

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	II Ś	Obiad	Kolacja	Pn	SUMA
2026-07-20 poniedziałek	Podstawowa	Chleb pszenny 40 g (1) Chleb graham 80 g (1) Masło extra 15 g (7) Paprykarz szczeciński 50 g (4) Papryka czerwona 40 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Mielonka wiperzowa 30 g	Jabłko 150 g	Zupa solferino 300 ml (7, 9) Pyzy z mięsem 200 g (3) Surówka z kiszanej kapusty 100 g Surówka z marchwi i jabłka 100 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Chleb pszenny 40 g (1) Chleb graham 80 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Paszтет drobiowy 50 g Szynka gotowana 30 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Herbata z/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g (7)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 083,1 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 75 Węglowodany ogółem [g] 306,4 suma cukrów prostych [g] 54,3 Tłuszcz [g] 68,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26 Błonnik pokarmowy [g] 31,5 Sól [g] 6,5
	Łatwostrawna	Bułka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Szynka gotowana 30 g Jajko 50 g (3) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7)	Banan 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 Sałata zielona 10 g Herbata z/c 250 ml	Mus owocowy 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 220,4 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 86,1 Węglowodany ogółem [g] 315,3 suma cukrów prostych [g] 99,1 Tłuszcz [g] 71,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,9 Błonnik pokarmowy [g] 18,5 Sól [g] 4,2
	Bogatoresztkowa	Chleb graham 120 g (1) Masło extra 15 g (7) Szynka gotowana 30 g Jajko 50 g (3) Rzodkiewka 20 g Sałata masłowa 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Płatki owsiane na mleku 300 ml (1, 7)	Jabłko pieczone 120 g	Zupa Barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (1, 7, 9) Kasza jęczmienna 100 g (1) Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g (9) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Surówka z kiszanej kapusty 100 g Brokuł gotowany 150 g	Chleb graham 120 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Szynka gotowana 30 g Sałata zielona 10 g Herbata z/c 250 ml Pasta z sera białego i koperku 60 g (7)	Jogurt naturalny 100 g (7)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 090,1 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 115,7 Węglowodany ogółem [g] 282 suma cukrów prostych [g] 60,2 Tłuszcz [g] 62,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,1 Błonnik pokarmowy [g] 34,4 Sól [g] 4,6

2026-07-20 poniedziałek

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

2026-07-20 poniedziałek	Z ogr łatwo przyswaj węglowoda i tłuszczu	Bulka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Połudwica Sopočka 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 wielooowocowy b/c 200 ml Buraczki na ciepło 150 g	Bulka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Szynka gotowana 30 g Ser biały 60 g (7) Salata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g (7)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 887,4 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 105,4 Węglowodany ogółem [g] 244,7 suma cukrów prostych [g] 46,6 Tłuszcz [g] 57,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,6 Błonnik pokarmowy [g] 16,5 Sól [g] 4,1
	Dieta biegunkowa	Bulka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Połudwica Sopočka 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 wielooowocowy b/c 200 ml	Bulka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Szynka gotowana 30 g Dżem 25 g Herbata b/c 250 ml	Jabłko pieczone 120 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 963,9 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 79,3 Węglowodany ogółem [g] 312,4 suma cukrów prostych [g] 63,6 Tłuszcz [g] 48,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,7 Błonnik pokarmowy [g] 21,4 Sól [g] 3,5
	Niskobiałkowa	Chleb bezsolny 120 g (1) Masło extra 15 g (7) Dżem 25 g Salata masłowa 20 g Herbata z/c 250 ml Twarożek z koperkiem 60 g (7)	Jabłko 150 g	Zupa Barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (1, 7, 9) Naleśnik z jabłkiem 2 szt (1, 3, 7) Kompot wielooowocowy b/c 200 ml	Chleb bezsolny 120 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Salata zielona 10 g Herbata z/c 250 ml Serek Almette 1 szt (7) Szynka gotowana 30 g	Mus owocowy 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 871,3 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 59,7 Węglowodany ogółem [g] 318,1 suma cukrów prostych [g] 88,1 Tłuszcz [g] 43,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,9 Błonnik pokarmowy [g] 20,7 Sól [g] 1,2
	Kleikowa	Kleik z kaszy jęczmiennej 300 ml (1) Suchary 20 g (1) Herbata b/c 250 ml	Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g (1)	Kleik ryżowy 400 ml Suchary 20 g (1) Herbata b/c 250 ml	Kleik owsiany 400 ml (1) Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g (1)	Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g (1)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 302,2 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 21,8 Węglowodany ogółem [g] 263,3 suma cukrów prostych [g] 1,3 Tłuszcz [g] 14,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,6 Błonnik pokarmowy [g] 17,8 Sól [g] 1,2

2026-07-20 poniedziałek	Bezmleczna	Bułka weka 100 g (1) Margaryna miękka 15 g Szynka gotowana 30 g Herbata b/c 250 ml Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g Dżem 25 g	Jabłko pieczone 120 g	Zupa jarzynowa z kaszą manna 350 ml (1, 9) Galantyna drobiowa 100 g (1, 3) Ziemniaki 250 g (7) Buraczki na ciepło 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bułka weka 100 g (1) Margaryna miękka 15 g Polędwica Sopotcka 30 g Miód 25 g Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g Herbata b/c 250 ml	Mus owocowy 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 025,6 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 72,4 Węglowodany ogółem [g] 319,7 suma cukrów prostych [g] 67,8 Tłuszcz [g] 54,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,8 Błonnik pokarmowy [g] 19,3 Sól [g] 3,7
	Podstawowa	Chleb pszenny 40 g (1) Chleb graham 80 g (1) Masło extra 15 g (7) Pasta twarogowo-rybna 60 g (7) Szynka gotowana 30 g Sałata masłowa 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Papryka czerwona 40 g		Zupa rosół z makaronem 300 ml (1, 3, 9) Ziemniaki 250 g (7) Udziec z kurczaka 120 g (1, 3) Surówka z marchewki i jabłka 100 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Fasolka szparagowa gotowana 100 g	Chleb pszenny 40 g (1) Chleb graham 80 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Jajko 50 g (3) Ser żółty 30 g (7) Ogórek świeży 50 g Herbata b/c 250 ml Sałata zielona 15 g Pomidor 50 g	Jogurt truskawkowy 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 946,2 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 99,3 Węglowodany ogółem [g] 243,6 suma cukrów prostych [g] 36,9 Tłuszcz [g] 69,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,4 Błonnik pokarmowy [g] 25,4 Sól [g] 4,7
	Łatwostrawna	Bułka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Szynka gotowana 30 g Ser żółty 30 g (7) Pomidor 50 g Sałata masłowa 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7)	Jabłko 150 g	Zupa Jarzynowa z ziemniakami 300 ml (7, 9) Ryż 100 g Potrawka z kurczaka 150 g (1, 9) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Sałatka z buraczka i jabłka 150 g	Bułka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Twarożek z koperkiem 60 g (7) Polędwica Sopotcka 30 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml Pomidor 50 g	Mus owocowy 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 203,4 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 96,4 Węglowodany ogółem [g] 330,9 suma cukrów prostych [g] 73,2 Tłuszcz [g] 59,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,3 Błonnik pokarmowy [g] 21,2 Sól [g] 4,5
2026-07-21 wtorek	Bogatoreszkowa	Chleb graham 120 g (1) Masło extra 15 g (7) Pasta twarogowo-rybna 60 g (7) Szynka gotowana 30 g Pomidor 50 g Sałata masłowa 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7)	Jabłko 150 g	Zupa Jarzynowa z ziemniakami 300 ml (7, 9) Kasza jęczmienna 100 g (1) Potrawka z kurczaka 150 g (1, 9) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Sałatka z buraczka i jabłka 150 g Kalafior gotowany 50 g	Chleb graham 120 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Jajko 50 g (3) Polędwica Sopotcka 30 g Ogórek świeży 50 g Herbata b/c 250 ml Papryka czerwona 40 g	Jogurt naturalny 100 g (7)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 884,2 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 92,6 Węglowodany ogółem [g] 251,9 suma cukrów prostych [g] 52,3 Tłuszcz [g] 62,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,4 Błonnik pokarmowy [g] 30,7 Sól [g] 3,9

2026-07-21 wtorek	Bogatobialkowa	Bułka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Szyńka gotowana 30 g Serek wiejski 200 g (7) Pomidor 50 g Sałata masłowa 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7)	Jabłko pieczone 120 g	Zupa Jarzynowa z ziemniakami 300 ml (7, 9) Ryż 100 g Potrawka z kurczaka 150 g (1, 9) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Sałatka z buraczka i jabłka 150 g	Bułka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Pasta z jajka i sera z pietruszką 70 g (3, 7) Połędwica Sopocka 30 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml Pomidor 50 g	Jogurt morelowy 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 262,8 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 112,3 Węglowodany ogółem [g] 316,6 suma cukrów prostych [g] 58,6 Tłuszcz [g] 65,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,6 Błonnik pokarmowy [g] 20,7 Sól [g] 5,8
	Łatw z ograniczeniem substancji pobudz wydz soku żół	Bułka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Serek Almette 1 szt (7) Szyńka gotowana 30 g Sałata masłowa 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7)	Budyń waniliowy b/c 150 ml (7)	Zupa Grysikowa 300 ml (1, 9) Ziemniaki 250 g (7) Kurczak gotowany w jarzynach 150 g (9) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Buraczki na ciepło 150 g	Bułka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Twarożek z koperkiem 60 g (7) Połędwica Sopocka 30 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g (7)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 032,7 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 90,8 Węglowodany ogółem [g] 256,8 suma cukrów prostych [g] 45,6 Tłuszcz [g] 68,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,6 Błonnik pokarmowy [g] 17,7 Sól [g] 4,3
	Łatwostr z ogranicz tłuszczu	Bułka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Szyńka gotowana 30 g Dżem 25 g Sałata masłowa 20 g Kasza manna na mleku 300 ml (1, 7) Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7)	Jabłko pieczone 120 g	Zupa Jarzynowa z ziemniakami 300 ml (7, 9) Ryż 100 g Potrawka z kurczaka 150 g (1, 9) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Buraczki na ciepło 150 g	Bułka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Ser biały 60 g (7) Połędwica Sopocka 40 g Sałata zielona 10 g Herbata z/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g (7)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 312,4 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 101,2 Węglowodany ogółem [g] 353,9 suma cukrów prostych [g] 67,8 Tłuszcz [g] 58,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,8 Błonnik pokarmowy [g] 19,5 Sól [g] 4,2
	Z ogranicz łatwo przysw węglowodanów	Chleb graham 120 g (1) Masło extra 15 g (7) Pasta twarogowo-rybna 60 g (7) Szyńka gotowana 30 g Papryka czerwona 40 g Sałata masłowa 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7)		Zupa Jarzynowa z ziemniakami 300 ml (7, 9) Ryż brązowy 100 g Potrawka z kurczaka 150 g (1, 9) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Sałatka z buraczka i jabłka 150 g Kalafior gotowany 50 g	Chleb graham 120 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Jajko 50 g (3) Połędwica Sopocka 30 g Ogórek świeży 50 g Herbata b/c 250 ml Papryka czerwona 40 g	Jogurt naturalny 100 g (7)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 898,5 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 93,7 Węglowodany ogółem [g] 255,7 suma cukrów prostych [g] 42,4 Tłuszcz [g] 62,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,6 Błonnik pokarmowy [g] 32,4 Sól [g] 3,9

2026-07-21 wtorek

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

2026-07-21 wtorek	Bezmleczna	Bułka weka 100 g (1) Margaryna miękka 15 g Szynka gotowana 30 g Dżem 25 g Herbata b/c 250 ml	Jabłko pieczone 120 g	Zupa jarzynowa z kaszą manna 300 ml (1, 9) Udziec z kurczaka 150 g (1, 3) Ziemniaki 250 g (7) Marchewka gotowana z olejem 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bułka weka 100 g (1) Margaryna miękka 15 g Szynka gotowana 30 g Polędwica Sopotcka 30 g Herbata b/c 250 ml	Mus owocowy 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 020,6 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 82,6 Węglowodany ogółem [g] 291,7 suma cukrów prostych [g] 62 Tłuszcz [g] 62,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,9 Błonnik pokarmowy [g] 20,1 Sól [g] 4,5
	Podstawowa	Chleb 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 Sopotcka 30 g Ser żółty 30 g (7) Ogórek świeży 50 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml	Soczek kartonik 200 ml	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 061,7 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 75,4 Węglowodany ogółem [g] 281,6 suma cukrów prostych [g] 71,3 Tłuszcz [g] 76,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,7 Błonnik pokarmowy [g] 28,2 Sól [g] 6,2
	Łatwostrawna	Bułka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Parówka z indyka 70 g Szynka gotowana 30 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Pomidor 50 g	Banan 150 g	Zupa Jarzynowa z zacierkom 300 ml (1, 3, 7, 9) Pierogi leniwe 200 g (3, 7) Surówka z marchewki i jabłka 100 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bułka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Dżem 25 g Twarożek ze szczypiorkiem 60 g (7) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Herbata z/c 250 ml	Mus warzywny 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 195,7 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 77,2 Węglowodany ogółem [g] 325 suma cukrów prostych [g] 86,1 Tłuszcz [g] 68,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,6 Błonnik pokarmowy [g] 19,6 Sól [g] 4,1
2026-07-22 środa	Bogatoreszkowa	Chleb graham 120 g (1) Masło extra 15 g (7) Szynka gotowana 30 g Jajko 50 g (3) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Płatki owsiane na mleku 300 ml (1, 7) Pomidor 50 g	Banan 150 g	Zupa Barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (1, 7, 9) Kasza jęczmienna 100 g (1) Surówka z kiszonej kapusty 100 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Surówka z marchwi i jabłka 100 g	Chleb graham 120 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Twarożek ze szczypiorkiem 60 g (7) Polędwica Sopotcka 30 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Herbata z/c 250 ml	Mus warzywny 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 969,7 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 77,5 Węglowodany ogółem [g] 302,9 suma cukrów prostych [g] 80,8 Tłuszcz [g] 56,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,4 Błonnik pokarmowy [g] 35 Sól [g] 4,4

2026-07-22 środa	Bogatobialkowa	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	Mus warzywny 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 141,3 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 97,3 Węglowodany ogółem [g] 304,7 suma cukrów prostych [g] 64,8 Tłuszcz [g] 63,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,7 Błonnik pokarmowy [g] 23 Sól [g] 3,9
	Łatw z ograniczeniem substancji pobudz wydz soku żół	Bułka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Twarożek z koperkiem 60 g (7) 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)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 975,8 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 96,7 Węglowodany ogółem [g] 268,2 suma cukrów prostych [g] 32,8 Tłuszcz [g] 60,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,1 Błonnik pokarmowy [g] 16 Sól [g] 4,2
	Łatwostr z ogranicz tłuszczu	Bułka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Parówka z indyka 70 g 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)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 234,5 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 79,5 Węglowodany ogółem [g] 304,5 suma cukrów prostych [g] 67 Tłuszcz [g] 81,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,1 Błonnik pokarmowy [g] 18,3 Sól [g] 4,6
	Z ogranicz łatwo przysw węglowodanów	Chleb graham 120 g (1) Masło extra 15 g (7) Parówka z indyka 70 g 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)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 351,1 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 109,9 Węglowodany ogółem [g] 294,8 suma cukrów prostych [g] 64,6 Tłuszcz [g] 88,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,6 Błonnik pokarmowy [g] 33,5 Sól [g] 5,1

2026-07-22 środa

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

2026-07-22 środa	Bezmleczna	Bułka weka 100 g (1) Margaryna miękka 15 g Szynka gotowana 30 g Dżem 25 g Herbata b/c 250 ml	Jabłko pieczone 120 g	Zupa Grysikowa 400 ml (1, 9) Galantyna drobiowa 100 g (1, 3) Ziemniaki 250 g (7) Marchewka gotowana z olejem 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	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
	Podstawowa	Chleb pszenny 40 g (1) Chleb graham 80 g (1) Masło extra 15 g (7) Polędwica Sopocka 30 g Sałata masłowa 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Papryka czerwona 40 g Jajko 50 g (3)	Jabłko 150 g	Zupa Pomidorowa z makaronem zabelana 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 Sałata zielona 20 g Herbata b/c 250 ml	Mus warzywny 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 231,6 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 94,9 Węglowodany ogółem [g] 271,1 suma cukrów prostych [g] 55,9 Tłuszcz [g] 90,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,9 Błonnik pokarmowy [g] 27,8 Sól [g] 4,3
	Łatwostrawna	Bułka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Polędwica Sopocka 30 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Ser żółty 30 g (7)	Jabłko 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 Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml Pomidor 50 g	Jogurt morelowy 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 009,3 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 93,8 Węglowodany ogółem [g] 256,5 suma cukrów prostych [g] 51,7 Tłuszcz [g] 72,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,8 Błonnik pokarmowy [g] 21,5 Sól [g] 4,6
2026-07-23 czwartek	Bogatoresztkowa	Chleb graham 120 g (1) Masło extra 15 g (7) Polędwica 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 Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml Pomidor 50 g	Jogurt naturalny 100 g (7)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 967,9 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 104,4 Węglowodany ogółem [g] 241,7 suma cukrów prostych [g] 49,4 Tłuszcz [g] 72,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,2 Błonnik pokarmowy [g] 33,7 Sól [g] 6,3

2026-07-23 czwartek

Bogatobialkowa	Bulka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Serek wiejski 200 g (7) Polędwica Sopocka 30 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7)	Jabłko pieczone 120 g	Zupa Krupnik z kaszą jęczmienną 300 ml (1, 7, 9) Ziemniaki 250 g (7) Udko gotowane z warzywami 170 g (9) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Surówka z marchewki i jabłka 100 g	Bulka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Jajko 50 g (3) Szynka gotowana 30 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml Pomidor 50 g	Jogurt naturalny 100 g (7)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 040,7 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 104,3 Węglowodany ogółem [g] 254 suma cukrów prostych [g] 51,1 Tłuszcz [g] 71,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,3 Błonnik pokarmowy [g] 20,5 Sól [g] 6
Łatw z ograniczeniem substancji pobudz wydz soku żół	Bulka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Ser biały 60 g (7) Polędwica Sopocka 30 g Sałata zielona 10 g Kasza manna na mleku 300 ml (1, 7)	Galaretką owocowa 150 ml	Zupa jarzynowa z kaszą manna 300 ml (1, 9) Ziemniaki 250 g (7) Udko gotowane z warzywami 170 g (9) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Marchewka gotowana z olejem 150 g	Bulka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Serek Almette 1 szt (7) Szynka gotowana 30 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g (7)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 047,4 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 90 Węglowodany ogółem [g] 271,2 suma cukrów prostych [g] 34,6 Tłuszcz [g] 69,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33 Błonnik pokarmowy [g] 17,5 Sól [g] 4,2
Łatwostr z ogranicz tłuszczu	Bulka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Twarożek z koperkiem 60 g (7) Mielonka wiperzowa 30 g Sałata 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) Udko gotowane z warzywami 170 g (9) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Marchewka gotowana z olejem 150 g	Bulka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Serek Almette 1 szt (7) Szynka gotowana 30 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g (7)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 989,5 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 84,5 Węglowodany ogółem [g] 263,7 suma cukrów prostych [g] 60,2 Tłuszcz [g] 69,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34 Błonnik pokarmowy [g] 18,8 Sól [g] 4,5
Z ogranicz łatwo przysw węglowodanów	Chleb graham 120 g (1) Masło extra 15 g (7) Polędwica Sopocka 30 g Serek Almette 1 szt (7) Papryka czerwona 40 g Sałata 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) Udko 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 Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml Pomidor 50 g	Mus warzywny 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 806,6 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 76,2 Węglowodany ogółem [g] 219,9 suma cukrów prostych [g] 55 Tłuszcz [g] 73,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,1 Błonnik pokarmowy [g] 30,7 Sól [g] 4,3

2026-07-23 czwartek	Z ogr. łatwo przyswaj. węglowod. i tłuszczu	Bulka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Twarożek z koperkiem 60 g (7) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Polędwica Sopotka 30 g	Jabłko pieczone 120 g	Zupa Krupnik z kaszą jęczmienną 300 ml (1, 7, 9) Ziemniaki 250 g (7) Udko gotowane z warzywami 170 g (9) Kompot wielowocowy b/c 200 ml Marchewka gotowana z olejem 150 g	Bulka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Serek Almette 1 szt (7) Szynka gotowana 30 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g (7)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 917,4 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 85,2 Węglowodany ogółem [g] 247,5 suma cukrów prostych [g] 45 Tłuszcz [g] 68,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,5 Błonnik pokarmowy [g] 20,2 Sól [g] 4,3
	Dieta biegunkowa	Bulka 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) Jabłko 150 g	Zupa Jarzynowa z ryżem 300 ml (1, 7, 9) Udko gotowane z warzywami 170 g (9) Kompot wielowocowy b/c 200 ml Marchewka gotowana z olejem 150 g Ziemniaki 250 g (7)	Bulka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Dżem 25 g Polędwica Sopotka 30 g Herbata b/c 250 ml Kleik ryżowy 300 ml	Jabłko 150 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 154,5 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 72,6 Węglowodany ogółem [g] 361,6 suma cukrów prostych [g] 58,3 Tłuszcz [g] 50,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,7 Błonnik pokarmowy [g] 25,6 Sól [g] 3,7
	Niskobiałkowa	Chleb bezsolny 120 g (1) Masło extra 15 g (7) Dżem 25 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml Polędwica Sopotka 30 g	Jabłko 150 g	Zupa Krupnik z kaszą jęczmienną 300 ml (1, 7, 9) Knedle z jabłkiem 200 g (3) Kompot wielowocowy b/c 200 ml Bukiet warzyw 150 g	Chleb bezsolny 120 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Miód 25 g Sałata 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 ogółemwg 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 ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 21,8 Węglowodany ogółem [g] 263,3 suma cukrów prostych [g] 1,3 Tłuszcz [g] 14,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,6 Błonnik pokarmowy [g] 17,8 Sól [g] 1,2

2026-07-23 czwartek	Bezmleczna	Bułka weka 100 g (1) Margaryna miękka 15 g Szynka gotowana 30 g Dżem 25 g Herbata b/c 250 ml	Jabłko pieczone 120 g	Zupa jarzynowa z kaszą manna 300 ml (1, 9) Udko gotowane z warzywami 170 g (9) Ziemniaki 250 g (7) Marchewka gotowana z olejem 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bułka weka 100 g (1) Margaryna miękka 15 g Szynka gotowana 30 g Polędwica Sopotka 30 g Herbata b/c 250 ml	Mus owocowy 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 842,9 Białko ogółemwg 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
	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 Sałata 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 kiszonej kapusty 100 g	Chleb pszenny 40 g (1) Chleb graham 80 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Paszetowa 50 g Ser żółty 30 g (7) Sałata zielona 20 g Herbata z/c 250 ml	Soczek kartonik 200 ml	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 111,4 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 59,5 Węglowodany ogółem [g] 266,1 suma cukrów prostych [g] 80,6 Tłuszcz [g] 86,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,6 Błonnik pokarmowy [g] 25,6 Sól [g] 5,1
	Łatwostrawna	Bułka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Ser topiony 17,5 g (7) Pomidor 50 g Sałata 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 Bukiet warzyw 150 g	Bułka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Dżem 25 g Twarożek z koperkiem 60 g (7) Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml Pomidor 50 g	Soczek kartonik 200 ml	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 972,6 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 58,8 Węglowodany ogółem [g] 279,4 suma cukrów prostych [g] 74,1 Tłuszcz [g] 64 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,5 Błonnik pokarmowy [g] 19,9 Sól [g] 3
	Bogatoreszkowa	Chleb graham 120 g (1) Masło extra 15 g (7) Pasta z jajka i sera z pietruszką 70 g (3, 7) Sałata 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 kiszonej 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 Sopotka 30 g Ser żółty 30 g (7) Sałata 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

2026-07-24 piątek

Bogatobialkowa	Bulka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Pasta z jajka i sera z pietruszką 70 g (3, 7) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) 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	Bulka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Twarożek z koperkiem 60 g (7) Polędwica Sopotcka 30 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml Pomidor 50 g	Jogurt truskawkowy 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 198,3 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 84,4 Węglowodany ogółem [g] 299,8 suma cukrów prostych [g] 67,4 Tłuszcz [g] 68,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,5 Błonnik pokarmowy [g] 18,3 Sól [g] 4
Łatw z ograniczeniem substancji pobudz wydz soku żół	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)	Budyń o smaku waniliowym 150 g (7)	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)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 279,7 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 86,3 Węglowodany ogółem [g] 251,3 suma cukrów prostych [g] 41,3 Tłuszcz [g] 93,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,7 Błonnik pokarmowy [g] 16,9 Sól [g] 3,9
Łatwostr z ogranicz tłuszczu	Bulka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Pasta z białek 70 g (3, 7) Polędwica Sopotcka 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	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 146,9 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 77,3 Węglowodany ogółem [g] 296,1 suma cukrów prostych [g] 66,2 Tłuszcz [g] 67 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,8 Błonnik pokarmowy [g] 17,7 Sól [g] 3,4
Z ogranicz łatwo przysw węglowodanów	Masło extra 15 g (7) Twarożek z rzodkiewką 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)	Jabłko 150 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 Sopotcka 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)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 854,1 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 73,6 Węglowodany ogółem [g] 209 suma cukrów prostych [g] 54,3 Tłuszcz [g] 76,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33 Błonnik pokarmowy [g] 25 Sól [g] 4,8

2026-07-24 piątek

Z ogr łatwo przyswaj węglowoda i tłuszczu	Bulka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Polędwica Sopotka 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)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 910,9 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 68,7 Węglowodany ogółem [g] 243,7 suma cukrów prostych [g] 45,8 Tłuszcz [g] 66,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,6 Błonnik pokarmowy [g] 16,4 Sól [g] 4,3
Dieta biegunkowa	Bulka weka 80 g (1) Masło extra 15 g (7) Dżem 25 g Herbata b/c 250 ml Kleik ryżowy 300 ml Polędwica Sopotka 30 g	Banan 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Zupa Jarzynowa z ziemniakami 300 ml (7, 9) Ryż z jabłkami 200 g	Bulka 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] 2 065,5 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 49,8 Węglowodany ogółem [g] 392,5 suma cukrów prostych [g] 71,1 Tłuszcz [g] 36,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19 Błonnik pokarmowy [g] 21,1 Sól [g] 2,8
Niskobiałkowa	Masło extra 15 g (7) Twarożek z koperkiem 60 g (7) Sałata 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) Sałata zielona 10 g Herbata z/c 250 ml Sałatka jarzynowa 150 g (3, 9)	Soczek kartonik 200 ml	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 013,8 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 50,9 Węglowodany ogółem [g] 311,2 suma cukrów prostych [g] 73,8 Tłuszcz [g] 59,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,7 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] 1 302,2 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 21,8 Węglowodany ogółem [g] 263,3 suma cukrów prostych [g] 1,3 Tłuszcz [g] 14,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,6 Błonnik pokarmowy [g] 17,8 Sól [g] 1,2

2026-07-24 piątek	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	Kalaflor 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 Sopotka 30 g Herbata b/c 250 ml	Mus owocowy 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 898,7 Białko ogółemwg 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
	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 zabeliana 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	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 113,9 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 90,1 Węglowodany ogółem [g] 298,4 suma cukrów prostych [g] 79,6 Tłuszcz [g] 67,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,9 Błonnik pokarmowy [g] 28,4 Sól [g] 4,8
	Łatwostrawna	Bułka weka 100 g (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 Sopotka 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	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 139,5 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 101,8 Węglowodany ogółem [g] 290,8 suma cukrów prostych [g] 49,2 Tłuszcz [g] 68,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,8 Błonnik pokarmowy [g] 22,3 Sól [g] 4,7
	Bogatoresztkowa	Chleb graham 120 g (1) Masło extra 15 g (7) Pasta z jaja i wędliny ze szczypiorkiem 70 g (3) Sałata zielona 10 g Polędwica Sopotka 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)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 190,3 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 106,5 Węglowodany ogółem [g] 257,6 suma cukrów prostych [g] 47,8 Tłuszcz [g] 88,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,7 Błonnik pokarmowy [g] 31,1 Sól [g] 5,6

2026-07-25 sobota	Bogatobialkowa	Bulka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Polędwica Sopotcka 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	Bulka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Szynka gotowana 30 g Twarożek z pietruszką 60 g (7) Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml Pomidor 50 g	Jogurt truskawkowy 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 121,1 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 93,6 Węglowodany ogółem [g] 291,6 suma cukrów prostych [g] 50,2 Tłuszcz [g] 68,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,8 Błonnik pokarmowy [g] 22,3 Sól [g] 4,2
	Łatw z ograniczeniem substancji pobudz wydz soku żół	Bulka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Polędwica Sopotcka 30 g Serek Almette 1 szt (7) Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Sałata 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	Bulka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Szynka gotowana 30 g Twarożek z pietruszką 60 g (7) Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g (7)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 150 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 94,6 Węglowodany ogółem [g] 277 suma cukrów prostych [g] 41,8 Tłuszcz [g] 71,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,6 Błonnik pokarmowy [g] 18,1 Sól [g] 4,4
	Łatwostr z ogranicz tłuszczu	Bulka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Serek Almette 1 szt (7) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Polędwica Sopotcka 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	Bulka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Szynka gotowana 30 g Miód 25 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml	Mus owocowy 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 167,1 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 83,8 Węglowodany ogółem [g] 318,1 suma cukrów prostych [g] 59,4 Tłuszcz [g] 65,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,1 Błonnik pokarmowy [g] 19,4 Sól [g] 4,3
	Z ogranicz łatwo przysw węglowodanów	Chleb graham 120 g (1) Masło extra 15 g (7) Pasta z jaja i wędliny ze szczypiorkiem 70 g (3) 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 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 Sopotcka 30 g Twarożek z koperkiem 60 g (7) Sałata zielona 20 g Herbata b/c 250 ml Pomidor 50 g	Jogurt naturalny 100 g (7)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 057,6 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 102,1 Węglowodany ogółem [g] 253 suma cukrów prostych [g] 49,4 Tłuszcz [g] 77,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,1 Błonnik pokarmowy [g] 29,6 Sól [g] 4,3

2026-07-25 sobota	Z ogr łatwo przyswaj węglowoda i tłuszczu	Bułka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Połudwica Sopocka 30 g Ser biały 60 g (7) Sałata 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 wielowocowy 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) Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml	Mus warzywny 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 346,2 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 102,9 Węglowodany ogółem [g] 325,8 suma cukrów prostych [g] 57 Tłuszcz [g] 72,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,4 Błonnik pokarmowy [g] 21,1 Sól [g] 4,5
	Dieta biegunkowa	Bułka weka 80 g (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) Połudwica Sopocka 30 g Dżem 25 g Kisiel b/c 150 ml	Jabłko pieczone 120 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 963,4 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 68 Węglowodany ogółem [g] 316,1 suma cukrów prostych [g] 52,7 Tłuszcz [g] 51,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22 Błonnik pokarmowy [g] 20,9 Sól [g] 3,4
	Niskobiałkowa	Chleb bezsolny 120 g (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 wielowocowy 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 ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 51,7 Węglowodany ogółem [g] 304,3 suma cukrów prostych [g] 58,7 Tłuszcz [g] 46,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,4 Błonnik pokarmowy [g] 19,3 Sól [g] 1
	Kleikowa	Kleik z kaszy jęczmiennej 300 ml (1) Suchary 20 g (1) Herbata b/c 250 ml	Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g (1)	Kleik ryżowy 400 ml Suchary 20 g (1) Herbata b/c 250 ml	Kleik owsiany 400 ml (1) Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g (1)	Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g (1)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 302,2 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 21,8 Węglowodany ogółem [g] 263,3 suma cukrów prostych [g] 1,3 Tłuszcz [g] 14,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,6 Błonnik pokarmowy [g] 17,8 Sól [g] 1,2

2026-07-25 sobota	Bezmleczna	Bułka weka 100 g (1) Margaryna miękka 15 g Polędwica Sopotcka 30 g Dżem 25 g sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml	Jabłko pieczone 120 g	Zupa jarzynowa z kaszą manna 300 ml (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 Sopotcka 30 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml	Mus owocowy 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 868 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 74,7 Węglowodany ogółem [g] 279,3 suma cukrów prostych [g] 62 Tłuszcz [g] 54,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,9 Błonnik pokarmowy [g] 19 Sól [g] 4,1
	Podstawowa	Chleb pszenny 40 g (1) Chleb graham 80 g (1) Masło extra 15 g (7) Szynka gotowana 30 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Jajko 50 g (3) Pomidor 50 g	Banan 150 g	Zupa Pomidorowa z ryżem zabelana 300 ml (7, 9) Ziemniaki 250 g (7) Kotlet schabowy 100 g (1, 3) 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 Sopotcka 30 g Sałata zielona 20 g Herbata b/c 250 ml Papryka czerwona 40 g	Soczek kartonik 200 ml	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 202,3 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 96,2 Węglowodany ogółem [g] 286,1 suma cukrów prostych [g] 70,4 Tłuszcz [g] 81,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,9 Błonnik pokarmowy [g] 27,7 Sól [g] 5
	Łatwostrawna	Bułka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Szynka gotowana 30 g Serek Almette 1 szt (7) Pomidor 50 g	Banan 150 g	Zupa Pomidorowa z ryżem zabelana 300 ml (7, 9) Ziemniaki 250 g (7) Schab duszony 100 g (1) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Sałatka z buraka z olejem 150 g	Bułka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Polędwica Sopotcka 30 g Parówka z indyka 70 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml Rzodkiewka 15 g	Soczek kartonik 200 ml	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 119,6 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 89,8 Węglowodany ogółem [g] 288,3 suma cukrów prostych [g] 70,6 Tłuszcz [g] 70,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,5 Błonnik pokarmowy [g] 18 Sól [g] 4,8
2026-07-26 niedziela	Bogatoreszkowa	Chleb graham 120 g (1) Masło extra 15 g (7) Serek Almette 1 szt (7) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Szynka gotowana 30 g Jajko 50 g (3)	Jabłko 150 g Banan 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 Sopotcka 30 g Parówka z indyka 70 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml Ogórek kiszony 50 g	Soczek kartonik 200 ml	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 215,8 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 96 Węglowodany ogółem [g] 288,2 suma cukrów prostych [g] 82,8 Tłuszcz [g] 82 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35 Błonnik pokarmowy [g] 33 Sól [g] 5,6

2026-07-26 niedziela	Bogatobialkowa	Bulka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Szynka gotowana 30 g Jajko 50 g (3) Pomidor 50 g	Banan 150 g	Zupa jarzynowa z kaszą manna 300 ml (1, 9) Ziemniaki 250 g (7) Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g (9) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Sałatka z buraka z olejem 150 g	Bulka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Polędwica Sopotcka 30 g Parówka z indyka 70 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml Pomidor 50 g	Mus warzywny 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 074,1 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 95,5 Węglowodany ogółem [g] 269,8 suma cukrów prostych [g] 60 Tłuszcz [g] 71,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,1 Błonnik pokarmowy [g] 18,9 Sól [g] 4,8
	Łatw z ograniczeniem substancji pobudz wydz soku żół	Bulka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Galaretka drobiowa 100 g (9) Sałata 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	Bulka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Polędwica Sopotcka 30 g Parówka z indyka 70 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g (7)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 131,4 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 112,6 Węglowodany ogółem [g] 250,1 suma cukrów prostych [g] 42,3 Tłuszcz [g] 79 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,8 Błonnik pokarmowy [g] 17,2 Sól [g] 5
	Łatwostr z ogranicz tłuszczu	Bulka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Twarożek z koperkiem 60 g (7) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Szynka gotowana 30 g	Jabłko pieczone 120 g	Zupa Pomidorowa z ryżem zabelana 300 ml (7, 9) Ziemniaki 250 g (7) Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g (9) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Buraczki na ciepło 150 g	Bulka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Polędwica Sopotcka 30 g Parówka z indyka 70 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml	Mus warzywny 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 997,4 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 100,2 Węglowodany ogółem [g] 258,3 suma cukrów prostych [g] 57,1 Tłuszcz [g] 65,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,6 Błonnik pokarmowy [g] 19 Sól [g] 4,6
	Z ogranicz łatwo przysw węglowodanów	Chleb graham 120 g (1) Masło extra 15 g (7) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Szynka gotowana 30 g Serek Almette 1 szt (7) Pomidor 50 g	Jabłko 150 g	Zupa Pomidorowa z ryżem zabelana 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 Sopotcka 30 g Parówka z indyka 70 g Herbata b/c 250 ml Rzodkiewka 15 g Sałata zielona 10 g	Mus warzywny 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 969,8 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 86,8 Węglowodany ogółem [g] 248,4 suma cukrów prostych [g] 64,7 Tłuszcz [g] 75,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,5 Błonnik pokarmowy [g] 33,1 Sól [g] 4,7

2026-07-26 niedziela

Z ogr łatwo przyswaj węglowoda i tłuszczu	Bulka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Pasta z białek 70 g (3, 7) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Szynka gotowana 30 g	Jabłko pieczone 120 g	Zupa Pomidorowa z ryżem zabelana 300 ml (7, 9) Ziemniaki 250 g (7) Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g (9) Kompot wielowocowy b/c 200 ml Sałatka z buraka z olejem 150 g Sos jarzynowy 100 ml (1, 7, 9)	Bulka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Polędwica Sopotcka 30 g Parówka z indyka 70 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml	Mus warzywny 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 111,6 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 102 Węglowodany ogółem [g] 275,3 suma cukrów prostych [g] 58,5 Tłuszcz [g] 70,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,8 Błonnik pokarmowy [g] 20,5 Sól [g] 4,8
Dieta biegunkowa	Bulka 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	Banan 150 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 Bulka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Dżem 25 g Polędwica Sopotcka 30 g	Jabłko pieczone 120 g Wafle ryżowe 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 918,7 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 77,3 Węglowodany ogółem [g] 302,4 suma cukrów prostych [g] 60,3 Tłuszcz [g] 48,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,9 Błonnik pokarmowy [g] 20,2 Sól [g] 3,3
Niskobiałkowa	Chleb bezsolny 120 g (1) Masło extra 15 g (7) Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml Polędwica Sopotcka 30 g Dżem 25 g	Jabłko 150 g	Zupa jarzynowa z kaszą manna 300 ml (1, 9) Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g (9) Kompot wielowocowy b/c 200 ml Sałatka z buraczka i jabłka 150 g Ziemniaki 250 g (7)	Chleb bezsolny 120 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Sałata 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] 1 929,4 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 80,8 Węglowodany ogółem [g] 283,3 suma cukrów prostych [g] 61,2 Tłuszcz [g] 55,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,8 Błonnik pokarmowy [g] 20,7 Sól [g] 1,8
Kleikowa	Kleik z kaszy jęczmiennej 300 ml (1) Suchary 20 g (1) Herbata b/c 250 ml	Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g (1)	Kleik ryżowy 400 ml Suchary 20 g (1) Herbata b/c 250 ml	Kleik owsiany 400 ml (1) Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g (1)	Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g (1)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 302,2 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 21,8 Węglowodany ogółem [g] 263,3 suma cukrów prostych [g] 1,3 Tłuszcz [g] 14,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,6 Błonnik pokarmowy [g] 17,8 Sól [g] 1,2

2026-07-26 niedziela	Bezmleczna	Bułka weka 100 g (1) Margaryna miękka 15 g Szynka gotowana 30 g Herbata b/c 250 ml	Jabłko pieczone 120 g	Zupa Grysikowa 400 ml (1, 9) Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g (9) Ziemniaki 250 g (7) Marchewka gotowana z olejem 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bułka weka 100 g (1) 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] 1 876,2 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 84,4 Węglowodany ogółem [g] 273,6 suma cukrów prostych [g] 55,4 Tłuszcz [g] 53,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,3 Błonnik pokarmowy [g] 20,6 Sól [g] 4,1
	Podstawowa	Chleb pszenny 40 g (1) Chleb graham 80 g (1) Masło extra 15 g (7) Polędwica Sopotcka 30 g Ser żółty 30 g (7) Sałata 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) Kalafior gotowany 50 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Chleb pszenny 40 g (1) Chleb graham 80 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Twarożek z koperkiem 60 g (7) Szynka gotowana 30 g Sałata masłowa 20 g Herbata z/c 250 ml Pomidor 50 g	Jogurt owocowy 100 g (7)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 944 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 86,8 Węglowodany ogółem [g] 289,9 suma cukrów prostych [g] 51 Tłuszcz [g] 54,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29 Błonnik pokarmowy [g] 28,9 Sól [g] 5,2
	Łatwostrawna	Bułka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Polędwica Sopotcka 30 g Pomidor 50 g Sałata 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 Sałatka z buraczka i jabłka 150 g	Bułka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Szynka gotowana 30 g Jajko 50 g (3) Sałata masłowa 20 g Herbata z/c 250 ml Pomidor 50 g	Jogurt owocowy 100 g (7)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 104,8 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 91 Węglowodany ogółem [g] 317,2 suma cukrów prostych [g] 54,4 Tłuszcz [g] 57,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28 Błonnik pokarmowy [g] 21,3 Sól [g] 4,5
	Bogatorreszkowa	Chleb graham 120 g (1) Masło extra 15 g (7) Polędwica Sopotcka 30 g Ser żółty 30 g (7) Sałata 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 Sałatka z buraczka i jabłka 150 g	Chleb graham 120 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Szynka gotowana 30 g Jajko 50 g (3) Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 ml Pomidor 50 g	Mus warzywny 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 011,2 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 86,5 Węglowodany ogółem [g] 283,5 suma cukrów prostych [g] 66 Tłuszcz [g] 66,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,8 Błonnik pokarmowy [g] 36,5 Sól [g] 4,2

2026-07-27 poniedziałek

Bogatobialkowa	Bulka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Polędwica Sopocka 30 g Pomidor 50 g Sałata masłowa 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Ser żółty 30 g (7)	Jabłko 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	Bulka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Szynka gotowana 30 g Jajko 50 g (3) Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 ml Pomidor 50 g	Soczek kartonik 200 ml	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 956,7 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 86 Węglowodany ogółem [g] 274,5 suma cukrów prostych [g] 60,7 Tłuszcz [g] 61,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,3 Błonnik pokarmowy [g] 18,8 Sól [g] 4,5
Łatw z ograniczeniem substancji pobudz wydz soku żół	Bulka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Polędwica Sopocka 30 g Sałata 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	Bulka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Szynka gotowana 30 g Jajko 50 g (3) Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g (7)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 916,1 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 91 Węglowodany ogółem [g] 247,8 suma cukrów prostych [g] 42,8 Tłuszcz [g] 64,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,1 Błonnik pokarmowy [g] 16,9 Sól [g] 4,2
Łatwostr z ogranicz tłuszczu	Bulka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Polędwica Sopocka 30 g Serek Almette 1 szt (7) Sałata masłowa 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7)	Jabłko pieczone 120 g	Zupa Jarzynowa z ziemniakami 300 ml (7, 9) Ryż 100 g Potrawka z kurczaka 150 g (1, 9) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Buraczki na ciepło 150 g	Bulka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Szynka gotowana 30 g Pasta z białek 70 g (3, 7) Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 ml	Soczek kartonik 200 ml	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 125,8 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 84,1 Węglowodany ogółem [g] 313,9 suma cukrów prostych [g] 59,6 Tłuszcz [g] 62,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,7 Błonnik pokarmowy [g] 18,5 Sól [g] 4,1
Z ogranicz łatwo przysw węglowodanów	Chleb graham 120 g (1) Masło extra 15 g (7) Polędwica Sopocka 30 g Ser żółty 30 g (7) Sałata 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 Pasta z sera białego i koperku 70 g (7) Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 ml Pomidor 50 g	Jogurt naturalny 100 g (7)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 912,7 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 90,1 Węglowodany ogółem [g] 274,2 suma cukrów prostych [g] 51,9 Tłuszcz [g] 57,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,5 Błonnik pokarmowy [g] 30,7 Sól [g] 4,1

2026-07-27 poniedziałek

Z ogr łatwo przyswaj węglowoda i tłuszczu	Bulka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Połudwica Sopocka 30 g Ser biały M 50 g (7) Sałata masłowa 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7)	Jabłko pieczone 120 g	Zupa Jarzynowa z ziemniakami 300 ml (7, 9) Ryż 100 g Potrawka z kurczaka 150 g (1, 9) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Buraczki na ciepło 150 g	Bulka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Szynka gotowana 30 g Serek Almette 1 szt (7) Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 ml	Mus warzywny 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 064,7 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 82,6 Węglowodany ogółem [g] 306,8 suma cukrów prostych [g] 52,9 Tłuszcz [g] 58,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,9 Błonnik pokarmowy [g] 19,8 Sól [g] 3,8
Dieta biegunkowa	Bulka weka 80 g (1) Masło extra 15 g (7) Dżem 25 g Herbata b/c 250 ml Szynka gotowana 30 g	Jabłko 150 g Kisiel o smaku malinowym 150 g	Zupa Grysikowa 400 ml (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	Bulka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Połudwica Sopocka 30 g Dżem 25 g	Jabłko pieczone 120 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 763,8 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 75,1 Węglowodany ogółem [g] 261 suma cukrów prostych [g] 54,1 Tłuszcz [g] 51 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,3 Błonnik pokarmowy [g] 21 Sól [g] 3,4
Niskobiałkowa	Chleb bezsolny 120 g (1) Masło extra 15 g (7) Połudwica Sopocka 30 g Pomidor 50 g Sałata masłowa 20 g Dżem 25 g Herbata b/c 250 ml	Jabłko 150 g	Zupa Jarzynowa z ziemniakami 300 ml (7, 9) Ryż 100 g Potrawka z kurczaka 150 g (1, 9) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Sałatka z buraczka i jabłka 150 g	Chleb bezsolny 120 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 ml Szynka gotowana 30 g Dżem 25 g	Mus owocowy 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 092,7 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 76,1 Węglowodany ogółem [g] 352,9 suma cukrów prostych [g] 78,2 Tłuszcz [g] 46,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,8 Błonnik pokarmowy [g] 23,7 Sól [g] 1,7
Kleikowa	Kleik z kaszy jęczmiennej 300 ml (1) Suchary 20 g (1) Herbata b/c 250 ml	Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g (1)	Kleik ryżowy 400 ml Suchary 20 g (1) Herbata b/c 250 ml	Kleik owsiany 400 ml (1) Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g (1)	Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g (1)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 302,2 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 21,8 Węglowodany ogółem [g] 263,3 suma cukrów prostych [g] 1,3 Tłuszcz [g] 14,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,6 Błonnik pokarmowy [g] 17,8 Sól [g] 1,2

2026-07-27 poniedziałek	Bezmleczna	Bułka weka 100 g (1) Margaryna miękka 15 g Szyńka gotowana 30 g Polędwica Sopotcka 30 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml Pomidor 50 g	Jabłko pieczone 120 g	Zupa jarzynowa z kaszą manna 350 ml (1, 9) Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g (9) Ziemniaki 250 g (7) Buraczki na ciepło 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bułka weka 100 g (1) Margaryna miękka 15 g Szyńka gotowana 30 g Dżem 25 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml Pomidor 50 g	Mus owocowy 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 900,8 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 85,3 Węglowodany ogółem [g] 281 suma cukrów prostych [g] 67,9 Tłuszcz [g] 52,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,9 Błonnik pokarmowy [g] 19,3 Sól [g] 4,1
	Podstawowa	Chleb pszenny 40 g (1) Chleb graham 80 g (1) Masło extra 15 g (7) Mielonka wiperzowa 30 g Pasta twarogowo-rybna 70 g (7) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Pomidor 50 g	Jabłko 150 g	Zupa Jarzynowa z ziemniakami 300 ml (7, 9) Ryż 100 g Gulasz drobiowy z warzywami 100 g (1, 9) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Surówka z białej kapusty 100 g Surówka z marchwi i jabłka 100 g	Chleb pszenny 40 g (1) Chleb graham 80 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Szyńka gotowana 30 g Sałata zielona 20 g Herbata b/c 250 ml Ogórek kiszony 50 g Serek Almette 1 szt (7)	Jogurt truskawkowy 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 304,2 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 89,8 Węglowodany ogółem [g] 298,1 suma cukrów prostych [g] 55,6 Tłuszcz [g] 89 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,1 Błonnik pokarmowy [g] 30 Sól [g] 5,4
	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) Szyńka gotowana 30 g	Banan 150 g	Zupa Jarzynowa z zacierkom 300 ml (1, 3, 7, 9) Ziemniaki 250 g (7) Udziec z kurczaka 150 g (1, 3) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Marchewka gotowana z olejem 150 g Brokuł gotowany 100 g	Bułka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Polędwica Sopotcka 30 g Pasta z jajka i sera z pietruszką 70 g (3, 7) Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml Pomidor 50 g	Mus warzywny 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 286,9 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 106,2 Węglowodany ogółem [g] 303,9 suma cukrów prostych [g] 62,3 Tłuszcz [g] 76,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,5 Błonnik pokarmowy [g] 24,7 Sól [g] 5
	Bogatoreszkowa	Chleb graham 120 g (1) Masło extra 15 g (7) Pasta twarogowo-rybna 70 g (7) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Szyńka gotowana 30 g Płatki owsiane na mleku 300 ml (1, 7)	Jogurt naturalny 100 g (7)	Zupa Pomidorowa 300 ml (9) Kasza jęczmienna 100 g (1) Udło gotowane z warzywami 150 g (9) 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 Sopotcka 30 g Pasta z jajka i sera z pietruszką 70 g (3, 7) Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml Ogórek kiszony 50 g	Serek wiejski 200 g (7)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 132,1 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 127,8 Węglowodany ogółem [g] 244,3 suma cukrów prostych [g] 62,7 Tłuszcz [g] 78,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,6 Błonnik pokarmowy [g] 32,7 Sól [g] 7,1

2026-07-28 wtorek	Bogatobialkowa	Bulka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Szyńka gotowana 30 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Twarożek z koperkiem 60 g (7)	Jabłko 150 g	Zupa Jarzynowa z zacierkom 300 ml (1, 3, 7, 9) Ziemniaki 250 g (7) Udziec z kurczaka 150 g (1, 3) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Marchewka gotowana z olejem 150 g Brokuł gotowany 100 g	Bulka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Polędwica Sopotcka 40 g Pasta z jajka i sera z pietruszką 70 g (3, 7) Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml Pomidor 50 g	Jogurt naturalny 100 g (7)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 250,8 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 115,4 Węglowodany ogółem [g] 290,5 suma cukrów prostych [g] 49,3 Tłuszcz [g] 74,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,4 Błonnik pokarmowy [g] 24 Sól [g] 4,8
	Łatw z ograniczeniem substancji pobudz wydz soku żół	Bulka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Szyńka gotowana 30 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Ser biały 60 g (7)	Budyń o smaku waniliowym 150 g (7)	Zupa jarzynowa z kaszą manna 300 ml (1, 9) Ziemniaki 250 g (7) Udziec z kurczaka 150 g (1, 3) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Marchewka gotowana z olejem 150 g	Bulka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Polędwica Sopotcka 30 g Pasta z jajka i sera z pietruszką 70 g (3, 7) Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g (7)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 203,3 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 109,7 Węglowodany ogółem [g] 269,7 suma cukrów prostych [g] 38,9 Tłuszcz [g] 75,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,5 Błonnik pokarmowy [g] 17,7 Sól [g] 4,8
	Łatwostr z ogranicz tłuszczu	Bulka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Szyńka gotowana 30 g Sałata zielona 10 g Płatki owsiane na mleku 300 ml (1, 7) Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Dżem 25 g	Jabłko pieczone 120 g	Zupa Jarzynowa z zacierkom 300 ml (1, 3, 7, 9) Ziemniaki 250 g (7) Udziec z kurczaka 150 g (1, 3) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Marchewka gotowana z olejem 150 g	Bulka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Polędwica Sopotcka 30 g Ser biały 60 g (7) Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g (7)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 376,3 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 110,8 Węglowodany ogółem [g] 326,3 suma cukrów prostych [g] 61,7 Tłuszcz [g] 74,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,9 Błonnik pokarmowy [g] 23,2 Sól [g] 4,6
	Z ogranicz łatwo przysw węglowodanów	Chleb graham 120 g (1) Masło extra 15 g (7) Pasta twarogowo-rybna 60 g (7) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Szyńka gotowana 30 g	Jabłko 150 g	Zupa Jarzynowa z zacierkom 300 ml (1, 3, 7, 9) Ziemniaki 250 g (7) Udziec z kurczaka 150 g (1, 3) 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 Sopotcka 30 g Pasta z jajka i sera z pietruszką 70 g (3, 7) Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml Ogórek świeży 50 g	Jogurt naturalny 100 g (7)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 150,4 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 109 Węglowodany ogółem [g] 261,5 suma cukrów prostych [g] 56,8 Tłuszcz [g] 81,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,4 Błonnik pokarmowy [g] 32,7 Sól [g] 4,6

2026-07-28 wtorek	Z ogr. łatwo przyswaj. węglowod. i tłuszczu	Bułka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Szyńka gotowana 30 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Dżem 25 g	Jabłko pieczone 120 g	Zupa Jarzynowa z zacierkom 300 ml (1, 3, 7, 9) Ziemniaki 250 g (7) Udziec z kurczaka 150 g (1, 3) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Marchewka gotowana z olejem 150 g	Bułka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Polędwica Sopotcka 30 g Ser biały 60 g (7) Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g (7)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 122,7 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 99,1 Węglowodany ogółem [g] 288,8 suma cukrów prostych [g] 51,6 Tłuszcz [g] 67,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28 Błonnik pokarmowy [g] 20,4 Sól [g] 4,4
	Dieta biegunkowa	Bułka weka 80 g (1) Masło extra 15 g (7) Dżem 25 g Herbata b/c 250 ml Szyńka gotowana 30 g Kleik ryżowy 300 ml	Jabłko pieczone 120 g	Zupa Jarzynowa z ryżem 300 ml (1, 7, 9) Udziec z kurczaka 150 g (1, 3) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Ziemniaki 250 g (7) Marchewka gotowana z olejem 150 g Dżem 25 g	Masło jednorazowe 10 g (7) Bułka weka 100 g (1) Polędwica Sopotcka 30 g Kleik ryżowy 300 ml	Banan 150 g Wafle ryżowe 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 300,7 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 83 Węglowodany ogółem [g] 378,8 suma cukrów prostych [g] 65,1 Tłuszcz [g] 55,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,8 Błonnik pokarmowy [g] 24,8 Sól [g] 3,8
	Niskobiałkowa	Chleb bezsolny 120 g (1) Masło extra 15 g (7) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml Polędwica Sopotcka 30 g	Jabłko pieczone 120 g Miód 25 g	Zupa Jarzynowa z zacierkom 300 ml (1, 3, 7, 9) Knedle z jabłkiem 200 g (3) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Marchewka gotowana z olejem 150 g Kalafior gotowany 50 g	Chleb bezsolny 120 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Twarożek z pietruszką 60 g (7) Dżem 25 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml	Mus warzywny 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 111,5 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 62,6 Węglowodany ogółem [g] 365,3 suma cukrów prostych [g] 63,2 Tłuszcz [g] 49,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,3 Błonnik pokarmowy [g] 27,8 Sól [g] 1,2
	Kleikowa	Kleik z kaszy jęczmiennej 300 ml (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

2026-07-28 wtorek	Bezmleczna	Bułka weka 100 g (1) Margaryna miękka 15 g Szynka gotowana 30 g Dżem 25 g Herbata b/c 250 ml	Jabłko pieczone 120 g	Zupa jarzynowa z kaszą manna 300 ml (1, 9) Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g (9) Ziemniaki 250 g (7) Marchewka gotowana z olejem 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bułka weka 100 g (1) Margaryna miękka 15 g Szynka gotowana 30 g Polędwica Sopotcka 30 g Herbata b/c 250 ml	Mus owocowy 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 832,7 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 82,7 Węglowodany ogółem [g] 270,2 suma cukrów prostych [g] 62,7 Tłuszcz [g] 50,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,5 Błonnik pokarmowy [g] 19,2 Sól [g] 4,1
	Podstawowa	Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Masło extra 15 g (7) Chleb pszenny 60 g (1) Chleb graham 30 g (1) Szynka gotowana 30 g Parówka z indyka 70 g Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g	Banan 150 g	Zupa ogórkowa z ziemniakami zabeliana 300 ml (7, 9) Kasza jęczmienna 100 g (1) Surówka z kapusty pekińskiej 100 g Surówka z kapusty czerwonej 100 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Pulpet wieprzowy 100 g (1, 3) Sos pieczarkowy 150 ml (1, 7)	Rzodkiewka 20 g Herbata b/c 250 ml Chleb pszenny 40 g (1) Chleb graham 30 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Polędwica Sopotcka 30 g Ser żółty 30 g (7) Sałata masłowa 20 g	Jogurt morelowy 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 124,8 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 94,3 Węglowodany ogółem [g] 270,2 suma cukrów prostych [g] 53,1 Tłuszcz [g] 80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,4 Błonnik pokarmowy [g] 26,6 Sól [g] 5,8
	Łatwostrawna	Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Masło extra 15 g (7) Bułka weka 100 g (1) Szynka gotowana 30 g Parówka z indyka 70 g Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Kasza manna na mleku 300 ml (1, 7)	Banan 150 g	Zupa Jarzynowa z makaronem 300 ml (1, 3, 7, 9) Ziemniaki 200 g (7) Bukiet warzyw 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Pulpet drobiowy 100 g (1, 3)	Herbata b/c 250 ml Masło jednorazowe 10 g (7) Bułka weka 100 g (1) Serek Almette 1 szt (7) Polędwica Sopotcka 30 g Sałata masłowa 20 g Pomidor 50 g	Jogurt truskawkowy 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 355,2 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 99,4 Węglowodany ogółem [g] 314,5 suma cukrów prostych [g] 60,5 Tłuszcz [g] 81,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,9 Błonnik pokarmowy [g] 21,7 Sól [g] 5
2026-07-29 środa	Bogatoreszkowa	Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Masło extra 15 g (7) Chleb graham 90 g (1) Szynka gotowana 30 g Parówka z indyka 70 g Ogórek świeży 50 g Sałata zielona 20 g Płatki owsiane na mleku 300 ml (1, 7)	Jabłko 150 g	Zupa ogórkowa z ziemniakami zabeliana 300 ml (7, 9) Kasza jęczmienna 100 g (1) Surówka z kapusty pekińskiej 100 g Surówka z kapusty czerwonej 100 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Pulpet drobiowy 100 g (1, 3)	Herbata b/c 250 ml Chleb graham 90 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Szynka gotowana 30 g Serek Almette 1 szt (7) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g	Jogurt naturalny 100 g (7)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 119,3 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 89,3 Węglowodany ogółem [g] 258,2 suma cukrów prostych [g] 52,8 Tłuszcz [g] 86,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,4 Błonnik pokarmowy [g] 29,2 Sól [g] 5,4

2026-07-29 środa

Bogatobialkowa	Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Kasza manna na mleku 300 ml (1, 7) Masło extra 15 g (7) Bułka weka 100 g (1) Szynka gotowana 30 g Parówka z indyka 70 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g	Banan 150 g	Zupa Jarzynowa z makaronem 300 ml (1, 3, 7, 9) Ziemniaki 200 g (7) Bukiet warzyw 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Pulpet drobiowy 100 g (1, 3)	Herbata b/c 250 ml Bułka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Polędwica Sopocka 30 g Rzodkiewka 20 g Serek Almette 1 szt (7) Sałata zielona 20 g	Jogurt morelowy 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 356,9 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 99,3 Węglowodany ogółem [g] 315,1 suma cukrów prostych [g] 60,5 Tłuszcz [g] 81,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,9 Błonnik pokarmowy [g] 22,2 Sól [g] 5
Łatw z ograniczeniem substancji pobudz wydz soku żół	Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Masło extra 15 g (7) Bułka weka 100 g (1) Szynka gotowana 30 g Parówka z indyka 70 g Sałata zielona 20 g Kasza manna na mleku 300 ml (1, 7)	Jabłko pieczone 120 g	Zupa jarzynowa z kaszą manna 300 ml (1, 9) Ziemniaki 250 g (7) Warzywa duszone 150 g (9) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Pulpet drobiowy 100 g (1, 3)	Herbata b/c 250 ml Masło jednorazowe 10 g (7) Bułka weka 100 g (1) Ser biały 60 g (7) Polędwica Sopocka 30 g Sałata zielona 20 g	Jogurt truskawkowy 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 366,1 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 103,6 Węglowodany ogółem [g] 302 suma cukrów prostych [g] 51,9 Tłuszcz [g] 86,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36 Błonnik pokarmowy [g] 19,7 Sól [g] 5,1
Łatwostr z ogranicz tłuszczu	Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Masło extra 15 g (7) Bułka weka 100 g (1) Szynka gotowana 30 g Parówka z indyka 70 g Sałata zielona 20 g	Jabłko pieczone 120 g	Zupa Jarzynowa z makaronem 300 ml (1, 3, 7, 9) Ziemniaki 250 g (7) Buraczki na ciepło 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Pulpet drobiowy 100 g (1, 3) Sos koperkowy 150 ml (1, 7)	Herbata b/c 250 ml Masło jednorazowe 10 g (7) Bułka weka 100 g (1) Twarożek z koperkiem 60 g (7) Polędwica Sopocka 30 g Sałata zielona 20 g	Mus owocowy 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 275,7 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 99,7 Węglowodany ogółem [g] 309,8 suma cukrów prostych [g] 68,3 Tłuszcz [g] 75 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,8 Błonnik pokarmowy [g] 19,5 Sól [g] 4,9
Z ogranicz łatwo przysw węglowodanów	Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Masło extra 15 g (7) Chleb graham 90 g (1) Szynka gotowana 30 g Parówka z indyka 70 g Sałata zielona 20 g Rzodkiewka 20 g	Jabłko 150 g	Zupa ogórkowa z ziemniakami zabelana 300 ml (7, 9) Kasza jęczmienna 100 g (1) Pulpet drobiowy 100 g (1, 3) Sos koperkowy 150 ml (1, 7) Surówka z kapusty czerwonej 100 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Surówka z selera 100 g (3, 9)	Herbata b/c 250 ml Masło jednorazowe 10 g (7) Chleb graham 90 g (1) Galaretka drobiowa 100 g (9) Polędwica Sopocka 30 g Sałata masłowa 20 g Pomidor 50 g	Jogurt naturalny 100 g (7)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 002,5 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 96,2 Węglowodany ogółem [g] 239,6 suma cukrów prostych [g] 44,4 Tłuszcz [g] 79,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,4 Błonnik pokarmowy [g] 29,7 Sól [g] 5,1

2026-07-29 środa	Z ogr łatwo przyswaj węglowoda i tłuszczu	Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Masło extra 15 g (7) Bułka weka 100 g (1) Szynka gotowana 30 g Parówka z indyka 70 g Sałata zielona 20 g	Jabłko pieczone 120 g	Zupa Jarzynowa z makaronem 300 ml (1, 3, 7, 9) Ziemniaki 250 g (7) Sos koperkowy 150 ml (1, 7) Buraczki na ciepło 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Pulpet drobiowy 100 g (1, 3)	Herbata b/c 250 ml Masło jednorazowe 10 g (7) Bułka weka 100 g (1) Galaretk drobiowa 100 g (9) Polędwica Sopocka 30 g Sałata masłowa 20 g	Jogurt naturalny 100 g (7)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 241,1 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 104,7 Węglowodany ogółem [g] 284,9 suma cukrów prostych [g] 44,6 Tłuszcz [g] 79,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,9 Błonnik pokarmowy [g] 18,8 Sól [g] 5
	Dieta biegunkowa	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	Banan 150 g Suchary 20 g (1)	Zupa jarzynowa z kaszą manna 300 ml (1, 9) Pulpet drobiowy 100 g (1, 3) Ziemniaki 250 g (7) Marchewka gotowana z olejem 150 g Kompot wieloowocowy z/c 200 ml	Bułka weka 100 g (1) Polędwica Sopocka 30 g Masło jednorazowe 10 g (7) Herbata b/c 250 ml	Jabłko pieczone 120 g Wafle ryżowe 2 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 152,6 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 71,1 Węglowodany ogółem [g] 361,8 suma cukrów prostych [g] 74 Tłuszcz [g] 49,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,9 Błonnik pokarmowy [g] 22,6 Sól [g] 3,7
	Niskobiałkowa	Herbata z/c 250 ml Masło extra 15 g (7) Chleb bezsolny 120 g (1) Dżem 25 g Szynka gotowana 30 g Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g	Jabłko pieczone 120 g	Zupa Jarzynowa z makaronem 300 ml (1, 3, 7, 9) Ziemniaki 250 g (7) Sos koperkowy 150 ml (1, 7) Warzywa duszone 150 g (9) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Pulpet drobiowy 100 g (1, 3)	Herbata b/c 250 ml Masło jednorazowe 10 g (7) Chleb bezsolny 120 g (1) Szynka gotowana 30 g Sałata masłowa 20 g Pomidor 50 g	Soczek kartonik 200 ml	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 106,4 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 78 Węglowodany ogółem [g] 320,2 suma cukrów prostych [g] 63,7 Tłuszcz [g] 62,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,5 Błonnik pokarmowy [g] 24,2 Sól [g] 1,7
	Kleikowa	Kleik ryżowy 400 ml Suchary 20 g (1) Herbata b/c 250 ml	Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g (1)	Kleik ryżowy 400 ml Suchary 20 g (1) Herbata b/c 250 ml	Kleik ryżowy 400 ml Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g (1)	Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g (1)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 172,5 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 14,1 Węglowodany ogółem [g] 251,3 suma cukrów prostych [g] 0,3 Tłuszcz [g] 7,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,3 Błonnik pokarmowy [g] 10,3 Sól [g] 1,3

2026-07-29 środa	Bezmleczna	Bułka weka 100 g (1) Margaryna miękka 15 g Szynka gotowana 30 g Dżem 25 g Herbata b/c 250 ml	Jabłko pieczone 120 g	Zupa jarzynowa z kaszą manna 300 ml (1, 9) Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g (9) Ziemniaki 250 g (7) Marchewka gotowana z olejem 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bułka weka 100 g (1) Margaryna miękka 15 g Szynka gotowana 30 g Polędwica Sopotka 30 g Herbata b/c 250 ml	Mus owocowy 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 832,7 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 82,7 Węglowodany ogółem [g] 270,2 suma cukrów prostych [g] 62,7 Tłuszcz [g] 50,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,5 Błonnik pokarmowy [g] 19,2 Sól [g] 4,1
	Podstawowa	Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Kasza manna na mleku 300 ml (1, 7) Chleb pszenny 40 g (1) Polędwica Sopotka 30 g Jajko 50 g (3) Sałata masłowa 20 g Pomidor 50 g Masło extra 15 g (7) Chleb graham 80 g (1)	Jabłko 150 g	Zupa Koperkowa z ryżem 300 ml (7, 9) Ziemniaki 250 g (7) Schab duszony 100 g (1) Surówka z kapusty czerwonej 100 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Surówka z selera 100 g (3, 9)	Herbata z/c 250 ml Masło jednorazowe 10 g (7) Chleb pszenny 40 g (1) Chleb graham 30 g (1) Paszтет drobiowy 50 g Twarożek ze szczypiorkiem 60 g (7) Sałata masłowa 20 g Pomidor 50 g	Jogurt morelowy 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 152,9 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 106,6 Węglowodany ogółem [g] 276,9 suma cukrów prostych [g] 63,4 Tłuszcz [g] 74,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,7 Błonnik pokarmowy [g] 25,5 Sól [g] 4,2
	Łatwostrawna	Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Kasza manna na mleku 300 ml (1, 7) Masło extra 15 g (7) Bułka weka 100 g (1) Polędwica Sopotka 30 g Dżem 25 g Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g	Jabłko 150 g	Zupa Pomidorowa z ryżem zabelana 300 ml (7, 9) Ziemniaki 250 g (7) Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g (9) Buraczki na ciepło 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Herbata z/c 250 ml Masło jednorazowe 10 g (7) Bułka weka 100 g (1) Ser żółty 30 g (7) Szynka gotowana 30 g Sałata masłowa 20 g Pomidor 50 g	Soczek kartonik 200 ml	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 169,4 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 101,2 Węglowodany ogółem [g] 318,2 suma cukrów prostych [g] 87,2 Tłuszcz [g] 58,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,2 Błonnik pokarmowy [g] 19,7 Sól [g] 4,5
	Bogatorreszkowa	Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Masło extra 15 g (7) Chleb graham 90 g (1) Polędwica Sopotka 30 g Sałata masłowa 20 g Ser żółty 30 g (7) Pomidor 50 g	Jabłko 150 g	Zupa Pomidorowa z ryżem zabelana 300 ml (7, 9) Kasza jęczmienna 150 g (1) Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g (9) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Surówka z marchwi i jabłka 100 g Fasolka szparagowa gotowana 100 g	Herbata b/c 250 ml Masło jednorazowe 10 g (7) Chleb graham 90 g (1) Pasta z sera białego i szczypiorku 60 g (7) Paszтет drobiowy 50 g Sałata masłowa 20 g Ogórek świeży 50 g	Jogurt naturalny 100 g (7)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 942,4 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 100,7 Węglowodany ogółem [g] 239,5 suma cukrów prostych [g] 49,4 Tłuszcz [g] 70,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30 Błonnik pokarmowy [g] 29,2 Sól [g] 4,2

2026-07-30 czwartek	Bogatobialkowa	Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Masło extra 15 g (7) Bułka weka 100 g (1) Polędwica Sopotcka 30 g Jajko 50 g (3) Papryka czerwona 40 g	Jabłko pieczone 120 g	Zupa Pomidorowa z ryżem zabelana 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	Herbata b/c 250 ml Masło jednorazowe 10 g (7) Bułka weka 100 g (1) Szynka gotowana 30 g Ser biały 60 g (7) Sałata masłowa 20 g Pomidor 50 g	Jogurt morelowy 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 899,3 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 102,8 Węglowodany ogółem [g] 254,4 suma cukrów prostych [g] 53,3 Tłuszcz [g] 56,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,6 Błonnik pokarmowy [g] 18,8 Sól [g] 4
	Łatw z ograniczeniem substancji pobudz wydz soku żół	Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Kasza manna na mleku 300 ml (1, 7) Masło extra 15 g (7) Bułka weka 100 g (1) Polędwica Sopotcka 30 g Jajko 50 g (3) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g	Jabłko pieczone 120 g	Zupa Grysikowa 300 ml (1, 9) Ziemniaki 250 g (7) Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g (9) Buraczki na ciepło 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Herbata b/c 250 ml Masło jednorazowe 10 g (7) Bułka weka 100 g (1) Ser biały 60 g (7) Szynka gotowana 30 g Sałata masłowa 20 g Pomidor 50 g	Jogurt naturalny 100 g (7)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 183,4 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 113,5 Węglowodany ogółem [g] 294,7 suma cukrów prostych [g] 57 Tłuszcz [g] 65,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,2 Błonnik pokarmowy [g] 19,6 Sól [g] 4,3
	Łatwostr z ogranicz tłuszczu	Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Kasza manna na mleku 300 ml (1, 7) Masło extra 15 g (7) Bułka weka 100 g (1) Polędwica Sopotcka 30 g Dżem 25 g Sałata zielona 20 g	Jabłko pieczone 120 g	Zupa Pomidorowa z ryżem zabelana 300 ml (7, 9) Ziemniaki 250 g (7) Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g (9) Buraczki na ciepło 150 g Kompot wieloowocowy z/c 200 ml	Herbata b/c 250 ml Masło jednorazowe 10 g (7) Bułka weka 100 g (1) Ser biały 60 g (7) Szynka gotowana 30 g Sałata masłowa 20 g	Jogurt owocowy 100 g (7)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 111 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 102,9 Węglowodany ogółem [g] 311 suma cukrów prostych [g] 82,6 Tłuszcz [g] 54,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,7 Błonnik pokarmowy [g] 18,6 Sól [g] 3,9
	Z ogranicz łatwo przysw węglowodanów	Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Masło extra 15 g (7) Chleb graham 90 g (1) Polędwica Sopotcka 30 g Ogórek kiszony 50 g Ser żółty 30 g (7) Papryka czerwona 40 g Płatki owsiane na mleku 300 ml (1, 7)	Jabłko 150 g	Zupa Pomidorowa z ryżem zabelana 300 ml (7, 9) Ziemniaki 250 g (7) Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g (9) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Fasolka szparagowa gotowana 100 g Marchewka gotowana z olejem 150 g	Herbata b/c 250 ml Masło jednorazowe 10 g (7) Chleb graham 90 g (1) Pasta z sera białego z cebulką 60 g (7) Szynka gotowana 30 g Sałata masłowa 20 g Ogórek świeży 50 g	Jogurt naturalny 100 g (7)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 931,4 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 112,1 Węglowodany ogółem [g] 236,3 suma cukrów prostych [g] 60,1 Tłuszcz [g] 66 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,8 Błonnik pokarmowy [g] 29 Sól [g] 5,1

2026-07-30 czwartek	Z ogr łatwo przyswaj węglowoda i tłuszczu	Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Masło extra 15 g (7) Bułka weka 100 g (1) Połudwica Sopocka 30 g Serek Almette 1 szt (7) Sałata zielona 20 g	Jabłko pieczone 120 g	Zupa Pomidorowa z ryżem zabelana 300 ml (7, 9) Ziemniaki 250 g (7) Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g (9) Buraczki na ciepło 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Herbata z/c 250 ml Masło jednorazowe 10 g (7) Bułka weka 100 g (1) Ser biały 60 g (7) Szynka gotowana 30 g Sałata masłowa 20 g	Jogurt naturalny 100 g (7)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 907,4 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 96,6 Węglowodany ogółem [g] 253,4 suma cukrów prostych [g] 54,6 Tłuszcz [g] 59,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,5 Błonnik pokarmowy [g] 17,3 Sól [g] 4,1
	Dieta biegunkowa	Bułka weka 80 g (1) Masło extra 15 g (7) Dżem 25 g Herbata b/c 250 ml Szynka gotowana 30 g	Banan 150 g	Zupa Jarzynowa z ryżem 300 ml (1, 7, 9) Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g (9) Herbata b/c 250 ml Ziemniaki 250 g (7) Marchewka gotowana z olejem 150 g	Bułka weka 100 g (1) Połudwica Sopocka 30 g Masło jednorazowe 10 g (7) Dżem 25 g	Jabłko pieczone 120 g Wafle ryżowe 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 749,7 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 75,9 Węglowodany ogółem [g] 274 suma cukrów prostych [g] 62,4 Tłuszcz [g] 43 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,2 Błonnik pokarmowy [g] 20,4 Sól [g] 3,4
	Niskobiałkowa	Herbata b/c 250 ml Masło extra 15 g (7) Chleb bezsolny 120 g (1) Połudwica Sopocka 30 g Dżem 25 g Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g	Jabłko 150 g	Zupa Barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (1, 7, 9) Naleśnik z jabłkiem 2 szt (1, 3, 7) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Bukiet warzyw 150 g	Herbata z/c 250 ml Masło jednorazowe 10 g (7) Chleb bezsolny 120 g (1) Miód 25 g Szynka gotowana 30 g Sałata masłowa 20 g Pomidor 50 g	Soczek kartonik 200 ml	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 839,2 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 57,9 Węglowodany ogółem [g] 335,8 suma cukrów prostych [g] 79,2 Tłuszcz [g] 34,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,7 Błonnik pokarmowy [g] 26,3 Sól [g] 1,3
	Kleikowa	Kleik ryżowy 400 ml Suchary 20 g (1) Herbata b/c 250 ml	Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g (1)	Kleik ryżowy 400 ml Suchary 20 g (1) Herbata b/c 250 ml	Kleik ryżowy 400 ml Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g (1)	Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g (1)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 172,5 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 14,1 Węglowodany ogółem [g] 251,3 suma cukrów prostych [g] 0,3 Tłuszcz [g] 7,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,3 Błonnik pokarmowy [g] 10,3 Sól [g] 1,3

2026-07-30 czwartek	Bezmleczna	Bulka weka 100 g (1) Margaryna miękka 15 g Szynka gotowana 30 g Dżem 25 g Herbata b/c 250 ml	Jabłko pieczone 120 g	Zupa jarzynowa z kaszą manna 300 ml (1, 9) Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g (9) Ziemniaki 250 g (7) Marchewka gotowana z olejem 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bulka weka 100 g (1) 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] Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 82,7 Węglowodany ogółem [g] 270,2 suma cukrów prostych [g] 62,7 Tłuszcz [g] 50,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,5 Błonnik pokarmowy [g] 19,2 Sól [g] 4,1
---------------------	------------	--	-----------------------	---	---	-------------------	--

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,*