

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	II Ś	Obiad	Kolacja	Pn	SUMA
2026-06-20 sobota	Podstawowa	Chleb pszenny 40 g (1) Chleb graham 80 g (1) Masło extra 15 g (7) Pasta z jaj i wędliny ze szczypiorkiem 70 g (3) Dżem 25 g Ogórek świeży 50 g Sałata masłowa 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7)	Jabłko 150 g	Zupa Barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (1, 7, 9) Kasza jęczmienna 100 g (1) Pulpet wieprzowy 100 g (1, 3) Surówka z białej kapusty 100 g Surówka z marchwi i jabłka 100 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Sos pieczarkowy 150 ml (1, 7)	Chleb pszenny 40 g (1) Chleb graham 80 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Polędwica Sopotka 30 g Ser żółty 30 g (7) Pomidor 50 g Sałata masłowa 20 g Herbata z/c 250 ml	Jogurt truskawkowy 100 g	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 220,1</b> Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 96,3 Węglowodany ogółem [g] 314,3 suma cukrów prostych [g] 70,2 Tłuszcz [g] 71,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,6 Błonnik pokarmowy [g] 33,8 Sól [g] 4,7
	Łatwostrawna	Bułka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Dżem 25 g Polędwica Sopotka 30 g Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7)	Jabłko 150 g	Zupa Jarzynowa z zacierkom 300 ml (1, 3, 7, 9) Gulasz drobiowy z warzywami 100 g (1, 9) Sałatka z buraczka i jabłka 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Ziemniaki 250 g (7)	Bułka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Szynka gotowana 30 g Twarożek z pietruszką 60 g (7) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt morelowy 100 g	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 200,5</b> Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 92,8 Węglowodany ogółem [g] 297,2 suma cukrów prostych [g] 64,5 Tłuszcz [g] 75,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,9 Błonnik pokarmowy [g] 21,8 Sól [g] 3,9
	Bogatorozszkowa	Chleb graham 120 g (1) Masło extra 15 g (7) Pasta z jaj i wędliny ze szczypiorkiem 70 g (3) Serek Almette 1 szt (7) Ogórek świeży 50 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7)	Jogurt naturalny 100 g (7)	Zupa Jarzynowa z zacierkom 300 ml (1, 3, 7, 9) Gulasz drobiowy z warzywami 100 g (1, 9) Surówka z kapusty czerwonej 100 g Surówka z selera 100 g (3, 9) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Kasza jęczmienna 100 g (1)	Chleb graham 120 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Szynka gotowana 30 g Ser żółty 30 g (7) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt morelowy 100 g	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 168,8</b> Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 92,8 Węglowodany ogółem [g] 243,8 suma cukrów prostych [g] 39,5 Tłuszcz [g] 96,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,8 Błonnik pokarmowy [g] 28,4 Sól [g] 4,8
	Bogatobiałkowa	Bułka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Dżem 25 g Polędwica Sopotka 30 g Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7)	Jabłko pieczone 120 g	Zupa Jarzynowa z zacierkom 300 ml (1, 3, 7, 9) Gulasz drobiowy z warzywami 100 g (1, 9) Sałatka z buraczka i jabłka 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Ziemniaki 250 g (7)	Bułka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Szynka gotowana 30 g Twarożek z pietruszką 60 g (7) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt morelowy 100 g	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 200,5</b> Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 92,8 Węglowodany ogółem [g] 297,2 suma cukrów prostych [g] 64,5 Tłuszcz [g] 75,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,9 Błonnik pokarmowy [g] 21,8 Sól [g] 3,9

2026-06-20 sobota	Łatw z ograniczeniem substancji pobudz. wyzdz soku żo!	Bułka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Pasta z sera białego i koperku 60 g (7) Południca Sopotcka 30 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7)	Budyń o smaku waniliowym 150 g (7)	Zupa jarzynowa z kaszą manna 300 ml (1, 9) Roladka drobiowa z warzywami 100 g (9) Sos jarzynowy 100 ml (1, 7, 9) Buraczki na ciepło 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Ziemniaki 250 g (7)	Bułka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Szynka gotowana 30 g Serek Almette 1 szt (7) Herbata b/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g (7)	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 092,5</b> Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 93,7 Węglowodany ogółem [g] 269,2 suma cukrów prostych [g] 45,5 Tłuszcz [g] 69,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,3 Błonnik pokarmowy [g] 17,8 Sól [g] 4,4
	Łatwostr z ogranicz tłuszczu	Bułka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Dżem 25 g Południca Sopotcka 30 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7)	Jogurt naturalny 100 g (7)	Zupa Jarzynowa z zacierkom 300 ml (1, 3, 7, 9) Gulasz drobiowy z warzywami 100 g (1, 9) Buraczki na ciepło 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Ziemniaki 250 g (7)	Bułka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Szynka gotowana 30 g Twarożek z pietruszką 60 g (7) Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml	Mus owocowy 100 g	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 227,3</b> Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 94,1 Węglowodany ogółem [g] 301,1 suma cukrów prostych [g] 71,2 Tłuszcz [g] 75,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,9 Błonnik pokarmowy [g] 18 Sól [g] 4,1
	Z ogranicz łatwo przysw węglowodanów	Chleb graham 120 g (1) Masło extra 15 g (7) Pasta z jaja i wędliny ze szczypiorkiem 70 g (3) Sałata zielona 20 g Południca Sopotcka 30 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Ogórek świeży 50 g	Jabłko 150 g	Zupa Barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (1, 7, 9) Gulasz drobiowy z warzywami 100 g (1, 9) Kasza jęczmienna 100 g (1) Surówka z kapusty czerwonej 100 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Surówka z selera 100 g (3, 9)	Chleb graham 120 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Szynka gotowana 30 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml Ser żółty 30 g (7)	Jogurt naturalny 100 g (7)	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 108</b> Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 95 Węglowodany ogółem [g] 256,9 suma cukrów prostych [g] 48,3 Tłuszcz [g] 84,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,1 Błonnik pokarmowy [g] 32,2 Sól [g] 4,9
	Z ogr łatwo przyswaj węglowoda i tłuszczu	Bułka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Twarożek z pietruszką 60 g (7) Szynka gotowana 30 g Sałata masłowa 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7)	Jogurt naturalny 100 g (7)	Zupa Jarzynowa z zacierkom 300 ml (1, 3, 7, 9) Ziemniaki 250 g (7) Gulasz drobiowy z warzywami 100 g (1, 9) Buraczki na ciepło 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bułka weka 60 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Południca Sopotcka 30 g Serek Almette 1 szt (7) Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 ml	Mus owocowy 100 g	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 155,3</b> Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 90,4 Węglowodany ogółem [g] 269,4 suma cukrów prostych [g] 63 Tłuszcz [g] 82,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33 Błonnik pokarmowy [g] 17,2 Sól [g] 3,9

2026-06-20 sobota	Dzieta biegunkowa	Bułka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Polędwica Sopotcka 30 g Dżem 25 g Herbata b/c 250 ml Kleik ryżowy 300 ml	Jabłko pieczone 120 g	Zupa jarzynowa z kaszą manna 300 ml (1, 9) Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g (9) Ziemniaki 250 g (7) Marchewka gotowana z olejem 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bułka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Szynka gotowana 30 g Dżem 25 g Herbata b/c 250 ml	Jabłko pieczone 120 g Wafle ryżowe 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 955,1 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 78,8 Węglowodany ogółem [g] 309,4 suma cukrów prostych [g] 56,2 Tłuszcz [g] 49,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,7 Błonnik pokarmowy [g] 22,2 Sól [g] 3,5
	Niskobiałkowa	Chleb bezsolny 120 g (1) Masło extra 15 g (7) Polędwica Sopotcka 30 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Pomidor 50 g Dżem 25 g	Jabłko 150 g	Zupa Jarzynowa z zacierkom 300 ml (1, 3, 7, 9) knedle z jabłkiem 200 g (3) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Bukiet warzyw 150 g	Chleb bezsolny 120 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Miód 25 g Twarożek z koperkiem 60 g (7) Sałata zielona 10 g Herbata z/c 250 ml	Mus owocowy 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 310,7 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 71,3 Węglowodany ogółem [g] 391,6 suma cukrów prostych [g] 86 Tłuszcz [g] 56,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,1 Błonnik pokarmowy [g] 27,1 Sól [g] 1,2
	Kleikowa	Kleik z kaszy jęczmiennej 300 ml (1) Suchary 20 g (1) Herbata b/c 250 ml	Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g (1)	Kleik ryżowy 400 ml Suchary 20 g (1) Herbata b/c 250 ml	Kleik owsiany 400 ml (1) Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g (1)	Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g (1)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 302,2 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 21,8 Węglowodany ogółem [g] 263,3 suma cukrów prostych [g] 1,3 Tłuszcz [g] 14,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,6 Błonnik pokarmowy [g] 17,8 Sól [g] 1,2
	Bezmleczna	Bułka weka 100 g (1) Margaryna miękka 15 g Szynka gotowana 30 g Dżem 25 g Herbata b/c 250 ml	Jabłko pieczone 120 g	Zupa Grycikowa 300 ml (1, 9) Roladka drobiowa z warzywami 100 g (9) Ziemniaki 250 g (7) Buraczki na ciepło 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bułka weka 100 g (1) Margaryna miękka 15 g Szynka gotowana 30 g Polędwica Sopotcka 30 g Herbata b/c 250 ml	Mus owocowy 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 832,3 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 73,3 Węglowodany ogółem [g] 274,3 suma cukrów prostych [g] 66,4 Tłuszcz [g] 53,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,7 Błonnik pokarmowy [g] 19,1 Sól [g] 4,1

2026-06-21 niedziela	Podstawowa	Chleb pszenny 40 g (1) Masło extra 15 g (7) Chleb graham 80 g (1) Polędwica Sopotcka 30 g Twarożek z rzodkiewką 60 g (7) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7)	Banan 150 g	Zupa Pomidorowa z ryżem zabieleną 300 ml (7, 9) Ziemniaki 250 g (7) Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g (9) Fasolka szparagowa gotowana 100 g Marchewka gotowana z olejem 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Chleb pszenny 40 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Chleb graham 80 g (1) Szynka gotowana 30 g Ogórek kiszony 50 g Salata masłowa 20 g Herbata b/c 250 ml Parówka z indyka 70 g Chleb pszenny 40 g (1)	Mus owocowy 100 g	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2</b> 138,3 <b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g]</b> 107,7 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 290,6 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 78,4 <b>Tłuszcz [g]</b> 66,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 29 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 28,9 <b>Sól [g]</b> 6,3
	Łatwostrawna	Bulka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Ser żółty 30 g (7) Polędwica Sopotcka 30 g Pomidor 50 g Salata masłowa 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7)	Banan 150 g	Zupa Koperkowa z ryżem 300 ml (7, 9) Ziemniaki 250 g (7) Udko duszone z warzywami 150 g (9) Surówka z marchewki i jabłka 100 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bulka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Parówka z indyka 70 g Pasta z jaja i wędliny ze szczypiorkiem 70 g (3) Rzodkiewka 15 g Salata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml	Mus warzywny 100 g	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2</b> 129,3 <b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g]</b> 90,2 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 262,3 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 58,3 <b>Tłuszcz [g]</b> 83,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 35,3 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 19,9 <b>Sól [g]</b> 5,5
	Bogatoreszkłowa	Chleb graham 120 g (1) Masło extra 15 g (7) Ser żółty 30 g (7) Szynka gotowana 30 g Pomidor 50 g Salata masłowa 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Płatki owsiane na mleku 300 ml (1, 7)	Jabłko 150 g	Zupa Pomidorowa 300 ml (9) Kasza jęczmienna 100 g (1) Udko duszone z warzywami 150 g (9) Surówka z kapusty pekińskiej 150 g Surówka z marchwi i jabłka 100 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Chleb graham 120 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Parówka z indyka 70 g Polędwica Sopotcka 30 g Ogórek świeży 50 g Salata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g (7)	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2</b> 045,5 <b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g]</b> 97 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 237,5 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 56,5 <b>Tłuszcz [g]</b> 85,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 35,3 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 31,4 <b>Sól [g]</b> 5,5
	Bogatobiałkowa	Bulka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Twarożek z koperkiem 60 g (7) Polędwica Sopotcka 30 g Pomidor 50 g Salata masłowa 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7)	Banan 150 g	Zupa Koperkowa z ryżem 300 ml (7, 9) Ziemniaki 250 g (7) Udko gotowane z warzywami 150 g (9) Bukiet warzyw 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bulka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Parówka z indyka 70 g Pasta z jaja i wędliny ze szczypiorkiem 70 g (3) Rzodkiewka 20 g Salata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml	Mus warzywny 100 g	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2</b> 112 <b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g]</b> 93,9 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 267,8 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 58,9 <b>Tłuszcz [g]</b> 78,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 32,6 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 22,4 <b>Sól [g]</b> 4,7

2026-06-21, niedziela

Łatw z ograniczeniem substancji pobudz. wyzr. soku żołą	Bułka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Ser biały 60 g (7) Polędwica Sopotka 30 g Sałata masłowa 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7)	Budyń o smaku waniliowym 150 g (7)	Zupa Grysikowa 300 ml (1, 9) Ziemniaki 250 g (7) Udło gotowane z warzywami 150 g (9) Sos jarzynowy 100 ml (1, 7, 9) Marchewka gotowana z olejem 150 g Kompot wielowocowy b/c 200 ml	Bułka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Szyńka gotowana 30 g Parówka z indyka 70 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt morelowy 100 g	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 180,9</b> <b>Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 96,9</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 271,1</b> <b>suma cukrów prostych [g] 42,8</b> <b>Tłuszcz [g] 78,9</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,2</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 19,3</b> <b>Sól [g] 5,1</b>
Łatwość z ogranicz. tłuszczu	Bułka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Ser biały 70 g (7) Polędwica Sopotka 30 g Sałata masłowa 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7)	Jabłko pieczone 120 g	Zupa Koperkowa z ryżem 300 ml (7, 9) Ziemniaki 250 g (7) Udło gotowane z warzywami 150 g (9) Marchewka gotowana z olejem 150 g Kompot wielowocowy b/c 200 ml	Bułka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Parówka z indyka 70 g Pasta z białek 70 g (3, 7) Herbata b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Jogurt naturalny 100 g (7)	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 019,6</b> <b>Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 95,5</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 247</b> <b>suma cukrów prostych [g] 44,8</b> <b>Tłuszcz [g] 76,1</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 18,2</b> <b>Sól [g] 4,7</b>
Z ogranicz. łatwo przysw. węglowodanów	Chleb graham 120 g (1) Masło extra 15 g (7) Twarożek z rzodkiewką 60 g (7) Polędwica Sopotka 30 g Pomidor 50 g Sałata masłowa 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Płatki owsiane na mleku 300 ml (1, 7)	Mandarynka 100 g	Zupa Koperkowa z ryżem 300 ml (7, 9) Ziemniaki 250 g (7) Udło duszone z warzywami 150 g (9) Surówka z kapusty pekińskiej 150 g Surówka z marchwi i jabłka 100 g Kompot wielowocowy b/c 200 ml	Chleb graham 120 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Parówka z indyka 70 g Szyńka gotowana 30 g Ogórek świeży 50 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g (7)	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 124,3</b> <b>Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 101,6</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 246,7</b> <b>suma cukrów prostych [g] 55,2</b> <b>Tłuszcz [g] 87,7</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,1</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 29,3</b> <b>Sól [g] 5</b>
Z ogr. łatwo przyswaj. węglowoda i tłuszczu	Bułka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Twarożek z koperkiem 60 g (7) Polędwica Sopotka 30 g Sałata masłowa 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7)	Jabłko pieczone 120 g	Zupa Koperkowa z ryżem 300 ml (7, 9) Ziemniaki 250 g (7) Udło gotowane z warzywami 150 g (9) Marchewka gotowana z olejem 150 g Kompot wielowocowy b/c 200 ml	Bułka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Parówka z indyka 70 g Szyńka gotowana 30 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml	Kanapka nocna 130 g (1, 7)	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 065,9</b> <b>Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 93,7</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 252,1</b> <b>suma cukrów prostych [g] 39,5</b> <b>Tłuszcz [g] 80,3</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,7</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 20</b> <b>Sól [g] 5,7</b>

2026-06-21, niedziela	Dzielnia biegunkowa	Bułka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Polędwica Sopotcka 30 g Dżem 25 g Herbata b/c 250 ml Kleik ryżowy 300 ml	Banan 150 g	Zupa jarzynowa z kaszą manna 300 ml (1, 9) Udło gotowane z warzywami 170 g (9) Ziemniaki 250 g (7) Marchewka gotowana z olejem 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bułka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Szywnka gotowana 30 g Dżem 25 g Herbata b/c 250 ml	Jabłko pieczone 120 g Wafle ryżowe 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011 [kcal] [kcal] 2002,2 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 69,3 Węglowodany ogółem [g] 318,9 suma cukrów prostych [g] 63,8 Tłuszcz [g] 54,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,8 Błonnik pokarmowy [g] 21,9 Sól [g] 3,5
	Niskobiałkowa	Chleb bezsolny 120 g (1) Masło extra 15 g (7) Dżem 25 g Pomidor 50 g Salata masłowa 20 g Herbata z/c 250 ml Polędwica Sopotcka 30 g	Jabłko 150 g	Zupa Koperkowa z ryżem 300 ml (7, 9) Ziemniaki 250 g (7) Udło gotowane z warzywami 170 g (9) Warzywa duszone 150 g (9) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Chleb bezsolny 120 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Miód 25 g Jajko 50 g (3) Salata zielona 10 g Herbata z/c 250 ml	Soczek kartonik 200 ml Wafle ryżowe 2 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011 [kcal] [kcal] 2055,8 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 69,9 Węglowodany ogółem [g] 313,9 suma cukrów prostych [g] 66,6 Tłuszcz [g] 61,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,1 Błonnik pokarmowy [g] 22,4 Sól [g] 1,4
	Kleikowa	Kleik z kaszy jęczmiennej 300 ml (1) Suchary 20 g (1) Herbata b/c 250 ml	Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g (1)	Kleik ryżowy 400 ml Suchary 20 g (1) Herbata b/c 250 ml	Kleik owsiany 400 ml (1) Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g (1)	Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g (1)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011 [kcal] [kcal] 1302,2 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 21,8 Węglowodany ogółem [g] 263,3 suma cukrów prostych [g] 1,3 Tłuszcz [g] 14,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,6 Błonnik pokarmowy [g] 17,8 Sól [g] 1,2
	Bezmielczna	Bułka weka 100 g (1) Margaryna miękka 15 g Polędwica Sopotcka 30 g Dżem 25 g Herbata b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Banan 150 g	Zupa jarzynowa z kaszą manna 300 ml (1, 9) Udło duszone z warzywami 200 g (9) Ziemniaki 250 g (7) Marchewka gotowana z olejem 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bułka weka 100 g (1) Margaryna miękka 15 g Galaretka drobiowa 100 g (9) Polędwica Sopotcka 30 g Herbata b/c 250 ml	Mus owocowy 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011 [kcal] [kcal] 2040,8 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 91 Węglowodany ogółem [g] 280,3 suma cukrów prostych [g] 70,7 Tłuszcz [g] 66 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,2 Błonnik pokarmowy [g] 19,2 Sól [g] 3,8

2026-06-22 poniedziałek	Podstawowa	Chleb pszenny 40 g (1) Chleb graham 80 g (1) Masło extra 15 g (7) Paprykarz szcześciński 50 g (4) Papryka czerwona 40 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Polędwica Sopotcka 30 g	Jabłko 150 g	Zupa solferino 300 ml (7, 9) Pyzy z mięsem 200 g (3) Surówka z kiszzonej kapusty 100 g Surówka z marchwi i jabłka 100 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Chleb pszenny 40 g (1) Chleb graham 80 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Paszтет drobiowy 50 g Szynka gotowana 30 g Pomidor 50 g Salata zielona 20 g Herbata z/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g (7)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2081,6 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 77,7 Węglowodany ogółem [g] 305,8 suma cukrów prostych [g] 54,3 Tłuszcz [g] 67,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,5 Błonnik pokarmowy [g] 31,6 Sól [g] 6,4
	Łatwostrawna	Bułka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Szynka gotowana 30 g Jajko 50 g (3) Pomidor 50 g Salata masłowa 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7)	Jabłko 150 g	Zupa Barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (1, 7, 9) Naleśniki z serem 2 szt (1, 3, 7) Surówka z marchwi i jabłka 100 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bułka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Serek Almette 1 szt (7) Polędwica Sopotcka 30 g Salata zielona 10 g Herbata z/c 250 ml	Mus owocowy 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2184,2 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 85,6 Węglowodany ogółem [g] 306,4 suma cukrów prostych [g] 91,6 Tłuszcz [g] 71,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,8 Błonnik pokarmowy [g] 19,2 Sól [g] 4,2
	Bogatorozżkowa	Chleb graham 120 g (1) Masło extra 15 g (7) Szynka gotowana 30 g Jajko 50 g (3) Rzodkiewka 20 g Salata masłowa 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Płatki owsiane na mleku 300 ml (1, 7)	Jabłko pieczone 120 g	Zupa Barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (1, 7, 9) Kasza jęczmienna 100 g (1) Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g (9) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Surówka z kiszzonej kapusty 100 g Brokuł gotowany 150 g	Chleb graham 120 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Szynka gotowana 30 g Salata zielona 10 g Herbata z/c 250 ml Pasta z sera białego i koperku 60 g (7)	Jogurt naturalny 100 g (7)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2090,1 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 115,7 Węglowodany ogółem [g] 282 suma cukrów prostych [g] 60,2 Tłuszcz [g] 62,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,1 Błonnik pokarmowy [g] 34,4 Sól [g] 4,6
	Bogatobiałkowa	Bułka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Szynka gotowana 30 g Pasta z sera białego i koperku 60 g (7) Pomidor 50 g Salata masłowa 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Kasza manna na mleku [Por] x 300 ml (1, 7)	Jabłko pieczone 120 g	Zupa Koperkowa z ryżem 300 ml (7, 9) Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g (9) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Buraczki na ciepło 150 g Surówka z marchewki i jabłka 100 g	Bułka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Polędwica Sopotcka 30 g Jajko 50 g (3) Salata zielona 10 g Herbata z/c 250 ml Płatki owsiane na mleku 300 ml (1, 7)	Jogurt naturalny 100 g (7)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1944,6 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 108,8 Węglowodany ogółem [g] 245,7 suma cukrów prostych [g] 64,7 Tłuszcz [g] 62,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,6 Błonnik pokarmowy [g] 19,1 Sól [g] 4,4

2026-06-22, poniedziałek	Łatw z ograniczeniem substancji pobudz. wydz. soku żołą	Bułka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Szynka gotowana 30 g Twarożek z koperkiem 60 g (7) Salata masłowa 20 g Kasza manna na mleku 300 ml (1, 7) Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7)	Jabłko pieczone 120 g	Ziemniaki 250 g (7) Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g (9) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Zupa jarzynowa z kaszą manna 300 ml (1, 9)	Bułka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Pasta z białek 70 g (3, 7) Polędwica Sopocka 30 g Salata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g (7)	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal]</b> 2158,2 <b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g]</b> 115,2 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 281,9 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 48,5 <b>Tłuszcz [g]</b> 66,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 29 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 15,7 <b>Sól [g]</b> 4,1
	Łatwostr z ogranicz. tłuszczu	Bułka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Szynka gotowana 30 g Twarożek z koperkiem 60 g (7) Salata masłowa 20 g Kasza manna na mleku 300 ml (1, 7) Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7)	Jabłko pieczone 120 g	Zupa Koperkowa z ryżem 300 ml (7, 9) Ziemniaki 250 g (7) Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g (9) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Buraczki na ciepło 150 g	Bułka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Polędwica Sopocka 30 g Pasta z białek 70 g (3, 7) Salata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt truskawkowy 100 g	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal]</b> 2169,8 <b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g]</b> 115,6 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 288,1 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 58,4 <b>Tłuszcz [g]</b> 65,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 29,8 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 17,9 <b>Sól [g]</b> 4,2
	Z ogranicz. łatwo przysw. węglowodanów	Chleb graham 120 g (1) Masło extra 15 g (7) Szynka gotowana 30 g Jajko 50 g (3) Rzodkiewka 20 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Płatki owsiane na mleku 300 ml (1, 7)	Jabłko 150 g	Zupa solferino 300 ml (7, 9) Ziemniaki 250 g (7) Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g (9) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Surówka z białej kapusty 100 g Brokuł gotowany 50 g	Chleb graham 120 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Ser żółty 30 g (7) Polędwica Sopocka 30 g Salata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml Papryka czerwona 40 g	Mus warzywny 100 g	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal]</b> 2048,7 <b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g]</b> 106,8 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 270,2 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 66,7 <b>Tłuszcz [g]</b> 66,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 29,5 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 35,4 <b>Sól [g]</b> 4,5
	Z ogr. łatwo przyswaj. węglowoda i tłuszczu	Bułka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Polędwica Sopocka 30 g Pasta z białek 70 g (3, 7) Salata masłowa 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7)	Jabłko pieczone 120 g	Zupa Koperkowa z ryżem 300 ml (7, 9) Ziemniaki 250 g (7) Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g (9) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Buraczki na ciepło 150 g	Bułka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Szynka gotowana 30 g Ser biały 60 g (7) Salata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g (7)	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal]</b> 1920 <b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g]</b> 105,4 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 244,7 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 46,6 <b>Tłuszcz [g]</b> 61,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 27,6 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 16,5 <b>Sól [g]</b> 4,1

2026-06-22 poniedziałek	Dzieta biegunkowa	Bułka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Polędwica Sopotcka 30 g Dżem 25 g Herbata b/c 250 ml Kleik ryżowy 300 ml	Banan 150 g	Zupa jarzynowa z kaszą manna 300 ml (1, 9) Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g (9) Ziemniaki 250 g (7) Marchewka gotowana z olejem 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bułka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Szynka gotowana 30 g Dżem 25 g Herbata b/c 250 ml	Jabłko pieczone 120 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 963,9 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 79,3 Węglowodany ogółem [g] 312,4 suma cukrów prostych [g] 63,6 Tłuszcz [g] 48,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,7 Błonnik pokarmowy [g] 21,4 Sól [g] 3,5
	Niskobiałkowa	Chleb bezsolny 120 g (1) Masło extra 15 g (7) Dżem 25 g Salata masłowa 20 g Herbata z/c 250 ml Twarożek z koperkiem 60 g (7)	Jabłko 150 g	Zupa Barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (1, 7, 9) Naleśnik z jabłkiem 2 szt (1, 3, 7) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Chleb bezsolny 120 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Salata zielona 10 g Herbata z/c 250 ml Serek Almette 1 szt (7) Szynka gotowana 30 g	Mus owocowy 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 871,3 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 59,7 Węglowodany ogółem [g] 318,1 suma cukrów prostych [g] 88,1 Tłuszcz [g] 43,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,9 Błonnik pokarmowy [g] 20,7 Sól [g] 1,2
	Kleikowa	Kleik z kaszy jęczmiennej 300 ml (1) Suchary 20 g (1) Herbata b/c 250 ml	Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g (1)	Kleik ryżowy 400 ml Suchary 20 g (1) Herbata b/c 250 ml	Kleik owsiany 400 ml (1) Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g (1)	Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g (1)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 302,2 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 21,8 Węglowodany ogółem [g] 263,3 suma cukrów prostych [g] 1,3 Tłuszcz [g] 14,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,6 Błonnik pokarmowy [g] 17,8 Sól [g] 1,2
	Bezmleczna	Bułka weka 100 g (1) Margaryna miękka 15 g Szynka gotowana 30 g Herbata b/c 250 ml Salata zielona 10 g Pomidor 50 g Dżem 25 g	Jabłko pieczone 120 g	Zupa jarzynowa z kaszą manna 350 ml (1, 9) Galantyna drobiowa 100 g (1, 3) Ziemniaki 250 g (7) Buraczki na ciepło 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bułka weka 100 g (1) Margaryna miękka 15 g Polędwica Sopotcka 30 g Miód 25 g Salata zielona 10 g Pomidor 50 g Herbata b/c 250 ml	Mus owocowy 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 025,6 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 72,4 Węglowodany ogółem [g] 319,7 suma cukrów prostych [g] 67,8 Tłuszcz [g] 54,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,8 Błonnik pokarmowy [g] 19,3 Sól [g] 3,7

2026-06-23 wtorek	Podstawowa	Chleb pszenny 40 g (1) Chleb graham 80 g (1) Masło extra 15 g (7) Pasta twarogowo-rybna 60 g (7) Szynka gotowana 30 g Salata masłowa 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Papryka czerwona 40 g	Jabłko 150 g	Zupa rosół z makaronem 300 ml (1, 3, 9) Ziemniaki 250 g (7) Udziec z kurczaka 120 g (1, 3) Surówka z marchewki i jabłka 100 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Fasolka szparagowa gotowana 100 g	Chleb pszenny 40 g (1) Chleb graham 80 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Jajko 50 g (3) Ser żółty 30 g (7) Ogórek świeży 50 g Herbata b/c 250 ml Salata zielona 15 g Pomidor 50 g	Jogurt truskawkowy 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2001 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 99,7 Węglowodany ogółem [g] 256,8 suma cukrów prostych [g] 47,5 Tłuszcz [g] 69,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,4 Błonnik pokarmowy [g] 27,6 Sól [g] 4,7
	Łatwostrawna	Bułka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Szynka gotowana 30 g Ser żółty 30 g (7) Pomidor 50 g Salata masłowa 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7)	Jabłko 150 g	Zupa Jarzynowa z ziemniakami 300 ml (7, 9) Ryż 100 g Potrawka z kurczaka 150 g (1, 9) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Salatka z buraczka i jabłka 150 g	Bułka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Twarożek z koperkiem 60 g (7) Polędwica Sopotcka 30 g Salata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml Pomidor 50 g	Mus owocowy 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2239,6 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 96,4 Węglowodany ogółem [g] 331 suma cukrów prostych [g] 73,3 Tłuszcz [g] 63,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,4 Błonnik pokarmowy [g] 21,2 Sól [g] 4,5
	Bogatorozżkowa	Chleb graham 120 g (1) Masło extra 15 g (7) Pasta twarogowo-rybna 60 g (7) Szynka gotowana 30 g Pomidor 50 g Salata masłowa 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7)	Jabłko 150 g	Zupa Jarzynowa z ziemniakami 300 ml (7, 9) Kasza jęczmienna 100 g (1) Potrawka z kurczaka 150 g (1, 9) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Salatka z buraczka i jabłka 150 g Kalafior gotowany 50 g	Chleb graham 120 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Jajko 50 g (3) Polędwica Sopotcka 30 g Ogórek świeży 50 g Herbata b/c 250 ml Papryka czerwona 40 g	Jogurt naturalny 100 g (7)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1920,4 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 92,6 Węglowodany ogółem [g] 251,9 suma cukrów prostych [g] 52,3 Tłuszcz [g] 66,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,5 Błonnik pokarmowy [g] 30,7 Sól [g] 3,9
	Bogatobiałkowa	Bułka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Szynka gotowana 30 g Serek wiejski 200 g (7) Pomidor 50 g Salata masłowa 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7)	Jabłko pieczone 120 g	Zupa Jarzynowa z ziemniakami 300 ml (7, 9) Ryż 100 g Potrawka z kurczaka 150 g (1, 9) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Salatka z buraczka i jabłka 150 g	Bułka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Pasta z jajka i sera z pietruszką 70 g (3, 7) Polędwica Sopotcka 30 g Salata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml Pomidor 50 g	Jogurt morelowy 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2299 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 112,3 Węglowodany ogółem [g] 316,7 suma cukrów prostych [g] 58,7 Tłuszcz [g] 69,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,7 Błonnik pokarmowy [g] 20,7 Sól [g] 5,8

2026-06-23 wtorek

Łatw z ograniczeniem substancji pobudz. wyzdz soku żo!	Bułka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Serek homogenizowany naturalny 120 g (7) Szynka gotowana 30 g Salata masłowa 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7)	Budyń waniliowy b/c 150 ml (7)	Zupa Grysikowa 300 ml (1, 9) Ziemniaki 250 g (7) Kurczak gotowany w jarzynach 150 g (9) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Buraczki na ciepło 150 g	Bułka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Twarożek z koperkiem 60 g (7) Polędwica Sopocka 30 g Salata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g (7)	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2</b> 149,1 <b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g]</b> 105,7 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 259,4 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 47,1 <b>Tłuszcz [g]</b> 74,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 36,3 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 17,7 <b>Sól [g]</b> 4,3
Łatwość z ogranicz. tłuszczu	Bułka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Szynka gotowana 30 g Dżem 25 g Salata masłowa 20 g Kasza manna na mleku 300 ml (1, 7) Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7)	Jabłko pieczone 120 g	Zupa Jarzynowa z ziemniakami 300 ml (7, 9) Ryż 100 g Potrawka z kurczaka 150 g (1, 9) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Buraczki na ciepło 150 g	Bułka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Ser biały 60 g (7) Polędwica Sopocka 40 g Salata zielona 10 g Herbata z/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g (7)	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2</b> 348,5 <b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g]</b> 101,3 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 353,9 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 67,9 <b>Tłuszcz [g]</b> 62,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 29,9 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 19,5 <b>Sól [g]</b> 4,2
Z ogranicz. łatwo przysw. węglowodanów	Chleb graham 120 g (1) Masło extra 15 g (7) Pasta twarogowo-rybna 60 g (7) Szynka gotowana 30 g Papryka czerwona 40 g Salata masłowa 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7)	Jabłko 150 g	Zupa Jarzynowa z ziemniakami 300 ml (7, 9) Ryż brązowy 100 g Potrawka z kurczaka 150 g (1, 9) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Salatka z buraczka i jabłka 150 g Kalafior gotowany 50 g	Chleb graham 120 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Jajko 50 g (3) Polędwica Sopocka 30 g Ogórek świeży 50 g Herbata b/c 250 ml Papryka czerwona 40 g	Jogurt naturalny 100 g (7)	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1</b> 989,5 <b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g]</b> 94,2 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 268,9 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 53 <b>Tłuszcz [g]</b> 66,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 29,7 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 34,6 <b>Sól [g]</b> 3,9
Z ogr. łatwo przyswaj. węglowoda i tłuszczu	Bułka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Szynka gotowana 30 g Ser biały 60 g (7) Salata masłowa 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Płatki owsiane na mleku 300 ml (1, 7)	Jabłko pieczone 120 g	Zupa Jarzynowa z ziemniakami 300 ml (7, 9) Ryż 100 g Potrawka z kurczaka 150 g (1, 9) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Buraczki na ciepło 150 g	Bułka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Dżem 25 g Salata zielona 20 g Herbata b/c 250 ml Polędwica Sopocka 30 g	Jogurt naturalny 100 g (7)	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2</b> 327,6 <b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g]</b> 100,5 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 346 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 63,4 <b>Tłuszcz [g]</b> 64,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 30,2 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 21,3 <b>Sól [g]</b> 4,1

2026-06-23 wtorek	Dzielnia biegunkowa	Bułka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Polędwica Sopocka 30 g Dżem 25 g Herbata b/c 250 ml Kleik ryżowy 300 ml	Jabłko pieczone 120 g	Zupa jarzynowa z kaszą manna 300 ml (1, 9) Udziec z kurczaka 150 g (1, 3) Ziemniaki 250 g (7) Marchewka gotowana z olejem 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bułka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Szynka gotowana 30 g Dżem 25 g Herbata b/c 250 ml	Kisiel b/c 150 ml Wafle ryżowe 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011 [kcal] [kcal] 2 162,4 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 78,3 Węglowodany ogółem [g] 336,2 suma cukrów prostych [g] 44,9 Tłuszcz [g] 60,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22 Błonnik pokarmowy [g] 21 Sól [g] 3,9
	Niskobiałkowa	Chleb bezsolny 120 g (1) Masło extra 15 g (7) Dżem 25 g Szynka gotowana 30 g Pomidor 50 g Salata masłowa 20 g Herbata z/c 250 ml	Jabłko pieczone 120 g	Zupa Jarzynowa z ziemniakami 300 ml (7, 9) Potrawka z kurczaka 150 g (1, 9) Ryż 100 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Salatka z buraka z olejem 150 g	Chleb bezsolny 120 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Miód 25 g Salata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml Salatka brokułowa 100 g (3)	Mus owocowy 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011 [kcal] [kcal] 2 240,4 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 76 Węglowodany ogółem [g] 376,6 suma cukrów prostych [g] 76,6 Tłuszcz [g] 53,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,1 Błonnik pokarmowy [g] 27,7 Sól [g] 1,4
	Kleikowa	Kleik z kaszy jęczmiennej 300 ml (1) Suchary 20 g (1) Herbata b/c 250 ml	Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g (1)	Kleik ryżowy 400 ml Suchary 20 g (1) Herbata b/c 250 ml	Kleik owsiany 400 ml (1) Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g (1)	Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g (1)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011 [kcal] [kcal] 1 302,2 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 21,8 Węglowodany ogółem [g] 263,3 suma cukrów prostych [g] 1,3 Tłuszcz [g] 14,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,6 Błonnik pokarmowy [g] 17,8 Sól [g] 1,2
	Bezmielczna	Bułka weka 100 g (1) Margaryna miękka 15 g Szynka gotowana 30 g Dżem 25 g Herbata b/c 250 ml	Jabłko pieczone 120 g	Zupa jarzynowa z kaszą manna 300 ml (1, 9) Udziec z kurczaka 150 g (1, 3) Ziemniaki 250 g (7) Marchewka gotowana z olejem 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bułka weka 100 g (1) Margaryna miękka 15 g Szynka gotowana 30 g Polędwica Sopocka 30 g Herbata b/c 250 ml	Mus owocowy 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011 [kcal] [kcal] 2 020,6 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 82,6 Węglowodany ogółem [g] 291,7 suma cukrów prostych [g] 62 Tłuszcz [g] 62,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,9 Błonnik pokarmowy [g] 20,1 Sól [g] 4,5

2026-06-24 środa	Podstawowa	Chleb pszenny 40 g (1) Chleb graham 80 g (1) Masło extra 15 g (7) Parówka z indyka 70 g Szynka gotowana 30 g sałata zielona 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Pomidor 50 g	Banan 150 g	Zupa Barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (1, 7, 9) Naleśniki z kapustą i pieczarkami 2 szt (1, 3, 7) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Surówka z marchwi i jabłka 100 g Sałata zielona ze śmietaną 20 g (7)	Chleb pszenny 40 g (1) Chleb graham 80 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Polędwica Sopocka 30 g Ser żółty 30 g (7) Ogórek świeży 50 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt morelowy 100 g	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 042,7</b> <b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 78,8</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 270,5</b> <b>suma cukrów prostych [g] 58,9</b> <b>Tłuszcz [g] 77,9</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,6</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 28,5</b> <b>Sól [g] 6,3</b>
	Łatwostrawna	Bułka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Parówka z indyka 70 g Szynka gotowana 30 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Pomidor 50 g	Banan 150 g	Zupa Jarzynowa z zacierkom 300 ml (1, 3, 7, 9) Pierogi leniwe 200 g (3, 7) Surówka z marchewki i jabłka 100 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bułka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Dżem 25 g Twarożek ze szczypiorkiem 60 g (7) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Herbata z/c 250 ml	Jogurt morelowy 100 g	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 196,7</b> <b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 80,8</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 320,3</b> <b>suma cukrów prostych [g] 80</b> <b>Tłuszcz [g] 70,1</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,4</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 18,4</b> <b>Sól [g] 4,2</b>
	Bogatorozżkowa	Chleb graham 120 g (1) Masło extra 15 g (7) Szynka gotowana 30 g Jajko 50 g (3) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Płatki owsiane na mleku 300 ml (1, 7) Pomidor 50 g	Banan 150 g	Zupa Barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (1, 7, 9) Kasza jęczmienna 100 g (1) Surówka z kiszanej kapusty 100 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Surówka z marchwi i jabłka 100 g	Chleb graham 120 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Twarożek ze szczypiorkiem 60 g (7) Paprykarz szczeciński 50 g (4) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Herbata z/c 250 ml	Mus warzywny 100 g	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 049,2</b> <b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 77,4</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 308,2</b> <b>suma cukrów prostych [g] 81,2</b> <b>Tłuszcz [g] 63</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,5</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 35,5</b> <b>Sól [g] 4,9</b>
	Bogatobiałkowa	Masło extra 15 g (7) Szynka gotowana 30 g Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Bułka weka 100 g (1) Jajko 50 g (3)	Banan 150 g	Zupa Jarzynowa z zacierkom 300 ml (1, 3, 7, 9) Ziemniaki 250 g (7) Galantyna drobiowa 100 g (1, 3) Bukiet warzyw 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bułka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Twarożek ze szczypiorkiem 60 g (7) Szynka gotowana 30 g Pomidor 50 g Herbata z/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Jogurt naturalny 100 g (7)	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 139,3</b> <b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 101,5</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 297,3</b> <b>suma cukrów prostych [g] 56,9</b> <b>Tłuszcz [g] 65,2</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,8</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 21,5</b> <b>Sól [g] 4,1</b>

2026-06-24 środa

Łatw z ograniczeniem substancji pobudz. wyzdz soku żo!	Bułka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Twarożek z koperkiem 60 g (7) Szynka gotowana 30 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7)	Kisiel b/c 150 ml	Zupa Koperkowa z ryżem 300 ml (7, 9) Ziemniaki 250 g (7) Galantyna drobiowa 100 g (1, 3) Marchewka gotowana z olejem 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bułka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Pasta z jajka i sera z pietruszką 70 g (3, 7) Polędwica Sopocka 30 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g (7)	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 008,3</b> <b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 96,7</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 268,2</b> <b>suma cukrów prostych [g] 32,8</b> <b>Tłuszcz [g] 64,5</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 16</b> <b>Sól [g] 4,2</b>
Łatwość z ogranicz tłuszczu	Bułka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Parówka z indyka 70 g Szynka gotowana 30 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7)	Jabłko pieczone 120 g	Zupa Jarzynowa z zacierkom 300 ml (1, 3, 7, 9) Pierogi leniwe 200 g (3, 7) Warzywa duszone 150 g (9) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bułka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Pasta z białek 70 g (3, 7) Dżem 25 g Sałata zielona 10 g Herbata z/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g (7)	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 234,5</b> <b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 79,5</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 304,5</b> <b>suma cukrów prostych [g] 67</b> <b>Tłuszcz [g] 81,6</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,1</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 18,3</b> <b>Sól [g] 4,6</b>
Z ogranicz łatwo przysw węglowodanów	Chleb graham 120 g (1) Masło extra 15 g (7) Parówka z indyka 70 g Szynka gotowana 30 g sałata zielona 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Płatki owsiane na mleku 300 ml (1, 7) Pomidor 50 g	Jabłko 150 g	Zupa Jarzynowa z zacierkom 300 ml (1, 3, 7, 9) Ziemniaki 250 g (7) Galantyna drobiowa 100 g (1, 3) Surówka z białej kapusty 100 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Surówka z marchwi i jabłka 100 g	Chleb graham 120 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Twarożek ze szczypiorkiem 60 g (7) Polędwica Sopocka 30 g Pomidor 50 g sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g (7)	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 351,1</b> <b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 109,9</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 294,8</b> <b>suma cukrów prostych [g] 64,6</b> <b>Tłuszcz [g] 88,7</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,6</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 33,5</b> <b>Sól [g] 5,1</b>
Z ogr łatwo przyswaj węglowoda i tłuszczu	Bułka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Parówka z indyka 70 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Szynka gotowana 30 g	Jabłko pieczone 120 g	Zupa Jarzynowa z zacierkom 300 ml (1, 3, 7, 9) Ziemniaki 250 g (7) Galantyna drobiowa 100 g (1, 3) Marchewka gotowana z olejem 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bułka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Pasta z białek 70 g (3, 7) Polędwica Sopocka 30 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g (7)	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 182,5</b> <b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 98,3</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 280,1</b> <b>suma cukrów prostych [g] 43,2</b> <b>Tłuszcz [g] 78,5</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,7</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 19,7</b> <b>Sól [g] 5,2</b>

2026-06-24 środa	Dzieta biegunkowa	Bułka weka 80 g (1) Masło extra 15 g (7) Dżem 25 g Herbata b/c 250 ml Polędwica Sopocka 30 g Kleik ryżowy 300 ml	Suchary 20 g (1) Banan 150 g	Zupa jarzynowa z kaszą manna 300 ml (1, 9) Galantyna drobiowa 100 g (1, 3) Herbata b/c 250 ml Ziemniaki 250 g (7) Marchewka gotowana z olejem 150 g	Kisiel b/c 150 ml Bułka weka 100 g (1) Szynka gotowana 30 g Masło jednorazowe 10 g (7) Dżem 25 g	Jabłko 150 g Wafle ryżowe 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 168,5 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 69,9 Węglowodany ogółem [g] 358,7 suma cukrów prostych [g] 59,8 Tłuszcz [g] 53,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,6 Błonnik pokarmowy [g] 21,3 Sól [g] 3,6
	Niskobiałkowa	Chleb bezsolny 120 g (1) Masło extra 15 g (7) Dżem 25 g Twarożek z pietruszką 30 g (7) Salata zielona 20 g Herbata z/c 250 ml	Soczek kartonik 200 ml	Zupa Jarzynowa z zacierkom 300 ml (1, 3, 7, 9) Pierogi leniwe 200 g (3, 7) Brokuł gotowany 100 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Chleb bezsolny 120 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Polędwica Sopocka 30 g Salata zielona 10 g Herbata z/c 250 ml Miód 25 g	Mus warzywny 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 041,5 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 64,7 Węglowodany ogółem [g] 342 suma cukrów prostych [g] 75,5 Tłuszcz [g] 49,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,8 Błonnik pokarmowy [g] 18,5 Sól [g] 0,9
	Kleikowa	Kleik z kaszy jęczmiennej 300 ml (1) Suchary 20 g (1) Herbata b/c 250 ml	Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g (1)	Kleik ryżowy 400 ml Suchary 20 g (1) Herbata b/c 250 ml	Kleik owsiany 400 ml (1) Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g (1)	Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g (1)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 302,2 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 21,8 Węglowodany ogółem [g] 263,3 suma cukrów prostych [g] 1,3 Tłuszcz [g] 14,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,6 Błonnik pokarmowy [g] 17,8 Sól [g] 1,2
	Bezmleczna	Bułka weka 100 g (1) Margaryna miękka 15 g Szynka gotowana 30 g Dżem 25 g Herbata b/c 250 ml	Jabłko pieczone 120 g	Zupa Grycikowa 400 ml (1, 9) Galantyna drobiowa 100 g (1, 3) Ziemniaki 250 g (7) Marchewka gotowana z olejem 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bułka weka 100 g (1) Margaryna miękka 15 g Szynka gotowana 40 g Polędwica Sopocka 40 g Herbata b/c 250 ml	Mus owocowy 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 018,1 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 81 Węglowodany ogółem [g] 302,5 suma cukrów prostych [g] 63,6 Tłuszcz [g] 58,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25 Błonnik pokarmowy [g] 20,8 Sól [g] 4,5

2026-06-25 czwartek	Podstawowa	Chleb pszenny 40 g (1) Chleb graham 80 g (1) Masło extra 15 g (7) Połudwica Sopocka 30 g Salata masłowa 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Papryka czerwona 40 g Ser żółty 30 g (7)	Banan 150 g	Zupa Pomidorowa z makaronem zabieleną 300 ml (1, 3, 7, 9) Ziemniaki 250 g (7) Kotlet mielony 100 g (1, 3) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml kapusta młoda z koperkiem 100 g	Twarożek ze szczypiorkiem 60 g (7) Chleb pszenny 40 g (1) Chleb graham 80 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Szynka gotowana 30 g Pomidor 50 g Salata zielona 20 g Herbata b/c 250 ml	Mus warzywny 100 g	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 296,3</b> <b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 97,7</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 279,8</b> <b>suma cukrów prostych [g] 63,4</b> <b>Tłuszcz [g] 92,4</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,7</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 27,2</b> <b>Sól [g] 4,8</b>
	Łatwostrawna	Bułka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Połudwica Sopocka 30 g Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Ser żółty 30 g (7)	Banan 150 g	Zupa Krupnik z kaszą jęczmienną 300 ml (1, 7, 9) Ziemniaki 250 g (7) Udło gotowane z warzywami 170 g (9) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Surówka z marchwi i jabłka 100 g	Pasta z sera białego i koperku 60 g (7) Bułka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Szynka gotowana 30 g Salata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml Pomidor 50 g	Jogurt morelowy 100 g	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 046,2</b> <b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 94,3</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 265,5</b> <b>suma cukrów prostych [g] 59,2</b> <b>Tłuszcz [g] 72,1</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,9</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 20,9</b> <b>Sól [g] 4,6</b>
	Bogatorozżkowa	Chleb graham 120 g (1) Masło extra 15 g (7) Połudwica Sopocka 30 g Serek wiejski 200 g (7) Papryka czerwona 40 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7)	Jabłko 150 g	Zupa Krupnik z kaszą jęczmienną 300 ml (1, 7, 9) Ryż brązowy 100 g Udło gotowane z warzywami 170 g (9) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Surówka z marchewki i jabłka 100 g Surówka z selera 100 g (3, 9)	Chleb graham 120 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Ser żółty 30 g (7) Szynka gotowana 30 g Salata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml Pomidor 50 g	Jogurt naturalny 100 g (7)	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 967,9</b> <b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 104,4</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 241,7</b> <b>suma cukrów prostych [g] 49,4</b> <b>Tłuszcz [g] 72,1</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,2</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 33,7</b> <b>Sól [g] 6,3</b>
	Bogatobiałkowa	Bułka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Serek wiejski 200 g (7) Połudwica Sopocka 30 g Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7)	Jabłko pieczone 120 g	Zupa Krupnik z kaszą jęczmienną 300 ml (1, 7, 9) Ziemniaki 250 g (7) Udło gotowane z warzywami 170 g (9) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Surówka z marchewki i jabłka 100 g	Bułka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Ser żółty 30 g (7) Szynka gotowana 30 g Salata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml Pomidor 50 g	Jogurt naturalny 100 g (7)	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 068,5</b> <b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 106,5</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 253,8</b> <b>suma cukrów prostych [g] 51,2</b> <b>Tłuszcz [g] 74</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 20,5</b> <b>Sól [g] 6,5</b>

2026-06-25 czwartek	Łatw z ograniczeniem substancji pobudz. wyzr. soku żołą	Bułka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Ser biały 60 g (7) Polędwica Sopotka 30 g Salata zielona 10 g Kasza manna na mleku 300 ml (1, 7)	Galaretki owocowa 150 ml	Zupa jarzynowa z kaszą manną 300 ml (1, 9) Ziemniaki 250 g (7) Udki gotowane z warzywami 170 g (9) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Marchewka gotowana z olejem 150 g	Bułka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Serek homogenizowany naturalny 150 g (7) Szynka gotowana 30 g Salata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g (7)	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 212,1</b> <b>Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 108,6</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 274,8</b> <b>suma cukrów prostych [g] 36,6</b> <b>Tłuszcz [g] 78,9</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,8</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 17,5</b> <b>Sól [g] 4,2</b>
	Łatwość z ogranicz. tłuszczu	Bułka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Twarożek z koperkiem 60 g (7) Polędwica Sopotka 30 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7)	Mus owocowy 100 g	Zupa Krupnik z kaszą jęczmienną 300 ml (1, 7, 9) Ziemniaki 250 g (7) Udki gotowane z warzywami 170 g (9) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Marchewka gotowana z olejem 150 g	Bułka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Serek Almette 1 szt (7) Szynka gotowana 30 g Salata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g (7)	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 986,6</b> <b>Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 87</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 263</b> <b>suma cukrów prostych [g] 60,2</b> <b>Tłuszcz [g] 68,3</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,5</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 18,8</b> <b>Sól [g] 4,4</b>
	Z ogranicz. łatwo przysw. węglowodanów	Chleb graham 120 g (1) Masło extra 15 g (7) Polędwica Sopotka 30 g Serek Almette 1 szt (7) Papryka czerwona 40 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7)	Jabłko 150 g	Zupa Krupnik z kaszą jęczmienną 300 ml (1, 7, 9) Ziemniaki 250 g (7) Udki gotowane z warzywami 170 g (9) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Surówka z kapusty czerwonej 100 g Surówka z selera 100 g (3, 9)	Chleb graham 120 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Ser żółty 30 g (7) Szynka gotowana 30 g Salata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml Pomidor 50 g	Mus warzywny 100 g	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 806,6</b> <b>Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 76,2</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 219,9</b> <b>suma cukrów prostych [g] 55</b> <b>Tłuszcz [g] 73,8</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,1</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 30,7</b> <b>Sól [g] 4,3</b>
	Z ogr. łatwo przyswaj. węglowoda i tłuszczu	Bułka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Twarożek z koperkiem 60 g (7) Salata zielona 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Polędwica Sopotka 30 g	Jabłko pieczone 120 g	Zupa Krupnik z kaszą jęczmienną 300 ml (1, 7, 9) Ziemniaki 250 g (7) Udki gotowane z warzywami 170 g (9) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Marchewka gotowana z olejem 150 g	Bułka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Serek Almette 1 szt (7) Szynka gotowana 30 g Salata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml	Mus warzywny 100 g	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 919,4</b> <b>Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 81</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 254,9</b> <b>suma cukrów prostych [g] 52,9</b> <b>Tłuszcz [g] 66,7</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,4</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 21,7</b> <b>Sól [g] 4,1</b>

2026-06-25 czwartek	Dzieta biegunkowa	Bułka weka 80 g (1) Masło extra 15 g (7) Dżem 25 g Herbata b/c 250 ml Szynka gotowana 30 g Kleik ryżowy 300 ml	Suchary 20 g (1) Banan 150 g	Zupa Jarzynowa z ryżem 300 ml (1, 7, 9) Udło gotowane z warzywami 170 g (9) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Marchewka gotowana z olejem 150 g Ziemniaki 250 g (7)	Bułka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Dżem 25 g Polędwica Sopocka 30 g Herbata b/c 250 ml Kleik ryżowy 300 ml	Jabłko 150 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 191,4 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 73,1 Węglowodany ogółem [g] 370,6 suma cukrów prostych [g] 65,8 Tłuszcz [g] 50,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,7 Błonnik pokarmowy [g] 25 Sól [g] 3,7
	Niskobiałkowa	Chleb bezsolny 120 g (1) Masło extra 15 g (7) Dżem 25 g Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml Polędwica Sopocka 30 g	Jabłko 150 g	Zupa Krupnik z kaszą jęczmienną 300 ml (1, 7, 9) Knedle z jabłkiem 200 g (3) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Bukiet warzyw 150 g	Chleb bezsolny 120 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Miód 25 g Salata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml Pomidor 50 g Szynka gotowana 30 g	Soczek kartonik 200 ml	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 020,2 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 54,6 Węglowodany ogółem [g] 357,1 suma cukrów prostych [g] 64,9 Tłuszcz [g] 47,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,9 Błonnik pokarmowy [g] 26,9 Sól [g] 1,4
	Kleikowa	Kleik z kaszy jęczmiennej 300 ml (1) Suchary 20 g (1) Herbata b/c 250 ml	Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g (1)	Kleik ryżowy 400 ml Suchary 20 g (1) Herbata b/c 250 ml	Kleik owsiany 400 ml (1) Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g (1)	Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g (1)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 302,2 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 21,8 Węglowodany ogółem [g] 263,3 suma cukrów prostych [g] 1,3 Tłuszcz [g] 14,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,6 Błonnik pokarmowy [g] 17,8 Sól [g] 1,2
	Bezmielczna	Bułka weka 100 g (1) Margaryna miękka 15 g Szynka gotowana 30 g Dżem 25 g Herbata b/c 250 ml	Jabłko pieczone 120 g	Zupa jarzynowa z kaszą manna 300 ml (1, 9) Udło gotowane z warzywami 170 g (9) Ziemniaki 250 g (7) Marchewka gotowana z olejem 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bułka weka 100 g (1) Margaryna miękka 15 g Szynka gotowana 30 g Polędwica Sopocka 30 g Herbata b/c 250 ml	Mus owocowy 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 842,9 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 72,7 Węglowodany ogółem [g] 270,7 suma cukrów prostych [g] 62,8 Tłuszcz [g] 56,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,5 Błonnik pokarmowy [g] 19,5 Sól [g] 4,1

2026-06-26 piątek	Podstawowa	Chleb pszenny 40 g (1) Chleb graham 80 g (1) Masło extra 15 g (7) Pasta z jajka i sera z pietruszką 70 g (3, 7) Dżem 25 g Salata masłowa 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Pomidor 50 g	Banan 150 g	Ziemniaki 250 g (7) Zupa Koperkowa z ryżem 300 ml (7, 9) Ryba Morszczuk na parze 100 g (4) Surówka z marchwi i jabłka 100 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Surówka z kiszzonej kapusty 100 g	Chleb pszenny 40 g (1) Chleb graham 80 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Pasztet drobiowy 50 g Ser żółty 30 g (7) Salata zielona 20 g Herbata z/c 250 ml	Jogurt truskawkowy 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 069,3 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 60,8 Węglowodany ogółem [g] 254,3 suma cukrów prostych [g] 67,8 Tłuszcz [g] 86,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,1 Błonnik pokarmowy [g] 26 Sól [g] 5,1
	Łatwostrawna	Bułka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Ser topiony 17,5 g (7) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Jajko 50 g (3)	Banan 150 g	Zupa Koperkowa z ryżem 300 ml (7, 9) Ryba Morszczuk na parze 100 g (4) Ziemniaki 250 g (7) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Kalańior gotowany 50 g Marchewka gotowana z olejem 150 g	Bułka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Dżem 25 g Twarożek z koperkiem 60 g (7) Salata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml Pomidor 50 g	Soczek kartonik 200 ml	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 003,1 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 57,3 Węglowodany ogółem [g] 281 suma cukrów prostych [g] 77,4 Tłuszcz [g] 67,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,4 Błonnik pokarmowy [g] 20 Sól [g] 3,2
	Bogatorozżkowa	Chleb graham 120 g (1) Masło extra 15 g (7) Pasta z jajka i sera z pietruszką 70 g (3, 7) Salata zielona 10 g Szynka gotowana 30 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Pomidor 50 g Płatki owsiane na mleku 300 ml (1, 7)	Jabłko 150 g	Zupa Barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (1, 7, 9) Ryba Morszczuk na parze 100 g (4) Surówka z kiszzonej kapusty 100 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Surówka z marchewki i jabłka 100 g	Chleb graham 120 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Polędwica Sopocka 30 g Ser żółty 30 g (7) Salata zielona 10 g Herbata z/c 250 ml Rzodkiewka 20 g	Jogurt naturalny 100 g (7)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 875 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 76,2 Węglowodany ogółem [g] 223,7 suma cukrów prostych [g] 61,6 Tłuszcz [g] 72,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,2 Błonnik pokarmowy [g] 29,7 Sól [g] 5,2
	Bogatobiałkowa	Bułka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Pasta z jajka i sera z pietruszką 70 g (3, 7) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Szynka gotowana 30 g Kasza manna na mleku 300 ml (1, 7)	Banan 150 g	Zupa Koperkowa z ryżem 300 ml (7, 9) Ziemniaki 250 g (7) Ryba Morszczuk na parze 100 g (4) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Buraczki na ciepło 150 g	Bułka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Serek wiejski 200 g (7) Polędwica Sopocka 30 g Salata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml Pomidor 50 g	Jogurt truskawkowy 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 345,7 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 96,9 Węglowodany ogółem [g] 303,4 suma cukrów prostych [g] 71,5 Tłuszcz [g] 77,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,9 Błonnik pokarmowy [g] 18,1 Sól [g] 5,9

2026-06-26 piątek	Łatw z ograniczeniem substancji pobudz. wyzdz. soku żoź	Bulka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Serek homogenizowany naturalny 150 g (7) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Jajko 50 g (3)	Galaretkę owocową 150 ml	Zupa jarzynowa z kaszą manna 300 ml (1,9) Ziemniaki 250 g (7) Ryba Morszczuk na parze 100 g (4) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Warzywa duszone 150 g (9)	Bulka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Szynka gotowana 30 g Twarożek z koperkiem 60 g (7) Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g (7)	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 159,4</b> <b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 81,3</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 241,8</b> <b>suma cukrów prostych [g] 34</b> <b>Tłuszcz [g] 90,5</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,9</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 16,4</b> <b>Sól [g] 3,7</b>
	Łatwość z ogranicz. tłuszczu	Bulka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Pasta z białek 70 g (3,7) Polędwica Sopočka 30 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Kasza manna na mleku 300 ml (1,7)	Jabłko pieczone 120 g	Zupa Koperkowa z ryżem 300 ml (7,9) Ryba Morszczuk na parze 100 g (4) Buraczki na ciepło 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Ziemniaki 250 g (7)	Bulka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Dżem 25 g Ser biały 60 g (7) Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt truskawkowy 100 g	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 179,4</b> <b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 77,3</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 296,2</b> <b>suma cukrów prostych [g] 66,2</b> <b>Tłuszcz [g] 70,6</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,8</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 17,7</b> <b>Sól [g] 3,5</b>
	Z ogranicz. łatwo przysw. węglowodanów	Masło extra 15 g (7) Pasta twarogowo-rybna 60 g (7) Sałata zielona 10 g Jajko 50 g (3) Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Pomidor 50 g Płatki owsiane na mleku 300 ml (1,7)	Mandarynka 100 g	Ziemniaki 250 g (7) Zupa Koperkowa z ryżem 300 ml (7,9) Ryba Morszczuk na parze 100 g (4) Surówka z kiszanej kapusty 100 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Surówka z marchewki i jabłka 100 g	Chleb graham 120 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Polędwica Sopočka 30 g Ser żółty 30 g (7) Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml Ogórek kiszony 50 g	Jogurt naturalny 100 g (7)	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 890,6</b> <b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 73,7</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 203,7</b> <b>suma cukrów prostych [g] 50,6</b> <b>Tłuszcz [g] 82,4</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,3</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 23,8</b> <b>Sól [g] 4,8</b>
	Z ogr. łatwo przyswaj. węglowoda. i tłuszczu	Bulka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Polędwica Sopočka 30 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Serek Almette 1 szt (7) Szynka gotowana 30 g	Jabłko pieczone 120 g	Zupa Koperkowa z ryżem 300 ml (7,9) Ziemniaki 250 g (7) Ryba Morszczuk na parze 100 g (4) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Buraczki na ciepło 150 g	Bulka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Twarożek z koperkiem 60 g (7) Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml Szynka gotowana 30 g	Jogurt naturalny 100 g (7)	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 943,4</b> <b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 68,7</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 243,8</b> <b>suma cukrów prostych [g] 45,8</b> <b>Tłuszcz [g] 70,4</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,6</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 16,4</b> <b>Sól [g] 4,4</b>

2026-06-26 piątek	Dzieta biegunkowa	Bułka weka 80 g (1) Masło extra 15 g (7) Dżem 25 g Herbata b/c 250 ml Kleik ryżowy 300 ml Polędwica Sopocka 30 g	Banan 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Zupa Jarzynowa z ziemniakami 300 ml (7, 9) Ryż z jabłkami 200 g	Bułka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Dżem 25 g Herbata b/c 250 ml Kleik ryżowy 300 ml Szynka gotowana 30 g	Jabłko pieczone 120 g Wafle ryżowe 2 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2101,6 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 49,8 Węglowodany ogółem [g] 392,5 suma cukrów prostych [g] 71,2 Tłuszcz [g] 40,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20 Błonnik pokarmowy [g] 21,1 Sól [g] 2,8
	Niskobiałkowa	Masło extra 15 g (7) Twarożek z koperkiem 60 g (7) Salata zielona 10 g Herbata z/c 250 ml Dżem 25 g Chleb bezsolny 120 g (1)	Jabłko 150 g	Zupa Koperkowa z ryżem 300 ml (7, 9) Ryba Morszczuk na parze 100 g (4) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Bukiet warzyw 150 g Ziemniaki 250 g (7)	Miód 25 g Chleb bezsolny 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Salata zielona 10 g Herbata z/c 250 ml Salatka jarzynowa 150 g (3, 9)	Soczek kartonik 200 ml	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2046,3 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 50,9 Węglowodany ogółem [g] 311,2 suma cukrów prostych [g] 73,9 Tłuszcz [g] 63,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,7 Błonnik pokarmowy [g] 28,5 Sól [g] 1,3
	Kleikowa	Kleik z kaszy jęczmiennej 300 ml (1) Suchary 20 g (1) Herbata b/c 250 ml	Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g (1)	Kleik ryżowy 400 ml Suchary 20 g (1) Herbata b/c 250 ml	Kleik owsiany 400 ml (1) Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g (1)	Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g (1)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1302,2 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 21,8 Węglowodany ogółem [g] 263,3 suma cukrów prostych [g] 1,3 Tłuszcz [g] 14,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,6 Błonnik pokarmowy [g] 17,8 Sól [g] 1,2
	Bezmleczna	Bułka weka 100 g (1) Margaryna miękka 15 g Szynka gotowana 30 g Dżem 25 g Herbata b/c 250 ml	Banan 150 g	Kalafior gotowany 50 g Zupa jarzynowa z kaszą manna 300 ml (1, 9) Ryba Morszczuk na parze 100 g (4) Ziemniaki 250 g (7) Marchewka gotowana z olejem 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bułka weka 100 g (1) Margaryna miękka 15 g Szynka gotowana 30 g Polędwica Sopocka 30 g Herbata b/c 250 ml	Mus owocowy 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1898,7 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 52,4 Węglowodany ogółem [g] 282 suma cukrów prostych [g] 71,4 Tłuszcz [g] 57,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,3 Błonnik pokarmowy [g] 20 Sól [g] 3,9

2026-06-27 sobota	Podstawowa	Chleb pszenny 40 g (1) Chleb graham 80 g (1) Masło extra 15 g (7) Pasta twarogowo-rybna 60 g (7) Szynka gotowana 30 g Sałata masłowa 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Ogórek świeży 50 g	Jabłko 150 g	Zupa ogórkowa z ziemniakami zabelana 300 ml (7, 9) Kasza jęczmienna 100 g (1) Gulasz wieprzowy 100 g (1) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Salatka z buraczka i jabłka 150 g	Chleb pszenny 40 g (1) Chleb graham 80 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Pasta z jaja i wędliny ze szczypiorkiem 70 g (3) Dżem 25 g Sałata zielona 20 g Herbata b/c 250 ml Papryka czerwona 40 g	Mus owocowy 100 g	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2</b> 150,1 <b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g]</b> 90,1 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 298,4 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 79,6 <b>Tłuszcz [g]</b> 71,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 28,9 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 28,4 <b>Sól [g]</b> 4,9
	Łatwostrawna	Bułka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Ser żółty 30 g (7) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Polędwica Sopocka 30 g	Jabłko 150 g	Zupa Jarzynowa z zacierkom 300 ml (1, 3, 7, 9) Ziemniaki 250 g (7) Pulpet drobiowy 100 g (1, 3) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Sos jarzynowy 100 ml (1, 7, 9) Marchewka gotowana z olejem 150 g	Bułka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Szynka gotowana 30 g Twarożek z koperkiem 60 g (7) Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml Pomidor 50 g	Jogurt truskawkowy 100 g	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2</b> 139,5 <b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g]</b> 101,8 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 290,8 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 49,2 <b>Tłuszcz [g]</b> 68,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 32,8 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 22,3 <b>Sól [g]</b> 4,7
	Bogatorozżkowa	Chleb graham 120 g (1) Masło extra 15 g (7) Pasta z jaja i wędliny ze szczypiorkiem 70 g (3) Sałata zielona 10 g Polędwica Sopocka 30 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Pomidor 50 g Ogórek świeży 50 g	Jabłko 150 g	Zupa Jarzynowa z ziemniakami 300 ml (7, 9) Kasza jęczmienna 100 g (1) Pulpet drobiowy 100 g (1, 3) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Sos jarzynowy 100 ml (1, 7, 9) Surówka z kapusty czerwonej 100 g Surówka z kapusty pekińskiej 150 g	Chleb graham 120 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Szynka gotowana 30 g Ser żółty 30 g (7) Sałata zielona 10 g Herbata z/c 250 ml Ogórek kiszony 50 g	Serek homogenizowany naturalny 120 g (7)	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2</b> 226,4 <b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g]</b> 106,5 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 257,6 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 47,8 <b>Tłuszcz [g]</b> 92,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 39,8 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 31,1 <b>Sól [g]</b> 5,6
	Bogatobiałkowa	Bułka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Polędwica Sopocka 30 g Pomidor 50 g Serek Almette 1 szt (7) Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Sałata masłowa 20 g	Jabłko pieczone 120 g	Zupa Jarzynowa z zacierkom 300 ml (1, 3, 7, 9) Ziemniaki 250 g (7) Pulpet drobiowy 100 g (1, 3) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Sos jarzynowy 100 ml (1, 7, 9) Marchewka gotowana z olejem 150 g	Bułka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Szynka gotowana 30 g Twarożek z pietruszką 60 g (7) Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml Pomidor 50 g	Jogurt truskawkowy 100 g	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2</b> 121,1 <b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g]</b> 93,6 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 291,6 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 50,2 <b>Tłuszcz [g]</b> 68,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 33,8 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 22,3 <b>Sól [g]</b> 4,2

2026-06-27 sobota

Łatw z ograniczeniem substancji pobudz. wydz. soku żołą	Bułka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Polędwica Sopotka 30 g Serek Almette 1 szt (7) Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Salata masłowa 20 g	Budyń waniliowy b/c 150 ml (7)	Zupa jarzynowa z kaszą manna 300 ml (1, 9) Ziemniaki 250 g (7) Pulpet drobiowy 100 g (1, 3) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Sos jarzynowy 100 ml (1, 7, 9) Marchewka gotowana z olejem 150 g	Bułka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Szynka gotowana 30 g Twarożek z pietruszką 60 g (7) Salata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g (7)	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 150</b> <b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 94,6</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 277</b> <b>suma cukrów prostych [g] 41,8</b> <b>Tłuszcz [g] 71,4</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,6</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 18,1</b> <b>Sól [g] 4,4</b>
Łatwość z ogranicz. tłuszczu	Bułka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Serek Almette 1 szt (7) Salata zielona 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Polędwica Sopotka 30 g	Jogurt naturalny 100 g (7)	Zupa Jarzynowa z zacierkom 300 ml (1, 3, 7, 9) Ziemniaki 250 g (7) Pulpet drobiowy 100 g (1, 3) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Sos jarzynowy 100 ml (1, 7, 9) Marchewka gotowana z olejem 150 g	Bułka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Szynka gotowana 30 g Miód 25 g Salata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml	Mus owocowy 100 g	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 167,1</b> <b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 83,8</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 318,1</b> <b>suma cukrów prostych [g] 59,4</b> <b>Tłuszcz [g] 65,5</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,1</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 19,4</b> <b>Sól [g] 4,3</b>
Z ogranicz. łatwo przysw. węglowodanów	Chleb graham 120 g (1) Masło extra 15 g (7) Pasta z jaja i wędliny ze szczypiorkiem 70 g (3) Szynka gotowana 30 g Salata masłowa 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Ogórek świeży 50 g	Jabłko 150 g	Zupa Jarzynowa z zacierkom 300 ml (1, 3, 7, 9) Ziemniaki 250 g (7) Pulpet drobiowy 100 g (1, 3) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Sos jarzynowy 100 ml (1, 7, 9) Surówka z kapusty czerwonej 100 g Surówka z kapusty pekińskiej 150 g	Chleb graham 120 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Polędwica Sopotka 30 g Twarożek z koperkiem 60 g (7) Salata zielona 20 g Herbata b/c 250 ml Pomidor 50 g	Jogurt naturalny 100 g (7)	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 057,6</b> <b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 102,1</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 253</b> <b>suma cukrów prostych [g] 49,4</b> <b>Tłuszcz [g] 77,2</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,1</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 29,6</b> <b>Sól [g] 4,3</b>
Z ogr. łatwo przyswaj. węglowoda i tłuszczu	Bułka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Polędwica Sopotka 30 g Ser biały 60 g (7) Salata zielona 10 g Kasza manna na mleku 300 ml (1, 7) Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7)	Jogurt naturalny 100 g (7)	Zupa Jarzynowa z zacierkom 300 ml (1, 3, 7, 9) Ziemniaki 250 g (7) Pulpet drobiowy 100 g (1, 3) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Sos jarzynowy 100 ml (1, 7, 9) Marchewka gotowana z olejem 150 g	Bułka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Szynka gotowana 30 g Serek Almette 1 szt (7) Salata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml	Mus warzywny 100 g	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 346,2</b> <b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 102,9</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 325,8</b> <b>suma cukrów prostych [g] 57</b> <b>Tłuszcz [g] 72,8</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,4</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 21,1</b> <b>Sól [g] 4,5</b>

2026-06-27 sobota	Dieta biegunkowa	Bułka weka 80 g (1) Masło extra 15 g (7) Dżem 25 g Herbata b/c 250 ml Kleik ryżowy 300 ml	Szynka gotowana 30 g Jabłko pieczone 120 g	Zupa Grysikowa 300 ml (1,9) Pulpet drobiowy 100 g (1,3) Herbata b/c 250 ml Marchewka gotowana z olejem 150 g Ziemniaki 250 g (7)	Bułka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) 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 ogółem wg 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 (1) Masło extra 15 g (7) Serek Almette 1 szt (7) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Dżem 25 g Herbata z/c 250 ml	Jabłko 150 g	Zupa Jarzynowa z zacierkom 300 ml (1, 3, 7, 9) Naleśnik z jabłkiem 2 szt (1, 3, 7) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Chleb bezsolny 120 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) 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 ogółem wg 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 (1) Suchary 20 g (1) Herbata b/c 250 ml	Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g (1)	Kleik ryżowy 400 ml Suchary 20 g (1) Herbata b/c 250 ml	Kleik owsiany 400 ml (1) Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g (1)	Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g (1)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011 [kcal] [kcal] 1 302,2 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 21,8 Węglowodany ogółem [g] 263,3 suma cukrów prostych [g] 1,3 Tłuszcz [g] 14,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,6 Błonnik pokarmowy [g] 17,8 Sól [g] 1,2
	Bezmielczna	Bułka weka 100 g (1) 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 350 ml (1,9) Pulpet drobiowy 100 g (1,3) Ziemniaki 250 g (7) Marchewka gotowana z olejem 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bułka weka 100 g (1) 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] 1 905,9 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 75,5 Węglowodany ogółem [g] 285 suma cukrów prostych [g] 62,3 Tłuszcz [g] 55,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,3 Błonnik pokarmowy [g] 19,4 Sól [g] 4,1

2026-06-28 niedziela	Podstawowa	Chleb pszenny 40 g (1) Chleb graham 80 g (1) Masło extra 15 g (7) Szynka gotowana 30 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Jajko 50 g (3)	Mandarynka 80 g	Zupa Pomidorowa z ryżem zabieleną 300 ml (7, 9) Ziemniaki 250 g (7) Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g (9) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Surówka z kapusty czerwonej 100 g Surówka z selera 100 g (3, 9)	Chleb pszenny 40 g (1) Chleb graham 80 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Parówka z indyka 70 g Polędwica Sopocka 30 g Salata zielona 20 g Herbata b/c 250 ml Papryka czerwona 40 g	Soczek kartonik 200 ml	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 923,9</b> <b>Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 95,2</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 239,9</b> <b>suma cukrów prostych [g] 57</b> <b>Tłuszcz [g] 70,6</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,4</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 25,5</b> <b>Sól [g] 4,8</b>
	Łatwostrawna	Bułka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Salata zielona 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Szynka gotowana 30 g Jajko 50 g (3)	Jabłko 150 g	Zupa Pomidorowa z ryżem zabieleną 300 ml (7, 9) Ziemniaki 250 g (7) Schab duszony 100 g (1) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Salatka z buraka z olejem 150 g	Bułka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Polędwica Sopocka 30 g Parówka z indyka 70 g Salata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml Rzodkiewka 20 g	Soczek kartonik 200 ml	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 065,9</b> <b>Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 95</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 277,2</b> <b>suma cukrów prostych [g] 61</b> <b>Tłuszcz [g] 68,2</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,7</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 18,4</b> <b>Sól [g] 4,8</b>
	Bogatoreszkowa	Chleb graham 120 g (1) Masło extra 15 g (7) Serek Almette 1 szt (7) Salata zielona 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Szynka gotowana 30 g Jajko 50 g (3)	Jabłko 150 g	Zupa Pomidorowa z zacierkom 300 ml (1, 3, 9) Kasza jęczmienna 100 g (1) Schab duszony 100 g (1) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Surówka z białej kapusty 100 g Surówka z marchwi, selera i jabłka 100 g (3, 7, 9)	Chleb graham 120 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Polędwica Sopocka 30 g Parówka z indyka 70 g Salata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml Ogórek kiszony 50 g	Soczek kartonik 200 ml	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 124,2</b> <b>Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 95</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 265,9</b> <b>suma cukrów prostych [g] 64,6</b> <b>Tłuszcz [g] 81,7</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,8</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 31,4</b> <b>Sól [g] 5,6</b>
	Bogatobiałkowa	Bułka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Salata zielona 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Szynka gotowana 30 g Jajko 50 g (3)	Jabłko pieczone 120 g	Zupa jarzynowa z kaszą manna 300 ml (1, 9) Ziemniaki 250 g (7) Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g (9) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Salatka z buraka z olejem 150 g	Bułka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Polędwica Sopocka 30 g Parówka z indyka 70 g Salata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml Pomidor 50 g	Jogurt naturalny 100 g (7)	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 026,1</b> <b>Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 98,8</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 251,4</b> <b>suma cukrów prostych [g] 43,2</b> <b>Tłuszcz [g] 73,1</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,1</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 17,5</b> <b>Sól [g] 5</b>

2026-06-28 niedziela

Łatw z ograniczeniem substancji pobudz. wydz. soku żołą	Bułka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Galaretka drobiowa 100 g (9) Salata zielona 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Szynka gotowana 30 g Jajko 50 g (3)	Jabłko pieczone 120 g	Zupa jarzynowa z kaszą manna 300 ml (1, 9) Ziemniaki 250 g (7) Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g (9) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Buraczki na ciepło 150 g	Bułka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Polędwica Sopocka 30 g Parówka z indyka 70 g Salata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g (7)	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2</b> 131,4 <b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g]</b> 112,6 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 250,1 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 42,3 <b>Tłuszcz [g]</b> 79 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 30,8 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 17,2 <b>Sól [g]</b> 5
Łatwość z ogranicz. tłuszczu	Bułka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Galaretka drobiowa 100 g (9) Salata zielona 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Szynka gotowana 30 g	Jabłko pieczone 120 g	Zupa Pomidorowa z ryżem zabilana 300 ml (7, 9) Ziemniaki 250 g (7) Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g (9) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Buraczki na ciepło 150 g	Bułka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Polędwica Sopocka 30 g Parówka z indyka 70 g Salata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml	Mus warzywny 100 g	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2</b> 026,8 <b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g]</b> 103,1 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 256 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 55 <b>Tłuszcz [g]</b> 68,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 28,5 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 19,1 <b>Sól [g]</b> 4,6
Z ogranicz. łatwo przysw. węglowodanów	Chleb graham 120 g (1) Masło extra 15 g (7) Salata zielona 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Szynka gotowana 30 g Jajko 50 g (3)	Mandarynka 80 g	Zupa Pomidorowa z ryżem zabilana 300 ml (7, 9) Ziemniaki 250 g (7) Schab duszony 100 g (1) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Surówka z białej kapusty 100 g Surówka z marchwi, selera i jabłka 100 g (3, 7, 9)	Chleb graham 120 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Polędwica Sopocka 30 g Parówka z indyka 70 g Herbata b/c 250 ml Rzodkiewka 20 g Salata zielona 10 g	Mus warzywny 100 g	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1</b> 925,2 <b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g]</b> 92,5 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 239,8 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 57,5 <b>Tłuszcz [g]</b> 72,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 30,8 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 31,8 <b>Sól [g]</b> 4,6
Z ogr. łatwo przyswaj. węglowoda i tłuszczu	Bułka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Galaretka drobiowa 100 g (9) Salata zielona 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Szynka gotowana 30 g	Jabłko pieczone 120 g	Zupa Pomidorowa z ryżem zabilana 300 ml (7, 9) Ziemniaki 250 g (7) Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g (9) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Salatka z buraka z olejem 150 g Sos jarzynowy 100 ml (1, 7, 9)	Bułka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Polędwica Sopocka 30 g Parówka z indyka 70 g Salata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml	Mus warzywny 100 g	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2</b> 120 <b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g]</b> 106 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 273,5 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 56,8 <b>Tłuszcz [g]</b> 70,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 29,3 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 20,7 <b>Sól [g]</b> 4,7

2026-06-28 niedziela	Dzieta biegunkowa	Bułka weka 80 g (1) Masło extra 15 g (7) Dżem 25 g Herbata b/c 250 ml Szynka gotowana 30 g Kleik ryżowy 300 ml	Jabłko pieczone 120 g	Zupa jarzynowa z kaszą manna 300 ml (1, 9) Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g (9) Herbata b/c 250 ml Ziemniaki 250 g (7)	Marchewka gotowana z olejem 150 g Bułka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Dżem 25 g Połędwica Sopocka 30 g	Jabłko pieczone 120 g Wafle ryżowe 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 881,8 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 76,8 Węglowodany ogółem [g] 293,4 suma cukrów prostych [g] 52,8 Tłuszcz [g] 48,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,8 Błonnik pokarmowy [g] 20,8 Sól [g] 3,3
	Niskobiałkowa	Chleb bezsolny 120 g (1) Masło extra 15 g (7) Salata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml Połędwica Sopocka 30 g Dżem 25 g	Jabłko 150 g	Zupa jarzynowa z kaszą manna 300 ml (1, 9) Ryba Morszczuk na parze 100 g (4) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Salatka z buraczka i jabłka 150 g Ziemniaki 250 g (7)	Chleb bezsolny 120 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Salata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml Szynka gotowana 30 g Serek Almette 1 szt (7)	Soczek kartonik 200 ml	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 941,7 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 48,5 Węglowodany ogółem [g] 282,9 suma cukrów prostych [g] 60,9 Tłuszcz [g] 62,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,4 Błonnik pokarmowy [g] 20,6 Sól [g] 1,6
	Kleikowa	Kleik z kaszy jęczmiennej 300 ml (1) Suchary 20 g (1) Herbata b/c 250 ml	Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g (1)	Kleik ryżowy 400 ml Suchary 20 g (1) Herbata b/c 250 ml	Kleik owsiany 400 ml (1) Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g (1)	Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g (1)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 302,2 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 21,8 Węglowodany ogółem [g] 263,3 suma cukrów prostych [g] 1,3 Tłuszcz [g] 14,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,6 Błonnik pokarmowy [g] 17,8 Sól [g] 1,2
	Bezmleczna	Bułka weka 100 g (1) Margaryna miękka 15 g Szynka gotowana 30 g Herbata b/c 250 ml	Jabłko pieczone 120 g	Zupa Grycikowa 400 ml (1, 9) Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g (9) Ziemniaki 250 g (7) Marchewka gotowana z olejem 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bułka weka 100 g (1) Margaryna miękka 15 g Szynka gotowana 30 g Połędwica Sopocka 30 g Herbata b/c 250 ml	Mus owocowy 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 876,2 Białko ogółem wg 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

2026-06-29 poniedziałek	Podstawowa	Chleb pszenny 40 g (1) Chleb graham 80 g (1) Masło extra 15 g (7) Polędwica Sopocka 30 g Ser żółty 30 g (7) Salata zielona 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Ogórek kiszony 50 g	Jabłko 150 g	Zupa Jarzynowa z ziemniakami 300 ml (7, 9) Gołąbki mięsne z ryżem i sosem pomidorowym 150 g (1, 7) Kalaflor gotowany 50 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Chleb pszenny 40 g (1) Chleb graham 80 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Jajko 50 g (3) Szynka gotowana 30 g Salata masłowa 20 g Herbata z/c 250 ml Pomidor 50 g	Mus owocowy 100 g	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2086</b> <b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 83,5</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 315,8</b> <b>suma cukrów prostych [g] 74,3</b> <b>Tłuszcz [g] 60,6</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,7</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 29,5</b> <b>Sól [g] 5,4</b>
	Łatwostrawna	Bułka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Polędwica Sopocka 30 g Pomidor 50 g Salata masłowa 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Ser żółty 30 g (7)	Jabłko 150 g	Zupa Barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (1, 7, 9) Ryż 100 g Potrawka z kurczaka 150 g (1, 9) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Salatka z buraczka i jabłka 150 g	Bułka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Szynka gotowana 30 g Jajko 50 g (3) Salata masłowa 20 g Herbata z/c 250 ml Pomidor 50 g	Soczek kartonik 200 ml	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2186,8</b> <b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 91,2</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 337,2</b> <b>suma cukrów prostych [g] 72,8</b> <b>Tłuszcz [g] 57,3</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 21,3</b> <b>Sól [g] 4,5</b>
	Bogatorozżkowa	Chleb graham 120 g (1) Masło extra 15 g (7) Polędwica Sopocka 30 g Ser żółty 30 g (7) Salata masłowa 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Rzodkiewka 20 g	Banan 150 g	Surówka z kapusty pekińskiej 150 g Zupa Jarzynowa z ziemniakami 300 ml (7, 9) Ryż brązowy 100 g Potrawka z kurczaka 150 g (1, 9) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Salatka z buraczka i jabłka 150 g	Chleb graham 120 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Szynka gotowana 30 g Jajko 50 g (3) Salata masłowa 20 g Herbata b/c 250 ml Pomidor 50 g	Mus warzywny 100 g	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2047,3</b> <b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 86,5</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 283,6</b> <b>suma cukrów prostych [g] 66</b> <b>Tłuszcz [g] 70,1</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,8</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 36,5</b> <b>Sól [g] 4,2</b>
	Bogatobiałkowa	Bułka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Polędwica Sopocka 30 g Pomidor 50 g Salata masłowa 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Ser żółty 30 g (7)	Banan 150 g	Zupa Koperkowa z ryżem 300 ml (7, 9) Ziemniaki 250 g (7) Potrawka z kurczaka 150 g (1, 9) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Buraczki na ciepło 150 g	Bułka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Szynka gotowana 30 g Jajko 50 g (3) Salata masłowa 20 g Herbata b/c 250 ml Pomidor 50 g	Soczek kartonik 200 ml	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2026,2</b> <b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 86,5</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 283,5</b> <b>suma cukrów prostych [g] 68,2</b> <b>Tłuszcz [g] 64,8</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,3</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 18,2</b> <b>Sól [g] 4,5</b>

2026-06-29 poniedziałek

Łatw z ograniczeniem substancji pobudz. wyzr. soku żołą	Bułka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Połudwica Sopocka 30 g Salata masłowa 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Serek Almette 1 szt (7)	Jabłko pieczone 120 g	Zupa jarzynowa z kaszą manna 300 ml (1, 9) Ziemniaki 250 g (7) Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g (9) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Buraczki na ciepło 150 g	Bułka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Szynka gotowana 30 g Jajko 50 g (3) Salata masłowa 20 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g (7)	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1</b> 916,1 <b>Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 91</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 247,8</b> suma cukrów prostych [g] 42,8 <b>Tłuszcz [g] 64,8</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,1</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 16,9</b> <b>Sól [g] 4,2</b>
Łatwość z ogranicz. tłuszczu	Bułka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Połudwica Sopocka 30 g Serek Almette 1 szt (7) Salata masłowa 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7)	Jabłko pieczone 120 g	Zupa Jarzynowa z ziemniakami 300 ml (7, 9) Ryż 100 g Potrawka z kurczaka 150 g (1, 9) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Buraczki na ciepło 150 g	Bułka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Szynka gotowana 30 g Pasta z białek 70 g (3, 7) Salata masłowa 20 g Herbata b/c 250 ml	Soczek kartonik 200 ml	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2</b> 161,9 <b>Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 84,2</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 313,9</b> suma cukrów prostych [g] 59,7 <b>Tłuszcz [g] 66,5</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,8</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 18,5</b> <b>Sól [g] 4,1</b>
Z ogranicz. łatwo przysw. węglowodanów	Chleb graham 120 g (1) Masło extra 15 g (7) Połudwica Sopocka 30 g Ser żółty 30 g (7) Salata masłowa 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Rzodkiewka 20 g	Jabłko 150 g	Zupa Jarzynowa z ziemniakami 300 ml (7, 9) Gołąbki mięsne z ryżem i sosem pomidorowym 150 g (1, 7) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Kalafior gotowany 50 g	Chleb graham 120 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Szynka gotowana 30 g Jajko 50 g (3) Salata masłowa 20 g Herbata b/c 250 ml Pomidor 50 g	Mus warzywny 100 g	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1</b> 911,7 <b>Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 78,1</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 277,5</b> suma cukrów prostych [g] 56,1 <b>Tłuszcz [g] 60,5</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,7</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 31,9</b> <b>Sól [g] 4</b>
Z ogr. łatwo przyswaj. węglowod. i tłuszczu	Bułka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Połudwica Sopocka 30 g Pasta z białek 70 g (3, 7) Salata masłowa 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7)	Jabłko pieczone 120 g	Zupa Jarzynowa z ziemniakami 300 ml (7, 9) Ryż 100 g Potrawka z kurczaka 150 g (1, 9) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Buraczki na ciepło 150 g	Bułka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Szynka gotowana 30 g Serek Almette 1 szt (7) Salata masłowa 20 g Herbata b/c 250 ml	Mus warzywny 100 g	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2</b> 141,9 <b>Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 84</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 307,5</b> suma cukrów prostych [g] 53,4 <b>Tłuszcz [g] 66,4</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,9</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 20</b> <b>Sól [g] 4</b>

2026-06-29 poniedziałek	Dzielnia biegunkowa	Bułka weka 80 g (1) Masło extra 15 g (7) Dżem 25 g Herbata b/c 250 ml Szyńska gotowana 30 g	Jabłko 150 g Kisiel o smaku malinowym 150 g	Zupa Grycikowa 400 ml (1, 9) Udło gotowane z warzywami 170 g (9) Herbata b/c 250 ml Ziemniaki 250 g (7) Marchewka gotowana z olejem 150 g	Bułka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Polędwica Sopocka 30 g Dżem 25 g	Jabłko pieczone 120 g	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal]</b> 1 774,1 <b>Białko ogółem</b> wg rozp. 1169/2011 [g] 65,1 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 261,5 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 54,2 <b>Tłuszcz</b> [g] 56,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 23,2 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 21,3 <b>Sól</b> [g] 3,5
	Niskobiałkowa	Chleb bezsolny 120 g (1) Masło extra 15 g (7) Polędwica Sopocka 30 g Pomidor 50 g Salata masłowa 20 g Dżem 25 g Herbata b/c 250 ml	Jabłko 150 g	Zupa Jarzynowa z ziemniakami 300 ml (7, 9) Ryż 100 g Potrawka z kurczaka 150 g (1, 9) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Salatka z buraczka i jabłka 150 g	Chleb bezsolny 120 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Salata masłowa 20 g Herbata b/c 250 ml Szyńska gotowana 30 g Dżem 25 g	Mus owocowy 100 g	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal]</b> 2 128,9 <b>Białko ogółem</b> wg rozp. 1169/2011 [g] 76,1 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 353 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 78,3 <b>Tłuszcz</b> [g] 50,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 22,9 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 23,7 <b>Sól</b> [g] 1,7
	Kleikowa	Kleik z kaszy jęczmiennej 300 ml (1) Suchary 20 g (1) Herbata b/c 250 ml	Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g (1)	Kleik ryżowy 400 ml Suchary 20 g (1) Herbata b/c 250 ml	Kleik owsiany 400 ml (1) Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g (1)	Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g (1)	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal]</b> 1 302,2 <b>Białko ogółem</b> wg rozp. 1169/2011 [g] 21,8 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 263,3 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 1,3 <b>Tłuszcz</b> [g] 14,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 3,6 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 17,8 <b>Sól</b> [g] 1,2
	Bezmleczna	Bułka weka 100 g (1) Margaryna miękka 15 g Szyńska gotowana 30 g Polędwica Sopocka 30 g Salata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml Pomidor 50 g	Jabłko pieczone 120 g	Zupa jarzynowa z kaszą manna 350 ml (1, 9) Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g (9) Ziemniaki 250 g (7) Buraczki na ciepło 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bułka weka 100 g (1) Margaryna miękka 15 g Szyńska gotowana 30 g Dżem 25 g Salata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml Pomidor 50 g	Mus owocowy 100 g	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal]</b> 1 900,8 <b>Białko ogółem</b> wg rozp. 1169/2011 [g] 85,3 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 281 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 67,9 <b>Tłuszcz</b> [g] 52,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 21,9 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 19,3 <b>Sól</b> [g] 4,1

### **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,*