

| | | 1 | 2 | 3 | 5 | 6 | 7 |
|-------------------|-----------------|---|-----------------|---|---|----------------------------|---|
| | | Śniadanie | II Ś | Obiad | Kolacja | Pn | SUMA |
| 2026-03-21 sobota | Podstawowa | Chleb graham 80 g (1) Chleb pszenny 40 g (1) Masło extra 15 g (7) Szyńka gotowana 30 g Ser topiony 17,5 g (7) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Płatki owsiane na mleku 300 ml (1, 7) Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) | Mandarynka 80 g | Zupa Jarzynowa z makaronem 300 ml (1, 3, 7, 9) Pulpet wieprzowy 100 g (1, 3) Ziemniaki 250 g (7) Surówka z marchewki i jabłka 100 g Surówka z białej kapusty 100 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Sos pieczarkowy 150 ml (1, 7) | Chleb graham 80 g (1) Chleb pszenny 40 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Pasta z jajka i sera z pietruszką 70 g (3, 7) Polędwica Sopocka 30 g Sałata zielona 10 g Ogórek świeży 50 g Herbata b/c 250 ml | Jogurt owocowy 100 g (7) | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 179,9 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 105,3 Węglowodany ogółem [g] 303,5 suma cukrów prostych [g] 52,5 Tłuszcz [g] 67,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,5 Błonnik pokarmowy [g] 31,8 Sól [g] 4,8 |
| | Łatwostrawna | Bułka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Szyńka gotowana 30 g Ser żółty 30 g (7) Pomidor 50 g Sałata zielona 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 Gulasz drobiowy z warzywami 100 g (1, 9) Sałatka z buraczka i jabłka 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 Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml | Jogurt morelowy 100 g | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 349,2 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 97,3 Węglowodany ogółem [g] 310,1 suma cukrów prostych [g] 52,2 Tłuszcz [g] 84,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,8 Błonnik pokarmowy [g] 20,7 Sól [g] 4,7 |
| | Bogatoresztkowa | Chleb graham 120 g (1) Masło extra 15 g (7) Szyńka gotowana 30 g Ser żółty 30 g (7) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) | Jabłko 150 g | Zupa Jarzynowa z ziemniakami 400 ml (7, 9) Kasza jęczmienna 150 g (1) Gulasz drobiowy z warzywami 100 g (1, 9) Kalafior gotowany 100 g Sałatka z buraczka i jabłka 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml | Chleb graham 80 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Polędwica Sopocka 30 g Szyńka gotowana 30 g Ogórek świeży 50 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 ml Rzodkiewka 20 g | Jogurt naturalny 100 g (7) | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 207,3 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 93,2 Węglowodany ogółem [g] 282,7 suma cukrów prostych [g] 51,7 Tłuszcz [g] 85,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,2 Błonnik pokarmowy [g] 34,7 Sól [g] 4,7 |

| | | | | | | | |
|-------------------|---|---|---------------------------|---|---|----------------------------|--|
| 2026-03-21 sobota | Bogatobiałkowa | Bułka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Szyńka gotowana 30 g Twarożek z pietruszką 60 g (7) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) | Jabłko pieczone 120 g | Zupa Jarzynowa z ziemniakami 300 ml (7, 9) Sałatka z buraczką i jabłkami 150 g Ryż 100 g Gulasz drobiowy z warzywami 100 g (1, 9) Kompot wielowocowy b/c 200 ml | Bułka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Pasta z jaja i wędliny ze szczypiorkiem 70 g (3) Połędwica Sopocka 30 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 ml Pomidor 50 g | Jogurt morelowy 100 g | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 367,8 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 100,2 Węglowodany ogółem [g] 312,1 suma cukrów prostych [g] 53,5 Tłuszcz [g] 84,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,2 Błonnik pokarmowy [g] 20,8 Sól [g] 4,5 |
| | Łatw z ograniczeniem substancji pobudz wyodz soku żół | Bułka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Szyńka gotowana 30 g Twarożek z pietruszką 60 g (7) Sałata zielona 20 g Kasza manna na mleku 300 ml (1, 7) Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) | Biszkopty b/c 40 g (1, 3) | Zupa jarzynowa z kaszą manna 300 ml (1, 9) Ziemniaki 250 g (7) Buraczki na ciepło 150 g Kompot wielowocowy b/c 200 ml Roladka drobiowa z warzywami 100 g (9) | Bułka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Pasta z jaja i wędliny ze szczypiorkiem 70 g (3) Połędwica Sopocka 30 g 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] 2 250,6 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 106 Węglowodany ogółem [g] 303,6 suma cukrów prostych [g] 59,5 Tłuszcz [g] 70,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,3 Błonnik pokarmowy [g] 17,8 Sól [g] 4,8 |
| | Łatwostr z ogranicz tłuszczu | Bułka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Szyńka gotowana 30 g Twarożek z pietruszką 60 g (7) Sałata zielona 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 Gulasz drobiowy z warzywami 100 g (1, 9) Buraczki na ciepło 150 g Kompot wielowocowy b/c 200 ml | Bułka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Pasta z białek 70 g (3, 7) Połędwica Sopocka 30 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml | Jogurt morelowy 100 g | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 304,8 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 99,6 Węglowodany ogółem [g] 304,6 suma cukrów prostych [g] 48,8 Tłuszcz [g] 80,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,6 Błonnik pokarmowy [g] 18,8 Sól [g] 4,1 |

| | | | | | | | |
|-------------------|---|---|-----------------------|--|---|---|--|
| 2026-03-21 sobota | Z ogranicz latwo przysw węglowodanów | Chleb graham 120 g (1) Masło extra 15 g (7) Szynka gotowana 30 g Ser żółty 30 g (7) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Pomidor 50 g | Mandarynka 80 g | Zupa Jarzynowa z ziemniakami 300 ml (7, 9) Ryż brązowy 100 g Gulasz drobiowy z warzywami 100 g (1, 9) Surówka z kapusty pekińskiej 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Brokuł gotowany 100 g | Chleb graham 120 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Pasta z jaja i wędliny ze szczypiorkiem 70 g (3) Polędwica Sopocka 30 g 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] 2 154,5 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 95 Węglowodany ogółem [g] 249,1 suma cukrów prostych [g] 35,6 Tłuszcz [g] 93,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,5 Błonnik pokarmowy [g] 32,5 Sól [g] 4,9 |
| | Z ogr latwo przyswaj węglowoda i tłuszczu | Bułka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Szynka gotowana 30 g Twarożek z pietruszką 60 g (7) Sałata zielona 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 Gulasz drobiowy z warzywami 100 g (1, 9) Buraczki na ciepło 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml | Bułka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Pasta z białek 70 g (3, 7) Polędwica Sopocka 30 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 ml | Mus warzywny 100 g | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 304,5 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 96,1 Węglowodany ogółem [g] 309,4 suma cukrów prostych [g] 54,9 Tłuszcz [g] 79,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,9 Błonnik pokarmowy [g] 20,1 Sól [g] 4 |
| | Dieta biegunkowa | Bułka weka 100 g (1) Szynka gotowana 30 g Herbata b/c 250 ml Masło extra 15 g (7) Kleik ryżowy 300 ml Dżem 25 g | Jabłko pieczone 120 g | Zupa Grysikowa 300 ml (1, 9) Roladka drobiowa z warzywami 100 g (9) Ziemniaki 250 g (7) Marchewka gotowana z olejem 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml | Bułka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Polędwica Sopocka 30 g Herbata b/c 250 ml Szynka gotowana 30 g | Jabłko pieczone 120 g Wafle ryżowe 1 szt | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 837,5 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 73,9 Węglowodany ogółem [g] 302,9 suma cukrów prostych [g] 49 Tłuszcz [g] 41,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,5 Błonnik pokarmowy [g] 23,4 Sól [g] 4,1 |

| | | | | | | | |
|-------------------|---------------|--|---|---|--|--|---|
| 2026-03-21 sobota | Niskobiałkowa | Chleb bezsolny 120 g (1) Masło extra 15 g (7) Twarożek z pietruszką 60 g (7) Miód 25 g Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Herbata b/c 250 ml | Jabłko 150 g | Zupa Jarzynowa z ziemniakami 300 ml (7, 9) Ryż 100 g Gulasz drobiowy z warzywami 100 g (1, 9) Sałatka z buraczka i jabłka 150 g | Chleb bezsolny 120 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Pasta z białek 70 g (3, 7) Dżem 25 g Sałata masiowa 20 g Herbata b/c 250 ml | Jogurt naturalny 100 g (7) | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 361,6 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 88,5 Węglowodany ogółem [g] 341 suma cukrów prostych [g] 49,7 Tłuszcz [g] 76,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,4 Błonnik pokarmowy [g] 22 Sól [g] 1,2 |
| | Kleikowa | Kleik z kaszy jęczmiennej 300 ml (1) Suchary 20 g (1) Herbata b/c 250 ml | Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g (1) | Kleik ryżowy 400 ml Suchary 20 g (1) Herbata b/c 250 ml | Kleik owsiany 400 ml (1) Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g (1) | Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g (1) | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 302,2 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 21,8 Węglowodany ogółem [g] 263,3 suma cukrów prostych [g] 1,3 Tłuszcz [g] 14,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,6 Błonnik pokarmowy [g] 17,8 Sól [g] 1,2 |
| | Bezmleczna | Bułka weka 100 g (1) Margaryna miękka 15 g Szynka gotowana 30 g Miód 25 g Herbata b/c 250 ml Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g | Jabłko pieczone 120 g Galaretka owocowa 150 ml | Zupa Grycikowa 300 ml (1, 9) Roladka drobiowa z warzywami 100 g (9) Ziemniaki 250 g (7) Buraczki na ciepło 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml | Bułka weka 100 g (1) Margaryna miękka 15 g Polędwica Sopocka 30 g Szynka gotowana 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] 1 802,2 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 74,2 Węglowodany ogółem [g] 291 suma cukrów prostych [g] 60,9 Tłuszcz [g] 42,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,7 Błonnik pokarmowy [g] 20,1 Sól [g] 4,2 |

| | | | | | | | |
|----------------------|----------------|---|--------------|---|--|----------------------------|--|
| 2026-03-22 niedziela | Podstawowa | Chleb graham 80 g (1) Chleb pszenny 40 g (1) Masło extra 15 g (7) Pasta z jajka i sera z pietruszką 60 g (3, 7) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kasza manna na mleku 300 ml (1, 7) Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Szynka gotowana 30 g | Banan 150 g | Zupa rosół z makaronem 300 ml (1, 3, 9) Ziemniaki 250 g (7) Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g (9) Marchewka gotowana z olejem 150 g Fasolka szparagowa gotowana 100 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml | Chleb graham 80 g (1) Chleb pszenny 40 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Połędwica Sopocka 30 g Parówka z indyka 70 g Ogórek kiszony 50 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml | Mus owocowy 100 g | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 222,6 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 112,4 Węglowodany ogółem [g] 309,5 suma cukrów prostych [g] 81,9 Tłuszcz [g] 65,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,2 Błonnik pokarmowy [g] 28,3 Sól [g] 6,1 |
| | Łatwostawna | Bułka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Połędwica Sopocka 30 g Serek Almette 1 szt (7) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) | Banan 150 g | Zupa rosół z makaronem 300 ml (1, 3, 9) Ziemniaki 250 g (7) Udło gotowane z warzywami 170 g (9) Marchewka gotowana z olejem 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Kalafior gotowany 50 g | Bułka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Parówka z indyka 70 g Szynka gotowana 40 g Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Herbata b/c 250 ml | Mus owocowy 100 g | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 082,3 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 85,6 Węglowodany ogółem [g] 289 suma cukrów prostych [g] 74,6 Tłuszcz [g] 68,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32 Błonnik pokarmowy [g] 21,8 Sól [g] 5,2 |
| | Bogatoreszkowa | Chleb graham 120 g (1) Masło extra 15 g (7) Połędwica Sopocka 30 g Pasta z sera białego i szczypiorku 60 g (7) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) | Jabłko 150 g | Zupa ogórkowa z ziemniakami zabieleną 300 ml (7, 9) Kasza jęczmienna 150 g (1) Udło duszone z warzywami 150 g (9) Sos koperkowy 150 ml (1, 7) Surówka z kapusty czerwonej 100 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Surówka z selera 100 g (3, 7, 9) | Chleb graham 80 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Parówka z indyka 70 g Szynka gotowana 30 g Ogórek kiszony 50 g Sałata zielona 20 g Herbata b/c 250 ml | Jogurt naturalny 100 g (7) | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 180,1 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 97,3 Węglowodany ogółem [g] 268,8 suma cukrów prostych [g] 47,3 Tłuszcz [g] 86,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,9 Błonnik pokarmowy [g] 32,1 Sól [g] 6,2 |

| | | | | | | | |
|----------------------|---|--|-----------------------|---|--|----------------------------|--|
| 2026-03-22 niedziela | Bogatobiałkowa | Bułka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Połędwica Sopocka 30 g Pasta z jajka i sera z pietruszką 70 g (3, 7) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) | Banan 150 g | Zupa rosół z makaronem 300 ml (1, 3, 9) Ziemniaki 250 g (7) Udko duszone z warzywami 150 g (9) Marchewka gotowana z olejem 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml | Bułka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Parówka z indyka 70 g Szynka gotowana 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] 2 016,1 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 94,8 Węglowodany ogółem [g] 263,6 suma cukrów prostych [g] 51,4 Tłuszcz [g] 69,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,2 Błonnik pokarmowy [g] 19,3 Sól [g] 5,1 |
| | Łatw z ograniczeniem substancji pobudz wyodz soku żół | Bułka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Połędwica Sopocka 30 g Galaretka drobiowa 100 g (9) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) | Jabłko pieczone 120 g | Zupa jarzynowa z kaszą manna 300 ml (1, 9) Ziemniaki 250 g (7) Udko duszone z warzywami 150 g (9) Marchewka gotowana z olejem 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml | Bułka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Parówka z indyka 70 g Szynka gotowana 30 g Sałata zielona 20 g Herbata b/c 250 ml | Jogurt naturalny 100 g (7) | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 035,3 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 96,3 Węglowodany ogółem [g] 249 suma cukrów prostych [g] 40 Tłuszcz [g] 76,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,5 Błonnik pokarmowy [g] 18,9 Sól [g] 5 |
| | Łatwostr z ogranicz tłuszczu | Bułka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Połędwica Sopocka 30 g Serek Almette 1 szt (7) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) | Jabłko pieczone 120 g | Zupa jarzynowa z kaszą manna 300 ml (1, 9) Ziemniaki 250 g (7) Udko duszone z warzywami 150 g (9) Sos koperkowy 150 ml (1, 7) Marchewka gotowana z olejem 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml | Bułka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Parówka z indyka 70 g Szynka gotowana 30 g Sałata zielona 20 g Herbata b/c 250 ml | Mus warzywny 100 g | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 100,2 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 80,8 Węglowodany ogółem [g] 272,9 suma cukrów prostych [g] 49,8 Tłuszcz [g] 78,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,3 Błonnik pokarmowy [g] 20,8 Sól [g] 4,9 |

| | | | | | | | |
|----------------------|---|--|-----------------------|---|--|---|---|
| 2026-03-22 niedziela | Z ogranicz łatwo przysw węglowodanów | Chleb graham 120 g (1) Masło extra 15 g (7) Połędwica Sopocka 30 g Pasta twarogowo-rybna 60 g (7) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Płatki owsiane na mleku 300 ml (1, 7) | Jabłko 150 g | Zupa rosół z makaronem 300 ml (1, 3, 9) Ziemniaki 250 g (7) Udło duszone z warzywami 150 g (9) Surówka z kapusty czerwonej 100 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Surówka z selera 100 g (3, 7, 9) | Chleb graham 80 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Parówka z indyka 70 g Szynka gotowana 30 g Rzodkiewka 20 g Sałata zielona 20 g Herbata b/c 250 ml | Jogurt naturalny 100 g (7) | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011 [kcal] 2 066,5 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 103,3 Węglowodany ogółem [g] 245,5 suma cukrów prostych [g] 57 Tłuszcz [g] 80,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,3 Błonnik pokarmowy [g] 29,8 Sól [g] 4,7 |
| | Z ogr łatwo przyswaj węglowoda i tłuszczu | Bułka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Połędwica Sopocka 30 g Twarożek z koperkiem 60 g (7) Sałata zielona 10 g Kasza manna na mleku 300 ml (1, 7) Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) | Jabłko pieczone 120 g | Zupa jarzynowa z kaszą manna 300 ml (1, 9) Ziemniaki 250 g (7) Udło duszone z warzywami 150 g (9) Marchewka gotowana z olejem 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml | Bułka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Parówka z indyka 70 g Szynka gotowana 30 g Sałata zielona 20 g Herbata b/c 250 ml | Jogurt naturalny 100 g (7) | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011 [kcal] 2 248,7 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 103,8 Węglowodany ogółem [g] 291,8 suma cukrów prostych [g] 51,9 Tłuszcz [g] 78,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,1 Błonnik pokarmowy [g] 19,8 Sól [g] 5,2 |
| | Dieta biegunkowa | Bułka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Szynka gotowana 30 g Dżem 25 g Herbata b/c 250 ml Kleik ryżowy 300 ml | Banan 150 g | Zupa jarzynowa z kaszą manna 300 ml (1, 9) Udło gotowane z warzywami 150 g (9) Ziemniaki 250 g (7) Marchewka gotowana z olejem 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml | Bułka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Połędwica Sopocka 30 g Dżem 25 g Herbata z/c 250 ml | Kisiel b/c 150 ml Wafle ryżowe 1 szt | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011 [kcal] 1 983,6 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 66,3 Węglowodany ogółem [g] 328,9 suma cukrów prostych [g] 58,1 Tłuszcz [g] 48,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,4 Błonnik pokarmowy [g] 19,7 Sól [g] 3,6 |

| | | | | | | | |
|----------------------|---------------|---|--|--|--|---|--|
| 2026-03-22 niedziela | Niskobiałkowa | Chleb bezsolny 120 g (1) Masło extra 15 g (7) Twarożek z koperkiem 60 g (7) Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml Dżem 25 g | Jabłko 150 g | Zupa Jarzynowa z makaronem 300 ml (1, 3, 7, 9) Ziemniaki 250 g (7) Knedle z jabłkiem 200 g (3) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Bukiet warzyw 150 g | Chleb bezsolny 120 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Sałata zielona 20 g Herbata b/c 250 ml Miód 25 g Polędwica Sopocka 30 g | Jogurt naturalny 100 g (7) | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 297,9 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 73,9 Węglowodany ogółem [g] 406,6 suma cukrów prostych [g] 53,8 Tłuszcz [g] 47,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,2 Błonnik pokarmowy [g] 30 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 |
| | Bezmleczna | Bułka weka 100 g (1) Margaryna miękka 15 g Polędwica Sopocka 40 g Parówka z indyka 70 g Herbata b/c 250 ml Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g | Banan 150 g | Zupa Grysikowa 400 ml (1, 9) Udko duszone z warzywami 200 g (9) Ziemniaki 250 g (7) Sałatka z buraka z olejem 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml | Bułka weka 100 g (1) Margaryna miękka 15 g Szynka gotowana 40 g Dżem 25 g Herbata b/c 250 ml Pomidor 50 g | Mus owocowy 100 g Wafle ryżowe 1 szt | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 141,1 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 90,7 Węglowodany ogółem [g] 306,4 suma cukrów prostych [g] 76,7 Tłuszcz [g] 65,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,2 Błonnik pokarmowy [g] 20,5 Sól [g] 5 |

| | | | | | | | |
|-------------------------|-----------------|---|-------------|---|--|----------------------------|--|
| 2026-03-23 poniedziałek | Podstawowa | Chleb graham 80 g (1) Chleb pszenny 40 g (1) Masło extra 15 g (7) Paszтет drobiowy 50 g Serek wiejski 200 g (7) Ogórek kiszony 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) | Banan 150 g | Marchewka gotowana z olejem 150 g Zupa Jarzynowa z ziemniakami 300 ml (7, 9) Makaron ze szpinakiem, serem i kurczakiem 300 g (1, 3, 7) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml | Chleb graham 80 g (1) Chleb pszenny 40 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Szynka gotowana 30 g Ser topiony 17,5 g (7) Pomidor 50 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 ml | Jogurt owocowy 100 g (7) | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 255 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 92 Węglowodany ogółem [g] 285,8 suma cukrów prostych [g] 54,1 Tłuszcz [g] 88,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,3 Błonnik pokarmowy [g] 29,2 Sól [g] 7,7 |
| | Łatwostawna | Bułka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Szynka gotowana 30 g Serek wiejski 200 g (7) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) | Banan 150 g | Zupa Pomidorowa z ryżem zabieleną 300 ml (7, 9) Knedle z mięsem 200 g (3) Surówka z marchwi i jabłka 100 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Sos koperkowy 150 ml (1, 7) | Bułka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Połędwica Sopocka 30 g Ser topiony 17,5 g (7) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml | Jogurt owocowy 100 g (7) | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 364 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 103,3 Węglowodany ogółem [g] 323,1 suma cukrów prostych [g] 59,7 Tłuszcz [g] 77,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,9 Błonnik pokarmowy [g] 20,1 Sól [g] 6 |
| | Bogatoresztkowa | Chleb graham 120 g (1) Masło extra 15 g (7) Szynka gotowana 30 g Serek wiejski 200 g (7) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) | Banan 150 g | Zupa Jarzynowa z ziemniakami 300 ml (7, 9) Makaron ze szpinakiem, serem i kurczakiem 300 g (1, 3, 7) Surówka z białej kapusty 100 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml | Chleb graham 120 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Połędwica Sopocka 30 g Jajko 50 g (3) Pomidor 50 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 ml Ogórek kiszony 50 g | Jogurt naturalny 100 g (7) | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 198,7 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 101,7 Węglowodany ogółem [g] 276,6 suma cukrów prostych [g] 61,4 Tłuszcz [g] 82,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,5 Błonnik pokarmowy [g] 30,7 Sól [g] 6,7 |

| | | | | | | | |
|-------------------------|---|---|-----------------------|---|---|----------------------------|--|
| 2026-03-23 poniedziałek | Bogatobiałkowa | Bułka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Serek wiejski 200 g (7) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Płatki owsiane na mleku 300 ml (1, 7) Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Szynka gotowana 30 g | Banan 150 g | Zupa Pomidorowa z ryżem 300 ml (9) Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g (9) Buraczki na ciepło 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Ziemniaki 250 g (7) | Bułka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Połędwica Sopocka 30 g Jajko 50 g (3) Pomidor 50 g Sałata masłowa 20 g Herbata z/c 250 ml | Jogurt naturalny 100 g (7) | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 254,4 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 127,8 Węglowodany ogółem [g] 306 suma cukrów prostych [g] 77,2 Tłuszcz [g] 62,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,3 Błonnik pokarmowy [g] 20,6 Sól [g] 6,2 |
| | Łatw z ograniczeniem substancji pobudz wyodz soku żół | Bułka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Serek wiejski 200 g (7) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Płatki owsiane na mleku 300 ml (1, 7) Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Szynka gotowana 30 g | Kisiel b/c 150 ml | Zupa Jarzynowa z ryżem 300 ml (1, 7, 9) Ziemniaki 250 g (7) Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g (9) Buraczki na ciepło 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml | Bułka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Połędwica Sopocka 30 g Jajko 50 g (3) Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml | Jogurt naturalny 100 g (7) | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 290,9 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 128,6 Węglowodany ogółem [g] 309,1 suma cukrów prostych [g] 51,4 Tłuszcz [g] 64,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,5 Błonnik pokarmowy [g] 19,4 Sól [g] 6,2 |
| | Łatwostr z ogranicz tłuszczu | Bułka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Serek Almette 1 szt (7) Szynka gotowana 30 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) | Jabłko pieczone 120 g | Zupa Pomidorowa z ryżem 300 ml (9) Knedle z mięsem 200 g (3) Sos koperkowy 150 ml (1, 7) Warzywa duszone 150 g (9) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml | Bułka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Połędwica Sopocka 30 g Dżem 25 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml | Jogurt naturalny 100 g (7) | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 113,8 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 79,6 Węglowodany ogółem [g] 316,4 suma cukrów prostych [g] 52,4 Tłuszcz [g] 62,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,6 Błonnik pokarmowy [g] 19,9 Sól [g] 4,1 |

| | | | | | | | |
|-------------------------|---|--|-----------------------|---|---|---|--|
| 2026-03-23 poniedziałek | Z ogranicz łatwo przysw węglowodanów | Chleb graham 120 g (1) Masło extra 15 g (7) Szynka gotowana 40 g Serek wiejski 200 g (7) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) | Jabłko 150 g | Surówka z białej kapusty 100 g Zupa Pomidorowa z ryżem zabieleną 300 ml (7, 9) Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g (9) Surówka z marchewki i jabłka 100 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Ziemniaki 250 g (7) | Chleb graham 120 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Połudwica Sopocka 30 g Pomidor 50 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 ml Ser żółty 40 g (7) | Jogurt naturalny 100 g (7) | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 949,5 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 120 Węglowodany ogółem [g] 225,2 suma cukrów prostych [g] 60 Tłuszcz [g] 69,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,8 Błonnik pokarmowy [g] 29,6 Sól [g] 6,7 |
| | Z ogr łatwo przyswaj węglowoda i tłuszczu | Bułka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Połudwica Sopocka 30 g Serek Almette 1 szt (7) | Jabłko pieczone 120 g | Zupa Pomidorowa z ryżem 300 ml (9) Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g (9) Buraczki na ciepło 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Ziemniaki 250 g (7) | Bułka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Połudwica Sopocka 30 g Pasta z białek 70 g (3, 7) Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 ml | Jogurt naturalny 100 g (7) | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 845,2 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 96,1 Węglowodany ogółem [g] 247,2 suma cukrów prostych [g] 48,3 Tłuszcz [g] 55,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27 Błonnik pokarmowy [g] 17,5 Sól [g] 4,2 |
| | Dieta biegunkowa | Masło extra 15 g (7) Bułka weka 100 g (1) Szynka gotowana 30 g Dżem 25 g Herbata b/c 250 ml Kleik ryżowy 300 ml | Banan 150 g | Zupa Grycikowa 300 ml (1, 9) Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g (9) Ziemniaki 250 g (7) Marchewka gotowana z olejem 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml | Bułka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Połudwica Sopocka 30 g Dżem 25 g Herbata b/c 250 ml | Jabłko pieczone 120 g Wafle ryżowe 1 szt | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 895,8 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 79,5 Węglowodany ogółem [g] 319,5 suma cukrów prostych [g] 64,3 Tłuszcz [g] 37,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17 Błonnik pokarmowy [g] 22,1 Sól [g] 3,5 |

| | | | | | | | |
|-------------------------|---------------|---|--|--|---|--|--|
| 2026-03-23 poniedziałek | Niskobiałkowa | Chleb bezsolny 120 g (1) Masło extra 15 g (7) Twarożek z rzodkiewką 60 g (7) Szynka gotowana 30 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml | Banan 150 g | Zupa Pomidorowa z ryżem 300 ml (9) Kopytka 200 g (1, 3) Sos jarzynowy 100 ml (1, 7, 9) Brokuł gotowany 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml | Chleb bezsolny 120 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Polędwica Sopocka 30 g Sałatka jarzynowa 150 g (3, 9) Sałata masłowa 20 g Herbata z/c 250 ml | Mus owocowy 100 g | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 133,6 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 80,2 Węglowodany ogółem [g] 367,3 suma cukrów prostych [g] 79,4 Tłuszcz [g] 44,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,6 Błonnik pokarmowy [g] 31,9 Sól [g] 2,3 |
| | 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 |
| | Bezmleczna | Bułka weka 100 g (1) Margaryna miękka 15 g Polędwica Sopocka 30 g Szynka gotowana 30 g Herbata b/c 250 ml Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g | Jabłko pieczone 120 g | Zupa Jarzynowa z ryżem 300 ml (1, 7, 9) Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g (9) Ziemniaki 250 g (7) Marchewka gotowana z olejem 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml | Bułka weka 100 g (1) Margaryna miękka 15 g Polędwica Sopocka 30 g Dżem 25 g Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g Herbata b/c 250 ml | Mus owocowy 100 g | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 826,7 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 86,6 Węglowodany ogółem [g] 285,4 suma cukrów prostych [g] 67,5 Tłuszcz [g] 42,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,1 Błonnik pokarmowy [g] 21,8 Sól [g] 4,1 |

| | | | | | | | |
|-------------------|-----------------|--|-----------------------|---|---|----------------------------|---|
| 2026-03-24 wtorek | Podstawowa | Chleb graham 80 g (1) Chleb pszenny 40 g (1) Masło extra 15 g (7) Połędwica Sopocka 30 g Serek Almette 1 szt (7) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) | Mandarynka 80 g | Zupa z czerwonej soczewicy z makaronem 300 ml (1, 3, 9) Ziemniaki 250 g (7) Bitka ze schabu w sosie 70 g (1) Surówka z kapusty czerwonej 100 g Surówka z selera 100 g (3, 7, 9) Kompot wielowocowy b/c 200 ml | Chleb graham 80 g (1) Chleb pszenny 40 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Pasta z jajka i sera z pietruszką 70 g (3, 7) Szynka gotowana 30 g Ogórek świeży 50 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 ml | Jogurt truskawkowy 100 g | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 368,1 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 122,1 Węglowodany ogółem [g] 301,8 suma cukrów prostych [g] 43,2 Tłuszcz [g] 81,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,7 Błonnik pokarmowy [g] 34,6 Sól [g] 4,2 |
| | Łatwostawna | Bułka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Galaretka drobiowa 100 g (9) Połędwica Sopocka 30 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) | Jabłko 150 g | Zupa jarzynowa z kaszą manna 300 ml (1, 9) Ziemniaki 250 g (7) Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g (9) Sałatka z buraka z olejem 150 g Kompot wielowocowy b/c 200 ml | Bułka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Pasta z jajka i sera z pietruszką 70 g (3, 7) Szynka gotowana 30 g Pomidor 50 g Sałata masłowa 20 g Herbata z/c 250 ml | Soczek kartonik 200 ml | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 013,9 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 106,4 Węglowodany ogółem [g] 271,8 suma cukrów prostych [g] 65,4 Tłuszcz [g] 59,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,4 Błonnik pokarmowy [g] 18,6 Sól [g] 4 |
| | Bogatoresztkowa | Chleb graham 120 g (1) Masło extra 15 g (7) Galaretka drobiowa 100 g (9) Szynka gotowana 30 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Płatki owsiane na mleku 300 ml (1, 7) Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) | Jabłko pieczone 120 g | Zupa jarzynowa z kaszą manna 300 ml (1, 9) Kasza jęczmienna 100 g (1) Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g (9) Surówka z białej kapusty 100 g Kompot wielowocowy b/c 200 ml Surówka z kapusty czerwonej 100 g | Chleb graham 120 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Twarożek z pietruszką 60 g (7) Szynka gotowana 30 g Ogórek świeży 50 g Sałata masłowa 20 g Herbata z/c 250 ml | Jogurt naturalny 100 g (7) | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 144,8 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 120,5 Węglowodany ogółem [g] 273,4 suma cukrów prostych [g] 63,1 Tłuszcz [g] 70,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,4 Błonnik pokarmowy [g] 32,4 Sól [g] 3,9 |

| | | | | | | | |
|-------------------|---|---|------------------------------------|---|--|----------------------------|--|
| 2026-03-24 wtorek | Bogatobiałkowa | Bułka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Galaretka drobiowa 100 g (9) Połudwica Sopocka 30 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) | Jabłko 150 g | Zupa jarzynowa z kaszą manna 300 ml (1, 9) Ziemniaki 250 g (7) Udko gotowane z warzywami 170 g (9) Sałatka z buraka z olejem 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml | Bułka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Pasta z jajka i sera z pietruszką 70 g (3, 7) Szynka gotowana 30 g Pomidor 50 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 ml | Jogurt truskawkowy 100 g | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 982,3 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 99,8 Węglowodany ogółem [g] 255,5 suma cukrów prostych [g] 47,6 Tłuszcz [g] 66,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,2 Błonnik pokarmowy [g] 19,2 Sól [g] 4,1 |
| | Łatw z ograniczeniem substancji pobudz wyodz soku żół | Bułka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Galaretka drobiowa 100 g (9) Połudwica Sopocka 30 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) | Budyń o smaku waniliowym 150 g (7) | Zupa jarzynowa z kaszą manna 300 ml (1, 9) Ziemniaki 250 g (7) Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g (9) Buraczki na ciepło 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml | Bułka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Pasta z jajka i sera z pietruszką 70 g (3, 7) Szynka gotowana 30 g Sałata masłowa 20 g Herbata z/c 250 ml | Jogurt naturalny 100 g (7) | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 050,5 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 114,1 Węglowodany ogółem [g] 252,8 suma cukrów prostych [g] 45,2 Tłuszcz [g] 63,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,3 Błonnik pokarmowy [g] 15,7 Sól [g] 4,3 |
| | Łatwostr z ogranicz tłuszczu | Bułka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Galaretka drobiowa 100 g (9) Połudwica Sopocka 30 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) | Jabłko pieczone 120 g | Zupa jarzynowa z kaszą manna 300 ml (1, 9) Ziemniaki 250 g (7) Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g (9) Sałatka z buraka z olejem 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml | Bułka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Twarożek z pietruszką 60 g (7) Szynka gotowana 30 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 ml | Soczek kartonik 200 ml | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 959,4 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 106,7 Węglowodany ogółem [g] 263,8 suma cukrów prostych [g] 58,9 Tłuszcz [g] 56,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,9 Błonnik pokarmowy [g] 17,3 Sól [g] 3,8 |

| | | | | | | | |
|-------------------|---|--|-----------------------|--|---|-----------------------------------|---|
| 2026-03-24 wtorek | Z ogranicz łatwo przysw węglowodanów | Chleb graham 120 g (1) Masło extra 15 g (7) Galaretka drobiowa 100 g (9) Polędwica Sopocka 30 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Pomidor 50 g | Jabłko 150 g | Zupa z czerwonej soczewicy z makaronem 300 ml (1, 3, 9) Ziemniaki 250 g (7) Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g (9) Surówka z kapusty czerwonej 100 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Surówka z selera 100 g (3, 7, 9) | Chleb graham 120 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Twarożek z pietruszką 60 g (7) Szynka gotowana 30 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 ml Ogórek świeży 50 g | Jogurt naturalny 100 g (7) | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011 [kcal] 2 180 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 135,5 Węglowodany ogółem [g] 273,6 suma cukrów prostych [g] 47,3 Tłuszcz [g] 68,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,8 Błonnik pokarmowy [g] 36,5 Sól [g] 3,8 |
| | Z ogr łatwo przyswaj węglowoda i tłuszczu | Bułka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Galaretka drobiowa 100 g (9) Polędwica Sopocka 30 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Ryż na mleku 300 ml (7) | Jabłko pieczone 120 g | Zupa jarzynowa z kaszą manna 300 ml (1, 9) Ziemniaki 250 g (7) Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g (9) Buraczki na ciepło 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml | Bułka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Twarożek z pietruszką 60 g (7) Szynka gotowana 30 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 ml | Jogurt naturalny 100 g (7) | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011 [kcal] 2 177,4 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 120,1 Węglowodany ogółem [g] 291,4 suma cukrów prostych [g] 54,6 Tłuszcz [g] 62,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,6 Błonnik pokarmowy [g] 18,2 Sól [g] 4,2 |
| | Dieta biegunkowa | Bułka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Szynka gotowana 30 g Dżem 25 g Herbata b/c 250 ml Kleik ryżowy 300 ml | Jabłko pieczone 120 g | Zupa Grycikowa 300 ml (1, 9) Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g (9) Ziemniaki 250 g (7) Marchewka gotowana z olejem 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml | Bułka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Polędwica Sopocka 30 g Dżem 25 g Herbata b/c 250 ml | Wafle ryżowe 1 szt Banan 150 g | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011 [kcal] 1 895,8 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 79,5 Węglowodany ogółem [g] 319,4 suma cukrów prostych [g] 64,3 Tłuszcz [g] 37,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17 Błonnik pokarmowy [g] 22,2 Sól [g] 3,5 |

| | | | | | | | |
|-------------------|---------------|---|--|---|---|---|--|
| 2026-03-24 wtorek | Niskobiałkowa | Chleb bezsolny 120 g (1) Masło extra 15 g (7) Twarożek z koperkiem 60 g (7) Miód 25 g Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml | Jabłko pieczone 120 g | Zupa Jarzynowa z ziemniakami 300 ml (7, 9) Kompot wielowocowy b/c 200 ml Bukiet warzyw 150 g Naleśnik z jabłkiem 2 szt (1, 3, 7) | Chleb bezsolny 120 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Dżem 25 g Salata masłowa 20 g Herbata b/c 250 ml Pasta z jajka i sera z pietruszką 70 g (3, 7) | Soczek kartonik 200 ml | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 936,5 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 64,8 Węglowodany ogółem [g] 320,5 suma cukrów prostych [g] 72,1 Tłuszcz [g] 49,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,6 Błonnik pokarmowy [g] 25,2 Sól [g] 0,6 |
| | Kleikowa | Kleik z kaszy jęczmiennej 300 ml (1) Suchary 20 g (1) Herbata b/c 250 ml | Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g (1) | Kleik ryżowy 400 ml Suchary 20 g (1) Herbata b/c 250 ml | Kleik owsiany 400 ml (1) Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g (1) | Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g (1) | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 302,2 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 21,8 Węglowodany ogółem [g] 263,3 suma cukrów prostych [g] 1,3 Tłuszcz [g] 14,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,6 Błonnik pokarmowy [g] 17,8 Sól [g] 1,2 |
| | Bezmleczna | Bułka weka 100 g (1) Margaryna miękka 15 g Połędwica Sopocka 30 g Dżem 25 g Herbata b/c 250 ml Salata zielona 10 g Pomidor 50 g | Banan 150 g | Zupa Grycikowa 300 ml (1, 9) Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g (9) Ziemniaki 250 g (7) Marchewka gotowana z olejem 150 g Kompot wielowocowy b/c 200 ml Brokuł gotowany 100 g | Bułka weka 100 g (1) Margaryna miękka 15 g Szynka gotowana 30 g Połędwica Sopocka 30 g Herbata b/c 250 ml Pomidor 50 g Salata zielona 10 g | Soczek kubuś 300 ml Wafle ryżowe 1 szt | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 852,6 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 86,6 Węglowodany ogółem [g] 297 suma cukrów prostych [g] 76,9 Tłuszcz [g] 40,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,8 Błonnik pokarmowy [g] 25 Sól [g] 4,2 |

| | | | | | | | |
|------------------|----------------|--|--------------|--|---|----------------------------|--|
| 2026-03-25 środa | Podstawowa | Chleb graham 80 g (1) Masło extra 15 g (7) Parówka z indyka 70 g Pasta z sera białego z cebulką 60 g (7) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Chleb pszenny 40 g (1) | Banan 150 g | Żurek z ziemniakami 300 ml (1, 6, 7, 9) Spaghetti 120 g (1, 3) Kalafior gotowany 100 g Kompot wielowocowy b/c 200 ml | Chleb pszenny 40 g (1) Chleb graham 80 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Galaretka drobiowa 100 g (9) Polędwica Sopocka 30 g Papryka czerwona 60 g Sałata zielona 20 g Herbata b/c 250 ml | Jogurt truskawkowy 100 g | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 306,1 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 104 Węglowodany ogółem [g] 307,6 suma cukrów prostych [g] 51,7 Tłuszcz [g] 78,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33 Błonnik pokarmowy [g] 25,8 Sól [g] 4,7 |
| | Łatwostawna | Bułka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Parówka z indyka 70 g Twarożek z koperkiem 60 g (7) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) | Banan 150 g | Zupa Jarzynowa z ziemniakami 300 ml (7, 9) Risotto mięsno-warzywne z sosem pomidorowym 200 g (1, 7, 9) Bukiet warzyw 150 g Kompot wielowocowy b/c 200 ml | Bułka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Ser żółty 30 g (7) Polędwica Sopocka 30 g Pomidor 50 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 ml | Jogurt truskawkowy 100 g | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 271,2 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 95,4 Węglowodany ogółem [g] 321,2 suma cukrów prostych [g] 55,3 Tłuszcz [g] 72,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,9 Błonnik pokarmowy [g] 22,9 Sól [g] 4,9 |
| | Bogatoreszkowa | Chleb graham 120 g (1) Masło extra 15 g (7) Parówka z indyka 70 g Pasta z sera białego i koperku 60 g (7) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) | Jabłko 150 g | Kasza jęczmienna 100 g (1) Galantyna drobiowa 100 g (1, 3) Kompot wielowocowy b/c 200 ml Sos jarzynowy 100 ml (1, 7, 9) Surówka z kapusty czerwonej 100 g Surówka z selera 100 g (3, 7, 9) Żurek z ziemniakami 300 ml (1, 6, 7, 9) | Chleb graham 120 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Galaretka drobiowa 100 g (9) Polędwica Sopocka 30 g Papryka czerwona 40 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 ml | Jogurt naturalny 100 g (7) | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 266,8 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 107,8 Węglowodany ogółem [g] 277,7 suma cukrów prostych [g] 48,3 Tłuszcz [g] 87 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,5 Błonnik pokarmowy [g] 32,2 Sól [g] 4,5 |

| | | | | | | | |
|------------------|---|--|----------------------------|---|--|----------------------------|--|
| 2026-03-25 środa | Bogatobiałkowa | Bułka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Parówka z indyka 70 g Pasta z jaja i wędliny ze szczypiorkiem 70 g (3) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) | Banan 150 g | Zupa Jarzynowa z makaronem 300 ml (1, 3, 7, 9) Ziemniaki 250 g (7) Marchewka gotowana z olejem 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Galantyna drobiowa 100 g (1, 3) | Bułka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Twarożek ze szczypiorkiem 60 g (7) Polędwica Sopotcka 30 g Pomidor 50 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 ml | Jogurt truskawkowy 100 g | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 237,1 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 104,5 Węglowodany ogółem [g] 295,5 suma cukrów prostych [g] 54,9 Tłuszcz [g] 75,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,8 Błonnik pokarmowy [g] 20,7 Sól [g] 4,9 |
| | Łatw z ograniczeniem substancji pobudz wyodz soku żół | Bułka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Polędwica Sopotcka 30 g Pasta z jajka i sera z pietruszką 70 g (3, 7) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Jabłko pieczone 120 g Kasza manna na mleku 300 ml (1, 7) | | Zupa Grysikowa 300 ml (1, 9) Ziemniaki 250 g (7) Marchewka gotowana z olejem 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Galantyna drobiowa 100 g (1, 3) | Bułka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Twarożek z koperkiem 70 g (7) Polędwica Sopotcka 30 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 ml | Jogurt naturalny 100 g (7) | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 190,3 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 111,8 Węglowodany ogółem [g] 311,9 suma cukrów prostych [g] 53,6 Tłuszcz [g] 59,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,8 Błonnik pokarmowy [g] 20,5 Sól [g] 4,4 |
| | Łatwostr z ogranicz tłuszczu | Bułka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Parówka z indyka 70 g Twarożek z koperkiem 60 g (7) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) | Jogurt naturalny 100 g (7) | Zupa Jarzynowa z ziemniakami 300 ml (7, 9) Risotto mięsno-warzywne z sosem pomidorowym 200 g (1, 7, 9) Warzywa duszone 150 g (9) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml | Bułka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Dżem 25 g Polędwica Sopotcka 30 g Sałata masłowa 20 g Herbata z/c 250 ml | Mus owocowy 100 g | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 232,4 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 85,7 Węglowodany ogółem [g] 334,8 suma cukrów prostych [g] 74,3 Tłuszcz [g] 65,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31 Błonnik pokarmowy [g] 19,5 Sól [g] 4,4 |

| | | | | | | | |
|------------------|---|---|----------------------------------|---|--|--|--|
| 2026-03-25 środa | Z ogranicz latwo przysw węglowodanów | Chleb graham 120 g (1) Masło extra 15 g (7) Parówka z indyka 70 g Twarożek z koperkiem 60 g (7) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Herbata b/c 250 ml | Mandarynka 80 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) Galaretka drobiowa 100 g (9) Połędwica Sopocka 30 g Papryka czerwona 40 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 ml | Jogurt naturalny 100 g (7) | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 992,4 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 91,1 Węglowodany ogółem [g] 262,8 suma cukrów prostych [g] 39,5 Tłuszcz [g] 70,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,6 Błonnik pokarmowy [g] 29,7 Sól [g] 3,8 |
| | Z ogr latwo przyswaj węglowoda i tłuszczu | Bułka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Parówka z indyka 70 g Twarożek z koperkiem 60 g (7) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) | Jabłko 150 g | Zupa Jarzynowa z ziemniakami 300 ml (7, 9) Warzywa duszone 150 g (9) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Risotto mięsno-warzywne z sosem pomidorowym 200 g (1, 7, 9) | Bułka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Galaretka drobiowa 100 g (9) Połędwica Sopocka 30 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 ml | Jogurt naturalny 100 g (7) | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 218,8 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 98,2 Węglowodany ogółem [g] 305,3 suma cukrów prostych [g] 45,7 Tłuszcz [g] 71,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,7 Błonnik pokarmowy [g] 21 Sól [g] 4,4 |
| | Dieta biegunkowa | Bułka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Szynka gotowana 30 g Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g (1) Dżem 25 g | Banan 150 g Kisiel b/c 150 ml | Zupa jarzynowa z kaszą manna 300 ml (1, 9) Galantyna drobiowa 100 g (1, 3) Ziemniaki 250 g (7) Marchewka gotowana z olejem 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml | Bułka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Połędwica Sopocka 30 g Dżem 25 g Herbata b/c 250 ml | Jabłko pieczone 120 g Kisiel b/c 150 ml | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 082,8 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 68,6 Węglowodany ogółem [g] 347,8 suma cukrów prostych [g] 62,9 Tłuszcz [g] 49,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,6 Błonnik pokarmowy [g] 21,2 Sól [g] 3,8 |

| | | | | | | | |
|------------------|---------------|---|--|---|--|--|--|
| 2026-03-25 środa | Niskobiałkowa | Chleb bezsolny 120 g (1) Masło extra 15 g (7) Jajko 50 g (3) Sałatka jarzynowa 150 g (3, 9) Sałata zielona 20 g Herbata z/c 250 ml | Jabłko 150 g | Risotto mięsno-warzywne z sosem pomidorowym 200 g (1, 7, 9) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Zupa Jarzynowa z ziemniakami 300 ml (7, 9) Bukiet warzyw 150 g | Chleb bezsolny 120 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Serek Almette 1 szt (7) Pomidor 50 g Sałata masłowa 20 g Herbata z/c 250 ml Dżem 25 g | Mus warzywny 100 g | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 202,3 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 66,8 Węglowodany ogółem [g] 356,4 suma cukrów prostych [g] 70 Tłuszcz [g] 61,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,8 Błonnik pokarmowy [g] 33,6 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 |
| | Bezmleczna | Bułka weka 100 g (1) Margaryna miękka 15 g Połędwica Sopocka 30 g Dżem 25 g Herbata b/c 250 ml Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g | Banan 150 g | Zupa jarzynowa z kaszą manna 350 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 Kalafior gotowany 50 g | Bułka weka 100 g (1) Margaryna miękka 15 g Szynka gotowana 30 g Galaretka drobiowa 100 g (9) Herbata b/c 250 ml Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g | Mus owocowy 100 g | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 002 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 85,2 Węglowodany ogółem [g] 293,1 suma cukrów prostych [g] 75,2 Tłuszcz [g] 59,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,2 Błonnik pokarmowy [g] 22,4 Sól [g] 3,9 |

| | | | | | | | |
|---------------------|----------------|---|-----------------|---|--|----------------------------|---|
| 2026-03-26 czwartek | Podstawowa | Chleb pszenny 40 g (1) Chleb graham 80 g (1) Masło extra 15 g (7) Połędwica Sopocka 30 g Ser żółty 30 g (7) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Płatki owsiane na mleku 300 ml (1, 7) | Mandarynka 80 g | Zupa ogórkowa z ryżem zabieleną 300 ml (7, 9) Ziemniaki 250 g (7) Udziec z kurczaka 150 g (1, 3) Surówka z marchewki i jabłka 100 g Surówka z białej kapusty 100 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml | Chleb pszenny 40 g (1) Chleb graham 80 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Pasta twarogowo-rybna 60 g (7) Szynka gotowana 30 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Herbata z/c 250 ml | Mus warzywny 100 g | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011 [kcal] 2 363,1 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 112,5 Węglowodany ogółem [g] 302 suma cukrów prostych [g] 69,9 Tłuszcz [g] 84,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,5 Błonnik pokarmowy [g] 32,1 Sól [g] 6,1 |
| | Łatwostawna | Bułka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Serek Almette 1 szt (7) Szynka gotowana 30 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Płatki owsiane na mleku 300 ml (1, 7) Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) | Jabłko 150 g | Zupa Krupnik z kaszą jęczmienną 300 ml (1, 7, 9) Ziemniaki 250 g (7) Schab duszony 100 g (1) Sałatka z buraka z olejem 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml | Bułka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Pasta z jajka i sera z pietruszką 60 g (3, 7) Połędwica Sopocka 30 g Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Herbata b/c 250 ml | Jogurt morelowy 100 g | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011 [kcal] 2 189,7 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 105 Węglowodany ogółem [g] 304,7 suma cukrów prostych [g] 59,9 Tłuszcz [g] 65,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33 Błonnik pokarmowy [g] 22,7 Sól [g] 4,2 |
| | Bogatoreszkowa | Chleb graham 120 g (1) Masło extra 15 g (7) Ser żółty 30 g (7) Szynka gotowana 30 g Ogórek świeży 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Płatki owsiane na mleku 300 ml (1, 7) | Jabłko 150 g | Zupa Krupnik z kaszą jęczmienną 300 ml (1, 7, 9) Ziemniaki 250 g (7) Schab duszony 100 g (1) Sos jarzynowy 100 ml (1, 7, 9) Sałatka z buraczka i jabłka 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Surówka z białej kapusty 100 g | Chleb graham 120 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Pasta twarogowo-rybna 60 g (7) Połędwica Sopocka 30 g Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Herbata b/c 250 ml | Jogurt naturalny 100 g (7) | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011 [kcal] 2 213,8 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 117,8 Węglowodany ogółem [g] 294,8 suma cukrów prostych [g] 69,8 Tłuszcz [g] 69,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,6 Błonnik pokarmowy [g] 34,5 Sól [g] 4,7 |

| | | | | | | | |
|---------------------|---|--|-----------------------|---|--|----------------------------|--|
| 2026-03-26 czwartek | Bogatobiałkowa | Bułka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Serek Almette 1 szt (7) Szynka gotowana 30 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Ryż na mleku 300 ml (7) Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) | Banan 150 g | Zupa Krupnik z kaszą jęczmienną 300 ml (1, 7, 9) Ziemniaki 250 g (7) Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g (9) Sałatka z buraka z olejem 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml | Bułka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Pasta z jajka i sera z pietruszką 70 g (3, 7) Polędwica Sopocka 30 g Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Herbata b/c 250 ml | Jogurt naturalny 100 g (7) | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 166,2 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 105,6 Węglowodany ogółem [g] 301,9 suma cukrów prostych [g] 66,2 Tłuszcz [g] 63 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,6 Błonnik pokarmowy [g] 20,1 Sól [g] 4,4 |
| | Łatw z ograniczeniem substancji pobudz wyodz soku żół | Bułka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Twarożek z koperkiem 60 g (7) Szynka gotowana 30 g Sałata zielona 10 g Kasza manna na mleku 300 ml (1, 7) Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) | 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) Warzywa duszone 150 g (9) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml | Bułka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Pasta z jajka i sera z pietruszką 70 g (3, 7) Polędwica Sopocka 30 g Sałata zielona 20 g Herbata b/c 250 ml | Jogurt morelowy 100 g | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 161,6 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 115,8 Węglowodany ogółem [g] 293,6 suma cukrów prostych [g] 54,5 Tłuszcz [g] 62,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,7 Błonnik pokarmowy [g] 20,2 Sól [g] 4,2 |
| | Łatwostr z ogranicz tłuszczu | Bułka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Serek Almette 1 szt (7) Szynka gotowana 30 g Sałata zielona 10 g Płatki owsiane na mleku 300 ml (1, 7) 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) Schab duszony 100 g (1) Buraczki na ciepło 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml | Bułka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Parówka z indyka 70 g Polędwica Sopocka 30 g Sałata zielona 20 g Herbata b/c 250 ml | Jogurt naturalny 100 g (7) | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 330,7 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 105,3 Węglowodany ogółem [g] 314,9 suma cukrów prostych [g] 69,7 Tłuszcz [g] 75,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,6 Błonnik pokarmowy [g] 19,7 Sól [g] 5,1 |

| | | | | | | | |
|---------------------|---|--|----------------------------|---|--|---|---|
| 2026-03-26 czwartek | Z ogranicz latwo przysw węglowodanów | Chleb graham 120 g (1) Masło extra 15 g (7) Ser żółty 30 g (7) Szynka gotowana 30 g Ogórek świeży 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Płatki owsiane na mleku 300 ml (1, 7) | Jabłko 150 g | Zupa Krupnik z kaszą jęczmienną 300 ml (1, 7, 9) Ziemniaki 250 g (7) Schab duszony 100 g (1) Sałatka z buraczka i jabłka 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Surówka z białej kapusty 100 g | Chleb graham 80 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Pasta twarogowo-rybna 60 g (7) Polędwica Sopocka 30 g Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Herbata b/c 250 ml | Jogurt naturalny 100 g (7) | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 062,3 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 112,6 Węglowodany ogółem [g] 265,2 suma cukrów prostych [g] 67,9 Tłuszcz [g] 67,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,7 Błonnik pokarmowy [g] 31,3 Sól [g] 4,3 |
| | Z ogr latwo przyswaj węglowoda i tłuszczu | Bułka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Serek Almette 1 szt (7) Szynka gotowana 30 g Sałata zielona 10 g Płatki owsiane na mleku 300 ml (1, 7) Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) | Jogurt naturalny 100 g (7) | Zupa Krupnik z kaszą jęczmienną 300 ml (1, 7, 9) Ziemniaki 250 g (7) Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g (9) Sałatka z buraka z olejem 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml | Bułka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Parówka z indyka 70 g Polędwica Sopocka 30 g Sałata zielona 20 g Herbata b/c 250 ml | Kanapka nocna 130 g (1, 7) | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 332,9 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 112,1 Węglowodany ogółem [g] 286 suma cukrów prostych [g] 45,3 Tłuszcz [g] 85,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,8 Błonnik pokarmowy [g] 20,8 Sól [g] 6 |
| | Dieta biegunkowa | Bułka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Szynka gotowana 30 g Dżem 25 g Herbata b/c 250 ml Kleik ryżowy 300 ml | Banan 150 g | Zupa jarzynowa z kaszą manna 300 ml (1, 9) Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g (9) Ziemniaki 250 g (7) Marchewka gotowana z olejem 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml | Bułka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Polędwica Sopocka 30 g Dżem 25 g Herbata b/c 250 ml | Jabłko pieczone 120 g Wafle ryżowe 1 szt | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 959,4 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 79,4 Węglowodany ogółem [g] 318,3 suma cukrów prostych [g] 63,6 Tłuszcz [g] 45,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19 Błonnik pokarmowy [g] 21,6 Sól [g] 3,5 |

| | | | | | | | |
|---------------------|---------------|--|--|---|--|--|--|
| 2026-03-26 czwartek | Niskobiałkowa | Chleb bezsolny 120 g (1) Masło extra 15 g (7) Pomidor 50 g Sałata masłowa 20 g Herbata z/c 250 ml Dżem 25 g Ser biały 60 g (7) | Jabłko 150 g | Zupa Jarzynowa z ziemniakami 300 ml (7, 9) Bukiet warzyw 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Knedle z jabłkiem 200 g (3) | Chleb bezsolny 120 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Miód 25 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Herbata z/c 250 ml Jajko 50 g (3) | Jogurt truskawkowy 100 g | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 184,8 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 64,1 Węglowodany ogółem [g] 366,8 suma cukrów prostych [g] 65,1 Tłuszcz [g] 57,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,8 Błonnik pokarmowy [g] 27,9 Sól [g] 0,8 |
| | 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 |
| | Bezmleczna | Bułka weka 100 g (1) Margaryna miękka 15 g Połędwica Sopocka 30 g Dżem 25 g Herbata b/c 250 ml Sałata zielona 10 g | Banan 150 g | Zupa Grycikowa 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 Galaretką drobiowa 100 g (9) Połędwica Sopocka 30 g Herbata b/c 250 ml | Mus owocowy 100 g | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 858,1 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 93,1 Węglowodany ogółem [g] 281 suma cukrów prostych [g] 71,2 Tłuszcz [g] 44,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,9 Błonnik pokarmowy [g] 19,4 Sól [g] 3,6 |

| | | | | | | | |
|-------------------|----------------|--|-------------|---|--|--|--|
| 2026-03-27 piątek | Podstawowa | Chleb pszenny 40 g (1) Chleb graham 80 g (1) Masło extra 15 g (7) Twarożek z rzodkiewką 60 g (7) Paszтет drobiowy 50 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Płatki owsiane na mleku 300 ml (1, 7) | Banan 150 g | Zupa Koperkowa z ryżem 300 ml (7, 9) Ziemniaki 250 g (7) Ryba Morszczuk na parze 100 g (4) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Surówka z marchwi i jabłka 100 g Surówka z kiszzonej kapusty 100 g | Chleb pszenny 40 g (1) Chleb graham 80 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Jajko 50 g (3) Sałatka jarzynowa 150 g (3, 9) Sałata masłowa 20 g Herbata z/c 250 ml | Jogurt morelowy 100 g | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011 [kcal] 2 398,5 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 75,6 Węglowodany ogółem [g] 303,4 suma cukrów prostych [g] 79,6 Tłuszcz [g] 96,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,5 Błonnik pokarmowy [g] 35,7 Sól [g] 5,5 |
| | Łatwostawna | Bułka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Twarożek z koperkiem 60 g (7) Jajko 50 g (3) Pomidor 50 g Sałata masłowa 20 g Kasza manna na mleku 300 ml (1, 7) Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) | Banan 150 g | Zupa Pomidorowa z makaronem zabieleną 300 ml (1, 3, 7, 9) Ziemniaki 250 g (7) Ryba Morszczuk na parze 100 g (4) Bukiet warzyw 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml | Bułka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Paszтет drobiowy 50 g Ser topiony 17,5 g (7) Rzodkiewka 20 g Sałata zielona 10 g Herbata z/c 250 ml | Soczek kartonik 200 ml | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011 [kcal] 2 391,6 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 77,6 Węglowodany ogółem [g] 328,7 suma cukrów prostych [g] 83,6 Tłuszcz [g] 80,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,4 Błonnik pokarmowy [g] 22,5 Sól [g] 4 |
| | Bogatoreszkowa | Chleb graham 120 g (1) Masło extra 15 g (7) Twarożek z rzodkiewką 60 g (7) Jajko 50 g (3) Pomidor 50 g Sałata masłowa 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) | Banan 150 g | Zupa Barszcz ukraiński 300 ml (9) Ziemniaki 250 g (7) Ryba Morszczuk na parze 100 g (4) Surówka z kiszzonej kapusty 100 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Surówka z marchwi i jabłka 100 g | Chleb graham 120 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Sałatka jarzynowa 150 g (3, 9) Połędwica Sopocka 30 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml | Serek homogenizowany naturalny 120 g (7) Wafle ryżowe 2 szt | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011 [kcal] 2 223,6 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 87,1 Węglowodany ogółem [g] 278,1 suma cukrów prostych [g] 67,7 Tłuszcz [g] 84,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,6 Błonnik pokarmowy [g] 45,4 Sól [g] 4,6 |

| | | | | | | | |
|-------------------|--|---|--------------------------|---|---|----------------------------|--|
| 2026-03-27 piątek | Bogatobiałkowa | Bułka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Twarożek z koperkiem 60 g (7) Jajko 50 g (3) Pomidor 50 g Sałata masłowa 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) | Banan 150 g | Zupa Pomidorowa z makaronem zabieleną 300 ml (1, 3, 7, 9) Ziemniaki 250 g (7) Ryba Morszczuk na parze 100 g (4) Bukiet warzyw 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Sałatka z buraka z olejem 150 g | Bułka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Szynka gotowana 30 g Serek wiejski 200 g (7) Herbata b/c 250 ml | Jogurt morelowy 100 g | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 207,3 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 95,8 Węglowodany ogółem [g] 285,4 suma cukrów prostych [g] 69,5 Tłuszcz [g] 71,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,4 Błonnik pokarmowy [g] 23 Sól [g] 5,3 |
| | Łatw z ograniczeniem substancji pobudz wydz soku żół | Bułka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Serek homogenizowany naturalny 120 g (7) Jajko 50 g (3) Sałata masłowa 20 g Kasza manna na mleku 300 ml (1, 7) Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) | Galaretka owocowa 150 ml | Zupa jarzynowa z kaszą manna 300 ml (1, 9) Ziemniaki 250 g (7) Ryba Morszczuk na parze 100 g (4) Buraczki na ciepło 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml | Bułka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Szynka gotowana 30 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml Ser biały 60 g (7) | Jogurt naturalny 100 g (7) | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 250,7 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 88 Węglowodany ogółem [g] 281,5 suma cukrów prostych [g] 45,2 Tłuszcz [g] 79,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,2 Błonnik pokarmowy [g] 15,5 Sól [g] 3,7 |
| | Łatwostr z ogranicz tłuszczu | Bułka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Twarożek z koperkiem 60 g (7) Miód 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 Pomidorowa z makaronem zabieleną 300 ml (1, 3, 7, 9) Ziemniaki 250 g (7) Ryba Morszczuk na parze 100 g (4) Sałatka z buraka z olejem 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml | Bułka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Szynka gotowana 30 g Dżem 25 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml | Jogurt morelowy 100 g | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 201 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 71,3 Węglowodany ogółem [g] 326,5 suma cukrów prostych [g] 69,4 Tłuszcz [g] 62,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27 Błonnik pokarmowy [g] 18,8 Sól [g] 3,3 |

| | | | | | | | |
|-------------------|---|--|-----------------------|--|---|--|--|
| 2026-03-27 piątek | Z ogranicz łatwo przysw węglowodanów | Chleb graham 120 g (1) Masło extra 15 g (7) Jajko 50 g (3) Twarożek z rzodkiewką 60 g (7) Pomidor 50 g Sałata masłowa 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Płatki owsiane na mleku 300 ml (1, 7) | Jabłko 150 g | Zupa Pomidorowa z makaronem zabieleną 300 ml (1, 3, 7, 9) Ziemniaki 250 g (7) Ryba Morszczuk na parze 100 g (4) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Surówka z marchwi i jabłka 100 g Surówka z kiszzonej kapusty 100 g | Chleb graham 120 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Sałatka jarzynowa 150 g (3, 9) 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] 2 195,3 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 79,4 Węglowodany ogółem [g] 277,6 suma cukrów prostych [g] 68,7 Tłuszcz [g] 84,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30 Błonnik pokarmowy [g] 38 Sól [g] 5 |
| | Z ogr łatwo przyswaj węglowoda i tłuszczu | Bułka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Twarożek z koperkiem 60 g (7) Połędwica Sopocka 30 g Sałata masłowa 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) | Jabłko pieczone 120 g | Zupa Pomidorowa z makaronem 300 ml (1, 3, 7, 9) Ziemniaki 250 g (7) Ryba Morszczuk na parze 100 g (4) Sałatka z buraka z olejem 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml | Bułka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Szynka gotowana 30 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml Połędwica Sopocka 30 g | Jogurt naturalny 100 g (7) | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 871,6 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 73,3 Węglowodany ogółem [g] 253,8 suma cukrów prostych [g] 47,2 Tłuszcz [g] 57,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,6 Błonnik pokarmowy [g] 18,1 Sól [g] 4,2 |
| | Dieta biegunkowa | Bułka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Szynka gotowana 30 g Dżem 25 g Herbata b/c 250 ml Kleik ryżowy 300 ml | Banan 150 g | Zupa Jarzynowa z ziemniakami 300 ml (7, 9) Ryż z jabłkami 200 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml | Masło jednorazowe 10 g (7) Połędwica Sopocka 30 g Dżem 25 g Herbata b/c 250 ml Bułka weka 100 g (1) | Kisiel b/c 150 ml Wafle ryżowe 1 szt Jabłko pieczone 120 g | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 030,4 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 48,3 Węglowodany ogółem [g] 377,1 suma cukrów prostych [g] 71,1 Tłuszcz [g] 40,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20 Błonnik pokarmowy [g] 20,2 Sól [g] 3,1 |

| | | | | | | | |
|-------------------|---------------|--|--|---|---|--|--|
| 2026-03-27 piątek | Niskobiałkowa | Chleb bezsolny 120 g (1) Masło extra 15 g (7) Twarożek z pietruszką 60 g (7) Pomidor 50 g Sałata masłowa 20 g Herbata z/c 250 ml Dżem 25 g | Jabłko pieczone 120 g | Zupa Pomidorowa z makaronem 300 ml (1, 3, 7, 9) Ziemniaki 250 g (7) Ryba Morszczuk na parze 100 g (4) Bukiet warzyw 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml | Chleb bezsolny 120 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Pasta z białek 70 g (3, 7) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Herbata z/c 250 ml | Soczek kartonik 200 ml Wafle ryżowe 2 szt | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 050,7 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 63,8 Węglowodany ogółem [g] 312,5 suma cukrów prostych [g] 72,5 Tłuszcz [g] 56 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,9 Błonnik pokarmowy [g] 25,7 Sól [g] 0,6 |
| | Kleikowa | Kleik z kaszy jęczmiennej 300 ml (1) Suchary 20 g (1) Herbata b/c 250 ml | Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g (1) | Kleik ryżowy 400 ml Suchary 20 g (1) Herbata b/c 250 ml | Kleik owsiany 400 ml (1) Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g (1) | Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g (1) | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 302,2 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 21,8 Węglowodany ogółem [g] 263,3 suma cukrów prostych [g] 1,3 Tłuszcz [g] 14,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,6 Błonnik pokarmowy [g] 17,8 Sól [g] 1,2 |
| | Bezmleczna | Bułka weka 100 g (1) Margaryna miękka 15 g Polędwica Sopocka 30 g Dżem 25 g Herbata b/c 250 ml Sałata zielona 10 g | Banan 150 g | Zupa Koperkowa z ryżem 400 ml (7, 9) Ryba Morszczuk na parze 100 g (4) Ziemniaki 250 g (7) Sałatka z buraczka i jabłka 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml | Bułka weka 100 g (1) Margaryna miękka 15 g Szynka gotowana 30 g Polędwica Sopocka 30 g Herbata b/c 250 ml | Mus owocowy 100 g | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 961,7 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 53,2 Węglowodany ogółem [g] 287,7 suma cukrów prostych [g] 77,8 Tłuszcz [g] 61,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,9 Błonnik pokarmowy [g] 17,9 Sól [g] 3,8 |

| | | | | | | | |
|-------------------|----------------|---|----------------------------|---|--|--------------------------|---|
| 2026-03-28 sobota | Podstawowa | Chleb pszenny 40 g (1) Chleb graham 80 g (1) Masło extra 15 g (7) Pasta z jaja i wędliny ze szczypiorkiem 70 g (3) Dżem 25 g Ogórek świeży 50 g Sałata masłowa 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) | Jabłko 150 g | Zupa Barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (1, 7, 9) Kasza jęczmienna 100 g (1) Pulpet wieprzowy 100 g (1, 3) Surówka z białej kapusty 100 g Surówka z marchwi i jabłka 100 g Kompot wielowocowy b/c 200 ml Sos pieczarkowy 150 ml (1, 7) | Chleb pszenny 40 g (1) Chleb graham 80 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Połędwica Sopocka 30 g Ser żółty 30 g (7) Pomidor 50 g Sałata masłowa 20 g Herbata z/c 250 ml | Jogurt truskawkowy 100 g | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 220,1 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 96,3 Węglowodany ogółem [g] 314,3 suma cukrów prostych [g] 70,2 Tłuszcz [g] 71,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,6 Błonnik pokarmowy [g] 33,8 Sól [g] 4,7 |
| | Łatwostawna | Bułka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Dżem 25 g Połędwica Sopocka 30 g Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) | Banan 150 g | Zupa Jarzynowa z ziemniakami 300 ml (7, 9) Pulpet drobiowy 100 g (1, 3) Sos jarzynowy 100 ml (1, 7, 9) Sałatka z buraczka i jabłka 150 g Kompot wielowocowy b/c 200 ml Ryż 100 g | Bułka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Szynka gotowana 30 g Twarożek z pietruszką 60 g (7) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml | Jogurt morelowy 100 g | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 231,6 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 93,1 Węglowodany ogółem [g] 339,7 suma cukrów prostych [g] 69,7 Tłuszcz [g] 60,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,4 Błonnik pokarmowy [g] 20,3 Sól [g] 3,8 |
| | Bogatoreszkowa | Chleb graham 120 g (1) Masło extra 15 g (7) Pasta z jaja i wędliny ze szczypiorkiem 70 g (3) Serek Almette 1 szt (7) Ogórek świeży 50 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) | Jogurt naturalny 100 g (7) | Zupa Jarzynowa z ziemniakami 300 ml (7, 9) Pulpet drobiowy 100 g (1, 3) Surówka z kapusty czerwonej 100 g Surówka z selera 100 g (3, 7, 9) Kompot wielowocowy b/c 200 ml Ryż brązowy 100 g | Chleb graham 120 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Szynka gotowana 30 g Ser żółty 30 g (7) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml | Jogurt morelowy 100 g | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 082,4 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 90,4 Węglowodany ogółem [g] 250,3 suma cukrów prostych [g] 39,3 Tłuszcz [g] 85,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,2 Błonnik pokarmowy [g] 31,5 Sól [g] 4,7 |

| | | | | | | | |
|-------------------|---|--|------------------------------------|---|---|----------------------------|--|
| 2026-03-28 sobota | Bogatobiałkowa | Bułka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Dżem 25 g Połędwica Sopocka 30 g Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) | Biszkopty b/c 40 g (1, 3) | Zupa Jarzynowa z ziemniakami 300 ml (7, 9) Pulpet drobiowy 100 g (1, 3) Sos jarzynowy 100 ml (1, 7, 9) Sałatka z buraczka i jabłka 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Ryż 100 g | Bułka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Szynka gotowana 30 g Twarożek z pietruszką 60 g (7) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml | Jogurt morelowy 100 g | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 257,2 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 92,2 Węglowodany ogółem [g] 339,7 suma cukrów prostych [g] 65,2 Tłuszcz [g] 61,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,8 Błonnik pokarmowy [g] 19,2 Sól [g] 3,8 |
| | Łatw z ograniczeniem substancji pobudz wyodz soku żół | Bułka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Pasta z sera białego i koperku 60 g (7) Połędwica Sopocka 30 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) | Budyń o smaku waniliowym 150 g (7) | Zupa jarzynowa z kaszą manna 300 ml (1, 9) Pulpet drobiowy 100 g (1, 3) Sos jarzynowy 100 ml (1, 7, 9) Buraczki na ciepło 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Ziemniaki 250 g (7) | Bułka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Szynka gotowana 30 g Serek Almette 1 szt (7) Herbata b/c 250 ml | Jogurt naturalny 100 g (7) | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 106,5 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 95,2 Węglowodany ogółem [g] 276,3 suma cukrów prostych [g] 43,9 Tłuszcz [g] 67,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,5 Błonnik pokarmowy [g] 16,7 Sól [g] 4,3 |
| | Łatwostr z ogranicz tłuszczu | Bułka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Dżem 25 g Połędwica Sopocka 30 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) | Jogurt naturalny 100 g (7) | Zupa Jarzynowa z ziemniakami 300 ml (7, 9) Pulpet drobiowy 100 g (1, 3) Sos jarzynowy 100 ml (1, 7, 9) Buraczki na ciepło 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Ryż 100 g | Bułka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Szynka gotowana 30 g Twarożek z pietruszką 60 g (7) Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml | Mus owocowy 100 g | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 221,5 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 93,9 Węglowodany ogółem [g] 334,5 suma cukrów prostych [g] 68,9 Tłuszcz [g] 60,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,4 Błonnik pokarmowy [g] 17,1 Sól [g] 4 |

| | | | | | | | |
|-------------------|---|---|----------------------------|--|---|---|---|
| 2026-03-28 sobota | Z ogranicz latwo przysw węglowodanów | Chleb graham 120 g (1) Masło extra 15 g (7) Pasta z jaja i wędliny ze szczypiorkiem 70 g (3) Salata zielona 20 g Polędwica Sopocka 30 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Ogórek świeży 50 g | Jabłko 150 g | Zupa Barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (1, 7, 9) Gulasz drobiowy z warzywami 100 g (1, 9) Ryż brązowy 100 g Surówka z kapusty czerwonej 100 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Surówka z selera 100 g (3, 7, 9) | Chleb graham 120 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Szynka gotowana 30 g Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml Ser żółty 30 g (7) | Jogurt naturalny 100 g (7) | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 197,3 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 96,7 Węglowodany ogółem [g] 274 suma cukrów prostych [g] 48,9 Tłuszcz [g] 87,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,6 Błonnik pokarmowy [g] 35,9 Sól [g] 5 |
| | Z ogr latwo przyswaj węglowoda i tłuszczu | Bułka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Twarożek z pietruszką 60 g (7) Szynka gotowana 30 g Salata masłowa 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) | Jogurt naturalny 100 g (7) | Zupa Jarzynowa z ziemniakami 300 ml (7, 9) Ryż 100 g Pulpet drobiowy 100 g (1, 3) Buraczki na ciepło 150 g Sos jarzynowy 100 ml (1, 7, 9) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml | Bułka weka 60 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Polędwica Sopocka 30 g Serek Almette 1 szt (7) Salata masłowa 20 g Herbata b/c 250 ml | Mus owocowy 100 g | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 149,5 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 90,2 Węglowodany ogółem [g] 302,8 suma cukrów prostych [g] 60,7 Tłuszcz [g] 66,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,5 Błonnik pokarmowy [g] 16,3 Sól [g] 3,8 |
| | Dieta biegunkowa | Bułka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Polędwica Sopocka 30 g Dżem 25 g Herbata b/c 250 ml Kleik ryżowy 300 ml | Jabłko pieczone 120 g | Zupa jarzynowa z kaszą manna 300 ml (1, 9) 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) Masło jednorazowe 10 g (7) Szynka gotowana 30 g Dżem 25 g Herbata b/c 250 ml | Jabłko pieczone 120 g Wafle ryżowe 1 szt | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 953 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 69,7 Węglowodany ogółem [g] 318,3 suma cukrów prostych [g] 55,5 Tłuszcz [g] 48,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,2 Błonnik pokarmowy [g] 21,9 Sól [g] 3,5 |

| | | | | | | | |
|-------------------|---------------|--|--|---|--|--|---|
| 2026-03-28 sobota | Niskobiałkowa | Chleb bezsolny 120 g (1) Masło extra 15 g (7) Połędwica Sopocka 30 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Pomidor 50 g Dżem 25 g | Jabłko 150 g | Zupa Jarzynowa z ziemniakami 300 ml (7, 9) Pulpet drobiowy 100 g (1, 3) Ryż 100 g Sałatka z buraczka i jabłka 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Sos koperkowy 150 ml (1, 7) | Chleb bezsolny 120 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Miód 25 g Galaretka drobiowa 100 g (9) Sałata zielona 10 g Herbata z/c 250 ml | Mus owocowy 100 g | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 427 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 92,9 Węglowodany ogółem [g] 384,6 suma cukrów prostych [g] 82,5 Tłuszcz [g] 62,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,7 Błonnik pokarmowy [g] 23 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 |
| | Bezmleczna | Bułka weka 100 g (1) Margaryna miękka 15 g Szynka gotowana 40 g Dżem 25 g Herbata b/c 250 ml | Jabłko pieczone 120 g | Zupa Grysikowa 400 ml (1, 9) Pulpet drobiowy 100 g (1, 3) Ziemniaki 250 g (7) Buraczki na ciepło 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml | Bułka weka 100 g (1) Margaryna miękka 15 g Szynka gotowana 40 g Połędwica Sopocka 40 g Herbata b/c 250 ml | Mus owocowy 100 g | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 867,3 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 82,1 Węglowodany ogółem [g] 293,3 suma cukrów prostych [g] 65,6 Tłuszcz [g] 44,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,5 Błonnik pokarmowy [g] 19 Sól [g] 4,5 |

| | | | | | | | |
|----------------------|----------------|---|--------------|---|--|----------------------------|--|
| 2026-03-29 niedziela | Podstawowa | Chleb pszenny 40 g (1) Masło extra 15 g (7) Chleb graham 80 g (1) Połędwica Sopocka 30 g Serek wiejski 200 g (7) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) | Banan 150 g | Zupa Pomidorowa z ryżem zabieleną 300 ml (7, 9) Ziemniaki 250 g (7) Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g (9) Fasolka szparagowa gotowana 100 g Sałatka z buraka z olejem 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml | Chleb pszenny 40 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Chleb graham 80 g (1) Szynka gotowana 30 g Ogórek kiszony 50 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 ml Parówka z indyka 70 g Chleb pszenny 40 g (1) | Soczek kartonik 200 ml | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 220,3 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 119 Węglowodany ogółem [g] 286,1 suma cukrów prostych [g] 77,1 Tłuszcz [g] 72,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,3 Błonnik pokarmowy [g] 26,2 Sól [g] 7,9 |
| | Łatwostawna | Bułka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Serek wiejski 200 g (7) Połędwica Sopocka 30 g Pomidor 50 g Sałata masłowa 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) | Banan 150 g | Zupa Koperkowa z ryżem 300 ml (7, 9) Ziemniaki 250 g (7) Udko duszone z warzywami 150 g (9) Bukiet warzyw 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml | Bułka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Parówka z indyka 70 g Pasta z jaja i wędliny ze szczypiorkiem 70 g (3) Rzodkiewka 20 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml | Mus warzywny 100 g | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 291,6 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 109,5 Węglowodany ogółem [g] 271,1 suma cukrów prostych [g] 62,9 Tłuszcz [g] 89,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,5 Błonnik pokarmowy [g] 22,1 Sól [g] 6,6 |
| | Bogatoreszkowa | Chleb graham 120 g (1) Masło extra 15 g (7) Serek wiejski 200 g (7) Szynka gotowana 30 g Pomidor 50 g Sałata masłowa 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Płatki owsiane na mleku 300 ml (1, 7) | Jabłko 150 g | Zupa Pomidorowa 300 ml (9) Kasza jęczmienna 100 g (1) Udko duszone z warzywami 150 g (9) Surówka z kapusty pekińskiej 150 g Surówka z marchwi i jabłka 100 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml | Chleb graham 120 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Parówka z indyka 70 g Połędwica Sopocka 30 g Ogórek świeży 50 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml | Jogurt naturalny 100 g (7) | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 150,7 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 112,8 Węglowodany ogółem [g] 244 suma cukrów prostych [g] 63,1 Tłuszcz [g] 87,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,3 Błonnik pokarmowy [g] 31,4 Sól [g] 6,7 |

| | | | | | | | |
|----------------------|---|---|------------------------------------|---|---|----------------------------|--|
| 2026-03-29 niedziela | Bogatobiałkowa | Bułka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Serek wiejski 200 g (7) Połędwica Sopocka 30 g Pomidor 50 g Sałata masłowa 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) | Banan 150 g | Zupa Koperkowa z ryżem 300 ml (7, 9) Ziemniaki 250 g (7) Udko gotowane z warzywami 150 g (9) Bukiet warzyw 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml | Bułka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Parówka z indyka 70 g Pasta z jaja i wędliny ze szczypiorkiem 70 g (3) Rzodkiewka 20 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml | Mus warzywny 100 g | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 263 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 106,4 Węglowodany ogółem [g] 271,4 suma cukrów prostych [g] 63 Tłuszcz [g] 87,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37 Błonnik pokarmowy [g] 22,2 Sól [g] 6,5 |
| | Łatw z ograniczeniem substancji pobudz wyodz soku żół | Bułka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Ser biały 60 g (7) Połędwica Sopocka 30 g Sałata masłowa 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Kasza manna na mleku 300 ml (1, 7) | Budyń o smaku waniliowym 150 g (7) | Zupa Grysikowa 300 ml (1, 9) Ziemniaki 250 g (7) Udko gotowane z warzywami 150 g (9) Sos jarzynowy 100 ml (1, 7, 9) Marchewka gotowana z olejem 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml | Bułka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Szynka gotowana 30 g Parówka z indyka 70 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml | Jogurt morelowy 100 g | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 322,5 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 107,3 Węglowodany ogółem [g] 311,5 suma cukrów prostych [g] 52,5 Tłuszcz [g] 72,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,8 Błonnik pokarmowy [g] 20,3 Sól [g] 5,3 |
| | Łatwostr z ogranicz tłuszczu | Bułka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Serek wiejski 200 g (7) Połędwica Sopocka 30 g Sałata masłowa 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) | Jabłko pieczone 120 g | Zupa Koperkowa z ryżem 300 ml (7, 9) Ziemniaki 250 g (7) Udko gotowane z warzywami 150 g (9) Marchewka gotowana z olejem 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml | Bułka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Parówka z indyka 70 g Pasta z białek 70 g (3, 7) Herbata b/c 250 ml Sałata zielona 10 g | Jogurt naturalny 100 g (7) | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 164,8 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 106,7 Węglowodany ogółem [g] 251 suma cukrów prostych [g] 49,2 Tłuszcz [g] 85,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,3 Błonnik pokarmowy [g] 18,2 Sól [g] 6,5 |

| | | | | | | | |
|----------------------|---|---|-----------------------|--|--|---|---|
| 2026-03-29 niedziela | Z ogranicz łatwo przysw węglowodanów | Chleb graham 120 g (1) Masło extra 15 g (7) Serek wiejski 200 g (7) Połudwica Sopocka 30 g Pomidor 50 g Sałata masłowa 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Płatki owsiane na mleku 300 ml (1, 7) | Mandarynka 100 g | Zupa Koperkowa z ryżem 300 ml (7, 9) Ziemniaki 250 g (7) Udło duszone z warzywami 150 g (9) Surówka z kapusty pekińskiej 150 g Surówka z marchwi i jabłka 100 g Kompot wielowocowy b/c 200 ml | Chleb graham 120 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Parówka z indyka 70 g Szynka gotowana 30 g Ogórek świeży 50 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml | Jogurt naturalny 100 g (7) | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 273,9 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 114 Węglowodany ogółem [g] 249,9 suma cukrów prostych [g] 59,1 Tłuszcz [g] 97,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,5 Błonnik pokarmowy [g] 29 Sól [g] 6,8 |
| | Z ogr łatwo przyswaj węglowoda i tłuszczy | Bułka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Serek wiejski 200 g (7) Połudwica Sopocka 30 g Sałata masłowa 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) | Jabłko pieczone 120 g | Zupa Koperkowa z ryżem 300 ml (7, 9) Ziemniaki 250 g (7) Udło gotowane z warzywami 150 g (9) Marchewka gotowana z olejem 150 g Kompot wielowocowy b/c 200 ml | Bułka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Parówka z indyka 70 g Szynka gotowana 30 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml | Kanapka nocna 130 g (1, 7) | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 217 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 106,3 Węglowodany ogółem [g] 255,6 suma cukrów prostych [g] 43,7 Tłuszcz [g] 89,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,2 Błonnik pokarmowy [g] 19,8 Sól [g] 7,5 |
| | Dieta biegunkowa | Bułka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Połudwica Sopocka 30 g Dżem 25 g Herbata b/c 250 ml Kleik ryżowy 300 ml | Banan 150 g | Zupa jarzynowa z kaszą manna 300 ml (1, 9) Udło gotowane z warzywami 170 g (9) Ziemniaki 250 g (7) Marchewka gotowana z olejem 150 g Kompot wielowocowy b/c 200 ml | Bułka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Szynka gotowana 30 g Dżem 25 g Herbata b/c 250 ml | Jabłko pieczone 120 g Wafle ryżowe 1 szt | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 969,7 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 69,2 Węglowodany ogółem [g] 318,9 suma cukrów prostych [g] 63,8 Tłuszcz [g] 50,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,8 Błonnik pokarmowy [g] 21,9 Sól [g] 3,5 |

| | | | | | | | |
|----------------------|---------------|--|--|--|--|--|--|
| 2026-03-29 niedziela | Niskobiałkowa | Chleb bezsolny 120 g (1) Masło extra 15 g (7) Dżem 25 g Pomidor 50 g Sałata masłowa 20 g Herbata z/c 250 ml Połudwica Sopocka 30 g | Jabłko 150 g | Zupa Koperkowa z ryżem 300 ml (7, 9) Ziemniaki 250 g (7) Udko gotowane z warzywami 170 g (9) Warzywa duszone 150 g (9) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml | Chleb bezsolny 120 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Miód 25 g Jajko 50 g (3) Sałata zielona 10 g Herbata z/c 250 ml | soczek owocowy 300ml 1 szt Wafle ryżowe 2 szt | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 060,7 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 70,6 Węglowodany ogółem [g] 324,5 suma cukrów prostych [g] 75,2 Tłuszcz [g] 57,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,1 Błonnik pokarmowy [g] 25,4 Sól [g] 1,6 |
| | Kleikowa | Kleik z kaszy jęczmiennej 300 ml (1) Suchary 20 g (1) Herbata b/c 250 ml | Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g (1) | Kleik ryżowy 400 ml Suchary 20 g (1) Herbata b/c 250 ml | Kleik owsiany 400 ml (1) Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g (1) | Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g (1) | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 302,2 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 21,8 Węglowodany ogółem [g] 263,3 suma cukrów prostych [g] 1,3 Tłuszcz [g] 14,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,6 Błonnik pokarmowy [g] 17,8 Sól [g] 1,2 |
| | Bezmleczna | Bułka weka 100 g (1) Margaryna miękka 15 g Połudwica Sopocka 30 g Dżem 25 g Herbata b/c 250 ml Sałata zielona 10 g | Banan 150 g | Zupa jarzynowa z kaszą manna 300 ml (1, 9) Udko duszone z warzywami 200 g (9) Ziemniaki 250 g (7) Marchewka gotowana z olejem 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml | Bułka weka 100 g (1) Margaryna miękka 15 g Galaretką drobiowa 100 g (9) Połudwica Sopocka 30 g Herbata b/c 250 ml | Mus owocowy 100 g | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 008,3 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 91 Węglowodany ogółem [g] 280,3 suma cukrów prostych [g] 70,7 Tłuszcz [g] 62,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,2 Błonnik pokarmowy [g] 19,2 Sól [g] 3,8 |

| | | | | | | | |
|-------------------------|----------------|---|-----------------------|--|---|----------------------------|--|
| 2026-03-30 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 Salata zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Połędwica Sopocka 30 g | Mandarynka 80 g | Zupa solferino 300 ml (7, 9) Pyzy z mięsem 200 g (3) Surówka z kiszzonej kapusty 100 g Surówka z marchwi i jabłka 100 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml | Chleb pszenny 40 g (1) Chleb graham 80 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Paszтет drobiowy 50 g Szynka gotowana 30 g Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Herbata z/c 250 ml | Jogurt naturalny 100 g (7) | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 053,1 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 77,6 Węglowodany ogółem [g] 299,2 suma cukrów prostych [g] 49,2 Tłuszcz [g] 67,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,5 Błonnik pokarmowy [g] 30,4 Sól [g] 6,4 |
| | Łatwostawna | Bułka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Szynka gotowana 30 g Jajko 50 g (3) Pomidor 50 g Salata masłowa 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) | Jabłko 150 g | Zupa Barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (1, 7, 9) Naleśniki z serem 2 szt (1, 3, 7) Surówka z marchwi i jabłka 100 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml | Bułka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Salatka jarzynowa 150 g (3, 9) Połędwica Sopocka 30 g Salata zielona 10 g Herbata z/c 250 ml | Jogurt morelowy 100 g | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 195,6 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 90,9 Węglowodany ogółem [g] 304,4 suma cukrów prostych [g] 79,1 Tłuszcz [g] 73,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,9 Błonnik pokarmowy [g] 25,4 Sól [g] 4,9 |
| | Bogatoreszkowa | Chleb graham 120 g (1) Masło extra 15 g (7) Szynka gotowana 30 g Jajko 50 g (3) Rzodkiewka 20 g Salata masłowa 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Płatki owsiane na mleku 300 ml (1, 7) | Jabłko pieczone 120 g | Zupa ogórkowa z ryżem zabieleną 300 ml (7, 9) Kasza jęczmienna 100 g (1) Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g (9) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Surówka z kiszzonej kapusty 100 g Brokuł gotowany 150 g | Chleb graham 120 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Szynka gotowana 30 g Salata zielona 10 g Herbata z/c 250 ml Pasta z sera białego i koperku 60 g (7) | Jogurt naturalny 100 g (7) | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 054,7 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 112,4 Węglowodany ogółem [g] 257,4 suma cukrów prostych [g] 54,1 Tłuszcz [g] 70,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,2 Błonnik pokarmowy [g] 31,4 Sól [g] 5,4 |

| | | | | | | | |
|-------------------------|---|--|-----------------------|---|---|----------------------------|--|
| 2026-03-30 poniedziałek | Bogatobiałkowa | Bułka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Szyńka 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 jarzynowa z kaszą manna 300 ml (1, 9) Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g (9) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Buraczki na ciepło 150 g Surówka z marchewki i jabłka 100 g | Bułka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Sałata jarzynowa 150 g (3, 9) 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] 2 092 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 107,2 Węglowodany ogółem [g] 270,6 suma cukrów prostych [g] 72,2 Tłuszcz [g] 70,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,3 Błonnik pokarmowy [g] 26,4 Sól [g] 4,8 |
| | Łatw z ograniczeniem substancji pobudz wyodz soku żół | Bułka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Szyńka 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) | Bułka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Pasta z białek 70 g (3, 7) Połędwica Sopočka 30 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml | Jogurt naturalny 100 g (7) | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 125,7 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 115,2 Węglowodany ogółem [g] 281,9 suma cukrów prostych [g] 48,5 Tłuszcz [g] 62,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28 Błonnik pokarmowy [g] 15,7 Sól [g] 4,1 |
| | Łatwostr z ogranicz tłuszczu | Bułka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Szyńka 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 | Bułka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Połędwica Sopočka 30 g Serek homogenizowany naturalny 120 g (7) Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml | Jogurt truskawkowy 100 g | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 260,5 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 120,1 Węglowodany ogółem [g] 289,1 suma cukrów prostych [g] 58,7 Tłuszcz [g] 72,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,6 Błonnik pokarmowy [g] 17,8 Sól [g] 4,2 |

| | | | | | | | |
|-------------------------|---|---|-----------------------|---|--|----------------------------|---|
| 2026-03-30 poniedziałek | Z ogranicz łatwo przysw węglowodanów | Chleb graham 120 g (1) Masło extra 15 g (7) Szynka gotowana 30 g Jajko 50 g (3) Rzodkiewka 20 g 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 wielowocowy 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) Połędwica Sopocka 30 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml Papryka czerwona 60 g | Jogurt naturalny 100 g (7) | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 019,6 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 111,2 Węglowodany ogółem [g] 263,9 suma cukrów prostych [g] 59,6 Tłuszcz [g] 64,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,7 Błonnik pokarmowy [g] 34,3 Sól [g] 4,7 |
| | Z ogr łatwo przyswaj węglowoda i tłuszczu | Bułka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Połędwica Sopocka 30 g Pasta z białek 70 g (3, 7) Sałata masłowa 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) | Jabłko pieczone 120 g | Zupa jarzynowa z kaszą manna 300 ml (1, 9) Ziemniaki 250 g (7) Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g (9) Kompot wielowocowy b/c 200 ml Buraczki na ciepło 150 g | Bułka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Szynka gotowana 30 g Ser biały 60 g (7) Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml | Jogurt naturalny 100 g (7) | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 923,1 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 106,4 Węglowodany ogółem [g] 251,2 suma cukrów prostych [g] 45,8 Tłuszcz [g] 58,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,6 Błonnik pokarmowy [g] 17,1 Sól [g] 4,1 |
| | Dieta biegunkowa | Bułka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Połędwica Sopocka 30 g Dżem 25 g Herbata b/c 250 ml Kleik ryżowy 300 ml | 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 wielowocowy b/c 200 ml | Bułka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Szynka gotowana 30 g Dżem 25 g Herbata b/c 250 ml | Jabłko pieczone 120 g | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 894,4 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 78,8 Węglowodany ogółem [g] 303,4 suma cukrów prostych [g] 56 Tłuszcz [g] 45,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,7 Błonnik pokarmowy [g] 22 Sól [g] 3,4 |

| | | | | | | | |
|-------------------------|---------------|--|--|--|---|--|--|
| 2026-03-30 poniedziałek | Niskobiałkowa | Chleb bezsolny 120 g (1) Masło extra 15 g (7) Dżem 25 g Pomidor 50 g Sałata masłowa 20 g Herbata z/c 250 ml Połudwica Sopocka 30 g | Jabłko 150 g | Zupa Barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (1, 7, 9) Naleśnik z jabłkiem 2 szt (1, 3, 7) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml | Chleb bezsolny 120 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Sałata zielona 10 g Herbata z/c 250 ml Sałatka jarzynowa 150 g (3, 9) Szynka gotowana 30 g | Mus owocowy 100 g | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 905,3 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 59 Węglowodany ogółem [g] 334,9 suma cukrów prostych [g] 94,3 Tłuszcz [g] 42,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,8 Błonnik pokarmowy [g] 27,8 Sól [g] 2,2 |
| | Kleikowa | Kleik z kaszy jęczmiennej 300 ml (1) Suchary 20 g (1) Herbata b/c 250 ml | Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g (1) | Kleik ryżowy 400 ml Suchary 20 g (1) Herbata b/c 250 ml | Kleik owsiany 400 ml (1) Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g (1) | Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g (1) | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 302,2 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 21,8 Węglowodany ogółem [g] 263,3 suma cukrów prostych [g] 1,3 Tłuszcz [g] 14,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,6 Błonnik pokarmowy [g] 17,8 Sól [g] 1,2 |
| | Bezmleczna | Bułka weka 100 g (1) Margaryna miękka 15 g Szynka gotowana 30 g Herbata b/c 250 ml 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 Połudwica Sopocka 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] 1 993,1 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 72,3 Węglowodany ogółem [g] 319,7 suma cukrów prostych [g] 67,8 Tłuszcz [g] 51,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,9 Błonnik pokarmowy [g] 19,3 Sól [g] 3,6 |

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,*