

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	II Ś	Obiad	Kolacja	Pn	SUMA
2026-06-30 wtorek	Podstawowa	Chleb pszenny 40 g Chleb graham 80 g Masło extra 15 g Połędwica Sopocka 30 g Pasta twarogowo-rybna 70 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml Pomidor 50 g	Jabłko 150 g	Zupa Jarzynowa z ziemniakami 300 ml Ryż 100 g Gulasz drobiowy z warzywami 100 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Surówka z białej kapusty 100 g Surówka z marchwi i jabłka 100 g	Chleb pszenny 40 g Chleb graham 80 g Masło jednorazowe 10 g Szynka gotowana 30 g Sałata zielona 20 g Herbata b/c 250 ml Ogórek kiszony 50 g Serek Almette 1 szt	Jogurt truskawkowy 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 301,2 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 92,3 Węglowodany ogółem [g] 297,3 suma cukrów prostych [g] 55,6 Tłuszcz [g] 87,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,6 Błonnik pokarmowy [g] 30 Sól [g] 5,3
	Łatwostrawna	Bułka weka 100 g Masło extra 15 g Ser żółty 30 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml Szynka gotowana 30 g	Banan 150 g	Zupa Jarzynowa z zacierkom 300 ml Ziemniaki 250 g Udziec z kurczaka 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Marchewka gotowana z olejem 150 g Brokuł gotowany 100 g	Bułka weka 100 g Masło jednorazowe 10 g Połędwica Sopocka 30 g Pasta z jajka i sera z pietruszką 70 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml Pomidor 50 g	Mus warzywny 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 286,9 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 106,2 Węglowodany ogółem [g] 303,9 suma cukrów prostych [g] 62,3 Tłuszcz [g] 76,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,5 Błonnik pokarmowy [g] 24,7 Sól [g] 5
	Bogatoreszkowa	Chleb graham 120 g Masło extra 15 g Pasta twarogowo-rybna 70 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml Szynka gotowana 30 g Płatki owsiane na mleku 300 ml	Jogurt naturalny 100 g	Zupa Pomidorowa 300 ml Kasza jęczmienna 100 g Udko gotowane z warzywami 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Surówka z białej kapusty 100 g Surówka z marchwi, selera i jabłka 100 g	Chleb graham 120 g Masło jednorazowe 10 g Połędwica Sopocka 30 g Pasta z jajka i sera z pietruszką 70 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml Ogórek kiszony 50 g	Serek wiejski 200 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 132,1 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 127,8 Węglowodany ogółem [g] 244,3 suma cukrów prostych [g] 62,7 Tłuszcz [g] 78,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,6 Błonnik pokarmowy [g] 32,7 Sól [g] 7,1

2026-06-30 wtorek	Bogatobiałkowa	Bułka weka 100 g Masło extra 15 g Szyńka gotowana 30 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml Twarożek z koperkiem 60 g	Jabłko 150 g	Zupa Jarzynowa z zacierkom 300 ml Ziemniaki 250 g Udziec z kurczaka 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Marchewka gotowana z olejem 150 g Brokuł gotowany 100 g	Bułka weka 100 g Masło jednorazowe 10 g Południca Sopocka 40 g Pasta z jajka i sera z pietruszką 70 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml Pomidor 50 g	Jogurt naturalny 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 250,8 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 115,4 Węglowodany ogółem [g] 290,5 suma cukrów prostych [g] 49,3 Tłuszcz [g] 74,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,4 Błonnik pokarmowy [g] 24 Sól [g] 4,8
	Łatw z ograniczeniem substancji pobudz wydz soku żół	Bułka weka 100 g Masło extra 15 g Szyńka gotowana 30 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml Ser biały 60 g	Budyń o smaku waniliowym 150 g	Zupa jarzynowa z kaszą manna 300 ml Ziemniaki 250 g Udziec z kurczaka 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Marchewka gotowana z olejem 150 g	Bułka weka 100 g Masło jednorazowe 10 g Południca Sopocka 30 g Pasta z jajka i sera z pietruszką 70 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 203,3 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 109,7 Węglowodany ogółem [g] 269,7 suma cukrów prostych [g] 38,9 Tłuszcz [g] 75,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,5 Błonnik pokarmowy [g] 17,7 Sól [g] 4,8
	Łatwostr z ogranicz tłuszczu	Bułka weka 100 g Masło extra 15 g Szyńka gotowana 30 g Sałata zielona 10 g Płatki owsiane na mleku 300 ml Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml Dżem 25 g	Jabłko pieczone 120 g	Zupa Jarzynowa z zacierkom 300 ml Ziemniaki 250 g Udziec z kurczaka 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Marchewka gotowana z olejem 150 g	Bułka weka 100 g Masło jednorazowe 10 g Południca Sopocka 30 g Ser biały 60 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 376,3 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 110,8 Węglowodany ogółem [g] 326,3 suma cukrów prostych [g] 61,7 Tłuszcz [g] 74,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,9 Błonnik pokarmowy [g] 23,2 Sól [g] 4,6
	Z ogranicz łatwo przysw węglowodanów	Chleb graham 120 g Masło extra 15 g Pasta twarogowo-rybna 60 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml Szyńka gotowana 30 g	Jabłko 150 g	Zupa Jarzynowa z zacierkom 300 ml Ziemniaki 250 g Udziec z kurczaka 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Surówka z białej kapusty 100 g Surówka z marchwi, selera i jabłka 100 g	Chleb graham 120 g Masło jednorazowe 10 g Południca Sopocka 30 g Pasta z jajka i sera z pietruszką 70 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml Ogórek świeży 50 g	Jogurt naturalny 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 150,4 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 109 Węglowodany ogółem [g] 261,5 suma cukrów prostych [g] 56,8 Tłuszcz [g] 81,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,4 Błonnik pokarmowy [g] 32,7 Sól [g] 4,6

2026-06-30 wtorek	Z ogr. łatwo przyswaj. węglowod. i tłuszczu	Bułka weka 100 g Masło extra 15 g Szyńka gotowana 30 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml Dżem 25 g	Jabłko pieczone 120 g	Zupa Jarzynowa z zacierkom 300 ml Ziemniaki 250 g Udziec z kurczaka 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Marchewka gotowana z olejem 150 g	Bułka weka 100 g Masło jednorazowe 10 g Polędwica Sopocka 30 g Ser biały 60 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 122,7 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 99,1 Węglowodany ogółem [g] 288,8 suma cukrów prostych [g] 51,6 Tłuszcz [g] 67,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28 Błonnik pokarmowy [g] 20,4 Sól [g] 4,4
	Dieta biegunkowa	Bułka weka 80 g Masło extra 15 g Dżem 25 g Herbata b/c 250 ml Szyńka gotowana 30 g Kleik ryżowy 300 ml	Jabłko pieczone 120 g	Zupa Jarzynowa z ryżem 300 ml Udziec z kurczaka 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Ziemniaki 250 g Marchewka gotowana z olejem 150 g Dżem 25 g	Masło jednorazowe 10 g Bułka weka 100 g Polędwica Sopocka 30 g Kleik ryżowy 300 ml	Banan 150 g Wafle ryżowe 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 300,7 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 83 Węglowodany ogółem [g] 378,8 suma cukrów prostych [g] 65,1 Tłuszcz [g] 55,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,8 Błonnik pokarmowy [g] 24,8 Sól [g] 3,8
	Niskobiałkowa	Chleb bezsolny 120 g Masło extra 15 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml Polędwica Sopocka 30 g	Jabłko pieczone 120 g Miód 25 g	Zupa Jarzynowa z zacierkom 300 ml Knedle z jabłkiem 200 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Marchewka gotowana z olejem 150 g Kalańior gotowany 50 g	Chleb bezsolny 120 g Masło jednorazowe 10 g Twarożek z pietruszką 60 g Dżem 25 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml	Mus warzywny 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 111,5 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 62,6 Węglowodany ogółem [g] 365,3 suma cukrów prostych [g] 63,2 Tłuszcz [g] 49,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,3 Błonnik pokarmowy [g] 27,8 Sól [g] 1,2
	Kleikowa	Kleik z kaszy jęczmiennej 300 ml Suchary 20 g Herbata b/c 250 ml	Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g	Kleik ryżowy 400 ml Suchary 20 g Herbata b/c 250 ml	Kleik owsiany 400 ml Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g	Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 302,2 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 21,8 Węglowodany ogółem [g] 263,3 suma cukrów prostych [g] 1,3 Tłuszcz [g] 14,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,6 Błonnik pokarmowy [g] 17,8 Sól [g] 1,2

2026-06-30 wtorek	Bezmleczna	Bułka weka 100 g Margaryna miękka 15 g Szynka gotowana 30 g Dżem 25 g Herbata b/c 250 ml	Jabłko pieczone 120 g	Zupa jarzynowa z kaszą manna 300 ml Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g Ziemniaki 250 g Marchewka gotowana z olejem 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bułka weka 100 g Margaryna miękka 15 g Szynka gotowana 30 g Polędwica Sopocka 30 g Herbata b/c 250 ml	Mus owocowy 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 832,7 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 82,7 Węglowodany ogółem [g] 270,2 suma cukrów prostych [g] 62,7 Tłuszcz [g] 50,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,5 Błonnik pokarmowy [g] 19,2 Sól [g] 4,1
2026-07-01 środa	Podstawowa	Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml Masło extra 15 g Chleb pszenny 60 g Chleb graham 30 g Szynka gotowana 30 g Parówka z indyka 70 g Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g	Banan 150 g	Zupa ogórkowa z ziemniakami zabieleną 300 ml Kasza jęczmienna 100 g Surówka z kapusty pekińskiej 100 g Surówka z kapusty czerwonej 100 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Pulpet wieprzowy 100 g Sos pieczarkowy 150 ml	Rzodkiewka 20 g Herbata b/c 250 ml Chleb pszenny 40 g Chleb graham 30 g Masło jednorazowe 10 g Polędwica Sopocka 30 g Ser żółty 30 g Sałata masłowa 20 g	Jogurt morelowy 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 160,9 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 94,3 Węglowodany ogółem [g] 270,2 suma cukrów prostych [g] 53,1 Tłuszcz [g] 84 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,4 Błonnik pokarmowy [g] 26,6 Sól [g] 5,8
	Łatwostrawna	Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml Masło extra 15 g Bułka weka 100 g Szynka gotowana 30 g Parówka z indyka 70 g Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Kasza manna na mleku 300 ml	Banan 150 g	Zupa Jarzynowa z makaronem 300 ml Ziemniaki 200 g Bukiet warzyw 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Pulpet drobiowy 100 g	Herbata b/c 250 ml Masło jednorazowe 10 g Bułka weka 100 g Serek Almette 1 szt Polędwica Sopocka 30 g Sałata masłowa 20 g Pomidor 50 g	Jogurt truskawkowy 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 355,2 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 99,4 Węglowodany ogółem [g] 314,5 suma cukrów prostych [g] 60,5 Tłuszcz [g] 81,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,9 Błonnik pokarmowy [g] 21,7 Sól [g] 5
	Bogatoresztkowa	Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml Masło extra 15 g Chleb graham 90 g Szynka gotowana 30 g Parówka z indyka 70 g Ogórek świeży 50 g Sałata zielona 20 g Płatki owsiane na mleku 300 ml	Jabłko 150 g	Zupa ogórkowa z ziemniakami zabieleną 300 ml Kasza jęczmienna 100 g Surówka z kapusty pekińskiej 100 g Surówka z kapusty czerwonej 100 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Pulpet drobiowy 100 g	Herbata b/c 250 ml Chleb graham 90 g Masło jednorazowe 10 g Szynka gotowana 30 g Serek Almette 1 szt Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g	Jogurt naturalny 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 119,3 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 89,3 Węglowodany ogółem [g] 258,2 suma cukrów prostych [g] 52,8 Tłuszcz [g] 86,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,4 Błonnik pokarmowy [g] 29,2 Sól [g] 5,4

2026-07-01 środa	Bogatobiałkowa	Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml Kasza manna na mleku 300 ml Masło extra 15 g Bułka weka 100 g Szyńka gotowana 30 g Parówka z indyka 70 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g	Banan 150 g	Zupa Jarzynowa z makaronem 300 ml Ziemniaki 200 g Bukiet warzyw 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Pulpet drobiowy 100 g	Herbata b/c 250 ml Bułka weka 100 g Masło jednorazowe 10 g Polędwica Sopocka 30 g Rzodkiewka 20 g Serek Almette 1 szt Sałata zielona 20 g	Jogurt morelowy 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 356,9 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 99,3 Węglowodany ogółem [g] 315,1 suma cukrów prostych [g] 60,5 Tłuszcz [g] 81,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,9 Błonnik pokarmowy [g] 22,2 Sól [g] 5
	Łatw z ograniczeniem substancji pobudz wydz soku żół	Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml Masło extra 15 g Bułka weka 100 g Szyńka gotowana 30 g Parówka z indyka 70 g Sałata zielona 20 g Kasza manna na mleku 300 ml	Jabłko pieczone 120 g	Zupa jarzynowa z kaszą manna 300 ml Ziemniaki 250 g Warzywa duszone 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Pulpet drobiowy 100 g	Herbata b/c 250 ml Masło jednorazowe 10 g Bułka weka 100 g Ser biały 60 g Polędwica Sopocka 30 g Sałata zielona 20 g	Jogurt truskawkowy 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 366,1 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 103,6 Węglowodany ogółem [g] 302 suma cukrów prostych [g] 51,9 Tłuszcz [g] 86,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36 Błonnik pokarmowy [g] 19,7 Sól [g] 5,1
	Łatwostr z ogranicz tłuszczu	Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml Masło extra 15 g Bułka weka 100 g Szyńka gotowana 30 g Parówka z indyka 70 g Sałata zielona 20 g	Jabłko pieczone 120 g	Zupa Jarzynowa z makaronem 300 ml Ziemniaki 250 g Buraczki na ciepło 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Pulpet drobiowy 100 g Sos koperkowy 150 ml	Herbata b/c 250 ml Masło jednorazowe 10 g Bułka weka 100 g Twarożek z koperkiem 60 g Polędwica Sopocka 30 g Sałata zielona 20 g	Mus owocowy 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 275,7 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 99,7 Węglowodany ogółem [g] 309,8 suma cukrów prostych [g] 68,3 Tłuszcz [g] 75 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,8 Błonnik pokarmowy [g] 19,5 Sól [g] 4,9
	Z ogranicz łatwo przysw węglowodanów	Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml Masło extra 15 g Chleb graham 90 g Szyńka gotowana 30 g Parówka z indyka 70 g Sałata zielona 20 g Rzodkiewka 20 g	Jabłko 150 g	Zupa ogórkowa z ziemniakami zabieleną 300 ml Kasza jęczmienna 100 g Pulpet drobiowy 100 g Sos koperkowy 150 ml Surówka z kapusty czerwonej 100 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Surówka z selera 100 g	Herbata b/c 250 ml Masło jednorazowe 10 g Chleb graham 90 g Galaretk drobiowa 100 g Polędwica Sopocka 30 g Sałata masłowa 20 g Pomidor 50 g	Jogurt naturalny 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 038,7 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 96,2 Węglowodany ogółem [g] 239,6 suma cukrów prostych [g] 44,4 Tłuszcz [g] 83,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,5 Błonnik pokarmowy [g] 29,7 Sól [g] 5,1

2026-07-01 środa	Z ogr. łatwo przyswaj. węglowod. i tłuszczu	Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml Masło extra 15 g Bułka weka 100 g Szynka gotowana 30 g Parówka z indyka 70 g Sałata zielona 20 g	Jabłko pieczone 120 g	Zupa Jarzynowa z makaronem 300 ml Ziemniaki 250 g Sos koperkowy 150 ml Buraczki na ciepło 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Pulpet drobiowy 100 g	Herbata b/c 250 ml Masło jednorazowe 10 g Bułka weka 100 g Galaretka drobiowa 100 g Połędwica Sopocka 30 g Sałata masłowa 20 g	Jogurt naturalny 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 241,1 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 104,7 Węglowodany ogółem [g] 284,9 suma cukrów prostych [g] 44,6 Tłuszcz [g] 79,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,9 Błonnik pokarmowy [g] 18,8 Sól [g] 5
	Dieta biegunkowa	Bułka weka 100 g Masło jednorazowe 10 g Dżem 25 g Połędwica Sopocka 30 g Herbata b/c 250 ml Kleik ryżowy 300 ml	Banan 150 g Suchary 20 g	Zupa jarzynowa z kaszą manna 300 ml Pulpet drobiowy 100 g Ziemniaki 250 g Marchewka gotowana z olejem 150 g Kompot wieloowocowy z/c 200 ml	Bułka weka 100 g Połędwica Sopocka 30 g Masło jednorazowe 10 g Herbata b/c 250 ml	Jabłko pieczone 120 g Wafle ryżowe 2 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 152,6 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 71,1 Węglowodany ogółem [g] 361,8 suma cukrów prostych [g] 74 Tłuszcz [g] 49,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,9 Błonnik pokarmowy [g] 22,6 Sól [g] 3,7
	Niskobiałkowa	Herbata z/c 250 ml Masło extra 15 g Chleb bezsolny 120 g Dżem 25 g Szynka gotowana 30 g Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g	Jabłko pieczone 120 g	Zupa Jarzynowa z makaronem 300 ml Ziemniaki 250 g Sos koperkowy 150 ml Warzywa duszone 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Pulpet drobiowy 100 g	Herbata b/c 250 ml Masło jednorazowe 10 g Chleb bezsolny 120 g Szynka gotowana 30 g Sałata masłowa 20 g Pomidor 50 g	Soczek kartonik 200 ml	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 106,4 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 78 Węglowodany ogółem [g] 320,2 suma cukrów prostych [g] 63,7 Tłuszcz [g] 62,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,5 Błonnik pokarmowy [g] 24,2 Sól [g] 1,7
	Kleikowa	Kleik ryżowy 400 ml Suchary 20 g Herbata b/c 250 ml	Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g	Kleik ryżowy 400 ml Suchary 20 g Herbata b/c 250 ml	Kleik ryżowy 400 ml Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g	Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 172,5 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 14,1 Węglowodany ogółem [g] 251,3 suma cukrów prostych [g] 0,3 Tłuszcz [g] 7,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,3 Błonnik pokarmowy [g] 10,3 Sól [g] 1,3

2026-07-01 środa	Bezmleczna	Bułka weka 100 g Margaryna miękka 15 g Szynka gotowana 30 g Dżem 25 g Herbata b/c 250 ml	Jabłko pieczone 120 g	Zupa jarzynowa z kaszą manna 300 ml Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g Ziemniaki 250 g Marchewka gotowana z olejem 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bułka weka 100 g Margaryna miękka 15 g Szynka gotowana 30 g Polędwica Sopocka 30 g Herbata b/c 250 ml	Mus owocowy 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 832,7 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 82,7 Węglowodany ogółem [g] 270,2 suma cukrów prostych [g] 62,7 Tłuszcz [g] 50,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,5 Błonnik pokarmowy [g] 19,2 Sól [g] 4,1
	Podstawowa	Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml Kasza manna na mleku 300 ml Chleb pszenny 40 g Polędwica Sopocka 30 g Jajko 50 g Sałata masłowa 20 g Pomidor 50 g Masło extra 15 g Chleb graham 80 g	Jabłko 150 g	Zupa Koperkowa z ryżem 300 ml Ziemniaki 250 g Schab duszony 100 g Surówka z kapusty czerwonej 100 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Surówka z selera 100 g	Herbata z/c 250 ml Masło jednorazowe 10 g Chleb pszenny 40 g Chleb graham 30 g Paszтет drobiowy 50 g Twarożek ze szczypiorkiem 60 g Sałata masłowa 20 g Pomidor 50 g	Jogurt morelowy 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 152,9 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 106,6 Węglowodany ogółem [g] 276,9 suma cukrów prostych [g] 63,4 Tłuszcz [g] 74,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,7 Błonnik pokarmowy [g] 25,5 Sól [g] 4,2
2026-07-02 czwartek	Łatwostrawna	Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml Kasza manna na mleku 300 ml Masło extra 15 g Bułka weka 100 g Polędwica Sopocka 30 g Dżem 25 g Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g	Jabłko 150 g	Zupa Pomidorowa z ryżem zabieleną 300 ml Ziemniaki 250 g Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g Buraczki na ciepło 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Herbata z/c 250 ml Masło jednorazowe 10 g Bułka weka 100 g Ser żółty 30 g Szynka gotowana 30 g Sałata masłowa 20 g Pomidor 50 g	Soczek kartonik 200 ml	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 169,4 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 101,2 Węglowodany ogółem [g] 318,2 suma cukrów prostych [g] 87,2 Tłuszcz [g] 58,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,2 Błonnik pokarmowy [g] 19,7 Sól [g] 4,5
	Bogatorreszkowa	Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml Masło extra 15 g Chleb graham 90 g Polędwica Sopocka 30 g Sałata masłowa 20 g Ser żółty 30 g Pomidor 50 g	Jabłko 150 g	Zupa Pomidorowa z ryżem zabieleną 300 ml Kasza jęczmienna 150 g Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Surówka z marchwi i jabłka 100 g Fasolka szparagowa gotowana 100 g	Herbata b/c 250 ml Masło jednorazowe 10 g Chleb graham 90 g Pasta z sera białego i szczypiorku 60 g Paszтет drobiowy 50 g Sałata masłowa 20 g Ogórek świeży 50 g	Jogurt naturalny 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 942,4 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 100,7 Węglowodany ogółem [g] 239,5 suma cukrów prostych [g] 49,4 Tłuszcz [g] 70,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30 Błonnik pokarmowy [g] 29,2 Sól [g] 4,2

2026-07-02 czwartek	Bogatobiałkowa	Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml Masło extra 15 g Bułka weka 100 g Połudwica Sopocka 30 g Jajko 50 g Papryka czerwona 40 g	Jabłko pieczone 120 g	Zupa Pomidorowa z ryżem zabieleną 300 ml Ziemniaki 250 g Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Buraczki na ciepło 150 g	Herbata b/c 250 ml Masło jednorazowe 10 g Bułka weka 100 g Paszтет drobiowy 50 g Ser biały 60 g Sałata masłowa 20 g Pomidor 50 g	Jogurt morelowy 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 987,3 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 100,7 Węglowodany ogółem [g] 256 suma cukrów prostych [g] 53,4 Tłuszcz [g] 66,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,4 Błonnik pokarmowy [g] 18,9 Sól [g] 4,3
	Łatw z ograniczeniem substancji pobudz wydz soku żół	Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml Kasza manna na mleku 300 ml Masło extra 15 g Bułka weka 100 g Połudwica Sopocka 30 g Jajko 50 g Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g	Jabłko pieczone 120 g	Zupa Grysikowa 300 ml Ziemniaki 250 g Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g Buraczki na ciepło 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Herbata b/c 250 ml Masło jednorazowe 10 g Bułka weka 100 g Ser biały 60 g Szynka gotowana 30 g Sałata masłowa 20 g Pomidor 50 g	Jogurt naturalny 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 183,4 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 113,5 Węglowodany ogółem [g] 294,7 suma cukrów prostych [g] 57 Tłuszcz [g] 65,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,2 Błonnik pokarmowy [g] 19,6 Sól [g] 4,3
	Łatwostr z ogranicz tłuszczu	Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml Kasza manna na mleku 300 ml Masło extra 15 g Bułka weka 100 g Połudwica Sopocka 30 g Dżem 25 g Sałata zielona 20 g	Jabłko pieczone 120 g	Zupa Pomidorowa z ryżem zabieleną 300 ml Ziemniaki 250 g Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g Buraczki na ciepło 150 g Kompot wieloowocowy z/c 200 ml	Herbata b/c 250 ml Masło jednorazowe 10 g Bułka weka 100 g Ser biały 60 g Szynka gotowana 30 g Sałata masłowa 20 g	Jogurt owocowy 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 111 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 102,9 Węglowodany ogółem [g] 311 suma cukrów prostych [g] 82,6 Tłuszcz [g] 54,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,7 Błonnik pokarmowy [g] 18,6 Sól [g] 3,9
	Z ogranicz łatwo przysw węglowodanów	Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml Masło extra 15 g Chleb graham 90 g Połudwica Sopocka 30 g Ogórek kiszony 50 g Ser żółty 30 g Papryka czerwona 40 g Płatki owsiane na mleku 300 ml	Jabłko 150 g	Zupa Pomidorowa z ryżem zabieleną 300 ml Ziemniaki 250 g Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Fasolka szparagowa gotowana 100 g Marchewka gotowana z olejem 150 g	Herbata b/c 250 ml Masło jednorazowe 10 g Chleb graham 90 g Pasta z sera białego z cebulką 60 g Szynka gotowana 30 g Sałata masłowa 20 g Ogórek świeży 50 g	Jogurt naturalny 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 931,4 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 112,1 Węglowodany ogółem [g] 236,3 suma cukrów prostych [g] 60,1 Tłuszcz [g] 66 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,8 Błonnik pokarmowy [g] 29 Sól [g] 5,1

2026-07-02 czwartek	Z ogr. łatwo przyswaj. węglowod. i tłuszczu	Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml Masło extra 15 g Bułka weka 100 g Polędwica Sopotka 30 g Serek Almette 1 szt Sałata zielona 20 g	Jabłko pieczone 120 g	Zupa Pomidorowa z ryżem zabieleną 300 ml Ziemniaki 250 g Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g Buraczki na ciepło 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Herbata z/c 250 ml Masło jednorazowe 10 g Bułka weka 100 g Ser biały 60 g Szynka gotowana 30 g Sałata masłowa 20 g	Jogurt naturalny 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 907,4 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 96,6 Węglowodany ogółem [g] 253,4 suma cukrów prostych [g] 54,6 Tłuszcz [g] 59,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,5 Błonnik pokarmowy [g] 17,3 Sól [g] 4,1
	Dieta biegunkowa	Bułka weka 80 g Masło extra 15 g Dżem 25 g Herbata b/c 250 ml Szynka gotowana 30 g	Banan 150 g	Zupa Jarzynowa z ryżem 300 ml Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g Herbata b/c 250 ml Ziemniaki 250 g Marchewka gotowana z olejem 150 g	Bułka weka 100 g Polędwica Sopotka 30 g Masło jednorazowe 10 g Dżem 25 g	Jabłko pieczone 120 g Wafle ryżowe 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 749,7 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 75,9 Węglowodany ogółem [g] 274 suma cukrów prostych [g] 62,4 Tłuszcz [g] 43 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,2 Błonnik pokarmowy [g] 20,4 Sól [g] 3,4
	Niskobiałkowa	Herbata b/c 250 ml Masło extra 15 g Chleb bezsolny 120 g Polędwica Sopotka 30 g Dżem 25 g Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g	Jabłko 150 g	Zupa Barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml Naleśnik z jabłkiem 2 szt Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Bukiet warzyw 150 g	Herbata z/c 250 ml Masło jednorazowe 10 g Chleb bezsolny 120 g Miód 25 g Szynka gotowana 30 g Sałata masłowa 20 g Pomidor 50 g	Soczek kartonik 200 ml	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 839,2 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 57,9 Węglowodany ogółem [g] 335,8 suma cukrów prostych [g] 79,2 Tłuszcz [g] 34,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,7 Błonnik pokarmowy [g] 26,3 Sól [g] 1,3
	Kleikowa	Kleik ryżowy 400 ml Suchary 20 g Herbata b/c 250 ml	Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g	Kleik ryżowy 400 ml Suchary 20 g Herbata b/c 250 ml	Kleik ryżowy 400 ml Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g	Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 172,5 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 14,1 Węglowodany ogółem [g] 251,3 suma cukrów prostych [g] 0,3 Tłuszcz [g] 7,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,3 Błonnik pokarmowy [g] 10,3 Sól [g] 1,3

2026-07-02 czwartek	Bezmleczna	Bułka weka 100 g Margaryna miękka 15 g Szynka gotowana 30 g Dżem 25 g Herbata b/c 250 ml	Jabłko pieczone 120 g	Zupa jarzynowa z kaszą manna 300 ml Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g Ziemniaki 250 g Marchewka gotowana z olejem 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bułka weka 100 g Margaryna miękka 15 g Szynka gotowana 30 g Połędwica Sopocka 30 g Herbata b/c 250 ml	Mus owocowy 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 832,7 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 82,7 Węglowodany ogółem [g] 270,2 suma cukrów prostych [g] 62,7 Tłuszcz [g] 50,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,5 Błonnik pokarmowy [g] 19,2 Sól [g] 4,1
	Podstawowa	Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml Masło extra 15 g Chleb pszenny 40 g Chleb graham 80 g Pasta z sera białego z cebulką 60 g Jajko 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g	Banan 150 g	Zupa Barszcz ukraiński 300 ml Ziemniaki 250 g Ryba Morszczuk na parze 100 g Surówka z kiszanej kapusty 100 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Surówka z marchwi i jabłka 100 g	Herbata b/c 250 ml Masło jednorazowe 10 g Chleb pszenny 40 g Chleb graham 80 g Ser żółty 30 g Pasta z jaja i wędliny ze szczypiorkiem 70 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g	Jogurt morelowy 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 175,1 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 86,9 Węglowodany ogółem [g] 274,7 suma cukrów prostych [g] 64,8 Tłuszcz [g] 80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,7 Błonnik pokarmowy [g] 37,6 Sól [g] 5
	Łatwostrawna	Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml Masło extra 15 g Bułka weka 100 g Pasta z sera białego i koperku 60 g Jajko 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g	Banan 150 g	Zupa Krupnik z kaszą jęczmienną 300 ml Ziemniaki 250 g Ryba Morszczuk na parze 100 g Sałatka z buraka z olejem 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Masło jednorazowe 10 g Herbata b/c 250 ml Bułka weka 100 g Ser topiony 17,5 g Dżem 25 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g	Jogurt morelowy 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 004,4 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 61,2 Węglowodany ogółem [g] 272,8 suma cukrów prostych [g] 67,5 Tłuszcz [g] 69,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,4 Błonnik pokarmowy [g] 19,2 Sól [g] 3,2
	Bogatoreszkowa	Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml Masło extra 15 g Chleb graham 90 g Pasta z sera białego z cebulką 60 g Szynka gotowana 30 g Sałata masłowa 20 g Pomidor 50 g Płatki owsiane na mleku 300 ml Ogórek kiszony 50 g	Jabłko 150 g	Zupa Krupnik z kaszą jęczmienną 300 ml Ziemniaki 250 g Ryba Morszczuk na parze 100 g Surówka z kiszanej kapusty 100 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Sałatka z buraczka i jabłka 100 g	Herbata z/c 250 ml Masło jednorazowe 10 g Chleb graham 90 g Ser żółty 30 g Jajko 50 g Sałata masłowa 20 g Papryka czerwona 40 g	Jogurt naturalny 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 035,2 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 78 Węglowodany ogółem [g] 240 suma cukrów prostych [g] 64,5 Tłuszcz [g] 81,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,3 Błonnik pokarmowy [g] 28,5 Sól [g] 5,2

2026-07-03 piątek	Bogatobiałkowa	Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml Masło extra 15 g Chleb graham 30 g Pasta z sera białego z cebulką 60 g sałata zielona 10 g Jajko 50 g Pomidor 50 g Chleb pszenny 60 g	Banan 150 g	Zupa Krupnik z kaszą jęczmienną 300 ml Ziemniaki 250 g Ryba Morszczuk na parze 100 g Sałatka z buraka z olejem 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Herbata b/c 250 ml Masło jednorazowe 10 g Bułka weka 100 g Serek Almette 1 szt Ser żółty 30 g Pomidor 50 g Sałata masłowa 20 g	Jogurt naturalny 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 006,4 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 66 Węglowodany ogółem [g] 245,1 suma cukrów prostych [g] 57 Tłuszcz [g] 78,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,1 Błonnik pokarmowy [g] 19,8 Sól [g] 3,7
	Łatw z ograniczeniem substancji pobudz wydz soku żol	Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml Kasza manna na mleku 300 ml Masło extra 15 g Bułka weka 100 g Pasta z sera białego i koperku 60 g Sałata masłowa 20 g Pomidor 50 g Szynka gotowana 30 g	Jabłko pieczone 120 g	Zupa Grysikowa 300 ml Ziemniaki 250 g Ryba Morszczuk na parze 100 g Buraczki na ciepło 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Masło jednorazowe 10 g Herbata b/c 250 ml Bułka weka 100 g Jajko na miękko 50 g Polędwica Sopotcka 30 g Pomidor 50 g Sałata masłowa 20 g	Galaretka owocowa 150 ml	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 159,9 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 77,8 Węglowodany ogółem [g] 292,3 suma cukrów prostych [g] 53,9 Tłuszcz [g] 70,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,8 Błonnik pokarmowy [g] 19,8 Sól [g] 3,9
	Łatwostr z ogranicz tłuszczu	Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml Bułka weka 100 g Pasta z sera białego i koperku 60 g Dżem 25 g Sałata zielona 10 g	Jabłko pieczone 120 g	Zupa Krupnik z kaszą jęczmienną 300 ml Ziemniaki 250 g Ryba Morszczuk na parze 100 g Buraczki na ciepło 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Masło jednorazowe 10 g Herbata b/c 250 ml Bułka weka 100 g Pomidor 50 g sałata zielona 10 g Pasta z białek 70 g Płatki owsiane na mleku 300 ml Szynka gotowana 30 g	Jogurt naturalny 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 117,2 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 80,2 Węglowodany ogółem [g] 298,9 suma cukrów prostych [g] 68,8 Tłuszcz [g] 62,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,8 Błonnik pokarmowy [g] 21,8 Sól [g] 3,7
	Z ogranicz łatwo przysw węglowodanów	Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml Masło extra 15 g Chleb graham 90 g Szynka gotowana 30 g Pasta z sera białego i koperku 60 g Ogórek kiszony 50 g Papryka czerwona 40 g Sałata masłowa 20 g Płatki owsiane na mleku 300 ml	Jabłko 150 g	Zupa Krupnik z kaszą jęczmienną 300 ml Ziemniaki 250 g Ryba Morszczuk na parze 100 g Surówka z kiszanej kapusty 100 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Surówka z marchewki i jabłka 100 g	Herbata b/c 250 ml Masło jednorazowe 10 g Chleb graham 90 g Ser żółty 30 g Jajko 50 g Ogórek świeży 50 g Sałata masłowa 20 g	Jogurt naturalny 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 002,7 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 77,2 Węglowodany ogółem [g] 233,3 suma cukrów prostych [g] 56,6 Tłuszcz [g] 81,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,3 Błonnik pokarmowy [g] 29,4 Sól [g] 5,3

2026-07-03 piątek	Z ogr. łatwo przyswaj. węglowod. i tłuszczu	Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml Kasza manna na mleku 300 ml Masło extra 15 g Bułka weka 100 g Pasta z sera białego i koperku 60 g Sałata masłowa 20 g Szynka gotowana 30 g	Jabłko pieczone 120 g	Zupa Krupnik z kaszą jęczmienną 300 ml Ziemniaki 250 g Ryba Morszczuk na parze 100 g Warzywa duszone 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Buraczki na ciepło 150 g	Masło jednorazowe 10 g Herbata b/c 250 ml Bułka weka 100 g Pasta z białek 70 g Szynka gotowana 30 g Sałata masłowa 20 g	Jogurt naturalny 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 316,8 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 85,6 Węglowodany ogółem [g] 300,5 suma cukrów prostych [g] 63,8 Tłuszcz [g] 81,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,1 Błonnik pokarmowy [g] 23,6 Sól [g] 4,4
	Dieta biegunkowa	Bułka weka 100 g Masło extra 15 g Połudwica Sopočka 30 g Dżem 25 g Herbata b/c 250 ml Kleik ryżowy 300 ml	Banan 150 g	Zupa Jarzynowa z ziemniakami 300 ml Ryż z jabłkami 200 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bułka weka 100 g Masło jednorazowe 10 g Szynka gotowana 30 g Dżem 25 g Herbata b/c 250 ml	Jabłko pieczone 120 g Wafle ryżowe 2 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 984,3 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 48,1 Węglowodany ogółem [g] 364,6 suma cukrów prostych [g] 71,2 Tłuszcz [g] 40,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,9 Błonnik pokarmowy [g] 20,4 Sól [g] 3
	Niskobiałkowa	Herbata b/c 250 ml Masło extra 15 g Chleb bezsolny 120 g Pasta z sera białego i koperku 60 g Dżem 25 g Sałata masłowa 20 g Pomidor 50 g	Jabłko 150 g	Zupa Krupnik z kaszą jęczmienną 300 ml Ziemniaki 250 g Ryba Morszczuk na parze 100 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Sałatka z buraczka i jabłka 100 g	Masło jednorazowe 10 g Herbata b/c 250 ml Chleb bezsolny 120 g Pasta z jajka i sera z pietruszką 70 g Miód 25 g Pomidor 50 g Sałata masłowa 20 g	Mus warzywny 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 026,1 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 58,2 Węglowodany ogółem [g] 297,2 suma cukrów prostych [g] 59,1 Tłuszcz [g] 61,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,8 Błonnik pokarmowy [g] 23,9 Sól [g] 0,6
	Kleikowa	Kleik ryżowy 400 ml Suchary 20 g Herbata b/c 250 ml	Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g	Kleik ryżowy 400 ml Suchary 20 g Herbata b/c 250 ml	Kleik ryżowy 400 ml Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g	Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 172,5 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 14,1 Węglowodany ogółem [g] 251,3 suma cukrów prostych [g] 0,3 Tłuszcz [g] 7,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,3 Błonnik pokarmowy [g] 10,3 Sól [g] 1,3

2026-07-03 piątek	Bezmleczna	Bułka weka 100 g Margaryna miękka 15 g Szynka gotowana 30 g Dżem 25 g Herbata b/c 250 ml	Jabłko pieczone 120 g	Zupa jarzynowa z kaszą manna 300 ml Ryba Morszczuk na parze 100 g Ziemniaki 250 g Marchewka gotowana z olejem 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bułka weka 100 g Margaryna miękka 15 g Szynka gotowana 30 g Polędwica Sopocka 30 g Herbata b/c 250 ml	Mus owocowy 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 845 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 50,4 Węglowodany ogółem [g] 269,8 suma cukrów prostych [g] 62,4 Tłuszcz [g] 57,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,1 Błonnik pokarmowy [g] 19 Sól [g] 3,8
	Podstawowa	Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml Masło extra 15 g Chleb pszenny 40 g Chleb graham 80 g Serek Almette 1 szt Szynka gotowana 30 g sałata zielona 10 g Pomidor 50 g Płatki owsiane na mleku 300 ml	Jabłko 150 g	Zupa Jarzynowa z makaronem 300 ml Ziemniaki 250 g Udko duszone z warzywami 170 g Surówka z marchwi i jabłka 100 g Fasolka szparagowa gotowana 100 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Masło jednorazowe 10 g Herbata b/c 250 ml Chleb pszenny 40 g Chleb graham 80 g Polędwica Sopocka 30 g Pasta z jajka i sera z pietruszką 70 g Sałata masłowa 20 g Rzodkiewka 20 g	Mus warzywny 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 275,6 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 100,9 Węglowodany ogółem [g] 293,9 suma cukrów prostych [g] 66,5 Tłuszcz [g] 82,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,3 Błonnik pokarmowy [g] 33,2 Sól [g] 4,6
	Łatwostrawna	Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml Masło extra 15 g Bułka weka 100 g Szynka gotowana 30 g Ser żółty 30 g Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g Płatki owsiane na mleku 300 ml	Jabłko 150 g	Zupa Koperkowa z ryżem 300 ml Ziemniaki 250 g Bukiet warzyw 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Udko duszone z warzywami 170 g	Herbata b/c 250 ml Masło jednorazowe 10 g Bułka weka 100 g Pasta z sera białego z cebulką 60 g Polędwica Sopocka 30 g Sałata masłowa 20 g Pomidor 50 g	Mus warzywny 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 245,8 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 107,9 Węglowodany ogółem [g] 293,3 suma cukrów prostych [g] 62,7 Tłuszcz [g] 75,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,1 Błonnik pokarmowy [g] 25 Sól [g] 4,6
	Bogatoresztkowa	Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml Masło extra 15 g Chleb graham 90 g Szynka gotowana 30 g Ser żółty 30 g Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g	Jabłko 150 g	Zupa Koperkowa z ryżem 300 ml Ziemniaki 250 g Udko duszone z warzywami 170 g Surówka z marchwi i jabłka 100 g Fasolka szparagowa gotowana 100 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Masło jednorazowe 10 g Herbata b/c 250 ml Chleb graham 80 g Polędwica Sopocka 30 g Pasta z jajka i sera z pietruszką 70 g Sałata masłowa 20 g Rzodkiewka 20 g Płatki owsiane na mleku 300 ml	Mus warzywny 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 986,7 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 97,4 Węglowodany ogółem [g] 236,5 suma cukrów prostych [g] 64,5 Tłuszcz [g] 77,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,5 Błonnik pokarmowy [g] 30 Sól [g] 4,2

2026-07-04 sobota	Bogatobiałkowa	Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml Masło extra 15 g Chleb pszenny 40 g Chleb graham 80 g Galaretka drobiowa 100 g Szynka gotowana 30 g Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g	Jabłko 150 g	Zupa Koperkowa z ryżem 300 ml Ziemniaki 250 g Udko duszone z warzywami 170 g Surówka z marchwi i jabłka 100 g Fasolka szparagowa gotowana 100 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Masło jednorazowe 10 g Herbata b/c 250 ml Chleb pszenny 40 g Chleb graham 80 g Polędwica Sopocka 30 g Pasta z jajka i sera z pietruszką 70 g Sałata masłowa 20 g Ogórek kiszony 50 g	Mus warzywny 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 978 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 98,7 Węglowodany ogółem [g] 238,9 suma cukrów prostych [g] 54,3 Tłuszcz [g] 74,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,5 Błonnik pokarmowy [g] 28,3 Sól [g] 5
	Łatw z ograniczeniem substancji pobudz wydz soku żol	Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml Masło extra 15 g Bułka kajzerka 100 g Ser biały 60 g Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g Szynka gotowana 30 g Kasza manna na mleku 300 ml	Jabłko pieczone 120 g	Zupa Koperkowa z ryżem 300 ml Ziemniaki 250 g Udko gotowane z warzywami 170 g Warzywa duszone 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Herbata b/c 250 ml Masło jednorazowe 10 g Bułka weka 100 g Pasta z jajka i sera z pietruszką 70 g Polędwica Sopocka 30 g Sałata masłowa 20 g	Jogurt naturalny 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 240,6 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 105,4 Węglowodany ogółem [g] 286,1 suma cukrów prostych [g] 54,7 Tłuszcz [g] 79,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35 Błonnik pokarmowy [g] 20,1 Sól [g] 4,4
	Łatwostr z ogranicz tłuszczu	Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml Kasza manna na mleku 300 ml Masło extra 15 g Bułka weka 100 g Galaretka drobiowa 100 g Sałata zielona 20 g Polędwica Sopocka 30 g	Jabłko pieczone 120 g	Zupa Koperkowa z ryżem 300 ml Ziemniaki 250 g Udko gotowane z warzywami 170 g Warzywa duszone 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Herbata b/c 250 ml Masło jednorazowe 10 g Bułka weka 100 g Dżem 25 g Szynka gotowana 30 g Sałata masłowa 20 g	Mus warzywny 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 208,7 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 94,2 Węglowodany ogółem [g] 297,8 suma cukrów prostych [g] 67,3 Tłuszcz [g] 74,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,8 Błonnik pokarmowy [g] 21,3 Sól [g] 4
	Z ogranicz łatwo przysw węglowodanów	Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml Masło extra 15 g Chleb graham 80 g Galaretka drobiowa 100 g Szynka gotowana 30 g Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g	Jogurt naturalny 100 g	Zupa Koperkowa z ryżem 300 ml Ziemniaki 250 g Udko duszone z warzywami 170 g Surówka z marchwi i jabłka 100 g Brokuł gotowany 50 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Masło jednorazowe 10 g Herbata b/c 250 ml Chleb graham 80 g Polędwica Sopocka 30 g Pasta z jajka i sera z pietruszką 70 g Sałata masłowa 20 g Rzodkiewka 20 g	Kanapka nocna 130 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 872,2 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 102,6 Węglowodany ogółem [g] 183,9 suma cukrów prostych [g] 35,7 Tłuszcz [g] 85,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,9 Błonnik pokarmowy [g] 23,8 Sól [g] 4,3

2026-07-04 sobota	Z ogr. łatwo przyswaj. węglowod. i tłuszczu	Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml Kasza manna na mleku 300 ml Masło extra 15 g Bułka weka 100 g Galaretki drobiowa 100 g Sałata zielona 20 g Szynka gotowana 30 g	Jabłko pieczone 120 g	Zupa Koperkowa z ryżem 300 ml Ziemniaki 250 g Udki gotowane z warzywami 170 g Warzywa duszone 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Herbata b/c 250 ml Masło jednorazowe 10 g Bułka weka 100 g Pasta z sera białego z cebulką 60 g Połędwica Sopocka 30 g Sałata masłowa 20 g	Jogurt naturalny 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 258,1 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 110,1 Węglowodany ogółem [g] 284,5 suma cukrów prostych [g] 53,8 Tłuszcz [g] 79,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,8 Błonnik pokarmowy [g] 19,8 Sól [g] 4,4
	Dieta biegunkowa	Bułka weka 80 g Masło extra 15 g Dżem 25 g Herbata b/c 250 ml Szynka gotowana 30 g Kleik ryżowy 300 ml	Jabłko pieczone 120 g Kisiel o smaku malinowym 150 g	Zupa Jarzynowa z ryżem 300 ml Udki gotowane z warzywami 170 g Herbata b/c 250 ml Ziemniaki 250 g Marchewka gotowana z olejem 150 g	Bułka weka 100 g Połędwica Sopocka 30 g Masło jednorazowe 10 g Dżem 25 g	Jabłko pieczone 120 g Wafle ryżowe 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 895,6 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 68,9 Węglowodany ogółem [g] 304,9 suma cukrów prostych [g] 55,1 Tłuszcz [g] 48,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,1 Błonnik pokarmowy [g] 22,5 Sól [g] 3,5
	Niskobiałkowa	Herbata b/c 250 ml Masło extra 15 g Chleb bezsolny 120 g Szynka gotowana 30 g Dżem 25 g Sałata zielona 20 g	Jabłko 150 g	Zupa Koperkowa z ryżem 300 ml Ziemniaki 250 g Udki gotowane z warzywami 170 g Warzywa duszone 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Fasolka szparagowa gotowana 100 g	Herbata b/c 250 ml Masło jednorazowe 10 g Chleb bezsolny 120 g Serek Almette 1 szt Miód 25 g Sałata masłowa 20 g	Mus warzywny 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 977,4 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 64,9 Węglowodany ogółem [g] 292,1 suma cukrów prostych [g] 52 Tłuszcz [g] 64,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,9 Błonnik pokarmowy [g] 25,4 Sól [g] 1,4
	Kleikowa	Kleik ryżowy 400 ml Suchary 20 g Herbata b/c 250 ml	Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g	Kleik ryżowy 400 ml Suchary 20 g Herbata b/c 250 ml	Kleik ryżowy 400 ml Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g	Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 172,5 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 14,1 Węglowodany ogółem [g] 251,3 suma cukrów prostych [g] 0,3 Tłuszcz [g] 7,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,3 Błonnik pokarmowy [g] 10,3 Sól [g] 1,3

2026-07-04 sobota	Bezmleczna	Bułka weka 100 g Margaryna miękka 15 g Połudwica Sopocka 30 g Galaretki drobiowa 100 g Sałata zielona 10 g	Jabłko pieczone 120 g	Zupa Jarzynowa z ryżem 300 ml Udki gotowane z warzywami 170 g Ziemniaki 250 g Marchewka gotowana z olejem 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bułka weka 100 g Margaryna miękka 15 g Szynka gotowana 30 g Dżem 25 g Sałata zielona 10 g Herbata z/c 250 ml	Mus owocowy 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 948,2 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 83,7 Węglowodany ogółem [g] 287,5 suma cukrów prostych [g] 70,4 Tłuszcz [g] 56,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,2 Błonnik pokarmowy [g] 21,3 Sól [g] 3,8
2026-07-05 niedziela	Podstawowa	Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml Masło extra 15 g Chleb pszenny 60 g Połudwica Sopocka 30 g Twarożek z koperkiem 60 g Sałata masłowa 20 g Pomidor 50 g	Banan 150 g	Zupa Pomidorowa z ryżem zabiela 300 ml Ziemniaki 250 g Schab duszony 100 g Surówka z kapusty czerwonej 100 g Surówka z selera 100 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Herbata b/c 250 ml Masło jednorazowe 10 g Chleb pszenny 40 g Chleb graham 80 g Paprykarz szczeciński 50 g Parówka z indyka 70 g Sałata zielona 20 g Ogórek kiszony 50 g	Soczek kartonik 200 ml	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 088 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 99,5 Węglowodany ogółem [g] 263,8 suma cukrów prostych [g] 71,5 Tłuszcz [g] 75,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,4 Błonnik pokarmowy [g] 24,1 Sól [g] 5,8
	Łatwostrawna	Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml Masło extra 15 g Bułka weka 100 g Połudwica Sopocka 30 g Serek Almette 1 szt Sałata masłowa 20 g Pomidor 50 g	Banan 150 g	Zupa Pomidorowa z ryżem zabiela 300 ml Ziemniaki 250 g Roladka drobiowa z warzywami 100 g Surówka z marchwi, selera i jabłka 100 g Buraczki na ciepło 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Paprykarz szczeciński 50 g Herbata b/c 250 ml Masło jednorazowe 10 g Bułka weka 100 g Parówka z indyka 70 g Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g	Soczek kartonik 200 ml	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 214,6 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 82,4 Węglowodany ogółem [g] 298,4 suma cukrów prostych [g] 83,2 Tłuszcz [g] 81,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,9 Błonnik pokarmowy [g] 24,6 Sól [g] 5,7
	Bogatoreszkowa	Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml Masło extra 15 g Chleb graham 80 g Połudwica Sopocka 30 g Serek Almette 1 szt Sałata masłowa 20 g Pomidor 50 g Ogórek świeży [Por] x 50 g Płatki owsiane na mleku 300 ml	Jabłko 150 g	Zupa Pomidorowa 300 ml Kasza jęczmienna 100 g Roladka drobiowa z warzywami 100 g Sałatka z buraczki i jabłka 150 g Surówka z selera 100 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Paprykarz szczeciński 50 g Herbata b/c 250 ml Masło jednorazowe 10 g Chleb graham 80 g Parówka z indyka 70 g Sałata zielona 20 g Ogórek kiszony 50 g	soczek owocowy 300ml 1 szt Wafle ryżowe 2 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 041,1 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 82,2 Węglowodany ogółem [g] 260,9 suma cukrów prostych [g] 84,3 Tłuszcz [g] 79,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,6 Błonnik pokarmowy [g] 32,9 Sól [g] 5,8

2026-07-05 niedziela	Bogatobiałkowa	Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml Masło extra 15 g Chleb pszenny 60 g Połudwica Sopocka 30 g Ser żółty 30 g Sałata masłowa 20 g Pomidor 50 g Chleb graham 80 g	Jogurt naturalny 100 g	Zupa Pomidorowa z ryżem zabieleną 300 ml Ziemniaki 250 g Roladka drobiowa z warzywami 100 g Marchewka gotowana z olejem 150 g Kalańior gotowany 50 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Herbata b/c 250 ml Masło jednorazowe 10 g Chleb pszenny 40 g Chleb graham 80 g Połudwica Sopocka 30 g Parówka z indyka 70 g Sałata zielona 20 g Ogórek kiszony 50 g	Soczek kartonik 200 ml	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 985,3 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 93,3 Węglowodany ogółem [g] 249,3 suma cukrów prostych [g] 54,6 Tłuszcz [g] 74 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,3 Błonnik pokarmowy [g] 25,4 Sól [g] 6,8
	Łatw z ograniczeniem substancji pobudz wydz soku żół	Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml Kasza manna na mleku 300 ml Masło extra 15 g Bułka weka 100 g Połudwica Sopocka 30 g Sałata masłowa 20 g Pomidor 50 g Serek Almette 1 szt	Jabłko pieczone 120 g	Zupa jarzynowa z kaszą manna 300 ml Ziemniaki 250 g Roladka drobiowa z warzywami 100 g Buraczki na ciepło 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Herbata b/c 250 ml Masło jednorazowe 10 g Bułka weka 100 g Ser biały 60 g Sałata zielona 20 g Szynka gotowana 30 g	Jogurt naturalny 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 162,9 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 96,2 Węglowodany ogółem [g] 293,9 suma cukrów prostych [g] 56,9 Tłuszcz [g] 70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33 Błonnik pokarmowy [g] 19,3 Sól [g] 4,4
	Łatwostr z ogranicz tłuszczu	Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml Kasza manna na mleku 300 ml Masło extra 15 g Bułka weka 100 g Połudwica Sopocka 30 g Dżem 25 g Sałata masłowa 20 g	Jogurt naturalny 100 g	Zupa jarzynowa z kaszą manna 300 ml Ziemniaki 250 g Roladka drobiowa z warzywami 100 g Buraczki na ciepło 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Herbata b/c 250 ml Masło jednorazowe 10 g Bułka weka 100 g Parówka z indyka 70 g Sałata zielona 20 g Szynka gotowana 30 g	Soczek kartonik 200 ml	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 244,2 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 92,2 Węglowodany ogółem [g] 308,2 suma cukrów prostych [g] 69,2 Tłuszcz [g] 75,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,4 Błonnik pokarmowy [g] 16,8 Sól [g] 5,1
	Z ogranicz łatwo przysw węglowodanów	Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml Masło extra 15 g Chleb graham 80 g Połudwica Sopocka 30 g Sałata masłowa 20 g Pomidor 50 g Twarożek z koperkiem 60 g Sałata zielona 10 g Płatki owsiane na mleku 300 ml	Jabłko 150 g	Zupa Pomidorowa z ryżem zabieleną 300 ml Ziemniaki 250 g Roladka drobiowa z warzywami 100 g Marchewka z groszkiem 150 g Surówka z selera 100 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Herbata b/c 250 ml Masło jednorazowe 10 g Chleb graham 80 g Parówka z indyka 70 g Sałata zielona 20 g Ogórek świeży 50 g Szynka gotowana 30 g	Jogurt naturalny 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 960,6 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 98 Węglowodany ogółem [g] 233,4 suma cukrów prostych [g] 61 Tłuszcz [g] 77 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,6 Błonnik pokarmowy [g] 29,8 Sól [g] 4,7

2026-07-05 niedziela	Z ogr. łatwo przyswaj. węglowod. i tłuszczu	Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml Masło extra 15 g Bułka weka 100 g Polędwica Sopotka 30 g Sałata masłowa 20 g Twarożek z koperkiem 60 g	Jabłko pieczone 120 g	Zupa Pomidorowa z ryżem zabieleną 300 ml Ziemniaki 250 g Roladka drobiowa z warzywami 100 g Buraczki na ciepło 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Herbata z/c 250 ml Masło jednorazowe 10 g Bułka weka 100 g Szynka gotowana 30 g Sałata zielona 20 g Parówka z indyka 70 g	Jogurt morelowy 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 003,7 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 93,3 Węglowodany ogółem [g] 260,7 suma cukrów prostych [g] 56,9 Tłuszcz [g] 69,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,6 Błonnik pokarmowy [g] 18,8 Sól [g] 4,9
	Dieta biegunkowa	Bułka weka 80 g Masło extra 15 g Dżem 25 g Herbata b/c 250 ml Polędwica Sopotka 30 g Kleik ryżowy 300 ml	Suchary 20 g Kisiel b/c 150 ml	Zupa Jarzynowa z ryżem 300 ml Roladka drobiowa z warzywami 100 g Herbata b/c 250 ml Ziemniaki 250 g Marchewka gotowana z olejem 150 g	Bułka weka 100 g Dżem 25 g Masło jednorazowe 10 g Szynka gotowana 30 g	Kisiel b/c 150 ml Wafle ryżowe 2 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 032,6 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 67,4 Węglowodany ogółem [g] 341,5 suma cukrów prostych [g] 34,8 Tłuszcz [g] 46,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,8 Błonnik pokarmowy [g] 20,1 Sól [g] 3,7
	Niskobiałkowa	Herbata b/c 250 ml Masło extra 15 g Chleb bezsolny 120 g Polędwica Sopotka 30 g Dżem 25 g Sałata masłowa 20 g	Kisiel b/c 150 ml	Zupa Pomidorowa z ryżem zabieleną 300 ml Knedle z jabłkiem 200 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Bukiet warzyw 150 g	Pasta z białek 70 g Herbata b/c 250 ml Masło jednorazowe 10 g Chleb bezsolny 120 g Miód 25 g Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g	Biszkopty b/c 40 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 111,5 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 59,4 Węglowodany ogółem [g] 366,1 suma cukrów prostych [g] 53,4 Tłuszcz [g] 48,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,9 Błonnik pokarmowy [g] 24 Sól [g] 1,1
	Kleikowa	Kleik ryżowy 400 ml Suchary 20 g Herbata b/c 250 ml	Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g	Kleik ryżowy 400 ml Suchary 20 g Herbata b/c 250 ml	Kleik ryżowy 400 ml Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g	Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 172,5 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 14,1 Węglowodany ogółem [g] 251,3 suma cukrów prostych [g] 0,3 Tłuszcz [g] 7,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,3 Błonnik pokarmowy [g] 10,3 Sól [g] 1,3

2026-07-05 niedziela	Bezmleczna	Bułka weka 100 g Margaryna miękka 15 g Szynka gotowana 30 g Połędwica Sopocka 30 g Herbata b/c 250 ml	Jabłko pieczone 120 g	Zupa jarzynowa z kaszą manna 300 ml Roladka drobiowa z warzywami 100 g Ziemniaki 250 g Marchewka gotowana z olejem 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bułka weka 100 g Margaryna miękka 15 g Szynka gotowana 30 g Parówka z indyka 70 g Herbata b/c 250 ml	Mus owocowy 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 956,5 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 79,4 Węglowodany ogółem [g] 265,1 suma cukrów prostych [g] 54,9 Tłuszcz [g] 68,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,8 Błonnik pokarmowy [g] 19,9 Sól [g] 5,2
	Podstawowa	Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml Kasza manna na mleku 300 ml Masło extra 15 g Chleb pszenny 40 g Chleb graham 80 g Szynka gotowana 30 g Ser żółty 30 g Sałata masłowa 20 g Papryka czerwona 40 g	Jabłko 150 g	Zupa rosół z makaronem 300 ml Ziemniaki 250 g Filet z kurczaka smażony 120 g Surówka z selera 100 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Sałatka z buraczka i jabłka 100 g	Herbata b/c 250 ml Masło jednorazowe 10 g Chleb pszenny 40 g Chleb graham 80 g Pasta z jajka i sera z pietruszką 60 g Połędwica Sopocka 30 g Sałata masłowa 20 g Pomidor 50 g	Jogurt truskawkowy 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 244,9 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 117,8 Węglowodany ogółem [g] 305,8 suma cukrów prostych [g] 57,5 Tłuszcz [g] 67 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,3 Błonnik pokarmowy [g] 28 Sól [g] 5,2
	Łatwostrawna	Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml Masło extra 15 g Bułka weka 100 g Szynka gotowana 30 g Sałata masłowa 20 g Pomidor 50 g Serek Almette 1 szt Płatki owsiane na mleku 300 ml	Jabłko 150 g	Zupa rosół z makaronem 300 ml Ziemniaki 250 g Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g Sałata zielona ze śmietaną 20 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Sałatka z buraczka i jabłka 100 g	Herbata b/c 250 ml Masło jednorazowe 10 g Bułka weka 100 g Pasta z jajka i sera z pietruszką 70 g Połędwica Sopocka 30 g Sałata masłowa 20 g Pomidor 50 g	Jogurt truskawkowy 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 202,3 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 109,3 Węglowodany ogółem [g] 294,6 suma cukrów prostych [g] 59,8 Tłuszcz [g] 68,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,6 Błonnik pokarmowy [g] 21,4 Sól [g] 4,2
	Bogatorozżkowa	Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml Masło extra 15 g Chleb graham 80 g Szynka gotowana 30 g Ser żółty 30 g Sałata masłowa 20 g Pomidor 50 g Płatki owsiane na mleku 300 ml	Jabłko 150 g	Zupa rosół z makaronem 300 ml Ziemniaki 250 g Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g Surówka z selera 100 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Surówka z marchwi i jabłka 100 g	Herbata z/c 250 ml Masło jednorazowe 10 g Chleb graham 80 g Pasta z jajka i sera z pietruszką 70 g Połędwica Sopocka 30 g Sałata masłowa 20 g Pomidor 50 g	Mus owocowy 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 010,8 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 106,3 Węglowodany ogółem [g] 257,7 suma cukrów prostych [g] 83,5 Tłuszcz [g] 67,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,7 Błonnik pokarmowy [g] 28,7 Sól [g] 4,1

2026-07-06 poniedziałek	Bogatobiałkowa	Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml Masło extra 15 g Bułka weka 100 g Szynka gotowana 30 g Sałata masłowa 20 g Pomidor 50 g Ser żółty 30 g	Jabłko pieczone 120 g	Zupa rosół z makaronem 300 ml Ziemniaki 250 g Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g Surówka z selera 100 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Sałatka z buraczka i jabłka 100 g	Herbata z/c 250 ml Masło jednorazowe 10 g Bułka weka 100 g Pasta z jajka i sera z pietruszką 70 g Połędwica Sopocka 30 g Sałata masłowa 20 g Pomidor 50 g	Jogurt naturalny 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 974,3 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 106,1 Węglowodany ogółem [g] 262,8 suma cukrów prostych [g] 53,7 Tłuszcz [g] 59,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,9 Błonnik pokarmowy [g] 20,6 Sól [g] 4,7
	Łatw z ograniczeniem substancji pobudz wydz soku żół	Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml Masło extra 15 g Bułka weka 100 g Szynka gotowana 30 g Sałata masłowa 20 g Pomidor 50 g Serek Almette 1 szt	Jabłko pieczone 120 g	Zupa jarzynowa z kaszą manna 300 ml Ziemniaki 250 g Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g Buraczki na ciepło 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Herbata b/c 250 ml Masło jednorazowe 10 g Bułka weka 100 g Pasta z jajka i sera z pietruszką 70 g Połędwica Sopocka 30 g Sałata masłowa 20 g Pomidor 50 g	Serek homogenizowany naturalny 120 g Suchary 20 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 197,3 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 106,8 Węglowodany ogółem [g] 269,5 suma cukrów prostych [g] 45 Tłuszcz [g] 78,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,9 Błonnik pokarmowy [g] 19,4 Sól [g] 4,4
	Łatwostr z ogranicz tłuszczu	Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml Masło extra 15 g Bułka weka 100 g Szynka gotowana 30 g Sałata masłowa 20 g Serek Almette 1 szt Płatki owsiane na mleku 300 ml	Jabłko pieczone 120 g	Zupa jarzynowa z kaszą manna 300 ml Ziemniaki 250 g Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Sałatka z buraka z olejem 150 g	Herbata b/c 250 ml Masło jednorazowe 10 g Bułka weka 100 g Pasta z jajka i sera z pietruszką 70 g Połędwica Sopocka 30 g Sałata masłowa 20 g	Jogurt naturalny 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 203 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 106,9 Węglowodany ogółem [g] 286,9 suma cukrów prostych [g] 54,2 Tłuszcz [g] 72,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,7 Błonnik pokarmowy [g] 19,9 Sól [g] 4,4
	Z ogranicz łatwo przysw węglowodanów	Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml Masło extra 15 g Chleb graham 80 g Szynka gotowana 30 g Sałata masłowa 20 g Papryka czerwona 40 g Ser żółty 30 g Płatki owsiane na mleku 300 ml	Jabłko 150 g	Zupa rosół z makaronem 300 ml Ziemniaki 250 g Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g Surówka z selera 100 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Sałatka z buraczka i jabłka 100 g	Herbata b/c 250 ml Masło jednorazowe 10 g Chleb graham 80 g Połędwica Sopocka 30 g Sałata masłowa 20 g Pomidor 50 g Pasta z jajka i sera z pietruszką 70 g Kanapka nocna 130 g		Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 014,9 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 113,4 Węglowodany ogółem [g] 235,8 suma cukrów prostych [g] 53,4 Tłuszcz [g] 74,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,2 Błonnik pokarmowy [g] 28,1 Sól [g] 4,8

2026-07-06 poniedziałek	Z ogr. łatwo przyswaj. węglowod. i tłuszczu	Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml Masło extra 15 g Bułka weka 100 g Szynka gotowana 30 g Sałata masłowa 20 g Serek Almette 1 szt Kasza manna na mleku 300 ml	Jabłko pieczone 120 g	Zupa Grysikowa 300 ml Ziemniaki 250 g Filet z kurczaka gotowany w jarzynie 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Sałatka z buraczka i jabłka 150 g	Herbata b/c 250 ml Masło jednorazowe 10 g Bułka weka 100 g Pasta z białek 70 g Połędwica Sopocka 30 g Sałata masłowa 20 g	Jogurt naturalny 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 224,2 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 106,3 Węglowodany ogółem [g] 296,9 suma cukrów prostych [g] 59,4 Tłuszcz [g] 71 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,4 Błonnik pokarmowy [g] 19,5 Sól [g] 4,4
	Dieta biegunkowa	Bułka weka 80 g Masło extra 15 g Dżem 25 g Herbata b/c 250 ml Szynka gotowana 30 g	Banan 150 g Kisiel o smaku malinowym 150 g	Zupa Jarzynowa z ryżem 300 ml Filet z kurczaka gotowany w jarzynie 150 g Herbata b/c 250 ml Ziemniaki 250 g Marchewka gotowana z olejem 150 g	Bułka weka 100 g Wafle ryżowe 2 szt Masło jednorazowe 10 g Szynka gotowana 30 g Dżem 25 g Kleik ryżowy 300 ml	Jabłko pieczone 120 g Wafle ryżowe 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 974,9 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 78,4 Węglowodany ogółem [g] 325,3 suma cukrów prostych [g] 62,7 Tłuszcz [g] 43,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,4 Błonnik pokarmowy [g] 22,1 Sól [g] 3,5
	Niskobiałkowa	Herbata z/c 250 ml Masło extra 15 g Chleb bezsolny 120 g Szynka gotowana 30 g Sałata masłowa 20 g Pomidor 50 g Serek Almette 1 szt	Jabłko 150 g	Zupa jarzynowa z kaszą manna 300 ml Ziemniaki 250 g Makaron z jabłkami 250 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Herbata z/c 250 ml Masło jednorazowe 10 g Chleb bezsolny 120 g Połędwica Sopocka 30 g Pomidor 50 g Kleik ryżowy 300 ml	Mus warzywny 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 349,8 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 64 Węglowodany ogółem [g] 397,9 suma cukrów prostych [g] 60,8 Tłuszcz [g] 59,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27 Błonnik pokarmowy [g] 25,9 Sól [g] 1,5
	Kleikowa	Kleik ryżowy 400 ml Suchary 20 g Herbata b/c 250 ml	Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g	Kleik ryżowy 400 ml Suchary 20 g Herbata b/c 250 ml	Kleik ryżowy 400 ml Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g	Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 172,5 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 14,1 Węglowodany ogółem [g] 251,3 suma cukrów prostych [g] 0,3 Tłuszcz [g] 7,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,3 Błonnik pokarmowy [g] 10,3 Sól [g] 1,3

2026-07-06 poniedziałek	Bezmleczna	Bułka weka 100 g Margaryna miękka 15 g Szynka gotowana 30 g Dżem 25 g Herbata b/c 250 ml	Banan 150 g	Zupa jarzynowa z kaszą manna 300 ml Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g Ziemniaki 250 g Warzywa duszone 150 g	Bułka weka 100 g Margaryna miękka 15 g Polędwica Sopocka 30 g Szynka gotowana 30 g Herbata b/c 250 ml	Mus owocowy 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 925,8 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 83,4 Węglowodany ogółem [g] 274,7 suma cukrów prostych [g] 66,7 Tłuszcz [g] 58,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,7 Błonnik pokarmowy [g] 17,7 Sól [g] 4,1
	Podstawowa	Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml Kasza manna na mleku 300 ml Masło extra 15 g Chleb pszenny 40 g Chleb graham 80 g Mielonka drobiowa 30 g Ser topiony 17,5 g Sałata masłowa 20 g Pomidor 50 g	Jabłko 150 g	Zupa Krupnik z kaszą jęczmienną 300 ml Ziemniaki 250 g Udziec z kurczaka 150 g Surówka z białej kapusty 100 g Surówka z marchwi, selera i jabłka 100 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Herbata z/c 250 ml Masło jednorazowe 10 g Chleb pszenny 40 g Chleb graham 80 g Dżem 25 g Szynka gotowana 30 g Sałata zielona 10 g Ogórek świeży 50 g	Jogurt truskawkowy 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 316,2 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 95,6 Węglowodany ogółem [g] 321,3 suma cukrów prostych [g] 78 Tłuszcz [g] 79,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,6 Błonnik pokarmowy [g] 33,2 Sól [g] 5,2
	Łatwostrawna	Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml Kasza manna na mleku 300 ml Masło extra 15 g Bułka weka 100 g Ser biały 60 g Szynka gotowana 30 g Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g	Jabłko pieczone 120 g	Zupa Koperkowa z ryżem 300 ml Ziemniaki 250 g Schab duszony 100 g Surówka z marchwi, selera i jabłka 100 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Herbata b/c 250 ml Masło jednorazowe 10 g Bułka weka 100 g Szynka gotowana 30 g Dżem 25 g Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g	Jogurt morelowy 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 205,7 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 104 Węglowodany ogółem [g] 317 suma cukrów prostych [g] 69 Tłuszcz [g] 62,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30 Błonnik pokarmowy [g] 21,6 Sól [g] 4,2
	Bogatorreszkowa	Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml Masło extra 15 g Chleb graham 80 g Polędwica Sopocka 30 g Ser biały 60 g Sałata masłowa 20 g Pomidor 50 g	Jabłko 150 g	Zupa Jarzynowa z ziemniakami 300 ml Kasza jęczmienna 150 g Schab duszony 100 g Surówka z białej kapusty 100 g Surówka z marchwi, selera i jabłka 100 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Herbata b/c 250 ml Masło jednorazowe 10 g Chleb graham 80 g Jajko 50 g Szynka gotowana 30 g Sałata zielona 10 g Ogórek świeży 50 g Kasza manna na mleku 300 ml	Jogurt naturalny 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 215,6 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 109,5 Węglowodany ogółem [g] 301,4 suma cukrów prostych [g] 62,5 Tłuszcz [g] 70,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,7 Błonnik pokarmowy [g] 33,4 Sól [g] 3,7

2026-07-07 wtorek	Bogatobiałkowa	Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml Masło extra 15 g Chleb pszenny 100 g Szynka gotowana 30 g Ser topiony 17,5 g Sałata masłowa 20 g Pomidor 50 g	Jabłko 150 g	Zupa Jarzynowa z ziemniakami 300 ml Kasza jęczmienna 150 g Schab duszony 100 g Surówka z białej kapusty 100 g Surówka z marchwi, selera i jabłka 100 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Herbata b/c 250 ml Masło jednorazowe 10 g Chleb pszenny 40 g Chleb graham 80 g Dżem 25 g Połędwica Sopocka 30 g Sałata zielona 10 g Ogórek świeży 50 g	Jogurt truskawkowy 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 169,8 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 92,5 Węglowodany ogółem [g] 322,1 suma cukrów prostych [g] 61,5 Tłuszcz [g] 64,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29 Błonnik pokarmowy [g] 33,5 Sól [g] 4,6
	Łatw z ograniczeniem substancji pobudz wydz soku żol	Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml Kasza manna na mleku 300 ml Masło extra 15 g Bułka weka 100 g Ser biały 60 g Szynka gotowana 30 g Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g	Jabłko pieczone 120 g	Zupa Koperkowa z ryżem 300 ml Ziemniaki 250 g Udko gotowane z warzywami 170 g Marchewka gotowana z olejem 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Herbata b/c 250 ml Masło jednorazowe 10 g Bułka weka 100 g Szynka gotowana 30 g Jajko 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g	Jogurt naturalny 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 104,8 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 100,2 Węglowodany ogółem [g] 286,2 suma cukrów prostych [g] 54,9 Tłuszcz [g] 66,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,3 Błonnik pokarmowy [g] 20,1 Sól [g] 4,4
	Łatwostr z ogranicz tłuszczu	Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml Masło extra 15 g Bułka weka 100 g Ser biały 60 g Szynka gotowana 30 g Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g	Jabłko pieczone 120 g	Zupa Koperkowa z ryżem 300 ml Ziemniaki 250 g Udko gotowane z warzywami 170 g Marchewka gotowana z olejem 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Herbata z/c 250 ml Masło jednorazowe 10 g Bułka weka 100 g Szynka gotowana 30 g Dżem 25 g Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g Kasza manna na mleku 300 ml	Jogurt naturalny 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 096,7 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 94,3 Węglowodany ogółem [g] 300,6 suma cukrów prostych [g] 68,7 Tłuszcz [g] 61,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,9 Błonnik pokarmowy [g] 20,3 Sól [g] 4,3
	Z ogranicz łatwo przysw węglowodanów	Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml Masło extra 15 g Chleb graham 80 g Szynka gotowana 30 g Ser biały 60 g Sałata masłowa 20 g Pomidor 50 g Płatki owsiane na mleku 300 ml	Jabłko 150 g	Zupa Koperkowa z ryżem 300 ml Ziemniaki 250 g Schab duszony 100 g Surówka z białej kapusty 100 g Surówka z marchwi, selera i jabłka 100 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Herbata b/c 250 ml Masło jednorazowe 10 g Chleb graham 80 g Jajko 50 g Szynka gotowana 30 g Sałata zielona 10 g Ogórek świeży 50 g	Mus warzywny 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 963,2 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 101,1 Węglowodany ogółem [g] 254,8 suma cukrów prostych [g] 71,6 Tłuszcz [g] 65,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,1 Błonnik pokarmowy [g] 31 Sól [g] 3,5

2026-07-07 wtorek	Z ogr. łatwo przyswaj. węglowod. i tłuszczu	Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml Masło extra 15 g Bułka weka 100 g Ser biały 60 g Szynka gotowana 30 g Salata zielona 10 g	Jabłko pieczone 120 g	Zupa Koperkowa z ryżem 300 ml Ziemniaki 250 g Udko gotowane z warzywami 170 g Marchewka gotowana z olejem 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Kasza manna na mleku 300 ml Herbata b/c 250 ml Masło jednorazowe 10 g Bułka weka 100 g Szynka gotowana 30 g Salata zielona 10 g Galaretką drobiowa 100 g	Jogurt naturalny 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 134,1 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 107,8 Węglowodany ogółem [g] 282,7 suma cukrów prostych [g] 52,7 Tłuszcz [g] 67,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,5 Błonnik pokarmowy [g] 19,4 Sól [g] 4,4
	Dieta biegunkowa	Bułka weka 80 g Masło extra 15 g Dżem 25 g Herbata b/c 250 ml Szynka gotowana 30 g Kleik ryżowy 300 ml	Suchary 20 g Kisiel o smaku malinowym 150 g	Zupa Jarzynowa z ryżem 300 ml Udko gotowane z warzywami 170 g Herbata b/c 250 ml Ziemniaki 250 g Marchewka gotowana z olejem 150 g	Kisiel b/c 150 ml Bułka weka 100 g Polędwica Sopocka 30 g Dżem 25 g	Jabłko pieczone 120 g Wafle ryżowe 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 936,7 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 68,4 Węglowodany ogółem [g] 328,9 suma cukrów prostych [g] 44,4 Tłuszcz [g] 41,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17 Błonnik pokarmowy [g] 21,4 Sól [g] 3,7
	Niskobiałkowa	Herbata b/c 250 ml Masło extra 15 g Chleb bezsolny 120 g Polędwica Sopocka 30 g Salata masłowa 10 g Pomidor 50 g Dżem 25 g	Jabłko pieczone 120 g	Zupa Koperkowa z ryżem 300 ml Ziemniaki 250 g Udko gotowane z warzywami 170 g Marchewka gotowana z olejem 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Herbata z/c 250 ml Masło jednorazowe 10 g Chleb bezsolny 120 g Szynka gotowana 30 g Miód 25 g Salata zielona 10 g Ogórek świeży 50 g	Serek homogenizowany naturalny 120 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 987,9 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 84 Węglowodany ogółem [g] 281,7 suma cukrów prostych [g] 46,2 Tłuszcz [g] 63 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,7 Błonnik pokarmowy [g] 21,9 Sól [g] 1,8
	Kleikowa	Kleik ryżowy 400 ml Suchary 20 g Herbata b/c 250 ml	Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g	Kasza manna na mleku 300 ml Suchary 20 g Herbata b/c 250 ml	Kleik ryżowy 400 ml Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g	Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 185,3 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 19,8 Węglowodany ogółem [g] 239,2 suma cukrów prostych [g] 10 Tłuszcz [g] 11,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 4,7 Błonnik pokarmowy [g] 9,7 Sól [g] 1,5

2026-07-07 wtorek	Bezmleczna	Bułka weka 100 g Margaryna miękka 15 g Szyńka gotowana 30 g Dżem 25 g Herbata b/c 250 ml	Jabłko pieczone 120 g	Zupa Grysikowa 300 ml Udło gotowane z warzywami 170 g Ziemniaki 250 g Marchewka gotowana z olejem 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bułka weka 100 g Margaryna miękka 15 g Szyńka gotowana 30 g Galaretką drobiowa 100 g Herbata b/c 250 ml	Mus owocowy 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 925 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 80,8 Węglowodany ogółem [g] 272,5 suma cukrów prostych [g] 63,9 Tłuszcz [g] 61,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,7 Błonnik pokarmowy [g] 20,3 Sól [g] 3,9
2026-07-08 środa	Podstawowa	Chleb pszenny 40 g Masło extra 15 g Sałatka jarzynowa 150 g Płatki owsiane na mleku 300 ml Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml Sałata masłowa 20 g Polędwica Sopocka 30 g Chleb graham 80 g	Banan 150 g	Zupa Barszcz ukraiński 300 ml Ryba Morszczuk na parze 100 g Ziemniaki 250 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Surówka z kiszanej kapusty 100 g Surówka z marchewki i jabłka 100 g	Chleb pszenny 40 g Masło jednorazowe 10 g Szyńka gotowana 30 g Twarożek z rzodkiewką 60 g Sałata masłowa 20 g Chleb graham 80 g Herbata b/c 250 ml Pomidor 50 g	Jogurt naturalny 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 298 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 90,5 Węglowodany ogółem [g] 322,9 suma cukrów prostych [g] 77,5 Tłuszcz [g] 72,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,5 Błonnik pokarmowy [g] 46,1 Sól [g] 5,7
	Łatwostrawna	Bułka weka 100 g Masło extra 15 g Sałatka jarzynowa 150 g Polędwica Sopocka 30 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml	Banan 150 g	Zupa Jarzynowa z zacierkom 300 ml Ryba Morszczuk na parze 100 g Bukiet warzyw 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Ziemniaki 250 g	Pomidor 50 g Bułka weka 100 g Masło jednorazowe 10 g Twarożek z koperkiem 60 g Dżem 25 g Herbata b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Jogurt morelowy 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 137,2 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 69 Węglowodany ogółem [g] 301,4 suma cukrów prostych [g] 69,7 Tłuszcz [g] 69,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26 Błonnik pokarmowy [g] 28 Sól [g] 3,8
	Bogatoreszkowa	Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml Masło extra 15 g Chleb graham 80 g Sałata masłowa 20 g Pomidor 50 g Sałatka jarzynowa [Por] x 150 g Polędwica Sopocka 30 g Płatki owsiane na mleku 300 ml	Jabłko 150 g	Zupa Jarzynowa z zacierkom 300 ml Ziemniaki 250 g Ryba Morszczuk na parze 100 g Surówka z białej kapusty 100 g Surówka z marchwi, selera i jabłka 100 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Polędwica Sopocka 30 g Twarożek z rzodkiewką 60 g Herbata b/c 250 ml Masło jednorazowe 10 g Chleb graham 80 g Sałata zielona 10 g Ogórek świeży 50 g	Jogurt naturalny 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 990,8 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 75 Węglowodany ogółem [g] 251,4 suma cukrów prostych [g] 66,2 Tłuszcz [g] 73,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,9 Błonnik pokarmowy [g] 31,5 Sól [g] 3,3

2026-07-08 środa	Bogatobiałkowa	Bułka weka 100 g Masło extra 15 g Kasza manna na mleku 300 ml Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml Twarożek z koperkiem 60 g Połudwica Sopocka 30 g	Banan 150 g	Zupa Jarzynowa z zacierkom 300 ml Ryba Morszczuk na parze 100 g Bukiet warzyw 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Ziemniaki 250 g	Pasta z jajka i sera z pietruszką 70 g Pomidor 50 g Szynka gotowana 30 g Bułka weka 100 g Masło jednorazowe 10 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 323,1 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 91,8 Węglowodany ogółem [g] 313 suma cukrów prostych [g] 61,8 Tłuszcz [g] 73,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,1 Błonnik pokarmowy [g] 22 Sól [g] 4,1
	Łatw z ograniczeniem substancji pobudz wydz soku żół	Bułka weka 100 g Masło extra 15 g Pasta z sera białego i koperku 60 g Połudwica Sopocka 30 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml Kasza manna na mleku 300 ml	Budyń waniliowy b/c 150 ml	Zupa jarzynowa z kaszą manna 300 ml Ryba Morszczuk na parze 100 g Ziemniaki 250 g Warzywa duszone 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bułka weka 100 g Masło jednorazowe 10 g Pasta z jajka i sera z pietruszką 70 g Szynka gotowana 30 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 385,4 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 89,7 Węglowodany ogółem [g] 292,5 suma cukrów prostych [g] 51 Tłuszcz [g] 84,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,9 Błonnik pokarmowy [g] 18,2 Sól [g] 4,4
	Łatwostr z ogranicz tłuszczu	Bułka weka 100 g Masło extra 15 g Ser biały 60 g Połudwica Sopocka 30 g Sałata zielona 10 g Kasza manna na mleku 300 ml Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml	Jabłko pieczone 120 g	Zupa Jarzynowa z zacierkom 300 ml Ryba Morszczuk na parze 100 g Buraczki na ciepło 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Ziemniaki 250 g	Bułka weka 100 g Masło jednorazowe 10 g Pasta z białek 70 g Szynka gotowana 30 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 267,5 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 88,4 Węglowodany ogółem [g] 301,4 suma cukrów prostych [g] 57,5 Tłuszcz [g] 73,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,9 Błonnik pokarmowy [g] 18,9 Sól [g] 4,2
	Z ogranicz łatwo przysw węglowodanów	Masło extra 15 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml Płatki owsiane na mleku 300 ml Sałatka jarzynowa 150 g Połudwica Sopocka 30 g	Jabłko 150 g	Zupa Barszcz ukraiński 300 ml Ziemniaki 250 g Surówka z kiszanej kapusty 100 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Surówka z marchewki i jabłka 100 g Ryba Morszczuk na parze 100 g	Pasta z sera białego i szczypiorku 60 g Paprykarz szczeciński 50 g Pomidor 50 g Chleb graham 80 g Masło jednorazowe 10 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml Szynka gotowana 30 g	Kanapka nocna 130 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 178,4 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 89,2 Węglowodany ogółem [g] 258,6 suma cukrów prostych [g] 66,7 Tłuszcz [g] 87,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,2 Błonnik pokarmowy [g] 43,2 Sól [g] 5,9

2026-07-08 środa	Z ogr. łatwo przyswaj. węglowod. i tłuszczu	Bułka weka 100 g Masło extra 15 g Twarożek z koperkiem 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml Połudwica Sopocka 30 g	Jabłko pieczone 120 g	Zupa Jarzynowa z zacierkom 300 ml Ryba Morszczuk na parze 100 g Buraczki na ciepło 150 g Ziemniaki 250 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bułka weka 100 g Pasta z białek 70 g Szynka gotowana 30 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml	Mus warzywny 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 959 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 74,2 Węglowodany ogółem [g] 269,1 suma cukrów prostych [g] 56 Tłuszcz [g] 59 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,9 Błonnik pokarmowy [g] 19,6 Sól [g] 3,8
	Dieta biegunkowa	Masło extra 15 g Dżem 25 g Kleik ryżowy 300 ml Herbata b/c 250 ml Dżem 25 g Bułka weka 100 g Połudwica Sopocka 30 g	Banan 150 g Wafle ryżowe 1 szt	Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g Zupa jarzynowa z kaszą manna 350 ml Ziemniaki 250 g Marchewka gotowana z olejem 150 g	Bułka weka 100 g Masło jednorazowe 10 g Dżem 25 g Szynka gotowana 30 g	Jabłko pieczone 120 g Wafle ryżowe 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 078,9 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 79,9 Węglowodany ogółem [g] 335,2 suma cukrów prostych [g] 69,6 Tłuszcz [g] 50,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,3 Błonnik pokarmowy [g] 21,5 Sól [g] 3,5
	Niskobiałkowa	Chleb bezsolny 120 g Masło extra 15 g Sałata zielona 20 g Herbata z/c 250 ml Sałatka jarzynowa 150 g Jajko 50 g	Jabłko 150 g	Zupa Jarzynowa z zacierkom 300 ml Ryba Morszczuk na parze 100 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Kalafior gotowany 100 g Ziemniaki 250 g Ziemniaki 250 g	Dżem 25 g Twarożek z pietruszką 60 g Chleb bezsolny 120 g Masło jednorazowe 10 g Sałata zielona 10 g	Mus warzywny 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 380,4 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 68 Węglowodany ogółem [g] 354,1 suma cukrów prostych [g] 65,7 Tłuszcz [g] 73,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,6 Błonnik pokarmowy [g] 33,6 Sól [g] 1,5
	Kleikowa	Kleik z kaszy jęczmiennej 300 ml Suchary 20 g Herbata b/c 250 ml	Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g	Kleik ryżowy 400 ml Suchary 20 g Herbata b/c 250 ml	Kleik owsiany 400 ml Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g	Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 302,2 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 21,8 Węglowodany ogółem [g] 263,3 suma cukrów prostych [g] 1,3 Tłuszcz [g] 14,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,6 Błonnik pokarmowy [g] 17,8 Sól [g] 1,2

2026-07-08 środa	Bezmleczna	Bułka weka 100 g Margaryna miękka 15 g Połędwica Sopocka 30 g Dżem 25 g Herbata b/c 250 ml Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g	Banan 150 g	Zupa jarzynowa z kaszą manna 300 ml Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g Ziemniaki 250 g Marchewka gotowana z olejem 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bułka weka 100 g Margaryna miękka 15 g Szynka gotowana 30 g Połędwica Sopocka 30 g Herbata b/c 250 ml Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g	Mus owocowy 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 892,7 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 85,1 Węglowodany ogółem [g] 283,3 suma cukrów prostych [g] 72,9 Tłuszcz [g] 51 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,6 Błonnik pokarmowy [g] 19,8 Sól [g] 4,1
	Podstawowa	Chleb graham 80 g Masło extra 15 g Szynka gotowana 30 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml Ser żółty 30 g Pomidor 50 g Chleb pszenny 40 g	Jabłko 150 g	Zupa Pieczarkowa z zacierką 300 ml Kotlet schabowy 100 g Ziemniaki 250 g kapusta młoda z koperkiem 100 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Chleb graham 80 g Chleb pszenny 40 g Masło jednorazowe 10 g Pasta twarogowo-rybna 60 g Połędwica Sopocka 30 g Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Herbata z/c 250 ml	Jogurt morelowy 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 246,4 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 108,2 Węglowodany ogółem [g] 268,2 suma cukrów prostych [g] 50,6 Tłuszcz [g] 87,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,7 Błonnik pokarmowy [g] 26,1 Sól [g] 4,7
	Łatwostrawna	Bułka weka 100 g Masło extra 15 g Szynka gotowana 30 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml Parówka z indyka 70 g Pomidor 50 g	Jabłko 150 g	Zupa Pomidorowa z ryżem zabelana 300 ml Ziemniaki 250 g Buraczki na ciepło 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Pulpet drobiowy 100 g	Bułka weka 100 g Masło jednorazowe 10 g Twarożek z koperkiem 60 g Połędwica Sopocka 30 g Pomidor 50 g sałata zielona 10 g Herbata z/c 250 ml	Mus warzywny 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 065,9 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 91,9 Węglowodany ogółem [g] 276,1 suma cukrów prostych [g] 64 Tłuszcz [g] 69,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31 Błonnik pokarmowy [g] 19,9 Sól [g] 4,7
	Bogatoresztkowa	Chleb graham 80 g Masło extra 15 g Szynka gotowana 30 g Serek wiejski 200 g Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Kasza manna na mleku 300 ml Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml	Jabłko 150 g	Zupa Pomidorowa 300 ml Pulpet drobiowy 100 g Kasza gryczana 150 g Surówka z białej kapusty 100 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Kalafior gotowany 100 g	Chleb graham 80 g Masło jednorazowe 10 g Paprykarz szczeciński 50 g Połędwica Sopocka 30 g Ogórek świeży 50 g Sałata zielona 20 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 015 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 117 Węglowodany ogółem [g] 244,2 suma cukrów prostych [g] 61,8 Tłuszcz [g] 69,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,5 Błonnik pokarmowy [g] 28 Sól [g] 6

2026-07-09 czwartek	Bogatobiałkowa	Bułka weka 100 g Masło extra 15 g Szyńka gotowana 30 g sałata zielona 10 g Kasza manna na mleku 300 ml Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml Parówka z indyka 70 g Pomidor 50 g	Jabłko pieczone 120 g	Zupa Pomidorowa z zacierkom 300 ml Pulpet drobiowy 100 g Ziemniaki 250 g Buraczki na ciepło 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bułka weka 100 g Masło jednorazowe 10 g Twarożek z koperkiem 60 g Polędwica Sopotka 30 g Pomidor 50 g sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 362,5 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 108,9 Węglowodany ogółem [g] 309,9 suma cukrów prostych [g] 59,8 Tłuszcz [g] 80,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,6 Błonnik pokarmowy [g] 19,6 Sól [g] 5,1
	Łatw z ograniczeniem substancji pobudz wydz soku żół	Bułka weka 100 g Masło extra 15 g Szyńka gotowana 30 g Serek Almette 1 szt Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml	Budyń waniliowy b/c 150 ml	Zupa Koperkowa z ryżem 300 ml Pulpet drobiowy 100 g Sos jarzynowy 100 ml Ziemniaki 250 g Buraczki na ciepło 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bułka weka 100 g Masło jednorazowe 10 g Twarożek z koperkiem 60 g Polędwica Sopotka 30 g Sałata zielona 20 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 094,2 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 94,5 Węglowodany ogółem [g] 271,8 suma cukrów prostych [g] 44,9 Tłuszcz [g] 67 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,8 Błonnik pokarmowy [g] 16,2 Sól [g] 4,3
	Łatwostr z ogranicz tłuszczu	Bułka weka 100 g Masło extra 15 g Szyńka gotowana 30 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml Serek Almette 1 szt	Jabłko pieczone 120 g	Zupa Pomidorowa z ryżem zabiłana 300 ml Pulpet drobiowy 100 g Sos jarzynowy 100 ml Ziemniaki 250 g Buraczki na ciepło 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bułka weka 100 g Masło jednorazowe 10 g Twarożek z koperkiem 60 g Polędwica Sopotka 30 g Sałata zielona 20 g Herbata z/c 250 ml	Mus warzywny 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 040,1 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 86,7 Węglowodany ogółem [g] 288,1 suma cukrów prostych [g] 64,1 Tłuszcz [g] 62,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,8 Błonnik pokarmowy [g] 20,4 Sól [g] 4
	Z ogranicz łatwo przysw węglowodanów	Chleb graham 80 g Masło extra 15 g Szyńka gotowana 30 g Sałata zielona 20 g Parówka z indyka 70 g Pomidor 50 g Płatki owsiane na mleku 300 ml	Jabłko 150 g	Zupa Pomidorowa z ryżem zabiłana 300 ml Pulpet drobiowy 100 g Ziemniaki 250 g Surówka z białej kapusty 100 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Surówka z marchwi i jabłka 100 g	Chleb graham 120 g Masło jednorazowe 10 g Twarożek z koperkiem 60 g Polędwica Sopotka 30 g Ogórek świeży 50 g Sałata zielona 20 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 067,9 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 97,7 Węglowodany ogółem [g] 253 suma cukrów prostych [g] 59,2 Tłuszcz [g] 80,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,6 Błonnik pokarmowy [g] 30,9 Sól [g] 4,5

2026-07-09 czwartek	Z ogr. łatwo przyswaj. węglowod. i tłuszczu	Bułka weka 100 g Masło extra 15 g Szyńka gotowana 30 g Parówka z indyka 70 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml	Jabłko pieczone 120 g	Zupa Pomidorowa z zacierkom 300 ml Pulpet drobiowy 100 g Ziemniaki 250 g Buraczki na ciepło 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bułka weka 100 g Masło jednorazowe 10 g Twarożek z koperkiem 60 g Połędwica Sopocka 30 g Sałata zielona 20 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 102,9 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 97,7 Węglowodany ogółem [g] 265,8 suma cukrów prostych [g] 47,3 Tłuszcz [g] 75,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,1 Błonnik pokarmowy [g] 17,6 Sól [g] 4,9
	Dieta biegunkowa	Bułka weka 100 g Szyńka gotowana 30 g Dżem 25 g Herbata b/c 250 ml Masło extra 15 g Kleik ryżowy 300 ml	Jabłko pieczone 120 g	Zupa Jarzynowa z ryżem 300 ml Pulpet drobiowy 100 g Ziemniaki 250 g Marchewka gotowana z olejem 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bułka weka 100 g Masło jednorazowe 10 g Połędwica Sopocka 30 g Dżem 25 g Herbata b/c 250 ml Kleik ryżowy 300 ml	Jabłko pieczone 120 g Wafle ryżowe 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 161,5 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 75,3 Węglowodany ogółem [g] 368,8 suma cukrów prostych [g] 57,8 Tłuszcz [g] 47,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,8 Błonnik pokarmowy [g] 24,6 Sól [g] 3,6
	Niskobiałkowa	Chleb bezsolny 120 g Masło extra 15 g Szyńka gotowana 30 g Miód 25 g Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Herbata z/c 250 ml	Jabłko 150 g	Zupa Jarzynowa z zacierkom 300 ml Kalafior gotowany 100 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Pulpet drobiowy 100 g Brokuł gotowany 100 g Ziemniaki 250 g	Chleb bezsolny 120 g Masło jednorazowe 10 g Dżem 25 g Jajko 50 g Sałata zielona 20 g Herbata b/c 250 ml	Mus owocowy 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 111,6 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 81 Węglowodany ogółem [g] 331,5 suma cukrów prostych [g] 68,7 Tłuszcz [g] 56,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,5 Błonnik pokarmowy [g] 24,5 Sól [g] 1,4
	Kleikowa	Kleik z kaszy jęczmiennej 300 ml Suchary 20 g Herbata b/c 250 ml	Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g	Kleik ryżowy 400 ml Suchary 20 g Herbata b/c 250 ml	Kleik owsiany 400 ml Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g	Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 302,2 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 21,8 Węglowodany ogółem [g] 263,3 suma cukrów prostych [g] 1,3 Tłuszcz [g] 14,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,6 Błonnik pokarmowy [g] 17,8 Sól [g] 1,2

2026-07-09 czwartek	Bezmleczna	Bułka weka 100 g Margaryna miękka 15 g Połędwica Sopocka 40 g Galaretka drobiowa 100 g Herbata b/c 250 ml Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g	Jabłko pieczone 120 g	Zupa Grysikowa 400 ml Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g Ziemniaki 250 g Surówka z białej kapusty 100 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Surówka z marchewki i jabłka 100 g	Bułka weka 100 g Margaryna miękka 15 g Szyunka gotowana 40 g Parówka z indyka 70 g Herbata b/c 250 ml	Mus owocowy 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 244,1 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 107,5 Węglowodany ogółem [g] 292 suma cukrów prostych [g] 65,2 Tłuszcz [g] 77,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,2 Błonnik pokarmowy [g] 25,3 Sól [g] 5,1
---------------------	------------	--	-----------------------	---	---	-------------------	---