Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-29 do dnia 2026-10-08 KUCHNIA OGÓLNA

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	II Ś	Obiad	Kolacja	Pn	SUMA
2026-09-29 wtorek	Podstawowa	Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (***7***) Kasza manna na mleku 300 ml (***1, 7***) Masło extra 15 g (***7***) Chleb pszenny 40 g (***1***) Chleb graham 80 g (***1***) Szynka gotowana 30 g Ser topiony 17,5 g (***7***) Sałata masłowa 20 g Pomidor 50 g	Jabłko 150 g	Zupa Krupnik z kaszą jęczmienną 300 ml (***1, 7, 9***) Ziemniaki 250 g (***7***) Udziec z kurczaka 150 g (***1, 3***) Surówka z białej kapusty 100 g Surówka z marchwi, selera i jabłka 100 g (***3, 7, 9***) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Herbata z/c 250 ml Masło jednorazowe 10 g (***7***) Chleb pszenny 40 g (***1***) Chleb graham 80 g (***1***) Dżem 25 g Szynka gotowana 30 g Sałata zielona 10 g Ogórek świeży 50 g	Jogurt truskawkowy 100 g	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 309,8** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 97,2** **Węglowodany ogółem [g] 320,6** **suma cukrów prostych [g] 78** **Tłuszcz [g] 78,1** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,2** **Błonnik pokarmowy [g] 33,2** **Sól [g] 5,1**
	Łatwostrawna	Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (***7***) Kasza manna na mleku 300 ml (***1, 7***) Masło extra 15 g (***7***) Bułka weka 100 g (***1***) Ser biały 60 g (***7***) Szynka gotowana 30 g Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g	Jabłko pieczone 120 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	Herbata b/c 250 ml Masło jednorazowe 10 g (***7***) Bułka weka 100 g (***1***) Szynka gotowana 30 g Dżem 25 g Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g	Jogurt morelowy 100 g	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 191,5** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 105,1** **Węglowodany ogółem [g] 316,4** **suma cukrów prostych [g] 67,9** **Tłuszcz [g] 60,7** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,3** **Błonnik pokarmowy [g] 20,5** **Sól [g] 4**
	Bogatoresztkowa	Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (***7***) Masło extra 15 g (***7***) Chleb graham 80 g (***1***) Polędwica Sopocka 30 g Ser biały 60 g (***7***) Sałata masłowa 20 g Pomidor 50 g	Jabłko 150 g	Zupa Jarzynowa z ziemniakami 300 ml (***7, 9***) Kasza jęczmienna 150 g (***1***) Schab duszony 100 g (***1***) Surówka z białej kapusty 100 g Surówka z marchwi, selera i jabłka 100 g (***3, 7, 9***) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Herbata b/c 250 ml Masło jednorazowe 10 g (***7***) Chleb graham 80 g (***1***) Jajko 50 g (***3***) Szynka gotowana 30 g Sałata zielona 10 g Ogórek świeży 50 g Kasza manna na mleku 300 ml (***1, 7***)	Jogurt naturalny 100 g (***7***)	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 179,5** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 109,5** **Węglowodany ogółem [g] 301,4** **suma cukrów prostych [g] 62,5** **Tłuszcz [g] 66,8** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,7** **Błonnik pokarmowy [g] 33,4** **Sól [g] 3,6**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-09-29 wtorek	Bogatobiałkowa	Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (***7***) Masło extra 15 g (***7***) Chleb pszenny 100 g (***1***) Szynka gotowana 30 g Ser topiony 17,5 g (***7***) Sałata masłowa 20 g Pomidor 50 g	Jabłko 150 g	Zupa Krupnik z kaszą jęczmienną 300 ml (***1, 7, 9***) Ziemniaki 250 g (***7***) Udziec z kurczaka 150 g (***1, 3***) Marchewka gotowana z olejem 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Herbata b/c 250 ml Masło jednorazowe 10 g (***7***) Chleb pszenny 40 g (***1***) Chleb graham 80 g (***1***) Dżem 25 g Polędwica Sopocka 30 g Sałata zielona 10 g Ogórek świeży 50 g	Jogurt truskawkowy 100 g	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 971** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 85,8** **Węglowodany ogółem [g] 264,5** **suma cukrów prostych [g] 51,3** **Tłuszcz [g] 68,7** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,7** **Błonnik pokarmowy [g] 25,1** **Sól [g] 4,9**
	Łatw z ograniczeniem substancji pobudz wydz soku żoł	Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (***7***) Kasza manna na mleku 300 ml (***1, 7***) Masło extra 15 g (***7***) Bułka weka 100 g (***1***) Ser biały 60 g (***7***) Szynka gotowana 30 g Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g	Jabłko pieczone 120 g	Zupa jarzynowa z kaszą manna 300 ml (***1, 9***) Ziemniaki 250 g (***7***) Udziec z kurczaka 150 g (***1, 3***) Marchewka gotowana z olejem 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Herbata b/c 250 ml Masło jednorazowe 10 g (***7***) Bułka weka 100 g (***1***) Szynka gotowana 30 g Jajko 50 g (***3***) Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g	Jogurt naturalny 100 g (***7***)	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 350,7** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 111,2** **Węglowodany ogółem [g] 313,7** **suma cukrów prostych [g] 53,3** **Tłuszcz [g] 77** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,6** **Błonnik pokarmowy [g] 21,3** **Sól [g] 4,8**
	Łatwostr z ogranicz tłuszczu	Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (***7***) Masło extra 15 g (***7***) Bułka weka 100 g (***1***) Ser biały 60 g (***7***) Szynka gotowana 30 g Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g	Jabłko pieczone 120 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	Herbata z/c 250 ml Masło jednorazowe 10 g (***7***) Bułka weka 100 g (***1***) Szynka gotowana 30 g Dżem 25 g Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g Kasza manna na mleku 300 ml (***1, 7***)	Jogurt naturalny 100 g (***7***)	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 208,4** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 105,7** **Węglowodany ogółem [g] 318,6** **suma cukrów prostych [g] 71,1** **Tłuszcz [g] 61,1** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,6** **Błonnik pokarmowy [g] 20,2** **Sól [g] 4,1**
	Z ogranicz łatwo przysw węglowodanów	Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (***7***) Masło extra 15 g (***7***) Chleb graham 80 g (***1***) Szynka gotowana 30 g Ser biały 60 g (***7***) Sałata masłowa 20 g Pomidor 50 g 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***) Surówka z białej kapusty 100 g Surówka z marchwi, selera i jabłka 100 g (***3, 7, 9***) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Herbata b/c 250 ml Masło jednorazowe 10 g (***7***) Chleb graham 80 g (***1***) Jajko 50 g (***3***) Szynka gotowana 30 g Sałata zielona 10 g Ogórek świeży 50 g	Mus warzywny 100 g	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 016,5** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 101,8** **Węglowodany ogółem [g] 259** **suma cukrów prostych [g] 72,6** **Tłuszcz [g] 70** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,2** **Błonnik pokarmowy [g] 32,8** **Sól [g] 3,5**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-09-29 wtorek	Z ogr łatwo przyswaj węglowoda i tłuszczy	Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (***7***) Masło extra 15 g (***7***) Bułka weka 100 g (***1***) Ser biały 60 g (***7***) Szynka gotowana 30 g Sałata zielona 10 g	Jabłko pieczone 120 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	Kasza manna na mleku 300 ml (***1, 7***) Herbata b/c 250 ml Masło jednorazowe 10 g (***7***) Bułka weka 100 g (***1***) Szynka gotowana 30 g Sałata zielona 10 g Galaretka drobiowa 100 g (***9***)	Jogurt naturalny 100 g (***7***)	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 245,8** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 119,2** **Węglowodany ogółem [g] 300,7** **suma cukrów prostych [g] 55,1** **Tłuszcz [g] 66,9** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,2** **Błonnik pokarmowy [g] 19,3** **Sól [g] 4,2**
	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***) Kisiel o smaku malinowym 150 g	Zupa Jarzynowa z ryżem 300 ml (***1, 7, 9***) Udziec z kurczaka 150 g (***1, 3***) Herbata b/c 250 ml Ziemniaki 250 g (***7***) Marchewka gotowana z olejem 150 g	Kisiel b/c 150 ml Bułka weka 100 g (***1***) Polędwica Sopocka 30 g Dżem 25 g	Jabłko pieczone 120 g Wafle ryżowe 1 szt	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 114,4** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 78,3** **Węglowodany ogółem [g] 349,9** **suma cukrów prostych [g] 43,6** **Tłuszcz [g] 47,7** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,4** **Błonnik pokarmowy [g] 22** **Sól [g] 4**
	Niskobiałkowa	Herbata b/c 250 ml Masło extra 15 g (***7***) Chleb bezsolny 120 g (***1***) Polędwica Sopocka 30 g Sałata masłowa 10 g Pomidor 50 g Dżem 25 g	Jabłko pieczone 120 g	Zupa Koperkowa z ryżem 300 ml (***7, 9***) Ziemniaki 250 g (***7***) Udko gotowane z warzywami 170 g (***9***) Marchewka gotowana z olejem 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Herbata z/c 250 ml Masło jednorazowe 10 g (***7***) Chleb bezsolny 120 g (***1***) Szynka gotowana 30 g Miód 25 g Sałata zielona 10 g Ogórek świeży 50 g	Serek homogenizowany naturalny 120 g (***7***)	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 987,9** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 84** **Węglowodany ogółem [g] 281,7** **suma cukrów prostych [g] 46,2** **Tłuszcz [g] 63** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,7** **Błonnik pokarmowy [g] 21,9** **Sól [g] 1,8**
	Kleikowa	Kleik ryżowy 400 ml Suchary 20 g (***1***) Herbata b/c 250 ml	Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g (***1***)	Kasza manna na mleku 300 ml (***1, 7***) Suchary 20 g (***1***) Herbata b/c 250 ml	Kleik ryżowy 400 ml Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g (***1***)	Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g (***1***)	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 185,3** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 19,8** **Węglowodany ogółem [g] 239,2** **suma cukrów prostych [g] 10** **Tłuszcz [g] 11,5** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 4,7** **Błonnik pokarmowy [g] 9,7** **Sól [g] 1,5**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-09-29 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 Grysikowa 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 Galaretka drobiowa 100 g (***9***) Herbata b/c 250 ml	Mus owocowy 100 g	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 925** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 80,8** **Węglowodany ogółem [g] 272,5** **suma cukrów prostych [g] 63,9** **Tłuszcz [g] 61,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,7** **Błonnik pokarmowy [g] 20,3** **Sól [g] 3,9**
2026-09-30 środa	Podstawowa	Chleb pszenny 40 g (***1***) Masło extra 15 g (***7***) Sałatka jarzynowa 150 g (***3, 9***) Płatki owsiane na mleku 300 ml (***1, 7***) Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (***7***) Sałata masłowa 20 g Polędwica Sopocka 30 g Chleb graham 80 g (***1***)	Banan 150 g	Zupa Barszcz ukraiński 300 ml (***9***) Ryba Morszczuk na parze 100 g (***4***) Ziemniaki 250 g (***7***) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Surówka z kiszonej kapusty 100 g Surówka z marchewki i jabłka 100 g	Chleb pszenny 40 g (***1***) Masło jednorazowe 10 g (***7***) Szynka gotowana 30 g Twarożek z rzodkiewką 60 g (***7***) Sałata masłowa 20 g Chleb graham 80 g (***1***) Herbata b/c 250 ml Pomidor 50 g	Jogurt naturalny 100 g (***7***)	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 296,7** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 90,4** **Węglowodany ogółem [g] 322,6** **suma cukrów prostych [g] 77,4** **Tłuszcz [g] 72,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,5** **Błonnik pokarmowy [g] 45,9** **Sól [g] 5,7**
	Łatwostrawna	Bułka weka 100 g (***1***) Masło extra 15 g (***7***) Sałatka jarzynowa 150 g (***3, 9***) Polędwica Sopocka 30 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (***7***)	Banan 150 g	Zupa Jarzynowa z zacierkom 300 ml (***1, 3, 7, 9***) Ryba Morszczuk na parze 100 g (***4***) Bukiet warzyw 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Ziemniaki 250 g (***7***)	Pomidor 50 g Bułka weka 100 g (***1***) Masło jednorazowe 10 g (***7***) Twarożek z koperkiem 60 g (***7***) Dżem 25 g Herbata b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Jogurt morelowy 100 g	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 137,2** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 69** **Węglowodany ogółem [g] 301,4** **suma cukrów prostych [g] 69,7** **Tłuszcz [g] 69,7** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26** **Błonnik pokarmowy [g] 28** **Sól [g] 3,8**
	Bogatoresztkowa	Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (***7***) Masło extra 15 g (***7***) Chleb graham 80 g (***1***) Sałata masłowa 20 g Pomidor 50 g Sałatka jarzynowa [Por] x 150 g (***3, 9***) Polędwica Sopocka 30 g Płatki owsiane na mleku 300 ml (***1, 7***)	Jabłko 150 g	Zupa Jarzynowa z zacierkom 300 ml (***1, 3, 7, 9***) Ziemniaki 250 g (***7***) Ryba Morszczuk na parze 100 g (***4***) Surówka z białej kapusty 100 g Surówka z marchwi, selera i jabłka 100 g (***3, 7, 9***) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Polędwica Sopocka 30 g Twarożek z rzodkiewką 60 g (***7***) Herbata b/c 250 ml Masło jednorazowe 10 g (***7***) Chleb graham 80 g (***1***) Sałata zielona 10 g Ogórek świeży 50 g	Jogurt naturalny 100 g (***7***)	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 989,4** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 74,9** **Węglowodany ogółem [g] 251** **suma cukrów prostych [g] 66** **Tłuszcz [g] 73,7** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,9** **Błonnik pokarmowy [g] 31,4** **Sól [g] 3,3**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-09-30 środa	Bogatobiałkowa	Bułka weka 100 g (***1***) Masło extra 15 g (***7***) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (***7***) Serek wiejski 200 g (***7***) Polędwica Sopocka 30 g	Banan 150 g	Zupa Jarzynowa z zacierkom 300 ml (***1, 3, 7, 9***) Ryba Morszczuk na parze 100 g (***4***) Bukiet warzyw 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Ziemniaki 250 g (***7***)	Pasta z jajka i sera z pietruszką 70 g (***3, 7***) Pomidor 50 g Szynka gotowana 30 g Bułka weka 100 g (***1***) Masło jednorazowe 10 g (***7***) Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml	serek homogenizowany wanilia 130 g	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 235,2** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 101,7** **Węglowodany ogółem [g] 273,2** **suma cukrów prostych [g] 55,2** **Tłuszcz [g] 77** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,4** **Błonnik pokarmowy [g] 20,8** **Sól [g] 6,5**
	Łatw z ograniczeniem substancji pobudz wydz soku żoł	Bułka weka 100 g (***1***) Masło extra 15 g (***7***) Pasta z sera białego i koperku 60 g (***7***) Polędwica Sopocka 30 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (***7***) Kasza manna na mleku 300 ml (***1, 7***)	Budyń waniliowy b/c 150 ml (***7***)	Zupa jarzynowa z kaszą manna 300 ml (***1, 9***) Ryba Morszczuk na parze 100 g (***4***) Ziemniaki 250 g (***7***) 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***) Szynka gotowana 30 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g (***7***)	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 385,4** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 89,7** **Węglowodany ogółem [g] 292,5** **suma cukrów prostych [g] 51** **Tłuszcz [g] 84,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,9** **Błonnik pokarmowy [g] 18,2** **Sól [g] 4,4**
	Łatwostr z ogranicz tłuszczu	Bułka weka 100 g (***1***) Masło extra 15 g (***7***) Ser biały 60 g (***7***) Polędwica Sopocka 30 g Sałata zielona 10 g Kasza manna na mleku 300 ml (***1, 7***) Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (***7***)	Jabłko pieczone 120 g	Zupa Jarzynowa z zacierkom 300 ml (***1, 3, 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***) Pasta z białek 70 g (***3, 7***) Szynka gotowana 30 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g (***7***)	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 267,5** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 88,4** **Węglowodany ogółem [g] 301,4** **suma cukrów prostych [g] 57,5** **Tłuszcz [g] 73,4** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,9** **Błonnik pokarmowy [g] 18,9** **Sól [g] 4,2**
	Z ogranicz łatwo przysw węglowodanów	Masło extra 15 g (***7***) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (***7***) Płatki owsiane na mleku 300 ml (***1, 7***) Sałatka jarzynowa 150 g (***3, 9***) Polędwica Sopocka 30 g	Jabłko 150 g	Zupa Barszcz ukraiński 300 ml (***9***) Ziemniaki 250 g (***7***) Surówka z kiszonej kapusty 100 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Surówka z marchewki i jabłka 100 g Ryba Morszczuk na parze 100 g (***4***)	Pasta z sera białego i szczypiorku 60 g (***7***) Pomidor 50 g Chleb graham 80 g (***1***) Masło jednorazowe 10 g (***7***) Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml Szynka gotowana 30 g	Kanapka nocna 130 g (***1, 7***)	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 061,4** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 82,8** **Węglowodany ogółem [g] 253** **suma cukrów prostych [g] 66,4** **Tłuszcz [g] 79,8** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,7** **Błonnik pokarmowy [g] 42,7** **Sól [g] 4,9**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-09-30 środa	Z ogr łatwo przyswaj węglowoda i tłuszczy	Bułka weka 100 g (***1***) Masło extra 15 g (***7***) Twarożek z koperkiem 60 g (***7***) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (***7***) Polędwica Sopocka 30 g	Jabłko pieczone 120 g	Zupa Jarzynowa z zacierkom 300 ml (***1, 3, 7, 9***) Ryba Morszczuk na parze 100 g (***4***) Buraczki na ciepło 150 g Ziemniaki 250 g (***7***) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bułka weka 100 g (***1***) Pasta z białek 70 g (***3, 7***) Szynka gotowana 30 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml	Mus warzywny 100 g	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 959** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 74,2** **Węglowodany ogółem [g] 269,1** **suma cukrów prostych [g] 56** **Tłuszcz [g] 59** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,9** **Błonnik pokarmowy [g] 19,6** **Sól [g] 3,8**
	Dieta biegunkowa	Masło extra 15 g (***7***) Dżem 25 g Kleik ryżowy 300 ml Herbata b/c 250 ml Dżem 25 g Bułka weka 100 g (***1***) Polędwica Sopocka 30 g	Banan 150 g Wafle ryżowe 1 szt	Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g (***9***) Zupa jarzynowa z kaszą manna 350 ml (***1, 9***) Ziemniaki 250 g (***7***) Marchewka gotowana z olejem 150 g	Bułka weka 100 g (***1***) Masło jednorazowe 10 g (***7***) Dżem 25 g Szynka gotowana 30 g	Jabłko pieczone 120 g Wafle ryżowe 1 szt	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 078,9** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 79,9** **Węglowodany ogółem [g] 335,2** **suma cukrów prostych [g] 69,6** **Tłuszcz [g] 50,5** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,3** **Błonnik pokarmowy [g] 21,5** **Sól [g] 3,5**
	Niskobiałkowa	Chleb bezsolny 120 g (***1***) Masło extra 15 g (***7***) Sałata zielona 20 g Herbata z/c 250 ml Sałatka jarzynowa 150 g (***3, 9***) Jajko 50 g (***3***)	Jabłko 150 g	Zupa Jarzynowa z zacierkom 300 ml (***1, 3, 7, 9***) Ryba Morszczuk na parze 100 g (***4***) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Kalafior gotowany 100 g Ziemniaki 250 g (***7***) Ziemniaki 250 g (***7***)	Dżem 25 g Twarożek z pietruszką 60 g (***7***) Chleb bezsolny 120 g (***1***) Masło jednorazowe 10 g (***7***) Sałata zielona 10 g	Mus warzywny 100 g	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 380,4** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 68** **Węglowodany ogółem [g] 354,1** **suma cukrów prostych [g] 65,7** **Tłuszcz [g] 73,7** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,6** **Błonnik pokarmowy [g] 33,6** **Sól [g] 1,5**
	Kleikowa	Kleik z kaszy jęczmiennej 300 ml (***1***) Suchary 20 g (***1***) Herbata b/c 250 ml	Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g (***1***)	Kleik ryżowy 400 ml Suchary 20 g (***1***) Herbata b/c 250 ml	Kleik owsiany 400 ml (***1***) Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g (***1***)	Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g (***1***)	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 302,2** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 21,8** **Węglowodany ogółem [g] 263,3** **suma cukrów prostych [g] 1,3** **Tłuszcz [g] 14,8** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,6** **Błonnik pokarmowy [g] 17,8** **Sól [g] 1,2**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-09-30 środa	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 Pomidor 50 g	Banan 150 g	Zupa jarzynowa z kaszą manna 300 ml (***1, 9***) Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g (***9***) Ziemniaki 250 g (***7***) Marchewka gotowana z olejem 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bułka weka 100 g (***1***) Margaryna miękka 15 g Szynka gotowana 30 g Polędwica Sopocka 30 g Herbata b/c 250 ml Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g	Mus owocowy 100 g	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 892,7** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 85,1** **Węglowodany ogółem [g] 283,3** **suma cukrów prostych [g] 72,9** **Tłuszcz [g] 51** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,6** **Błonnik pokarmowy [g] 19,8** **Sól [g] 4,1**
2026-10-01 czwartek	Podstawowa	Chleb graham 80 g (***1***) Masło extra 15 g (***7***) Szynka gotowana 30 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (***7***) Ser żółty 30 g (***7***) Pomidor 50 g Chleb pszenny 40 g (***1***)	Jabłko 150 g	Zupa Pieczarkowa z zacierką 300 ml (***1, 3, 7, 9***) Kotlet schabowy 100 g (***1, 3***) Ziemniaki 250 g (***7***) kapusta młoda z koperkiem 100 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Chleb graham 80 g (***1***) Chleb pszenny 40 g (***1***) Masło jednorazowe 10 g (***7***) Pasta twarogowo-rybna 60 g (***7***) Polędwica Sopocka 30 g Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Herbata z/c 250 ml	Jogurt morelowy 100 g	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 246,4** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 108,2** **Węglowodany ogółem [g] 268,2** **suma cukrów prostych [g] 50,6** **Tłuszcz [g] 87,7** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,7** **Błonnik pokarmowy [g] 26,1** **Sól [g] 4,7**
	Łatwostrawna	Bułka weka 100 g (***1***) Masło extra 15 g (***7***) Szynka gotowana 30 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (***7***) Parówka z indyka 70 g Pomidor 50 g	Jabłko 150 g	Zupa Pomidorowa z ryżem zabielana 300 ml (***7, 9***) Ziemniaki 250 g (***7***) Marchewka oprószana 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Pulpet drobiowy 100 g (***1, 3***)	Bułka weka 100 g (***1***) Masło jednorazowe 10 g (***7***) Twarożek z koperkiem 60 g (***7***) Polędwica Sopocka 30 g Pomidor 50 g sałata zielona 10 g Herbata z/c 250 ml	Mus warzywny 100 g	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 055,3** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 91** **Węglowodany ogółem [g] 275** **suma cukrów prostych [g] 61,8** **Tłuszcz [g] 69,5** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31** **Błonnik pokarmowy [g] 21,4** **Sól [g] 4,8**
	Bogatoresztkowa	Chleb graham 80 g (***1***) Masło extra 15 g (***7***) Szynka gotowana 30 g Serek wiejski 200 g (***7***) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Kasza manna na mleku 300 ml (***1, 7***) Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (***7***)	Jabłko 150 g	Zupa Pomidorowa 300 ml (***9***) Pulpet drobiowy 100 g (***1, 3***) Kasza gryczana 150 g Surówka z białej kapusty 100 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Kalafior gotowany 100 g	Chleb graham 80 g (***1***) Masło jednorazowe 10 g (***7***) Paprykarz szczeciński 50 g (***4***) Polędwica Sopocka 30 g Ogórek świeży 50 g Sałata zielona 20 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g (***7***)	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 015** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 117** **Węglowodany ogółem [g] 244,2** **suma cukrów prostych [g] 61,8** **Tłuszcz [g] 69,5** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,5** **Błonnik pokarmowy [g] 28** **Sól [g] 6**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-10-01 czwartek	Bogatobiałkowa	Bułka weka 100 g (***1***) Masło extra 15 g (***7***) Szynka gotowana 30 g sałata zielona 10 g Kasza manna na mleku 300 ml (***1, 7***) Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (***7***) Parówka z indyka 70 g Pomidor 50 g	Jabłko pieczone 120 g	Zupa Pomidorowa z zacierkom 300 ml (***1, 3, 9***) Pulpet drobiowy 100 g (***1, 3***) Ziemniaki 250 g (***7***) Marchewka oprószana 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bułka weka 100 g (***1***) Masło jednorazowe 10 g (***7***) Twarożek z koperkiem 60 g (***7***) Polędwica Sopocka 30 g Pomidor 50 g sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g (***7***)	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 351,9** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 108** **Węglowodany ogółem [g] 308,9** **suma cukrów prostych [g] 57,6** **Tłuszcz [g] 80,6** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,6** **Błonnik pokarmowy [g] 21,1** **Sól [g] 5,2**
	Łatw z ograniczeniem substancji pobudz wydz soku żoł	Bułka weka 100 g (***1***) Masło extra 15 g (***7***) Szynka gotowana 30 g Serek Almette 1 szt (***7***) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (***7***)	Budyń waniliowy b/c 150 ml (***7***)	Zupa Koperkowa z ryżem 300 ml (***7, 9***) Pulpet drobiowy 100 g (***1, 3***) Sos jarzynowy 100 ml (***1, 7, 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***) Twarożek z koperkiem 60 g (***7***) Polędwica Sopocka 30 g Sałata zielona 20 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g (***7***)	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 083,6** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 93,6** **Węglowodany ogółem [g] 270,8** **suma cukrów prostych [g] 42,7** **Tłuszcz [g] 67,1** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,8** **Błonnik pokarmowy [g] 17,8** **Sól [g] 4,4**
	Łatwostr z ogranicz tłuszczu	Bułka weka 100 g (***1***) Masło extra 15 g (***7***) Szynka gotowana 30 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (***7***) Parówka z indyka 70 g	Jabłko pieczone 120 g	Zupa Pomidorowa z ryżem zabielana 300 ml (***7, 9***) Pulpet drobiowy 100 g (***1, 3***) Sos jarzynowy 100 ml (***1, 7, 9***) Ziemniaki 250 g (***7***) Marchewka oprószana 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bułka weka 100 g (***1***) Masło jednorazowe 10 g (***7***) Twarożek z koperkiem 60 g (***7***) Polędwica Sopocka 30 g Sałata zielona 20 g Herbata z/c 250 ml	Mus warzywny 100 g	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 131,7** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 93,2** **Węglowodany ogółem [g] 288,9** **suma cukrów prostych [g] 61** **Tłuszcz [g] 70,9** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,8** **Błonnik pokarmowy [g] 22** **Sól [g] 4,9**
	Z ogranicz łatwo przysw węglowodanów	Chleb graham 80 g (***1***) Masło extra 15 g (***7***) Szynka gotowana 30 g Sałata zielona 20 g Parówka z indyka 70 g Pomidor 50 g Płatki owsiane na mleku 300 ml (***1, 7***)	Jabłko 150 g	Zupa Pomidorowa z ryżem zabielana 300 ml (***7, 9***) Pulpet drobiowy 100 g (***1, 3***) Ziemniaki 250 g (***7***) Surówka z kapusty czerwonej 100 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Surówka z selera 100 g (***3, 9***)	Chleb graham 120 g (***1***) Masło jednorazowe 10 g (***7***) Serek wiejski 200 g (***7***) Polędwica Sopocka 30 g Ogórek świeży 50 g Sałata zielona 20 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g (***7***)	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 121,5** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 109,9** **Węglowodany ogółem [g] 247,3** **suma cukrów prostych [g] 56,7** **Tłuszcz [g] 83,1** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,7** **Błonnik pokarmowy [g] 28,7** **Sól [g] 6,2**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-10-01 czwartek	Z ogr łatwo przyswaj węglowoda i tłuszczy	Bułka weka 100 g (***1***) Masło extra 15 g (***7***) Szynka gotowana 30 g Parówka z indyka 70 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (***7***)	Jabłko pieczone 120 g	Zupa Pomidorowa z zacierkom 300 ml (***1, 3, 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***) Twarożek z koperkiem 60 g (***7***) Polędwica Sopocka 30 g Sałata zielona 20 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g (***7***)	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 092,3** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 96,8** **Węglowodany ogółem [g] 264,8** **suma cukrów prostych [g] 45,1** **Tłuszcz [g] 75,9** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,1** **Błonnik pokarmowy [g] 19,1** **Sól [g] 5**
	Dieta biegunkowa	Bułka weka 100 g (***1***) Szynka gotowana 30 g Dżem 25 g Herbata b/c 250 ml Masło extra 15 g (***7***) Kleik ryżowy 300 ml	Jabłko 150 g	Zupa Jarzynowa z ryżem 300 ml (***1, 7, 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***) Polędwica Sopocka 30 g Dżem 25 g Herbata b/c 250 ml Kleik ryżowy 300 ml	Jabłko pieczone 120 g Wafle ryżowe 1 szt	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 161,5** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 75,3** **Węglowodany ogółem [g] 368,8** **suma cukrów prostych [g] 57,8** **Tłuszcz [g] 47,7** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,8** **Błonnik pokarmowy [g] 24,6** **Sól [g] 3,6**
	Niskobiałkowa	Chleb bezsolny 120 g (***1***) Masło extra 15 g (***7***) Szynka gotowana 30 g Miód 25 g Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Herbata z/c 250 ml	Jabłko 150 g	Zupa Jarzynowa z zacierkom 300 ml (***1, 3, 7, 9***) Kalafior gotowany 100 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Pulpet drobiowy 100 g (***1, 3***) Brokuł gotowany 100 g Ziemniaki 250 g (***7***)	Chleb bezsolny 120 g (***1***) Masło jednorazowe 10 g (***7***) Dżem 25 g Jajko 50 g (***3***) Sałata zielona 20 g Herbata b/c 250 ml	Mus owocowy 100 g	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 111,6** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 81** **Węglowodany ogółem [g] 331,5** **suma cukrów prostych [g] 68,7** **Tłuszcz [g] 56,4** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,5** **Błonnik pokarmowy [g] 24,5** **Sól [g] 1,4**
	Kleikowa	Kleik z kaszy jęczmiennej 300 ml (***1***) Suchary 20 g (***1***) Herbata b/c 250 ml	Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g (***1***)	Kleik ryżowy 400 ml Suchary 20 g (***1***) Herbata b/c 250 ml	Kleik owsiany 400 ml (***1***) Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g (***1***)	Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g (***1***)	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 302,2** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 21,8** **Węglowodany ogółem [g] 263,3** **suma cukrów prostych [g] 1,3** **Tłuszcz [g] 14,8** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,6** **Błonnik pokarmowy [g] 17,8** **Sól [g] 1,2**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-10-01 czwartek	Bezmleczna	Bułka weka 100 g (***1***) Margaryna miękka 15 g Polędwica Sopocka 40 g Galaretka drobiowa 100 g (***9***) Herbata b/c 250 ml Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g	Jabłko pieczone 120 g	Zupa Grysikowa 400 ml (***1, 9***) Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g (***9***) Ziemniaki 250 g (***7***) Surówka z białej kapusty 100 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Surówka z marchewki i jabłka 100 g	Bułka weka 100 g (***1***) Margaryna miękka 15 g Szynka gotowana 40 g Parówka z indyka 70 g Herbata b/c 250 ml	Mus owocowy 100 g	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 244,1** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 107,5** **Węglowodany ogółem [g] 292** **suma cukrów prostych [g] 65,2** **Tłuszcz [g] 77,4** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,2** **Błonnik pokarmowy [g] 25,3** **Sól [g] 5,1**
2026-10-02 piątek	Podstawowa	Chleb graham 80 g (***1***) Chleb pszenny 40 g (***1***) Masło extra 15 g (***7***) Twarożek z rzodkiewką 60 g (***7***) Jajko 50 g (***3***) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kasza manna na mleku 300 ml (***1, 7***) Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (***7***)	Banan 150 g	Zupa Barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (***1, 7, 9***) Lazanki z kapustą i mięsem wieprzowym 300 g (***1, 3***) Brokuł gotowany 100 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Chleb graham 80 g (***1***) Chleb pszenny 40 g (***1***) Masło jednorazowe 10 g (***7***) Pasztetowa 50 g Ser żółty 30 g (***7***) Ogórek świeży 50 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g (***7***)	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 361,2** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 105,5** **Węglowodany ogółem [g] 324,5** **suma cukrów prostych [g] 63,1** **Tłuszcz [g] 77** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,8** **Błonnik pokarmowy [g] 26,6** **Sól [g] 5,2**
	Łatwostrawna	Bułka weka 100 g (***1***) Masło extra 15 g (***7***) Twarożek ze szczypiorkiem 60 g (***7***) Jajko 50 g (***3***) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (***7***)	Banan 150 g	Zupa Jarzynowa z makaronem 300 ml (***1, 3, 7, 9***) Pierogi leniwe 200 g (***3, 7***) Surówka z marchewki i jabłka 100 g	Bułka weka 100 g (***1***) Masło jednorazowe 10 g (***7***) Pasztet drobiowy 50 g Ser żółty 30 g (***7***) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml	Mus warzywny 100 g	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 175,7** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 81,4** **Węglowodany ogółem [g] 304,2** **suma cukrów prostych [g] 69** **Tłuszcz [g] 73,6** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33** **Błonnik pokarmowy [g] 18,3** **Sól [g] 4,3**
	Bogatoreszkowa	Chleb graham 80 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***)	Jabłko 150 g	Zupa Barszcz ukraiński 300 ml (***9***) Ryż brązowy 150 g Ryba Morszczuk na parze 100 g (***4***) Surówka z kiszonej kapusty 100 g Surówka z marchwi i jabłka 100 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Chleb graham 80 g (***1***) Masło jednorazowe 10 g (***7***) Polędwica Sopocka 30 g Serek wiejski 200 g (***7***) Ogórek kiszony 50 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g (***7***)	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 171,9** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 97,2** **Węglowodany ogółem [g] 287,3** **suma cukrów prostych [g] 57,5** **Tłuszcz [g] 70,8** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,8** **Błonnik pokarmowy [g] 44,5** **Sól [g] 6,2**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-10-02 piątek	Bogatobiałkowa	Bułka weka 100 g (***1***) Masło extra 15 g (***7***) Pasta z jajka i sera z pietruszką 70 g (***3, 7***) Polędwica Sopocka 30 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (***7***)	Banan 150 g	Galantyna drobiowa 100 g (***1, 3***) Zupa Jarzynowa z makaronem 300 ml (***1, 3, 7, 9***) Ziemniaki 250 g (***7***) Marchewka gotowana z olejem 150 g Kalafior gotowany 50 g	Bułka weka 100 g (***1***) Masło jednorazowe 10 g (***7***) Twarożek z koperkiem 60 g (***7***) Szynka gotowana 30 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Herbata z/c 250 ml	Jogurt morelowy 100 g	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 145,7** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 104,1** **Węglowodany ogółem [g] 298,3** **suma cukrów prostych [g] 59,6** **Tłuszcz [g] 64,4** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,4** **Błonnik pokarmowy [g] 21,1** **Sól [g] 4,2**
	Łatw z ograniczeniem substancji pobudz wydz soku żoł	Bułka weka 100 g (***1***) Masło extra 15 g (***7***) Polędwica Sopocka 30 g Pasta z jajka i sera z pietruszką 70 g (***3, 7***) Sałata zielona 10 g Kasza manna na mleku 300 ml (***1, 7***) Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (***7***)	Galaretka owocowa 150 ml	Zupa jarzynowa z kaszą manna 300 ml (***1, 9***) Ziemniaki 250 g (***7***) Marchewka gotowana z olejem 150 g Galantyna drobiowa 100 g (***1, 3***)	Bułka weka 100 g (***1***) Masło jednorazowe 10 g (***7***) Serek Almette 1 szt (***7***) Szynka gotowana 30 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g (***7***)	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 197,7** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 96,5** **Węglowodany ogółem [g] 292,5** **suma cukrów prostych [g] 37,4** **Tłuszcz [g] 73,7** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,6** **Błonnik pokarmowy [g] 16,3** **Sól [g] 4,5**
	Łatwostr z ogranicz tłuszczu	Bułka weka 100 g (***1***) Masło extra 15 g (***7***) Ser biały 60 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***)	Jabłko pieczone 120 g	Zupa Jarzynowa z makaronem 300 ml (***1, 3, 7, 9***) Pierogi leniwe 200 g (***3, 7***) Marchewka gotowana z olejem 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bułka weka 100 g (***1***) Masło jednorazowe 10 g (***7***) Miód 25 g Szynka gotowana 30 g Sałata zielona 10 g Herbata z/c 250 ml	Mus warzywny 100 g	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 263,8** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 78,4** **Węglowodany ogółem [g] 368,4** **suma cukrów prostych [g] 84,9** **Tłuszcz [g] 56,4** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,9** **Błonnik pokarmowy [g] 20,3** **Sól [g] 3,4**
	Z ogranicz łatwo przysw węglowodanów	Chleb graham 80 g (***1***) Masło extra 15 g (***7***) Jajko 50 g (***3***) Pasta z sera białego i szczypiorku 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 Barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (***1, 7, 9***) Makaron ze szpinakiem, serem i kurczakiem 300 g (***1, 3, 7***) Kalafior gotowany 50 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Chleb graham 80 g (***1***) Masło jednorazowe 10 g (***7***) Szynka gotowana 30 g Ser żółty 30 g (***7***) Ogórek kiszony 50 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g (***7***)	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 167,2** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 98,7** **Węglowodany ogółem [g] 278,5** **suma cukrów prostych [g] 57,2** **Tłuszcz [g] 78,5** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,2** **Błonnik pokarmowy [g] 29,1** **Sól [g] 4,8**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-10-02 piątek	Z ogr łatwo przyswaj węglowoda i tłuszczy	Bułka weka 100 g (***1***) Masło extra 15 g (***7***) Szynka gotowana 30 g Pasta z sera białego i koperku 60 g (***7***) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (***7***)	Jabłko pieczone 120 g	Zupa Jarzynowa z makaronem 300 ml (***1, 3, 7, 9***) Ziemniaki 250 g (***7***) Marchewka gotowana z olejem 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Galantyna drobiowa 100 g (***1, 3***)	Bułka weka 100 g (***1***) Masło jednorazowe 10 g (***7***) Polędwica Sopocka 30 g Serek Almette 1 szt (***7***) Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g (***7***)	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 051,2** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 92,2** **Węglowodany ogółem [g] 278,9** **suma cukrów prostych [g] 44,8** **Tłuszcz [g] 66,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,6** **Błonnik pokarmowy [g] 19,8** **Sól [g] 4,3**
	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	Banan 150 g	Zupa Jarzynowa z ziemniakami 300 ml (***7, 9***) Ryż z jabłkami 200 g	Bułka weka 100 g (***1***) Masło jednorazowe 10 g (***7***) Szynka gotowana 30 g Dżem 25 g Herbata b/c 250 ml Kisiel b/c 150 ml	Jabłko pieczone 120 g Wafle ryżowe 2 szt	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 004,4** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 47,9** **Węglowodany ogółem [g] 378,6** **suma cukrów prostych [g] 68** **Tłuszcz [g] 36,7** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,9** **Błonnik pokarmowy [g] 19,3** **Sól [g] 3,1**
	Niskobiałkowa	Chleb bezsolny 120 g (***1***) Masło extra 15 g (***7***) Twarożek z koperkiem 60 g (***7***) Dżem 25 g Pomidor 50 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 ml	Jabłko 150 g	Zupa Barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (***1, 7, 9***) Pierogi leniwe 200 g (***3, 7***) Brokuł gotowany 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Marchewka gotowana z olejem 150 g	Chleb bezsolny 120 g (***1***) Masło jednorazowe 10 g (***7***) Pasta z jajka i sera z pietruszką 70 g (***3, 7***) Pomidor 50 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 ml Miód 25 g	Mus warzywny 100 g	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 137** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 76,7** **Węglowodany ogółem [g] 354,1** **suma cukrów prostych [g] 74,8** **Tłuszcz [g] 51,1** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,2** **Błonnik pokarmowy [g] 29,2** **Sól [g] 0,9**
	Kleikowa	Kleik z kaszy jęczmiennej 300 ml (***1***) Suchary 20 g (***1***) Herbata b/c 250 ml	Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g (***1***)	Kleik ryżowy 400 ml Suchary 20 g (***1***) Herbata b/c 250 ml	Kleik owsiany 400 ml (***1***) Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g (***1***)	Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g (***1***)	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 302,2** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 21,8** **Węglowodany ogółem [g] 263,3** **suma cukrów prostych [g] 1,3** **Tłuszcz [g] 14,8** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,6** **Błonnik pokarmowy [g] 17,8** **Sól [g] 1,2**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-10-02 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 Wafle ryżowe 1 szt	Galantyna drobiowa 100 g (***1, 3***) Zupa Koperkowa z ryżem 300 ml (***7, 9***) Ziemniaki 250 g (***7***) Marchewka gotowana z olejem 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Kalafior gotowany 50 g	Bułka weka 100 g (***1***) Margaryna miękka 15 g Szynka gotowana 30 g Miód 25 g Herbata b/c 250 ml	Soczek kartonik 200 ml	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 929,7** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 68,8** **Węglowodany ogółem [g] 311,8** **suma cukrów prostych [g] 65,1** **Tłuszcz [g] 49,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,8** **Błonnik pokarmowy [g] 19,1** **Sól [g] 3,5**
2026-10-03 sobota	Podstawowa	Chleb graham 80 g (***1***) Chleb pszenny 40 g (***1***) Masło extra 15 g (***7***) Szynka gotowana 30 g Ser topiony 17,5 g (***7***) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Płatki owsiane na mleku 300 ml (***1, 7***) Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (***7***)	Jabłko 150 g	Zupa Jarzynowa z zacierkom 300 ml (***1, 3, 7, 9***) Pulpet wieprzowy 100 g (***1, 3***) Ziemniaki 250 g (***7***) Surówka z marchewki i jabłka 100 g Surówka z białej kapusty 100 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Sos koperkowy 150 ml (***1, 7***)	Chleb graham 80 g (***1***) Chleb pszenny 40 g (***1***) Masło jednorazowe 10 g (***7***) Pasta z jajka i sera z pietruszką 70 g (***3, 7***) Polędwica Sopocka 30 g Sałata zielona 10 g Ogórek świeży 50 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt truskawkowy 100 g	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 366,9** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 108,5** **Węglowodany ogółem [g] 325,1** **suma cukrów prostych [g] 63,5** **Tłuszcz [g] 77,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,9** **Błonnik pokarmowy [g] 32,7** **Sól [g] 4,9**
	Łatwostrawna	Bułka weka 100 g (***1***) Masło extra 15 g (***7***) Szynka gotowana 30 g Ser żółty 30 g (***7***) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (***7***)	Jabłko 150 g	Zupa Jarzynowa z ziemniakami 300 ml (***7, 9***) Ryż 100 g Gulasz drobiowy z warzywami 100 g (***1, 9***) Sałatka z buraczka i jabłka 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bułka weka 100 g (***1***) Masło jednorazowe 10 g (***7***) Pasta z jajka i sera z pietruszką 70 g (***3, 7***) Polędwica Sopocka 30 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt morelowy 100 g	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 313,1** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 97,3** **Węglowodany ogółem [g] 310** **suma cukrów prostych [g] 52,1** **Tłuszcz [g] 80,5** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,7** **Błonnik pokarmowy [g] 20,7** **Sól [g] 4,7**
	Bogatoreszkowa	Chleb graham 120 g (***1***) Masło extra 15 g (***7***) Szynka gotowana 30 g Ser żółty 30 g (***7***) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (***7***)	Jabłko 150 g	Zupa Jarzynowa z ziemniakami 300 ml (***7, 9***) Kasza jęczmienna 150 g (***1***) Gulasz drobiowy z warzywami 100 g (***1, 9***) Kalafior gotowany 100 g Sałatka z buraczka i jabłka 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Chleb graham 80 g (***1***) Masło jednorazowe 10 g (***7***) Polędwica Sopocka 30 g Szynka gotowana 30 g Ogórek świeży 50 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 ml Rzodkiewka 20 g	Jogurt naturalny 100 g (***7***)	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 076,3** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 91,4** **Węglowodany ogółem [g] 268,9** **suma cukrów prostych [g] 50,2** **Tłuszcz [g] 77,7** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,7** **Błonnik pokarmowy [g] 33,2** **Sól [g] 4,6**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-10-03 sobota	Bogatobiałkowa	Bułka weka 100 g (***1***) Masło extra 15 g (***7***) Szynka gotowana 30 g Twarożek z pietruszką 60 g (***7***) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (***7***)	Jabłko pieczone 120 g	Zupa Jarzynowa z ziemniakami 300 ml (***7, 9***) Sałatka z buraczka i jabłka 150 g Ryż 100 g Gulasz drobiowy z warzywami 100 g (***1, 9***) 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***) Polędwica Sopocka 30 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 ml Pomidor 50 g	Jogurt morelowy 100 g	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 331,7** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 100,2** **Węglowodany ogółem [g] 312** **suma cukrów prostych [g] 53,4** **Tłuszcz [g] 80,4** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,1** **Błonnik pokarmowy [g] 20,8** **Sól [g] 4,5**
	Łatw z ograniczeniem substancji pobudz wydz soku żoł	Bułka weka 100 g (***1***) Masło extra 15 g (***7***) Szynka gotowana 30 g Twarożek z pietruszką 60 g (***7***) Sałata zielona 20 g Kasza manna na mleku 300 ml (***1, 7***) Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (***7***)	Biszkopty b/c 40 g (***1, 3***)	Zupa jarzynowa z kaszą manna 300 ml (***1, 9***) Ziemniaki 250 g (***7***) Buraczki na ciepło 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Roladka drobiowa z warzywami 100 g (***9***)	Bułka weka 100 g (***1***) Masło jednorazowe 10 g (***7***) Pasta z jajka i sera z pietruszką 70 g (***3, 7***) Polędwica Sopocka 30 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 ml Pomidor 50 g	Jogurt naturalny 100 g (***7***)	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 254,8** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 106,4** **Węglowodany ogółem [g] 304,6** **suma cukrów prostych [g] 60,6** **Tłuszcz [g] 70** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,6** **Błonnik pokarmowy [g] 17,9** **Sól [g] 4,4**
	Łatwostr z ogranicz tłuszczu	Bułka weka 100 g (***1***) Masło extra 15 g (***7***) Szynka gotowana 30 g Twarożek z pietruszką 60 g (***7***) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (***7***)	Jabłko pieczone 120 g	Zupa Jarzynowa z ziemniakami 300 ml (***7, 9***) Ryż 100 g Gulasz drobiowy z warzywami 100 g (***1, 9***) Buraczki na ciepło 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bułka weka 100 g (***1***) Masło jednorazowe 10 g (***7***) Pasta z białek 70 g (***3, 7***) Polędwica Sopocka 30 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt morelowy 100 g	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 268,6** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 99,5** **Węglowodany ogółem [g] 304,6** **suma cukrów prostych [g] 48,7** **Tłuszcz [g] 76,5** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,5** **Błonnik pokarmowy [g] 18,8** **Sól [g] 4,1**
	Z ogranicz łatwo przysw węglowodanów	Chleb graham 120 g (***1***) Masło extra 15 g (***7***) Szynka gotowana 30 g Ser żółty 30 g (***7***) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (***7***) Pomidor 50 g	Jabłko 150 g	Zupa Jarzynowa z ziemniakami 300 ml (***7, 9***) Ryż brązowy 100 g Gulasz drobiowy z warzywami 100 g (***1, 9***) Surówka z kapusty pekińskiej 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Brokuł gotowany 50 g	Chleb graham 120 g (***1***) Masło jednorazowe 10 g (***7***) Pasta z jaja i wędliny ze szczypiorkiem 70 g (***3***) Polędwica Sopocka 30 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml Ogórek świeży 50 g	Jogurt naturalny 100 g (***7***)	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 131,7** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 93,7** **Węglowodany ogółem [g] 253,3** **suma cukrów prostych [g] 39,6** **Tłuszcz [g] 89,6** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,4** **Błonnik pokarmowy [g] 32,4** **Sól [g] 4,9**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-10-03 sobota	Z ogr łatwo przyswaj węglowoda i tłuszczy	Bułka weka 100 g (***1***) Masło extra 15 g (***7***) Szynka gotowana 30 g Twarożek z pietruszką 60 g (***7***) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (***7***)	Jabłko pieczone 120 g	Zupa Jarzynowa z ziemniakami 300 ml (***7, 9***) Ryż 100 g Gulasz drobiowy z warzywami 100 g (***1, 9***) Buraczki na ciepło 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bułka weka 100 g (***1***) Masło jednorazowe 10 g (***7***) Pasta z białek 70 g (***3, 7***) Polędwica Sopocka 30 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 ml	Mus warzywny 100 g	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 268,3** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 96** **Węglowodany ogółem [g] 309,4** **suma cukrów prostych [g] 54,8** **Tłuszcz [g] 75,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,8** **Błonnik pokarmowy [g] 20,1** **Sól [g] 4**
	Dieta biegunkowa	Bułka weka 100 g (***1***) Szynka gotowana 30 g Herbata b/c 250 ml Masło extra 15 g (***7***) Kleik ryżowy 300 ml Dżem 25 g	Jabłko pieczone 120 g	Zupa Grysikowa 300 ml (***1, 9***) Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g (***9***) Ziemniaki 250 g (***7***) Marchewka gotowana z olejem 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bułka weka 100 g (***1***) Masło jednorazowe 10 g (***7***) Polędwica Sopocka 30 g Herbata b/c 250 ml Szynka gotowana 30 g	Jabłko pieczone 120 g Wafle ryżowe 1 szt	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 955,2** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 84,5** **Węglowodany ogółem [g] 301,2** **suma cukrów prostych [g] 48,1** **Tłuszcz [g] 50,2** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,3** **Błonnik pokarmowy [g] 22,5** **Sól [g] 4,1**
	Niskobiałkowa	Chleb bezsolny 120 g (***1***) Masło extra 15 g (***7***) Twarożek z pietruszką 60 g (***7***) Miód 25 g Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Herbata b/c 250 ml	Jabłko 150 g	Zupa Jarzynowa z ziemniakami 300 ml (***7, 9***) Ryż 100 g Gulasz drobiowy z warzywami 100 g (***1, 9***) Sałatka z buraczka i jabłka 150 g	Chleb bezsolny 120 g (***1***) Masło jednorazowe 10 g (***7***) Pasta z białek 70 g (***3, 7***) Dżem 25 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g (***7***)	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 325,5** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 88,5** **Węglowodany ogółem [g] 341** **suma cukrów prostych [g] 49,7** **Tłuszcz [g] 72,1** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,3** **Błonnik pokarmowy [g] 22** **Sól [g] 1,2**
	Kleikowa	Kleik z kaszy jęczmiennej 300 ml (***1***) Suchary 20 g (***1***) Herbata b/c 250 ml	Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g (***1***)	Kleik ryżowy 400 ml Suchary 20 g (***1***) Herbata b/c 250 ml	Kleik owsiany 400 ml (***1***) Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g (***1***)	Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g (***1***)	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 302,2** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 21,8** **Węglowodany ogółem [g] 263,3** **suma cukrów prostych [g] 1,3** **Tłuszcz [g] 14,8** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,6** **Błonnik pokarmowy [g] 17,8** **Sól [g] 1,2**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-10-03 sobota	Bezmleczna	Bułka weka 100 g (***1***) Margaryna miękka 15 g Szynka gotowana 30 g Miód 25 g Herbata b/c 250 ml Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g	Jabłko pieczone 120 g	Zupa jarzynowa z kaszą manna 300 ml (***1, 9***) Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g (***9***) Ziemniaki 250 g (***7***) Buraczki na ciepło 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bułka weka 100 g (***1***) Margaryna miękka 15 g Polędwica Sopocka 30 g Szynka gotowana 30 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml Pomidor 50 g	Mus owocowy 100 g	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 903,6** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 84,6** **Węglowodany ogółem [g] 285,5** **suma cukrów prostych [g] 59,3** **Tłuszcz [g] 50,9** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,5** **Błonnik pokarmowy [g] 18,7** **Sól [g] 4,1**
2026-10-04 niedziela	Podstawowa	Chleb graham 80 g (***1***) Chleb pszenny 40 g (***1***) Masło extra 15 g (***7***) Pasta z jajka i sera z pietruszką 60 g (***3, 7***) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kasza manna na mleku 300 ml (***1, 7***) Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (***7***) Szynka gotowana 30 g	Banan 150 g	Zupa rosół z makaronem 300 ml (***1, 3, 9***) Ziemniaki 250 g (***7***) Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g (***9***) Marchewka gotowana z olejem 150 g Fasolka szparagowa gotowana 100 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Chleb graham 80 g (***1***) Chleb pszenny 40 g (***1***) Masło jednorazowe 10 g (***7***) Polędwica Sopocka 30 g Parówka z indyka 70 g Ogórek kiszony 50 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml	Mus warzywny 100 g	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 190,7** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 110,2** **Węglowodany ogółem [g] 293,8** **suma cukrów prostych [g] 67,9** **Tłuszcz [g] 69,2** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,2** **Błonnik pokarmowy [g] 28,7** **Sól [g] 6**
	Łatwostrawna	Bułka weka 100 g (***1***) Masło extra 15 g (***7***) Polędwica Sopocka 30 g Serek Almette 1 szt (***7***) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (***7***)	Banan 150 g	Zupa rosół z makaronem 300 ml (***1, 3, 9***) Ziemniaki 250 g (***7***) Udko gotowane z warzywami 170 g (***9***) Marchewka gotowana z olejem 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Kalafior gotowany 50 g	Bułka weka 100 g (***1***) Masło jednorazowe 10 g (***7***) Parówka z indyka 70 g Szynka gotowana 40 g Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Herbata b/c 250 ml	Mus owocowy 100 g	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 112,4** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 85,6** **Węglowodany ogółem [g] 288,4** **suma cukrów prostych [g] 74,2** **Tłuszcz [g] 72,5** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,9** **Błonnik pokarmowy [g] 21,5** **Sól [g] 5,2**
	Bogatoreszkowa	Chleb graham 120 g (***1***) Masło extra 15 g (***7***) Polędwica Sopocka 30 g Pasta z sera białego i szczypiorku 60 g (***7***) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (***7***)	Jabłko 150 g	Zupa ogórkowa z ziemniakami zabielana 300 ml (***7, 9***) Kasza jęczmienna 150 g (***1***) Udko duszone z warzywami 150 g (***9***) Sos koperkowy 150 ml (***1, 7***) Surówka z kapusty czerwonej 100 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Surówka z selera 100 g (***3, 9***)	Chleb graham 80 g (***1***) Masło jednorazowe 10 g (***7***) Parówka z indyka 70 g Szynka gotowana 30 g Ogórek kiszony 50 g Sałata zielona 20 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g (***7***)	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 223,3** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 97,2** **Węglowodany ogółem [g] 268,5** **suma cukrów prostych [g] 47** **Tłuszcz [g] 91,4** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,2** **Błonnik pokarmowy [g] 32,1** **Sól [g] 6,1**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-10-04 niedziela	Bogatobiałkowa	Bułka weka 100 g (***1***) Masło extra 15 g (***7***) Polędwica Sopocka 30 g Pasta z jajka i sera z pietruszką 70 g (***3, 7***) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (***7***)	Banan 150 g	Zupa rosół z makaronem 300 ml (***1, 3, 9***) Ziemniaki 250 g (***7***) Udko gotowane z warzywami 170 g (***9***) Marchewka gotowana z olejem 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bułka weka 100 g (***1***) Masło jednorazowe 10 g (***7***) Parówka z indyka 70 g Szynka gotowana 30 g Pomidor 50 g sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g (***7***)	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 043** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 94,3** **Węglowodany ogółem [g] 263,4** **suma cukrów prostych [g] 51,2** **Tłuszcz [g] 72,4** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31** **Błonnik pokarmowy [g] 19,3** **Sól [g] 5,1**
	Łatw z ograniczeniem substancji pobudz wydz soku żoł	Bułka weka 100 g (***1***) Masło extra 15 g (***7***) Polędwica Sopocka 30 g Galaretka drobiowa 100 g (***9***) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (***7***)	Jabłko pieczone 120 g	Zupa jarzynowa z kaszą manna 300 ml (***1, 9***) Ziemniaki 250 g (***7***) Udko gotowane z warzywami 170 g (***9***) Marchewka gotowana z olejem 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bułka weka 100 g (***1***) Masło jednorazowe 10 g (***7***) Parówka z indyka 70 g Szynka gotowana 30 g Sałata zielona 20 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g (***7***)	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 064,7** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 95,9** **Węglowodany ogółem [g] 249,5** **suma cukrów prostych [g] 40,2** **Tłuszcz [g] 80** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,4** **Błonnik pokarmowy [g] 19,1** **Sól [g] 5**
	Łatwostr z ogranicz tłuszczu	Bułka weka 100 g (***1***) Masło extra 15 g (***7***) Polędwica Sopocka 30 g Serek Almette 1 szt (***7***) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (***7***)	Jabłko pieczone 120 g	Zupa Koperkowa z ryżem 300 ml (***7, 9***) Ziemniaki 250 g (***7***) Udko gotowane z warzywami 170 g (***9***) Marchewka gotowana z olejem 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bułka weka 100 g (***1***) Masło jednorazowe 10 g (***7***) Parówka z indyka 70 g Szynka gotowana 30 g Sałata zielona 20 g Herbata b/c 250 ml	Mus warzywny 100 g	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 960,8** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 76,2** **Węglowodany ogółem [g] 250,6** **suma cukrów prostych [g] 49,5** **Tłuszcz [g] 75** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,8** **Błonnik pokarmowy [g] 19,7** **Sól [g] 4,9**
	Z ogranicz łatwo przysw węglowodanów	Chleb graham 120 g (***1***) Masło extra 15 g (***7***) Polędwica Sopocka 30 g Serek Almette 1 szt (***7***) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (***7***) Płatki owsiane na mleku 300 ml (***1, 7***)	Jabłko 150 g	Zupa rosół z makaronem 300 ml (***1, 3, 9***) Ziemniaki 250 g (***7***) Udko gotowane z warzywami 170 g (***9***) Surówka z kapusty czerwonej 100 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Surówka z selera 100 g (***3, 9***)	Chleb graham 80 g (***1***) Masło jednorazowe 10 g (***7***) Parówka z indyka 70 g Szynka gotowana 30 g Rzodkiewka 20 g Sałata zielona 20 g Herbata b/c 250 ml	Mus warzywny 100 g	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 037,8** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 86,8** **Węglowodany ogółem [g] 250,3** **suma cukrów prostych [g] 62,7** **Tłuszcz [g] 81,6** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,7** **Błonnik pokarmowy [g] 31,2** **Sól [g] 4,5**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-10-04 niedziela	Z ogr łatwo przyswaj węglowoda i tłuszczy	Bułka weka 100 g (***1***) Masło extra 15 g (***7***) Polędwica Sopocka 30 g Twarożek z koperkiem 60 g (***7***) Sałata zielona 10 g Kasza manna na mleku 300 ml (***1, 7***) Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (***7***)	Jabłko pieczone 120 g	Zupa Koperkowa z ryżem 300 ml (***7, 9***) Ziemniaki 250 g (***7***) Udko gotowane z warzywami 170 g (***9***) Marchewka gotowana z olejem 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bułka weka 100 g (***1***) Masło jednorazowe 10 g (***7***) Parówka z indyka 70 g Szynka gotowana 30 g Sałata zielona 20 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g (***7***)	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 209,9** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 102,3** **Węglowodany ogółem [g] 285,8** **suma cukrów prostych [g] 52,9** **Tłuszcz [g] 77,2** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,1** **Błonnik pokarmowy [g] 19,4** **Sól [g] 5,2**
	Dieta biegunkowa	Bułka weka 100 g (***1***) Masło extra 15 g (***7***) Szynka gotowana 30 g Dżem 25 g Herbata b/c 250 ml Kleik ryżowy 300 ml	Banan 150 g	Zupa Jarzynowa z ryżem 300 ml (***1, 7, 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***) Polędwica Sopocka 30 g Dżem 25 g Herbata z/c 250 ml	Kisiel b/c 150 ml Wafle ryżowe 1 szt	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 045,1** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 71** **Węglowodany ogółem [g] 340,2** **suma cukrów prostych [g] 60,4** **Tłuszcz [g] 48,8** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,3** **Błonnik pokarmowy [g] 21,2** **Sól [g] 3,7**
	Niskobiałkowa	Chleb bezsolny 120 g (***1***) Masło extra 15 g (***7***) Twarożek z koperkiem 60 g (***7***) Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml Dżem 25 g	Jabłko 150 g	Zupa jarzynowa z kaszą manna 300 ml (***1, 9***) Udko gotowane z warzywami 170 g (***9***) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Bukiet warzyw 150 g Ziemniaki 250 g (***7***)	Chleb bezsolny 120 g (***1***) Masło jednorazowe 10 g (***7***) Sałata zielona 20 g Herbata b/c 250 ml Miód 25 g Serek Almette 1 szt (***7***)	Soczek kartonik 200 ml	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 020,8** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 72,3** **Węglowodany ogółem [g] 301,8** **suma cukrów prostych [g] 56,2** **Tłuszcz [g] 62,2** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,7** **Błonnik pokarmowy [g] 23,4** **Sól [g] 0,9**
	Kleikowa	Kleik z kaszy jęczmiennej 300 ml (***1***) Suchary 20 g (***1***) Herbata b/c 250 ml	Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g (***1***)	Kleik ryżowy 400 ml Suchary 20 g (***1***) Herbata b/c 250 ml	Kleik owsiany 400 ml (***1***) Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g (***1***)	Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g (***1***)	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 302,2** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 21,8** **Węglowodany ogółem [g] 263,3** **suma cukrów prostych [g] 1,3** **Tłuszcz [g] 14,8** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,6** **Błonnik pokarmowy [g] 17,8** **Sól [g] 1,2**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-10-04 niedziela	Bezmleczna	Bułka weka 100 g (***1***) Margaryna miękka 15 g Polędwica Sopocka 40 g Galaretka drobiowa 100 g (***9***) Herbata b/c 250 ml Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g	Banan 150 g	Zupa Grysikowa 400 ml (***1, 9***) Udko duszone z warzywami 200 g (***9***) Ziemniaki 250 g (***7***) Sałatka z buraka z olejem 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bułka weka 100 g (***1***) Margaryna miękka 15 g Szynka gotowana 40 g Parówka z indyka 70 g Herbata b/c 250 ml Pomidor 50 g	Mus owocowy 100 g Wafle ryżowe 1 szt	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 475,7** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 105** **Węglowodany ogółem [g] 297,6** **suma cukrów prostych [g] 68,5** **Tłuszcz [g] 100,4** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,5** **Błonnik pokarmowy [g] 20,6** **Sól [g] 5,2**
2026-10-05 poniedziałek	Podstawowa	Chleb graham 80 g (***1***) Chleb pszenny 40 g (***1***) Masło extra 15 g (***7***) Pasztet drobiowy 50 g Twarożek z rzodkiewką 60 g (***7***) Ogórek kiszony 50 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (***7***)	Jabłko 150 g	Marchewka gotowana z olejem 150 g Zupa Jarzynowa z ziemniakami 300 ml (***7, 9***) Makaron ze szpinakiem, serem i kurczakiem 300 g (***1, 3, 7***) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Chleb graham 80 g (***1***) Chleb pszenny 40 g (***1***) Masło jednorazowe 10 g (***7***) Szynka gotowana 30 g Ser topiony 17,5 g (***7***) Pomidor 50 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt morelowy 100 g	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 133,2** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 82,9** **Węglowodany ogółem [g] 282,8** **suma cukrów prostych [g] 48,8** **Tłuszcz [g] 80,4** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,8** **Błonnik pokarmowy [g] 30,7** **Sól [g] 5,8**
	Łatwostrawna	Bułka weka 100 g (***1***) Masło extra 15 g (***7***) Szynka gotowana 30 g Twarożek z koperkiem 60 g (***7***) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (***7***)	Jabłko 150 g	Zupa Jarzynowa z zacierkom 300 ml (***1, 3, 7, 9***) Knedle z mięsem 200 g (***3***) Surówka z marchwi i jabłka 100 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Sos koperkowy 150 ml (***1, 7***)	Bułka weka 100 g (***1***) Masło jednorazowe 10 g (***7***) Polędwica Sopocka 30 g Ser topiony 17,5 g (***7***) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt morelowy 100 g	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 312,1** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 94,9** **Węglowodany ogółem [g] 330,9** **suma cukrów prostych [g] 51,1** **Tłuszcz [g] 72,4** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32** **Błonnik pokarmowy [g] 21,7** **Sól [g] 4,3**
	Bogatoresztkowa	Chleb graham 120 g (***1***) Masło extra 15 g (***7***) Szynka gotowana 30 g Serek Almette 1 szt (***7***) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (***7***)	Jabłko 150 g	Zupa Jarzynowa z ziemniakami 300 ml (***7, 9***) Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g (***9***) Surówka z białej kapusty 100 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Kasza jęczmienna 100 g (***1***)	Chleb graham 120 g (***1***) Masło jednorazowe 10 g (***7***) Polędwica Sopocka 30 g Jajko 50 g (***3***) Pomidor 50 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 ml Ogórek kiszony 50 g	Jogurt naturalny 100 g (***7***)	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 786,9** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 89** **Węglowodany ogółem [g] 227,2** **suma cukrów prostych [g] 43,4** **Tłuszcz [g] 63,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,4** **Błonnik pokarmowy [g] 28,5** **Sól [g] 4,7**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-10-05 poniedziałek	Bogatobiałkowa	Bułka weka 100 g (***1***) Masło extra 15 g (***7***) Twarożek z koperkiem 60 g (***7***) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Płatki owsiane na mleku 300 ml (***1, 7***) Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (***7***) Szynka gotowana 30 g	Jabłko pieczone 120 g	Zupa Jarzynowa z zacierkom 300 ml (***1, 3, 7, 9***) Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g (***9***) Buraczki na ciepło 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Ziemniaki 250 g (***7***)	Bułka weka 100 g (***1***) Masło jednorazowe 10 g (***7***) Polędwica Sopocka 30 g Jajko 50 g (***3***) Pomidor 50 g Sałata masłowa 20 g Herbata z/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g (***7***)	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 272,8** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 119** **Węglowodany ogółem [g] 306,4** **suma cukrów prostych [g] 64,2** **Tłuszcz [g] 68,1** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,1** **Błonnik pokarmowy [g] 22** **Sól [g] 4,3**
	Łatw z ograniczeniem substancji pobudz wydz soku żoł	Bułka weka 100 g (***1***) Masło extra 15 g (***7***) Ser biały 60 g (***7***) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Płatki owsiane na mleku 300 ml (***1, 7***) Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (***7***) Szynka gotowana 30 g	Kisiel b/c 150 ml	Zupa Jarzynowa z ryżem 300 ml (***1, 7, 9***) Ziemniaki 250 g (***7***) Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g (***9***) Buraczki na ciepło 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bułka weka 100 g (***1***) Masło jednorazowe 10 g (***7***) Polędwica Sopocka 30 g Jajko 50 g (***3***) Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g (***7***)	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 201,4** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 115,6** **Węglowodany ogółem [g] 304,7** **suma cukrów prostych [g] 46,8** **Tłuszcz [g] 62** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,1** **Błonnik pokarmowy [g] 19,4** **Sól [g] 4,3**
	Łatwostr z ogranicz tłuszczu	Bułka weka 100 g (***1***) Masło extra 15 g (***7***) Serek Almette 1 szt (***7***) Szynka gotowana 30 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (***7***)	Jabłko pieczone 120 g	Zupa Jarzynowa z zacierkom 300 ml (***1, 3, 7, 9***) Knedle z mięsem 200 g (***3***) Sos koperkowy 150 ml (***1, 7***) Warzywa duszone 150 g (***9***) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bułka weka 100 g (***1***) Masło jednorazowe 10 g (***7***) Polędwica Sopocka 30 g Dżem 25 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g (***7***)	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 296,2** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 81,4** **Węglowodany ogółem [g] 329,3** **suma cukrów prostych [g] 51** **Tłuszcz [g] 76,2** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,5** **Błonnik pokarmowy [g] 20,6** **Sól [g] 4,1**
	Z ogranicz łatwo przysw węglowodanów	Chleb graham 120 g (***1***) Masło extra 15 g (***7***) Szynka gotowana 40 g Twarożek z koperkiem 60 g (***7***) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (***7***)	Jabłko 150 g	Surówka z białej kapusty 100 g Zupa Jarzynowa z zacierkom 300 ml (***1, 3, 7, 9***) Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g (***9***) Surówka z marchewki i jabłka 100 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Ziemniaki 250 g (***7***)	Chleb graham 120 g (***1***) Masło jednorazowe 10 g (***7***) Polędwica Sopocka 30 g Pomidor 50 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 ml Ser żółty 40 g (***7***)	Jogurt naturalny 100 g (***7***)	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 932,3** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 111,1** **Węglowodany ogółem [g] 233,3** **suma cukrów prostych [g] 53** **Tłuszcz [g] 68,2** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,5** **Błonnik pokarmowy [g] 30,5** **Sól [g] 4,9**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-10-05 poniedziałek	Z ogr łatwo przyswaj węglowoda i tłuszczy	Bułka weka 100 g (***1***) Masło extra 15 g (***7***) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (***7***) Polędwica Sopocka 30 g Serek Almette 1 szt (***7***)	Jabłko pieczone 120 g	Zupa Jarzynowa z zacierkom 300 ml (***1, 3, 7, 9***) Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g (***9***) Buraczki na ciepło 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Ziemniaki 250 g (***7***)	Bułka weka 100 g (***1***) Masło jednorazowe 10 g (***7***) Polędwica Sopocka 30 g Pasta z białek 70 g (***3, 7***) Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g (***7***)	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 015,4** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 100,3** **Węglowodany ogółem [g] 260,1** **suma cukrów prostych [g] 46,9** **Tłuszcz [g] 66,6** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,2** **Błonnik pokarmowy [g] 18,1** **Sól [g] 4,2**
	Dieta biegunkowa	Masło extra 15 g (***7***) Bułka weka 100 g (***1***) Szynka gotowana 30 g Dżem 25 g Herbata b/c 250 ml Kleik ryżowy 300 ml	Herbata b/c 250 ml	Jabłko pieczone 120 g Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g (***9***) Ziemniaki 250 g (***7***) Marchewka gotowana z olejem 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bułka weka 100 g (***1***) Masło jednorazowe 10 g (***7***) Polędwica Sopocka 30 g Dżem 25 g Herbata b/c 250 ml	Jabłko pieczone 120 g Wafle ryżowe 1 szt Kisiel b/c 150 ml	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 802** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 74,5** **Węglowodany ogółem [g] 293,7** **suma cukrów prostych [g] 54,4** **Tłuszcz [g] 40,4** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,7** **Błonnik pokarmowy [g] 19,7** **Sól [g] 3,5**
	Niskobiałkowa	Chleb bezsolny 120 g (***1***) Masło extra 15 g (***7***) Ser biały 60 g (***7***) Szynka gotowana 30 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml	Jabłko 150 g	Zupa Jarzynowa z zacierkom 300 ml (***1, 3, 7, 9***) Kopytka 200 g (***1, 3***) Sos jarzynowy 100 ml (***1, 7, 9***) Brokuł gotowany 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Chleb bezsolny 120 g (***1***) Masło jednorazowe 10 g (***7***) Polędwica Sopocka 30 g Sałatka jarzynowa 150 g (***3, 9***) Sałata masłowa 20 g Herbata z/c 250 ml	Mus owocowy 100 g	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 224,1** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 83,2** **Węglowodany ogółem [g] 369,7** **suma cukrów prostych [g] 69,5** **Tłuszcz [g] 52,7** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,7** **Błonnik pokarmowy [g] 32,5** **Sól [g] 2,4**
	Kleikowa	Kleik z kaszy jęczmiennej 300 ml (***1***) Suchary 20 g (***1***) Herbata b/c 250 ml	Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g (***1***)	Kleik ryżowy 400 ml Suchary 20 g (***1***) Herbata b/c 250 ml	Kleik owsiany 400 ml (***1***) Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g (***1***)	Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g (***1***)	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 302,2** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 21,8** **Węglowodany ogółem [g] 263,3** **suma cukrów prostych [g] 1,3** **Tłuszcz [g] 14,8** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,6** **Błonnik pokarmowy [g] 17,8** **Sól [g] 1,2**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-10-05 poniedziałek	Bezmleczna	Bułka weka 100 g (***1***) Margaryna miękka 15 g Polędwica Sopocka 30 g Szynka gotowana 30 g Herbata b/c 250 ml Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g	Jabłko pieczone 120 g	Zupa Jarzynowa z ryżem 300 ml (***1, 7, 9***) Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g (***9***) Ziemniaki 250 g (***7***) Marchewka gotowana z olejem 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bułka weka 100 g (***1***) Margaryna miękka 15 g Polędwica Sopocka 30 g Dżem 25 g Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g Herbata b/c 250 ml	Mus owocowy 100 g	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 859,2** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 86,6** **Węglowodany ogółem [g] 285,4** **suma cukrów prostych [g] 67,5** **Tłuszcz [g] 46** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21** **Błonnik pokarmowy [g] 21,8** **Sól [g] 4,1**
2026-10-06 wtorek	Podstawowa	Chleb graham 80 g (***1***) Chleb pszenny 40 g (***1***) Masło extra 15 g (***7***) Polędwica Sopocka 30 g Serek Almette 1 szt (***7***) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (***7***)	Jabłko 150 g	Zupa z czerwonej soczewicy z makaronem 300 ml (***1, 3, 9***) Ziemniaki 250 g (***7***) Bitka ze schabu w sosie 70 g (***1***) Surówka z kapusty czerwonej 100 g Surówka z selera 100 g (***3, 9***) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Chleb graham 80 g (***1***) Chleb pszenny 40 g (***1***) Masło jednorazowe 10 g (***7***) Pasta z jajka i sera z pietruszką 70 g (***3, 7***) Szynka gotowana 30 g Ogórek świeży 50 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt truskawkowy 100 g	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 407,3** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 122** **Węglowodany ogółem [g] 308,2** **suma cukrów prostych [g] 48,2** **Tłuszcz [g] 83,1** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,3** **Błonnik pokarmowy [g] 35,7** **Sól [g] 4,1**
	Łatwostrawna	Bułka weka 100 g (***1***) Masło extra 15 g (***7***) Galaretka drobiowa 100 g (***9***) Polędwica Sopocka 30 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (***7***)	Banan 150 g	Zupa jarzynowa z kaszą manna 300 ml (***1, 9***) Ziemniaki 250 g (***7***) Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g (***9***) Sałatka z buraka z olejem 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bułka weka 100 g (***1***) Masło jednorazowe 10 g (***7***) Pasta z jajka i sera z pietruszką 70 g (***3, 7***) Szynka gotowana 30 g Pomidor 50 g Sałata masłowa 20 g Herbata z/c 250 ml	Soczek kartonik 200 ml	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 083,4** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 106,9** **Węglowodany ogółem [g] 280,8** **suma cukrów prostych [g] 72,9** **Tłuszcz [g] 63,1** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,4** **Błonnik pokarmowy [g] 18** **Sól [g] 4**
	Bogatoreszkowa	Chleb graham 120 g (***1***) Masło extra 15 g (***7***) Galaretka drobiowa 100 g (***9***) Szynka gotowana 30 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Płatki owsiane na mleku 300 ml (***1, 7***) Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (***7***)	Jabłko pieczone 120 g	Zupa jarzynowa z kaszą manna 300 ml (***1, 9***) Kasza jęczmienna 100 g (***1***) Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g (***9***) Surówka z białej kapusty 100 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Surówka z kapusty czerwonej 100 g	Chleb graham 120 g (***1***) Masło jednorazowe 10 g (***7***) Twarożek z pietruszką 60 g (***7***) Szynka gotowana 30 g Ogórek świeży 50 g Sałata masłowa 20 g Herbata z/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g (***7***)	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 144,8** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 120,5** **Węglowodany ogółem [g] 273,4** **suma cukrów prostych [g] 63,1** **Tłuszcz [g] 70,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,4** **Błonnik pokarmowy [g] 32,4** **Sól [g] 3,9**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-10-06 wtorek	Bogatobiałkowa	Bułka weka 100 g (***1***) Masło extra 15 g (***7***) Galaretka drobiowa 100 g (***9***) Polędwica Sopocka 30 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (***7***)	Banan 150 g	Zupa jarzynowa z kaszą manna 300 ml (***1, 9***) Ziemniaki 250 g (***7***) Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g (***9***) Sałatka z buraka z olejem 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bułka weka 100 g (***1***) Masło jednorazowe 10 g (***7***) Ser biały z koperkiem 60 g (***7***) Szynka gotowana 30 g Pomidor 50 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt truskawkowy 100 g	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 030,2** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 111,8** **Węglowodany ogółem [g] 265,6** **suma cukrów prostych [g] 56,6** **Tłuszcz [g] 61,8** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,1** **Błonnik pokarmowy [g] 18,3** **Sól [g] 3,9**
	Łatw z ograniczeniem substancji pobudz wydz soku żoł	Bułka weka 100 g (***1***) Masło extra 15 g (***7***) Galaretka drobiowa 100 g (***9***) Polędwica Sopocka 30 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (***7***)	Budyń o smaku waniliowym 150 g (***7***)	Zupa jarzynowa z kaszą manna 300 ml (***1, 9***) Ziemniaki 250 g (***7***) Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g (***9***) Buraczki na ciepło 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bułka weka 100 g (***1***) Masło jednorazowe 10 g (***7***) Pasta z jajka i sera z pietruszką 70 g (***3, 7***) Szynka gotowana 30 g Sałata masłowa 20 g Herbata z/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g (***7***)	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 083,1** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 114,1** **Węglowodany ogółem [g] 252,8** **suma cukrów prostych [g] 45,2** **Tłuszcz [g] 67,4** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,2** **Błonnik pokarmowy [g] 15,7** **Sól [g] 4,3**
	Łatwostr z ogranicz tłuszczu	Bułka weka 100 g (***1***) Masło extra 15 g (***7***) Galaretka drobiowa 100 g (***9***) Polędwica Sopocka 30 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (***7***)	Jabłko pieczone 120 g	Zupa jarzynowa z kaszą manna 300 ml (***1, 9***) Ziemniaki 250 g (***7***) Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g (***9***) Sałatka z buraka z olejem 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bułka weka 100 g (***1***) Masło jednorazowe 10 g (***7***) Twarożek z koperkiem 60 g (***7***) Szynka gotowana 30 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 ml	Soczek kartonik 200 ml	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 993,1** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 106,8** **Węglowodany ogółem [g] 264** **suma cukrów prostych [g] 58,9** **Tłuszcz [g] 60,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,8** **Błonnik pokarmowy [g] 17,4** **Sól [g] 3,8**
	Z ogranicz łatwo przysw węglowodanów	Chleb graham 120 g (***1***) Masło extra 15 g (***7***) Galaretka drobiowa 100 g (***9***) Polędwica Sopocka 30 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (***7***) Pomidor 50 g	Jabłko 150 g	Zupa z czerwonej soczewicy z makaronem 300 ml (***1, 3, 9***) Ziemniaki 250 g (***7***) Schab duszony 100 g (***1***) Surówka z kapusty czerwonej 100 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Surówka z selera 100 g (***3, 9***)	Chleb graham 120 g (***1***) Masło jednorazowe 10 g (***7***) Twarożek z pietruszką 60 g (***7***) Szynka gotowana 30 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 ml Ogórek świeży 50 g	Jogurt naturalny 100 g (***7***)	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 248,8** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 135** **Węglowodany ogółem [g] 286,5** **suma cukrów prostych [g] 46,4** **Tłuszcz [g] 70,4** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29** **Błonnik pokarmowy [g] 36,4** **Sól [g] 3,7**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-10-06 wtorek	Z ogr łatwo przyswaj węglowoda i tłuszczy	Bułka weka 100 g (***1***) Masło extra 15 g (***7***) Galaretka drobiowa 100 g (***9***) Polędwica Sopocka 30 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (***7***)	Jabłko pieczone 120 g	Zupa Jarzynowa z makaronem 300 ml (***1, 3, 7, 9***) Ziemniaki 250 g (***7***) Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g (***9***) Buraczki na ciepło 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bułka weka 100 g (***1***) Masło jednorazowe 10 g (***7***) Twarożek z koperkiem 60 g (***7***) Szynka gotowana 30 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g (***7***)	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 015,3** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 114,7** **Węglowodany ogółem [g] 259,9** **suma cukrów prostych [g] 46,3** **Tłuszcz [g] 61,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,6** **Błonnik pokarmowy [g] 18,4** **Sól [g] 4**
	Dieta biegunkowa	Bułka weka 100 g (***1***) Masło extra 15 g (***7***) Szynka gotowana 30 g Dżem 25 g Herbata b/c 250 ml Kleik ryżowy 300 ml	Jabłko pieczone 120 g	Zupa Grysikowa 300 ml (***1, 9***) Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g (***9***) Ziemniaki 250 g (***7***) Marchewka gotowana z olejem 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bułka weka 100 g (***1***) Masło jednorazowe 10 g (***7***) Polędwica Sopocka 30 g Dżem 25 g Herbata b/c 250 ml	Wafle ryżowe 1 szt Kisiel b/c 150 ml	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 979,6** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 78,7** **Węglowodany ogółem [g] 315,9** **suma cukrów prostych [g] 46,2** **Tłuszcz [g] 48,6** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,7** **Błonnik pokarmowy [g] 20,6** **Sól [g] 3,6**
	Niskobiałkowa	Chleb bezsolny 120 g (***1***) Masło extra 15 g (***7***) Twarożek z koperkiem 60 g (***7***) Miód 25 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml	Jabłko pieczone 120 g	Zupa Jarzynowa z ziemniakami 300 ml (***7, 9***) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Bukiet warzyw 150 g Pierogi leniwe 200 g (***3, 7***)	Chleb bezsolny 120 g (***1***) Masło jednorazowe 10 g (***7***) Dżem 25 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 ml Pasta z jajka i sera z pietruszką 70 g (***3, 7***)	Soczek kartonik 200 ml	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 099,7** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 73,2** **Węglowodany ogółem [g] 340,4** **suma cukrów prostych [g] 70,3** **Tłuszcz [g] 54,6** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26** **Błonnik pokarmowy [g] 24,1** **Sól [g] 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***)	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 302,2** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 21,8** **Węglowodany ogółem [g] 263,3** **suma cukrów prostych [g] 1,3** **Tłuszcz [g] 14,8** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,6** **Błonnik pokarmowy [g] 17,8** **Sól [g] 1,2**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-10-06 wtorek	Bezmleczna	Bułka weka 100 g (***1***) Margaryna miękka 15 g Polędwica Sopocka 30 g Galaretka drobiowa 100 g (***9***) Herbata b/c 250 ml Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g	Jabłko pieczone 120 g	Zupa Grysikowa 300 ml (***1, 9***) Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g (***9***) Ziemniaki 250 g (***7***) Marchewka gotowana z olejem 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Brokuł gotowany 100 g	Bułka weka 100 g (***1***) Margaryna miękka 15 g Dżem 25 g Polędwica Sopocka 30 g Herbata b/c 250 ml Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g	Soczek kubuś 300 ml Wafle ryżowe 1 szt	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 997,5** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 95** **Węglowodany ogółem [g] 288,6** **suma cukrów prostych [g] 69,8** **Tłuszcz [g] 56,7** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,9** **Błonnik pokarmowy [g] 26** **Sól [g] 3,8**
2026-10-07 środa	Podstawowa	Chleb graham 80 g (***1***) Masło extra 15 g (***7***) Parówka z indyka 70 g Pasta z sera białego z cebulką 60 g (***7***) Pomidor 50 g sałata zielona 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (***7***) Chleb pszenny 40 g (***1***)	Banan 150 g	Żurek z ziemniakami 300 ml (***1, 6, 7, 9***) Spaghetti 120 g (***1, 3***) Kalafior gotowany 50 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Chleb pszenny 40 g (***1***) Chleb graham 80 g (***1***) Masło jednorazowe 10 g (***7***) Galaretka drobiowa 100 g (***9***) Polędwica Sopocka 30 g Papryka czerwona 40 g sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml	Mus warzywny 100 g	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 286,9** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 98,7** **Węglowodany ogółem [g] 308,8** **suma cukrów prostych [g] 56,2** **Tłuszcz [g] 77,1** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,2** **Błonnik pokarmowy [g] 25,2** **Sól [g] 4,6**
	Łatwostrawna	Bułka weka 100 g (***1***) Masło extra 15 g (***7***) Parówka z indyka 70 g Twarożek z koperkiem 60 g (***7***) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (***7***)	Banan 150 g	Zupa Jarzynowa z ziemniakami 300 ml (***7, 9***) Risotto mięsno-warzywne z sosem pomidorowym 200 g (***1, 7, 9***) Bukiet warzyw 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bułka weka 100 g (***1***) Masło jednorazowe 10 g (***7***) Ser żółty 30 g (***7***) Polędwica Sopocka 30 g Pomidor 50 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt truskawkowy 100 g	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 235** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 95,4** **Węglowodany ogółem [g] 321,2** **suma cukrów prostych [g] 55,3** **Tłuszcz [g] 68,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,9** **Błonnik pokarmowy [g] 22,9** **Sól [g] 4,8**
	Bogatoresztkowa	Chleb graham 120 g (***1***) Masło extra 15 g (***7***) Parówka z indyka 70 g Pasta z sera białego i koperku 60 g (***7***) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (***7***)	Jabłko 150 g	Kasza jęczmienna 100 g (***1***) Galantyna drobiowa 100 g (***1, 3***) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Sos jarzynowy 100 ml (***1, 7, 9***) Surówka z kapusty czerwonej 100 g Surówka z selera 100 g (***3, 9***) Żurek z ziemniakami 300 ml (***1, 6, 7, 9***)	Chleb graham 120 g (***1***) Masło jednorazowe 10 g (***7***) Galaretka drobiowa 100 g (***9***) Polędwica Sopocka 30 g Papryka czerwona 40 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g (***7***)	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 244,9** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 107,7** **Węglowodany ogółem [g] 277,4** **suma cukrów prostych [g] 48,1** **Tłuszcz [g] 84,8** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,2** **Błonnik pokarmowy [g] 32,2** **Sól [g] 4,5**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-10-07 środa	Bogatobiałkowa	Bułka weka 100 g (***1***) Masło extra 15 g (***7***) Parówka z indyka 70 g Pasta z jaja i wędliny ze szczypiorkiem 70 g (***3***) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (***7***)	Banan 150 g	Zupa Jarzynowa z makaronem 300 ml (***1, 3, 7, 9***) Ziemniaki 250 g (***7***) Marchewka gotowana z olejem 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Galantyna drobiowa 100 g (***1, 3***)	Bułka weka 100 g (***1***) Masło jednorazowe 10 g (***7***) Twarożek ze szczypiorkiem 60 g (***7***) Polędwica Sopocka 30 g Pomidor 50 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt truskawkowy 100 g	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 298,5** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 104,5** **Węglowodany ogółem [g] 295,6** **suma cukrów prostych [g] 54,9** **Tłuszcz [g] 82,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,6** **Błonnik pokarmowy [g] 20,7** **Sól [g] 5**
	Łatw z ograniczeniem substancji pobudz wydz soku żoł	Bułka weka 100 g (***1***) Masło extra 15 g (***7***) Polędwica Sopocka 30 g Pasta z jajka i sera z pietruszką 70 g (***3, 7***) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (***7***) Jabłko pieczone 120 g Kasza manna na mleku 300 ml (***1, 7***)		Zupa jarzynowa z kaszą manna 300 ml (***1, 9***) Ziemniaki 250 g (***7***) Marchewka gotowana z olejem 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Galantyna drobiowa 100 g (***1, 3***)	Bułka weka 100 g (***1***) Masło jednorazowe 10 g (***7***) Twarożek z koperkiem 60 g (***7***) Polędwica Sopocka 30 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g (***7***)	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 272,3** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 109,6** **Węglowodany ogółem [g] 310,2** **suma cukrów prostych [g] 52,6** **Tłuszcz [g] 70,2** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,5** **Błonnik pokarmowy [g] 19,8** **Sól [g] 4,4**
	Łatwostr z ogranicz tłuszczu	Bułka weka 100 g (***1***) Masło extra 15 g (***7***) Parówka z indyka 70 g Twarożek z koperkiem 60 g (***7***) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (***7***)	Jogurt naturalny 100 g (***7***)	Zupa Jarzynowa z ziemniakami 300 ml (***7, 9***) Risotto mięsno-warzywne z sosem pomidorowym 200 g (***1, 7, 9***) Warzywa duszone 150 g (***9***) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bułka weka 100 g (***1***) Masło jednorazowe 10 g (***7***) Dżem 25 g Polędwica Sopocka 30 g Sałata masłowa 20 g Herbata z/c 250 ml	Mus owocowy 100 g	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 268,6** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 85,7** **Węglowodany ogółem [g] 334,8** **suma cukrów prostych [g] 74,3** **Tłuszcz [g] 69,7** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,1** **Błonnik pokarmowy [g] 19,5** **Sól [g] 4,4**
	Z ogranicz łatwo przysw węglowodanów	Chleb graham 120 g (***1***) Masło extra 15 g (***7***) Parówka z indyka 70 g Twarożek z koperkiem 60 g (***7***) Pomidor 50 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 ml	Jabłko 150 g	Zupa Jarzynowa z ziemniakami 300 ml (***7, 9***) Gołąbki mięsne z ryżem i sosem pomidorowym 150 g (***1, 7***) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Kalafior gotowany 50 g	Chleb graham 120 g (***1***) Masło jednorazowe 10 g (***7***) Galaretka drobiowa 100 g (***9***) Polędwica Sopocka 30 g Papryka czerwona 40 g Sałata masłowa 10 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g (***7***)	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 983,4** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 91** **Węglowodany ogółem [g] 269,2** **suma cukrów prostych [g] 44,6** **Tłuszcz [g] 67** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,5** **Błonnik pokarmowy [g] 30,8** **Sól [g] 3,8**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-10-07 środa	Z ogr łatwo przyswaj węglowoda i tłuszczy	Bułka weka 100 g (***1***) Masło extra 15 g (***7***) Parówka z indyka 70 g Twarożek z koperkiem 60 g (***7***) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (***7***)	Jabłko 150 g	Zupa Jarzynowa z ziemniakami 300 ml (***7, 9***) Warzywa duszone 150 g (***9***) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Risotto mięsno-warzywne z sosem pomidorowym 200 g (***1, 7, 9***)	Bułka weka 100 g (***1***) Masło jednorazowe 10 g (***7***) Galaretka drobiowa 100 g (***9***) Polędwica Sopocka 30 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g (***7***)	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 255** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 98,2** **Węglowodany ogółem [g] 305,3** **suma cukrów prostych [g] 45,7** **Tłuszcz [g] 75,9** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,8** **Błonnik pokarmowy [g] 21** **Sól [g] 4,4**
	Dieta biegunkowa	Bułka weka 100 g (***1***) Masło extra 15 g (***7***) Szynka gotowana 30 g Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g (***1***) Dżem 25 g	Banan 150 g Kisiel b/c 150 ml	Zupa jarzynowa z kaszą manna 300 ml (***1, 9***) Galantyna drobiowa 100 g (***1, 3***) Ziemniaki 250 g (***7***) Marchewka gotowana z olejem 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bułka weka 100 g (***1***) Masło jednorazowe 10 g (***7***) Polędwica Sopocka 30 g Dżem 25 g Herbata b/c 250 ml	Jabłko pieczone 120 g Kisiel b/c 150 ml	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 115,3** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 68,6** **Węglowodany ogółem [g] 347,8** **suma cukrów prostych [g] 62,9** **Tłuszcz [g] 53,2** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,6** **Błonnik pokarmowy [g] 21,2** **Sól [g] 3,8**
	Niskobiałkowa	Chleb bezsolny 120 g (***1***) Masło extra 15 g (***7***) Miód 25 g Szynka gotowana 30 g Sałata zielona 20 g Herbata z/c 250 ml	Jabłko 150 g	Risotto mięsno-warzywne z sosem pomidorowym 200 g (***1, 7, 9***) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Zupa Jarzynowa z ziemniakami 300 ml (***7, 9***) Bukiet warzyw 150 g	Chleb bezsolny 120 g (***1***) Masło jednorazowe 10 g (***7***) Serek Almette 1 szt (***7***) Pomidor 50 g Sałata masłowa 20 g Herbata z/c 250 ml Dżem 25 g	Mus warzywny 100 g	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 063,7** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 62,6** **Węglowodany ogółem [g] 357,6** **suma cukrów prostych [g] 62,2** **Tłuszcz [g] 46,4** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,6** **Błonnik pokarmowy [g] 26,9** **Sól [g] 1,1**
	Kleikowa	Kleik z kaszy jęczmiennej 300 ml (***1***) Suchary 20 g (***1***) Herbata b/c 250 ml	Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g (***1***)	Kleik ryżowy 400 ml Suchary 20 g (***1***) Herbata b/c 250 ml	Kleik owsiany 400 ml (***1***) Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g (***1***)	Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g (***1***)	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 302,2** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 21,8** **Węglowodany ogółem [g] 263,3** **suma cukrów prostych [g] 1,3** **Tłuszcz [g] 14,8** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,6** **Błonnik pokarmowy [g] 17,8** **Sól [g] 1,2**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-10-07 środa	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 Pomidor 50 g	Banan 150 g	Zupa jarzynowa z kaszą manna 350 ml (***1, 9***) Galantyna drobiowa 100 g (***1, 3***) Ziemniaki 250 g (***7***) Marchewka gotowana z olejem 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Kalafior gotowany 50 g	Bułka weka 100 g (***1***) Margaryna miękka 15 g Szynka gotowana 30 g Galaretka drobiowa 100 g (***9***) Herbata b/c 250 ml Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g	Mus owocowy 100 g	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 103,4** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 87,8** **Węglowodany ogółem [g] 311,7** **suma cukrów prostych [g] 74,5** **Tłuszcz [g] 61,1** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,7** **Błonnik pokarmowy [g] 22,2** **Sól [g] 3,9**
2026-10-08 czwartek	Podstawowa	Chleb pszenny 40 g (***1***) Chleb graham 80 g (***1***) Masło extra 15 g (***7***) Polędwica Sopocka 30 g Ser żółty 30 g (***7***) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (***7***)	Banan 150 g	Zupa ogórkowa z ryżem zabielana 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	Jogurt morelowy 100 g	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 171,5** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 104,9** **Węglowodany ogółem [g] 275,2** **suma cukrów prostych [g] 66,3** **Tłuszcz [g] 78,4** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,4** **Błonnik pokarmowy [g] 28,6** **Sól [g] 6**
	Łatwostrawna	Bułka weka 100 g (***1***) Masło extra 15 g (***7***) Serek Almette 1 szt (***7***) Szynka gotowana 30 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Płatki owsiane na mleku 300 ml (***1, 7***) Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (***7***)	Banan 150 g	Zupa Krupnik z kaszą jęczmienną 300 ml (***1, 7, 9***) Ziemniaki 250 g (***7***) Pulpet drobiowy 100 g (***1, 3***) Sałatka z buraka z olejem 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Sos jarzynowy 100 ml (***1, 7, 9***)	Bułka weka 100 g (***1***) Masło jednorazowe 10 g (***7***) Pasta z jajka i sera z pietruszką 60 g (***3, 7***) Polędwica Sopocka 30 g Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt morelowy 100 g	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 354,7** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 99,7** **Węglowodany ogółem [g] 326,2** **suma cukrów prostych [g] 68,9** **Tłuszcz [g] 76,5** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,5** **Błonnik pokarmowy [g] 23,3** **Sól [g] 4,4**
	Bogatoreszkowa	Chleb graham 120 g (***1***) Masło extra 15 g (***7***) Ser żółty 30 g (***7***) Szynka gotowana 30 g Ogórek świeży 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (***7***) Płatki owsiane na mleku 300 ml (***1, 7***)	Jabłko 150 g	Zupa Krupnik z kaszą jęczmienną 300 ml (***1, 7, 9***) Ziemniaki 250 g (***7***) Pulpet drobiowy 100 g (***1, 3***) Sałatka z buraczka i jabłka 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Surówka z białej kapusty 100 g Sos jarzynowy 100 ml (***1, 7, 9***)	Chleb graham 120 g (***1***) Masło jednorazowe 10 g (***7***) Pasta twarogowo-rybna 60 g (***7***) Polędwica Sopocka 30 g Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g (***7***)	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 248,8** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 109,1** **Węglowodany ogółem [g] 289,8** **suma cukrów prostych [g] 69,5** **Tłuszcz [g] 79,6** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,3** **Błonnik pokarmowy [g] 34,1** **Sól [g] 4,8**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-10-08 czwartek	Bogatobiałkowa	Bułka weka 100 g (***1***) Masło extra 15 g (***7***) Jajko 50 g (***3***) Szynka gotowana 30 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Płatki owsiane na mleku 300 ml (***1, 7***) Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (***7***)	Banan 150 g	Zupa Krupnik z kaszą jęczmienną 300 ml (***1, 7, 9***) Ziemniaki 250 g (***7***) Pulpet drobiowy 100 g (***1, 3***) Sałatka z buraka z olejem 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Sos jarzynowy 100 ml (***1, 7, 9***)	Bułka weka 100 g (***1***) Masło jednorazowe 10 g (***7***) Pasta z sera białego i koperku 60 g (***7***) Polędwica Sopocka 30 g Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g (***7***)	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 346,8** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 109,4** **Węglowodany ogółem [g] 325,2** **suma cukrów prostych [g] 68,3** **Tłuszcz [g] 72,6** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,2** **Błonnik pokarmowy [g] 23,1** **Sól [g] 4,4**
	Łatw z ograniczeniem substancji pobudz wydz soku żoł	Bułka weka 100 g (***1***) Masło extra 15 g (***7***) Twarożek z koperkiem 60 g (***7***) Szynka gotowana 30 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (***7***)	Jabłko pieczone 120 g	Zupa jarzynowa z kaszą manna 300 ml (***1, 9***) Ziemniaki 250 g (***7***) Pulpet drobiowy 100 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***) Polędwica Sopocka 30 g Sałata zielona 20 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt morelowy 100 g	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 054** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 96,4** **Węglowodany ogółem [g] 262** **suma cukrów prostych [g] 44,1** **Tłuszcz [g] 73** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,7** **Błonnik pokarmowy [g] 19** **Sól [g] 4,1**
	Łatwostr z ogranicz tłuszczu	Bułka weka 100 g (***1***) Masło extra 15 g (***7***) Serek Almette 1 szt (***7***) Szynka gotowana 30 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (***7***)	Jabłko pieczone 120 g	Zupa Krupnik z kaszą jęczmienną 300 ml (***1, 7, 9***) Ziemniaki 250 g (***7***) Pulpet drobiowy 100 g (***1, 3***) Buraczki na ciepło 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Sos jarzynowy 100 ml (***1, 7, 9***)	Bułka weka 100 g (***1***) Masło jednorazowe 10 g (***7***) Parówka z indyka 70 g Polędwica Sopocka 30 g Sałata zielona 20 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g (***7***)	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 136** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 86** **Węglowodany ogółem [g] 274,4** **suma cukrów prostych [g] 45,8** **Tłuszcz [g] 80,4** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,1** **Błonnik pokarmowy [g] 19,6** **Sól [g] 5**
	Z ogranicz łatwo przysw węglowodanów	Chleb graham 120 g (***1***) Masło extra 15 g (***7***) Ser żółty 30 g (***7***) Szynka gotowana 30 g Ogórek świeży 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (***7***) Płatki owsiane na mleku 300 ml (***1, 7***)	Jabłko 150 g	Zupa Krupnik z kaszą jęczmienną 300 ml (***1, 7, 9***) Ziemniaki 250 g (***7***) Pulpet drobiowy 100 g (***1, 3***) Sałatka z buraczka i jabłka 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Surówka z białej kapusty 100 g Sos jarzynowy 100 ml (***1, 7, 9***)	Chleb graham 80 g (***1***) Masło jednorazowe 10 g (***7***) Pasta twarogowo-rybna 60 g (***7***) Polędwica Sopocka 30 g Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g (***7***)	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 190,5** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 106,9** **Węglowodany ogółem [g] 277,7** **suma cukrów prostych [g] 69,4** **Tłuszcz [g] 79,2** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,2** **Błonnik pokarmowy [g] 32,5** **Sól [g] 4,5**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-10-08 czwartek	Z ogr łatwo przyswaj węglowoda i tłuszczy	Bułka weka 100 g (***1***) Masło extra 15 g (***7***) Serek Almette 1 szt (***7***) Szynka gotowana 30 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (***7***)	Jogurt naturalny 100 g (***7***)	Zupa Krupnik z kaszą jęczmienną 300 ml (***1, 7, 9***) Ziemniaki 250 g (***7***) Pulpet drobiowy 100 g (***1, 3***) Sałatka z buraka z olejem 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Sos jarzynowy 100 ml (***1, 7, 9***)	Bułka weka 100 g (***1***) Masło jednorazowe 10 g (***7***) Parówka z indyka 70 g Polędwica Sopocka 30 g Sałata zielona 20 g Herbata b/c 250 ml	Kanapka nocna 130 g (***1, 7***)	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 265,5** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 94,3** **Węglowodany ogółem [g] 274,3** **suma cukrów prostych [g] 35,9** **Tłuszcz [g] 91,2** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,9** **Błonnik pokarmowy [g] 19,2** **Sól [g] 5,9**
	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	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***) Polędwica Sopocka 30 g Dżem 25 g Herbata b/c 250 ml	Jabłko pieczone 120 g Wafle ryżowe 1 szt	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 190,5** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 78,4** **Węglowodany ogółem [g] 342,1** **suma cukrów prostych [g] 45** **Tłuszcz [g] 60,4** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,2** **Błonnik pokarmowy [g] 21,2** **Sól [g] 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 Szynka gotowana 30 g	Mus owocowy 100 g	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 179,7** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 62,2** **Węglowodany ogółem [g] 387,3** **suma cukrów prostych [g] 85,4** **Tłuszcz [g] 48,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,9** **Błonnik pokarmowy [g] 28,4** **Sól [g] 1,1**
	Kleikowa	Kleik z kaszy jęczmiennej 300 ml (***1***) Suchary 20 g (***1***) Herbata b/c 250 ml	Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g (***1***)	Kleik ryżowy 400 ml Suchary 20 g (***1***) Herbata b/c 250 ml	Kleik owsiany 400 ml (***1***) Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g (***1***)	Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g (***1***)	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 302,2** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 21,8** **Węglowodany ogółem [g] 263,3** **suma cukrów prostych [g] 1,3** **Tłuszcz [g] 14,8** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,6** **Błonnik pokarmowy [g] 17,8** **Sól [g] 1,2**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-10-08 czwartek	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 Grysikowa 300 ml (***1, 9***) Pulpet drobiowy 100 g (***1, 3***) Ziemniaki 250 g (***7***) Marchewka gotowana z olejem 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bułka weka 100 g (***1***) Margaryna miękka 15 g Parówka z indyka 70 g Polędwica Sopocka 30 g Herbata b/c 250 ml	Mus owocowy 100 g	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 054,3** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 77,2** **Węglowodany ogółem [g] 292,1** **suma cukrów prostych [g] 70,2** **Tłuszcz [g] 68,5** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,6** **Błonnik pokarmowy [g] 19** **Sól [g] 4,5**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Zespół Opieki Zdrowotnej w Suchej Beskidzkiej
Szpitalna 22, 34-200 Sucha Beskidzka

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,