

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	II Ś	Obiad	Kolacja	Pn	SUMA
2026-05-21 czwartek	Podstawowa	Chleb pszenny 40 g (1) Chleb graham 80 g (1) Masło extra 15 g (7) Połędwica Sopocka 30 g Ser żółty 30 g (7) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Płatki owsiane na mleku 300 ml (1, 7)	Mandarynka 80 g	Zupa ogórkowa z ryżem zabieleną 300 ml (7, 9) Ziemniaki 250 g (7) Udziec z kurczaka 150 g (1, 3) Surówka z marchewki i jabłka 100 g Surówka z białej kapusty 100 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Chleb pszenny 40 g (1) Chleb graham 80 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Pasta twarogowo-rybna 60 g (7) Szynka gotowana 30 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Herbata z/c 250 ml	Mus warzywny 100 g	<b>Wartość energetyczna wg rozp.</b> 1169/2011[kcal] [kcal] 2 395,6 <b>Białko ogółemwg rozp.</b> 1169/2011 [g] 112,5 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 302 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 69,9 <b>Tłuszcz [g]</b> 87,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 35,4 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 32,1 <b>Sól [g]</b> 6,1
	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)	Jabłko 150 g	Zupa Krupnik z kaszą jęczmienną 300 ml (1, 7, 9) Ziemniaki 250 g (7) Schab duszony 100 g (1) Sałatka z buraka z olejem 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bułka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Pasta z jajka i sera z pietruszką 60 g (3, 7) Połędwica Sopocka 30 g Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt morelowy 100 g	<b>Wartość energetyczna wg rozp.</b> 1169/2011[kcal] [kcal] 2 254,8 <b>Białko ogółemwg rozp.</b> 1169/2011 [g] 105 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 304,7 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 60 <b>Tłuszcz [g]</b> 72,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 34,9 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 22,7 <b>Sól [g]</b> 4,3
	Bogatoresztkowa	Chleb graham 120 g (1) Masło extra 15 g (7) Ser żółty 30 g (7) Szynka gotowana 30 g Ogórek świeży 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Płatki owsiane na mleku 300 ml (1, 7)	Jabłko 150 g	Zupa Krupnik z kaszą jęczmienną 300 ml (1, 7, 9) Ziemniaki 250 g (7) Schab duszony 100 g (1) Sos jarzynowy 100 ml (1, 7, 9) Sałatka z buraczka i jabłka 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Surówka z białej kapusty 100 g	Chleb graham 120 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Pasta twarogowo-rybna 60 g (7) Połędwica Sopocka 30 g Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g (7)	<b>Wartość energetyczna wg rozp.</b> 1169/2011[kcal] [kcal] 2 278,9 <b>Białko ogółemwg rozp.</b> 1169/2011 [g] 117,9 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 294,8 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 69,8 <b>Tłuszcz [g]</b> 76,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 35,5 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 34,5 <b>Sól [g]</b> 4,7

2026-05-21 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)	Jabłko 150 g	Zupa Krupnik z kaszą jęczmienną 300 ml (1, 7, 9) Ziemniaki 250 g (7) Udziec z kurczaka 150 g (1, 3) 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)	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b> 2 382,3 <b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g]</b> 105,1 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 314,4 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 58,1 <b>Tłuszcz [g]</b> 81,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 35,7 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 21,6 <b>Sól [g]</b> 4,8
	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 jarzynowa z kaszą manna 300 ml (1, 9) Ziemniaki 250 g (7) Udziec z kurczaka 150 g (1, 3) 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	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b> 2 454,4 <b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g]</b> 115,8 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 315,1 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 53,9 <b>Tłuszcz [g]</b> 85,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 33,1 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 21,1 <b>Sól [g]</b> 4,7
	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 Płatki owsiane na mleku 300 ml (1, 7) Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7)	Mus owocowy 100 g	Zupa Krupnik z kaszą jęczmienną 300 ml (1, 7, 9) Ziemniaki 250 g (7) Schab duszony 100 g (1) Buraczki na ciepło 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bułka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Parówka z indyka 70 g Połędwica Sopocka 30 g Sałata zielona 20 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g (7)	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b> 2 395,8 <b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g]</b> 105,3 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 314,9 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 69,8 <b>Tłuszcz [g]</b> 82,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 38,5 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 19,7 <b>Sól [g]</b> 5,2
	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)	Jabłko 150 g	Zupa Krupnik z kaszą jęczmienną 300 ml (1, 7, 9) Ziemniaki 250 g (7) Schab duszony 100 g (1) Sałatka z buraczka i jabłka 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Surówka z białej kapusty 100 g	Chleb graham 80 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Pasta twarogowo-rybna 60 g (7) Połędwica Sopocka 30 g Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g (7)	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b> 2 127,4 <b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g]</b> 112,7 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 265,2 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 67,9 <b>Tłuszcz [g]</b> 74,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 34,6 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 31,3 <b>Sól [g]</b> 4,4

2026-05-21 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 Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7)	Jogurt naturalny 100 g (7)	Zupa Krupnik z kaszą jęczmienną 300 ml (1, 7, 9) Ziemniaki 250 g (7) Udziec z kurczaka 150 g (1, 3) 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)	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b> [kcal] 2 332,3 <b>Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g]</b> 100,4 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 270 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 34,5 <b>Tłuszcz [g]</b> 97,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 43,1 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 19 <b>Sól [g]</b> 6,2
	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	Wafle ryżowe 1 szt Kisiel b/c 150 ml	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) Połędwica Sopocka 30 g Dżem 25 g Herbata b/c 250 ml	Jabłko pieczone 120 g Wafle ryżowe 1 szt	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b> [kcal] 2 190,5 <b>Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g]</b> 78,4 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 342,1 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 45 <b>Tłuszcz [g]</b> 60,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 22,2 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 21,2 <b>Sól [g]</b> 4
	Niskobiałkowa	Chleb bezsolny 120 g (1) Masło extra 15 g (7) Pomidor 50 g Sałata masłowa 20 g Herbata z/c 250 ml Dżem 25 g Ser biały 60 g (7)	Jabłko 150 g	Zupa Jarzynowa z ziemniakami 300 ml (7, 9) Bukiet warzyw 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Knedle z jabłkiem 200 g (3)	Chleb bezsolny 120 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Miód 25 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Herbata z/c 250 ml Jajko 50 g (3)	Jogurt truskawkowy 100 g	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b> [kcal] 2 184,8 <b>Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g]</b> 64,1 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 366,8 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 65,1 <b>Tłuszcz [g]</b> 57,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 25,8 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 27,9 <b>Sól [g]</b> 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)	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b> [kcal] 1 302,2 <b>Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g]</b> 21,8 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 263,3 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 1,3 <b>Tłuszcz [g]</b> 14,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 3,6 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 17,8 <b>Sól [g]</b> 1,2

2026-05-21 czwartek	Bezmleczna	Bułka weka 100 g (1) Margaryna miękka 15 g Połudwica Sopocka 30 g Dżem 25 g Herbata b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Banan 150 g	Zupa Grysikowa 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 Galaretką drobiowa 100 g (9) Połudwica Sopocka 30 g Herbata b/c 250 ml	Mus owocowy 100 g	<b>Wartość energetyczna wg rozp.</b> 1169/2011[kcal] [kcal] 2 147,3 <b>Białko ogółemwg rozp.</b> 1169/2011 [g] 93,1 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 302,6 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 70,5 <b>Tłuszcz [g]</b> 67,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 25,2 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 20,3 <b>Sól [g]</b> 4,1
2026-05-22 piątek	Podstawowa	Chleb pszenny 40 g (1) Chleb graham 80 g (1) Masło extra 15 g (7) Twarożek z rzodkiewką 60 g (7) Paszтет drobiowy 50 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Płatki owsiane na mleku 300 ml (1, 7)	Banan 150 g	Zupa Koperkowa z ryżem 300 ml (7, 9) Ziemniaki 250 g (7) Ryba Morszczuk na parze 100 g (4) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Surówka z marchwi i jabłka 100 g Surówka z 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	<b>Wartość energetyczna wg rozp.</b> 1169/2011[kcal] [kcal] 2 399,2 <b>Białko ogółemwg rozp.</b> 1169/2011 [g] 75,6 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 303,5 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 79,6 <b>Tłuszcz [g]</b> 96,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 32,5 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 35,7 <b>Sól [g]</b> 5,5
	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 zabiłana 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	<b>Wartość energetyczna wg rozp.</b> 1169/2011[kcal] [kcal] 2 191,5 <b>Białko ogółemwg rozp.</b> 1169/2011 [g] 69,2 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 297,1 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 81,2 <b>Tłuszcz [g]</b> 76,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 29,9 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 22,3 <b>Sól [g]</b> 3,9
	Bogatorreszkowa	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) Połudwica Sopocka 30 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml	Serek homogenizowany naturalny 120 g (7) Wafle ryżowe 2 szt	<b>Wartość energetyczna wg rozp.</b> 1169/2011[kcal] [kcal] 2 224,3 <b>Białko ogółemwg rozp.</b> 1169/2011 [g] 87,1 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 278,3 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 67,8 <b>Tłuszcz [g]</b> 84,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 31,6 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 45,4 <b>Sól [g]</b> 4,6

2026-05-22 piątek	Bogatobiałkowa	Bułka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Twarożek z koperkiem 60 g (7) Jajko 50 g (3) Pomidor 50 g Sałata masłowa 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7)	Banan 150 g	Zupa Pomidorowa z makaronem zabieleną 300 ml (1, 3, 7, 9) Ziemniaki 250 g (7) Ryba Morszczuk na parze 100 g (4) Bukiet warzyw 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Sałatka z buraka z olejem 150 g	Bułka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Szynka gotowana 30 g Serek wiejski 200 g (7) Herbata b/c 250 ml	Jogurt morelowy 100 g	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 208</b> <b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 95,8</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 285,6</b> <b>suma cukrów prostych [g] 69,6</b> <b>Tłuszcz [g] 71,6</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,4</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 23</b> <b>Sól [g] 5,3</b>
	Łatw z ograniczeniem substancji pobudz wydz soku żół	Bułka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Serek homogenizowany naturalny 120 g (7) Jajko 50 g (3) Sałata masłowa 20 g Kasza manna na mleku 300 ml (1, 7) Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7)	Galaretką owocową 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)	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 251,4</b> <b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 88</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 281,6</b> <b>suma cukrów prostych [g] 45,2</b> <b>Tłuszcz [g] 79,7</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,2</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 15,5</b> <b>Sól [g] 3,7</b>
	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	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 201,7</b> <b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 71,3</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 326,7</b> <b>suma cukrów prostych [g] 69,5</b> <b>Tłuszcz [g] 62,5</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 18,8</b> <b>Sól [g] 3,3</b>
	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)	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 196</b> <b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 79,4</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 277,7</b> <b>suma cukrów prostych [g] 68,7</b> <b>Tłuszcz [g] 84,1</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 38</b> <b>Sól [g] 5</b>

2026-05-22 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)	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b> [kcal] 1 871,6 <b>Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g]</b> 73,3 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 253,8 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 47,2 <b>Tłuszcz [g]</b> 57,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 23,6 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 18,1 <b>Sól [g]</b> 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	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b> [kcal] 2 030,4 <b>Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g]</b> 48,3 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 377,1 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 71,1 <b>Tłuszcz [g]</b> 40,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 20 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 20,2 <b>Sól [g]</b> 3,1
	Niskobiałkowa	Chleb bezsolny 120 g (1) Masło extra 15 g (7) Twarożek z pietruszką 60 g (7) Pomidor 50 g Sałata masłowa 20 g Herbata z/c 250 ml Dżem 25 g	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	Mus warzywny 100 g Wafle ryżowe 2 szt	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b> [kcal] 2 067,6 <b>Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g]</b> 64,1 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 315,1 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 73,7 <b>Tłuszcz [g]</b> 55,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 22,1 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 26,6 <b>Sól [g]</b> 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)	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b> [kcal] 1 302,2 <b>Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g]</b> 21,8 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 263,3 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 1,3 <b>Tłuszcz [g]</b> 14,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 3,6 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 17,8 <b>Sól [g]</b> 1,2

2026-05-22 piątek	Bezmleczna Bułka weka 100 g (1) Margaryna miękka 15 g Polędwica Sopocka 30 g Dżem 25 g Herbata b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Banan 150 g	Zupa Koperkowa z ryżem 400 ml (7, 9) Ryba Morszczuk na parze 100 g (4) Ziemniaki 250 g (7) Sałatka z buraczka i jabłka 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bułka weka 100 g (1) Margaryna miękka 15 g Szynka gotowana 30 g Polędwica Sopocka 30 g Herbata b/c 250 ml	Mus owocowy 100 g	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b> [kcal] 1 961,7 <b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g]</b> 53,2 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 287,7 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 77,8 <b>Tłuszcz [g]</b> 61,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 24,9 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 17,9 <b>Sól [g]</b> 3,8
	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 Sopocka 30 g Ser żółty 30 g (7) Pomidor 50 g Sałata masłowa 20 g Herbata z/c 250 ml	Jogurt truskawkowy 100 g	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b> [kcal] 2 220,1 <b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g]</b> 96,3 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 314,3 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 70,2 <b>Tłuszcz [g]</b> 71,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 31,6 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 33,8 <b>Sól [g]</b> 4,7
2026-05-23 sobota	Łatwostrawna Bułka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Dżem 25 g Polędwica Sopocka 30 g Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7)	Banan 150 g	Zupa Jarzynowa z ziemniakami 300 ml (7, 9) Pulpet drobiowy 100 g (1, 3) Sos jarzynowy 100 ml (1, 7, 9) Sałatka z buraczka i jabłka 150 g Kompot 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	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b> [kcal] 2 231,6 <b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g]</b> 93,1 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 339,7 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 69,7 <b>Tłuszcz [g]</b> 60,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 28,4 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 20,3 <b>Sól [g]</b> 3,8
	Bogatoreszkowa Chleb graham 120 g (1) Masło extra 15 g (7) Pasta z jaja i wędliny ze szczypiorkiem 70 g (3) Serek Almette 1 szt (7) Ogórek świeży 50 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7)	Jogurt naturalny 100 g (7)	Zupa Jarzynowa z ziemniakami 300 ml (7, 9) Pulpet drobiowy 100 g (1, 3) Surówka z kapusty czerwonej 100 g Surówka z selera 100 g (3, 9) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Ryż brązowy 100 g	Chleb graham 120 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Szynka gotowana 30 g Ser żółty 30 g (7) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt morelowy 100 g	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b> [kcal] 2 082,4 <b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g]</b> 90,4 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 250,3 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 39,3 <b>Tłuszcz [g]</b> 85,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 38,2 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 31,5 <b>Sól [g]</b> 4,7

2026-05-23 sobota	Bogatobiałkowa	Bułka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Dżem 25 g Połędwica Sopocka 30 g Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7)	Jabłko pieczone 120 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	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b> [kcal] 2 194,7 <b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g]</b> 92,6 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 330,7 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 62,2 <b>Tłuszcz [g]</b> 60,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 28,3 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 20,9 <b>Sól [g]</b> 3,8
	Łatw z ograniczeniem substancji pobudz wydz soku żol	Bułka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Pasta z sera białego i koperku 60 g (7) Połędwica Sopocka 30 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7)	Budyń o smaku waniliowym 150 g (7)	Zupa jarzynowa z kaszą manna 300 ml (1, 9) Pulpet drobiowy 100 g (1, 3) Sos jarzynowy 100 ml (1, 7, 9) Buraczki na ciepło 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Ziemniaki 250 g (7)	Bułka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Szynka gotowana 30 g Serek Almette 1 szt (7) Herbata b/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g (7)	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b> [kcal] 2 106,5 <b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g]</b> 95,2 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 276,3 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 43,9 <b>Tłuszcz [g]</b> 67,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 33,5 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 16,7 <b>Sól [g]</b> 4,3
	Łatwostr z ogranicz tłuszczu	Bułka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Dżem 25 g Połędwica Sopocka 30 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7)	Jogurt naturalny 100 g (7)	Zupa Jarzynowa z ziemniakami 300 ml (7, 9) Pulpet drobiowy 100 g (1, 3) Sos jarzynowy 100 ml (1, 7, 9) Buraczki na ciepło 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Ryż 100 g	Bułka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Szynka gotowana 30 g Twarożek z pietruszką 60 g (7) Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml	Mus owocowy 100 g	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b> [kcal] 2 221,5 <b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g]</b> 93,9 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 334,5 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 68,9 <b>Tłuszcz [g]</b> 60,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 28,4 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 17,1 <b>Sól [g]</b> 4
	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 Połędwica 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)	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b> [kcal] 2 197,3 <b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g]</b> 96,7 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 274 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 48,9 <b>Tłuszcz [g]</b> 87,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 30,6 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 35,9 <b>Sól [g]</b> 5

2026-05-23 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 owocowy 100 g	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b> [kcal] 2 149,5 <b>Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g]</b> 90,2 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 302,8 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 60,7 <b>Tłuszcz [g]</b> 66,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 33,5 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 16,3 <b>Sól [g]</b> 3,8
	Dieta biegunkowa	Bułka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Polędwica Sopocka 30 g Dżem 25 g Herbata b/c 250 ml Kleik ryżowy 300 ml	Jabłko pieczone 120 g	Zupa jarzynowa z kaszą manna 300 ml (1, 9) Pulpet drobiowy 100 g (1, 3) Ziemniaki 250 g (7) Marchewka gotowana z olejem 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bułka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Szyńka gotowana 30 g Dżem 25 g Herbata b/c 250 ml	Jabłko pieczone 120 g Wafle ryżowe 1 szt	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b> [kcal] 1 953 <b>Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g]</b> 69,7 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 318,3 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 55,5 <b>Tłuszcz [g]</b> 48,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 21,2 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 21,9 <b>Sól [g]</b> 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 makaronem 300 ml (1, 3, 7, 9) knedle z jabłkiem 200 g (3) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Bukiet warzyw 150 g	Chleb bezsolny 120 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Miód 25 g Twarożek z koperkiem 60 g (7) Sałata zielona 10 g Herbata z/c 250 ml	Mus owocowy 100 g	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b> [kcal] 2 297,5 <b>Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g]</b> 71,2 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 391,2 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 85,6 <b>Tłuszcz [g]</b> 55,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 25,3 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 27 <b>Sól [g]</b> 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)	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b> [kcal] 1 302,2 <b>Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g]</b> 21,8 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 263,3 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 1,3 <b>Tłuszcz [g]</b> 14,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 3,6 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 17,8 <b>Sól [g]</b> 1,2

2026-05-23 sobota	Bezmleczna	Bułka weka 100 g (1) Margaryna miękka 15 g Szynka gotowana 40 g Dżem 25 g Herbata b/c 250 ml	Jabłko pieczone 120 g	Zupa Grysikowa 400 ml (1, 9) Pulpet drobiowy 100 g (1, 3) Ziemniaki 250 g (7) Buraczki na ciepło 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bułka weka 100 g (1) Margaryna miękka 15 g Szynka gotowana 40 g Połędwica Sopocka 40 g Herbata b/c 250 ml	Mus owocowy 100 g	<b>Wartość energetyczna wg rozp.</b> 1169/2011[kcal] [kcal] 1 867,3 <b>Białko ogółem wg rozp.</b> 1169/2011 [g] 82,1 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 293,3 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 65,6 <b>Tłuszcz [g]</b> 44,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 21,5 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 19 <b>Sól [g]</b> 4,5
	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 kiszony 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	<b>Wartość energetyczna wg rozp.</b> 1169/2011[kcal] [kcal] 2 136,7 <b>Białko ogółem wg rozp.</b> 1169/2011 [g] 107,8 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 291 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 78,6 <b>Tłuszcz [g]</b> 66,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 28,9 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 29,1 <b>Sól [g]</b> 6,3
	Łatwostrawna	Bułka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Ser żółty 30 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) Udło 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	<b>Wartość energetyczna wg rozp.</b> 1169/2011[kcal] [kcal] 2 219 <b>Białko ogółem wg rozp.</b> 1169/2011 [g] 93,7 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 264,6 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 56,4 <b>Tłuszcz [g]</b> 91,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 37,4 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 22,1 <b>Sól [g]</b> 5,4
	Bogatoreszkowa	Chleb graham 120 g (1) Masło extra 15 g (7) Ser żółty 30 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) Udło 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)	<b>Wartość energetyczna wg rozp.</b> 1169/2011[kcal] [kcal] 2 045,5 <b>Białko ogółem wg rozp.</b> 1169/2011 [g] 97 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 237,5 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 56,5 <b>Tłuszcz [g]</b> 85,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 35,3 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 31,4 <b>Sól [g]</b> 5,5

2026-05-24 niedziela	Bogatobiałkowa	Bułka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Twarożek z koperkiem 60 g (7) Połudwica 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	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b> [kcal] 2 180,7 <b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g]</b> 93,9 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 267,8 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 59 <b>Tłuszcz [g]</b> 85,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 34,6 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 22,4 <b>Sól [g]</b> 4,8
	Łatw z ograniczeniem substancji pobudz wydz soku żół	Bułka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Ser biały 60 g (7) Połudwica 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	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b> [kcal] 2 355 <b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g]</b> 107,3 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 311,5 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 52,5 <b>Tłuszcz [g]</b> 75,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 34,7 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 20,3 <b>Sól [g]</b> 5,4
	Łatwostr z ogranicz tłuszczu	Bułka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Ser biały 70 g (7) Połudwica Sopocka 30 g Sałata masłowa 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7)	Jabłko pieczone 120 g	Zupa Koperkowa z ryżem 300 ml (7, 9) Ziemniaki 250 g (7) 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)	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b> [kcal] 2 088,3 <b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g]</b> 95,5 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 247 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 44,9 <b>Tłuszcz [g]</b> 83,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 36,1 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 18,2 <b>Sól [g]</b> 4,7
	Z ogranicz łatwo przysw węglowodanów	Chleb graham 120 g (1) Masło extra 15 g (7) Twarożek z rzodkiewką 60 g (7) Połudwica Sopocka 30 g Pomidor 50 g Sałata masłowa 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Płatki owsiane na mleku 300 ml (1, 7)	Mandarynka 100 g	Zupa Koperkowa z ryżem 300 ml (7, 9) Ziemniaki 250 g (7) 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)	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b> [kcal] 2 194,7 <b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g]</b> 101,7 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 247,1 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 55,3 <b>Tłuszcz [g]</b> 95,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 38,1 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 29,6 <b>Sól [g]</b> 5,1

2026-05-24 niedziela	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 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)	<b>Wartość energetyczna wg rozp.</b> 1169/2011[kcal] [kcal] 2 134,6 <b>Białko ogółemwg rozp.</b> 1169/2011 [g] 93,7 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 252,1 suma cukrów prostych [g] 39,6 <b>Tłuszcz [g]</b> 87,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,8 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 20 <b>Sól [g]</b> 5,7
	Dieta biegunkowa	Bułka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Połudwica Sopocka 30 g Dżem 25 g Herbata b/c 250 ml Kleik ryżowy 300 ml	Banan 150 g	Zupa jarzynowa z kaszą manna 300 ml (1, 9) 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	<b>Wartość energetyczna wg rozp.</b> 1169/2011[kcal] [kcal] 2 002,2 <b>Białko ogółemwg rozp.</b> 1169/2011 [g] 69,3 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 318,9 suma cukrów prostych [g] 63,8 <b>Tłuszcz [g]</b> 54,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,8 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 21,9 <b>Sól [g]</b> 3,5
	Niskobiałkowa	Chleb bezsolny 120 g (1) Masło extra 15 g (7) Dżem 25 g Pomidor 50 g Sałata masłowa 20 g Herbata z/c 250 ml Połudwica Sopocka 30 g	Jabłko 150 g	Zupa Koperkowa z ryżem 300 ml (7, 9) Ziemniaki 250 g (7) Udko gotowane z warzywami 170 g (9) Warzywa duszone 150 g (9) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Chleb bezsolny 120 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Miód 25 g Jajko 50 g (3) Sałata zielona 10 g Herbata z/c 250 ml	soczek owocowy 300ml 1 szt Wafle ryżowe 2 szt	<b>Wartość energetyczna wg rozp.</b> 1169/2011[kcal] [kcal] 2 093,2 <b>Białko ogółemwg rozp.</b> 1169/2011 [g] 70,6 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 324,5 suma cukrów prostych [g] 75,2 <b>Tłuszcz [g]</b> 61,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 25,4 <b>Sól [g]</b> 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)	<b>Wartość energetyczna wg rozp.</b> 1169/2011[kcal] [kcal] 1 302,2 <b>Białko ogółemwg rozp.</b> 1169/2011 [g] 21,8 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 263,3 suma cukrów prostych [g] 1,3 <b>Tłuszcz [g]</b> 14,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,6 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 17,8 <b>Sól [g]</b> 1,2

2026-05-24 niedziela	Bezmleczna	Bułka weka 100 g (1) Margaryna miękka 15 g Połędwica Sopocka 30 g Dżem 25 g Herbata b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Banan 150 g	Zupa jarzynowa z kaszą manna 300 ml (1, 9) Udko duszone z warzywami 200 g (9) Ziemiaki 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	<b>Wartość energetyczna wg rozp.</b> 1169/2011[kcal] [kcal] 2 040,8 <b>Białko ogółemwg rozp.</b> 1169/2011 [g] 91 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 280,3 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 70,7 <b>Tłuszcz [g]</b> 66 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 27,2 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 19,2 <b>Sól [g]</b> 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 Salata zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Połędwica Sopocka 30 g	Mandarynka 80 g	Zupa solferino 300 ml (7, 9) Pyzy z mięsem 200 g (3) Surówka z 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 Salata zielona 10 g Herbata z/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g (7)	<b>Wartość energetyczna wg rozp.</b> 1169/2011[kcal] [kcal] 2 053,1 <b>Białko ogółemwg rozp.</b> 1169/2011 [g] 77,6 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 299,2 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 49,2 <b>Tłuszcz [g]</b> 67,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 25,5 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 30,4 <b>Sól [g]</b> 6,4
	Łatwostrawna	Bułka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Szynka gotowana 30 g Jajko 50 g (3) Pomidor 50 g Salata masłowa 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7)	Jabłko 150 g	Zupa Barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (1, 7, 9) Naleśniki z serem 2 szt (1, 3, 7) Surówka z marchwi i jabłka 100 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bułka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Salatka jarzynowa 150 g (3, 9) Połędwica Sopocka 30 g Salata zielona 10 g Herbata z/c 250 ml	Jogurt morelowy 100 g	<b>Wartość energetyczna wg rozp.</b> 1169/2011[kcal] [kcal] 2 195,6 <b>Białko ogółemwg rozp.</b> 1169/2011 [g] 90,9 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 304,4 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 79,1 <b>Tłuszcz [g]</b> 73,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 29,9 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 25,4 <b>Sól [g]</b> 4,9
	Bogatorreszkowa	Chleb graham 120 g (1) Masło extra 15 g (7) Szynka gotowana 30 g Jajko 50 g (3) Rzodkiewka 20 g Salata masłowa 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Płatki owsiane na mleku 300 ml (1, 7)	Jabłko pieczone 120 g	Zupa ogórkowa z ryżem 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 Salata zielona 10 g Herbata z/c 250 ml Pasta z sera białego i koperku 60 g (7)	Jogurt naturalny 100 g (7)	<b>Wartość energetyczna wg rozp.</b> 1169/2011[kcal] [kcal] 2 054,7 <b>Białko ogółemwg rozp.</b> 1169/2011 [g] 112,4 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 257,4 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 54,1 <b>Tłuszcz [g]</b> 70,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 30,2 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 31,4 <b>Sól [g]</b> 5,4

2026-05-25 poniedziałek	Bogatobiałkowa	Bułka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Szyunka gotowana 30 g Pasta z sera białego i koperku 60 g (7) Pomidor 50 g Sałata masłowa 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Kasza manna na mleku [Por] x 300 ml (1, 7)	Jabłko pieczone 120 g	Zupa jarzynowa z kaszą manna 300 ml (1, 9) Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g (9) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Buraczki na ciepło 150 g Surówka z marchewki i jabłka 100 g	Bułka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Sałatka jarzynowa 150 g (3, 9) Jajko 50 g (3) Sałata zielona 10 g Herbata z/c 250 ml Płatki owsiane na mleku 300 ml (1, 7)	Jogurt naturalny 100 g (7)	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 092</b> <b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 107,2</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 270,6</b> <b>suma cukrów prostych [g] 72,2</b> <b>Tłuszcz [g] 70,2</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,3</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 26,4</b> <b>Sól [g] 4,8</b>
	Łatw z ograniczeniem substancji pobudz wydz soku żół	Bułka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Szyunka gotowana 30 g Twarożek z koperkiem 60 g (7) Sałata masłowa 20 g Kasza manna na mleku 300 ml (1, 7) Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7)	Jabłko pieczone 120 g	Ziemniaki 250 g (7) Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g (9) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Zupa jarzynowa z kaszą manna 300 ml (1, 9)	Bułka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Pasta z białek 70 g (3, 7) Polędwica Sopotcka 30 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g (7)	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 158,2</b> <b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 115,2</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 281,9</b> <b>suma cukrów prostych [g] 48,5</b> <b>Tłuszcz [g] 66,4</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 15,7</b> <b>Sól [g] 4,1</b>
	Łatwostr z ogranicz tłuszczu	Bułka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Szyunka gotowana 30 g Twarożek z koperkiem 60 g (7) Sałata masłowa 20 g Kasza manna na mleku 300 ml (1, 7) Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7)	Jabłko pieczone 120 g	Zupa Koperkowa z ryżem 300 ml (7, 9) Ziemniaki 250 g (7) Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g (9) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Buraczki na ciepło 150 g	Bułka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Polędwica Sopotcka 30 g Serek homogenizowany naturalny 120 g (7) Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt truskawkowy 100 g	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 293</b> <b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 120,1</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 289,2</b> <b>suma cukrów prostych [g] 58,7</b> <b>Tłuszcz [g] 76,5</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,5</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 17,8</b> <b>Sól [g] 4,2</b>
	Z ogranicz łatwo przysw węglowodanów	Chleb graham 120 g (1) Masło extra 15 g (7) Szyunka gotowana 30 g Jajko 50 g (3) Rzodkiewka 20 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Płatki owsiane na mleku 300 ml (1, 7)	Jabłko 150 g	Zupa solferino 300 ml (7, 9) Ziemniaki 250 g (7) Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g (9) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Surówka z białej kapusty 100 g Brokuł gotowany 50 g	Chleb graham 120 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Ser żółty 30 g (7) Polędwica Sopotcka 30 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml Papryka czerwona 60 g	Jogurt naturalny 100 g (7)	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 052,2</b> <b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 111,2</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 263,9</b> <b>suma cukrów prostych [g] 59,6</b> <b>Tłuszcz [g] 68,4</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,6</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 34,3</b> <b>Sól [g] 4,7</b>

2026-05-25 poniedziałek	Z ogr. łatwo przyswaj. węglowod. i tłuszczu	Bułka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Polędwica 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)	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b> [kcal] 1 955,7 <b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g]</b> 106,4 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 251,2 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 45,8 <b>Tłuszcz [g]</b> 61,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 26,5 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 17,1 <b>Sól [g]</b> 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) 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	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b> [kcal] 1 927 <b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g]</b> 78,8 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 303,4 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 56,1 <b>Tłuszcz [g]</b> 48,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 19,6 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 22 <b>Sól [g]</b> 3,5
	Niskobiałkowa	Chleb bezsolny 120 g (1) Masło extra 15 g (7) Dżem 25 g Sałata masłowa 20 g Herbata z/c 250 ml Twarożek z koperkiem 60 g (7)	Jabłko 150 g	Zupa Barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (1, 7, 9) Naleśnik z jabłkiem 2 szt (1, 3, 7) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Chleb bezsolny 120 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Sałata zielona 10 g Herbata z/c 250 ml Sałatka jarzynowa 150 g (3, 9) Szynka gotowana 30 g	Mus owocowy 100 g	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b> [kcal] 1 943,7 <b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g]</b> 63,6 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 335,8 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 95,4 <b>Tłuszcz [g]</b> 44,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 20,1 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 27,4 <b>Sól [g]</b> 1,8
	Kleikowa	Kleik z kaszy jęczmiennej 300 ml (1) Suchary 20 g (1) Herbata b/c 250 ml	Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g (1)	Kleik ryżowy 400 ml Suchary 20 g (1) Herbata b/c 250 ml	Kleik owsiany 400 ml (1) Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g (1)	Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g (1)	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b> [kcal] 1 302,2 <b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g]</b> 21,8 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 263,3 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 1,3 <b>Tłuszcz [g]</b> 14,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 3,6 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 17,8 <b>Sól [g]</b> 1,2

2026-05-25 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	<b>Wartość energetyczna wg rozp.</b> 1169/2011[kcal] [kcal] 2 025,6 <b>Białko ogółem wg rozp.</b> 1169/2011 [g] 72,4 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 319,7 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 67,8 <b>Tłuszcz [g]</b> 54,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 23,8 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 19,3 <b>Sól [g]</b> 3,7
2026-05-26 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) Marchewka gotowana z olejem 150 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)	<b>Wartość energetyczna wg rozp.</b> 1169/2011[kcal] [kcal] 1 970,9 <b>Białko ogółem wg rozp.</b> 1169/2011 [g] 100,5 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 255,6 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 46,2 <b>Tłuszcz [g]</b> 66,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 28,8 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 28 <b>Sól [g]</b> 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	<b>Wartość energetyczna wg rozp.</b> 1169/2011[kcal] [kcal] 2 239,6 <b>Białko ogółem wg rozp.</b> 1169/2011 [g] 96,4 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 331 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 73,3 <b>Tłuszcz [g]</b> 63,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 30,4 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 21,2 <b>Sól [g]</b> 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 400 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)	<b>Wartość energetyczna wg rozp.</b> 1169/2011[kcal] [kcal] 2 020,7 <b>Białko ogółem wg rozp.</b> 1169/2011 [g] 94,5 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 266,9 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 54,7 <b>Tłuszcz [g]</b> 70,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 30,9 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 32,5 <b>Sól [g]</b> 4

2026-05-26 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	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 299</b> <b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 112,3</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 316,7</b> <b>suma cukrów prostych [g] 58,7</b> <b>Tłuszcz [g] 69,2</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,7</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 20,7</b> <b>Sól [g] 5,8</b>
	Łatw z ograniczeniem substancji pobudz wydz soku żol	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 Grysikowa 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 70 g (7) Połędwica Sopocka 0,3 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g (7)	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 086,1</b> <b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 103,1</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 272,2</b> <b>suma cukrów prostych [g] 46,5</b> <b>Tłuszcz [g] 63,1</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,2</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 17,3</b> <b>Sól [g] 3,8</b>
	Łatwostr z ogranicz tłuszczu	Bułka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Szyńka gotowana 30 g Dżem 25 g Sałata masłowa 20 g Kasza manna na mleku 300 ml (1, 7) Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7)	Jabłko pieczone 120 g	Zupa Jarzynowa z ziemniakami 300 ml (7, 9) Ryż 100 g Potrawka z kurczaka 150 g (1, 9) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Buraczki na ciepło 150 g	Bułka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Ser biały 60 g (7) Połędwica Sopocka 40 g Sałata zielona 10 g Herbata z/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g (7)	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 348,5</b> <b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 101,3</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 353,9</b> <b>suma cukrów prostych [g] 67,9</b> <b>Tłuszcz [g] 62,8</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,9</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 19,5</b> <b>Sól [g] 4,2</b>
	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 Papryka czerwona 60 g	Jogurt naturalny 100 g (7)	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 967,1</b> <b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 94,4</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 263,6</b> <b>suma cukrów prostych [g] 48,7</b> <b>Tłuszcz [g] 66,6</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,7</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 33,8</b> <b>Sól [g] 3,9</b>

2026-05-26 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 Połędwica Sopocka 30 g Kasza manna na mleku 300 ml (1, 7)	Jogurt naturalny 100 g (7)	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b> [kcal] 2 316,8 <b>Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g]</b> 99,2 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 348,9 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 63 <b>Tłuszcz [g]</b> 62,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 29,9 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 19,5 <b>Sól [g]</b> 4,1
	Dieta biegunkowa	Bułka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Połędwica Sopocka 30 g Dżem 25 g Herbata b/c 250 ml Kleik ryżowy 300 ml	Jabłko pieczone 120 g	Zupa jarzynowa z kaszą manna 300 ml (1, 9) 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	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b> [kcal] 2 147,4 <b>Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g]</b> 79,2 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 339,8 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 63 <b>Tłuszcz [g]</b> 57 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 21,2 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 22,6 <b>Sól [g]</b> 3,8
	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 Połędwica Sopocka 30 g	Mus owocowy 100 g	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b> [kcal] 2 133,3 <b>Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g]</b> 60,9 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 366,7 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 77 <b>Tłuszcz [g]</b> 52,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 23,9 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 25,3 <b>Sól [g]</b> 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)	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b> [kcal] 1 302,2 <b>Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g]</b> 21,8 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 263,3 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 1,3 <b>Tłuszcz [g]</b> 14,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 3,6 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 17,8 <b>Sól [g]</b> 1,2

2026-05-26 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) Połudwica Sopocka 30 g Herbata b/c 250 ml	Mus owocowy 100 g	<b>Wartość energetyczna wg rozp.</b> 1169/2011[kcal] [kcal] 2 068,6 <b>Białko ogółem wg rozp.</b> 1169/2011 [g] 91,4 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 292,2 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 62,4 <b>Tłuszcz [g]</b> 63,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 24,1 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 20,4 <b>Sól [g]</b> 4
	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) Połudwica Sopocka 30 g Ser żółty 30 g (7) Ogórek świeży 50 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt morelowy 100 g	<b>Wartość energetyczna wg rozp.</b> 1169/2011[kcal] [kcal] 1 930,7 <b>Białko ogółem wg rozp.</b> 1169/2011 [g] 77,4 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 267,9 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 58,8 <b>Tłuszcz [g]</b> 67,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 30 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 28,4 <b>Sól [g]</b> 5,5
	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	<b>Wartość energetyczna wg rozp.</b> 1169/2011[kcal] [kcal] 2 112,5 <b>Białko ogółem wg rozp.</b> 1169/2011 [g] 81,6 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 317,4 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 80 <b>Tłuszcz [g]</b> 61,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 31,4 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 18,3 <b>Sól [g]</b> 3,9
	Bogatorozżkowa	Chleb graham 120 g (1) Masło extra 15 g (7) Serek wiejski 200 g (7) Jajko 50 g (3) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Płatki owsiane na mleku 300 ml (1, 7) Pomidor 50 g	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) Twarożek ze szczypiorkiem 70 g (7) Paprykarz szczeciński 50 g (4) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Herbata z/c 250 ml	Mus warzywny 100 g	<b>Wartość energetyczna wg rozp.</b> 1169/2011[kcal] [kcal] 2 330,8 <b>Białko ogółem wg rozp.</b> 1169/2011 [g] 109,9 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 299,6 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 76,8 <b>Tłuszcz [g]</b> 83,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 33,9 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 35,1 <b>Sól [g]</b> 7,5

2026-05-27 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) Serek Almette 1 szt (7)	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 70 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] 2 502,2 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 101,3 Węglowodany ogółem [g] 318,7 suma cukrów prostych [g] 66,6 Tłuszcz [g] 96,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,1 Błonnik pokarmowy [g] 28,2 Sól [g] 5,3
	Łatw z ograniczeniem substancji pobudz wydz soku żół	Bułka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Twarożek z koperkiem 60 g (7) Szynka gotowana 30 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7)	Kisiel b/c 150 ml	Zupa Koperkowa z ryżem 300 ml (7, 9) Ziemniaki 250 g (7) Galantyna drobiowa 100 g (1, 3) Buraczki na ciepło 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bułka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Pasta z jaja i wędliny ze szczypiorkiem 70 g (3) Serek Almette 1 szt (7) Herbata b/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g (7)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 123,1 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 90,8 Węglowodany ogółem [g] 268,9 suma cukrów prostych [g] 35 Tłuszcz [g] 78,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,4 Błonnik pokarmowy [g] 14,4 Sól [g] 4,3
	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] 2 181,3 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 83,5 Węglowodany ogółem [g] 314,9 suma cukrów prostych [g] 61,2 Tłuszcz [g] 69,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,8 Błonnik pokarmowy [g] 18,2 Sól [g] 3,7
	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) Płatki owsiane na mleku 300 ml (1, 7) Pomidor 50 g	Jabłko 150 g	Zupa Jarzynowa z zacierkom 300 ml (1, 3, 7, 9) Ziemniaki 250 g (7) Galantyna drobiowa 100 g (1, 3) Surówka z białej kapusty 100 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Surówka z marchwi i jabłka 100 g	Chleb graham 120 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Twarożek ze szczypiorkiem 60 g (7) Polędwica Sopocka 30 g Pomidor 50 g sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g (7)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 266,8 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 110,7 Węglowodany ogółem [g] 291,9 suma cukrów prostych [g] 64,6 Tłuszcz [g] 80,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,6 Błonnik pokarmowy [g] 33,4 Sól [g] 4,8

2026-05-27 środa	Z ogr. łatwo przyswaj. węglowod. i tłuszczu	Bułka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Serek wiejski 200 g (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) Ziemiaki 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)	<b>Wartość energetyczna wg rozp.</b> 1169/2011[kcal] [kcal] 2 203,5 <b>Białko ogółem wg rozp.</b> 1169/2011 [g] 114,9 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 283,8 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 49,8 <b>Tłuszcz [g]</b> 71,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 33,7 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 19,6 <b>Sól [g]</b> 6,1
	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	<b>Wartość energetyczna wg rozp.</b> 1169/2011[kcal] [kcal] 1 996,3 <b>Białko ogółem wg rozp.</b> 1169/2011 [g] 45,4 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 372,8 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 64,8 <b>Tłuszcz [g]</b> 38,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 18,2 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 17,7 <b>Sól [g]</b> 3
	Niskobiałkowa	Chleb bezsolny 120 g (1) Masło extra 15 g (7) Dżem 25 g Twarożek z pietruszką 30 g (7) Sałata zielona 20 g Herbata z/c 250 ml	Soczek kartonik 200 ml	Zupa Barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (1, 7, 9) Ryż z jabłkami 200 g Brokuł gotowany 100 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Chleb bezsolny 120 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Połędwica Sopocka 30 g Sałata zielona 10 g Herbata z/c 250 ml Miód 25 g	Mus warzywny 100 g	<b>Wartość energetyczna wg rozp.</b> 1169/2011[kcal] [kcal] 1 936,4 <b>Białko ogółem wg rozp.</b> 1169/2011 [g] 53,1 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 365,2 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 81 <b>Tłuszcz [g]</b> 33 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 18,4 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 22,5 <b>Sól [g]</b> 0,7
	Kleikowa	Kleik z kaszy jęczmiennej 300 ml (1) Suchary 20 g (1) Herbata b/c 250 ml	Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g (1)	Kleik ryżowy 400 ml Suchary 20 g (1) Herbata b/c 250 ml	Kleik owsiany 400 ml (1) Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g (1)	Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g (1)	<b>Wartość energetyczna wg rozp.</b> 1169/2011[kcal] [kcal] 1 302,2 <b>Białko ogółem wg rozp.</b> 1169/2011 [g] 21,8 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 263,3 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 1,3 <b>Tłuszcz [g]</b> 14,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 3,6 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 17,8 <b>Sól [g]</b> 1,2

2026-05-27 środa	Bezmleczna	Bułka weka 100 g (1) Margaryna miękka 15 g Szynka gotowana 40 g Dżem 25 g Herbata b/c 250 ml	Jabłko pieczone 120 g	Zupa Grysikowa 400 ml (1, 9) 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	<b>Wartość energetyczna wg rozp.</b> 1169/2011[kcal] [kcal] 1 950,3 <b>Białko ogółem wg rozp.</b> 1169/2011 [g] 90,4 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 283,5 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 64,1 <b>Tłuszcz [g]</b> 55 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 22,8 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 20,8 <b>Sól [g]</b> 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	<b>Wartość energetyczna wg rozp.</b> 1169/2011[kcal] [kcal] 2 203,5 <b>Białko ogółem wg rozp.</b> 1169/2011 [g] 109,1 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 258,8 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 54,6 <b>Tłuszcz [g]</b> 85,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 40,3 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 25,1 <b>Sól [g]</b> 6,3
2026-05-28 czwartek	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) Udki 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	<b>Wartość energetyczna wg rozp.</b> 1169/2011[kcal] [kcal] 2 153,4 <b>Białko ogółem wg rozp.</b> 1169/2011 [g] 94,9 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 259,8 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 52,1 <b>Tłuszcz [g]</b> 86,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 37,4 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 21,9 <b>Sól [g]</b> 5,1
	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) Udki 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)	<b>Wartość energetyczna wg rozp.</b> 1169/2011[kcal] [kcal] 1 972,9 <b>Białko ogółem wg rozp.</b> 1169/2011 [g] 103,9 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 234,3 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 50,1 <b>Tłuszcz [g]</b> 75,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 36 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 30,7 <b>Sól [g]</b> 6,3

2026-05-28 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)	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b> [kcal] 2 083,5 <b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g]</b> 106,8 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 256,2 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 49,4 <b>Tłuszcz [g]</b> 74,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 34,9 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 19,2 <b>Sól [g]</b> 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)	Galaretką owocowa 150 ml	Zupa jarzynowa z kaszą manna 300 ml (1, 9) Ziemniaki 250 g (7) Udko gotowane z warzywami 170 g (9) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Marchewka gotowana z olejem 150 g	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)	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b> [kcal] 2 286,5 <b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g]</b> 112,6 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 283,2 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 44 <b>Tłuszcz [g]</b> 81,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 39,6 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 17,4 <b>Sól [g]</b> 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)	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b> [kcal] 2 082,9 <b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g]</b> 82,9 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 263,4 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 58,2 <b>Tłuszcz [g]</b> 80,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 36,9 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 18,8 <b>Sól [g]</b> 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)	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b> [kcal] 2 071,9 <b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g]</b> 105,4 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 221,5 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 53,1 <b>Tłuszcz [g]</b> 91,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 40,9 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 29,5 <b>Sól [g]</b> 6,7

2026-05-28 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) Połędwica 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	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b> [kcal] 2 015,7 <b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g]</b> 76,9 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 255,3 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 50,9 <b>Tłuszcz [g]</b> 79,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 35,8 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 21,7 <b>Sól [g]</b> 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 250 g (7)	Bułka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Dżem 25 g Połędwica Sopocka 30 g Herbata b/c 250 ml Kleik ryżowy 300 ml	Jabłko 150 g	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b> [kcal] 2 191,4 <b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g]</b> 73,1 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 370,6 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 65,8 <b>Tłuszcz [g]</b> 50,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 22,7 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 25 <b>Sól [g]</b> 3,7
	Niskobiałkowa	Chleb bezsolny 120 g (1) Masło extra 15 g (7) Dżem 25 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml Połędwica 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	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b> [kcal] 2 022,7 <b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g]</b> 54,7 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 357,7 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 65,2 <b>Tłuszcz [g]</b> 47,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 21,9 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 27,1 <b>Sól [g]</b> 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)	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b> [kcal] 1 302,2 <b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g]</b> 21,8 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 263,3 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 1,3 <b>Tłuszcz [g]</b> 14,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 3,6 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 17,8 <b>Sól [g]</b> 1,2

2026-05-28 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 Połędwica Sopocka 30 g Herbata b/c 250 ml	Mus owocowy 100 g	<b>Wartość energetyczna wg rozp.</b> 1169/2011[kcal] [kcal] 1 842,9 <b>Białko ogółem wg rozp.</b> 1169/2011 [g] 72,7 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 270,7 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 62,8 <b>Tłuszcz [g]</b> 56,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 24,5 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 19,5 <b>Sól [g]</b> 4,1
	Podstawowa	Chleb pszenny 40 g (1) Chleb graham 80 g (1) Masło extra 15 g (7) Twarożek z rzodkiewką 60 g (7) Dżem 25 g Sałata masłowa 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Pomidor 50 g	Banan 150 g	Ziemniaki 250 g (7) Zupa Koperkowa z ryżem 300 ml (7, 9) Ryba Morszczuk na parze 100 g (4) Surówka z marchwi i jabłka 100 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Surówka z kiszanej kapusty 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) Sałata zielona 20 g Herbata z/c 250 ml	Jogurt truskawkowy 100 g	<b>Wartość energetyczna wg rozp.</b> 1169/2011[kcal] [kcal] 2 038,4 <b>Białko ogółem wg rozp.</b> 1169/2011 [g] 64,8 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 254,6 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 69,3 <b>Tłuszcz [g]</b> 81,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 32 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 26,4 <b>Sól [g]</b> 4,3
	Łatwostrawna	Bułka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Twarożek z koperkiem 60 g (7) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Jajko 50 g (3)	Banan 150 g	Zupa Koperkowa z ryżem 300 ml (7, 9) Ryba Morszczuk na parze 100 g (4) Ziemniaki 250 g (7) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Kalafior gotowany 50 g Marchewka gotowana z olejem 150 g	Bułka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Dżem 25 g Ser topiony 17,5 g (7) Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml Pomidor 50 g	Soczek kartonik 200 ml	<b>Wartość energetyczna wg rozp.</b> 1169/2011[kcal] [kcal] 2 039,2 <b>Białko ogółem wg rozp.</b> 1169/2011 [g] 57,4 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 281 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 77,4 <b>Tłuszcz [g]</b> 71,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 29,4 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 20 <b>Sól [g]</b> 3,2
	Bogatoreszkowa	Chleb graham 120 g (1) Masło extra 15 g (7) Pasta twarogowo-rybna 60 g (7) Sałata zielona 10 g Jajko 50 g (3) Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Pomidor 50 g Płatki owsiane na mleku 300 ml (1, 7)	Jabłko 150 g	Zupa Barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (1, 7, 9) Ryba Morszczuk na parze 100 g (4) Surówka z kiszanej kapusty 100 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Surówka z marchewki i jabłka 100 g	Chleb graham 120 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Dżem 25 g Ser żółty 30 g (7) Sałata zielona 10 g Herbata z/c 250 ml Rzodkiewka 20 g	Jogurt naturalny 100 g (7)	<b>Wartość energetyczna wg rozp.</b> 1169/2011[kcal] [kcal] 1 921,9 <b>Białko ogółem wg rozp.</b> 1169/2011 [g] 71,8 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 234,4 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 72 <b>Tłuszcz [g]</b> 74,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 31,7 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 29,8 <b>Sól [g]</b> 4,3

2026-05-29 piątek	Bogatobiałkowa	Bułka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Pasta z jajka i sera z pietruszką 70 g (3, 7) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Dżem 25 g	Banan 150 g	Zupa Koperkowa z ryżem 300 ml (7, 9) Ziemniaki 250 g (7) Ryba Morszczuk na parze 100 g (4) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Buraczki na ciepło 150 g	Bułka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Jajko 50 g (3) Serek wiejski 200 g (7) Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml Pomidor 50 g	Jogurt truskawkowy 100 g	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b> [kcal] 2 173,5 <b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g]</b> 80,5 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 272,4 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 70,4 <b>Tłuszcz [g]</b> 79,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 32,9 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 17,3 <b>Sól [g]</b> 4,8
	Łatw z ograniczeniem substancji pobudz wydz soku żół	Bułka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Serek homogenizowany naturalny 150 g (7) Sałata zielona 10 g Kasza manna na mleku 300 ml (1, 7) Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Jajko 50 g (3)	Galaretką owocową 150 ml	Zupa jarzynowa z kaszą manna 300 ml (1, 9) Ziemniaki 250 g (7) Ryba Morszczuk na parze 100 g (4) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Warzywa duszone 150 g (9)	Bułka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Miód 25 g Twarożek z koperkiem 60 g (7) Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g (7)	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b> [kcal] 2 447,9 <b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g]</b> 86,2 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 301,8 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 44,4 <b>Tłuszcz [g]</b> 93,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 39,9 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 17,4 <b>Sól [g]</b> 3,4
	Łatwostr z ogranicz tłuszczu	Bułka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Pasta z białek 70 g (3, 7) Miód 25 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Kasza manna na mleku 300 ml (1, 7)	Jabłko pieczone 120 g	Zupa Koperkowa z ryżem 300 ml (7, 9) Ryba Morszczuk na parze 100 g (4) Buraczki na ciepło 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Ziemniaki 250 g (7)	Bułka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Dżem 25 g Ser biały 60 g (7) Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt truskawkowy 100 g	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b> [kcal] 2 257,7 <b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g]</b> 70,9 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 315,8 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 66,7 <b>Tłuszcz [g]</b> 73,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 30,4 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 17,7 <b>Sól [g]</b> 3,1
	Z ogranicz łatwo przysw węglowodanów	Masło extra 15 g (7) Pasta twarogowo-rybna 60 g (7) Sałata zielona 10 g Jajko 50 g (3) Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Pomidor 50 g Płatki owsiane na mleku 300 ml (1, 7)	Mandarynka 100 g	Ziemniaki 250 g (7) Zupa Koperkowa z ryżem 300 ml (7, 9) Ryba Morszczuk na parze 100 g (4) Surówka z kiszanej kapusty 100 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Surówka z marchewki i jabłka 100 g	Chleb graham 120 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Serek wiejski 200 g (7) Ser żółty 30 g (7) Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml Ogórek kiszony 50 g	Jogurt naturalny 100 g (7)	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b> [kcal] 2 089,3 <b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g]</b> 91,2 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 210 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 57,2 <b>Tłuszcz [g]</b> 93,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 40,1 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 23,8 <b>Sól [g]</b> 6,3

2026-05-29 piątek	Z ogr. łatwo przyswaj. węglowod. i tłuszczu	Bułka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Pasta z białek 70 g (3, 7) Salata zielona 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Serek Almette 1 szt (7)	Jabłko pieczone 120 g	Zupa Koperkowa z ryżem 300 ml (7, 9) Ziemniaki 250 g (7) Ryba Morszczuk na parze 100 g (4) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Buraczki na ciepło 150 g	Bułka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Twarożek z koperkiem 60 g (7) Salata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g (7)	<b>Wartość energetyczna wg rozp.</b> 1169/2011[kcal] [kcal] 1 980,1 <b>Białko ogółem wg rozp.</b> 1169/2011 [g] 61,4 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 245,6 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 47,9 <b>Tłuszcz [g]</b> 76,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 33,4 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 16,5 <b>Sól [g]</b> 3,1
	Dieta biegunkowa	Bułka weka 80 g (1) Masło extra 15 g (7) Dżem 25 g Herbata b/c 250 ml Kleik ryżowy 300 ml Południca Sopočka 30 g	Banan 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Zupa Jarzynowa z ziemniakami 300 ml (7, 9) Ryż z jabłkami 200 g	Bułka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Dżem 25 g Herbata b/c 250 ml Kleik ryżowy 300 ml Szynka gotowana 30 g	Jabłko pieczone 120 g Wafle ryżowe 2 szt	<b>Wartość energetyczna wg rozp.</b> 1169/2011[kcal] [kcal] 2 101,6 <b>Białko ogółem wg rozp.</b> 1169/2011 [g] 49,8 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 392,5 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 71,2 <b>Tłuszcz [g]</b> 40,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 20 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 21,1 <b>Sól [g]</b> 2,8
	Niskobiałkowa	Masło extra 15 g (7) Twarożek z koperkiem 60 g (7) Salata zielona 10 g Herbata z/c 250 ml Dżem 25 g Chleb bezsolny 120 g (1)	Jabłko 150 g	Zupa Koperkowa z ryżem 300 ml (7, 9) Ryba Morszczuk na parze 100 g (4) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Bukiet warzyw 150 g Ziemniaki 250 g (7)	Miód 25 g Chleb bezsolny 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Salata zielona 10 g Herbata z/c 250 ml Salatka jarzynowa 150 g (3, 9)	Soczek kartonik 200 ml	<b>Wartość energetyczna wg rozp.</b> 1169/2011[kcal] [kcal] 2 272,4 <b>Białko ogółem wg rozp.</b> 1169/2011 [g] 51 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 312,7 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 73,9 <b>Tłuszcz [g]</b> 87,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 23,7 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 28,5 <b>Sól [g]</b> 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)	<b>Wartość energetyczna wg rozp.</b> 1169/2011[kcal] [kcal] 1 302,2 <b>Białko ogółem wg rozp.</b> 1169/2011 [g] 21,8 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 263,3 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 1,3 <b>Tłuszcz [g]</b> 14,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 3,6 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 17,8 <b>Sól [g]</b> 1,2

2026-05-29 piątek	Bezmleczna	Bułka weka 100 g (1) Margaryna miękka 15 g Szynka gotowana 30 g Dżem 25 g Herbata b/c 250 ml	Banan 150 g	Kalaflor gotowany 50 g Zupa jarzynowa z kaszą manna 300 ml (1, 9) Ryba Morszczuk na parze 100 g (4) Ziemniaki 250 g (7) Marchewka gotowana z olejem 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bułka weka 100 g (1) Margaryna miękka 15 g Szynka gotowana 30 g Połędwica Sopocka 30 g Herbata b/c 250 ml	Mus owocowy 100 g	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b> [kcal] 1 898,7 <b>Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g]</b> 52,4 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 282 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 71,4 <b>Tłuszcz [g]</b> 57,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 22,3 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 20 <b>Sól [g]</b> 3,9
	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 Sałata masłowa 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Ogórek świeży 50 g	Jabłko 150 g	Zupa ogórkowa z ziemniakami zabeliana 300 ml (7, 9) Kasza jęczmienna 100 g (1) Gulasz wieprzowy 100 g (1) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Sałatka z buraczka i jabłka 150 g	Chleb pszenny 40 g (1) Chleb graham 80 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Szynka gotowana 30 g Pasta twarogowo-rybna 60 g (7) Sałata zielona 20 g Herbata b/c 250 ml Papryka czerwona 40 g	Mus owocowy 100 g	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b> [kcal] 2 150,2 <b>Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g]</b> 90,1 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 298,4 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 79,6 <b>Tłuszcz [g]</b> 71,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 28,9 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 28,4 <b>Sól [g]</b> 4,8
	Łatwostrawna	Bułka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Dżem 25 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kasza manna na mleku 300 ml (1, 7) Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Pasta z jaja i wędliny ze szczypiorkiem 70 g (3)	Jabłko 150 g	Zupa Jarzynowa z zacierkom 300 ml (1, 3, 7, 9) Ziemniaki 250 g (7) Pulpet drobiowy 100 g (1, 3) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Sos jarzynowy 100 ml (1, 7, 9) Marchewka gotowana z olejem 150 g	Bułka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Szynka gotowana 30 g Pasta twarogowo-rybna 60 g (7) Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml Pomidor 50 g	Jogurt truskawkowy 100 g	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b> [kcal] 2 412,9 <b>Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g]</b> 107,7 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 341,7 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 68,1 <b>Tłuszcz [g]</b> 73,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 31,7 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 23,5 <b>Sól [g]</b> 4,4
	Bogatoresztkowa	Chleb graham 120 g (1) Masło extra 15 g (7) Pasta z jaja i wędliny ze szczypiorkiem 70 g (3) Sałata zielona 10 g Połędwica Sopocka 30 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Pomidor 50 g Ogórek świeży 50 g	Jabłko 150 g	Zupa Jarzynowa z ziemniakami 300 ml (7, 9) Kasza jęczmienna 100 g (1) Pulpet drobiowy 100 g (1, 3) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Sos koperkowy 150 ml (1, 7) Surówka z kapusty czerwonej 100 g Surówka z kapusty pekińskiej 150 g	Chleb graham 120 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Szynka gotowana 30 g Ser żółty 30 g (7) Sałata zielona 10 g Herbata z/c 250 ml Ogórek kiszony 50 g	Serek homogenizowany naturalny 120 g (7)	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b> [kcal] 2 233,8 <b>Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g]</b> 106,6 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 256,4 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 47,4 <b>Tłuszcz [g]</b> 93,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 40,5 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 30,3 <b>Sól [g]</b> 5,5

2026-05-30 sobota	Bogatobiałkowa	Bułka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Polędwica Sopocka 30 g Pomidor 50 g Serek Almette 1 szt (7) Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Sałata masłowa 20 g	Budyń waniliowy b/c 150 ml (7)	Zupa Jarzynowa z zacierkom 300 ml (1, 3, 7, 9) Ziemniaki 250 g (7) Pulpet drobiowy 100 g (1, 3) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Sos jarzynowy 100 ml (1, 7, 9) Marchewka gotowana z olejem 150 g	Bułka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Szynka gotowana 30 g Twarożek z pietruszką 60 g (7) Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml Pomidor 50 g	Jogurt truskawkowy 100 g	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b> [kcal] 2 225,7 <b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g]</b> 98,8 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 292,9 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 47,9 <b>Tłuszcz [g]</b> 71,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 35,8 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 20,7 <b>Sól [g]</b> 4,4
	Łatw z ograniczeniem substancji pobudz wydz soku żół	Bułka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Polędwica Sopocka 30 g Serek Almette 1 szt (7) Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Sałata masłowa 20 g	Budyń waniliowy b/c 150 ml (7)	Zupa jarzynowa z kaszą manna 300 ml (1, 9) Ziemniaki 250 g (7) Pulpet drobiowy 100 g (1, 3) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Sos jarzynowy 100 ml (1, 7, 9) Marchewka gotowana z olejem 150 g	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	Jogurt naturalny 100 g (7)	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b> [kcal] 2 117,5 <b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g]</b> 94,6 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 277 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 41,8 <b>Tłuszcz [g]</b> 67,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 33,7 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 18,1 <b>Sól [g]</b> 4,4
	Łatwostr z ogranicz tłuszczu	Bułka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Dżem 25 g Sałata zielona 10 g Kasza manna na mleku 300 ml (1, 7) Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Polędwica Sopocka 30 g	Jogurt naturalny 100 g (7)	Zupa Jarzynowa z zacierkom 300 ml (1, 3, 7, 9) Ziemniaki 250 g (7) Pulpet drobiowy 100 g (1, 3) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Sos jarzynowy 100 ml (1, 7, 9) Marchewka gotowana z olejem 150 g	Bułka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Szynka gotowana 30 g Twarożek z pietruszką 60 g (7) Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml	Mus owocowy 100 g	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b> [kcal] 2 376,4 <b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g]</b> 105,6 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 350,4 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 78,9 <b>Tłuszcz [g]</b> 65,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 31,3 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 20,5 <b>Sól [g]</b> 4,4
	Z ogranicz łatwo przysw węglowodanów	Chleb graham 120 g (1) Masło extra 15 g (7) Pasta z jaja i wędliny ze szczypiorkiem 70 g (3) Szynka gotowana 30 g Sałata masłowa 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Ogórek świeży 50 g	Jabłko 150 g	Zupa Jarzynowa z zacierkom 300 ml (1, 3, 7, 9) Ziemniaki 250 g (7) Pulpet drobiowy 100 g (1, 3) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Sos jarzynowy 100 ml (1, 7, 9) Surówka z kapusty czerwonej 100 g Surówka z kapusty pekińskiej 150 g	Chleb graham 120 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Polędwica Sopocka 30 g Ser żółty 30 g (7) Sałata zielona 20 g Herbata b/c 250 ml Pomidor 50 g	Jogurt naturalny 100 g (7)	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b> [kcal] 2 034,9 <b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g]</b> 98,8 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 249,9 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 46,9 <b>Tłuszcz [g]</b> 77,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 32,4 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 29,4 <b>Sól [g]</b> 4,9

2026-05-30 sobota	Z ogr. łatwo przyswaj. węglowod. i tłuszczu	Bułka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Połudwica Sopocka 30 g Ser biały 60 g (7) Sałata zielona 10 g Kasza manna na mleku 300 ml (1, 7) Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7)	Jogurt naturalny 100 g (7)	Zupa Jarzynowa z zacierkom 300 ml (1, 3, 7, 9) Ziemniaki 250 g (7) Pulpet drobiowy 100 g (1, 3) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Sos jarzynowy 100 ml (1, 7, 9) Marchewka gotowana z olejem 150 g	Bułka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Szynka gotowana 30 g Serek Almette 1 szt (7) Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml	Mus warzywny 100 g	<b>Wartość energetyczna wg rozp.</b> 1169/2011[kcal] [kcal] 2 313,6 <b>Białko ogółem wg rozp.</b> 1169/2011 [g] 102,9 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 325,8 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 57 <b>Tłuszcz [g]</b> 69,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 35,4 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 21,1 <b>Sól [g]</b> 4,5
	Dieta biegunkowa	Bułka weka 80 g (1) Masło extra 15 g (7) Dżem 25 g Herbata b/c 250 ml Kleik ryżowy 300 ml	Szynka gotowana 30 g Jabłko pieczone 120 g	Zupa Grysikowa 300 ml (1, 9) Pulpet drobiowy 100 g (1, 3) Herbata b/c 250 ml Marchewka gotowana z olejem 150 g Ziemniaki 250 g (7)	Bułka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Połudwica Sopocka 30 g Dżem 25 g Kisiel b/c 150 ml	Jabłko pieczone 120 g	<b>Wartość energetyczna wg rozp.</b> 1169/2011[kcal] [kcal] 1 862,2 <b>Białko ogółem wg rozp.</b> 1169/2011 [g] 68 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 316 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 52,7 <b>Tłuszcz [g]</b> 40,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 19 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 20,9 <b>Sól [g]</b> 3,4
	Niskobiałkowa	Chleb bezsolny 120 g (1) Masło extra 15 g (7) Serek Almette 1 szt (7) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Dżem 25 g Herbata z/c 250 ml	Jabłko 150 g	Zupa Jarzynowa z zacierkom 300 ml (1, 3, 7, 9) Naleśnik z jabłkiem 2 szt (1, 3, 7) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Chleb bezsolny 120 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Szynka gotowana 30 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml Pomidor 50 g Miód 25 g	Jogurt morelowy 100 g	<b>Wartość energetyczna wg rozp.</b> 1169/2011[kcal] [kcal] 1 815,9 <b>Białko ogółem wg rozp.</b> 1169/2011 [g] 51,7 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 304,3 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 58,7 <b>Tłuszcz [g]</b> 46,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 25,4 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 19,3 <b>Sól [g]</b> 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)	<b>Wartość energetyczna wg rozp.</b> 1169/2011[kcal] [kcal] 1 302,2 <b>Białko ogółem wg rozp.</b> 1169/2011 [g] 21,8 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 263,3 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 1,3 <b>Tłuszcz [g]</b> 14,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 3,6 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 17,8 <b>Sól [g]</b> 1,2

2026-05-30 sobota	Bezmielczna	Bułka weka 100 g (1) Margaryna miękka 15 g Polędwica Sopocka 30 g Dżem 25 g sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml	Jabłko pieczone 120 g	Zupa jarzynowa z kaszą manna 350 ml (1, 9) Pulpet drobiowy 100 g (1, 3) Ziemniaki 250 g (7) Marchewka gotowana z olejem 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bułka weka 100 g (1) Margaryna miękka 15 g Szynka gotowana 30 g Polędwica Sopocka 30 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml	Mus owocowy 100 g	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 905,9</b> <b>Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 75,5</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 285</b> <b>suma cukrów prostych [g] 62,3</b> <b>Tłuszcz [g] 55,8</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,3</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 19,4</b> <b>Sól [g] 4,1</b>
-------------------	-------------	---	-----------------------	--	--	-------------------	--

**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,*