Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-19 do dnia 2026-09-28 KUCHNIA OGÓLNA

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	II Ś	Obiad	Kolacja	Pn	SUMA
2026-09-19 sobota	Podstawowa	Chleb pszenny 40 g Chleb graham 80 g Masło extra 15 g Pasta twarogowo-rybna 60 g Szynka gotowana 30 g Sałata masłowa 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml Ogórek świeży 50 g	Jabłko 150 g	Zupa ogórkowa z ziemniakami zabielana 300 ml Kasza jęczmienna 100 g Gulasz wieprzowy 100 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Sałatka z buraczka i jabłka 150 g	Chleb pszenny 40 g Chleb graham 80 g Masło jednorazowe 10 g Pasta z jaja i wędliny ze szczypiorkiem 70 g Dżem 25 g Sałata zielona 20 g Herbata b/c 250 ml Papryka czerwona 40 g	Mus owocowy 100 g	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 113,9** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 90,1** **Węglowodany ogółem [g] 298,4** **suma cukrów prostych [g] 79,6** **Tłuszcz [g] 67,9** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,9** **Błonnik pokarmowy [g] 28,4** **Sól [g] 4,8**
	Łatwostrawna	Bułka weka 100 g Masło extra 15 g Ser żółty 30 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml Polędwica Sopocka 30 g	Jabłko 150 g	Zupa Jarzynowa z zacierkom 300 ml Ziemniaki 250 g Pulpet drobiowy 100 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Sos jarzynowy 100 ml Marchewka gotowana z olejem 150 g	Bułka weka 100 g Masło jednorazowe 10 g Szynka gotowana 30 g Twarożek z koperkiem 60 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml Pomidor 50 g	Jogurt truskawkowy 100 g	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 139,5** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 101,8** **Węglowodany ogółem [g] 290,8** **suma cukrów prostych [g] 49,2** **Tłuszcz [g] 68,2** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,8** **Błonnik pokarmowy [g] 22,3** **Sól [g] 4,7**
	Bogatoresztkowa	Chleb graham 120 g Masło extra 15 g Pasta z jaja i wędliny ze szczypiorkiem 70 g Sałata zielona 10 g Polędwica Sopocka 30 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml Pomidor 50 g Ogórek świeży 50 g	Jabłko 150 g	Zupa Jarzynowa z ziemniakami 300 ml Kasza jęczmienna 100 g Pulpet drobiowy 100 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Sos jarzynowy 100 ml Surówka z kapusty czerwonej 100 g Surówka z kapusty pekińskiej 150 g	Chleb graham 120 g Masło jednorazowe 10 g Szynka gotowana 30 g Ser żółty 30 g Sałata zielona 10 g Herbata z/c 250 ml Ogórek kiszony 50 g	Serek homogenizowany naturalny 120 g	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 190,3** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 106,5** **Węglowodany ogółem [g] 257,6** **suma cukrów prostych [g] 47,8** **Tłuszcz [g] 88,2** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,7** **Błonnik pokarmowy [g] 31,1** **Sól [g] 5,6**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-09-19 sobota	Bogatobiałkowa	Bułka weka 100 g Masło extra 15 g Polędwica Sopocka 30 g Pomidor 50 g Serek Almette 1 szt Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml Sałata masłowa 20 g	Jabłko pieczone 120 g	Zupa Jarzynowa z zacierkom 300 ml Ziemniaki 250 g Pulpet drobiowy 100 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Sos jarzynowy 100 ml Marchewka gotowana z olejem 150 g	Bułka weka 100 g Masło jednorazowe 10 g Szynka gotowana 30 g Twarożek z pietruszką 60 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml Pomidor 50 g	Jogurt truskawkowy 100 g	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 121,1** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 93,6** **Węglowodany ogółem [g] 291,6** **suma cukrów prostych [g] 50,2** **Tłuszcz [g] 68,5** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,8** **Błonnik pokarmowy [g] 22,3** **Sól [g] 4,2**
	Łatw z ograniczeniem substancji pobudz wydz soku żoł	Bułka weka 100 g Masło extra 15 g Polędwica Sopocka 30 g Serek Almette 1 szt Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml Sałata masłowa 20 g	Budyń waniliowy b/c 150 ml	Zupa jarzynowa z kaszą manna 300 ml Ziemniaki 250 g Pulpet drobiowy 100 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Sos jarzynowy 100 ml Marchewka gotowana z olejem 150 g	Bułka weka 100 g Masło jednorazowe 10 g Szynka gotowana 30 g Twarożek z pietruszką 60 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 150** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 94,6** **Węglowodany ogółem [g] 277** **suma cukrów prostych [g] 41,8** **Tłuszcz [g] 71,4** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,6** **Błonnik pokarmowy [g] 18,1** **Sól [g] 4,4**
	Łatwostr z ogranicz tłuszczu	Bułka weka 100 g Masło extra 15 g Serek Almette 1 szt Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml Polędwica Sopocka 30 g	Jogurt naturalny 100 g	Zupa Jarzynowa z zacierkom 300 ml Ziemniaki 250 g Pulpet drobiowy 100 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Sos jarzynowy 100 ml Marchewka gotowana z olejem 150 g	Bułka weka 100 g Masło jednorazowe 10 g Szynka gotowana 30 g Miód 25 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml	Mus owocowy 100 g	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 167,1** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 83,8** **Węglowodany ogółem [g] 318,1** **suma cukrów prostych [g] 59,4** **Tłuszcz [g] 65,5** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,1** **Błonnik pokarmowy [g] 19,4** **Sól [g] 4,3**
	Z ogranicz łatwo przysw węglowodanów	Chleb graham 120 g Masło extra 15 g Pasta z jaja i wędliny ze szczypiorkiem 70 g Szynka gotowana 30 g Sałata masłowa 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml Ogórek świeży 50 g	Jabłko 150 g	Zupa Jarzynowa z zacierkom 300 ml Ziemniaki 250 g Pulpet drobiowy 100 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Sos jarzynowy 100 ml Surówka z kapusty czerwonej 100 g Surówka z kapusty pekińskiej 150 g	Chleb graham 120 g Masło jednorazowe 10 g Polędwica Sopocka 30 g Twarożek z koperkiem 60 g Sałata zielona 20 g Herbata b/c 250 ml Pomidor 50 g	Jogurt naturalny 100 g	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 057,6** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 102,1** **Węglowodany ogółem [g] 253** **suma cukrów prostych [g] 49,4** **Tłuszcz [g] 77,2** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,1** **Błonnik pokarmowy [g] 29,6** **Sól [g] 4,3**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-09-19 sobota	Z ogr łatwo przyswaj węglowoda i tłuszczy	Bułka weka 100 g Masło extra 15 g Polędwica Sopocka 30 g Ser biały 60 g Sałata zielona 10 g Kasza manna na mleku 300 ml Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml	Jogurt naturalny 100 g	Zupa Jarzynowa z zacierkom 300 ml Ziemniaki 250 g Pulpet drobiowy 100 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Sos jarzynowy 100 ml Marchewka gotowana z olejem 150 g	Bułka weka 100 g Masło jednorazowe 10 g Szynka gotowana 30 g Serek Almette 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml	Mus warzywny 100 g	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 346,2** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 102,9** **Węglowodany ogółem [g] 325,8** **suma cukrów prostych [g] 57** **Tłuszcz [g] 72,8** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,4** **Błonnik pokarmowy [g] 21,1** **Sól [g] 4,5**
	Dieta biegunkowa	Bułka weka 80 g Masło extra 15 g Dżem 25 g Herbata b/c 250 ml Kleik ryżowy 300 ml	Szynka gotowana 30 g Jabłko pieczone 120 g	Zupa Grysikowa 300 ml Pulpet drobiowy 100 g Herbata b/c 250 ml Marchewka gotowana z olejem 150 g Ziemniaki 250 g	Bułka weka 100 g Masło jednorazowe 10 g Polędwica Sopocka 30 g Dżem 25 g Kisiel b/c 150 ml	Jabłko pieczone 120 g	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 963,4** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 68** **Węglowodany ogółem [g] 316,1** **suma cukrów prostych [g] 52,7** **Tłuszcz [g] 51,9** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22** **Błonnik pokarmowy [g] 20,9** **Sól [g] 3,4**
	Niskobiałkowa	Chleb bezsolny 120 g Masło extra 15 g Serek Almette 1 szt Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Dżem 25 g Herbata z/c 250 ml	Jabłko 150 g	Zupa Jarzynowa z zacierkom 300 ml Naleśnik z jabłkiem 2 szt Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Chleb bezsolny 120 g Masło jednorazowe 10 g Szynka gotowana 30 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml Pomidor 50 g Miód 25 g	Jogurt morelowy 100 g	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 815,9** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 51,7** **Węglowodany ogółem [g] 304,3** **suma cukrów prostych [g] 58,7** **Tłuszcz [g] 46,7** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,4** **Błonnik pokarmowy [g] 19,3** **Sól [g] 1**
	Kleikowa	Kleik z kaszy jęczmiennej 300 ml Suchary 20 g Herbata b/c 250 ml	Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g	Kleik ryżowy 400 ml Suchary 20 g Herbata b/c 250 ml	Kleik owsiany 400 ml Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g	Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g	**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**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-09-19 sobota	Bezmleczna	Bułka weka 100 g Margaryna miękka 15 g Polędwica Sopocka 30 g Dżem 25 g sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml	Jabłko pieczone 120 g	Zupa jarzynowa z kaszą manna 300 ml Pulpet drobiowy 100 g Ziemniaki 250 g Marchewka gotowana z olejem 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bułka weka 100 g Margaryna miękka 15 g Szynka gotowana 30 g Polędwica Sopocka 30 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml	Mus owocowy 100 g	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 868** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 74,7** **Węglowodany ogółem [g] 279,3** **suma cukrów prostych [g] 62** **Tłuszcz [g] 54,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,9** **Błonnik pokarmowy [g] 19** **Sól [g] 4,1**
2026-09-20 niedziela	Podstawowa	Chleb pszenny 40 g Chleb graham 80 g Masło extra 15 g Szynka gotowana 30 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml Jajko 50 g Pomidor 50 g	Banan 150 g	Zupa Pomidorowa z ryżem zabielana 300 ml Ziemniaki 250 g Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Surówka z kapusty czerwonej 100 g Surówka z selera 100 g	Chleb pszenny 40 g Chleb graham 80 g Masło jednorazowe 10 g Parówka z indyka 70 g Polędwica Sopocka 30 g Sałata zielona 20 g Herbata b/c 250 ml Papryka czerwona 40 g	Soczek kartonik 200 ml	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 997,7** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 96,1** **Węglowodany ogółem [g] 257,3** **suma cukrów prostych [g] 71** **Tłuszcz [g] 70,9** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,6** **Błonnik pokarmowy [g] 26,6** **Sól [g] 4,8**
	Łatwostrawna	Bułka weka 100 g Masło extra 15 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml Szynka gotowana 30 g Serek Almette 1 szt Pomidor 50 g	Banan 150 g	Zupa Pomidorowa z ryżem zabielana 300 ml Ziemniaki 250 g Schab duszony 100 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Sałatka z buraka z olejem 150 g	Bułka weka 100 g Masło jednorazowe 10 g Polędwica Sopocka 30 g Parówka z indyka 70 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml Rzodkiewka 15 g	Soczek kartonik 200 ml	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 119,6** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 89,8** **Węglowodany ogółem [g] 288,3** **suma cukrów prostych [g] 70,6** **Tłuszcz [g] 70,7** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,5** **Błonnik pokarmowy [g] 18** **Sól [g] 4,8**
	Bogatoresztkowa	Chleb graham 120 g Masło extra 15 g Serek Almette 1 szt Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml Szynka gotowana 30 g Jajko 50 g	Jabłko 150 g Banan 150 g	Zupa Pomidorowa z zacierkom 300 ml Kasza jęczmienna 100 g Schab duszony 100 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Surówka z białej kapusty 100 g Surówka z marchwi, selera i jabłka 100 g	Chleb graham 120 g Masło jednorazowe 10 g Polędwica Sopocka 30 g Parówka z indyka 70 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml Ogórek kiszony 50 g	Soczek kartonik 200 ml	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 215,8** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 96** **Węglowodany ogółem [g] 288,2** **suma cukrów prostych [g] 82,8** **Tłuszcz [g] 82** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35** **Błonnik pokarmowy [g] 33** **Sól [g] 5,6**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-09-20 niedziela	Bogatobiałkowa	Bułka weka 100 g Masło extra 15 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml Szynka gotowana 30 g Jajko 50 g Pomidor 50 g	Banan 150 g	Zupa jarzynowa z kaszą manna 300 ml Ziemniaki 250 g Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Sałatka z buraka z olejem 150 g	Bułka weka 100 g Masło jednorazowe 10 g Polędwica Sopocka 30 g Parówka z indyka 70 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml Pomidor 50 g	Mus warzywny 100 g	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 074,1** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 95,5** **Węglowodany ogółem [g] 269,8** **suma cukrów prostych [g] 60** **Tłuszcz [g] 71,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,1** **Błonnik pokarmowy [g] 18,9** **Sól [g] 4,8**
	Łatw z ograniczeniem substancji pobudz wydz soku żoł	Bułka weka 100 g Masło extra 15 g Galaretka drobiowa 100 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml Szynka gotowana 30 g Jajko 50 g	Jabłko pieczone 120 g	Zupa jarzynowa z kaszą manna 300 ml Ziemniaki 250 g Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Buraczki na ciepło 150 g	Bułka weka 100 g Masło jednorazowe 10 g Polędwica Sopocka 30 g Parówka z indyka 70 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 131,4** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 112,6** **Węglowodany ogółem [g] 250,1** **suma cukrów prostych [g] 42,3** **Tłuszcz [g] 79** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,8** **Błonnik pokarmowy [g] 17,2** **Sól [g] 5**
	Łatwostr z ogranicz tłuszczu	Bułka weka 100 g Masło extra 15 g Twarożek z koperkiem 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml Szynka gotowana 30 g	Jabłko pieczone 120 g	Zupa Pomidorowa z ryżem zabielana 300 ml Ziemniaki 250 g Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Buraczki na ciepło 150 g	Bułka weka 100 g Masło jednorazowe 10 g Polędwica Sopocka 30 g Parówka z indyka 70 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml	Mus warzywny 100 g	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 997,4** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 100,2** **Węglowodany ogółem [g] 258,3** **suma cukrów prostych [g] 57,1** **Tłuszcz [g] 65,7** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,6** **Błonnik pokarmowy [g] 19** **Sól [g] 4,6**
	Z ogranicz łatwo przysw węglowodanów	Chleb graham 120 g Masło extra 15 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml Szynka gotowana 30 g Serek Almette 1 szt Pomidor 50 g	Jabłko 150 g	Zupa Pomidorowa z ryżem zabielana 300 ml Ziemniaki 250 g Schab duszony 100 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Surówka z białej kapusty 100 g Surówka z marchwi, selera i jabłka 100 g	Chleb graham 120 g Masło jednorazowe 10 g Polędwica Sopocka 30 g Parówka z indyka 70 g Herbata b/c 250 ml Rzodkiewka 15 g Sałata zielona 10 g	Mus warzywny 100 g	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 969,8** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 86,8** **Węglowodany ogółem [g] 248,4** **suma cukrów prostych [g] 64,7** **Tłuszcz [g] 75,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,5** **Błonnik pokarmowy [g] 33,1** **Sól [g] 4,7**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-09-20 niedziela	Z ogr łatwo przyswaj węglowoda i tłuszczy	Bułka weka 100 g Masło extra 15 g Pasta z białek 70 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml Szynka gotowana 30 g	Jabłko pieczone 120 g	Zupa Pomidorowa z ryżem zabielana 300 ml Ziemniaki 250 g Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Sałatka z buraka z olejem 150 g Sos jarzynowy 100 ml	Bułka weka 100 g Masło jednorazowe 10 g Polędwica Sopocka 30 g Parówka z indyka 70 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml	Mus warzywny 100 g	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 111,6** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 102** **Węglowodany ogółem [g] 275,3** **suma cukrów prostych [g] 58,5** **Tłuszcz [g] 70,2** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,8** **Błonnik pokarmowy [g] 20,5** **Sól [g] 4,8**
	Dieta biegunkowa	Bułka weka 80 g Masło extra 15 g Dżem 25 g Herbata b/c 250 ml Szynka gotowana 30 g Kleik ryżowy 300 ml	Banan 150 g	Zupa jarzynowa z kaszą manna 300 ml Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g Herbata b/c 250 ml Ziemniaki 250 g	Marchewka gotowana z olejem 150 g Bułka weka 100 g Masło jednorazowe 10 g Dżem 25 g Polędwica Sopocka 30 g	Jabłko pieczone 120 g Wafle ryżowe 1 szt	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 918,7** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 77,3** **Węglowodany ogółem [g] 302,4** **suma cukrów prostych [g] 60,3** **Tłuszcz [g] 48,5** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,9** **Błonnik pokarmowy [g] 20,2** **Sól [g] 3,3**
	Niskobiałkowa	Chleb bezsolny 120 g Masło extra 15 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml Polędwica Sopocka 30 g Dżem 25 g	Jabłko 150 g	Zupa jarzynowa z kaszą manna 300 ml Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Sałatka z buraczka i jabłka 150 g Ziemniaki 250 g	Chleb bezsolny 120 g Masło jednorazowe 10 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml Szynka gotowana 30 g Serek Almette 1 szt	Soczek kartonik 200 ml	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 929,4** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 80,8** **Węglowodany ogółem [g] 283,3** **suma cukrów prostych [g] 61,2** **Tłuszcz [g] 55,9** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,8** **Błonnik pokarmowy [g] 20,7** **Sól [g] 1,8**
	Kleikowa	Kleik z kaszy jęczmiennej 300 ml Suchary 20 g Herbata b/c 250 ml	Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g	Kleik ryżowy 400 ml Suchary 20 g Herbata b/c 250 ml	Kleik owsiany 400 ml Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g	Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g	**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**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-09-20 niedziela	Bezmleczna	Bułka weka 100 g Margaryna miękka 15 g Szynka gotowana 30 g Herbata b/c 250 ml	Jabłko pieczone 120 g	Zupa Grysikowa 400 ml Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g Ziemniaki 250 g Marchewka gotowana z olejem 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bułka weka 100 g 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] 1 876,2** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 84,4** **Węglowodany ogółem [g] 273,6** **suma cukrów prostych [g] 55,4** **Tłuszcz [g] 53,8** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,3** **Błonnik pokarmowy [g] 20,6** **Sól [g] 4,1**
2026-09-21 poniedziałek	Podstawowa	Chleb pszenny 40 g Chleb graham 80 g Masło extra 15 g Polędwica Sopocka 30 g Ser żółty 30 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml Ogórek kiszony 50 g	Jabłko 150 g	Żurek z ziemniakami 300 ml Gołąbki mięsne z ryżem i sosem pomidorowym 150 g Kalafior gotowany 50 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Chleb pszenny 40 g Chleb graham 80 g Masło jednorazowe 10 g Twarożek z koperkiem 60 g Szynka gotowana 30 g Sałata masłowa 20 g Herbata z/c 250 ml Pomidor 50 g	Jogurt owocowy 100 g	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 004,4** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 87,6** **Węglowodany ogółem [g] 295,2** **suma cukrów prostych [g] 50,3** **Tłuszcz [g] 58,2** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,9** **Błonnik pokarmowy [g] 28,3** **Sól [g] 5,4**
	Łatwostrawna	Bułka weka 100 g Masło extra 15 g Polędwica Sopocka 30 g Pomidor 50 g Sałata masłowa 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml Ser żółty 30 g	Jabłko 150 g	Zupa Barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml Ryż 100 g Potrawka z kurczaka 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Sałatka z buraczka i jabłka 150 g	Bułka weka 100 g Masło jednorazowe 10 g Szynka gotowana 30 g Jajko 50 g Sałata masłowa 20 g Herbata z/c 250 ml Pomidor 50 g	Jogurt owocowy 100 g	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 104,8** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 91** **Węglowodany ogółem [g] 317,2** **suma cukrów prostych [g] 54,4** **Tłuszcz [g] 57,1** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28** **Błonnik pokarmowy [g] 21,3** **Sól [g] 4,5**
	Bogatoreszkowa	Chleb graham 120 g Masło extra 15 g Polędwica Sopocka 30 g Ser żółty 30 g Sałata masłowa 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml Rzodkiewka 20 g	Banan 150 g	Surówka z kapusty pekińskiej 150 g Zupa Jarzynowa z ziemniakami 300 ml Ryż brązowy 100 g Potrawka z kurczaka 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Sałatka z buraczka i jabłka 150 g	Chleb graham 120 g Masło jednorazowe 10 g Szynka gotowana 30 g Jajko 50 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 ml Pomidor 50 g	Mus warzywny 100 g	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 011,2** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 86,5** **Węglowodany ogółem [g] 283,5** **suma cukrów prostych [g] 66** **Tłuszcz [g] 66,1** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,8** **Błonnik pokarmowy [g] 36,5** **Sól [g] 4,2**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-09-21 poniedziałek	Bogatobiałkowa	Bułka weka 100 g Masło extra 15 g Polędwica Sopocka 30 g Pomidor 50 g Sałata masłowa 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml Ser żółty 30 g	Jabłko 150 g	Zupa Koperkowa z ryżem 300 ml Ziemniaki 250 g Potrawka z kurczaka 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Buraczki na ciepło 150 g	Bułka weka 100 g Masło jednorazowe 10 g Szynka gotowana 30 g Jajko 50 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 ml Pomidor 50 g	Soczek kartonik 200 ml	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 956,7** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 86** **Węglowodany ogółem [g] 274,5** **suma cukrów prostych [g] 60,7** **Tłuszcz [g] 61,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,3** **Błonnik pokarmowy [g] 18,8** **Sól [g] 4,5**
	Łatw z ograniczeniem substancji pobudz wydz soku żoł	Bułka weka 100 g Masło extra 15 g Polędwica Sopocka 30 g Sałata masłowa 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml Serek Almette 1 szt	Jabłko pieczone 120 g	Zupa jarzynowa z kaszą manna 300 ml Ziemniaki 250 g Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Buraczki na ciepło 150 g	Bułka weka 100 g Masło jednorazowe 10 g Szynka gotowana 30 g Jajko 50 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 916,1** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 91** **Węglowodany ogółem [g] 247,8** **suma cukrów prostych [g] 42,8** **Tłuszcz [g] 64,8** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,1** **Błonnik pokarmowy [g] 16,9** **Sól [g] 4,2**
	Łatwostr z ogranicz tłuszczu	Bułka weka 100 g Masło extra 15 g Polędwica Sopocka 30 g Serek Almette 1 szt Sałata masłowa 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml	Jabłko pieczone 120 g	Zupa Jarzynowa z ziemniakami 300 ml Ryż 100 g Potrawka z kurczaka 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Buraczki na ciepło 150 g	Bułka weka 100 g Masło jednorazowe 10 g Szynka gotowana 30 g Pasta z białek 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 ml	Soczek kartonik 200 ml	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 125,8** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 84,1** **Węglowodany ogółem [g] 313,9** **suma cukrów prostych [g] 59,6** **Tłuszcz [g] 62,5** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,7** **Błonnik pokarmowy [g] 18,5** **Sól [g] 4,1**
	Z ogranicz łatwo przysw węglowodanów	Chleb graham 120 g Masło extra 15 g Polędwica Sopocka 30 g Ser żółty 30 g Sałata masłowa 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml Rzodkiewka 20 g	Jabłko 150 g	Zupa Barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml Potrawka z kurczaka 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Brokuł gotowany 50 g Ryż brązowy 100 g surówka z białej kapusty 100 g	Chleb graham 120 g Masło jednorazowe 10 g Szynka gotowana 30 g Pasta z sera białego i koperku 60 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 ml Pomidor 50 g	Jogurt naturalny 100 g	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 046,8** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 98,6** **Węglowodany ogółem [g] 276,4** **suma cukrów prostych [g] 51,2** **Tłuszcz [g] 68,7** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,6** **Błonnik pokarmowy [g] 36,3** **Sól [g] 4,3**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-09-21 poniedziałek	Z ogr łatwo przyswaj węglowoda i tłuszczy	Bułka weka 100 g Masło extra 15 g Polędwica Sopocka 30 g Ser biały M 50 g Sałata masłowa 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml	Jabłko pieczone 120 g	Zupa Jarzynowa z ziemniakami 300 ml Ryż 100 g Potrawka z kurczaka 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Buraczki na ciepło 150 g	Bułka weka 100 g Masło jednorazowe 10 g Szynka gotowana 30 g Serek Almette 1 szt Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 ml	Mus warzywny 100 g	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 064,7** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 82,6** **Węglowodany ogółem [g] 306,8** **suma cukrów prostych [g] 52,9** **Tłuszcz [g] 58,8** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,9** **Błonnik pokarmowy [g] 19,8** **Sól [g] 3,8**
	Dieta biegunkowa	Bułka weka 80 g Masło extra 15 g Dżem 25 g Herbata b/c 250 ml Szynka gotowana 30 g	Jabłko 150 g Kisiel o smaku malinowym 150 g	Zupa Grysikowa 400 ml Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g Herbata b/c 250 ml Ziemniaki 250 g Marchewka gotowana z olejem 150 g	Bułka weka 100 g Masło jednorazowe 10 g Polędwica Sopocka 30 g Dżem 25 g	Jabłko pieczone 120 g	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 763,8** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 75,1** **Węglowodany ogółem [g] 261** **suma cukrów prostych [g] 54,1** **Tłuszcz [g] 51** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,3** **Błonnik pokarmowy [g] 21** **Sól [g] 3,4**
	Niskobiałkowa	Chleb bezsolny 120 g Masło extra 15 g Polędwica Sopocka 30 g Pomidor 50 g Sałata masłowa 20 g Dżem 25 g Herbata b/c 250 ml	Jabłko 150 g	Zupa Jarzynowa z ziemniakami 300 ml Ryż 100 g Potrawka z kurczaka 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Sałatka z buraczka i jabłka 150 g	Chleb bezsolny 120 g Masło jednorazowe 10 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 ml Szynka gotowana 30 g Dżem 25 g	Mus owocowy 100 g	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 092,7** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 76,1** **Węglowodany ogółem [g] 352,9** **suma cukrów prostych [g] 78,2** **Tłuszcz [g] 46,9** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,8** **Błonnik pokarmowy [g] 23,7** **Sól [g] 1,7**
	Kleikowa	Kleik z kaszy jęczmiennej 300 ml Suchary 20 g Herbata b/c 250 ml	Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g	Kleik ryżowy 400 ml Suchary 20 g Herbata b/c 250 ml	Kleik owsiany 400 ml Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g	Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g	**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**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-09-21 poniedziałek	Bezmleczna	Bułka weka 100 g Margaryna miękka 15 g Szynka gotowana 30 g Polędwica Sopocka 30 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml Pomidor 50 g	Jabłko pieczone 120 g	Zupa jarzynowa z kaszą manna 350 ml Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g Ziemniaki 250 g Buraczki na ciepło 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bułka weka 100 g Margaryna miękka 15 g Szynka gotowana 30 g Dżem 25 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml Pomidor 50 g	Mus owocowy 100 g	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 900,8** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 85,3** **Węglowodany ogółem [g] 281** **suma cukrów prostych [g] 67,9** **Tłuszcz [g] 52,4** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,9** **Błonnik pokarmowy [g] 19,3** **Sól [g] 4,1**
2026-09-22 wtorek	Podstawowa	Chleb pszenny 40 g Chleb graham 80 g Masło extra 15 g Polędwica Sopocka 30 g Pasta twarogowo-rybna 70 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml Pomidor 50 g	Jabłko 150 g	Zupa Jarzynowa z ziemniakami 300 ml Ryż 100 g Gulasz drobiowy z warzywami 100 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Surówka z białej kapusty 100 g Surówka z marchwi i jabłka 100 g	Chleb pszenny 40 g Chleb graham 80 g Masło jednorazowe 10 g Szynka gotowana 30 g Sałata zielona 20 g Herbata b/c 250 ml Ogórek kiszony 50 g Serek Almette 1 szt	Jogurt truskawkowy 100 g	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 301,2** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 92,3** **Węglowodany ogółem [g] 297,3** **suma cukrów prostych [g] 55,6** **Tłuszcz [g] 87,9** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,6** **Błonnik pokarmowy [g] 30** **Sól [g] 5,3**
	Łatwostrawna	Bułka weka 100 g Masło extra 15 g Ser żółty 30 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml Szynka gotowana 30 g	Jabłko 150 g	Zupa Jarzynowa z zacierkom 300 ml Ziemniaki 250 g Udziec z kurczaka 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Marchewka gotowana z olejem 150 g Brokuł gotowany 100 g	Bułka weka 100 g Masło jednorazowe 10 g Polędwica Sopocka 30 g Pasta z jajka i sera z pietruszką 70 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml Pomidor 50 g	Mus warzywny 100 g	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 250** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 105,7** **Węglowodany ogółem [g] 294,9** **suma cukrów prostych [g] 54,8** **Tłuszcz [g] 76,5** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,4** **Błonnik pokarmowy [g] 25,3** **Sól [g] 5**
	Bogatoresztkowa	Chleb graham 120 g Masło extra 15 g Pasta twarogowo-rybna 70 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml Szynka gotowana 30 g Płatki owsiane na mleku 300 ml	Jogurt naturalny 100 g	Zupa Pomidorowa 300 ml Kasza jęczmienna 100 g Udko gotowane z warzywami 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Surówka z białej kapusty 100 g Surówka z marchwi, selera i jabłka 100 g	Chleb graham 120 g Masło jednorazowe 10 g Polędwica Sopocka 30 g Pasta z jajka i sera z pietruszką 70 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml Ogórek kiszony 50 g	Serek wiejski 200 g	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 132,1** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 127,8** **Węglowodany ogółem [g] 244,3** **suma cukrów prostych [g] 62,7** **Tłuszcz [g] 78,5** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,6** **Błonnik pokarmowy [g] 32,7** **Sól [g] 7,1**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-09-22 wtorek	Bogatobiałkowa	Bułka weka 100 g Masło extra 15 g Szynka gotowana 30 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml Twarożek z koperkiem 60 g	Jabłko 150 g	Zupa Jarzynowa z zacierkom 300 ml Ziemniaki 250 g Udziec z kurczaka 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Marchewka gotowana z olejem 150 g Brokuł gotowany 100 g	Bułka weka 100 g Masło jednorazowe 10 g Polędwica Sopocka 40 g Pasta z jajka i sera z pietruszką 70 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml Pomidor 50 g	Jogurt naturalny 100 g	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 250,8** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 115,4** **Węglowodany ogółem [g] 290,5** **suma cukrów prostych [g] 49,3** **Tłuszcz [g] 74,9** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,4** **Błonnik pokarmowy [g] 24** **Sól [g] 4,8**
	Łatw z ograniczeniem substancji pobudz wydz soku żoł	Bułka weka 100 g Masło extra 15 g Szynka gotowana 30 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml Ser biały 60 g	Budyń o smaku waniliowym 150 g	Zupa jarzynowa z kaszą manna 300 ml Ziemniaki 250 g Udziec z kurczaka 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Marchewka gotowana z olejem 150 g	Bułka weka 100 g Masło jednorazowe 10 g Polędwica Sopocka 30 g Pasta z jajka i sera z pietruszką 70 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 203,3** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 109,7** **Węglowodany ogółem [g] 269,7** **suma cukrów prostych [g] 38,9** **Tłuszcz [g] 75,9** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,5** **Błonnik pokarmowy [g] 17,7** **Sól [g] 4,8**
	Łatwostr z ogranicz tłuszczu	Bułka weka 100 g Masło extra 15 g Szynka gotowana 30 g Sałata zielona 10 g Płatki owsiane na mleku 300 ml Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml Dżem 25 g	Jabłko pieczone 120 g	Zupa Jarzynowa z zacierkom 300 ml Ziemniaki 250 g Udziec z kurczaka 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Marchewka gotowana z olejem 150 g	Bułka weka 100 g Masło jednorazowe 10 g Polędwica Sopocka 30 g Ser biały 60 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 376,3** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 110,8** **Węglowodany ogółem [g] 326,3** **suma cukrów prostych [g] 61,7** **Tłuszcz [g] 74,7** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,9** **Błonnik pokarmowy [g] 23,2** **Sól [g] 4,6**
	Z ogranicz łatwo przysw węglowodanów	Chleb graham 120 g Masło extra 15 g Pasta twarogowo-rybna 60 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml Szynka gotowana 30 g	Jabłko 150 g	Zupa Jarzynowa z zacierkom 300 ml Ziemniaki 250 g Udziec z kurczaka 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Surówka z białej kapusty 100 g Surówka z marchwi, selera i jabłka 100 g	Chleb graham 120 g Masło jednorazowe 10 g Polędwica Sopocka 30 g Pasta z jajka i sera z pietruszką 70 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml Ogórek świeży 50 g	Jogurt naturalny 100 g	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 150,4** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 109** **Węglowodany ogółem [g] 261,5** **suma cukrów prostych [g] 56,8** **Tłuszcz [g] 81,1** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,4** **Błonnik pokarmowy [g] 32,7** **Sól [g] 4,6**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-09-22 wtorek	Z ogr łatwo przyswaj węglowoda i tłuszczy	Bułka weka 100 g Masło extra 15 g Szynka gotowana 30 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml Dżem 25 g	Jabłko pieczone 120 g	Zupa Jarzynowa z zacierkom 300 ml Ziemniaki 250 g Udziec z kurczaka 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Marchewka gotowana z olejem 150 g	Bułka weka 100 g Masło jednorazowe 10 g Polędwica Sopocka 30 g Ser biały 60 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 122,7** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 99,1** **Węglowodany ogółem [g] 288,8** **suma cukrów prostych [g] 51,6** **Tłuszcz [g] 67,8** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28** **Błonnik pokarmowy [g] 20,4** **Sól [g] 4,4**
	Dieta biegunkowa	Bułka weka 80 g Masło extra 15 g Dżem 25 g Herbata b/c 250 ml Szynka gotowana 30 g Kleik ryżowy 300 ml	Jabłko pieczone 120 g	Zupa Jarzynowa z ryżem 300 ml Udziec z kurczaka 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Ziemniaki 250 g Marchewka gotowana z olejem 150 g Dżem 25 g	Masło jednorazowe 10 g Bułka weka 100 g Polędwica Sopocka 30 g Kleik ryżowy 300 ml	Banan 150 g Wafle ryżowe 1 szt	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 300,7** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 83** **Węglowodany ogółem [g] 378,8** **suma cukrów prostych [g] 65,1** **Tłuszcz [g] 55,5** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,8** **Błonnik pokarmowy [g] 24,8** **Sól [g] 3,8**
	Niskobiałkowa	Chleb bezsolny 120 g Masło extra 15 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml Polędwica Sopocka 30 g	Jabłko pieczone 120 g Miód 25 g	Zupa Jarzynowa z zacierkom 300 ml Knedle z jabłkiem 200 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Marchewka gotowana z olejem 150 g Kalafior gotowany 50 g	Chleb bezsolny 120 g Masło jednorazowe 10 g Twarożek z pietruszką 60 g Dżem 25 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml	Mus warzywny 100 g	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 111,5** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 62,6** **Węglowodany ogółem [g] 365,3** **suma cukrów prostych [g] 63,2** **Tłuszcz [g] 49,4** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,3** **Błonnik pokarmowy [g] 27,8** **Sól [g] 1,2**
	Kleikowa	Kleik z kaszy jęczmiennej 300 ml Suchary 20 g Herbata b/c 250 ml	Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g	Kleik ryżowy 400 ml Suchary 20 g Herbata b/c 250 ml	Kleik owsiany 400 ml Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g	Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g	**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**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-09-22 wtorek	Bezmleczna	Bułka weka 100 g 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 Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g Ziemniaki 250 g Marchewka gotowana z olejem 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bułka weka 100 g 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] 1 832,7** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 82,7** **Węglowodany ogółem [g] 270,2** **suma cukrów prostych [g] 62,7** **Tłuszcz [g] 50,9** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,5** **Błonnik pokarmowy [g] 19,2** **Sól [g] 4,1**
2026-09-23 środa	Podstawowa	Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml Masło extra 15 g Chleb pszenny 60 g Chleb graham 30 g Szynka gotowana 30 g Parówka z indyka 70 g Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g	Banan 150 g	Zupa ogórkowa z ziemniakami zabielana 300 ml Kasza jęczmienna 100 g Surówka z kapusty pekińskiej 100 g Surówka z kapusty czerwonej 100 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Pulpet wieprzowy 100 g Sos pieczarkowy 150 ml	Rzodkiewka 20 g Herbata b/c 250 ml Chleb pszenny 40 g Chleb graham 30 g Masło jednorazowe 10 g Polędwica Sopocka 30 g Ser żółty 30 g Sałata masłowa 20 g	Jogurt morelowy 100 g	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 124,8** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 94,3** **Węglowodany ogółem [g] 270,2** **suma cukrów prostych [g] 53,1** **Tłuszcz [g] 80** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,4** **Błonnik pokarmowy [g] 26,6** **Sól [g] 5,8**
	Łatwostrawna	Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml Masło extra 15 g Bułka weka 100 g Szynka gotowana 30 g Parówka z indyka 70 g Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Kasza manna na mleku 300 ml	Banan 150 g	Zupa Koperkowa z ryżem 300 ml Ziemniaki 200 g Bukiet warzyw 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Pulpet drobiowy 100 g	Herbata b/c 250 ml Masło jednorazowe 10 g Bułka weka 100 g Serek Almette 1 szt Polędwica Sopocka 30 g Sałata masłowa 20 g Pomidor 50 g	Jogurt truskawkowy 100 g	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 242,8** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 94,4** **Węglowodany ogółem [g] 298,3** **suma cukrów prostych [g] 59,7** **Tłuszcz [g] 78,2** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,4** **Błonnik pokarmowy [g] 20,1** **Sól [g] 5**
	Bogatoresztkowa	Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml Masło extra 15 g Chleb graham 90 g Szynka gotowana 30 g Parówka z indyka 70 g Ogórek świeży 50 g Sałata zielona 20 g Płatki owsiane na mleku 300 ml	Jabłko 150 g	Zupa ogórkowa z ziemniakami zabielana 300 ml Kasza jęczmienna 100 g Surówka z kapusty pekińskiej 100 g Surówka z kapusty czerwonej 100 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Pulpet drobiowy 100 g	Herbata b/c 250 ml Chleb graham 90 g Masło jednorazowe 10 g Szynka gotowana 30 g Serek Almette 1 szt Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g	Jogurt naturalny 100 g	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 119,3** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 89,3** **Węglowodany ogółem [g] 258,2** **suma cukrów prostych [g] 52,8** **Tłuszcz [g] 86,5** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,4** **Błonnik pokarmowy [g] 29,2** **Sól [g] 5,4**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-09-23 środa	Bogatobiałkowa	Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml Kasza manna na mleku 300 ml Masło extra 15 g Bułka weka 100 g Szynka gotowana 30 g Parówka z indyka 70 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g	Banan 150 g	Zupa Koperkowa z ryżem 300 ml Ziemniaki 200 g Bukiet warzyw 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Pulpet drobiowy 100 g	Herbata b/c 250 ml Bułka weka 100 g Masło jednorazowe 10 g Polędwica Sopocka 30 g Rzodkiewka 20 g Serek Almette 1 szt Sałata zielona 20 g	Jogurt morelowy 100 g	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 244,5** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 94,3** **Węglowodany ogółem [g] 298,9** **suma cukrów prostych [g] 59,7** **Tłuszcz [g] 78,2** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,4** **Błonnik pokarmowy [g] 20,6** **Sól [g] 5**
	Łatw z ograniczeniem substancji pobudz wydz soku żoł	Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml Masło extra 15 g Bułka weka 100 g Szynka gotowana 30 g Parówka z indyka 70 g Sałata zielona 20 g Kasza manna na mleku 300 ml	Jabłko pieczone 120 g	Zupa jarzynowa z kaszą manna 300 ml Ziemniaki 250 g Warzywa duszone 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Pulpet drobiowy 100 g	Herbata b/c 250 ml Masło jednorazowe 10 g Bułka weka 100 g Ser biały 60 g Polędwica Sopocka 30 g Sałata zielona 20 g	Jogurt truskawkowy 100 g	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 366,1** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 103,6** **Węglowodany ogółem [g] 302** **suma cukrów prostych [g] 51,9** **Tłuszcz [g] 86,9** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36** **Błonnik pokarmowy [g] 19,7** **Sól [g] 5,1**
	Łatwostr z ogranicz tłuszczu	Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml Masło extra 15 g Bułka weka 100 g Szynka gotowana 30 g Parówka z indyka 70 g Sałata zielona 20 g	Jabłko pieczone 120 g	Zupa Koperkowa z ryżem 300 ml Ziemniaki 250 g Buraczki na ciepło 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Pulpet drobiowy 100 g Sos jarzynowy 100 ml	Herbata b/c 250 ml Masło jednorazowe 10 g Bułka weka 100 g Twarożek z koperkiem 60 g Polędwica Sopocka 30 g Sałata zielona 20 g	Mus owocowy 100 g	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 155,8** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 94,7** **Węglowodany ogółem [g] 294,9** **suma cukrów prostych [g] 67,9** **Tłuszcz [g] 70,4** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,6** **Błonnik pokarmowy [g] 18,7** **Sól [g] 4,8**
	Z ogranicz łatwo przysw węglowodanów	Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml Masło extra 15 g Chleb graham 90 g Szynka gotowana 30 g Parówka z indyka 70 g Sałata zielona 20 g Rzodkiewka 20 g	Jabłko 150 g	Zupa ogórkowa z ziemniakami zabielana 300 ml Kasza jęczmienna 100 g Pulpet drobiowy 100 g Sos jarzynowy 100 ml Surówka z kapusty czerwonej 100 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Surówka z selera 100 g	Herbata b/c 250 ml Masło jednorazowe 10 g Chleb graham 90 g Galaretka drobiowa 100 g Polędwica Sopocka 30 g Sałata masłowa 20 g Pomidor 50 g	Jogurt naturalny 100 g	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 995,1** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 96,1** **Węglowodany ogółem [g] 240,8** **suma cukrów prostych [g] 44,8** **Tłuszcz [g] 78,5** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,7** **Błonnik pokarmowy [g] 30,5** **Sól [g] 5,1**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-09-23 środa	Z ogr łatwo przyswaj węglowoda i tłuszczy	Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml Masło extra 15 g Bułka weka 100 g Szynka gotowana 30 g Parówka z indyka 70 g Sałata zielona 20 g	Jabłko pieczone 120 g	Zupa Koperkowa z ryżem 300 ml Ziemniaki 250 g Sos jarzynowy 100 ml Buraczki na ciepło 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Pulpet drobiowy 100 g	Herbata b/c 250 ml Masło jednorazowe 10 g Bułka weka 100 g Galaretka drobiowa 100 g Polędwica Sopocka 30 g Sałata masłowa 20 g	Jogurt naturalny 100 g	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 121,2** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 99,7** **Węglowodany ogółem [g] 270** **suma cukrów prostych [g] 44,2** **Tłuszcz [g] 75,2** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,7** **Błonnik pokarmowy [g] 18** **Sól [g] 4,9**
	Dieta biegunkowa	Bułka weka 100 g Masło jednorazowe 10 g Dżem 25 g Polędwica Sopocka 30 g Herbata b/c 250 ml Kleik ryżowy 300 ml	Banan 150 g Suchary 20 g	Zupa jarzynowa z kaszą manna 300 ml Pulpet drobiowy 100 g Ziemniaki 250 g Marchewka gotowana z olejem 150 g Kompot wieloowocowy z/c 200 ml	Bułka weka 100 g Polędwica Sopocka 30 g Masło jednorazowe 10 g Herbata b/c 250 ml	Jabłko pieczone 120 g Wafle ryżowe 2 szt	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 152,6** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 71,1** **Węglowodany ogółem [g] 361,8** **suma cukrów prostych [g] 74** **Tłuszcz [g] 49,6** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,9** **Błonnik pokarmowy [g] 22,6** **Sól [g] 3,7**
	Niskobiałkowa	Herbata z/c 250 ml Masło extra 15 g Chleb bezsolny 120 g Dżem 25 g Szynka gotowana 30 g Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g	Jabłko pieczone 120 g	Zupa Koperkowa z ryżem 300 ml Ziemniaki 250 g Sos jarzynowy 100 ml Warzywa duszone 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Pulpet drobiowy 100 g	Herbata b/c 250 ml Masło jednorazowe 10 g Chleb bezsolny 120 g Szynka gotowana 30 g Sałata masłowa 20 g Pomidor 50 g	Soczek kartonik 200 ml	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 986,5** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 73** **Węglowodany ogółem [g] 305,3** **suma cukrów prostych [g] 63,3** **Tłuszcz [g] 57,7** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,3** **Błonnik pokarmowy [g] 23,5** **Sól [g] 1,7**
	Kleikowa	Kleik ryżowy 400 ml Suchary 20 g Herbata b/c 250 ml	Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g	Kleik ryżowy 400 ml Suchary 20 g Herbata b/c 250 ml	Kleik ryżowy 400 ml Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g	Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 172,5** **Białko ogółemwg 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**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-09-23 środa	Bezmleczna	Bułka weka 100 g 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 Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g Ziemniaki 250 g Marchewka gotowana z olejem 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bułka weka 100 g 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] 1 832,7** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 82,7** **Węglowodany ogółem [g] 270,2** **suma cukrów prostych [g] 62,7** **Tłuszcz [g] 50,9** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,5** **Błonnik pokarmowy [g] 19,2** **Sól [g] 4,1**
2026-09-24 czwartek	Podstawowa	Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml Kasza manna na mleku 300 ml Chleb pszenny 40 g Polędwica Sopocka 30 g Jajko 50 g Sałata masłowa 20 g Pomidor 50 g Masło extra 15 g Chleb graham 80 g	Jabłko 150 g	Zupa Koperkowa z ryżem 300 ml Ziemniaki 250 g Schab duszony 100 g Sałatka z buraka z olejem 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Surówka z selera 100 g	Herbata z/c 250 ml Masło jednorazowe 10 g Chleb pszenny 40 g Chleb graham 30 g Pasztet drobiowy 50 g Twarożek ze szczypiorkiem 60 g Sałata masłowa 20 g Pomidor 50 g	Jogurt morelowy 100 g	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 135,7** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 106,3** **Węglowodany ogółem [g] 277,3** **suma cukrów prostych [g] 64,8** **Tłuszcz [g] 71,9** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,5** **Błonnik pokarmowy [g] 24,6** **Sól [g] 4,3**
	Łatwostrawna	Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml Kasza manna na mleku 300 ml Masło extra 15 g Bułka weka 100 g Polędwica Sopocka 30 g Dżem 25 g Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g	Jabłko 150 g	Zupa Pomidorowa z ryżem zabielana 300 ml Ziemniaki 250 g Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g Buraczki na ciepło 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Herbata z/c 250 ml Masło jednorazowe 10 g Bułka weka 100 g Ser żółty 30 g Szynka gotowana 30 g Sałata masłowa 20 g Pomidor 50 g	Soczek kartonik 200 ml	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 169,4** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 101,2** **Węglowodany ogółem [g] 318,2** **suma cukrów prostych [g] 87,2** **Tłuszcz [g] 58,9** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,2** **Błonnik pokarmowy [g] 19,7** **Sól [g] 4,5**
	Bogatoreszkowa	Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml Masło extra 15 g Chleb graham 90 g Polędwica Sopocka 30 g Sałata masłowa 20 g Ser żółty 30 g Pomidor 50 g	Jabłko 150 g	Zupa Pomidorowa z ryżem zabielana 300 ml Kasza jęczmienna 150 g Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Surówka z marchwi i jabłka 100 g Fasolka szparagowa gotowana 100 g	Herbata b/c 250 ml Masło jednorazowe 10 g Chleb graham 90 g Pasta z sera białego i szczypiorku 60 g Pasztet drobiowy 50 g Sałata masłowa 20 g Ogórek świeży 50 g	Jogurt naturalny 100 g	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 942,4** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 100,7** **Węglowodany ogółem [g] 239,5** **suma cukrów prostych [g] 49,4** **Tłuszcz [g] 70,9** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30** **Błonnik pokarmowy [g] 29,2** **Sól [g] 4,2**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-09-24 czwartek	Bogatobiałkowa	Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml Masło extra 15 g Bułka weka 100 g Polędwica Sopocka 30 g Jajko 50 g Papryka czerwona 40 g	Jabłko pieczone 120 g	Zupa Pomidorowa z ryżem zabielana 300 ml Ziemniaki 250 g Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Buraczki na ciepło 150 g	Herbata b/c 250 ml Masło jednorazowe 10 g Bułka weka 100 g Pasztet drobiowy 50 g Ser biały 60 g Sałata masłowa 20 g Pomidor 50 g	Jogurt morelowy 100 g	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 987,3** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 100,7** **Węglowodany ogółem [g] 256** **suma cukrów prostych [g] 53,4** **Tłuszcz [g] 66,2** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,4** **Błonnik pokarmowy [g] 18,9** **Sól [g] 4,3**
	Łatw z ograniczeniem substancji pobudz wydz soku żoł	Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml Kasza manna na mleku 300 ml Masło extra 15 g Bułka weka 100 g Polędwica Sopocka 30 g Jajko 50 g Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g	Jabłko pieczone 120 g	Zupa Grysikowa 300 ml Ziemniaki 250 g Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g Buraczki na ciepło 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Herbata b/c 250 ml Masło jednorazowe 10 g Bułka weka 100 g Ser biały 60 g Szynka gotowana 30 g Sałata masłowa 20 g Pomidor 50 g	Jogurt naturalny 100 g	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 183,4** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 113,5** **Węglowodany ogółem [g] 294,7** **suma cukrów prostych [g] 57** **Tłuszcz [g] 65,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,2** **Błonnik pokarmowy [g] 19,6** **Sól [g] 4,3**
	Łatwostr z ogranicz tłuszczu	Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml Kasza manna na mleku 300 ml Masło extra 15 g Bułka weka 100 g Polędwica Sopocka 30 g Dżem 25 g Sałata zielona 20 g	Jabłko pieczone 120 g	Zupa Pomidorowa z ryżem zabielana 300 ml Ziemniaki 250 g Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g Buraczki na ciepło 150 g Kompot wieloowocowy z/c 200 ml	Herbata b/c 250 ml Masło jednorazowe 10 g Bułka weka 100 g Ser biały 60 g Szynka gotowana 30 g Sałata masłowa 20 g	Jogurt owocowy 100 g	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 111** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 102,9** **Węglowodany ogółem [g] 311** **suma cukrów prostych [g] 82,6** **Tłuszcz [g] 54,5** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,7** **Błonnik pokarmowy [g] 18,6** **Sól [g] 3,9**
	Z ogranicz łatwo przysw węglowodanów	Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml Masło extra 15 g Chleb graham 90 g Polędwica Sopocka 30 g Ogórek kiszony 50 g Ser żółty 30 g Papryka czerwona 40 g Płatki owsiane na mleku 300 ml	Jabłko 150 g	Zupa Pomidorowa z ryżem zabielana 300 ml Ziemniaki 250 g Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Fasolka szparagowa gotowana 100 g Marchewka gotowana z olejem 150 g	Herbata b/c 250 ml Masło jednorazowe 10 g Chleb graham 90 g Pasta z sera białego z cebulką 60 g Szynka gotowana 30 g Sałata masłowa 20 g Ogórek świeży 50 g	Jogurt naturalny 100 g	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 931,4** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 112,1** **Węglowodany ogółem [g] 236,3** **suma cukrów prostych [g] 60,1** **Tłuszcz [g] 66** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,8** **Błonnik pokarmowy [g] 29** **Sól [g] 5,1**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-09-24 czwartek	Z ogr łatwo przyswaj węglowoda i tłuszczy	Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml Masło extra 15 g Bułka weka 100 g Polędwica Sopocka 30 g Serek Almette 1 szt Sałata zielona 20 g	Jabłko pieczone 120 g	Zupa Pomidorowa z ryżem zabielana 300 ml Ziemniaki 250 g Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g Buraczki na ciepło 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Herbata z/c 250 ml Masło jednorazowe 10 g Bułka weka 100 g Ser biały 60 g Szynka gotowana 30 g Sałata masłowa 20 g	Jogurt naturalny 100 g	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 907,4** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 96,6** **Węglowodany ogółem [g] 253,4** **suma cukrów prostych [g] 54,6** **Tłuszcz [g] 59,1** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,5** **Błonnik pokarmowy [g] 17,3** **Sól [g] 4,1**
	Dieta biegunkowa	Bułka weka 80 g Masło extra 15 g Dżem 25 g Herbata b/c 250 ml Szynka gotowana 30 g	Jabłko 150 g	Zupa Jarzynowa z ryżem 300 ml Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g Herbata b/c 250 ml Ziemniaki 250 g Marchewka gotowana z olejem 150 g	Bułka weka 100 g Polędwica Sopocka 30 g Masło jednorazowe 10 g Dżem 25 g	Jabłko pieczone 120 g Wafle ryżowe 1 szt	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 712,8** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 75,4** **Węglowodany ogółem [g] 265** **suma cukrów prostych [g] 54,9** **Tłuszcz [g] 43,1** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,1** **Błonnik pokarmowy [g] 21** **Sól [g] 3,4**
	Niskobiałkowa	Herbata b/c 250 ml Masło extra 15 g Chleb bezsolny 120 g Polędwica Sopocka 30 g Dżem 25 g Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g	Jabłko 150 g	Zupa Barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml Naleśnik z jabłkiem 2 szt Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Bukiet warzyw 150 g	Herbata z/c 250 ml Masło jednorazowe 10 g Chleb bezsolny 120 g 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 ogółemwg 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 Herbata b/c 250 ml	Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g	Kleik ryżowy 400 ml Suchary 20 g Herbata b/c 250 ml	Kleik ryżowy 400 ml Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g	Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 172,5** **Białko ogółemwg 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**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-09-24 czwartek	Bezmleczna	Bułka weka 100 g 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 Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g Ziemniaki 250 g Marchewka gotowana z olejem 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bułka weka 100 g 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] 1 832,7** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 82,7** **Węglowodany ogółem [g] 270,2** **suma cukrów prostych [g] 62,7** **Tłuszcz [g] 50,9** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,5** **Błonnik pokarmowy [g] 19,2** **Sól [g] 4,1**
2026-09-25 piątek	Podstawowa	Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml Masło extra 15 g Chleb pszenny 40 g Chleb graham 80 g Pasta z sera białego z cebulką 60 g Jajko 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g	Banan 150 g	Zupa Barszcz ukraiński 300 ml Ziemniaki 250 g Ryba Morszczuk na parze 100 g Surówka z kiszonej kapusty 100 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Surówka z marchwi i jabłka 100 g	Herbata b/c 250 ml Masło jednorazowe 10 g Chleb pszenny 40 g Chleb graham 80 g Ser żółty 30 g Pasztetowa 50 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g	Jogurt morelowy 100 g	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 220,7** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 82,6** **Węglowodany ogółem [g] 275,7** **suma cukrów prostych [g] 64,7** **Tłuszcz [g] 86,5** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,5** **Błonnik pokarmowy [g] 37,6** **Sól [g] 5,3**
	Łatwostrawna	Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml Masło extra 15 g Bułka weka 100 g Pasta z sera białego i koperku 60 g Jajko 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g	Banan 150 g	Zupa Krupnik z kaszą jęczmienną 300 ml Ziemniaki 250 g Ryba Morszczuk na parze 100 g Sałatka z buraka z olejem 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Masło jednorazowe 10 g Herbata b/c 250 ml Bułka weka 100 g Ser topiony 17,5 g Dżem 25 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g	Jogurt morelowy 100 g	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 004,4** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 61,2** **Węglowodany ogółem [g] 272,8** **suma cukrów prostych [g] 67,5** **Tłuszcz [g] 69,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,4** **Błonnik pokarmowy [g] 19,2** **Sól [g] 3,2**
	Bogatoreszkowa	Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml Masło extra 15 g Chleb graham 90 g Pasta z sera białego z cebulką 60 g Szynka gotowana 30 g Sałata masłowa 20 g Pomidor 50 g Płatki owsiane na mleku 300 ml Ogórek kiszony 50 g	Jabłko 150 g	Zupa Krupnik z kaszą jęczmienną 300 ml Ziemniaki 250 g Ryba Morszczuk na parze 100 g 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 Chleb graham 90 g Ser żółty 30 g Jajko 50 g Sałata masłowa 20 g Papryka czerwona 40 g	Jogurt naturalny 100 g	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 035,2** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 78** **Węglowodany ogółem [g] 240** **suma cukrów prostych [g] 64,5** **Tłuszcz [g] 81,5** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,3** **Błonnik pokarmowy [g] 28,5** **Sól [g] 5,2**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-09-25 piątek	Bogatobiałkowa	Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml Masło extra 15 g Chleb graham 30 g Pasta z sera białego z cebulką 60 g sałata zielona 10 g Jajko 50 g Pomidor 50 g Chleb pszenny 60 g	Banan 150 g	Zupa Krupnik z kaszą jęczmienną 300 ml Ziemniaki 250 g Ryba Morszczuk na parze 100 g Sałatka z buraka z olejem 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Herbata b/c 250 ml Masło jednorazowe 10 g Bułka weka 100 g Polędwica Sopocka 30 g Ser żółty 30 g Pomidor 50 g Sałata masłowa 20 g	Jogurt naturalny 100 g	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 967,1** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 72,5** **Węglowodany ogółem [g] 244,4** **suma cukrów prostych [g] 56** **Tłuszcz [g] 72,7** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,4** **Błonnik pokarmowy [g] 19,8** **Sól [g] 4**
	Łatw z ograniczeniem substancji pobudz wydz soku żoł	Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml Kasza manna na mleku 300 ml Masło extra 15 g Bułka weka 100 g Pasta z sera białego i koperku 60 g Sałata masłowa 20 g Pomidor 50 g Szynka gotowana 30 g	Budyń o smaku waniliowym 150 g	Zupa Grysikowa 300 ml Ziemniaki 250 g Ryba Morszczuk na parze 100 g Buraczki na ciepło 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Masło jednorazowe 10 g Herbata b/c 250 ml Bułka weka 100 g Jajko na miękko 50 g Polędwica Sopocka 30 g Pomidor 50 g Sałata masłowa 20 g	Galaretka owocowa 150 ml	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 236,7** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 82,4** **Węglowodany ogółem [g] 291,1** **suma cukrów prostych [g] 50,7** **Tłuszcz [g] 73** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,6** **Błonnik pokarmowy [g] 18,1** **Sól [g] 4,1**
	Łatwostr z ogranicz tłuszczu	Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml Bułka weka 100 g Pasta z sera białego i koperku 60 g Dżem 25 g Sałata zielona 10 g Płatki owsiane na mleku 300 ml	Jabłko pieczone 120 g	Zupa Krupnik z kaszą jęczmienną 300 ml Ziemniaki 250 g Ryba Morszczuk na parze 100 g Buraczki na ciepło 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Masło jednorazowe 10 g Herbata b/c 250 ml Bułka weka 100 g Pomidor 50 g sałata zielona 10 g Pasta z białek 70 g Szynka gotowana 30 g	Jogurt naturalny 100 g	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 117,2** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 80,1** **Węglowodany ogółem [g] 298,9** **suma cukrów prostych [g] 68,8** **Tłuszcz [g] 62,2** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,7** **Błonnik pokarmowy [g] 21,9** **Sól [g] 3,7**
	Z ogranicz łatwo przysw węglowodanów	Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml Masło extra 15 g Chleb graham 90 g Szynka gotowana 30 g Pasta z sera białego i koperku 60 g Ogórek kiszony 50 g Papryka czerwona 40 g Sałata masłowa 20 g Płatki owsiane na mleku 300 ml	Jabłko 150 g	Zupa Barszcz ukraiński 300 ml Ziemniaki 250 g Ryba Morszczuk na parze 100 g Surówka z kiszonej kapusty 100 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Surówka z marchewki i jabłka 100 g	Herbata b/c 250 ml Masło jednorazowe 10 g Chleb graham 90 g Ser żółty 30 g Jajko 50 g Ogórek świeży 50 g Sałata masłowa 20 g	Jogurt naturalny 100 g	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 071,9** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 88,4** **Węglowodany ogółem [g] 260,5** **suma cukrów prostych [g] 62,5** **Tłuszcz [g] 74,2** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,1** **Błonnik pokarmowy [g] 38,9** **Sól [g] 5,4**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-09-25 piątek	Z ogr łatwo przyswaj węglowoda i tłuszczy	Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml Kasza manna na mleku 300 ml Masło extra 15 g Bułka weka 100 g Pasta z sera białego i koperku 60 g Sałata masłowa 20 g Szynka gotowana 30 g	Jabłko pieczone 120 g	Zupa Krupnik z kaszą jęczmienną 300 ml Ziemniaki 250 g Ryba Morszczuk na parze 100 g Warzywa duszone 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Buraczki na ciepło 150 g	Masło jednorazowe 10 g Herbata b/c 250 ml Bułka weka 100 g Pasta z białek 70 g Szynka gotowana 30 g Sałata masłowa 20 g	Jogurt naturalny 100 g	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 316,8** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 85,6** **Węglowodany ogółem [g] 300,5** **suma cukrów prostych [g] 63,8** **Tłuszcz [g] 81,6** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,1** **Błonnik pokarmowy [g] 23,6** **Sól [g] 4,4**
	Dieta biegunkowa	Bułka weka 100 g Masło extra 15 g Polędwica Sopocka 30 g Dżem 25 g Herbata b/c 250 ml Kleik ryżowy 300 ml	Banan 150 g	Zupa Jarzynowa z ziemniakami 300 ml Ryż z jabłkami 200 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bułka weka 100 g Masło jednorazowe 10 g 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] 1 948,2** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 48** **Węglowodany ogółem [g] 364,5** **suma cukrów prostych [g] 71,2** **Tłuszcz [g] 36,8** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,9** **Błonnik pokarmowy [g] 20,4** **Sól [g] 3**
	Niskobiałkowa	Herbata b/c 250 ml Masło extra 15 g Chleb bezsolny 120 g Pasta z sera białego i koperku 60 g Dżem 25 g Sałata masłowa 20 g Pomidor 50 g	Jabłko 150 g	Zupa Krupnik z kaszą jęczmienną 300 ml Ziemniaki 250 g Ryba Morszczuk na parze 100 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Sałatka z buraczka i jabłka 100 g	Masło jednorazowe 10 g Herbata b/c 250 ml Chleb bezsolny 120 g Pasta z jajka i sera z pietruszką 70 g Miód 25 g Pomidor 50 g Sałata masłowa 20 g	Mus warzywny 100 g	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 026,1** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 58,2** **Węglowodany ogółem [g] 297,2** **suma cukrów prostych [g] 59,1** **Tłuszcz [g] 61,9** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,8** **Błonnik pokarmowy [g] 23,9** **Sól [g] 0,6**
	Kleikowa	Kleik ryżowy 400 ml Suchary 20 g Herbata b/c 250 ml	Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g	Kleik ryżowy 400 ml Suchary 20 g Herbata b/c 250 ml	Kleik ryżowy 400 ml Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g	Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 172,5** **Białko ogółemwg 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**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-09-25 piątek	Bezmleczna	Bułka weka 100 g 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 Ryba Morszczuk na parze 100 g Ziemniaki 250 g Marchewka gotowana z olejem 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bułka weka 100 g 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] 1 845** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 50,4** **Węglowodany ogółem [g] 269,8** **suma cukrów prostych [g] 62,4** **Tłuszcz [g] 57,5** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,1** **Błonnik pokarmowy [g] 19** **Sól [g] 3,8**
2026-09-26 sobota	Podstawowa	Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml Masło extra 15 g Chleb pszenny 40 g Chleb graham 80 g Serek Almette 1 szt Szynka gotowana 30 g sałata zielona 10 g Pomidor 50 g Płatki owsiane na mleku 300 ml	Jabłko 150 g	Zupa Jarzynowa z zacierkom 300 ml Ziemniaki 250 g Udko duszone z warzywami 170 g Surówka z marchwi i jabłka 100 g Fasolka szparagowa gotowana 100 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Masło jednorazowe 10 g Herbata b/c 250 ml Chleb pszenny 40 g Chleb graham 80 g Polędwica Sopocka 30 g Pasta z jajka i sera z pietruszką 70 g Sałata masłowa 20 g Rzodkiewka 20 g	Mus warzywny 100 g	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 403,6** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 101** **Węglowodany ogółem [g] 294,3** **suma cukrów prostych [g] 66,9** **Tłuszcz [g] 96,6** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,9** **Błonnik pokarmowy [g] 33,3** **Sól [g] 4,6**
	Łatwostrawna	Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml Masło extra 15 g Bułka weka 100 g Szynka gotowana 30 g Ser żółty 30 g Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g Płatki owsiane na mleku 300 ml	Jabłko 150 g	Zupa Koperkowa z ryżem 300 ml Ziemniaki 250 g Bukiet warzyw 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Pulpet drobiowy 100 g Sos jarzynowy 100 ml	Herbata b/c 250 ml Masło jednorazowe 10 g Bułka weka 100 g Pasta z sera białego z cebulką 60 g Polędwica Sopocka 30 g Sałata masłowa 20 g Pomidor 50 g	Mus warzywny 100 g	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 294,3** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 108,4** **Węglowodany ogółem [g] 319,5** **suma cukrów prostych [g] 63,8** **Tłuszcz [g] 69,5** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,8** **Błonnik pokarmowy [g] 26,2** **Sól [g] 4,6**
	Bogatoresztkowa	Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml Masło extra 15 g Chleb graham 90 g Szynka gotowana 30 g Ser żółty 30 g Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g	Jabłko 150 g	Zupa Koperkowa z ryżem 300 ml Ziemniaki 250 g Udko duszone z warzywami 170 g Surówka z marchwi i jabłka 100 g Fasolka szparagowa gotowana 100 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Masło jednorazowe 10 g Herbata b/c 250 ml Chleb graham 80 g Polędwica Sopocka 30 g Pasta z jajka i sera z pietruszką 70 g Sałata masłowa 20 g Rzodkiewka 20 g Płatki owsiane na mleku 300 ml	Mus warzywny 100 g	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 101,5** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 97,4** **Węglowodany ogółem [g] 236,5** **suma cukrów prostych [g] 64,5** **Tłuszcz [g] 90,6** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,4** **Błonnik pokarmowy [g] 30** **Sól [g] 4,2**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-09-26 sobota	Bogatobiałkowa	Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml Masło extra 15 g Chleb pszenny 40 g Chleb graham 80 g Galaretka drobiowa 100 g Szynka gotowana 30 g Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g	Jabłko 150 g	Zupa Koperkowa z ryżem 300 ml Ziemniaki 250 g Pulpet drobiowy 100 g Surówka z marchwi i jabłka 100 g Fasolka szparagowa gotowana 100 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Sos jarzynowy 100 ml	Masło jednorazowe 10 g Herbata b/c 250 ml Chleb pszenny 40 g Chleb graham 80 g Polędwica Sopocka 30 g Pasta z jajka i sera z pietruszką 70 g Sałata masłowa 20 g Ogórek kiszony 50 g	Mus warzywny 100 g	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 026,4** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 99,1** **Węglowodany ogółem [g] 265** **suma cukrów prostych [g] 55,4** **Tłuszcz [g] 68,6** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,2** **Błonnik pokarmowy [g] 29,4** **Sól [g] 5**
	Łatw z ograniczeniem substancji pobudz wydz soku żoł	Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml Masło extra 15 g Bułka kajzerka 100 g Ser biały 60 g Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g Szynka gotowana 30 g Kasza manna na mleku 300 ml	Jabłko pieczone 120 g	Zupa Koperkowa z ryżem 300 ml Ziemniaki 250 g Udko gotowane z warzywami 170 g Warzywa duszone 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Herbata b/c 250 ml Masło jednorazowe 10 g Bułka weka 100 g Pasta z jajka i sera z pietruszką 70 g Polędwica Sopocka 30 g Sałata masłowa 20 g	Jogurt naturalny 100 g	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 208,1** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 105,3** **Węglowodany ogółem [g] 286,1** **suma cukrów prostych [g] 54,6** **Tłuszcz [g] 75,6** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34** **Błonnik pokarmowy [g] 20,1** **Sól [g] 4,4**
	Łatwostr z ogranicz tłuszczu	Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml Kasza manna na mleku 300 ml Masło extra 15 g Bułka weka 100 g Galaretka drobiowa 100 g Sałata zielona 20 g Polędwica Sopocka 30 g	Jabłko pieczone 120 g	Zupa Koperkowa z ryżem 300 ml Ziemniaki 250 g Pulpet drobiowy 100 g Warzywa duszone 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Sos jarzynowy 100 ml	Herbata b/c 250 ml Masło jednorazowe 10 g Bułka weka 100 g Dżem 25 g Szynka gotowana 30 g Sałata masłowa 20 g	Mus warzywny 100 g	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 289,6** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 98,1** **Węglowodany ogółem [g] 323,7** **suma cukrów prostych [g] 68,2** **Tłuszcz [g] 70,8** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31** **Błonnik pokarmowy [g] 22,3** **Sól [g] 4**
	Z ogranicz łatwo przysw węglowodanów	Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml Masło extra 15 g Chleb graham 80 g Galaretka drobiowa 100 g Szynka gotowana 30 g Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g	Jogurt naturalny 100 g	Zupa Koperkowa z ryżem 300 ml Ziemniaki 250 g Pulpet drobiowy 100 g Surówka z marchwi i jabłka 100 g Brokuł gotowany 50 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Sos jarzynowy 100 ml	Masło jednorazowe 10 g Herbata b/c 250 ml Chleb graham 80 g Polędwica Sopocka 30 g Pasta z jajka i sera z pietruszką 70 g Sałata masłowa 20 g Rzodkiewka 20 g	Kanapka nocna 130 g	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 920,7** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 103** **Węglowodany ogółem [g] 210** **suma cukrów prostych [g] 36,8** **Tłuszcz [g] 79,7** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,6** **Błonnik pokarmowy [g] 24,9** **Sól [g] 4,3**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-09-26 sobota	Z ogr łatwo przyswaj węglowoda i tłuszczy	Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml Kasza manna na mleku 300 ml Masło extra 15 g Bułka weka 100 g Galaretka drobiowa 100 g Sałata zielona 20 g Szynka gotowana 30 g	Jabłko pieczone 120 g	Zupa Koperkowa z ryżem 300 ml Ziemniaki 250 g Pulpet drobiowy 100 g Warzywa duszone 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Sos jarzynowy 100 ml	Herbata b/c 250 ml Masło jednorazowe 10 g Bułka weka 100 g Pasta z sera białego z cebulką 60 g Polędwica Sopocka 30 g Sałata masłowa 20 g	Jogurt naturalny 100 g	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 339** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 114** **Węglowodany ogółem [g] 310,4** **suma cukrów prostych [g] 54,7** **Tłuszcz [g] 75,8** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34** **Błonnik pokarmowy [g] 20,8** **Sól [g] 4,4**
	Dieta biegunkowa	Bułka weka 80 g Masło extra 15 g Dżem 25 g Herbata b/c 250 ml Szynka gotowana 30 g Kleik ryżowy 300 ml	Jabłko pieczone 120 g Kisiel o smaku malinowym 150 g	Zupa Jarzynowa z ryżem 300 ml Pulpet drobiowy 100 g Herbata b/c 250 ml Ziemniaki 250 g Marchewka gotowana z olejem 150 g	Bułka weka 100 g Polędwica Sopocka 30 g Masło jednorazowe 10 g Dżem 25 g	Jabłko pieczone 120 g Wafle ryżowe 1 szt	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 915,8** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 69,8** **Węglowodany ogółem [g] 313,3** **suma cukrów prostych [g] 54,3** **Tłuszcz [g] 46,9** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,6** **Błonnik pokarmowy [g] 22** **Sól [g] 3,4**
	Niskobiałkowa	Herbata b/c 250 ml Masło extra 15 g Chleb bezsolny 120 g Szynka gotowana 30 g Dżem 25 g Sałata zielona 20 g	Jabłko 150 g	Zupa Koperkowa z ryżem 300 ml Ziemniaki 250 g Pulpet drobiowy 100 g Warzywa duszone 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Fasolka szparagowa gotowana 100 g	Herbata b/c 250 ml Masło jednorazowe 10 g Chleb bezsolny 120 g Serek Almette 1 szt Miód 25 g Sałata masłowa 20 g	Mus warzywny 100 g	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 997,6** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 65,8** **Węglowodany ogółem [g] 300,5** **suma cukrów prostych [g] 51,2** **Tłuszcz [g] 62,5** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,3** **Błonnik pokarmowy [g] 24,9** **Sól [g] 1,4**
	Kleikowa	Kleik ryżowy 400 ml Suchary 20 g Herbata b/c 250 ml	Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g	Kleik ryżowy 400 ml Suchary 20 g Herbata b/c 250 ml	Kleik ryżowy 400 ml Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g	Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 172,5** **Białko ogółemwg 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**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-09-26 sobota	Bezmleczna	Bułka weka 100 g Margaryna miękka 15 g Polędwica Sopocka 30 g Galaretka drobiowa 100 g Sałata zielona 10 g	Jabłko pieczone 120 g	Zupa Jarzynowa z ryżem 300 ml Pulpet drobiowy 100 g Ziemniaki 250 g Marchewka gotowana z olejem 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bułka weka 100 g Margaryna miękka 15 g Szynka gotowana 30 g Dżem 25 g Sałata zielona 10 g Herbata z/c 250 ml	Mus owocowy 100 g	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 968,4** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 84,6** **Węglowodany ogółem [g] 295,9** **suma cukrów prostych [g] 69,6** **Tłuszcz [g] 54,1** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,6** **Błonnik pokarmowy [g] 20,8** **Sól [g] 3,7**
2026-09-27 niedziela	Podstawowa	Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml Masło extra 15 g Chleb pszenny 60 g Polędwica Sopocka 30 g Twarożek z koperkiem 60 g Sałata masłowa 20 g Pomidor 50 g	Banan 150 g	Zupa Pomidorowa z ryżem zabielana 300 ml Ziemniaki 250 g Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g Surówka z kapusty czerwonej 100 g Surówka z selera 100 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Herbata b/c 250 ml Masło jednorazowe 10 g Chleb pszenny 40 g Chleb graham 80 g Paprykarz szczeciński 50 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] 2 029,8** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 99,9** **Węglowodany ogółem [g] 250,6** **suma cukrów prostych [g] 72,2** **Tłuszcz [g] 75,1** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,8** **Błonnik pokarmowy [g] 24,2** **Sól [g] 5,8**
	Łatwostrawna	Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml Masło extra 15 g Bułka weka 100 g Polędwica Sopocka 30 g Serek Almette 1 szt Sałata masłowa 20 g Pomidor 50 g	Banan 150 g	Zupa Pomidorowa z ryżem zabielana 300 ml Ziemniaki 250 g Udziec z kurczaka 150 g Surówka z marchwi, selera i jabłka 100 g Buraczki na ciepło 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Szynka gotowana 30 g Herbata b/c 250 ml Masło jednorazowe 10 g Bułka weka 100 g Parówka z indyka 70 g Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g	Soczek kartonik 200 ml	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 335,7** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 92** **Węglowodany ogółem [g] 312,8** **suma cukrów prostych [g] 81,3** **Tłuszcz [g] 84,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,1** **Błonnik pokarmowy [g] 24,2** **Sól [g] 5,5**
	Bogatoreszkowa	Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml Masło extra 15 g Chleb graham 80 g Polędwica Sopocka 30 g Serek Almette 1 szt Sałata masłowa 20 g Pomidor 50 g Ogórek świeży [Por] x 50 g Płatki owsiane na mleku 300 ml	Jabłko 150 g	Zupa Pomidorowa 300 ml Kasza jęczmienna 100 g Roladka drobiowa z warzywami 100 g Sałatka z buraczka i jabłka 150 g Surówka z selera 100 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Paprykarz szczeciński 50 g Herbata b/c 250 ml Masło jednorazowe 10 g Chleb graham 80 g 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] 2 041,1** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 82,2** **Węglowodany ogółem [g] 260,9** **suma cukrów prostych [g] 84,3** **Tłuszcz [g] 79,7** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,6** **Błonnik pokarmowy [g] 32,9** **Sól [g] 5,8**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-09-27 niedziela	Bogatobiałkowa	Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml Masło extra 15 g Chleb pszenny 60 g Polędwica Sopocka 30 g Twarożek z koperkiem 60 g Sałata masłowa 20 g Pomidor 50 g Chleb graham 80 g	Jogurt naturalny 100 g	Zupa Pomidorowa z ryżem zabielana 300 ml Ziemniaki 250 g Udziec z kurczaka 150 g Marchewka gotowana z olejem 150 g Kalafior gotowany 50 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Herbata b/c 250 ml Masło jednorazowe 10 g Chleb pszenny 40 g Chleb graham 80 g 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] 2 179,7** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 107,1** **Węglowodany ogółem [g] 272,1** **suma cukrów prostych [g] 55,4** **Tłuszcz [g] 79,4** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,2** **Błonnik pokarmowy [g] 25,7** **Sól [g] 6,5**
	Łatw z ograniczeniem substancji pobudz wydz soku żoł	Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml Masło extra 15 g Bułka weka 100 g Polędwica Sopocka 30 g Sałata masłowa 20 g Pomidor 50 g Serek Almette 1 szt	Jabłko pieczone 120 g	Zupa jarzynowa z kaszą manna 300 ml Ziemniaki 250 g Udziec z kurczaka 150 g Buraczki na ciepło 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Herbata b/c 250 ml Masło jednorazowe 10 g Bułka weka 100 g Ser biały 60 g Sałata zielona 20 g Szynka gotowana 30 g	Jogurt naturalny 100 g	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 124,1** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 96,3** **Węglowodany ogółem [g] 273,1** **suma cukrów prostych [g] 45,5** **Tłuszcz [g] 74,8** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,8** **Błonnik pokarmowy [g] 18,3** **Sól [g] 4,5**
	Łatwostr z ogranicz tłuszczu	Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml Masło extra 15 g Bułka weka 100 g Polędwica Sopocka 30 g Dżem 25 g Sałata masłowa 20 g	Jogurt naturalny 100 g	Zupa Pomidorowa z ryżem zabielana 300 ml Ziemniaki 250 g Udziec z kurczaka 150 g Buraczki na ciepło 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Herbata b/c 250 ml Masło jednorazowe 10 g Bułka weka 100 g 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] 2 165,8** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 92,9** **Węglowodany ogółem [g] 286,1** **suma cukrów prostych [g] 62,6** **Tłuszcz [g] 75,9** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,3** **Błonnik pokarmowy [g] 16,3** **Sól [g] 5,2**
	Z ogranicz łatwo przysw węglowodanów	Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml Masło extra 15 g Chleb graham 80 g Polędwica Sopocka 30 g Sałata masłowa 20 g Pomidor 50 g Twarożek z koperkiem 60 g Sałata zielona 10 g Płatki owsiane na mleku 300 ml	Jabłko 150 g	Zupa Pomidorowa z ryżem zabielana 300 ml Ziemniaki 250 g Udziec z kurczaka 150 g Surówka z marchewki i jabłka 100 g Surówka z selera 100 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Herbata b/c 250 ml Masło jednorazowe 10 g Chleb graham 80 g Parówka z indyka 70 g Sałata zielona 20 g Ogórek świeży 50 g Szynka gotowana 30 g	Jogurt naturalny 100 g	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 155,9** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 107,8** **Węglowodany ogółem [g] 251** **suma cukrów prostych [g] 59,3** **Tłuszcz [g] 86,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,8** **Błonnik pokarmowy [g] 28,6** **Sól [g] 4,9**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-09-27 niedziela	Z ogr łatwo przyswaj węglowoda i tłuszczy	Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml Masło extra 15 g Bułka weka 100 g Polędwica Sopocka 30 g Sałata masłowa 20 g Twarożek z koperkiem 60 g	Jabłko pieczone 120 g	Zupa Pomidorowa z ryżem zabielana 300 ml Ziemniaki 250 g Udziec z kurczaka 150 g Buraczki na ciepło 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Herbata z/c 250 ml Masło jednorazowe 10 g Bułka weka 100 g Szynka gotowana 30 g Sałata zielona 20 g Parówka z indyka 70 g	Jogurt morelowy 100 g	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 207,7** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 103,8** **Węglowodany ogółem [g] 280,4** **suma cukrów prostych [g] 55,3** **Tłuszcz [g] 78,7** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,8** **Błonnik pokarmowy [g] 18,8** **Sól [g] 5,2**
	Dieta biegunkowa	Bułka weka 80 g Masło extra 15 g Dżem 25 g Herbata b/c 250 ml Polędwica Sopocka 30 g Kleik ryżowy 300 ml	Suchary 20 g Kisiel b/c 150 ml	Zupa Jarzynowa z ryżem 300 ml Udziec z kurczaka 150 g Herbata b/c 250 ml Ziemniaki 250 g Marchewka gotowana z olejem 150 g	Bułka weka 100 g Dżem 25 g Masło jednorazowe 10 g Szynka gotowana 30 g	Kisiel b/c 150 ml Wafle ryżowe 2 szt	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 236,7** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 77,9** **Węglowodany ogółem [g] 361,2** **suma cukrów prostych [g] 33,2** **Tłuszcz [g] 55,7** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,9** **Błonnik pokarmowy [g] 20,1** **Sól [g] 4**
	Niskobiałkowa	Herbata b/c 250 ml Masło extra 15 g Chleb bezsolny 120 g Polędwica Sopocka 30 g Dżem 25 g Sałata masłowa 20 g	Kisiel b/c 150 ml	Zupa Pomidorowa z ryżem zabielana 300 ml Udziec z kurczaka 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Bukiet warzyw 150 g Ziemniaki 250 g	Pasta z białek 70 g Herbata b/c 250 ml Masło jednorazowe 10 g Chleb bezsolny 120 g Miód 25 g Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g	Biszkopty b/c 40 g	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 205,1** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 88,2** **Węglowodany ogółem [g] 329,8** **suma cukrów prostych [g] 44,9** **Tłuszcz [g] 62,6** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,6** **Błonnik pokarmowy [g] 23,2** **Sól [g] 1,6**
	Kleikowa	Kleik ryżowy 400 ml Suchary 20 g Herbata b/c 250 ml	Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g	Kleik ryżowy 400 ml Suchary 20 g Herbata b/c 250 ml	Kleik ryżowy 400 ml Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g	Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 172,5** **Białko ogółemwg 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**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-09-27 niedziela	Bezmleczna	Bułka weka 100 g Margaryna miękka 15 g Szynka gotowana 30 g Polędwica Sopocka 30 g Herbata b/c 250 ml	Jabłko pieczone 120 g	Zupa jarzynowa z kaszą manna 300 ml Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g Ziemniaki 250 g Marchewka gotowana z olejem 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bułka weka 100 g Margaryna miękka 15 g Szynka gotowana 30 g Parówka z indyka 70 g Herbata b/c 250 ml	Mus owocowy 100 g	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 972,7** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 90** **Węglowodany ogółem [g] 263,3** **suma cukrów prostych [g] 54** **Tłuszcz [g] 66,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,6** **Błonnik pokarmowy [g] 19,1** **Sól [g] 5,1**
2026-09-28 poniedziałek	Podstawowa	Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml Kasza manna na mleku 300 ml Masło extra 15 g Chleb pszenny 40 g Chleb graham 80 g Mielonka wiperzowa 30 g Ser żółty 30 g Sałata masłowa 20 g Papryka czerwona 40 g	Jabłko 150 g	Zupa rosół z makaronem 300 ml Ziemniaki 250 g Filet z kurczaka smażony 120 g Surówka z selera 100 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Sałatka z buraczka i jabłka 100 g	Herbata b/c 250 ml Masło jednorazowe 10 g Chleb pszenny 40 g Chleb graham 80 g Pasta z jajka i sera z pietruszką 60 g Polędwica Sopocka 30 g Sałata masłowa 20 g Pomidor 50 g	Jogurt truskawkowy 100 g	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 251,4** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 116,2** **Węglowodany ogółem [g] 306,6** **suma cukrów prostych [g] 57,5** **Tłuszcz [g] 68,1** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,7** **Błonnik pokarmowy [g] 28** **Sól [g] 5,3**
	Łatwostrawna	Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml Masło extra 15 g Bułka weka 100 g Szynka gotowana 30 g Sałata masłowa 20 g Pomidor 50 g Serek Almette 1 szt Płatki owsiane na mleku 300 ml	Jabłko 150 g	Zupa rosół z makaronem 300 ml Ziemniaki 250 g Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g Sałata zielona ze śmietaną 10 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Sałatka z buraczka i jabłka 100 g	Herbata b/c 250 ml Masło jednorazowe 10 g Bułka weka 100 g Pasta z jajka i sera z pietruszką 70 g Polędwica Sopocka 30 g Sałata masłowa 20 g Pomidor 50 g	Jogurt truskawkowy 100 g	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 180** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 108,7** **Węglowodany ogółem [g] 293,6** **suma cukrów prostych [g] 59,1** **Tłuszcz [g] 67** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,5** **Błonnik pokarmowy [g] 21,2** **Sól [g] 4,2**
	Bogatoreszkowa	Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml Masło extra 15 g Chleb graham 80 g Szynka gotowana 30 g Ser żółty 30 g Sałata masłowa 20 g Pomidor 50 g Płatki owsiane na mleku 300 ml	Jabłko 150 g	Zupa rosół z makaronem 300 ml Ziemniaki 250 g Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g Surówka z selera 100 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Surówka z marchwi i jabłka 100 g	Herbata z/c 250 ml Masło jednorazowe 10 g Chleb graham 80 g Pasta z jajka i sera z pietruszką 70 g Polędwica Sopocka 30 g Sałata masłowa 20 g Pomidor 50 g	Mus owocowy 100 g	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 010,8** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 106,3** **Węglowodany ogółem [g] 257,7** **suma cukrów prostych [g] 83,5** **Tłuszcz [g] 67,7** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,7** **Błonnik pokarmowy [g] 28,7** **Sól [g] 4,1**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-09-28 poniedziałek	Bogatobiałkowa	Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml Masło extra 15 g Bułka weka 100 g Szynka gotowana 30 g Sałata masłowa 20 g Pomidor 50 g Ser żółty 30 g	Jabłko pieczone 120 g	Zupa rosół z makaronem 300 ml Ziemniaki 250 g Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g Surówka z selera 100 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Sałatka z buraczka i jabłka 100 g	Herbata z/c 250 ml Masło jednorazowe 10 g Bułka weka 100 g Pasta z jajka i sera z pietruszką 70 g Polędwica Sopocka 30 g Sałata masłowa 20 g Pomidor 50 g	Jogurt naturalny 100 g	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 974,3** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 106,1** **Węglowodany ogółem [g] 262,8** **suma cukrów prostych [g] 53,7** **Tłuszcz [g] 59,8** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,9** **Błonnik pokarmowy [g] 20,6** **Sól [g] 4,7**
	Łatw z ograniczeniem substancji pobudz wydz soku żoł	Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml Masło extra 15 g Bułka weka 100 g Szynka gotowana 30 g Sałata masłowa 20 g Pomidor 50 g Serek Almette 1 szt	Jabłko pieczone 120 g	Zupa jarzynowa z kaszą manna 300 ml Ziemniaki 250 g Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g Buraczki na ciepło 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Herbata b/c 250 ml Masło jednorazowe 10 g Bułka weka 100 g Pasta z jajka i sera z pietruszką 70 g Polędwica Sopocka 30 g Sałata masłowa 20 g Pomidor 50 g	Serek homogenizowany naturalny 120 g Suchary 20 g	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 197,3** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 106,8** **Węglowodany ogółem [g] 269,5** **suma cukrów prostych [g] 45** **Tłuszcz [g] 78,5** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,9** **Błonnik pokarmowy [g] 19,4** **Sól [g] 4,4**
	Łatwostr z ogranicz tłuszczu	Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml Masło extra 15 g Bułka weka 100 g Szynka gotowana 30 g Sałata masłowa 20 g Serek Almette 1 szt Płatki owsiane na mleku 300 ml	Jabłko pieczone 120 g	Zupa Koperkowa z ryżem 300 ml Ziemniaki 250 g Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Sałatka z buraka z olejem 150 g	Herbata b/c 250 ml Masło jednorazowe 10 g Bułka weka 100 g Pasta z jajka i sera z pietruszką 70 g Polędwica Sopocka 30 g Sałata masłowa 20 g	Jogurt naturalny 100 g	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 134,7** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 105,9** **Węglowodany ogółem [g] 280,4** **suma cukrów prostych [g] 55** **Tłuszcz [g] 68,5** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,8** **Błonnik pokarmowy [g] 19,3** **Sól [g] 4,4**
	Z ogranicz łatwo przysw węglowodanów	Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml Masło extra 15 g Chleb graham 80 g Szynka gotowana 30 g Sałata masłowa 20 g Papryka czerwona 40 g Ser żółty 30 g Płatki owsiane na mleku 300 ml	Jabłko 150 g	Zupa rosół z makaronem 300 ml Ziemniaki 250 g Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g Surówka z selera 100 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Sałatka z buraczka i jabłka 100 g	Herbata b/c 250 ml Masło jednorazowe 10 g Chleb graham 80 g Polędwica Sopocka 30 g Sałata masłowa 20 g Pomidor 50 g Pasta z jajka i sera z pietruszką 70 g Kanapka nocna 130 g		**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 014,9** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 113,4** **Węglowodany ogółem [g] 235,8** **suma cukrów prostych [g] 53,4** **Tłuszcz [g] 74,7** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,2** **Błonnik pokarmowy [g] 28,1** **Sól [g] 4,8**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-09-28 poniedziałek	Z ogr łatwo przyswaj węglowoda i tłuszczy	Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml Masło extra 15 g Bułka weka 100 g Szynka gotowana 30 g Sałata masłowa 20 g Serek Almette 1 szt Kasza manna na mleku 300 ml	Jabłko pieczone 120 g	Zupa Koperkowa z ryżem 300 ml Ziemniaki 250 g Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Sałatka z buraczka i jabłka 150 g	Herbata b/c 250 ml Masło jednorazowe 10 g Bułka weka 100 g Pasta z białek 70 g Polędwica Sopocka 30 g Sałata masłowa 20 g	Jogurt naturalny 100 g	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 150,9** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 105** **Węglowodany ogółem [g] 289,1** **suma cukrów prostych [g] 59,6** **Tłuszcz [g] 66,6** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,5** **Błonnik pokarmowy [g] 18,4** **Sól [g] 4,4**
	Dieta biegunkowa	Bułka weka 80 g Masło extra 15 g Dżem 25 g Herbata b/c 250 ml Szynka gotowana 30 g	Jabłko 150 g Kisiel o smaku malinowym 150 g	Zupa Jarzynowa z ryżem 300 ml Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g Herbata b/c 250 ml Ziemniaki 250 g Marchewka gotowana z olejem 150 g	Bułka weka 100 g Wafle ryżowe 2 szt Masło jednorazowe 10 g Szynka 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] 1 938** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 77,9** **Węglowodany ogółem [g] 316,3** **suma cukrów prostych [g] 55,2** **Tłuszcz [g] 43,8** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,3** **Błonnik pokarmowy [g] 22,7** **Sól [g] 3,5**
	Niskobiałkowa	Herbata z/c 250 ml Masło extra 15 g Chleb bezsolny 120 g Szynka gotowana 30 g Sałata masłowa 20 g Pomidor 50 g Serek Almette 1 szt	Jabłko 150 g	Zupa jarzynowa z kaszą manna 300 ml Ziemniaki 250 g Makaron z jabłkami 250 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Herbata z/c 250 ml Masło jednorazowe 10 g Chleb bezsolny 120 g Polędwica Sopocka 30 g Pomidor 50 g Kleik ryżowy 300 ml	Mus warzywny 100 g	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 349,8** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 64** **Węglowodany ogółem [g] 397,9** **suma cukrów prostych [g] 60,8** **Tłuszcz [g] 59,2** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27** **Błonnik pokarmowy [g] 25,9** **Sól [g] 1,5**
	Kleikowa	Kleik ryżowy 400 ml Suchary 20 g Herbata b/c 250 ml	Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g	Kleik ryżowy 400 ml Suchary 20 g Herbata b/c 250 ml	Kleik ryżowy 400 ml Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g	Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 172,5** **Białko ogółemwg 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**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-09-28 poniedziałek	Bezmleczna	Bułka weka 100 g 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 Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g Ziemniaki 250 g Warzywa duszone 150 g	Bułka weka 100 g Margaryna miękka 15 g Polędwica Sopocka 30 g Szynka gotowana 30 g Herbata b/c 250 ml	Mus owocowy 100 g	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 888,9** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 82,9** **Węglowodany ogółem [g] 265,7** **suma cukrów prostych [g] 59,2** **Tłuszcz [g] 58,8** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,6** **Błonnik pokarmowy [g] 18,3** **Sól [g] 4,1**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Zespół Opieki Zdrowotnej w Suchej Beskidzkiej
Szpitalna 22, 34-200 Sucha Beskidzka

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,