

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	II Ś	Obiad	Kolacja	Pn	SUMA
2026-03-02 poniedziałek	Podstawowa	Chleb pszenny 40 g (1) Chleb graham 80 g (1) Masło extra 15 g (7) Paprykarz szczeciński 50 g (4) Papryka czerwona 60 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Połędwica Sopocka 30 g	Mandarynka 80 g	Zupa solferino 300 ml (7, 9) Pyzy z mięsem 200 g (3) Surówka z kiszzonej kapusty 100 g Surówka z marchwi i jabłka 100 g Kompot wielowocowy b/c 200 ml	Chleb pszenny 40 g (1) Chleb graham 80 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Paszтет drobiowy 50 g Szynka gotowana 30 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Herbata z/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g (7)	<b>Wartość energetyczna wg rozp.</b> 1169/2011[kcal] [kcal] 2 045,4 <b>Białko ogółemwg rozp.</b> 1169/2011 [g] 76,1 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 300,3 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 50 <b>Tłuszcz [g]</b> 66,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 25,4 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 30,8 <b>Sól [g]</b> 6,4
	Łatwostrawna	Bułka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Szynka gotowana 30 g Jajko 50 g (3) Pomidor 50 g Sałata masłowa 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7)	Jabłko 150 g	Zupa Barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (1, 7, 9) Naleśniki z serem 2 szt (1, 3, 7) Surówka z marchwi i jabłka 100 g Kompot wielowocowy b/c 200 ml	Bułka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Sałatka jarzynowa 150 g (3, 9) Połędwica Sopocka 30 g Sałata zielona 10 g Herbata z/c 250 ml	Jogurt morelowy 100 g	<b>Wartość energetyczna wg rozp.</b> 1169/2011[kcal] [kcal] 2 195,6 <b>Białko ogółemwg rozp.</b> 1169/2011 [g] 90,9 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 304,4 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 79,1 <b>Tłuszcz [g]</b> 73,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 29,9 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 25,4 <b>Sól [g]</b> 4,9
	Bogatoresztkowa	Chleb graham 120 g (1) Masło extra 15 g (7) Szynka gotowana 30 g Jajko 50 g (3) Rzodkiewka 20 g Sałata masłowa 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Płatki owsiane na mleku [Por] x 300 ml (1, 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) Kompot wielowocowy b/c 200 ml Surówka z kiszzonej kapusty 100 g Brokuł gotowany 150 g	Chleb graham 120 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Szynka gotowana 30 g Sałata zielona 10 g Herbata z/c 250 ml Pasta z sera białego i koperku 50 g (7)	Jogurt naturalny 100 g (7)	<b>Wartość energetyczna wg rozp.</b> 1169/2011[kcal] [kcal] 1 777,2 <b>Białko ogółemwg rozp.</b> 1169/2011 [g] 99,1 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 224,1 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 42,4 <b>Tłuszcz [g]</b> 59,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 24,8 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 28,6 <b>Sól [g]</b> 4,3

2026-03-02 poniedziałek	Bogatobiałkowa	Bułka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Szyńka gotowana 30 g Pasta z sera białego i koperku 60 g (7) Pomidor 50 g Sałata masłowa 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Kasza manna na mleku [Por] x 300 ml (1, 7)	Jabłko pieczone 120 g	Zupa jarzynowa z kaszą manna 300 ml (1, 9) Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g (9) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Sałata z buraka z olejem 150 g Surówka z marchewki i jabłka 100 g	Bułka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Sałata jarzynowa 150 g (3, 9) Jajko 50 g (3) Sałata zielona 10 g Herbata z/c 250 ml Płatki owsiane na mleku 300 ml (1, 7)	Jogurt naturalny 100 g (7)	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 092</b> <b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 107,2</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 270,6</b> <b>suma cukrów prostych [g] 72,2</b> <b>Tłuszcz [g] 70,2</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,3</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 26,4</b> <b>Sól [g] 4,8</b>
	Łatw z ograniczeniem substancji pobudz wyodz soku żół	Bułka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Szyńka gotowana 30 g Twarożek z koperkiem 60 g (7) Sałata masłowa 20 g Kasza manna na mleku 300 ml (1, 7) Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7)	Jabłko pieczone 120 g	Ziemniaki 250 g (7) Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g (9) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Zupa jarzynowa z kaszą manna 300 ml (1, 9)	Bułka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Pasta z białek 70 g (3, 7) Połędwica Sopočka 30 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g (7)	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 125,7</b> <b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 115,2</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 281,9</b> <b>suma cukrów prostych [g] 48,5</b> <b>Tłuszcz [g] 62,8</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 15,7</b> <b>Sól [g] 4,1</b>
	Łatwostr z ogranicz tłuszczu	Bułka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Szyńka gotowana 30 g Twarożek z koperkiem 60 g (7) Sałata masłowa 20 g Kasza manna na mleku 300 ml (1, 7) Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7)	Jabłko pieczone 120 g	Zupa jarzynowa z kaszą manna 300 ml (1, 9) Ziemniaki 250 g (7) Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g (9) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Buraczki na ciepło 150 g	Bułka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Połędwica Sopočka 30 g Serek homogenizowany naturalny 120 g (7) Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt truskawkowy 100 g	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 260</b> <b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 121,1</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 295,6</b> <b>suma cukrów prostych [g] 57,9</b> <b>Tłuszcz [g] 69,6</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,5</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 18,4</b> <b>Sól [g] 4,2</b>

2026-03-02 poniedziałek	Z ogranicz łatwo przysw węglowodanów	Chleb graham 120 g (1) Masło extra 15 g (7) Szynka gotowana 30 g Jajko 50 g (3) Rzodkiewka 20 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7)	Jabłko 150 g	Zupa solferino 300 ml (7, 9) Ziemniaki 250 g (7) Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g (9) Kompot wielowocowy b/c 200 ml Surówka z białej kapusty 100 g Brokuł gotowany 50 g	Chleb graham 120 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Ser żółty 30 g (7) Połędwica Sopocka 30 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml Papryka czerwona 60 g	Jogurt naturalny 100 g (7)	<b>Wartość energetyczna wg rozp.</b> 1169/2011[kcal] [kcal] 1 765,3 <b>Białko ogółemwg rozp.</b> 1169/2011 [g] 99,5 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 226,3 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 49,4 <b>Tłuszcz [g]</b> 57,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 26,8 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 31,5 <b>Sól [g]</b> 4,5
	Z ogr łatwo przyswaj węglowoda i tłuszczu	Bułka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Połędwica Sopocka 30 g Pasta z białek 70 g (3, 7) Sałata masłowa 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7)	Jabłko pieczone 120 g	Zupa jarzynowa z kaszą manna 300 ml (1, 9) Ziemniaki 250 g (7) Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g (9) Kompot wielowocowy b/c 200 ml Buraczki na ciepło 150 g	Bułka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Szynka gotowana 30 g Ser biały 60 g (7) Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g (7)	<b>Wartość energetyczna wg rozp.</b> 1169/2011[kcal] [kcal] 1 922,4 <b>Białko ogółemwg rozp.</b> 1169/2011 [g] 106,4 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 251,1 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 45,8 <b>Tłuszcz [g]</b> 58,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 25,6 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 17,1 <b>Sól [g]</b> 4,1
	Dieta biegunkowa	Bułka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Połędwica Sopocka 30 g Dżem 25 g Herbata b/c 250 ml Kleik ryżowy 300 ml	Jabłko pieczone 120 g	Zupa jarzynowa z kaszą manna 300 ml (1, 9) Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g (9) Ziemniaki 250 g (7) Marchewka gotowana z olejem 150 g Kompot wielowocowy b/c 200 ml	Bułka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Szynka gotowana 30 g Dżem 25 g Herbata b/c 250 ml	Jabłko pieczone 120 g	<b>Wartość energetyczna wg rozp.</b> 1169/2011[kcal] [kcal] 1 890,8 <b>Białko ogółemwg rozp.</b> 1169/2011 [g] 78,8 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 303,4 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 56 <b>Tłuszcz [g]</b> 44,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 18,6 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 22 <b>Sól [g]</b> 3,4

2026-03-02 poniedziałek	Niskobiałkowa	Chleb bezsolny 120 g (1) Masło extra 15 g (7) Dżem 25 g Pomidor 50 g Sałata masłowa 20 g Herbata z/c 250 ml Połudwica Sopocka 30 g	Jabłko 150 g	Zupa Barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (1, 7, 9) Naleśnik z jabłkiem 2 szt (1, 3, 7) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Chleb bezsolny 120 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Sałata zielona 10 g Herbata z/c 250 ml Sałatka jarzynowa 150 g (3, 9) Szynka gotowana 30 g	Mus owocowy 100 g	<b>Wartość energetyczna wg rozp.</b> 1169/2011[kcal] [kcal] 1 905,3 <b>Białko ogółemwg rozp.</b> 1169/2011 [g] 59 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 334,9 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 94,3 <b>Tłuszcz [g]</b> 42,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 18,8 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 27,8 <b>Sól [g]</b> 2,2
	Kleikowa	Kleik z kaszy jęczmiennej 300 ml (1) Suchary 20 g (1) Herbata b/c 250 ml	Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g (1)	Kleik ryżowy 400 ml Suchary 20 g (1) Herbata b/c 250 ml	Kleik owsiany 400 ml (1) Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g (1)	Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g (1)	<b>Wartość energetyczna wg rozp.</b> 1169/2011[kcal] [kcal] 1 302,2 <b>Białko ogółemwg rozp.</b> 1169/2011 [g] 21,8 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 263,3 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 1,3 <b>Tłuszcz [g]</b> 14,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 3,6 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 17,8 <b>Sól [g]</b> 1,2
	Bezmleczna	Bułka weka 100 g (1) Margaryna miękka 15 g Szynka gotowana 30 g Herbata b/c 250 ml Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g Dżem 25 g	Jabłko pieczone 120 g	Zupa jarzynowa z kaszą manna 350 ml (1, 9) Galantyna drobiowa 100 g (1, 3) Ziemniaki 250 g (7) Buraczki na ciepło 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bułka weka 100 g (1) Margaryna miękka 15 g Połudwica Sopocka 30 g Miód 25 g Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g Herbata b/c 250 ml	Mus owocowy 100 g	<b>Wartość energetyczna wg rozp.</b> 1169/2011[kcal] [kcal] 1 993,1 <b>Białko ogółemwg rozp.</b> 1169/2011 [g] 72,3 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 319,7 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 67,8 <b>Tłuszcz [g]</b> 51,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 22,9 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 19,3 <b>Sól [g]</b> 3,6

2026-03-03 wtorek	Podstawowa	Chleb pszenny 40 g (1) Chleb graham 80 g (1) Masło extra 15 g (7) Pasta twarogowo-rybna 60 g (7) Szynka gotowana 40 g Sałata masłowa 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Papryka czerwona 60 g	Jabłko 150 g	Zupa rosół z makaronem 400 ml (1, 3, 9) Ziemniaki 250 g (7) Udziec z kurczaka 120 g (1, 3) Marchewka gotowana z olejem 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Fasolka szparagowa gotowana 100 g	Chleb pszenny 40 g (1) Chleb graham 80 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Jajko 50 g (3) Ser żółty 40 g (7) Ogórek świeży 50 g Herbata b/c 250 ml Sałata zielona 15 g Pomidor 50 g	Jogurt naturalny 100 g (7)	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b> [kcal] 2 074,6 <b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g]</b> 107,3 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 268,3 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 47,7 <b>Tłuszcz [g]</b> 69,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 30,5 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 29,3 <b>Sól [g]</b> 5,1
	Łatwostawna	Bułka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Szynka gotowana 30 g Ser żółty 30 g (7) Pomidor 50 g Sałata masłowa 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7)	Jabłko 150 g	Zupa Jarzynowa z ziemniakami 400 ml (7, 9) Ryż 100 g Potrawka z kurczaka 150 g (1, 9) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Sałatka z buraczka i jabłka 150 g	Bułka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Twarożek z koperkiem 60 g (7) Połędwica Sopocka 30 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml Pomidor 50 g	Mus owocowy 100 g	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b> [kcal] 2 333,8 <b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g]</b> 98,2 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 344,6 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 74,7 <b>Tłuszcz [g]</b> 67,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 31,8 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 22,7 <b>Sól [g]</b> 4,5
	Bogatoreszkowa	Chleb graham 120 g (1) Masło extra 15 g (7) Pasta twarogowo-rybna 60 g (7) Szynka gotowana 30 g Pomidor 50 g Sałata masłowa 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7)	Jabłko 150 g	Zupa Jarzynowa z ziemniakami 400 ml (7, 9) Kasza jęczmienna 100 g (1) Potrawka z kurczaka 150 g (1, 9) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Sałatka z buraczka i jabłka 150 g Kalafior gotowany 50 g	Chleb graham 120 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Jajko 50 g (3) Połędwica Sopocka 30 g Ogórek świeży 50 g Herbata b/c 250 ml Papryka czerwona 60 g	Jogurt naturalny 100 g (7)	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b> [kcal] 2 020 <b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g]</b> 94,5 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 266,7 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 54,7 <b>Tłuszcz [g]</b> 70,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 30,9 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 32,5 <b>Sól [g]</b> 4

2026-03-03 wtorek	Bogatobiałkowa	Bułka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Szynka gotowana 30 g Serek homogenizowany naturalny 120 g (7) Pomidor 50 g Sałata masłowa 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7)	Jabłko pieczone 120 g	Zupa Jarzynowa z ziemniakami 300 ml (7, 9) Ryż 100 g Potrawka z kurczaka 150 g (1, 9) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Sałatka z buraczka i jabłka 150 g	Bułka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Pasta z jajka i sera z pietruszką 70 g (3, 7) Połudwica Sopocka 30 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml Pomidor 50 g	Jogurt morelowy 100 g	<b>Wartość energetyczna wg rozp.</b> 1169/2011[kcal] [kcal] 2 291,5 <b>Białko ogółemwg rozp.</b> 1169/2011 [g] 103,1 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 313,6 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 54,5 <b>Tłuszcz [g]</b> 73,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 35,3 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 20,7 <b>Sól [g]</b> 4,1
	Łatw z ograniczeniem substancji pobudz wyodz soku żół	Bułka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Serek homogenizowany naturalny 120 g (7) Szynka gotowana 30 g Sałata masłowa 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7)	Budyń waniliowy b/c 150 ml (7)	Zupa Grysikowa 300 ml (1, 9) Ziemniaki 250 g (7) Potrawka z kurczaka 150 g (1, 9) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Buraczki na ciepło 150 g	Bułka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Twarożek z koperkiem 70 g (7) Połudwica Sopocka 0,3 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g (7)	<b>Wartość energetyczna wg rozp.</b> 1169/2011[kcal] [kcal] 2 085,4 <b>Białko ogółemwg rozp.</b> 1169/2011 [g] 103,1 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 272,1 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 46,4 <b>Tłuszcz [g]</b> 63,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 33,2 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 17,3 <b>Sól [g]</b> 3,8
	Łatwostr z ogranicz tłuszczu	Bułka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Szynka gotowana 30 g Dżem 25 g Sałata masłowa 20 g Kasza manna na mleku 300 ml (1, 7) Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7)	Jabłko pieczone 120 g	Zupa Jarzynowa z ziemniakami 300 ml (7, 9) Ryż 100 g Potrawka z kurczaka 150 g (1, 9) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Buraczki na ciepło 150 g	Bułka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Ser biały 60 g (7) Połudwica Sopocka 40 g Sałata zielona 10 g Herbata z/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g (7)	<b>Wartość energetyczna wg rozp.</b> 1169/2011[kcal] [kcal] 2 347,8 <b>Białko ogółemwg rozp.</b> 1169/2011 [g] 101,3 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 353,8 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 67,9 <b>Tłuszcz [g]</b> 62,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 29,9 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 19,5 <b>Sól [g]</b> 4,2

2026-03-03 wtorek	Z ogranicz łatwo przysw węglowodanów	Chleb graham 120 g (1) Masło extra 15 g (7) Pasta twarogowo-rybna 60 g (7) Szyńka gotowana 30 g Papryka czerwona 50 g Sałata masłowa 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7)	Mandarynka 80 g	Zupa Jarzynowa z ziemniakami 300 ml (7, 9) Ryż brązowy 100 g Potrawka z kurczaka 150 g (1, 9) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Sałatka z buraczka i jabłka 150 g Kalafior gotowany 50 g	Chleb graham 120 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Jajko 50 g (3) Polędwica Sopocka 30 g Ogórek świeży 50 g Herbata b/c 250 ml Papryka czerwona 60 g	Jogurt naturalny 100 g (7)	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 969,2</b> <b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 94,5</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 264,1</b> <b>suma cukrów prostych [g] 49</b> <b>Tłuszcz [g] 66,5</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,7</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 33,9</b> <b>Sól [g] 3,9</b>
	Z ogr łatwo przyswaj węglowoda i tłuszczu	Bułka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Szyńka gotowana 30 g Ser biały 60 g (7) Sałata masłowa 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7)	Jabłko pieczone 120 g	Zupa Jarzynowa z ziemniakami 300 ml (7, 9) Ryż 100 g Potrawka z kurczaka 150 g (1, 9) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Buraczki na ciepło 150 g	Bułka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Dżem 25 g Sałata zielona 20 g Herbata b/c 250 ml Polędwica Sopocka 30 g Kasza manna na mleku 300 ml (1, 7)	Jogurt naturalny 100 g (7)	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 316,1</b> <b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 99,2</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 348,8</b> <b>suma cukrów prostych [g] 62,9</b> <b>Tłuszcz [g] 62,4</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,8</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 19,5</b> <b>Sól [g] 4,1</b>
	Dieta biegunkowa	Bułka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Polędwica Sopocka 30 g Dżem 25 g Herbata b/c 250 ml Kleik ryżowy 300 ml	Jabłko pieczone 120 g	Zupa jarzynowa z kaszą manna 300 ml (1, 9) Udło 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) Szyńka gotowana 30 g Dżem 25 g Herbata b/c 250 ml	Banan 150 g Wafle ryżowe 1 szt	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 969,7</b> <b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 69,2</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 318,8</b> <b>suma cukrów prostych [g] 63,8</b> <b>Tłuszcz [g] 50,8</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,8</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 22</b> <b>Sól [g] 3,5</b>

2026-03-03 wtorek	Niskobiałkowa	Chleb bezsolny 120 g (1) Masło extra 15 g (7) Dżem 25 g Ser biały 60 g (7) Pomidor 50 g Sałata masłowa 20 g Herbata z/c 250 ml	Jabłko pieczone 120 g	Zupa Koperkowa z ryżem 300 ml (7, 9) Knedle z jabłkiem 200 g (3) Bukiet warzyw 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Chleb bezsolny 120 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Miód 25 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml Polędwica Sopocka 30 g	Mus owocowy 100 g	<b>Wartość energetyczna wg rozp.</b> 1169/2011[kcal] [kcal] 2 133,3 <b>Białko ogółemwg rozp.</b> 1169/2011 [g] 60,9 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 366,7 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 77 <b>Tłuszcz [g]</b> 52,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 23,9 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 25,3 <b>Sól [g]</b> 1,1
	Kleikowa	Kleik z kaszy jęczmiennej 300 ml (1) Suchary 20 g (1) Herbata b/c 250 ml	Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g (1)	Kleik ryżowy 400 ml Suchary 20 g (1) Herbata b/c 250 ml	Kleik owsiany 400 ml (1) Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g (1)	Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g (1)	<b>Wartość energetyczna wg rozp.</b> 1169/2011[kcal] [kcal] 1 302,2 <b>Białko ogółemwg rozp.</b> 1169/2011 [g] 21,8 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 263,3 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 1,3 <b>Tłuszcz [g]</b> 14,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 3,6 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 17,8 <b>Sól [g]</b> 1,2
	Bezmleczna	Bułka weka 100 g (1) Margaryna miękka 15 g Szynka gotowana 40 g Dżem 25 g Herbata b/c 250 ml	Jabłko pieczone 120 g	Zupa Grycikowa 400 ml (1, 9) Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g (9) Ziemniaki 250 g (7) Marchewka gotowana z olejem 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bułka weka 100 g (1) Margaryna miękka 15 g Szynka gotowana 40 g Polędwica Sopocka 40 g Herbata b/c 250 ml	Mus owocowy 100 g	<b>Wartość energetyczna wg rozp.</b> 1169/2011[kcal] [kcal] 1 826,2 <b>Białko ogółemwg rozp.</b> 1169/2011 [g] 90,3 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 283,4 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 64 <b>Tłuszcz [g]</b> 41,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 19,1 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 20,8 <b>Sól [g]</b> 4,6

2026-03-04 środa	Podstawowa	Chleb pszenny 40 g (1) Chleb graham 80 g (1) Masło extra 15 g (7) Sałatka jarzynowa 150 g (3, 9) Szynka gotowana 40 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7)	Mandarynka 100 g	Zupa Koperkowa z ryżem 400 ml (7, 9) Ziemniaki 250 g (7) Ryba Morszczuk na parze 100 g (4) Surówka z kiszzonej kapusty 100 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Surówka z marchwi i jabłka 100 g	Chleb pszenny 40 g (1) Chleb graham 80 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Paprykarz szczeciński 50 g (4) Ser żółty 40 g (7) Ogórek świeży 50 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt morelowy 100 g	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 074,7</b> <b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 67</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 247</b> <b>suma cukrów prostych [g] 50</b> <b>Tłuszcz [g] 88,7</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,5</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 32,5</b> <b>Sól [g] 6,9</b>
	Łatwostawna	Bułka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Sałatka jarzynowa 150 g (3, 9) Szynka gotowana 40 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Płatki owsiane na mleku 300 ml (1, 7)	Jabłko 150 g	Zupa Pomidorowa z ryżem zabieleną 400 ml (7, 9) Ziemniaki 250 g (7) Ryba Morszczuk na parze 100 g (4) Bukiet warzyw 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bułka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Dżem 25 g Ser żółty 40 g (7) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Herbata z/c 250 ml	Jogurt morelowy 100 g	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 323</b> <b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 77,2</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 320,6</b> <b>suma cukrów prostych [g] 77,9</b> <b>Tłuszcz [g] 78,6</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,4</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 30,6</b> <b>Sól [g] 5,2</b>
	Bogatoreszkowa	Chleb graham 120 g (1) Masło extra 15 g (7) Sałatka jarzynowa 150 g (3, 9) Jajko 50 g (3) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Płatki owsiane na mleku 300 ml (1, 7)	Jogurt naturalny 100 g (7)	Zupa Krupnik z kaszą jęczmienną 400 ml (1, 7, 9) Ziemniaki 250 g (7) Ryba Morszczuk na parze 100 g (4) Surówka z kiszzonej kapusty 100 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Surówka z marchwi i jabłka 100 g	Chleb graham 120 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Twarożek ze szczypiorkiem 70 g (7) Paprykarz szczeciński 50 g (4) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Herbata z/c 250 ml	Mus warzywny 100 g	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 300,3</b> <b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 77,8</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 281,8</b> <b>suma cukrów prostych [g] 73,2</b> <b>Tłuszcz [g] 94</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,2</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 38,7</b> <b>Sól [g] 5,5</b>

2026-03-04 środa	Bogatobiałkowa	Bułka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Szyńka gotowana 40 g Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Płatki owsiane na mleku 300 ml (1, 7)	Jabłko 150 g	Zupa Pomidorowa z ryżem zabieleną 400 ml (7, 9) Ziemniaki 250 g (7) Ryba Morszczuk na parze 100 g (4) Bukiet warzyw 150 g Kompot wielowocowy b/c 200 ml	Bułka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Twarożek ze szczypiorkiem 70 g (7) Dżem 25 g Pomidor 50 g Herbata z/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Jogurt naturalny 100 g (7)	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b> [kcal] 2 150,9 <b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g]</b> 76,7 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 304,4 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 71,9 <b>Tłuszcz [g]</b> 65,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 28 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 24,3 <b>Sól [g]</b> 3,6
	Łatw z ograniczeniem substancji pobudz wyodz soku żół	Bułka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Twarożek z koperkiem 70 g (7) Szyńka gotowana 40 g Sałata zielona 20 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 Koperkowa z ryżem 400 ml (7, 9) Ziemniaki 250 g (7) Ryba Morszczuk na parze 100 g (4) Buraczki na ciepło 150 g Kompot wielowocowy b/c 200 ml	Bułka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Pasta z jaja i wędliny ze szczypiorkiem 70 g (3) Serek Almette 1 szt (7) Herbata b/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g (7)	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b> [kcal] 2 372,6 <b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g]</b> 85,7 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 286,4 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 53,8 <b>Tłuszcz [g]</b> 86 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 37,4 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 15,8 <b>Sól [g]</b> 4,6
	Łatwostr z ogranicz tłuszczu	Bułka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Serek wiejski 200 g (7) Szyńka gotowana 40 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Płatki owsiane na mleku 300 ml (1, 7)	Jabłko pieczone 120 g	Zupa Pomidorowa z ryżem zabieleną 400 ml (7, 9) Ziemniaki 250 g (7) Ryba Morszczuk na parze 100 g (4) Warzywa duszone 150 g (9) Kompot wielowocowy b/c 200 ml	Bułka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Pasta z białek 70 g (3, 7) Miód 25 g Sałata zielona 10 g Herbata z/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g (7)	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b> [kcal] 2 365,2 <b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g]</b> 94,2 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 315 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 68,2 <b>Tłuszcz [g]</b> 76,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 33,3 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 21,8 <b>Sól [g]</b> 5,7

2026-03-04 środa	Z ogranicz łatwo przysw węglowodanów	Chleb graham 120 g (1) Masło extra 15 g (7) Sałatka jarzynowa 150 g (3, 9) Szynka gotowana 40 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Płatki owsiane na mleku 300 ml (1, 7)	Mandarynka 100 g	Zupa Pomidorowa z ryżem zabieleną 400 ml (7, 9) Ziemniaki 250 g (7) Ryba Morszczuk na parze 100 g (4) Surówka z kiszzonej kapusty 100 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Surówka z marchwi i jabłka 100 g	Chleb graham 120 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Twarożek ze szczypiorkiem 70 g (7) Paprykarz szczeciński 50 g (4) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g (7)	<b>Wartość energetyczna wg rozp.</b> 1169/2011[kcal] [kcal] 2 200,5 <b>Białko ogółemwg rozp.</b> 1169/2011 [g] 80,6 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 272,1 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 65,6 <b>Tłuszcz [g]</b> 86,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 29,3 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 37,5 <b>Sól [g]</b> 6
	Z ogr łatwo przyswaj węglowoda i tłuszczu	Bułka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Serek wiejski 200 g (7) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Płatki owsiane na mleku 300 ml (1, 7) Szynka gotowana 40 g	Jabłko pieczone 120 g	Zupa Pomidorowa z ryżem zabieleną 400 ml (7, 9) Ziemniaki 250 g (7) Ryba Morszczuk na parze 100 g (4) Bukiet warzyw 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bułka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Pasta z białek 70 g (3, 7) Połudwica Sopocka 40 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g (7)	<b>Wartość energetyczna wg rozp.</b> 1169/2011[kcal] [kcal] 2 332,4 <b>Białko ogółemwg rozp.</b> 1169/2011 [g] 105,5 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 292,1 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 61,3 <b>Tłuszcz [g]</b> 78 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 34 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 23 <b>Sól [g]</b> 6,2
	Dieta biegunkowa	Bułka weka 80 g (1) Masło extra 15 g (7) Dżem 25 g Herbata b/c 250 ml Połudwica Sopocka 40 g Kleik ryżowy 300 ml	Suchary 20 g (1) Jabłko 150 g	Zupa Grysikowa 400 ml (1, 9) Ryż z jabłkami 200 g Herbata b/c 250 ml	Kisiel b/c 150 ml Bułka weka 100 g (1) Szynka gotowana 40 g Masło jednorazowe 10 g (7) Dżem 25 g	Banan 150 g Wafle ryżowe 1 szt	<b>Wartość energetyczna wg rozp.</b> 1169/2011[kcal] [kcal] 1 956,6 <b>Białko ogółemwg rozp.</b> 1169/2011 [g] 49,5 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 374,1 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 65,5 <b>Tłuszcz [g]</b> 31,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 16,6 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 18,4 <b>Sól [g]</b> 3,3

2026-03-04 środa	Niskobiałkowa	Chleb bezsolny 120 g (1) Masło extra 15 g (7) Dżem 25 g Twarożek z pietruszką 70 g (7) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g Herbata z/c 250 ml	Soczek kartonik 200 ml	Zupa Koperkowa z ryżem 400 ml (7, 9) Ziemniaki 250 g (7) Ryba Morszczuk na parze 100 g (4) Bukiet warzyw 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Chleb bezsolny 120 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Ryż z jabłkami 200 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Herbata z/c 250 ml	Mus warzywny 100 g	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b> [kcal] 2 325,8 <b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g]</b> 58,6 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 384,6 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 84,1 <b>Tłuszcz [g]</b> 57,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 23,1 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 28 <b>Sól [g]</b> 0,4
	Kleikowa	Kleik z kaszy jęczmiennej 300 ml (1) Suchary 20 g (1) Herbata b/c 250 ml	Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g (1)	Kleik ryżowy 400 ml Suchary 20 g (1) Herbata b/c 250 ml	Kleik owsiany 400 ml (1) Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g (1)	Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g (1)	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b> [kcal] 1 302,2 <b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g]</b> 21,8 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 263,3 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 1,3 <b>Tłuszcz [g]</b> 14,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 3,6 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 17,8 <b>Sól [g]</b> 1,2
	Bezmleczna	Bułka weka 100 g (1) Margaryna miękka 15 g Szyńka gotowana 40 g Dżem 25 g Herbata b/c 250 ml	Jabłko pieczone 120 g	Zupa Grycikowa 400 ml (1, 9) Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g (9) Ziemniaki 250 g (7) Marchewka gotowana z olejem 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bułka weka 100 g (1) Margaryna miękka 15 g Szyńka gotowana 40 g Połudwica Sopocka 40 g Herbata b/c 250 ml	Mus owocowy 100 g	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b> [kcal] 1 768 <b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g]</b> 88,7 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 271,6 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 63,3 <b>Tłuszcz [g]</b> 40,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 19 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 19,7 <b>Sól [g]</b> 4,5

2026-03-05 czwartek	Podstawowa	Chleb pszenny 40 g (1) Chleb graham 80 g (1) Masło extra 15 g (7) Połędwica Sopocka 40 g Serek wiejski 200 g (7) Sałata masłowa 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Papryka czerwona 60 g	Banan 150 g	Zupa Pomidorowa z makaronem zabieleną 400 ml (1, 3, 7, 9) Ziemniaki 250 g (7) Kotlet schabowy 100 g (1, 3) kapusta młoda z koperkiem 100 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Marchewka gotowana z olejem 150 g	Chleb pszenny 40 g (1) Chleb graham 80 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Pasta twarogowo-rybna 70 g (7) Szynka gotowana 40 g Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt morelowy 100 g	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b> [kcal] 2 478,2 <b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g]</b> 131,7 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 293,8 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 70,6 <b>Tłuszcz [g]</b> 92,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 38,2 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 29,7 <b>Sól [g]</b> 6,6
	Łatwostawna	Bułka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Pasta z jajka i sera z pietruszką 70 g (3, 7) Parówka z indyka 70 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7)	Banan 150 g	Zupa Krupnik z kaszą jęczmienną 400 ml (1, 7, 9) Ziemniaki 250 g (7) Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g (9) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Sałatka z buraczka i jabłka 150 g	Bułka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Galaretką drobiowa 100 g (9) Szynka gotowana 40 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml Pomidor 50 g	Jogurt morelowy 100 g	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b> [kcal] 2 205,3 <b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g]</b> 113 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 270,7 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 61,6 <b>Tłuszcz [g]</b> 79 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 32,2 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 20,7 <b>Sól [g]</b> 4,7
	Bogatoreszkowa	Chleb graham 120 g (1) Masło extra 15 g (7) Połędwica Sopocka 40 g Serek wiejski 200 g (7) Papryka czerwona 60 g Sałatka brokułowa 100 g (3) Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7)	Jabłko 150 g	Zupa Jarzynowa z ziemniakami 400 ml (7, 9) Kasza jęczmienna 100 g (1) Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g (9) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Sałatka z buraczka i jabłka 150 g Surówka z selera 100 g (3, 7, 9)	Chleb graham 120 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Twarożek z rzodkiewką 70 g (7) Szynka gotowana 40 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml Pomidor 50 g	Jogurt naturalny 100 g (7)	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b> [kcal] 2 162,5 <b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g]</b> 131,6 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 259,7 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 65,5 <b>Tłuszcz [g]</b> 74 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 32,3 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 36,1 <b>Sól [g]</b> 6,2

2026-03-05 czwartek	Bogatobiałkowa	Bułka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Serek wiejski 200 g (7) Połędwica Sopocka 40 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 350 ml (1, 9) Ziemniaki 250 g (7) Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g (9) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Sałatka z buraka z olejem 150 g	Bułka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Galaretka drobiowa 100 g (9) Szynka gotowana 40 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml Pomidor 50 g	Jogurt naturalny 100 g (7)	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b> [kcal] 2 128,1 <b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g]</b> 128,7 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 266,7 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 59,1 <b>Tłuszcz [g]</b> 64,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 28,9 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 17,7 <b>Sól [g]</b> 6,1
	Łatw z ograniczeniem substancji pobudz wyodz soku żół	Bułka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Ser biały 70 g (7) Połędwica Sopocka 40 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Ryż na mleku 300 ml (7)	Galaretka owocowa 150 ml	Zupa jarzynowa z kaszą manna 350 ml (1, 9) Ziemniaki 250 g (7) Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g (9) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Sałatka z buraka z olejem 150 g	Bułka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Galaretka drobiowa 100 g (9) Szynka gotowana 40 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g (7)	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b> [kcal] 2 160,5 <b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g]</b> 125,1 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 280,4 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 43,9 <b>Tłuszcz [g]</b> 63 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 28 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 15,9 <b>Sól [g]</b> 4,5
	Łatwostr z ogranicz tłuszczu	Bułka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Parówka z indyka 70 g Połędwica Sopocka 40 g Sałata zielona 10 g Płatki owsiane na mleku 300 ml (1, 7) Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7)	Mus owocowy 100 g	Zupa Krupnik z kaszą jęczmienną 400 ml (1, 7, 9) Ziemniaki 250 g (7) Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g (9) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Buraczki na ciepło 150 g	Bułka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Galaretka drobiowa 100 g (9) Szynka gotowana 40 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g (7)	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b> [kcal] 2 398,4 <b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g]</b> 124 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 301,4 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 69,8 <b>Tłuszcz [g]</b> 81,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 33,8 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 20,1 <b>Sól [g]</b> 5,5

2026-03-05 czwartek	Z ogranicz latwo przysw węglowodanów	Chleb graham 120 g (1) Masło extra 15 g (7) Połudwica Sopocka 40 g Serek wiejski 200 g (7) Papryka czerwona 60 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 400 ml (1, 7, 9) Ziemniaki 250 g (7) Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g (9) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Sałatka z buraczka i jabłka 150 g Surówka z selera 100 g (3, 7, 9)	Chleb graham 120 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Parówka z indyka 70 g Szynka gotowana 40 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml Pomidor 50 g	Jogurt naturalny 100 g (7)	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b> [kcal] 2 313,1 <b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g]</b> 129,7 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 265,9 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 69,4 <b>Tłuszcz [g]</b> 88,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 37,7 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 32,3 <b>Sól [g]</b> 7,1
	Z ogr latwo przyswaj węglowoda i tłuszczu	Bułka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Parówka z indyka 70 g Sałata zielona 10 g Ryż na mleku 300 ml (7) Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Połudwica Sopocka 40 g	Jabłko 150 g	Zupa Krupnik z kaszą jęczmienną 400 ml (1, 7, 9) Ziemniaki 250 g (7) Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g (9) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Sałatka z buraka z olejem 150 g	Bułka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Galaretką drobiowa 100 g (9) Szynka gotowana 40 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g (7)	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b> [kcal] 2 315,6 <b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g]</b> 119,9 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 289,7 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 54,3 <b>Tłuszcz [g]</b> 79,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 33,3 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 19,7 <b>Sól [g]</b> 5,4
	Dieta biegunkowa	Bułka weka 80 g (1) Masło extra 15 g (7) Dżem 25 g Herbata b/c 250 ml Szynka gotowana 40 g Kleik ryżowy 300 ml	Suchary 20 g (1) Banan 150 g	Zupa Jarzynowa z ryżem 400 ml (1, 7, 9) Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g (9) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Marchewka gotowana z olejem 150 g Ziemniaki [Por] x 250 g (7)	Bułka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Dżem 25 g Połudwica Sopocka 40 g Herbata b/c 250 ml Kleik ryżowy 300 ml	Jabłko 150 g Wafle ryżowe 1 szt	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b> [kcal] 1 964,7 <b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g]</b> 80,9 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 323,9 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 62,2 <b>Tłuszcz [g]</b> 41,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 18,8 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 20,6 <b>Sól [g]</b> 3,8

2026-03-05 czwartek	Niskobiałkowa	Chleb bezsolny 120 g (1) Masło extra 15 g (7) Dżem 25 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml Połudwica Sopocka 40 g	Jabłko 150 g	Zupa Krupnik z kaszą jęczmienną 400 ml (1, 7, 9) Knedle z jabłkiem 200 g (3) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Bukiet warzyw 150 g	Chleb bezsolny 120 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Miód 25 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml Pomidor 50 g Szynka gotowana 40 g	Soczek kartonik 200 ml	<b>Wartość energetyczna wg rozp.</b> 1169/2011[kcal] [kcal] 2 082,7 <b>Białko ogółemwg rozp.</b> 1169/2011 [g] 58,7 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 357,9 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 65,3 <b>Tłuszcz [g]</b> 51,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 23,1 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 27,1 <b>Sól [g]</b> 1,7
	Kleikowa	Kleik z kaszy jęczmiennej 300 ml (1) Suchary 20 g (1) Herbata b/c 250 ml	Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g (1)	Kleik ryżowy 400 ml Suchary 20 g (1) Herbata b/c 250 ml	Kleik owsiany 400 ml (1) Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g (1)	Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g (1)	<b>Wartość energetyczna wg rozp.</b> 1169/2011[kcal] [kcal] 1 302,2 <b>Białko ogółemwg rozp.</b> 1169/2011 [g] 21,8 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 263,3 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 1,3 <b>Tłuszcz [g]</b> 14,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 3,6 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 17,8 <b>Sól [g]</b> 1,2
	Bezmleczna	Bułka weka 100 g (1) Margaryna miękka 15 g Szynka gotowana 40 g Dżem 25 g Herbata b/c 250 ml	Jabłko pieczone 120 g	Zupa Grycikowa 400 ml (1, 9) Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g (9) Ziemniaki 250 g (7) Marchewka gotowana z olejem 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bułka weka 100 g (1) Margaryna miękka 15 g Szynka gotowana 40 g Połudwica Sopocka 40 g Herbata b/c 250 ml	Mus owocowy 100 g	<b>Wartość energetyczna wg rozp.</b> 1169/2011[kcal] [kcal] 1 768 <b>Białko ogółemwg rozp.</b> 1169/2011 [g] 88,7 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 271,6 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 63,3 <b>Tłuszcz [g]</b> 40,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 19 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 19,7 <b>Sól [g]</b> 4,5

2026-03-06 piątek	Podstawowa	Chleb pszenny 40 g (1) Chleb graham 80 g (1) Masło extra 15 g (7) Twarożek z rzodkiewką 70 g (7) Paszтет drobiowy 50 g Sałata masłowa 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Pomidor 50 g	Jabłko 150 g	Zupa Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (1, 7, 9) Naleśniki z kapustą i pieczarkami 2 szt (1, 3, 7) Surówka z marchwi i jabłka 100 g Kompot wielowocowy b/c 200 ml Sałata lodowa z kopierkiem i olejem 20 g	Chleb pszenny 40 g (1) Chleb graham 80 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Jajko 50 g (3) Sałatka jarzynowa 150 g (3, 9) Sałata zielona 20 g Herbata z/c 250 ml	Jogurt truskawkowy 100 g	<b>Wartość energetyczna wg rozp.</b> 1169/2011[kcal] [kcal] 2 111,3 <b>Białko ogółemwg rozp.</b> 1169/2011 [g] 76,9 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 285,9 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 65,6 <b>Tłuszcz [g]</b> 81,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 27,6 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 36,6 <b>Sól [g]</b> 5,6
	Łatwostawna	Bułka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Twarożek z koperkiem 70 g (7) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Jajko 50 g (3)	Jabłko 150 g	Zupa Jarzynowa z makaronem 400 ml (1, 3, 7, 9) Knedle z jabłkiem 200 g (3) Bukiet warzyw 150 g Kompot wielowocowy b/c 200 ml	Bułka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Paszтет drobiowy 50 g Ser topiony 17,5 g (7) Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml Pomidor 50 g	Soczek kartonik 200 ml	<b>Wartość energetyczna wg rozp.</b> 1169/2011[kcal] [kcal] 2 196,9 <b>Białko ogółemwg rozp.</b> 1169/2011 [g] 72,1 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 337,3 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 67,1 <b>Tłuszcz [g]</b> 67,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 29,5 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 23,7 <b>Sól [g]</b> 3,9
	Bogatoresztkowa	Chleb graham 120 g (1) Masło extra 15 g (7) Pasta twarogowo-rybna 70 g (7) Sałata zielona 10 g Jajko 50 g (3) Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Pomidor 50 g	Jabłko 150 g	Zupa Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (1, 7, 9) Makaron ze szpinakiem, serem i kurczakiem 300 g (1, 3, 7) Brokuł gotowany 150 g Kompot wielowocowy b/c 200 ml	Chleb graham 120 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Szynka gotowana 40 g Ser żółty 40 g (7) Sałata zielona 10 g Herbata z/c 250 ml Ogórek kiszony 50 g	Jogurt naturalny 100 g (7)	<b>Wartość energetyczna wg rozp.</b> 1169/2011[kcal] [kcal] 2 192,4 <b>Białko ogółemwg rozp.</b> 1169/2011 [g] 104,3 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 274 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 53,9 <b>Tłuszcz [g]</b> 80,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 33,8 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 31,1 <b>Sól [g]</b> 5,7

2026-03-06 piątek	Bogatobiałkowa	Bułka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Pasta z jajka i sera z pietruszką 70 g (3, 7) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Szynka gotowana 40 g	Banan 150 g	Zupa Jarzynowa z makaronem 400 ml (1, 3, 7, 9) Ziemniaki 250 g (7) Galantyna drobiowa 100 g (1, 3) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Warzywa duszone 150 g (9)	Bułka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Szynka gotowana 40 g Serek wiejski 200 g (7) Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml Pomidor 50 g	Jogurt truskawkowy 100 g	<b>Wartość energetyczna wg rozp.</b> 1169/2011[kcal] [kcal] 2 191,3 <b>Białko ogółemwg rozp.</b> 1169/2011 [g] 118,5 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 297,6 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 59,5 <b>Tłuszcz [g]</b> 63,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 31,1 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 20,5 <b>Sól [g]</b> 6,3
	Łatw z ograniczeniem substancji pobudz wyodz soku żół	Bułka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) 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) Szynka gotowana 40 g	Galaretka owocowa 150 ml	Zupa jarzynowa z kaszą manna 400 ml (1, 9) Ziemniaki 250 g (7) Galantyna drobiowa 100 g (1, 3) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Warzywa duszone 150 g (9)	Bułka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Polędwica Sopocka 40 g Twarożek z koperkiem 70 g (7) Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g (7)	<b>Wartość energetyczna wg rozp.</b> 1169/2011[kcal] [kcal] 2 259,1 <b>Białko ogółemwg rozp.</b> 1169/2011 [g] 115 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 304,5 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 42,2 <b>Tłuszcz [g]</b> 68,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 31,2 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 18,1 <b>Sól [g]</b> 4,8
	Łatwostr z ogranicz tłuszczu	Bułka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Pasta z białek 70 g (3, 7) Miód 25 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7)	Jabłko pieczone 120 g	Zupa Jarzynowa z makaronem 400 ml (1, 3, 7, 9) Knedle z jabłkiem 200 g (3) Bukiet warzyw 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bułka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Szynka gotowana 40 g Ser biały 70 g (7) Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g (7)	<b>Wartość energetyczna wg rozp.</b> 1169/2011[kcal] [kcal] 2 139 <b>Białko ogółemwg rozp.</b> 1169/2011 [g] 80,9 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 339,2 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 52 <b>Tłuszcz [g]</b> 55,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 26,9 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 22,5 <b>Sól [g]</b> 3,6

2026-03-06 piątek	Z ogranicz łatwo przysw węglowodanów	Chleb graham 120 g (1) Masło extra 15 g (7) Pasta twarogowo-rybna 70 g (7) Sałata zielona 10 g Jajko 50 g (3) Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Pomidor 50 g	Mandarynka 100 g	Zupa Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (1, 7, 9) Makaron ze szpinakiem, serem i kurczakiem 300 g (1, 3, 7) Brokuł gotowany 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Chleb graham 120 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Szynka gotowana 40 g Ser żółty 40 g (7) Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml Ogórek kiszony 50 g	Jogurt naturalny 100 g (7)	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b> [kcal] 2 151,5 <b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g]</b> 104,4 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 264,2 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 45,2 <b>Tłuszcz [g]</b> 80,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 33,8 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 30,3 <b>Sól [g]</b> 5,7
	Z ogr łatwo przyswaj węglowoda i tłuszczu	Bułka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Pasta z białek 70 g (3, 7) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Szynka gotowana 40 g	Jabłko pieczone 120 g	Zupa Jarzynowa z makaronem 400 ml (1, 3, 7, 9) Ziemniaki 250 g (7) Galantyna drobiowa 100 g (1, 3) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Warzywa duszone 150 g (9) Sos koperkowy 150 ml (1, 7)	Bułka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Szynka gotowana 40 g Serek homogenizowany naturalny 120 g (7) Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g (7)	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b> [kcal] 2 235,8 <b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g]</b> 111,9 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 296,6 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 46,1 <b>Tłuszcz [g]</b> 71,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 35,6 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 20,5 <b>Sól [g]</b> 4,6
	Dieta biegunkowa	Bułka weka 80 g (1) Masło extra 15 g (7) Dżem 25 g Herbata b/c 250 ml Szynka gotowana 40 g Kleik ryżowy 300 ml	Banan 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Zupa Grycikowa 400 ml (1, 9) Ryż z jabłkami 200 g	Bułka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Połudwica Sopocka 40 g Dżem 25 g Herbata b/c 250 ml Kleik ryżowy 300 ml	Jabłko pieczone 120 g Wafle ryżowe 2 szt	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b> [kcal] 2 004,5 <b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g]</b> 53,2 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 386,8 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 68,9 <b>Tłuszcz [g]</b> 30,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 16,2 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 19,7 <b>Sól [g]</b> 3,1

2026-03-06 piątek	Niskobiałkowa	Masło extra 15 g (7) Połędwica Sopocka 40 g Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Herbata z/c 250 ml Dżem 25 g Chleb bezsolny 120 g (1)	Jabłko 150 g	Zupa Jarzynowa z makaronem 400 ml (1, 3, 7, 9) Knedle z jabłkiem 200 g (3) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Bukiet warzyw 150 g	Miód 25 g Chleb bezsolny 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Salata zielona 10 g Herbata z/c 250 ml Pomidor 50 g Ser biały 70 g (7)	Soczek kartonik 200 ml	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 104</b> <b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 66,3</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 370,5</b> <b>suma cukrów prostych [g] 76,9</b> <b>Tłuszcz [g] 45</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,8</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 26</b> <b>Sól [g] 1,1</b>
	Kleikowa	Kleik z kaszy jęczmiennej 300 ml (1) Suchary 20 g (1) Herbata b/c 250 ml	Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g (1)	Kleik ryżowy 400 ml Suchary 20 g (1) Herbata b/c 250 ml	Kleik owsiany 400 ml (1) Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g (1)	Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g (1)	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 302,2</b> <b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 21,8</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 263,3</b> <b>suma cukrów prostych [g] 1,3</b> <b>Tłuszcz [g] 14,8</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,6</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 17,8</b> <b>Sól [g] 1,2</b>
	Bezmlieczna	Bułka weka 100 g (1) Margaryna miękka 15 g Szynka gotowana 40 g Dżem 25 g Herbata b/c 250 ml	Banan 150 g	Zupa Grysikowa 400 ml (1, 9) Ryba Morszczuk na parze 100 g (4) Ziemniaki 250 g (7) Marchewka gotowana z olejem 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bułka weka 100 g (1) Margaryna miękka 15 g Szynka gotowana 40 g Połędwica Sopocka 40 g Herbata b/c 250 ml	Mus owocowy 100 g	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 817,2</b> <b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 56,9</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 280,2</b> <b>suma cukrów prostych [g] 70,5</b> <b>Tłuszcz [g] 47,1</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,7</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 19</b> <b>Sól [g] 4,3</b>

2026-03-07 sobota	Podstawowa	Chleb pszenny 40 g (1) Chleb graham 80 g (1) Masło extra 15 g (7) Pasta z jaja i wędliny ze szczypiorkiem 70 g (3) Dżem 25 g Salata masłowa 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Ogórek świeży 50 g	Banan 150 g	Zupa ogórkowa z ziemniakami zabiela 400 ml (7, 9) Kasza jęczmienna 100 g (1) Pulpet wieprzowy 100 g (1, 3) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Sos pieczarkowy 150 ml (1, 7) Salatka z buraczka i jabłka 150 g Surówka z kapusty pekińskiej 150 g	Chleb pszenny 40 g (1) Chleb graham 80 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Szynka gotowana 40 g Pasta twarogowo-rybna 70 g (7) Salata zielona 20 g Herbata b/c 250 ml Papryka czerwona 60 g	Mus owocowy 100 g	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011 [kcal]</b> 2 343,3 <b>Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g]</b> 100,2 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 328,6 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 92,1 <b>Tłuszcz [g]</b> 76,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 31,3 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 31,2 <b>Sól [g]</b> 5,2
	Łatwostawna	Bułka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Dżem 25 g Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Kasza manna na mleku 300 ml (1, 7) Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Pasta z jaja i wędliny ze szczypiorkiem 70 g (3)	Jabłko 150 g	Zupa Koperkowa z ryżem 400 ml (7, 9) Ziemniaki 250 g (7) Pulpet drobiowy 100 g (1, 3) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Sos jarzynowy 100 ml (1, 7, 9) Marchewka gotowana z olejem 150 g	Bułka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Szynka gotowana 40 g Pasta twarogowo-rybna 70 g (7) Salata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml Pomidor 50 g	Jogurt truskawkowy 100 g	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011 [kcal]</b> 2 382,4 <b>Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g]</b> 106,5 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 325,7 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 67,4 <b>Tłuszcz [g]</b> 77,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 33 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 21,9 <b>Sól [g]</b> 4,4
	Bogatoreszkowa	Chleb graham 120 g (1) Masło extra 15 g (7) Pasta z jaja i wędliny ze szczypiorkiem 70 g (3) Salata zielona 10 g Połędwica Sopocka 40 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Pomidor 50 g Ogórek świeży 50 g	Jabłko 150 g	Zupa ogórkowa z ziemniakami zabiela 400 ml (7, 9) Kasza jęczmienna 100 g (1) Pulpet drobiowy 100 g (1, 3) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Sos koperkowy 150 ml (1, 7) Surówka z kapusty czerwonej 100 g Surówka z kapusty pekińskiej 150 g	Chleb graham 120 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Szynka gotowana 40 g Ser żółty 40 g (7) Salata zielona 10 g Herbata z/c 250 ml Ogórek kiszony 50 g	Serek homogenizowany naturalny 120 g (7)	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011 [kcal]</b> 2 295,1 <b>Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g]</b> 113,8 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 257,4 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 47,5 <b>Tłuszcz [g]</b> 96,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 42,3 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 30,5 <b>Sól [g]</b> 6,9

2026-03-07 sobota	Bogatobiałkowa	Bułka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Połędwica Sopocka 40 g Pomidor 50 g Serek Almette 1 szt (7) Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Sałata masłowa 20 g	Budyń waniliowy b/c 150 ml (7)	Zupa Koperkowa z ryżem 400 ml (7, 9) Ziemniaki 250 g (7) Pulpet drobiowy 100 g (1, 3) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Sos jarzynowy 100 ml (1, 7, 9) Sałatka z buraczka i jabłka 150 g	Bułka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Szynka gotowana 40 g Twarożek z pietruszką 70 g (7) Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml Pomidor 50 g	Jogurt naturalny 100 g (7)	<b>Wartość energetyczna wg rozp.</b> 1169/2011[kcal] [kcal] 2 201,1 <b>Białko ogółemwg rozp.</b> 1169/2011 [g] 101,4 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 281 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 51,9 <b>Tłuszcz [g]</b> 72,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 36,4 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 18,1 <b>Sól [g]</b> 4,7
	Łatw z ograniczeniem substancji pobudz wyodz soku żół	Bułka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Połędwica Sopocka 40 g Serek Almette 1 szt (7) Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Sałata masłowa 20 g	Budyń waniliowy b/c 150 ml (7)	Zupa jarzynowa z kaszą manna 400 ml (1, 9) Ziemniaki 250 g (7) Pulpet drobiowy 100 g (1, 3) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Sos jarzynowy 100 ml (1, 7, 9) Marchewka gotowana z olejem 150 g	Bułka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Szynka gotowana 40 g Twarożek z pietruszką 70 g (7) Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g (7)	<b>Wartość energetyczna wg rozp.</b> 1169/2011[kcal] [kcal] 2 183,1 <b>Białko ogółemwg rozp.</b> 1169/2011 [g] 101 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 282,4 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 42,3 <b>Tłuszcz [g]</b> 69,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 34,6 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 18,5 <b>Sól [g]</b> 4,7
	Łatwostr z ogranicz tłuszczu	Bułka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Dżem 25 g Sałata zielona 10 g Kasza manna na mleku 300 ml (1, 7) Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Połędwica Sopocka 40 g	Jogurt naturalny 100 g (7)	Zupa Koperkowa z ryżem 400 ml (7, 9) Ziemniaki 250 g (7) Pulpet drobiowy 100 g (1, 3) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Sos jarzynowy 100 ml (1, 7, 9) Marchewka gotowana z olejem 150 g	Bułka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Szynka gotowana 40 g Twarożek z pietruszką 70 g (7) Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml	Mus owocowy 100 g	<b>Wartość energetyczna wg rozp.</b> 1169/2011[kcal] [kcal] 2 320 <b>Białko ogółemwg rozp.</b> 1169/2011 [g] 106,5 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 334,3 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 78 <b>Tłuszcz [g]</b> 66 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 31,7 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 18,9 <b>Sól [g]</b> 4,7

2026-03-07 sobota	Z ogranicz latwo przysw węglowodanów	Chleb graham 120 g (1) Masło extra 15 g (7) Pasta z jaja i wędliny ze szczypiorkiem 70 g (3) Szynka gotowana 40 g Sałata masłowa 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Ogórek świeży 50 g	Jabłko 150 g	Zupa ogórkowa z ziemniakami zabieleną 400 ml (7, 9) Kasza jęczmienna 100 g (1) Pulpet drobiowy 100 g (1, 3) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Sos koperkowy 150 ml (1, 7) Surówka z kapusty czerwonej 100 g Surówka z kapusty pekińskiej 150 g	Chleb graham 120 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Galaretką drobiową 100 g (9) Ser żółty 40 g (7) Sałata zielona 20 g Herbata b/c 250 ml Pomidor 50 g	Serek Almette 1 szt (7)	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b> [kcal] 2 218,6 <b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g]</b> 104,3 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 249,5 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 41,6 <b>Tłuszcz [g]</b> 95 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 40,6 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 30,7 <b>Sól [g]</b> 5,6
	Z ogr latwo przyswaj węglowoda i tłuszczu	Bułka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Polędwica Sopocka 40 g Ser biały 70 g (7) Sałata zielona 10 g Kasza manna na mleku 300 ml (1, 7) Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7)	Jogurt naturalny 100 g (7)	Zupa Koperkowa z ryżem 400 ml (7, 9) Ziemniaki 250 g (7) Pulpet drobiowy 100 g (1, 3) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Sos jarzynowy 100 ml (1, 7, 9) Marchewka gotowana z olejem 150 g	Bułka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Szynka gotowana 40 g Galaretką drobiową 100 g (9) Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml	Mus warzywny 100 g	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b> [kcal] 2 327,5 <b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g]</b> 118,1 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 309,5 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 55,5 <b>Tłuszcz [g]</b> 71,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 33,4 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 19,8 <b>Sól [g]</b> 4,6
	Dieta biegunkowa	Bułka weka 80 g (1) Masło extra 15 g (7) Dżem 25 g Herbata b/c 250 ml Kleik ryżowy 300 ml	Szynka gotowana 40 g Jabłko pieczone 120 g	Zupa Grycikowa 400 ml (1, 9) Pulpet drobiowy 100 g (1, 3) Herbata b/c 250 ml Marchewka gotowana z olejem 150 g Ziemniaki 250 g (7)	Bułka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Polędwica Sopocka 40 g Dżem 25 g	Jabłko pieczone 120 g	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b> [kcal] 1 808,3 <b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g]</b> 71,9 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 297,6 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 52,7 <b>Tłuszcz [g]</b> 41,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 19,3 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 20,9 <b>Sól [g]</b> 3,8

2026-03-07 sobota	Niskobiałkowa	Chleb bezsolny 120 g (1) Masło extra 15 g (7) Serek Almette 1 szt (7) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Dżem 25 g Herbata z/c 250 ml	Jabłko 150 g	Zupa Koperkowa z ryżem 400 ml (7, 9) Ziemniaki 250 g (7) Pulpet drobiowy 100 g (1, 3) Kompot wielowocowy b/c 200 ml Marchewka gotowana z olejem 150 g	Chleb bezsolny 120 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Szynka gotowana 40 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml Pomidor 50 g Miód 25 g	Jogurt morelowy 100 g	<b>Wartość energetyczna wg rozp.</b> 1169/2011[kcal] [kcal] 1 965,2 <b>Białko ogółemwg rozp.</b> 1169/2011 [g] 69,3 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 297,1 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 50,8 <b>Tłuszcz [g]</b> 59,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 29 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 22,1 <b>Sól [g]</b> 1,7
	Kleikowa	Kleik z kaszy jęczmiennej 300 ml (1) Suchary 20 g (1) Herbata b/c 250 ml	Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g (1)	Kleik ryżowy 400 ml Suchary 20 g (1) Herbata b/c 250 ml	Kleik owsiany 400 ml (1) Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g (1)	Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g (1)	<b>Wartość energetyczna wg rozp.</b> 1169/2011[kcal] [kcal] 1 302,2 <b>Białko ogółemwg rozp.</b> 1169/2011 [g] 21,8 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 263,3 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 1,3 <b>Tłuszcz [g]</b> 14,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 3,6 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 17,8 <b>Sól [g]</b> 1,2
	Bezmleczna	Bułka weka 100 g (1) Margaryna miękka 15 g Połędwica Sopocka 40 g Dżem 25 g sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml	Jabłko pieczone 120 g	Zupa jarzynowa z kaszą manna 350 ml (1, 9) Pulpet drobiowy 100 g (1, 3) Ziemniaki 250 g (7) Marchewka gotowana z olejem 150 g Kompot wielowocowy b/c 200 ml	Bułka weka 100 g (1) Margaryna miękka 15 g Szynka gotowana 40 g Połędwica Sopocka 40 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml	Mus owocowy 100 g	<b>Wartość energetyczna wg rozp.</b> 1169/2011[kcal] [kcal] 2 143,4 <b>Białko ogółemwg rozp.</b> 1169/2011 [g] 105 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 329,5 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 79,2 <b>Tłuszcz [g]</b> 55 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 24 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 43,1 <b>Sól [g]</b> 4,7

2026-03-08 niedziela	Podstawowa	Chleb pszenny 40 g (1) Chleb graham 80 g (1) Masło extra 15 g (7) Szynka gotowana 40 g Serek Almette 1 szt (7) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Pomidor 50 g Płatki owsiane na mleku 300 ml (1, 7)	Banan 150 g	Zupa Pomidorowa z ryżem zabieleną 400 ml (7, 9) Ziemniaki 250 g (7) Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g (9) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Surówka z kapusty czerwonej 100 g Surówka z selera 100 g (3, 7, 9)	Chleb pszenny 40 g (1) Chleb graham 80 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Parówka z indyka 70 g Polędwica Sopocka 40 g Sałata zielona 20 g Herbata b/c 250 ml Ogórek świeży 50 g	Jogurt naturalny 100 g (7)	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011 [kcal]</b> 2 275,4 <b>Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g]</b> 109,8 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 281 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 67,1 <b>Tłuszcz [g]</b> 84,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 36,8 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 28,8 <b>Sól [g]</b> 5,6
	Łatwostawna	Bułka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Serek Almette 1 szt (7) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Szynka gotowana 40 g Płatki owsiane na mleku 300 ml (1, 7)	Banan 150 g	Zupa Pomidorowa z ryżem zabieleną 400 ml (7, 9) Ziemniaki 250 g (7) Schab duszony 100 g (1) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Sałatka z buraka z olejem 150 g	Bułka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Polędwica Sopocka 40 g Parówka z indyka 70 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml Rzodkiewka 20 g	Mus owocowy 100 g	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011 [kcal]</b> 2 437,5 <b>Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g]</b> 107,7 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 335,2 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 88,4 <b>Tłuszcz [g]</b> 78 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 36,6 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 21,9 <b>Sól [g]</b> 5,4
	Bogatoresztkowa	Chleb graham 120 g (1) Masło extra 15 g (7) Serek Almette 1 szt (7) Ogórek świeży 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Szynka gotowana 40 g	Jabłko 150 g	Zupa ogórkowa z ryżem zabieleną 400 ml (7, 9) Kasza jęczmienna 100 g (1) Schab duszony 100 g (1) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Surówka z białej kapusty 100 g Surówka z marchwi, selera i jabłka 100 g (3, 7, 9)	Chleb graham 120 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Polędwica Sopocka 40 g Parówka z indyka 70 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml Ogórek kiszony 50 g	Mus owocowy 100 g	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011 [kcal]</b> 2 100,8 <b>Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g]</b> 91,9 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 266,2 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 70,3 <b>Tłuszcz [g]</b> 80,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 35,6 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 31,6 <b>Sól [g]</b> 6,7

2026-03-08 niedziela	Bogatobiałkowa	Bułka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Serek Almette 1 szt (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 40 g	Banan 150 g	Zupa Grysikowa 400 ml (1, 9) Ziemniaki 250 g (7) Roladka drobiowa z warzywami 100 g (9) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Sałatka z buraka z olejem 150 g	Bułka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Pasta z jaja i wędliny ze szczypiorkiem 70 g (3) Parówka z indyka 70 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g (7)	<b>Wartość energetyczna wg rozp.</b> 1169/2011[kcal] [kcal] 2 302,1 <b>Białko ogółemwg rozp.</b> 1169/2011 [g] 98,5 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 305,3 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 63,1 <b>Tłuszcz [g]</b> 79,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 34,9 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 19,3 <b>Sól [g]</b> 5,6
	Łatw z ograniczeniem substancji pobudz wydz soku żoł	Bułka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Twarożek z koperkiem 70 g (7) Sałata zielona 10 g Kasza manna na mleku 300 ml (1, 7) Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Szynka gotowana 40 g	Jabłko pieczone 120 g	Zupa Grysikowa 400 ml (1, 9) Ziemniaki 250 g (7) Roladka drobiowa z warzywami 100 g (9) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Sałatka z buraka z olejem 150 g Sos jarzynowy 100 ml (1, 7, 9)	Bułka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Połędwica Sopocka 40 g Parówka z indyka 70 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g (7)	<b>Wartość energetyczna wg rozp.</b> 1169/2011[kcal] [kcal] 2 291,6 <b>Białko ogółemwg rozp.</b> 1169/2011 [g] 112,6 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 313,7 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 57,8 <b>Tłuszcz [g]</b> 69,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 31,5 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 21 <b>Sól [g]</b> 5,5
	Łatwostr z ogranicz tłuszczu	Bułka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Twarożek z pietruszką 70 g (7) Sałata zielona 10 g Płatki owsiane na mleku 300 ml (1, 7) Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Szynka gotowana 40 g	Jabłko 150 g	Zupa Pomidorowa z ryżem zabelana 400 ml (7, 9) Ziemniaki 250 g (7) Roladka drobiowa z warzywami 100 g (9) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Buraczki na ciepło 150 g	Bułka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Połędwica Sopocka 40 g Parówka z indyka 70 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt morelowy 100 g	<b>Wartość energetyczna wg rozp.</b> 1169/2011[kcal] [kcal] 2 267,6 <b>Białko ogółemwg rozp.</b> 1169/2011 [g] 110,7 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 293,3 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 62,3 <b>Tłuszcz [g]</b> 77,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 33,9 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 21,3 <b>Sól [g]</b> 5,4

2026-03-08 niedziela	Z ogranicz latwo przysw węglowodanów	Chleb graham 120 g (1) Masło extra 15 g (7) Twarożek ze szczypiorkiem 70 g (7) Papryka czerwona 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Szynka gotowana 40 g	Jabłko 150 g	Zupa Pomidorowa z ryżem zabieleną 400 ml (7, 9) Ziemniaki 250 g (7) Schab duszony 100 g (1) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Surówka z białej kapusty 100 g Surówka z marchwi, selera i jabłka 100 g (3, 7, 9)	Chleb graham 120 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Polędwica Sopocka 40 g Parówka z indyka 70 g Herbata b/c 250 ml Rzodkiewka 20 g Sałata zielona 10 g	Jogurt naturalny 100 g (7)	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011 [kcal]</b> 2 018 <b>Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g]</b> 108,7 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 245,3 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 59,8 <b>Tłuszcz [g]</b> 74,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 32,8 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 32,5 <b>Sól [g]</b> 5,1
	Z ogr latwo przyswaj węglowoda i tłuszczu	Bułka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Twarożek z pietruszką 70 g (7) Sałata zielona 10 g Płatki owsiane na mleku 300 ml (1, 7) Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Szynka gotowana 40 g	Jabłko 150 g	Zupa Pomidorowa z ryżem zabieleną 400 ml (7, 9) Ziemniaki 250 g (7) Roladka drobiowa z warzywami 100 g (9) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Sałatka z buraka z olejem 150 g Sos jarzynowy 100 ml (1, 7, 9)	Bułka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Polędwica Sopocka 40 g Parówka z indyka 70 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g (7)	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011 [kcal]</b> 2 357,8 <b>Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g]</b> 114,3 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 308,1 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 62,3 <b>Tłuszcz [g]</b> 79,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 35 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 22,5 <b>Sól [g]</b> 5,6
	Dieta biegunkowa	Bułka weka 80 g (1) Masło extra 15 g (7) Dżem 25 g Herbata b/c 250 ml Szynka gotowana 40 g Kleik ryżowy 300 ml	Banan 150 g	Zupa Grycikowa 400 ml (1, 9) Roladka drobiowa z warzywami 100 g (9) Herbata b/c 250 ml Ziemniaki 250 g (7)	Polędwica Sopocka [Por] x 40 g Marchewka gotowana z olejem 150 g Bułka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Dżem 25 g	Jabłko pieczone 120 g Wafle ryżowe 1 szt	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011 [kcal]</b> 1 776,3 <b>Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g]</b> 62,3 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 305,2 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 61,8 <b>Tłuszcz [g]</b> 38,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 17,7 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 21,6 <b>Sól [g]</b> 3,1

2026-03-08 niedziela	Niskobiałkowa	Chleb bezsolny 120 g (1) Masło extra 15 g (7) Miód 25 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Herbata z/c 250 ml Połudwica Sopocka 40 g Ser biały 70 g (7)	Jabłko 150 g	Zupa jarzynowa z kaszą manna 350 ml (1, 9) kluski śląskie 250 g (3) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Bukiet warzyw 150 g Sos koperkowy 150 ml (1, 7)	Chleb bezsolny 120 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Sałata zielona 10 g Herbata z/c 250 ml Pomidor 50 g Szynka gotowana 40 g Dżem 25 g	Soczek kartonik 200 ml	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b> [kcal] 2 088,4 <b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g]</b> 71,8 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 361,7 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 67,2 <b>Tłuszcz [g]</b> 44,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 21,8 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 24,2 <b>Sól [g]</b> 1,7
	Kleikowa	Kleik z kaszy jęczmiennej 300 ml (1) Suchary 20 g (1) Herbata b/c 250 ml	Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g (1)	Kleik ryżowy 400 ml Suchary 20 g (1) Herbata b/c 250 ml	Kleik owsiany 400 ml (1) Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g (1)	Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g (1)	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b> [kcal] 1 302,2 <b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g]</b> 21,8 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 263,3 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 1,3 <b>Tłuszcz [g]</b> 14,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 3,6 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 17,8 <b>Sól [g]</b> 1,2
	Bezmleczna	Bułka weka 100 g (1) Margaryna miękka 15 g Szynka gotowana 40 g Dżem 25 g Herbata b/c 250 ml	Jabłko pieczone 120 g	Zupa Grycikowa 400 ml (1, 9) Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g (9) Ziemniaki 250 g (7) Marchewka gotowana z olejem 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bułka weka 100 g (1) Margaryna miękka 15 g Szynka gotowana 40 g Połudwica Sopocka 40 g Herbata b/c 250 ml	Mus owocowy 100 g	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b> [kcal] 1 768 <b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g]</b> 88,7 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 271,6 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 63,3 <b>Tłuszcz [g]</b> 40,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 19 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 19,7 <b>Sól [g]</b> 4,5

2026-03-09 poniedziałek	Podstawowa	Chleb pszenny 40 g (1) Chleb graham 80 g (1) Masło extra 15 g (7) Połędwica Sopocka 40 g Serek wiejski 200 g (7) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Ogórek kiszony 50 g	Mandarynka 100 g	Żurek z ziemniakami 400 ml (1, 6, 7, 9) Gołąbki mięsne z ryżem i sosem pomidorowym 150 g (1, 7) Brokuł gotowany 100 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Chleb pszenny 40 g (1) Chleb graham 80 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Pasta z jajka i sera z pietruszką 70 g (3, 7) Szynka gotowana 40 g Sałata masłowa 20 g Herbata z/c 250 ml Pomidor 50 g	Serek homogenizowany naturalny 150 g (7)	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b> [kcal] 2 381,4 <b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g]</b> 126 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 302,2 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 55,5 <b>Tłuszcz [g]</b> 80 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 41,4 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 28,2 <b>Sól [g]</b> 7,3
	Łatwostawna	Bułka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Połędwica Sopocka 40 g Pomidor 50 g Sałata masłowa 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Jajko 50 g (3)	Jabłko 150 g	Zupa Jarzynowa z ziemniakami 400 ml (7, 9) Ryż 100 g Gulasz drobiowy z warzywami 100 g (1, 9) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Sałatka z buraczka i jabłka 150 g	Bułka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Szynka gotowana 40 g Serek Almette 1 szt (7) Sałata masłowa 20 g Herbata z/c 250 ml Pomidor 50 g	Jogurt truskawkowy 100 g	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b> [kcal] 2 339,4 <b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g]</b> 88,9 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 314 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 56,4 <b>Tłuszcz [g]</b> 84,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 32,5 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 20,6 <b>Sól [g]</b> 4,5
	Bogatorazowa	Chleb graham 120 g (1) Masło extra 15 g (7) Połędwica Sopocka 40 g Ser żółty 40 g (7) Sałata masłowa 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Rzodkiewka 20 g	Jabłko 150 g	Surówka z kapusty pekińskiej 150 g Zupa Jarzynowa z ziemniakami 400 ml (7, 9) Ryż brązowy 100 g Gulasz drobiowy z warzywami 100 g (1, 9) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Sałatka z buraczka i jabłka 150 g	Chleb graham 120 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Szynka gotowana 40 g Serek Almette 1 szt (7) Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 ml Pomidor 50 g	Jogurt naturalny 100 g (7)	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b> [kcal] 2 229,1 <b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g]</b> 91,8 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 268,1 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 51,6 <b>Tłuszcz [g]</b> 94,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 37,5 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 35,6 <b>Sól [g]</b> 5,1

2026-03-09 poniedziałek	Bogatobiałkowa	Bułka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Połędwica Sopocka 40 g Pomidor 50 g Sałata masłowa 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Pasta z jajka i sera z pietruszką 70 g (3, 7)	Jogurt naturalny 100 g (7)	Zupa Jarzynowa z ziemniakami 400 ml (7, 9) Ryż 100 g Gulasz drobiowy z warzywami 100 g (1, 9) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Buraczki na ciepło 150 g	Bułka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Szynka gotowana 40 g Serek Almette 1 szt (7) Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 ml Pomidor 50 g	Soczek kartonik 200 ml	<b>Wartość energetyczna wg rozp.</b> 1169/2011[kcal] [kcal] 2 358,8 <b>Białko ogółemwg rozp.</b> 1169/2011 [g] 93,3 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 310,3 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 55,2 <b>Tłuszcz [g]</b> 85,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 33,4 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 17,5 <b>Sól [g]</b> 4,6
	Łatw z ograniczeniem substancji pobudz wyodz soku żół	Bułka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Połędwica Sopocka 40 g Sałata masłowa 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Pasta z jajka i sera z pietruszką 70 g (3, 7)	Biszkopty b/c 40 g (1, 3) Jabłko pieczone 120 g	Zupa jarzynowa z kaszą manna 400 ml (1, 9) Ziemniaki 250 g (7) Roladka drobiowa z warzywami 100 g (9) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Buraczki na ciepło 150 g	Bułka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Szynka gotowana 40 g Serek Almette 1 szt (7) Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 ml	Serek wiejski 200 g (7)	<b>Wartość energetyczna wg rozp.</b> 1169/2011[kcal] [kcal] 2 210,3 <b>Białko ogółemwg rozp.</b> 1169/2011 [g] 109,1 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 279 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 61,1 <b>Tłuszcz [g]</b> 74,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 35,1 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 18,8 <b>Sól [g]</b> 6,3
	Łatwostr z ogranicz tłuszczu	Bułka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Połędwica Sopocka 40 g Pasta z białek 70 g (3, 7) Sałata masłowa 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7)	Jabłko pieczone 120 g	Zupa Jarzynowa z ziemniakami 400 ml (7, 9) Ryż 100 g Gulasz drobiowy z warzywami 100 g (1, 9) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Buraczki na ciepło 150 g	Bułka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Szynka gotowana 40 g Serek Almette 1 szt (7) Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g (7)	<b>Wartość energetyczna wg rozp.</b> 1169/2011[kcal] [kcal] 2 319,2 <b>Białko ogółemwg rozp.</b> 1169/2011 [g] 92,9 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 300,3 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 45,5 <b>Tłuszcz [g]</b> 85,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 33,5 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 18,5 <b>Sól [g]</b> 4,6

2026-03-09 poniedziałek	Z ograniczyć łatwo przysw węgłowodanów	Chleb graham 120 g (1) Masło extra 15 g (7) Połędwica Sopocka 40 g Ser żółty 40 g (7) Sałata masłowa 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Rzodkiewka 20 g	Mandarynka 100 g	Zupa Jarzynowa z ziemniakami 400 ml (7, 9) Gołąbki mięsne z ryżem i sosem pomidorowym 150 g (1, 7) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Kalafior gotowany 100 g	Chleb graham 120 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Szynka gotowana 40 g Serek Almette 1 szt (7) Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 ml Pomidor 50 g	Jogurt naturalny 100 g (7)	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b> [kcal] 1 968,4 <b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g]</b> 84,5 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 268,9 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 46,8 <b>Tłuszcz [g]</b> 67,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 36,2 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 31 <b>Sól [g]</b> 4,9
	Z ogr łatwo przyswaj węglowoda i tłuszczu	Bułka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Połędwica Sopocka 40 g Pasta z białek 70 g (3, 7) Sałata masłowa 20 g Kasza manna na mleku 300 ml (1, 7) Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7)	Jabłko pieczone 120 g	Zupa Jarzynowa z ziemniakami 400 ml (7, 9) Ryż 100 g Roladka drobiowa z warzywami 100 g (9) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Buraczki na ciepło 150 g	Bułka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Szynka gotowana 40 g Serek Almette 1 szt (7) Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g (7)	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b> [kcal] 2 339,4 <b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g]</b> 101 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 326,2 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 55,3 <b>Tłuszcz [g]</b> 73,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 34,8 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 19 <b>Sól [g]</b> 4,9
	Dieta biegunkowa	Bułka weka 80 g (1) Masło extra 15 g (7) Dżem 25 g Herbata b/c 250 ml Szynka gotowana 40 g	Jabłko pieczone 120 g Kisiel o smaku malinowym 150 g	Zupa Grysikowa 400 ml (1, 9) Roladka drobiowa z warzywami 100 g (9) Herbata b/c 250 ml Ziemniaki 250 g (7) Marchewka gotowana z olejem 150 g	Bułka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Połędwica Sopocka 40 g Dżem 25 g	Jabłko pieczone 120 g	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b> [kcal] 1 588,8 <b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g]</b> 66,9 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 251 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 54,1 <b>Tłuszcz [g]</b> 39,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 18 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 20,8 <b>Sól [g]</b> 3,7

2026-03-09 poniedziałek	Niskobiałkowa	Chleb bezsolny 120 g (1) Masło extra 15 g (7) Ser biały 70 g (7) Pomidor 50 g Sałata masłowa 20 g Dżem 25 g Herbata z/c 250 ml	Jabłko 150 g	Zupa Jarzynowa z ziemniakami 400 ml (7, 9) Ryż 100 g Gulasz drobiowy z warzywami 100 g (1, 9) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Sałatka z buraczka i jabłka 150 g	Chleb bezsolny 120 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 ml Szynka gotowana 40 g Dżem 25 g	Mus owocowy 100 g	<b>Wartość energetyczna wg rozp.</b> 1169/2011[kcal] [kcal] 2 369,1 <b>Białko ogółemwg rozp.</b> 1169/2011 [g] 85,1 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 360,4 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 85,6 <b>Tłuszcz [g]</b> 70,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 24,7 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 23,7 <b>Sól [g]</b> 1,6
	Kleikowa	Kleik z kaszy jęczmiennej 300 ml (1) Suchary 20 g (1) Herbata b/c 250 ml	Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g (1)	Kleik ryżowy 400 ml Suchary 20 g (1) Herbata b/c 250 ml	Kleik owsiany 400 ml (1) Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g (1)	Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g (1)	<b>Wartość energetyczna wg rozp.</b> 1169/2011[kcal] [kcal] 1 302,2 <b>Białko ogółemwg rozp.</b> 1169/2011 [g] 21,8 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 263,3 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 1,3 <b>Tłuszcz [g]</b> 14,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 3,6 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 17,8 <b>Sól [g]</b> 1,2
	Bezmleczna	Bułka weka 100 g (1) Margaryna miękka 15 g Dżem 25 g Polędwica Sopotka 40 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml Pomidor 50 g	Jabłko pieczone 120 g	Zupa jarzynowa z kaszą manna 350 ml (1, 9) Roladka drobiowa z warzywami 100 g (9) Ziemniaki 250 g (7) Buraczki na ciepło 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bułka weka 100 g (1) Margaryna miękka 15 g Szynka gotowana 40 g Dżem 25 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml Pomidor 50 g	Mus owocowy 100 g	<b>Wartość energetyczna wg rozp.</b> 1169/2011[kcal] [kcal] 1 839 <b>Białko ogółemwg rozp.</b> 1169/2011 [g] 72,6 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 286,7 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 77,3 <b>Tłuszcz [g]</b> 48,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 21,5 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 19,9 <b>Sól [g]</b> 4

2026-03-10 wtorek	Podstawowa	Chleb pszenny 40 g (1) Chleb graham 80 g (1) Masło extra 15 g (7) Połędwica Sopocka 40 g Jajko 50 g (3) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Pomidor 50 g	Banan 150 g	Zupa Jarzynowa z ziemniakami 400 ml (7, 9) Ryż 100 g Gulasz drobiowy z warzywami 100 g (1, 9) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Surówka z białej kapusty 100 g Surówka z marchwi i jabłka 100 g	Chleb pszenny 40 g (1) Chleb graham 80 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Szynka gotowana 40 g Sałata zielona 20 g Herbata b/c 250 ml Ogórek kiszony 50 g Serek Almette 1 szt (7)	Jogurt truskawkowy 100 g	<b>Wartość energetyczna wg rozp.</b> 1169/2011[kcal] [kcal] 2 333,6 <b>Białko ogółemwg rozp.</b> 1169/2011 [g] 89,3 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 303,1 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 60 <b>Tłuszcz [g]</b> 90,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 33,1 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 29,4 <b>Sól [g]</b> 5,6
	Łatwostawna	Bułka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Ser żółty 40 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 40 g	Banan 150 g	Zupa Jarzynowa z zacierkom 400 ml (1, 3, 7, 9) Ziemniaki 250 g (7) Udko duszone z warzywami 150 g (9) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Marchewka gotowana z olejem 150 g Brokuł gotowany 100 g	Bułka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Połędwica Sopocka 40 g Pasta z jajka i sera z pietruszką 70 g (3, 7) Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml Pomidor 50 g	Mus warzywny 100 g	<b>Wartość energetyczna wg rozp.</b> 1169/2011[kcal] [kcal] 2 385,1 <b>Białko ogółemwg rozp.</b> 1169/2011 [g] 115,1 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 320,1 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 73,1 <b>Tłuszcz [g]</b> 76,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 35,7 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 26,7 <b>Sól [g]</b> 5,5
	Bogatoreszkowa	Chleb graham 120 g (1) Masło extra 15 g (7) Jajko 50 g (3) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Szynka gotowana 40 g Płatki owsiane na mleku 300 ml (1, 7)	Jogurt naturalny 100 g (7)	Zupa Pomidorowa 400 ml (9) Kasza jęczmienna 100 g (1) Udko gotowane z warzywami 150 g (9) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Surówka z białej kapusty 100 g Surówka z marchwi, selera i jabłka 100 g (3, 7, 9)	Chleb graham 120 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Połędwica Sopocka 40 g Pasta z jajka i sera z pietruszką 70 g (3, 7) Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml Ogórek kiszony 50 g	Serek wiejski 200 g (7)	<b>Wartość energetyczna wg rozp.</b> 1169/2011[kcal] [kcal] 2 091,5 <b>Białko ogółemwg rozp.</b> 1169/2011 [g] 124,1 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 241,1 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 59,5 <b>Tłuszcz [g]</b> 77,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 35 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 32,6 <b>Sól [g]</b> 7,5

2026-03-10 wtorek	Bogatobiałkowa	Bułka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Szyunka gotowana 40 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Twarożek z koperkiem 70 g (7)	Banan 150 g	Zupa Jarzynowa z zacierkom 400 ml (1, 3, 7, 9) Ziemniaki 250 g (7) Udko duszone z warzywami 150 g (9) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Marchewka gotowana z olejem 150 g Brokuł gotowany 100 g	Bułka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Polędwica Sopocka 40 g Pasta z jajka i sera z pietruszką 70 g (3, 7) Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml Pomidor 50 g	Serek wiejski 200 g (7)	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b> [kcal] 2 241,2 <b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g]</b> 129,8 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 279 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 60,1 <b>Tłuszcz [g]</b> 72,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 34,5 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 22,6 <b>Sól [g]</b> 6,4
	Łatw z ograniczeniem substancji pobudz wyodz soku żół	Bułka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Szyunka gotowana 40 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Ser biały 70 g (7)	Budyń o smaku waniliowym 150 g (7)	Zupa jarzynowa z kaszą manna 350 ml (1, 9) Ziemniaki 250 g (7) Udko duszone z warzywami 150 g (9) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Marchewka gotowana z olejem 150 g	Bułka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Polędwica Sopocka 40 g Pasta z jajka i sera z pietruszką 70 g (3, 7) Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g (7)	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b> [kcal] 2 029,4 <b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g]</b> 105,9 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 248,8 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 39,8 <b>Tłuszcz [g]</b> 67,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 30,8 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 16,9 <b>Sól [g]</b> 4,8
	Łatwostr z ogranicz tłuszczu	Bułka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Szyunka gotowana 40 g Sałata zielona 10 g Płatki owsiane na mleku 300 ml (1, 7) Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Dżem 25 g	Jabłko pieczone 120 g	Zupa Jarzynowa z zacierkom 400 ml (1, 3, 7, 9) Ziemniaki 250 g (7) Udko duszone z warzywami 150 g (9) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Marchewka gotowana z olejem 150 g	Bułka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Polędwica Sopocka 40 g Ser biały 70 g (7) Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g (7)	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b> [kcal] 2 202,3 <b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g]</b> 107 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 305,4 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 62,6 <b>Tłuszcz [g]</b> 66,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 31 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 22,4 <b>Sól [g]</b> 4,6

2026-03-10 wtorek	Z ogranicz latwo przysw węglowodanów	Chleb graham 120 g (1) Masło extra 15 g (7) Pasta twarogowo-rybna 70 g (7) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Szynka gotowana 40 g Płatki owsiane na mleku 300 ml (1, 7)	Jabłko 150 g	Zupa Jarzynowa z zacierkom 400 ml (1, 3, 7, 9) Ziemniaki 250 g (7) Udko duszone z warzywami 170 g (9) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Surówka z białej kapusty 100 g Surówka z marchwi, selera i jabłka 100 g (3, 7, 9)	Chleb graham 120 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Polędwica Sopocka 40 g Pasta z jajka i sera z pietruszką 70 g (3, 7) Salata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml Ogórek świeży 50 g	Serek wiejski 200 g (7)	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b> [kcal] 2 405,2 <b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g]</b> 140,1 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 278,8 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 70,5 <b>Tłuszcz [g]</b> 88,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 39,1 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 34,8 <b>Sól [g]</b> 6,5
	Z ogr latwo przyswaj węglowoda i tłuszczu	Bułka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Szynka gotowana 40 g Salata zielona 10 g Płatki owsiane na mleku 300 ml (1, 7) Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Galaretka drobiowa 100 g (9)	Jabłko pieczone 120 g	Zupa Jarzynowa z zacierkom 400 ml (1, 3, 7, 9) Ziemniaki 250 g (7) Udko duszone z warzywami 150 g (9) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Marchewka gotowana z olejem 150 g	Bułka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Polędwica Sopocka 40 g Ser biały 70 g (7) Salata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g (7)	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b> [kcal] 2 277,8 <b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g]</b> 121,3 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 296,5 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 54,3 <b>Tłuszcz [g]</b> 72,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 32,7 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 22,5 <b>Sól [g]</b> 4,7
	Dieta biegunkowa	Bułka weka 80 g (1) Masło extra 15 g (7) Dżem 25 g Herbata b/c 250 ml Szynka gotowana 40 g Kleik ryżowy 300 ml	Banan 150 g	Zupa Grysikowa 400 ml (1, 9) Udko duszone z warzywami 170 g (9) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Ziemniaki 250 g (7) Marchewka gotowana z olejem 150 g Dżem 25 g	Masło jednorazowe 10 g (7) Bułka weka 100 g (1) Polędwica Sopocka 40 g Kleik ryżowy 300 ml	Jabłko pieczone 120 g Wafle ryżowe 1 szt	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b> [kcal] 2 076 <b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g]</b> 78,6 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 347,9 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 64,2 <b>Tłuszcz [g]</b> 45,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 20,7 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 23,1 <b>Sól [g]</b> 3,8

2026-03-10 wtorek	Niskobiałkowa	Chleb bezsolny 120 g (1) Masło extra 15 g (7) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml Połudwica Sopocka 40 g	Jabłko pieczone 120 g Miód 25 g	Zupa Jarzynowa z zacierkom 400 ml (1, 3, 7, 9) Knedle z jabłkiem 200 g (3) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Marchewka gotowana z olejem 150 g Kalafior gotowany 50 g	Chleb bezsolny 120 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Twarożek z pietruszką 70 g (7) Dżem 25 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml	Mus warzywny 100 g	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b> 2 137 <b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g]</b> 66,6 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 365,8 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 63,5 <b>Tłuszcz [g]</b> 50,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 23,7 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 27,8 <b>Sól [g]</b> 1,3
	Kleikowa	Kleik z kaszy jęczmiennej 300 ml (1) Suchary 20 g (1) Herbata b/c 250 ml	Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g (1)	Kleik ryżowy 400 ml Suchary 20 g (1) Herbata b/c 250 ml	Kleik owsiany 400 ml (1) Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g (1)	Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g (1)	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b> 1 302,2 <b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g]</b> 21,8 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 263,3 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 1,3 <b>Tłuszcz [g]</b> 14,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 3,6 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 17,8 <b>Sól [g]</b> 1,2
	Bezmleczna	Bułka weka 100 g (1) Margaryna miękka 15 g Szynka gotowana 40 g Dżem 25 g Herbata b/c 250 ml	Jabłko pieczone 120 g	Zupa Grycikowa 400 ml (1, 9) Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g (9) Ziemniaki 250 g (7) Marchewka gotowana z olejem 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bułka weka 100 g (1) Margaryna miękka 15 g Szynka gotowana 40 g Połudwica Sopocka 40 g Herbata b/c 250 ml	Mus owocowy 100 g	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b> 1 768 <b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g]</b> 88,7 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 271,6 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 63,3 <b>Tłuszcz [g]</b> 40,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 19 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 19,7 <b>Sól [g]</b> 4,5

2026-03-11 środa	Podstawowa	Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Masło extra 15 g (7) Chleb pszenny 60 g (1) Chleb graham 30 g (1) Szynka gotowana 40 g Parówka z indyka 70 g Sałata zielona 10 g Rzodkiewka 20 g	Mandarynka 100 g	Zupa ogórkowa z ziemniakami zabieleną 400 ml (7, 9) Kasza jęczmienna 100 g (1) Surówka z kapusty pekińskiej 100 g Surówka z kapusty czerwonej 100 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Pulpet wieprzowy 100 g (1, 3) Sos pieczarkowy 150 ml (1, 7)	Herbata b/c 250 ml Chleb pszenny 40 g (1) Chleb graham 30 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Połudwica Sopocka 40 g Ser żółty 30 g (7) Sałata masłowa 20 g Pomidor 50 g	Jogurt morelowy 100 g	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 126,8</b> <b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 97,9</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 256,5</b> <b>suma cukrów prostych [g] 41,9</b> <b>Tłuszcz [g] 84,7</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,5</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 26,4</b> <b>Sól [g] 6,2</b>
	Łatwostawna	Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Masło extra 15 g (7) Bułka weka 100 g (1) Szynka gotowana 40 g Parówka z indyka 70 g Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Kasza manna na mleku 300 ml (1, 7)	Banan 150 g	Zupa Jarzynowa z makaronem 400 ml (1, 3, 7, 9) Ziemniaki 200 g (7) Bukiet warzyw 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Pulpet drobiowy 100 g (1, 3)	Herbata b/c 250 ml Masło jednorazowe 10 g (7) Bułka weka 100 g (1) Serek Almette 1 szt (7) Połudwica Sopocka 40 g Sałata masłowa 20 g Pomidor 50 g	Jogurt truskawkowy 100 g	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 317,7</b> <b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 103,4</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 314,6</b> <b>suma cukrów prostych [g] 60,5</b> <b>Tłuszcz [g] 75,7</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,4</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 21,7</b> <b>Sól [g] 5,4</b>
	Bogatorazłkowa	Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Masło extra 15 g (7) Chleb graham 90 g (1) Szynka gotowana 40 g Parówka z indyka 70 g Ogórek świeży 50 g Sałata zielona 20 g Płatki owsiane na mleku 300 ml (1, 7)	Jabłko 150 g	Zupa ogórkowa z ziemniakami zabieleną 400 ml (7, 9) Kasza jęczmienna 100 g (1) Surówka z kapusty pekińskiej 100 g Surówka z kapusty czerwonej 100 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Pulpet wieprzowy 100 g (1, 3)	Herbata b/c 250 ml Chleb graham 90 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Szynka gotowana 40 g Serek Almette 1 szt (7) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g	Jogurt naturalny 100 g (7)	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 209,6</b> <b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 94,3</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 268,6</b> <b>suma cukrów prostych [g] 53</b> <b>Tłuszcz [g] 89,7</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,3</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 29,5</b> <b>Sól [g] 5,7</b>

2026-03-11 środa	Bogatobiałkowa	Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Kasza manna na mleku 300 ml (1, 7) Masło extra 15 g (7) Bułka weka 100 g (1) Szynka gotowana 40 g Parówka z indyka 70 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g	Banan 150 g	Zupa Jarzynowa z makaronem 400 ml (1, 3, 7, 9) Ziemniaki 200 g (7) Bukiet warzyw 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Pulpet drobiowy 100 g (1, 3)	Herbata b/c 250 ml Bułka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Połudwica Sopocka 40 g Rzodkiewka 20 g Serek Almette 1 szt (7) Sałata zielona 20 g	Jogurt morelowy 100 g	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 319,4</b> <b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 103,4</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 315,3</b> <b>suma cukrów prostych [g] 60,5</b> <b>Tłuszcz [g] 75,7</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,4</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 22,2</b> <b>Sól [g] 5,4</b>
	Łatw z ograniczeniem substancji pobudz wyodz soku żół	Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Masło extra 15 g (7) Bułka weka 100 g (1) Szynka gotowana 40 g Parówka z indyka 70 g Sałata zielona 20 g Kasza manna na mleku 300 ml (1, 7)	Jabłko pieczone 120 g	Zupa jarzynowa z kaszą manna 400 ml (1, 9) Ziemniaki 250 g (7) Warzywa duszone 150 g (9) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Pulpet drobiowy 100 g (1, 3)	Herbata b/c 250 ml Masło jednorazowe 10 g (7) Bułka weka 100 g (1) Ser biały 70 g (7) Połudwica Sopocka 40 g Sałata zielona 20 g	Jogurt truskawkowy 100 g	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 327</b> <b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 110</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 307,4</b> <b>suma cukrów prostych [g] 52,4</b> <b>Tłuszcz [g] 77,3</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,8</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 20,1</b> <b>Sól [g] 5,2</b>
	Łatwostr z ogranicz tłuszczu	Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Masło extra 15 g (7) Bułka weka 100 g (1) Szynka gotowana 40 g Parówka z indyka 70 g Sałata zielona 20 g Kasza manna na mleku 300 ml (1, 7)	Jabłko pieczone 120 g	Zupa Jarzynowa z makaronem 400 ml (1, 3, 7, 9) Ziemniaki 250 g (7) Buraczki na ciepło 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Pulpet drobiowy 100 g (1, 3)	Herbata b/c 250 ml Masło jednorazowe 10 g (7) Bułka weka 100 g (1) Twarożek z koperkiem 70 g (7) Połudwica Sopocka 40 g Sałata zielona 20 g	Jogurt truskawkowy 100 g	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 322</b> <b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 114,3</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 314,1</b> <b>suma cukrów prostych [g] 56,8</b> <b>Tłuszcz [g] 71,7</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,2</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 19,2</b> <b>Sól [g] 5,3</b>

2026-03-11 środa	Z ogranicz łatwo przysw węglowodanów	Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Masło extra 15 g (7) Chleb graham 90 g (1) Szynka gotowana 40 g Parówka z indyka 70 g Sałata zielona 20 g	Jabłko 150 g	Zupa ogórkowa z ziemniakami zabieleną 400 ml (7, 9) Kasza jęczmienna 100 g (1) Pulpet drobiowy 100 g (1, 3) Sos koperkowy 150 ml (1, 7) Surówka z kapusty czerwonej 100 g Kompot wielowocowy b/c 200 ml Bukiet warzyw 150 g	Herbata b/c 250 ml Masło jednorazowe 10 g (7) Chleb graham 90 g (1) Galaretką drobiową 100 g (9) Połędwica Sopocka 40 g Sałata masłowa 20 g Pomidor 50 g	Jogurt naturalny 100 g (7)	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 077,2</b> <b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 103,2</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 243,3</b> <b>suma cukrów prostych [g] 44,6</b> <b>Tłuszcz [g] 83,4</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,9</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 31,1</b> <b>Sól [g] 5,4</b>
	Z ogr łatwo przyswaj węglowoda i tłuszczu	Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Masło extra 15 g (7) Bułka weka 100 g (1) Szynka gotowana 40 g Parówka z indyka 70 g Sałata zielona 20 g	Jabłko pieczone 120 g	Zupa Jarzynowa z makaronem 400 ml (1, 3, 7, 9) Ziemniaki 250 g (7) Sos koperkowy 150 ml (1, 7) Warzywa duszone 150 g (9) Kompot wielowocowy b/c 200 ml Pulpet drobiowy 100 g (1, 3)	Herbata b/c 250 ml Masło jednorazowe 10 g (7) Bułka weka 100 g (1) Galaretką drobiową 100 g (9) Połędwica Sopocka 40 g Sałata masłowa 20 g Pomidor 50 g	Jogurt naturalny 100 g (7)	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 196,6</b> <b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 108,6</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 286</b> <b>suma cukrów prostych [g] 43,4</b> <b>Tłuszcz [g] 73,3</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,3</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 21</b> <b>Sól [g] 5,3</b>
	Dieta biegunkowa	Bułka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Dżem 25 g Połędwica Sopocka 40 g Herbata b/c 250 ml Kleik ryżowy 300 ml	Banan 150 g Suchary 20 g (1)	Zupa jarzynowa z kaszą manna 400 ml (1, 9) Pulpet drobiowy 100 g (1, 3) Ziemniaki 250 g (7) Marchewka gotowana z olejem 150 g Kompot wielowocowy z/c 200 ml	Bułka weka 100 g (1) Połędwica Sopocka 40 g Masło jednorazowe 10 g (7) Herbata b/c 250 ml	Jabłko pieczone 120 g Wafle ryżowe 2 szt	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 173,9</b> <b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 75,9</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 366,8</b> <b>suma cukrów prostych [g] 74,2</b> <b>Tłuszcz [g] 47,6</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,5</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 22,9</b> <b>Sól [g] 4,1</b>

2026-03-11 środa	Niskobiałkowa	Herbata z/c 250 ml Masło extra 15 g (7) Chleb bezsolny 120 g (1) Dżem 25 g Szynka gotowana 40 g Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g	Jabłko pieczone 120 g	Zupa Jarzynowa z makaronem 400 ml (1, 3, 7, 9) Ziemniaki 250 g (7) Sos koperkowy 150 ml (1, 7) Warzywa duszone 150 g (9) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Dżem 25 g Pulpet drobiowy 100 g (1, 3)	Herbata b/c 250 ml Masło jednorazowe 10 g (7) Chleb bezsolny 120 g (1) Galaretka drobiowa 100 g (9) Sałata masłowa 20 g Pomidor 50 g	Galaretka owocowa 150 ml	<b>Wartość energetyczna wg rozp.</b> 1169/2011[kcal] [kcal] 2 025,6 <b>Białko ogółemwg rozp.</b> 1169/2011 [g] 88,5 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 312,9 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 54,4 <b>Tłuszcz [g]</b> 51,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 23,8 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 24,8 <b>Sól [g]</b> 1,5
	Kleikowa	Kleik ryżowy 400 ml Suchary 20 g (1) Herbata b/c 250 ml	Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g (1)	Kleik ryżowy 400 ml Suchary 20 g (1) Herbata b/c 250 ml	Kleik ryżowy 400 ml Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g (1)	Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g (1)	<b>Wartość energetyczna wg rozp.</b> 1169/2011[kcal] [kcal] 1 172,5 <b>Białko ogółemwg rozp.</b> 1169/2011 [g] 14,1 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 251,3 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 0,3 <b>Tłuszcz [g]</b> 7,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 2,3 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 10,3 <b>Sól [g]</b> 1,3
	Bezmleczna	Bułka weka 100 g (1) Margaryna miękka 15 g Szynka gotowana 40 g Dżem 25 g Herbata b/c 250 ml	Jabłko pieczone 120 g	Zupa Grycikowa 400 ml (1, 9) Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g (9) Ziemniaki 250 g (7) Marchewka gotowana z olejem 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bułka weka 100 g (1) Margaryna miękka 15 g Szynka gotowana 40 g Połędwica Sopocka 40 g Herbata b/c 250 ml	Mus owocowy 100 g	<b>Wartość energetyczna wg rozp.</b> 1169/2011[kcal] [kcal] 1 768 <b>Białko ogółemwg rozp.</b> 1169/2011 [g] 88,7 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 271,6 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 63,3 <b>Tłuszcz [g]</b> 40,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 19 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 19,7 <b>Sól [g]</b> 4,5

### **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,*