 30 g Sałata masłowa 20 g	Jogurt naturalny 100 g (7)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 169,7 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 106,9 Węglowodany ogółem [g] 286,8 suma cukrów prostych [g] 54,1 Tłuszcz [g] 69,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,7 Błonnik pokarmowy [g] 19,9 Sól [g] 4,4

2026-03-16 poniedziałek	Z ogranicz łatwo przysw węglowodanów	Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Masło extra 15 g (7) Chleb graham 80 g (1) Szyunka gotowana 30 g Sałata masłowa 20 g Papryka czerwona 40 g Ser żółty 30 g (7) Płatki owsiane na mleku 300 ml (1, 7)	Jabłko 150 g	Zupa rosół z makaronem 300 ml (1, 3, 9) Ziemniaki 250 g (7) Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g (9) Surówka z selera 100 g (3, 7, 9) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Sałatka z buraczka i jabłka 100 g	Herbata b/c 250 ml Masło jednorazowe 10 g (7) Chleb graham 80 g (1) Polędwica Sopotka 30 g Sałata masłowa 20 g Pomidor 50 g Pasta z jajka i sera z pietruszką 70 g (3, 7) Kanapka nocna 130 g (1, 7)		Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 006 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 113,6 Węglowodany ogółem [g] 236,5 suma cukrów prostych [g] 53,9 Tłuszcz [g] 73,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,6 Błonnik pokarmowy [g] 28,4 Sól [g] 4,9
	Z ogr łatwo przyswaj węglowoda i tłuszczy	Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Masło extra 15 g (7) Bułka weka 100 g (1) Szyunka gotowana 30 g Sałata masłowa 20 g Serek Almette 1 szt (7) Kasza manna na mleku 300 ml (1, 7)	Jabłko pieczone 120 g	Zupa Grysikowa 300 ml (1, 9) Ziemniaki 250 g (7) Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g (9) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Sałatka z buraczka i jabłka 150 g	Herbata b/c 250 ml Masło jednorazowe 10 g (7) Bułka weka 100 g (1) Pasta z jajka i sera z pietruszką 70 g (3, 7) Polędwica Sopotka 30 g Sałata masłowa 20 g	Jogurt naturalny 100 g (7)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 116,5 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 105,9 Węglowodany ogółem [g] 296 suma cukrów prostych [g] 58,4 Tłuszcz [g] 59,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,3 Błonnik pokarmowy [g] 19,5 Sól [g] 4,4
	Dieta biegunkowa	Bułka weka 80 g (1) Masło extra 15 g (7) Dżem 25 g Herbata b/c 250 ml Szyunka gotowana 30 g	Banan 150 g Kisiel o smaku malinowym 150 g	Zupa Jarzynowa z ryżem 300 ml (1, 7, 9) Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g (9) Herbata b/c 250 ml Ziemniaki 250 g (7) Marchewka gotowana z olejem 150 g	Bułka weka 100 g (1) Wafle ryżowe 2 szt Masło jednorazowe 10 g (7) Szyunka gotowana 30 g Dżem 25 g Kleik ryżowy 300 ml	Jabłko pieczone 120 g Wafle ryżowe 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 942,4 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 78,4 Węglowodany ogółem [g] 325,3 suma cukrów prostych [g] 62,7 Tłuszcz [g] 40,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,4 Błonnik pokarmowy [g] 22,1 Sól [g] 3,5
	Niskobiałkowa	Herbata z/c 250 ml Masło extra 15 g (7) Chleb bezsolny 120 g (1) Szyunka gotowana 30 g Sałata masłowa 20 g Pomidor 50 g Serek Almette 1 szt (7)	Banan 150 g	Zupa rosół z makaronem 30 ml (1, 3, 9) Ziemniaki 250 g (7) Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g (9) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Sałatka z buraczka i jabłka 150 g	Herbata z/c 250 ml Masło jednorazowe 10 g (7) Chleb bezsolny 120 g (1) Dżem 25 g Polędwica Sopotka 30 g Pomidor 50 g Kleik ryżowy 300 ml	Biszkopty b/c 40 g (1, 3)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 989,2 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 81,6 Węglowodany ogółem [g] 317,1 suma cukrów prostych [g] 75 Tłuszcz [g] 45,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,5 Błonnik pokarmowy [g] 20,7 Sól [g] 1,7

2026-03-16 poniedziałek	Kleikowa	Kleik ryżowy 400 ml Suchary 20 g (1) Herbata b/c 250 ml	Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g (1)	Kleik ryżowy 400 ml Suchary 20 g (1) Herbata b/c 250 ml	Kleik ryżowy 400 ml Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g (1)	Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g (1)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 172,5 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 14,1 Węglowodany ogółem [g] 251,3 suma cukrów prostych [g] 0,3 Tłuszcz [g] 7,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,3 Błonnik pokarmowy [g] 10,3 Sól [g] 1,3
	Bezmleczna	Bułka weka 100 g (1) Margaryna miękka 15 g Szynka gotowana 30 g Dżem 25 g Herbata b/c 250 ml	Banan 150 g	Zupa jarzynowa z kaszą manna 300 ml (1, 9) Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g (9) Ziemniaki 250 g (7) Warzywa duszone 150 g (9)	Bułka weka 100 g (1) Margaryna miękka 15 g Poledwica Sopocka 30 g Galaretko drobiowa 100 g (9) Herbata b/c 250 ml	Mus owocowy 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 901,5 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 92,1 Węglowodany ogółem [g] 275,2 suma cukrów prostych [g] 67,1 Tłuszcz [g] 52 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,9 Błonnik pokarmowy [g] 18 Sól [g] 3,6
2026-03-17 wtorek	Podstawowa	Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Kasza manna na mleku 300 ml (1, 7) Masło extra 15 g (7) Chleb pszenny 40 g (1) Chleb graham 80 g (1) Mielonka drobiowa 30 g Ser topiony 17,5 g (7) Sałata masłowa 20 g Pomidor 50 g	Jabłko 150 g	Zupa Krupnik z kaszą jęczmienną 300 ml (1, 7, 9) Ziemniaki 250 g (7) Udziec z kurczaka 150 g (1, 3) Surówka z białej kapusty 100 g Surówka z marchwi, selera i jabłka 100 g (3, 7, 9) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Herbata z/c 250 ml Masło jednorazowe 10 g (7) Chleb pszenny 40 g (1) Chleb graham 80 g (1) Dżem 25 g Szynka gotowana 30 g Sałata zielona 10 g Ogórek świeży 50 g	Jogurt truskawkowy 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 321,5 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 95,7 Węglowodany ogółem [g] 321,8 suma cukrów prostych [g] 78,3 Tłuszcz [g] 79,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,7 Błonnik pokarmowy [g] 33,5 Sól [g] 5,2
	Łatwostrawna	Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Kasza manna na mleku 300 ml (1, 7) Masło extra 15 g (7) Bułka weka 100 g (1) Ser biały 60 g (7) Szynka gotowana 30 g Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g	Jabłko pieczone 120 g	Zupa Koperkowa z ryżem 300 ml (7, 9) Ziemniaki 250 g (7) Schab duszony 100 g (1) Surówka z marchwi, selera i jabłka 100 g (3, 7, 9) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Herbata b/c 250 ml Masło jednorazowe 10 g (7) Bułka weka 100 g (1) Szynka gotowana 30 g Dżem 25 g Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g	Jogurt morelowy 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 208,6 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 104 Węglowodany ogółem [g] 316,8 suma cukrów prostych [g] 69 Tłuszcz [g] 63,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,1 Błonnik pokarmowy [g] 21,6 Sól [g] 4,2

2026-03-17 wtorek	Bogatoreszkowa	Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Masło extra 15 g (7) Chleb graham 80 g (1) Połudwica Sopocka 30 g Ser biały 60 g (7) Sałata masłowa 20 g Pomidor 50 g	Jabłko 150 g	Zupa Jarzynowa z ziemniakami 300 ml (7, 9) Kasza jęczmienna 150 g (1) Schab duszony 100 g (1) Surówka z białej kapusty 100 g Surówka z marchwi, selera i jabłka 100 g (3, 7, 9) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Herbata b/c 250 ml Masło jednorazowe 10 g (7) Chleb graham 80 g (1) Jajko 50 g (3) Szynka gotowana 30 g Sałata zielona 10 g Ogórek świeży 50 g Kasza manna na mleku 300 ml (1, 7)	Jogurt naturalny 100 g (7)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 214,9 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 109,5 Węglowodany ogółem [g] 301,3 suma cukrów prostych [g] 62,4 Tłuszcz [g] 70,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,7 Błonnik pokarmowy [g] 33,4 Sól [g] 3,6
	Bogatobiałkowa	Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Masło extra 15 g (7) Chleb pszenny 100 g (1) Szynka gotowana 30 g Ser topiony 17,5 g (7) Sałata masłowa 20 g Pomidor 50 g	Jabłko 150 g	Zupa Jarzynowa z ziemniakami 300 ml (7, 9) Kasza jęczmienna 150 g (1) Schab duszony 100 g (1) Surówka z białej kapusty 100 g Surówka z marchwi, selera i jabłka 100 g (3, 7, 9) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Herbata b/c 250 ml Masło jednorazowe 10 g (7) Chleb pszenny 40 g (1) Chleb graham 80 g (1) Dżem 25 g Połudwica Sopocka 30 g Sałata zielona 10 g Ogórek świeży 50 g	Jogurt truskawkowy 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 169,1 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 92,5 Węglowodany ogółem [g] 322 suma cukrów prostych [g] 61,4 Tłuszcz [g] 64,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,9 Błonnik pokarmowy [g] 33,5 Sól [g] 4,6
	Łatw z ograniczeniem substancji pobudz wydz soku żół	Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Kasza manna na mleku 300 ml (1, 7) Masło extra 15 g (7) Bułka weka 100 g (1) Ser biały 60 g (7) Szynka gotowana 30 g Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g	Jabłko pieczone 120 g	Zupa Koperkowa z ryżem 300 ml (7, 9) Ziemniaki 250 g (7) Roladka drobiowa z warzywami 100 g (9) Marchewka gotowana z olejem 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Herbata b/c 250 ml Masło jednorazowe 10 g (7) Bułka weka 100 g (1) Szynka gotowana 30 g Dżem 25 g Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g	Jogurt naturalny 100 g (7)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 085,5 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 93,8 Węglowodany ogółem [g] 296,8 suma cukrów prostych [g] 64,5 Tłuszcz [g] 62,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,2 Błonnik pokarmowy [g] 20,9 Sól [g] 4,4
	Łatwostr z ogranicz tłuszczu	Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Masło extra 15 g (7) Bułka weka 100 g (1) Ser biały 60 g (7) Szynka gotowana 30 g Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g	Jabłko pieczone 120 g	Zupa Koperkowa z ryżem 300 ml (7, 9) Ziemniaki 250 g (7) Roladka drobiowa z warzywami 100 g (9) Surówka z marchwi, selera i jabłka 100 g (3, 7, 9) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Herbata z/c 250 ml Masło jednorazowe 10 g (7) Bułka weka 100 g (1) Szynka gotowana 30 g Dżem 25 g Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g Kasza manna na mleku 300 ml (1, 7)	Jogurt naturalny 100 g (7)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 150,9 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 94,4 Węglowodany ogółem [g] 307,7 suma cukrów prostych [g] 73,6 Tłuszcz [g] 65,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,9 Błonnik pokarmowy [g] 22,2 Sól [g] 4,4

2026-03-17 wtorek	Z ogranicz latwo przysw węglowodanów	Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Masło extra 15 g (7) Chleb graham 80 g (1) Szynka gotowana 30 g Ser biały 60 g (7) Sałata masłowa 20 g Pomidor 50 g Płatki owsiane na mleku 300 ml (1, 7)	Jabłko 150 g	Zupa Koperkowa z ryżem 300 ml (7, 9) Ziemniaki 250 g (7) Schab duszony 100 g (1) Surówka z białej kapusty 100 g Surówka z marchwi, selera i jabłka 100 g (3, 7, 9) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Herbata b/c 250 ml Masło jednorazowe 10 g (7) Chleb graham 80 g (1) Jajko 50 g (3) Szynka gotowana 30 g Sałata zielona 10 g Ogórek świeży 50 g	Jogurt naturalny 100 g (7)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 996,7 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 105,3 Węglowodany ogółem [g] 247,3 suma cukrów prostych [g] 63,6 Tłuszcz [g] 71,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,2 Błonnik pokarmowy [g] 29,5 Sól [g] 3,7
	Z ogr latwo przyswaj węglowoda i tłuszczy	Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Masło extra 15 g (7) Bułka weka 100 g (1) Ser biały 60 g (7) Szynka gotowana 30 g Sałata zielona 10 g	Jabłko pieczone 120 g	Zupa Koperkowa z ryżem 300 ml (7, 9) Ziemniaki 250 g (7) Roladka drobiowa z warzywami 100 g (9) Surówka z marchwi, selera i jabłka 100 g (3, 7, 9) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (1, 7) Herbata b/c 250 ml Masło jednorazowe 10 g (7) Bułka weka 100 g (1) Szynka gotowana 30 g Sałata zielona 10 g Pasta z białek 70 g (3, 7)	Jogurt naturalny 100 g (7)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 179,9 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 103,9 Węglowodany ogółem [g] 291,7 suma cukrów prostych [g] 59,3 Tłuszcz [g] 70,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32 Błonnik pokarmowy [g] 21,1 Sól [g] 4,6
	Dieta biegunkowa	Bułka weka 80 g (1) Masło extra 15 g (7) Dżem 25 g Herbata b/c 250 ml Szynka gotowana 30 g Kleik ryżowy 300 ml	Suchary 20 g (1) Kisiel o smaku malinowym 150 g	Zupa Jarzynowa z ziemniakami 300 ml (7, 9) Ryż z jabłkami 200 g Herbata b/c 250 ml	Kisiel b/c 150 ml Bułka weka 100 g (1) Polędwica Sopocka 30 g Dżem 25 g	Banan 150 g Wafle ryżowe 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 924,1 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 45,6 Węglowodany ogółem [g] 366,5 suma cukrów prostych [g] 57,1 Tłuszcz [g] 32,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,8 Błonnik pokarmowy [g] 17,6 Sól [g] 3,1
	Niskobiałkowa	Herbata b/c 250 ml Masło extra 15 g (7) Chleb bezsolny 120 g (1) Polędwica Sopocka 30 g Sałata masłowa 10 g Pomidor 50 g Dżem 25 g	Jabłko pieczone 120 g	Zupa Jarzynowa z ziemniakami 300 ml (7, 9) Ryż 100 g Schab duszony 100 g (1) Surówka z marchwi, selera i jabłka 100 g (3, 7, 9) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Herbata z/c 250 ml Masło jednorazowe 10 g (7) Chleb bezsolny 120 g (1) Szynka gotowana 30 g Miód 25 g Sałata zielona 10 g Ogórek świeży 50 g	Serek homogenizowany naturalny 120 g (7)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 283,6 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 97,1 Węglowodany ogółem [g] 340,4 suma cukrów prostych [g] 48,4 Tłuszcz [g] 64,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,9 Błonnik pokarmowy [g] 23,5 Sól [g] 1,8

2026-03-17 wtorek	Kleikowa	Kleik ryżowy 400 ml Suchary 20 g (1) Herbata b/c 250 ml	Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g (1)	Kasza manna na mleku 300 ml (1, 7) Suchary 20 g (1) Herbata b/c 250 ml	Kleik ryżowy 400 ml Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g (1)	Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g (1)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 185,3 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 19,8 Węglowodany ogółem [g] 239,2 suma cukrów prostych [g] 10 Tłuszcz [g] 11,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 4,7 Błonnik pokarmowy [g] 9,7 Sól [g] 1,5
	Bezmleczna	Bułka weka 100 g (1) Margaryna miękka 15 g Szynka gotowana 30 g Dżem 25 g Herbata b/c 250 ml	Banan 150 g	Zupa Grysikowa 300 ml (1, 9) Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g (9) Ziemniaki 250 g (7) Marchewka gotowana z olejem 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bułka weka 100 g (1) Margaryna miękka 15 g Szynka gotowana 30 g Galaretko drobiowa 100 g (9) Herbata b/c 250 ml	Mus owocowy 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 850,4 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 91,2 Węglowodany ogółem [g] 280,9 suma cukrów prostych [g] 71,2 Tłuszcz [g] 44,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,9 Błonnik pokarmowy [g] 19,4 Sól [g] 3,7
2026-03-18 środa	Podstawowa	Chleb pszenny 40 g (1) Masło extra 15 g (7) Salatka jarzynowa 150 g (3, 9) Kasza manna na mleku 300 ml (1, 7) Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Salata zielona 10 g Jajko 50 g (3) Chleb graham 80 g (1)	Banan 150 g	Zupa Barszcz ukraiński 300 ml (9) Ryba Morszczuk na parze 100 g (4) Ziemniaki 250 g (7) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Surówka z kiszanej kapusty 100 g Surówka z marchewki i jabłka 100 g	Chleb pszenny 40 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Dżem 25 g Pasta z sera białego i szczypiorku 60 g (7) Salata zielona 10 g Chleb graham 80 g (1) Herbata b/c 250 ml Pomidor 50 g	Jogurt truskawkowy 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 326 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 82,6 Węglowodany ogółem [g] 337,1 suma cukrów prostych [g] 87,5 Tłuszcz [g] 72,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,4 Błonnik pokarmowy [g] 44,4 Sól [g] 4,8
	Łatwostrawna	Bułka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Salatka jarzynowa 150 g (3, 9) Jajko 50 g (3) Salata zielona 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7)	Banan 150 g	Zupa Jarzynowa z zacierkom 300 ml (1, 3, 7, 9) Ryba Morszczuk na parze 100 g (4) Bukiet warzyw 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Ziemniaki 250 g (7)	Pomidor 50 g Bułka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Twarożek z koperkiem 60 g (7) Dżem 25 g Herbata b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Jogurt morelowy 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 133,4 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 68,5 Węglowodany ogółem [g] 301,3 suma cukrów prostych [g] 69,6 Tłuszcz [g] 69,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26 Błonnik pokarmowy [g] 28 Sól [g] 3,5

2026-03-18 środa	Bogatoresztkowa	Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Masło extra 15 g (7) Chleb graham 80 g (1) Dżem 25 g Twarożek z rzodkiewką 60 g (7) Sałata masłowa 20 g Pomidor 50 g	Jabłko 150 g	Zupa Jarzynowa z zacierkom 300 ml (1, 3, 7, 9) Ziemniaki 250 g (7) Ryba Morszczuk na parze 100 g (4) Surówka z białej kapusty 100 g Surówka z marchwi, selera i jabłka 100 g (3, 7, 9) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Herbata b/c 250 ml Masło jednorazowe 10 g (7) Chleb graham 80 g (1) Jajko 50 g (3) Salatka jarzynowa 150 g (3, 9) Sałata zielona 10 g Ogórek świeży 50 g	Jogurt naturalny 100 g (7)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 884,8 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 60,3 Węglowodany ogółem [g] 242,1 suma cukrów prostych [g] 73 Tłuszcz [g] 73,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,9 Błonnik pokarmowy [g] 35,8 Sól [g] 3,2
	Bogatobiałkowa	Bułka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Kasza manna na mleku 300 ml (1, 7) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Salatka jarzynowa 150 g (3, 9) Jajko 50 g (3)	Banan 150 g	Zupa Jarzynowa z zacierkom 300 ml (1, 3, 7, 9) Ryba Morszczuk na parze 100 g (4) Bukiet warzyw 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Ziemniaki 250 g (7)	Pasta z jajka i sera z pietruszką 70 g (3, 7) Pomidor 50 g Dżem 25 g Bułka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g (7)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 388,4 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 78,2 Węglowodany ogółem [g] 337,9 suma cukrów prostych [g] 76,4 Tłuszcz [g] 77,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29 Błonnik pokarmowy [g] 28,7 Sól [g] 4,1
	Łatw z ograniczeniem substancji pobudz wydz soku żół	Bułka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Pasta z sera białego i koperku 60 g (7) Jajko 50 g (3) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7)	Budyń waniliowy b/c 150 ml (7)	Zupa jarzynowa z kasza manna 300 ml (1, 9) Ryba Morszczuk na parze 100 g (4) Ziemniaki 250 g (7) Warzywa duszone 150 g (9) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bułka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Pasta z jajka i sera z pietruszką 70 g (3, 7) Miód 25 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml Kasza manna na mleku 300 ml (1, 7)	Jogurt naturalny 100 g (7)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 355,1 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 83,6 Węglowodany ogółem [g] 312 suma cukrów prostych [g] 51,4 Tłuszcz [g] 75 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,2 Błonnik pokarmowy [g] 18,2 Sól [g] 3,6
	Łatwostr z ogranicz tłuszczu	Bułka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Ser biały 60 g (7) Dżem 25 g Sałata zielona 10 g Kasza manna na mleku 300 ml (1, 7) Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7)	Jabłko pieczone 120 g	Zupa Jarzynowa z zacierkom 300 ml (1, 3, 7, 9) Ryba Morszczuk na parze 100 g (4) Buraczki na ciepło 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Ziemniaki 250 g (7)	Bułka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Pasta z białek 70 g (3, 7) Miód 25 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g (7)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 281,5 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 76,5 Węglowodany ogółem [g] 330,3 suma cukrów prostych [g] 66,6 Tłuszcz [g] 67,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29 Błonnik pokarmowy [g] 19 Sól [g] 3,2

2026-03-18 środa	Z ogranicz latwo przysw węglowodanów	Masło extra 15 g (7) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Płatki owsiane na mleku 300 ml (1, 7) Sałatka jarzynowa 1 Por Jajko 50 g (3)	Mandarynka 80 g	Zupa Jarzynowa z zacierkom 300 ml (1, 3, 7, 9) Ziemniaki 250 g (7) Surówka z kiszanej kapusty 100 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Surówka z marchewki i jabłka 100 g Ryba Morszczuk na parze 100 g (4)	Pasta z sera białego i szczypiorku 60 g (7) Paprykarz szczeciński 50 g (4) Pomidor 50 g Chleb graham 80 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g (7)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 842,1 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 67,8 Węglowodany ogółem [g] 211,2 suma cukrów prostych [g] 50,9 Tłuszcz [g] 76,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,2 Błonnik pokarmowy [g] 23,8 Sól [g] 3,5
	Z ogr latwo przysw węgłowoda i tłuszczu	Bułka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Twarożek z koperkiem 60 g (7) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Serek Almette 1 szt (7)	Jabłko pieczone 120 g	Zupa Jarzynowa z zacierkom 300 ml (1, 3, 7, 9) Ryba Morszczuk na parze 100 g (4) Buraczki na ciepło 150 g Ziemniaki 250 g (7) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bułka weka 100 g (1) Serek homogenizowany naturalny 150 g (7) Pasta z białek 70 g (3, 7) Szynka gotowana 30 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml	Mus warzywny 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 206,6 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 86,3 Węglowodany ogółem [g] 274,1 suma cukrów prostych [g] 59,8 Tłuszcz [g] 77,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,5 Błonnik pokarmowy [g] 19,6 Sól [g] 3,6
	Dieta biegunkowa	Bułka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Dżem 25 g Kleik ryżowy 300 ml Herbata b/c 250 ml Dżem 25 g	Banan 150 g Wafle ryżowe 1 szt	Zupa jarzynowa z kasza manna 350 ml (1, 9) Ryż z jabłkami 200 g	Bułka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Dżem 25 g	Banan 150 g Wafle ryżowe 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 951,2 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 36,4 Węglowodany ogółem [g] 376,8 suma cukrów prostych [g] 81,6 Tłuszcz [g] 36,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,5 Błonnik pokarmowy [g] 17,5 Sól [g] 2,1
	Niskobiałkowa	Chleb bezsolny 120 g (1) Masło extra 15 g (7) Dżem 25 g Twarożek z pietruszką 60 g (7) Sałata zielona 20 g Herbata z/c 250 ml	Banan 150 g	Zupa Jarzynowa z zacierkom 300 ml (1, 3, 7, 9) Ryba Morszczuk na parze 100 g (4) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Kalafior gotowany 100 g Ziemniaki 250 g (7) Ziemniaki 250 g (7)	Chleb bezsolny 120 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Sałata zielona 10 g Sałatka jarzynowa 150 g (3, 9) Jajko 50 g (3)	Mus warzywny 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 352,2 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 68,5 Węglowodany ogółem [g] 363 suma cukrów prostych [g] 73,1 Tłuszcz [g] 66,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,8 Błonnik pokarmowy [g] 32,9 Sól [g] 1,5

2026-03-18 środa	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 ogółem wg 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
	Bezmleczna	Bułka weka 100 g (1) Margaryna miękka 15 g Połędwica Sopocka 30 g Dżem 25 g Herbata b/c 250 ml Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g	Banan 150 g	Zupa jarzynowa z kaszą manna 300 ml (1, 9) Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g (9) Ziemniaki 250 g (7) Marchewka gotowana z olejem 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bułka weka 100 g (1) Margaryna miękka 15 g Szynka gotowana 30 g Połędwica Sopocka 30 g Herbata b/c 250 ml Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g	Mus owocowy 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 860,1 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 85,1 Węglowodany ogółem [g] 283,3 suma cukrów prostych [g] 72,8 Tłuszcz [g] 47,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,7 Błonnik pokarmowy [g] 19,8 Sól [g] 4
2026-03-19 czwartek	Podstawowa	Chleb graham 80 g (1) Masło extra 15 g (7) Szynka gotowana 30 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Ser żółty 30 g (7) Pomidor 50 g Chleb pszenny 40 g (1)	Mandarynka 80 g	Zupa Pieczarkowa z zacierką 300 ml (1, 3, 7, 9) Kotlet schabowy 100 g (1, 3) Ziemniaki 250 g (7) kapusta młoda z koperkiem 100 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Chleb graham 80 g (1) Chleb pszenny 40 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Pasta twarogowo-rybna 60 g (7) Połędwica Sopocka 30 g Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Herbata z/c 250 ml	Jogurt morelowy 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 185,4 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 108,2 Węglowodany ogółem [g] 261,4 suma cukrów prostych [g] 45,4 Tłuszcz [g] 83,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,8 Błonnik pokarmowy [g] 25 Sól [g] 4,7
	Łatwostrawna	Bułka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Szynka gotowana 30 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Parówka z indyka 70 g Pomidor 50 g	Jabłko 150 g	Zupa Pomidorowa z ryżem zabieleną 300 ml (7, 9) Ziemniaki 250 g (7) Buraczki na ciepło 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Pulpet drobiowy 100 g (1, 3)	Bułka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Twarożek z koperkiem 60 g (7) Połędwica Sopocka 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] 2 066,2 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 95,5 Węglowodany ogółem [g] 271,3 suma cukrów prostych [g] 57,9 Tłuszcz [g] 70,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,8 Błonnik pokarmowy [g] 18,7 Sól [g] 4,8

2026-03-19 czwartek	Bogatoresztkowa	Chleb graham 80 g (1) Masło extra 15 g (7) Szynka gotowana 30 g Serek wiejski 200 g (7) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Kasza manna na mleku 300 ml (1, 7) Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7)	Jabłko 150 g	Zupa Pomidorowa 300 ml (9) Pulpet drobiowy 100 g (1, 3) Kasza gryczana 150 g Surówka z białej kapusty 100 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Kalafior gotowany 100 g	Chleb graham 80 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Paprykarz szczeciński 50 g (4) Połędwica Sopocka 30 g Ogórek świeży 50 g Sałata zielona 20 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g (7)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 014,3 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 117 Węglowodany ogółem [g] 244,1 suma cukrów prostych [g] 61,8 Tłuszcz [g] 69,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,5 Błonnik pokarmowy [g] 28 Sól [g] 6
	Bogatobiałkowa	Bułka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Szynka gotowana 30 g sałata zielona 10 g Kasza manna na mleku 300 ml (1, 7) Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Parówka z indyka 70 g Pomidor 50 g	Jabłko 150 g	Zupa Pomidorowa z ryżem 300 ml (9) Pulpet drobiowy 100 g (1, 3) Ziemniaki 250 g (7) Buraczki na ciepło 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bułka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Twarożek z koperkiem 60 g (7) Połędwica 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] 2 212,9 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 105,7 Węglowodany ogółem [g] 302,7 suma cukrów prostych [g] 59,6 Tłuszcz [g] 68,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,5 Błonnik pokarmowy [g] 19,3 Sól [g] 5,1
	Łatw z ograniczeniem substancji pobudz wydz soku żół	Bułka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Szynka gotowana 30 g Serek Almette 1 szt (7) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7)	Budyń waniliowy b/c 150 ml (7)	Zupa Koperkowa z ryżem 300 ml (7, 9) Pulpet drobiowy 100 g (1, 3) Sos jarzynowy 100 ml (1, 7, 9) Ziemniaki 250 g (7) Buraczki na ciepło 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bułka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Twarożek z koperkiem 60 g (7) Połędwica Sopocka 30 g Sałata zielona 20 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g (7)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 129,7 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 94,5 Węglowodany ogółem [g] 271,7 suma cukrów prostych [g] 44,9 Tłuszcz [g] 71 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,9 Błonnik pokarmowy [g] 16,2 Sól [g] 4,4
	Łatwostr z ogranicz tłuszczu	Bułka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Szynka gotowana 30 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Serek Almette 1 szt (7)	Jabłko pieczone 120 g	Zupa Pomidorowa z ryżem zabieleną 300 ml (7, 9) Pulpet drobiowy 100 g (1, 3) Sos jarzynowy 100 ml (1, 7, 9) Ziemniaki 250 g (7) Buraczki na ciepło 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bułka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Twarożek z koperkiem 60 g (7) Połędwica Sopocka 30 g Sałata zielona 20 g Herbata z/c 250 ml	Jogurt morelowy 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 040,4 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 90,3 Węglowodany ogółem [g] 283,3 suma cukrów prostych [g] 58 Tłuszcz [g] 63,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,6 Błonnik pokarmowy [g] 19,2 Sól [g] 4,1

2026-03-19 czwartek	Z ogranicz latwo przysw węgłowodanów	Chleb graham 80 g (1) Masło extra 15 g (7) Szynka gotowana 30 g Sałata zielona 20 g Parówka z indyka 70 g Pomidor 50 g Płatki owsiane na mleku 300 ml (1, 7)	Jabłko 150 g	Zupa Pomidorowa z ryżem zabilana 300 ml (7, 9) Pulpet drobiowy 100 g (1, 3) Ziemniaki 250 g (7) Surówka z białej kapusty 100 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Surówka z marchwi i jabłka 100 g	Chleb graham 120 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Pasta twarogowo-rybna 60 g (7) Polędwica Sopocka 30 g Ogórek świeży 50 g Sałata zielona 20 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g (7)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 095,5 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 97,8 Węglowodany ogółem [g] 253,1 suma cukrów prostych [g] 59,5 Tłuszcz [g] 83,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,9 Błonnik pokarmowy [g] 30,8 Sól [g] 4,5
	Z ogr latwo przysw węgłowoda i tłuszczu	Bułka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Szynka gotowana 30 g Ser żółty 30 g (7) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7)	Jabłko 150 g	Zupa Pomidorowa z ryżem 300 ml (9) Pulpet drobiowy 100 g (1, 3) Ziemniaki 250 g (7) Buraczki na ciepło 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bułka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Twarożek z koperkiem 60 g (7) Polędwica Sopocka 30 g Sałata zielona 20 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g (7)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 869,1 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 95,3 Węglowodany ogółem [g] 255,7 suma cukrów prostych [g] 47,2 Tłuszcz [g] 55,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28 Błonnik pokarmowy [g] 17,2 Sól [g] 4,6
	Dieta biegunkowa	Bułka weka 100 g (1) Szynka gotowana 40 g Dżem 25 g Herbata b/c 250 ml Masło extra 15 g (7) Kleik ryżowy 300 ml	Banan 150 g	Zupa Grysikowa 400 ml (1, 9) Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g (9) Ziemniaki 250 g (7) Marchewka gotowana z olejem 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bułka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Polędwica Sopocka 40 g Dżem 25 g Herbata b/c 250 ml Kleik ryżowy 300 ml	Jabłko pieczone 120 g Wafle ryżowe 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 146,7 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 88,5 Węglowodany ogółem [g] 371 suma cukrów prostych [g] 65,1 Tłuszcz [g] 39,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,3 Błonnik pokarmowy [g] 24,4 Sól [g] 3,9
	Niskobiałkowa	Chleb bezsolny 120 g (1) Masło extra 15 g (7) Szynka gotowana 40 g Miód 25 g Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Herbata z/c 250 ml	Jabłko 150 g	Zupa Jarzynowa z ziemniakami 400 ml (7, 9) Kalafior gotowany 100 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Ryż z warzywami 250 g Brokuł gotowany 100 g	Chleb bezsolny 120 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Dżem 25 g Jajko 50 g (3) Sałata zielona 20 g Herbata b/c 250 ml	Mus owocowy 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 062,8 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 63,1 Węglowodany ogółem [g] 357,8 suma cukrów prostych [g] 72,7 Tłuszcz [g] 48,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,7 Błonnik pokarmowy [g] 31,5 Sól [g] 1,4

2026-03-19 czwartek	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 ogółem wg 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
	Bezmleczna	Bułka weka 100 g (1) Margaryna miękka 15 g Poledwica Sopocka 40 g Galaretka drobiowa 100 g (9) Herbata b/c 250 ml Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g	Banan 150 g	Zupa Grysikowa 400 ml (1, 9) Filet z kurczaka gotowany w jarzynie 150 g (9) Ziemniaki 250 g (7) Surówka z białej kapusty 100 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Surówka z marchewki i jabłka 100 g	Bułka weka 100 g (1) Margaryna miękka 15 g Szynka gotowana 40 g Parówka z indyka 70 g Herbata b/c 250 ml	Mus owocowy 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 156,8 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 107,9 Węglowodany ogółem [g] 300,9 suma cukrów prostych [g] 72,6 Tłuszcz [g] 63,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,6 Błonnik pokarmowy [g] 24,7 Sól [g] 5
2026-03-20 piątek	Podstawowa	Chleb graham 80 g (1) Chleb pszenny 40 g (1) Masło extra 15 g (7) Twarożek z rzodkiewką 60 g (7) Jajko 50 g (3) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kasza manna na mleku 300 ml (1, 7) Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7)	Banan 150 g	Zupa Barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (1, 7, 9) Lazanki z kapustą i mięsem wieprzowym 300 g (1, 3) Brokuł gotowany 100 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Chleb graham 80 g (1) Chleb pszenny 40 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Paszтет drobiowy 50 g Ser żółty 30 g (7) Ogórek świeży 50 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g (7)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 306,3 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 103,1 Węglowodany ogółem [g] 324,1 suma cukrów prostych [g] 63,3 Tłuszcz [g] 72 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,4 Błonnik pokarmowy [g] 26,6 Sól [g] 5,1
	Łatwostrawna	Bułka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Twarożek ze szczypiorkiem 60 g (7) Jajko 50 g (3) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7)	Banan 150 g	Zupa Jarzynowa z makaronem 300 ml (1, 3, 7, 9) Pierogi leniwe 200 g (3, 7) Surówka z marchewki i jabłka 100 g	Bułka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Paszтет drobiowy 50 g Ser żółty 30 g (7) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml	Mus warzywny 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 146,1 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 81,4 Węglowodany ogółem [g] 304,1 suma cukrów prostych [g] 68,9 Tłuszcz [g] 70,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,1 Błonnik pokarmowy [g] 18,3 Sól [g] 4,3

2026-03-20 piątek	Bogatoresztkowa	Chleb graham 80 g (1) Masło extra 15 g (7) Twarożek z rzodkiewką 60 g (7) Jajko 50 g (3) Pomidor 50 g Sałata masłowa 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7)	Jabłko 150 g	Zupa Barszcz ukraiński 300 ml (9) Ryż brązowy 150 g Ryba Morszczuk na parze 100 g (4) Surówka z kiszonej kapusty 100 g Surówka z marchwi i jabłka 100 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Chleb graham 80 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Połędwica Sopocka 30 g Serek wiejski 200 g (7) Ogórek kiszony 50 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g (7)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 208,1 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 97,2 Węglowodany ogółem [g] 287,4 suma cukrów prostych [g] 57,7 Tłuszcz [g] 74,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,8 Błonnik pokarmowy [g] 44,6 Sól [g] 6,2
	Bogatobiałkowa	Bułka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Pasta z jajka i sera z pietruszką 70 g (3, 7) Połędwica Sopocka 30 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7)	Banan 150 g	Zupa Jarzynowa z makaronem 300 ml (1, 3, 7, 9) Ziemniaki 250 g (7) Galantyna drobiowa 100 g (1, 3) Marchewka gotowana z olejem 150 g Kalafior gotowany 50 g	Bułka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Serek wiejski 200 g (7) Szynka gotowana 30 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Herbata z/c 250 ml	Mus warzywny 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 197,5 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 113 Węglowodany ogółem [g] 306,3 suma cukrów prostych [g] 69,7 Tłuszcz [g] 61,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,1 Błonnik pokarmowy [g] 22,1 Sól [g] 6
	Łatw z ograniczeniem substancji pobudz. wydz. soku żół.	Bułka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Połędwica Sopocka 30 g Pasta z jajka i sera z pietruszką 70 g (3, 7) Sałata zielona 10 g Ryż na mleku 300 ml (7) Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7)	Galaretkę owocową 150 ml	Zupa jarzynowa z kaszą manna 300 ml (1, 9) Ziemniaki 250 g (7) Galantyna drobiowa 100 g (1, 3) Marchewka gotowana z olejem 150 g	Bułka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Serek Almette 1 szt (7) Szynka gotowana 30 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g (7)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 161,7 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 95,5 Węglowodany ogółem [g] 293,2 suma cukrów prostych [g] 37,4 Tłuszcz [g] 69,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,7 Błonnik pokarmowy [g] 16,3 Sól [g] 4,5
	Łatwostr z ogranicz. tłuszczu	Bułka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Ser biały 60 g (7) Dżem 25 g Sałata zielona 10 g Ryż na mleku 300 ml (7) Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7)	Jabłko pieczone 120 g	Zupa Jarzynowa z makaronem 300 ml (1, 3, 7, 9) Pierogi leniwe 200 g (3, 7) Marchewka gotowana z olejem 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bułka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Miód 25 g Szynka gotowana 30 g Sałata zielona 10 g Herbata z/c 250 ml	Mus warzywny 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 231,4 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 77,4 Węglowodany ogółem [g] 369,2 suma cukrów prostych [g] 84,9 Tłuszcz [g] 52,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,1 Błonnik pokarmowy [g] 20,3 Sól [g] 3,3

2026-03-20 piątek	Z ogranicz latwo przysw węgłowodanów	Chleb graham 80 g (1) Masło extra 15 g (7) Jajko 50 g (3) Pasta z sera białego i szczypiorku 60 g (7) Pomidor 50 g Sałata masłowa 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Płatki owsiane na mleku 300 ml (1, 7)	Mandarynka 80 g	Zupa Barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (1, 7, 9) Makaron ze szpinakiem, serem i pomidorem suszonym 300 g (1, 3, 7) Kalafior gotowany 50 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Chleb graham 80 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Szynka gotowana 30 g Serek wiejski 200 g (7) Ogórek kiszony 50 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g (7)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 105,3 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 115,6 Węglowodany ogółem [g] 273,4 suma cukrów prostych [g] 55,2 Tłuszcz [g] 65,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,3 Błonnik pokarmowy [g] 26,2 Sól [g] 5,8
	Z ogr latwo przysw węgłowoda i tłuszczu	Bułka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Szynka gotowana 40 g Pasta z sera białego i koperku 60 g (7) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7)	Jabłko pieczone 120 g	Zupa Jarzynowa z makaronem 300 ml (1, 3, 7, 9) Ziemniaki 250 g (7) Galantyna drobiowa 100 g (1, 3) Marchewka gotowana z olejem 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bułka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Połędwica Sopocka 30 g Serek wiejski 200 g (7) Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g (7)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 123,6 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 118 Węglowodany ogółem [g] 284,5 suma cukrów prostych [g] 50,4 Tłuszcz [g] 61,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31 Błonnik pokarmowy [g] 19,8 Sól [g] 6,1
	Dieta biegunkowa	Bułka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Połędwica Sopocka 40 g Dżem 25 g Herbata b/c 250 ml Kleik ryżowy 300 ml	Banan 150 g	Zupa Jarzynowa z ziemniakami 400 ml (7, 9) Ryż z jabłkami 200 g	Bułka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Szynka gotowana 40 g Dżem 25 g Herbata b/c 250 ml Kisiel b/c 150 ml	Jabłko pieczone 120 g Wafle ryżowe 2 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 159,2 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 53,6 Węglowodany ogółem [g] 392,5 suma cukrów prostych [g] 69,6 Tłuszcz [g] 45,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,7 Błonnik pokarmowy [g] 20,9 Sól [g] 3,4
	Niskobiałkowa	Chleb bezsolny 120 g (1) Masło extra 15 g (7) Twarożek z koperkiem 60 g (7) Dżem 25 g Pomidor 50 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 ml	Jabłko 150 g	Zupa Barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (1, 7, 9) Ryż z jabłkami 200 g Brokuł gotowany 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Marchewka gotowana z olejem 150 g	Chleb bezsolny 120 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Pasta z jajka i sera z pietruszką 70 g (3, 7) Pomidor 50 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 ml Miód 25 g	Mus warzywny 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 045,2 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 66,2 Węglowodany ogółem [g] 367,8 suma cukrów prostych [g] 75 Tłuszcz [g] 39,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,1 Błonnik pokarmowy [g] 31,4 Sól [g] 0,8

2026-03-20 piątek	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
	Bezmleczna	Bułka weka 100 g (1) Margaryna miękka 15 g Połudwica Sopocka 30 g Dżem 25 g Herbata b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Banan 150 g Wafle ryżowe 1 szt	Zupa Koperkowa z ryżem 300 ml (7, 9) Galantyna drobiowa 100 g (1, 3) Ziemniaki 250 g (7) Marchewka gotowana z olejem 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Kalafior gotowany 50 g	Bułka weka 100 g (1) Margaryna miękka 15 g Szynka gotowana 30 g Miód 25 g Herbata b/c 250 ml	soczek owocowy 300ml 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 006,8 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 69,5 Węglowodany ogółem [g] 322,4 suma cukrów prostych [g] 73,7 Tłuszcz [g] 53,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,9 Błonnik pokarmowy [g] 22,1 Sól [g] 3,8

Oznaczenia alergenów:

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