

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	II Ś	Obiad	Kolacja	Pn	SUMA
2026-04-21 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)	Jabłko 150 g	Zupa z czerwonej soczewicy z makaronem 300 ml (1, 3, 9) Ziemniaki 250 g (7) Schab duszony 100 g (1) Surówka z kapusty czerwonej 100 g Surówka z selera 100 g (3, 9) Kompot wieloowocowy 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 60 g (3, 7) Szynka gotowana 30 g Ogórek świeży 50 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt morelowy 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 276,6 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 120,3 Węglowodany ogółem [g] 307,4 suma cukrów prostych [g] 47,6 Tłuszcz [g] 69,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,4 Błonnik pokarmowy [g] 35,3 Sól [g] 4,1
	Łatwostrawna	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 wieloowocowy b/c 200 ml Kalafior gotowany 50 g	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	Soczek kartonik 200 ml	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 010,8 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 107,9 Węglowodany ogółem [g] 270 suma cukrów prostych [g] 61,8 Tłuszcz [g] 59,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,4 Błonnik pokarmowy [g] 20,1 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 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 wieloowocowy 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 b/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g (7)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 871,2 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 108,8 Węglowodany ogółem [g] 230,9 suma cukrów prostych [g] 47,9 Tłuszcz [g] 63,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,5 Błonnik pokarmowy [g] 29,7 Sól [g] 3,7

2026-04-21 wtorek	Bogatobiałkowa	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 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] 1 972 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 109,8 Węglowodany ogółem [g] 255 suma cukrów prostych [g] 47,5 Tłuszcz [g] 60,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,3 Błonnik pokarmowy [g] 18,9 Sól [g] 4,1
	Łatw z ograniczeniem substancji pobudz wydz soku żół	Bułka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Galaretka drobiowa 100 g (9) Połędwica 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 ogółem wg 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) Połędwica Sopocka 30 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7)	Jabłko pieczone 120 g	Zupa Jarzynowa z makaronem 300 ml (1, 3, 7, 9) Ziemniaki 250 g (7) 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] 2 039,8 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 110,6 Węglowodany ogółem [g] 273,5 suma cukrów prostych [g] 60,5 Tłuszcz [g] 59,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,5 Błonnik pokarmowy [g] 18,3 Sól [g] 3,8
	Z ogranicz łatwo przysw węglowodanów	Chleb graham 120 g (1) Masło extra 15 g (7) Galaretka drobiowa 100 g (9) Połędwica Sopocka 30 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Pomidor 50 g	Mandarynka 80 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, 9)	Chleb graham 120 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Serek Almette 1 szt (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] [kcal] 2 123,2 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 123,9 Węglowodany ogółem [g] 264,9 suma cukrów prostych [g] 40,6 Tłuszcz [g] 69,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,8 Błonnik pokarmowy [g] 35,3 Sól [g] 3,9

2026-04-21 wtorek	Z ogr. łatwo przyswaj. węglowod. i tłuszczu	Bułka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Galaretki drobiowa 100 g (9) Połędwica Sopocka 30 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7)	Jabłko pieczone 120 g	Zupa Jarzynowa z makaronem 300 ml (1, 3, 7, 9) Ziemniaki 250 g (7) 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] [kcal] 2 017,8 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 114,6 Węglowodany ogółem [g] 259,7 suma cukrów prostych [g] 46,3 Tłuszcz [g] 61,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,7 Błonnik pokarmowy [g] 18,3 Sól [g] 4
	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 Grysikowa 300 ml (1, 9) Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g (9) Ziemniaki 250 g (7) Marchewka gotowana z olejem 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bułka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Połędwica 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] [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
	Niskobiałkowa	Chleb bezsolny 120 g (1) Masło extra 15 g (7) Twarożek z koperkiem 60 g (7) Miód 25 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml	Jabłko pieczone 120 g	Zupa Jarzynowa z ziemniakami 300 ml (7, 9) Kompot wieloowocowy 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 Sałata 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 ogółem wg 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 ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 21,8 Węglowodany ogółem [g] 263,3 suma cukrów prostych [g] 1,3 Tłuszcz [g] 14,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,6 Błonnik pokarmowy [g] 17,8 Sól [g] 1,2

2026-04-21 wtorek	Bezmleczna Bułka weka 100 g (1) Margaryna miękka 15 g Południca Sopocka 30 g Dżem 25 g Herbata b/c 250 ml Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g	Jabłko pieczone 120 g	Zupa Grysikowa 300 ml (1, 9) Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g (9) Ziemniaki 250 g (7) Marchewka gotowana z olejem 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Brokuł gotowany 100 g	Bułka weka 100 g (1) Margaryna miękka 15 g Szynka gotowana 30 g Południca Sopocka 30 g Herbata b/c 250 ml Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g	Soczek kubaś 300 ml Wafle ryżowe 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 815,7 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 86,1 Węglowodany ogółem [g] 288 suma cukrów prostych [g] 69,4 Tłuszcz [g] 40,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,7 Błonnik pokarmowy [g] 25,6 Sól [g] 4,2
2026-04-22 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 50 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Chleb pszenny 40 g (1) Chleb graham 80 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Galaretką drobiowa 100 g (9) Południca Sopocka 30 g Papryka czerwona 40 g Sałata zielona 20 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt truskawkowy 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 286,3 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 102,5 Węglowodany ogółem [g] 303,8 suma cukrów prostych [g] 49,7 Tłuszcz [g] 78,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33 Błonnik pokarmowy [g] 24,2 Sól [g] 4,7
	Łatwostrawna 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 wieloowocowy b/c 200 ml	Bułka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Ser żółty 30 g (7) Południca 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 ogółem wg 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
Bogatorreszkowa	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 wieloowocowy b/c 200 ml Sos jarzynowy 100 ml (1, 7, 9) Surówka z kapusty czerwonej 100 g Surówka z selera 100 g (3, 9) Żurek z ziemniakami 300 ml (1, 6, 7, 9)	Chleb graham 120 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Galaretką drobiowa 100 g (9) Południca 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 ogółem wg 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

2026-04-22 środa	Bogatobiałkowa	Bułka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Parówka z indyka 70 g Pasta z jajka 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) Połędwica 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] 2 237,1 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 wydz soku żół	Bułka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Połędwica Sopocka 30 g Pasta z jajka i sera z pietruszką 70 g (3, 7) Sałata zielona 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) 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] 2 190,3 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 Połędwica Sopocka 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
	Z ogranicz łatwo 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) Galaretk 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

2026-04-22 środa	Z ogr. łatwo przyswaj. węglowod. 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) Galaretką drobiowa 100 g (9) Połudwica 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) Połudwica 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
	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

2026-04-22 środa	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 Pomidor 50 g	Banan 150 g	Zupa jarzynowa z kaszą manna 350 ml (1, 9) Udki 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 Galarełka 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] 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
2026-04-23 czwartek	Podstawowa	Chleb pszenny 40 g (1) Chleb graham 80 g (1) Masło extra 15 g (7) Połudwica Sopocka 30 g Ser żółty 30 g (7) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7)	Banan 150 g	Zupa ogórkowa z ryżem zabelana 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] 2 174,2 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 101,3 Węglowodany ogółem [g] 279,9 suma cukrów prostych [g] 72,4 Tłuszcz [g] 77,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,7 Błonnik pokarmowy [g] 29,8 Sól [g] 5,9
	Łatwostrawna	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)	Banan 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) Połudwica 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] 2 295,3 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 105,5 Węglowodany ogółem [g] 313,7 suma cukrów prostych [g] 67,5 Tłuszcz [g] 72,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,1 Błonnik pokarmowy [g] 22,1 Sól [g] 4,3
	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) 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) Połudwica 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] 2 189,3 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 114,9 Węglowodany ogółem [g] 277,3 suma cukrów prostych [g] 68 Tłuszcz [g] 75,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,8 Błonnik pokarmowy [g] 32,9 Sól [g] 4,7

2026-04-23 czwartek	Bogatobiałkowa	Bułka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Serek Almette 1 szt (7) Szyńka 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) 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] [kcal] 2 234,8 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 105,7 Węglowodany ogółem [g] 302 suma cukrów prostych [g] 66,3 Tłuszcz [g] 70,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,6 Błonnik pokarmowy [g] 20,1 Sól [g] 4,4
	Łatw z ograniczeniem substancji pobudz wydz soku żół	Bułka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Twarożek z koperkiem 60 g (7) Szyńka 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 Grysikowa 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) Połędwica Sopocka 30 g Sałata zielona 20 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt morelowy 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 098 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 116 Węglowodany ogółem [g] 294,8 suma cukrów prostych [g] 55,1 Tłuszcz [g] 54,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,7 Błonnik pokarmowy [g] 20,8 Sól [g] 4,2
	Łatwostr z ogranicz tłuszczu	Bułka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Serek Almette 1 szt (7) Szyńka gotowana 30 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7)	Jabłko pieczone 120 g	Zupa Krupnik z kaszą jęczmienną 300 ml (1, 7, 9) Ziemniaki 250 g (7) 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) Parówka z indyka 70 g Połędwica Sopocka 30 g Sałata zielona 20 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g (7)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 018,4 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 92,2 Węglowodany ogółem [g] 248,7 suma cukrów prostych [g] 45,1 Tłuszcz [g] 75,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,1 Błonnik pokarmowy [g] 18,5 Sól [g] 4,9
	Z ogranicz łatwo przysw węglowodanów	Chleb graham 120 g (1) Masło extra 15 g (7) Ser żółty 30 g (7) Szyńka 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)	Mandarynka 80 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) 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] [kcal] 2 103,2 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 112,7 Węglowodany ogółem [g] 258,7 suma cukrów prostych [g] 62,8 Tłuszcz [g] 75 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,7 Błonnik pokarmowy [g] 30,2 Sól [g] 4,4

2026-04-23 czwartek	Z ogr. łatwo przyswaj. węglowod. i tłuszczu	Bułka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Serek Almette 1 szt (7) Szyńka gotowana 30 g Sałata zielona 10 g Płatki owsiane na mleku 300 ml (1, 7) Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7)	Jogurt naturalny 100 g (7)	Zupa Krupnik z kaszą jęczmienną 300 ml (1, 7, 9) Ziemiaki 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 Połędwica 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] 2 401,5 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 112,2 Węglowodany ogółem [g] 286,1 suma cukrów prostych [g] 45,4 Tłuszcz [g] 93,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,8 Błonnik pokarmowy [g] 20,8 Sól [g] 6
	Dieta biegunkowa	Bułka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Szyńka 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) Ziemiaki 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 Wafle ryżowe 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 031,7 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 79,4 Węglowodany ogółem [g] 318,3 suma cukrów prostych [g] 63,7 Tłuszcz [g] 53,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,1 Błonnik pokarmowy [g] 21,6 Sól [g] 3,6
	Niskobiałkowa	Chleb bezsolny 120 g (1) Masło extra 15 g (7) Pomidor 50 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/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] 2 164,8 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 64,1 Węglowodany ogółem [g] 361,8 suma cukrów prostych [g] 60,1 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

2026-04-23 czwartek	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 Grysikowa 300 ml (1, 9) Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g (9) Ziemniaki 250 g (7) Marchewka gotowana z olejem 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bułka weka 100 g (1) Margaryna miękka 15 g Galarełka drobiowa 100 g (9) Połędwica Sopocka 30 g Herbata b/c 250 ml	Mus owocowy 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 858,1 Białko ogółem wg 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
	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 kiszanej 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] [kcal] 2 399,2 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 75,6 Węglowodany ogółem [g] 303,5 suma cukrów prostych [g] 79,6 Tłuszcz [g] 96,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,5 Błonnik pokarmowy [g] 35,7 Sól [g] 5,5
2026-04-24 piątek	Łatwostrawna 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	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	Mus owocowy 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 191,5 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 69,2 Węglowodany ogółem [g] 297,1 suma cukrów prostych [g] 81,2 Tłuszcz [g] 76,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,9 Błonnik pokarmowy [g] 22,3 Sól [g] 3,9
	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 kiszanej kapusty 100 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Surówka z marchwi i jabłka 100 g	Chleb graham 120 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) 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] [kcal] 2 224,3 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 87,1 Węglowodany ogółem [g] 278,3 suma cukrów prostych [g] 67,8 Tłuszcz [g] 84,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,6 Błonnik pokarmowy [g] 45,4 Sól [g] 4,6

2026-04-24 piątek	Bogatobialkowa	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] 2 208 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 95,8 Węglowodany ogółem [g] 285,6 suma cukrów prostych [g] 69,6 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) Szynka gotowana 30 g 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)	Galaretką 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] 2 164,5 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 78,7 Węglowodany ogółem [g] 278,4 suma cukrów prostych [g] 42,9 Tłuszcz [g] 75,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30 Błonnik pokarmowy [g] 15,5 Sól [g] 4,1
	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] 2 201,7 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 71,3 Węglowodany ogółem [g] 326,7 suma cukrów prostych [g] 69,5 Tłuszcz [g] 62,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27 Błonnik pokarmowy [g] 18,8 Sól [g] 3,3
	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 kiszanej 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] 2 196 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 79,4 Węglowodany ogółem [g] 277,7 suma cukrów prostych [g] 68,7 Tłuszcz [g] 84,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30 Błonnik pokarmowy [g] 38 Sól [g] 5

2026-04-24 piątek	Z ogr. łatwo przyswaj. węglowod. i tłuszczu	Bułka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Twarożek z koperkiem 60 g (7) Połudwica 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 Połudwica Sopocka 30 g	Jogurt naturalny 100 g (7)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 871,6 Białko ogółem wg 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) Połudwica 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 ogółem wg 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
	Niskobiałkowa	Chleb bezsolny 120 g (1) Masło extra 15 g (7) Serek Almette 1 szt (7) Pomidor 50 g Sałata masłowa 20 g Herbata z/c 250 ml Dżem 25 g	Banan 150 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 Połudwica Sopocka 30 g	Mus warzywny 100 g Wafle ryżowe 2 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 098 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 59,2 Węglowodany ogółem [g] 313,5 suma cukrów prostych [g] 72,2 Tłuszcz [g] 61,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,9 Błonnik pokarmowy [g] 26,5 Sól [g] 1,2
	Kleikowa	Kleik z kaszy jęczmiennej 300 ml (1) Suchary 20 g (1) Herbata b/c 250 ml	Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g (1)	Kleik ryżowy 400 ml Suchary 20 g (1) Herbata b/c 250 ml	Kleik owsiany 400 ml (1) Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g (1)	Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g (1)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 302,2 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 21,8 Węglowodany ogółem [g] 263,3 suma cukrów prostych [g] 1,3 Tłuszcz [g] 14,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,6 Błonnik pokarmowy [g] 17,8 Sól [g] 1,2

2026-04-24 piątek	Bezmleczna	Bułka weka 100 g (1) Margaryna miękka 15 g Polędwica Sopotka 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 Sopotka 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
2026-04-25 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 wieloowocowy b/c 200 ml Sos pieczarkowy 150 ml (1, 7)	Chleb pszenny 40 g (1) Chleb graham 80 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Polędwica Sopotka 30 g Ser żółty 30 g (7) Pomidor 50 g Sałata masłowa 20 g Herbata z/c 250 ml	Jogurt truskawkowy 100 g	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
	Łatwostrawna	Bułka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Dżem 25 g Polędwica Sopotka 30 g Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7)	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 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] 2 231,6 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
	Bogatorreszkowa	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, 9) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Kasza jęczmienna 100 g (1)	Chleb graham 120 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Szynka gotowana 30 g Ser żółty 30 g (7) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt morelowy 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 015 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 88,8 Węglowodany ogółem [g] 233,5 suma cukrów prostych [g] 38,9 Tłuszcz [g] 85,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38 Błonnik pokarmowy [g] 27,8 Sól [g] 4,7

2026-04-25 sobota	Bogatobiałkowa	Bułka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Dżem 25 g Połudwica 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) Sałatka z buraczka i jabłka 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Ryż 100 g Kasza manna na mleku 300 ml (1, 7)	Bułka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Szynka gotowana 30 g Twarożek z pietruszką 60 g (7) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt morelowy 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 381,1 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 100,5 Węglowodany ogółem [g] 362,6 suma cukrów prostych [g] 77,7 Tłuszcz [g] 63,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,1 Błonnik pokarmowy [g] 19,7 Sól [g] 4
	Łatw z ograniczeniem substancji pobudz wydz soku żół	Bułka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Pasta z sera białego i koperku 60 g (7) Połudwica 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] 2 178,8 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 95,2 Węglowodany ogółem [g] 276,3 suma cukrów prostych [g] 43,9 Tłuszcz [g] 75,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,7 Błonnik pokarmowy [g] 16,7 Sól [g] 4,4
	Łatwostr z ogranicz tłuszczu	Bułka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Dżem 25 g Połudwica 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 warzywny 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 159,5 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 91,7 Węglowodany ogółem [g] 319,4 suma cukrów prostych [g] 55,2 Tłuszcz [g] 60,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,5 Błonnik pokarmowy [g] 17,8 Sól [g] 3,9
	Z ogranicz łatwo przysw węglowodanów	Chleb graham 120 g (1) Masło extra 15 g (7) Pasta z jaja i wędliny ze szczypiorkiem 70 g (3) Sałata zielona 20 g Połudwica 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, 9)	Chleb graham 120 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Szynka gotowana 30 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml Ser żółty 30 g (7)	Jogurt naturalny 100 g (7)	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

2026-04-25 sobota	Z ogr. łatwo przyswaj. węglowod. i tłuszczu	Bułka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Twarożek z pietruszką 60 g (7) Szyńka gotowana 30 g Sałata 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) Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 ml	Mus warzywny 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 087,5 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 88 Węglowodany ogółem [g] 287,7 suma cukrów prostych [g] 47 Tłuszcz [g] 66,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,6 Błonnik pokarmowy [g] 17 Sól [g] 3,7
	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) Szyńka 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] 2 025,3 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 69,7 Węglowodany ogółem [g] 318,3 suma cukrów prostych [g] 55,5 Tłuszcz [g] 56,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,3 Błonnik pokarmowy [g] 21,9 Sól [g] 3,5
	Niskobiałkowa	Chleb bezsolny 120 g (1) Masło extra 15 g (7) Polędwica 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) Knedle z jabłkiem 200 g (3) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Bukiet warzyw 150 g	Chleb bezsolny 120 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Miód 25 g Galaretki drobiowa 100 g (9) Sałata zielona 10 g Herbata z/c 250 ml	Mus warzywny 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 241,9 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 68,9 Węglowodany ogółem [g] 371,2 suma cukrów prostych [g] 71,2 Tłuszcz [g] 58,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,8 Błonnik pokarmowy [g] 28,8 Sól [g] 1,1
	Kleikowa	Kleik z kaszy jęczmiennej 300 ml (1) Suchary 20 g (1) Herbata b/c 250 ml	Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g (1)	Kleik ryżowy 400 ml Suchary 20 g (1) Herbata b/c 250 ml	Kleik owsiany 400 ml (1) Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g (1)	Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g (1)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 302,2 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 21,8 Węglowodany ogółem [g] 263,3 suma cukrów prostych [g] 1,3 Tłuszcz [g] 14,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,6 Błonnik pokarmowy [g] 17,8 Sól [g] 1,2

2026-04-25 sobota	Bezmleczna	Bułka weka 100 g (1) Margaryna miękka 15 g Szynka gotowana 30 g Dżem 25 g Herbata b/c 250 ml	Jabłko pieczone 120 g	Zupa Grysikowa 400 ml (1, 9) 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 30 g Połędwica Sopocka 30 g Herbata b/c 250 ml	Mus owocowy 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 832,2 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 76,2 Węglowodany ogółem [g] 293,1 suma cukrów prostych [g] 65,6 Tłuszcz [g] 43,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21 Błonnik pokarmowy [g] 19 Sól [g] 4
2026-04-26 niedziela	Podstawowa	Chleb pszenny 40 g (1) Masło extra 15 g (7) Chleb graham 80 g (1) Połędwica Sopocka 30 g Twarożek z rzodkiewką 60 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 zabelana 300 ml (7, 9) Ziemniaki 250 g (7) Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g (9) Fasolka szparagowa gotowana 100 g Marchewka gotowana z olejem 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Chleb pszenny 40 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Chleb graham 80 g (1) Szynka gotowana 30 g Ogórek świeży 50 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 ml Parówka z indyka 70 g Chleb pszenny 40 g (1)	Mus owocowy 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 243,9 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 107,6 Węglowodany ogółem [g] 291,2 suma cukrów prostych [g] 79,1 Tłuszcz [g] 78,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32 Błonnik pokarmowy [g] 29 Sól [g] 5,4
	Łatwostrawna	Bułka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Twarożek ze szczypiorkiem 60 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] 2 176,1 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 97 Węglowodany ogółem [g] 267,3 suma cukrów prostych [g] 58,8 Tłuszcz [g] 83,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,2 Błonnik pokarmowy [g] 22,2 Sól [g] 4,8
	Bogatoreszkowa	Chleb graham 120 g (1) Masło extra 15 g (7) Twarożek ze szczypiorkiem 60 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] 2 035,2 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 100,2 Węglowodany ogółem [g] 240,3 suma cukrów prostych [g] 59 Tłuszcz [g] 81,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33 Błonnik pokarmowy [g] 31,5 Sól [g] 4,9

2026-04-26 niedziela	Bogatobiałkowa	Bułka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Twarożek ze szczypiorkiem 60 g (7) Polędwica 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] 2 147,5 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 93,9 Węglowodany ogółem [g] 267,6 suma cukrów prostych [g] 58,9 Tłuszcz [g] 82,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,7 Błonnik pokarmowy [g] 22,3 Sól [g] 4,7
	Łatw z ograniczeniem substancji pobudz wydz soku żół	Bułka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Ser biały 60 g (7) Polędwica 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) Twarożek z pietruszką 60 g (7) Polędwica 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] 2 048,8 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 94 Węglowodany ogółem [g] 247,3 suma cukrów prostych [g] 45 Tłuszcz [g] 79,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,9 Błonnik pokarmowy [g] 18,3 Sól [g] 4,7
	Z ogranicz łatwo przysw węglowodanów	Chleb graham 120 g (1) Masło extra 15 g (7) Twarożek z rzodkiewką 60 g (7) Polędwica 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) 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 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] 2 162,2 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 101,7 Węglowodany ogółem [g] 247,1 suma cukrów prostych [g] 55,3 Tłuszcz [g] 91,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,1 Błonnik pokarmowy [g] 29,6 Sól [g] 5

2026-04-26 niedziela	Z ogr. łatwo przyswaj. węglowod. i tłuszczu	Bułka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Twarożek z pietruszką 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 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 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] 2 101 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 93,6 Węglowodany ogółem [g] 251,9 suma cukrów prostych [g] 39,5 Tłuszcz [g] 84,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,8 Błonnik pokarmowy [g] 19,9 Sól [g] 5,7
	Dieta biegunkowa	Bułka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Połędwica Sopocka 30 g Dżem 25 g Herbata b/c 250 ml Kleik ryżowy 300 ml	Banan 150 g	Zupa jarzynowa z kaszą manna 300 ml (1, 9) Udko gotowane z warzywami 170 g (9) Ziemniaki 250 g (7) Marchewka gotowana z olejem 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bułka weka 100 g (1) 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] 2 042 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 69,3 Węglowodany ogółem [g] 318,9 suma cukrów prostych [g] 63,8 Tłuszcz [g] 58,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,9 Błonnik pokarmowy [g] 21,9 Sól [g] 3,6
	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 Połędwica 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 ogółem wg 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 ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 21,8 Węglowodany ogółem [g] 263,3 suma cukrów prostych [g] 1,3 Tłuszcz [g] 14,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,6 Błonnik pokarmowy [g] 17,8 Sól [g] 1,2

2026-04-26 niedziela	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 jarzynowa z kaszą manna 300 ml (1, 9) Udko gotowane z warzywami 170 g (9) Ziemniaki 250 g (7) Marchewka gotowana z olejem 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bułka weka 100 g (1) Margaryna miękka 15 g Galarełka drobiowa 100 g (9) Połędwica Sopocka 30 g Herbata b/c 250 ml	Mus owocowy 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 004,3 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 83 Węglowodany ogółem [g] 280,3 suma cukrów prostych [g] 70,7 Tłuszcz [g] 65,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,9 Błonnik pokarmowy [g] 19,2 Sól [g] 3,8
	Podstawowa	Chleb pszenny 40 g (1) Chleb graham 80 g (1) Masło extra 15 g (7) Paprykarz szczeciński 50 g (4) Papryka czerwona 40 g Sałata zielona 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 kiszanej kapusty 100 g Surówka z marchwi i jabłka 100 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Chleb pszenny 40 g (1) Chleb graham 80 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Paszтет drobiowy 50 g Szynka gotowana 30 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Herbata z/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g (7)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 053,1 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
	Łatwostrawna	Bułka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Szynka gotowana 30 g Jajko 50 g (3) Pomidor 50 g Sałata masłowa 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7)	Jabłko 150 g	Zupa Barszcz 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) Sałatka jarzynowa 150 g (3, 9) Połędwica Sopocka 30 g Sałata 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
	Bogatoreszkłowa	Chleb graham 120 g (1) Masło extra 15 g (7) Szynka gotowana 30 g Jajko 50 g (3) Rzodkiewka 20 g Sałata masłowa 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Płatki owsiane na mleku 300 ml (1, 7)	Jabłko pieczone 120 g	Zupa ogórkowa z ryżem zabilana 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 kiszanej kapusty 100 g Brokuł gotowany 150 g	Chleb graham 120 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Szynka gotowana 30 g Sałata zielona 10 g Herbata z/c 250 ml Pasta z sera białego i koperku 60 g (7)	Jogurt naturalny 100 g (7)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 054,7 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

2026-04-27 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) Ryż na mleku 300 ml (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 Bukiet warzyw 150 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	Jogurt naturalny 100 g (7)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 097,3 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 108,1 Węglowodany ogółem [g] 276,2 suma cukrów prostych [g] 69,8 Tłuszcz [g] 67,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27 Błonnik pokarmowy [g] 26,6 Sól [g] 4,7
	Łatw z ograniczeniem substancji pobudz wydz 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) Polędwica Sopocka 30 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g (7)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 125,7 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) Polędwica Sopocka 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
	Z ogranicz łatwo przysw węglowodanów	Chleb graham 120 g (1) Masło extra 15 g (7) Szyńka gotowana 30 g Jajko 50 g (3) Rzodkiewka 20 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Płatki owsiane na mleku 300 ml (1, 7)	Jabłko 150 g	Zupa solferino 300 ml (7, 9) Ziemniaki 250 g (7) Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g (9) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Surówka z białej kapusty 100 g Brokuł gotowany 50 g	Chleb graham 120 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Ser żółty 30 g (7) Polędwica 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

2026-04-27 poniedziałek	Z ogr. łatwo przyswaj. węglowod. i tłuszczu	Bułka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Połudwica Sopocka 30 g Pasta z białek 70 g (3, 7) 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 wieloowocowy b/c 200 ml Buraczki na ciepło 150 g	Bułka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Szynka gotowana 30 g Ser biały 60 g (7) 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 ogółem wg 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) Połudwica 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 wieloowocowy b/c 200 ml	Bułka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Szynka gotowana 30 g Dżem 25 g Herbata b/c 250 ml	Jabłko pieczone 120 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 894,4 Białko ogółem wg 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
	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 ogółem wg 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 ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 21,8 Węglowodany ogółem [g] 263,3 suma cukrów prostych [g] 1,3 Tłuszcz [g] 14,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,6 Błonnik pokarmowy [g] 17,8 Sól [g] 1,2

2026-04-27 poniedziałek	Bezmleczna	Bułka weka 100 g (1) Margaryna miękka 15 g Szyunka gotowana 30 g Herbata b/c 250 ml Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g Dżem 25 g	Jabłko pieczone 120 g	Zupa jarzynowa z kaszą manna 350 ml (1, 9) Galantyna drobiowa 100 g (1, 3) Ziemniaki 250 g (7) Buraczki na ciepło 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bułka weka 100 g (1) Margaryna miękka 15 g Polędwica 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 ogółem wg 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
2026-04-28 wtorek	Podstawowa	Chleb pszenny 40 g (1) Chleb graham 80 g (1) Masło extra 15 g (7) Pasta twarogowo-rybna 60 g (7) Szyunka gotowana 30 g Sałata masłowa 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Papryka czerwona 40 g	Jabłko 150 g	Zupa rosół z makaronem 300 ml (1, 3, 9) Ziemniaki 250 g (7) Udziec z kurczaka 120 g (1, 3) Surówka z marchewki i jabłka 100 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Fasolka szparagowa gotowana 100 g	Chleb pszenny 40 g (1) Chleb graham 80 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Jajko 50 g (3) Ser żółty 30 g (7) Ogórek świeży 50 g Herbata b/c 250 ml Sałata zielona 15 g Pomidor 50 g	Jogurt naturalny 100 g (7)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 039,6 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 100,3 Węglowodany ogółem [g] 255,5 suma cukrów prostych [g] 46,6 Tłuszcz [g] 74,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,8 Błonnik pokarmowy [g] 27,5 Sól [g] 4,8
	Łatwostrawna	Bułka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Szyunka gotowana 30 g Ser żółty 30 g (7) Pomidor 50 g Sałata masłowa 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7)	Jabłko 150 g	Zupa Jarzynowa z ziemniakami 300 ml (7, 9) Ryż 100 g Potrawka z kurczaka 150 g (1, 9) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Sałatka z buraczka i jabłka 150 g	Bułka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Twarożek z koperkiem 60 g (7) Polędwica Sopocka 30 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml Pomidor 50 g	Mus owocowy 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 239,6 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 96,4 Węglowodany ogółem [g] 331 suma cukrów prostych [g] 73,3 Tłuszcz [g] 63,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,4 Błonnik pokarmowy [g] 21,2 Sól [g] 4,5
	Bogatoreszkowa	Chleb graham 120 g (1) Masło extra 15 g (7) Pasta twarogowo-rybna 60 g (7) Szyunka gotowana 30 g Pomidor 50 g Sałata masłowa 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7)	Jabłko 150 g	Zupa Jarzynowa z ziemniakami 300 ml (7, 9) Kasza jęczmienna 100 g (1) Potrawka z kurczaka 150 g (1, 9) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Sałatka z buraczka i jabłka 150 g Kalafior gotowany 50 g	Chleb graham 120 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Jajko 50 g (3) Polędwica Sopocka 30 g Ogórek świeży 50 g Herbata b/c 250 ml Papryka czerwona 60 g	Jogurt naturalny 100 g (7)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 925,8 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 92,8 Węglowodany ogółem [g] 253,1 suma cukrów prostych [g] 53,1 Tłuszcz [g] 66,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,5 Błonnik pokarmowy [g] 31 Sól [g] 3,9

2026-04-28 wtorek	Bogatobiałkowa	Bułka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Szyńka gotowana 30 g Serek wiejski 200 g (7) Pomidor 50 g Sałata masłowa 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7)	Jabłko pieczone 120 g	Zupa Jarzynowa z ziemniakami 300 ml (7, 9) Ryż 100 g Potrawka z kurczaka 150 g (1, 9) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Sałatka z buraczka i jabłka 150 g	Bułka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Pasta z jajka i sera z pietruszką 70 g (3, 7) Połędwica Sopocka 30 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml Pomidor 50 g	Jogurt morelowy 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 299 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 112,3 Węglowodany ogółem [g] 316,7 suma cukrów prostych [g] 58,7 Tłuszcz [g] 69,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,7 Błonnik pokarmowy [g] 20,7 Sól [g] 5,8
	Łatw z ograniczeniem substancji pobudz wydz soku żół	Bułka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Serek homogenizowany naturalny 120 g (7) Szyńka gotowana 30 g Sałata masłowa 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7)	Budyń waniliowy b/c 150 ml (7)	Zupa Grycikowa 300 ml (1, 9) Ziemniaki 250 g (7) Potrawka z kurczaka 150 g (1, 9) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Buraczki na ciepło 150 g	Bułka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Twarożek z koperkiem 60 g (7) 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] 2 109,1 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 107,6 Węglowodany ogółem [g] 271,9 suma cukrów prostych [g] 46 Tłuszcz [g] 63,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,4 Błonnik pokarmowy [g] 17,3 Sól [g] 4,3
	Łatwostr z ogranicz tłuszczu	Bułka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Szyńka gotowana 30 g Dżem 25 g Sałata masłowa 20 g Kasza manna na mleku 300 ml (1, 7) Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7)	Jabłko pieczone 120 g	Zupa Jarzynowa z ziemniakami 300 ml (7, 9) Ryż 100 g Potrawka z kurczaka 150 g (1, 9) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Buraczki na ciepło 150 g	Bułka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Ser biały 60 g (7) Połędwica Sopocka 30 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g (7)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 316,1 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 99,1 Węglowodany ogółem [g] 348,8 suma cukrów prostych [g] 62,9 Tłuszcz [g] 62,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,8 Błonnik pokarmowy [g] 19,5 Sól [g] 4,1
	Z ogranicz łatwo przysw węglowodanów	Chleb graham 120 g (1) Masło extra 15 g (7) Pasta twarogowo-rybna 60 g (7) Szyńka gotowana 30 g Papryka czerwona 40 g Sałata masłowa 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7)	Mandarynka 80 g	Zupa Jarzynowa z ziemniakami 300 ml (7, 9) Ryż brązowy 100 g Potrawka z kurczaka 150 g (1, 9) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Sałatka z buraczka i jabłka 150 g Kalafior gotowany 50 g	Chleb graham 120 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Jajko 50 g (3) Połędwica Sopocka 30 g Ogórek świeży 50 g Herbata b/c 250 ml Pomidor 50 g	Jogurt naturalny 100 g (7)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 959,9 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 94,2 Węglowodany ogółem [g] 262,2 suma cukrów prostych [g] 47,7 Tłuszcz [g] 66,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,7 Błonnik pokarmowy [g] 33,4 Sól [g] 3,9

2026-04-28 wtorek	Z ogr. łatwo przyswaj. węglowod. i tłuszczu	Bułka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Szyńka gotowana 30 g Ser biały 60 g (7) Sałata masłowa 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7)	Jabłko pieczone 120 g	Zupa Jarzynowa z ziemniakami 300 ml (7, 9) Ryż 100 g Potrawka z kurczaka 150 g (1, 9) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Buraczki na ciepło 150 g	Bułka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Dżem 25 g Sałata zielona 20 g Herbata b/c 250 ml Polędwica Sopocka 30 g Kasza manna na mleku 300 ml (1, 7)	Jogurt naturalny 100 g (7)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 316,8 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 99,2 Węglowodany ogółem [g] 348,9 suma cukrów prostych [g] 63 Tłuszcz [g] 62,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,9 Błonnik pokarmowy [g] 19,5 Sól [g] 4,1
	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) Udziec z kurczaka 150 g (1, 3) Ziemniaki 250 g (7) Marchewka gotowana z olejem 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bułka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Szyńka gotowana 30 g Dżem 25 g Herbata b/c 250 ml	Banan 150 g Wafle ryżowe 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 219,7 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 79,2 Węglowodany ogółem [g] 339,8 suma cukrów prostych [g] 63 Tłuszcz [g] 65 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,3 Błonnik pokarmowy [g] 22,6 Sól [g] 3,9
	Niskobiałkowa	Chleb bezsolny 120 g (1) Masło extra 15 g (7) Dżem 25 g Ser biały 60 g (7) Pomidor 50 g Sałata masłowa 20 g Herbata z/c 250 ml	Jabłko pieczone 120 g	Zupa Koperkowa z ryżem 300 ml (7, 9) Knedle z jabłkiem 200 g (3) Bukiet warzyw 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Chleb bezsolny 120 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Miód 25 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml Polędwica Sopocka 30 g	Jogurt naturalny 100 g (7)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 069,3 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 62,9 Węglowodany ogółem [g] 344,2 suma cukrów prostych [g] 55,4 Tłuszcz [g] 54 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,1 Błonnik pokarmowy [g] 24,5 Sól [g] 1,2
	Kleikowa	Kleik z kaszy jęczmiennej 300 ml (1) Suchary 20 g (1) Herbata b/c 250 ml	Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g (1)	Kleik ryżowy 400 ml Suchary 20 g (1) Herbata b/c 250 ml	Kleik owsiany 400 ml (1) Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g (1)	Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g (1)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 302,2 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 21,8 Węglowodany ogółem [g] 263,3 suma cukrów prostych [g] 1,3 Tłuszcz [g] 14,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,6 Błonnik pokarmowy [g] 17,8 Sól [g] 1,2

2026-04-28 wtorek	Bezmleczna	Bułka weka 100 g (1) Margaryna miękka 15 g Szynka gotowana 30 g Dżem 25 g Herbata b/c 250 ml	Jabłko pieczone 120 g	Zupa jarzynowa z kaszą manna 300 ml (1, 9) Udziec z kurczaka 150 g (1, 3) Ziemniaki 250 g (7) Marchewka gotowana z olejem 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bułka weka 100 g (1) Margaryna miękka 15 g Galarełka drobiowa 100 g (9) Polędwica Sopocka 30 g Herbata b/c 250 ml	Mus owocowy 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 140,9 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 91,4 Węglowodany ogółem [g] 292,2 suma cukrów prostych [g] 62,4 Tłuszcz [g] 71,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,2 Błonnik pokarmowy [g] 20,4 Sól [g] 4,1
	Podstawowa	Chleb pszenny 40 g (1) Chleb graham 80 g (1) Masło extra 15 g (7) Jajko 50 g (3) Szynka gotowana 30 g sałata zielona 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Pomidor 50 g	Banan 150 g	Zupa Barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (1, 7, 9) Naleśniki z kapustą i pieczarkami 2 szt (1, 3, 7) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Surówka z marchwi i jabłka 100 g Sałata zielona ze śmietaną 20 g (7)	Chleb pszenny 40 g (1) Chleb graham 80 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Polędwica Sopocka 30 g Ser żółty 30 g (7) Ogórek świeży 50 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt morelowy 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 930,7 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 77,4 Węglowodany ogółem [g] 267,9 suma cukrów prostych [g] 58,8 Tłuszcz [g] 67,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30 Błonnik pokarmowy [g] 28,4 Sól [g] 5,5
2026-04-29 środa	Łatwostrawna	Bułka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Ser żółty 30 g (7) Szynka gotowana 30 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Pomidor 50 g	Banan 150 g	Zupa Jarzynowa z zacierkom 300 ml (1, 3, 7, 9) Pierogi leniwe 200 g (3, 7) Surówka z marchewki i jabłka 100 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bułka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Dżem 25 g Twarożek ze szczypiorkiem 60 g (7) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Herbata z/c 250 ml	Jogurt morelowy 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 112,5 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 81,6 Węglowodany ogółem [g] 317,4 suma cukrów prostych [g] 80 Tłuszcz [g] 61,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,4 Błonnik pokarmowy [g] 18,3 Sól [g] 3,9
	Bogatobiałkowa	Chleb graham 120 g (1) Masło extra 15 g (7) Twarożek z rzodkiewką 60 g (7) Polędwica Sopocka 30 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Płatki owsiane na mleku 300 ml (1, 7) Pomidor 50 g	Jogurt naturalny 100 g (7)	Zupa Barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (1, 7, 9) naleśniki z kapusta i pieczarkami 2 szt (1, 3, 7) Surówka z kiszanej kapusty 100 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Surówka z marchwi i jabłka 100 g	Chleb graham 120 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Szynka gotowana 30 g Pasta z jajka i sera z pietruszką 70 g (3, 7) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Herbata z/c 250 ml	Mus warzywny 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 108,5 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 94 Węglowodany ogółem [g] 290,1 suma cukrów prostych [g] 70,9 Tłuszcz [g] 70,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,5 Błonnik pokarmowy [g] 35,3 Sól [g] 5,6

2026-04-29 środa	Bogatobiałkowa	Salatka jarzynowa 150 g (3, 9) Masło extra 15 g (7) Szynka gotowana 30 g Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Bułka weka 100 g (1) Jajko 50 g (3)	Banan 150 g	Zupa Jarzynowa z zacierkom 300 ml (1, 3, 7, 9) Ziemniaki 250 g (7) Galantyna drobiowa 100 g (1, 3) Bukiet warzyw 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bułka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Twarożek ze szczypiorkiem 60 g (7) Szynka gotowana 30 g Pomidor 50 g Herbata z/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Jogurt naturalny 100 g (7)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 255,9 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 105,4 Węglowodany ogółem [g] 316 suma cukrów prostych [g] 65,3 Tłuszcz [g] 69,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,1 Błonnik pokarmowy [g] 28,2 Sól [g] 4,9
	Łatw z ograniczeniem substancji pobudz wydz soku żol	Bułka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Twarożek z koperkiem 60 g (7) Szynka gotowana 30 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7)	Kisiel b/c 150 ml	Zupa Koperkowa z ryżem 300 ml (7, 9) Ziemniaki 250 g (7) Galantyna drobiowa 100 g (1, 3) 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 Serek Almette 1 szt (7) Herbata b/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g (7)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 999 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 87,5 Węglowodany ogółem [g] 268,2 suma cukrów prostych [g] 34,8 Tłuszcz [g] 66,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,1 Błonnik pokarmowy [g] 14,3 Sól [g] 4,1
	Łatwostr z ogranicz tłuszczu	Bułka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Twarożek z koperkiem 60 g (7) Szynka gotowana 30 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7)	Jabłko pieczone 120 g	Zupa Jarzynowa z zacierkom 300 ml (1, 3, 7, 9) Pierogi leniwe 200 g (3, 7) Warzywa duszone 150 g (9) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bułka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Pasta z białek 70 g (3, 7) Miód 25 g Sałata zielona 10 g Herbata z/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g (7)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 109 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 83,5 Węglowodany ogółem [g] 314,9 suma cukrów prostych [g] 61,2 Tłuszcz [g] 61,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,7 Błonnik pokarmowy [g] 18,2 Sól [g] 3,6
	Z ogranicz łatwo przysw węglowodanów	Chleb graham 120 g (1) Masło extra 15 g (7) Ser żółty 30 g (7) Szynka gotowana 30 g sałata zielona 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Pomidor 50 g	Jabłko 150 g	Zupa Jarzynowa z zacierkom 300 ml (1, 3, 7, 9) Ziemniaki 250 g (7) Galantyna drobiowa 100 g (1, 3) Surówka z białej kapusty 100 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Surówka z marchwi i jabłka 100 g	Chleb graham 120 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Twarożek ze szczypiorkiem 60 g (7) Połędwica Sopocka 30 g Pomidor 50 g sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g (7)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 980,7 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 99 Węglowodany ogółem [g] 254,4 suma cukrów prostych [g] 54,4 Tłuszcz [g] 69,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,8 Błonnik pokarmowy [g] 30,6 Sól [g] 4,6

2026-04-29 środa	Z ogr. łatwo przyswaj. węglowod. i tłuszczu	Bułka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Serek Almette 1 szt (7) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Szynka gotowana 30 g	Jabłko pieczone 120 g	Zupa Jarzynowa z zacierkom 300 ml (1, 3, 7, 9) Ziemniaki 250 g (7) Galantyna drobiowa 100 g (1, 3) Marchewka gotowana z olejem 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bułka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Pasta z białek 70 g (3, 7) Połędwica Sopocka 30 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g (7)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 047,8 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 90,9 Węglowodany ogółem [g] 278,2 suma cukrów prostych [g] 44,1 Tłuszcz [g] 66,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,7 Błonnik pokarmowy [g] 19,6 Sól [g] 4,4
	Dieta biegunkowa	Bułka weka 80 g (1) Masło extra 15 g (7) Dżem 25 g Herbata b/c 250 ml Połędwica Sopocka 30 g Kleik ryżowy 300 ml	Suchary 20 g (1) Banan 150 g	Zupa jarzynowa z kaszą manna 300 ml (1, 9) Ryż z jabłkami 200 g Herbata b/c 250 ml	Kisiel b/c 150 ml Bułka weka 100 g (1) Szynka gotowana 30 g Masło jednorazowe 10 g (7) Dżem 25 g	Jabłko 150 g Wafle ryżowe 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 068,6 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 45,4 Węglowodany ogółem [g] 372,9 suma cukrów prostych [g] 64,9 Tłuszcz [g] 46,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,3 Błonnik pokarmowy [g] 17,7 Sól [g] 3,1
	Niskobiałkowa	Chleb bezsolny 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Połędwica Sopocka 30 g Serek Almette 1 szt (7) Sałata zielona 20 g Herbata b/c 250 ml	Jabłko 150 g	Zupa Jarzynowa z makaronem 300 ml (1, 3, 7, 9) Ziemniaki 250 g (7) Knedle z jabłkiem 200 g (3) Bukiet warzyw 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Chleb bezsolny 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Połędwica Sopocka 30 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml Jajko 50 g (3)	Jogurt naturalny 100 g (7)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 235,7 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 71,1 Węglowodany ogółem [g] 353,8 suma cukrów prostych [g] 42,9 Tłuszcz [g] 64,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,2 Błonnik pokarmowy [g] 28,5 Sól [g] 1,9
	Kleikowa	Kleik z kaszy jęczmiennej 300 ml (1) Suchary 20 g (1) Herbata b/c 250 ml	Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g (1)	Kleik ryżowy 400 ml Suchary 20 g (1) Herbata b/c 250 ml	Kleik owsiany 400 ml (1) Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g (1)	Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g (1)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 302,2 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 21,8 Węglowodany ogółem [g] 263,3 suma cukrów prostych [g] 1,3 Tłuszcz [g] 14,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,6 Błonnik pokarmowy [g] 17,8 Sól [g] 1,2

2026-04-29 środa	Bezmleczna	Bułka weka 100 g (1) Margaryna miękka 15 g Szynka gotowana 40 g Dżem 25 g Herbata b/c 250 ml	Banan 150 g	Zupa Grysikowa 400 ml (1, 9) Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g (9) Ziemniaki 250 g (7) Marchewka gotowana z olejem 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bułka weka 100 g (1) 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] 1 863,1 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 90,8 Węglowodany ogółem [g] 292,4 suma cukrów prostych [g] 71,5 Tłuszcz [g] 41,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,2 Błonnik pokarmowy [g] 20,2 Sól [g] 4,6
	Podstawowa	Chleb pszenny 40 g (1) Chleb graham 80 g (1) Masło extra 15 g (7) Połędwica Sopocka 30 g Serek wiejski 200 g (7) Sałata masłowa 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Papryka czerwona 40 g	Mandarynka 80 g	Zupa Pomidorowa z makaronem zabielała 300 ml (1, 3, 7, 9) Ziemniaki 250 g (7) Pulpet wieprzowy 100 g (1, 3) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml kapusta młoda z koperkiem 100 g	Chleb pszenny 40 g (1) Chleb graham 80 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Ser żółty 30 g (7) Szynka gotowana 30 g Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Herbata b/c 250 ml	Mus warzywny 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 171 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 109,1 Węglowodany ogółem [g] 258,8 suma cukrów prostych [g] 54,6 Tłuszcz [g] 82,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,3 Błonnik pokarmowy [g] 25,1 Sól [g] 6,3
	Łatwostrawna	Bułka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Pasta z sera białego i koperku 60 g (7) Parówka z indyka 70 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7)	Jabłko 150 g	Zupa Krupnik z kaszą jęczmienną 300 ml (1, 7, 9) Ziemniaki 250 g (7) Udko gotowane z warzywami 170 g (9) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Surówka z marchwi i jabłka 100 g	Bułka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Ser żółty 30 g (7) Szynka gotowana 30 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml Pomidor 50 g	Jogurt morelowy 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 157 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 94,9 Węglowodany ogółem [g] 259,8 suma cukrów prostych [g] 52,1 Tłuszcz [g] 86,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,5 Błonnik pokarmowy [g] 21,9 Sól [g] 5,1
2026-04-30 czwartek	Bogatorozżkowa	Chleb graham 120 g (1) Masło extra 15 g (7) Połędwica Sopocka 30 g Serek wiejski 200 g (7) Papryka czerwona 40 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7)	Jabłko 150 g	Zupa Jarzynowa z ziemniakami 300 ml (7, 9) Kasza jęczmienna 100 g (1) Udko gotowane z warzywami 170 g (9) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Surówka z marchewki i jabłka 100 g Surówka z selera 100 g (3, 9)	Chleb graham 120 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Ser żółty 30 g (7) Szynka gotowana 30 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml Pomidor 50 g	Jogurt naturalny 100 g (7)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 994,8 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 104 Węglowodany ogółem [g] 234,6 suma cukrów prostych [g] 50,3 Tłuszcz [g] 77,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,3 Błonnik pokarmowy [g] 30,7 Sól [g] 6,3

2026-04-30 czwartek	Bogatobialkowa	Bułka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Serek wiejski 200 g (7) Polędwica Sopocka 30 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7)	Jabłko pieczone 120 g	Zupa jarzynowa z kaszą manna 300 ml (1, 9) Ziemniaki 250 g (7) Udko gotowane z warzywami 170 g (9) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Surówka z marchewki i jabłka 100 g	Bułka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Ser żółty 30 g (7) Szynka gotowana 30 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml Pomidor 50 g	Jogurt naturalny 100 g (7)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 050,9 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 106,8 Węglowodany ogółem [g] 256,1 suma cukrów prostych [g] 49,4 Tłuszcz [g] 70,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,9 Błonnik pokarmowy [g] 19,2 Sól [g] 6,5
	Łatw z ograniczeniem substancji pobudz wydz soku żol	Bułka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Ser biały 60 g (7) Polędwica Sopocka 30 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Ryż na mleku 300 ml (7)	Galaretko owocowa 150 ml	Zupa jarzynowa z kaszą manna 300 ml (1, 9) Ziemniaki 250 g (7) Udko gotowane z warzywami 170 g (9) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Marchewka gotowana z olejem 150 g	Bułka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Serek homogenizowany naturalny 150 g (7) Szynka gotowana 30 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g (7)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 254 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 112,5 Węglowodany ogółem [g] 283,2 suma cukrów prostych [g] 44 Tłuszcz [g] 78,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,6 Błonnik pokarmowy [g] 17,4 Sól [g] 4,4
	Łatwostr z ogranicz tłuszczu	Bułka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Parówka z indyka 70 g Polędwica Sopocka 30 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7)	Mus owocowy 100 g	Zupa Krupnik z kaszą jęczmienną 300 ml (1, 7, 9) Ziemniaki 250 g (7) Udko gotowane z warzywami 170 g (9) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Marchewka gotowana z olejem 150 g	Bułka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Serek Almette 1 szt (7) Szynka gotowana 30 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g (7)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 086,6 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 82,9 Węglowodany ogółem [g] 263,4 suma cukrów prostych [g] 58,2 Tłuszcz [g] 81,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37 Błonnik pokarmowy [g] 18,8 Sól [g] 5,2
	Z ogranicz łatwo przysw węglowodanów	Chleb graham 120 g (1) Masło extra 15 g (7) Parówka z indyka 70 g Serek wiejski 200 g (7) Papryka czerwona 40 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7)	Jabłko 150 g	Zupa Krupnik z kaszą jęczmienną 300 ml (1, 7, 9) Ziemniaki 250 g (7) Udko gotowane z warzywami 170 g (9) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Surówka z kapusty czerwonej 100 g Surówka z selera 100 g (3, 9)	Chleb graham 120 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Ser żółty 30 g (7) Szynka gotowana 30 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml Pomidor 50 g	Jogurt naturalny 100 g (7)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 097,4 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 105,5 Węglowodany ogółem [g] 221,8 suma cukrów prostych [g] 53,3 Tłuszcz [g] 93,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,4 Błonnik pokarmowy [g] 29,5 Sól [g] 6,7

2026-04-30 czwartek	Z ogr. łatwo przyswaj. węglowod. i tłuszczu	Bułka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Parówka z indyka 70 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Połudwica Sopocka 30 g	Jabłko pieczone 120 g	Zupa Krupnik z kaszą jęczmienną 300 ml (1, 7, 9) Ziemniaki 250 g (7) Udko gotowane z warzywami 170 g (9) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Marchewka gotowana z olejem 150 g	Bułka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Serek Almette 1 szt (7) Szynka gotowana 30 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml	Mus warzywny 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 019,4 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 76,9 Węglowodany ogółem [g] 255,3 suma cukrów prostych [g] 50,9 Tłuszcz [g] 79,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,9 Błonnik pokarmowy [g] 21,7 Sól [g] 4,9
	Dieta biegunkowa	Bułka weka 80 g (1) Masło extra 15 g (7) Dżem 25 g Herbata b/c 250 ml Szynka gotowana 30 g Kleik ryżowy 300 ml	Suchary 20 g (1) Banan 150 g	Zupa Jarzynowa z ryżem 300 ml (1, 7, 9) Udko gotowane z warzywami 170 g (9) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Marchewka gotowana z olejem 150 g Ziemniaki [Por] x 250 g (7)	Bułka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Dżem 25 g Połudwica Sopocka 30 g Herbata b/c 250 ml Kleik ryżowy 300 ml	Jabłko 150 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 923 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 67 Węglowodany ogółem [g] 318,2 suma cukrów prostych [g] 62,2 Tłuszcz [g] 45,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,3 Błonnik pokarmowy [g] 20,8 Sól [g] 3,6
	Niskobiałkowa	Chleb bezsolny 120 g (1) Masło extra 15 g (7) Dżem 25 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml Połudwica Sopocka 30 g	Jabłko 150 g	Zupa Krupnik z kaszą jęczmienną 300 ml (1, 7, 9) Knedle z jabłkiem 200 g (3) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Bukiet warzyw 150 g	Chleb bezsolny 120 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Miód 25 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml Pomidor 50 g Szynka gotowana 30 g	Soczek kartonik 200 ml	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 058,8 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 54,7 Węglowodany ogółem [g] 357,7 suma cukrów prostych [g] 65,3 Tłuszcz [g] 51,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,9 Błonnik pokarmowy [g] 27,1 Sól [g] 1,4
	Kleikowa	Kleik z kaszy jęczmiennej 300 ml (1) Suchary 20 g (1) Herbata b/c 250 ml	Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g (1)	Kleik ryżowy 400 ml Suchary 20 g (1) Herbata b/c 250 ml	Kleik owsiany 400 ml (1) Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g (1)	Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g (1)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 302,2 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 21,8 Węglowodany ogółem [g] 263,3 suma cukrów prostych [g] 1,3 Tłuszcz [g] 14,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,6 Błonnik pokarmowy [g] 17,8 Sól [g] 1,2

2026-04-30 czwartek	Bezmleczna	Bułka weka 100 g (1) Margaryna miękka 15 g Szynka gotowana 30 g Dżem 25 g Herbata b/c 250 ml	Jabłko pieczone 120 g	Zupa jarzynowa z kaszą manna 300 ml (1, 9) Udko gotowane z warzywami 170 g (9) Ziemniaki 250 g (7) Marchewka gotowana z olejem 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bułka weka 100 g (1) Margaryna miękka 15 g Szynka gotowana 30 g Polędwica Sopocka 30 g Herbata b/c 250 ml	Mus owocowy 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 810,4 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 72,6 Węglowodany ogółem [g] 270,7 suma cukrów prostych [g] 62,8 Tłuszcz [g] 52,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,5 Błonnik pokarmowy [g] 19,5 Sól [g] 4,1
---------------------	------------	--	-----------------------	---	---	-------------------	--

Oznaczenia alergenów:

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