Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-30 do dnia 2026-09-08 KUCHNIA OGÓLNA

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	II Ś	Obiad	Kolacja	Pn	SUMA
2026-08-30 niedziela	Podstawowa	Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (***7***) Masło extra 15 g (***7***) Chleb pszenny 60 g (***1***) Polędwica Sopocka 30 g Twarożek z koperkiem 60 g (***7***) Sałata masłowa 20 g Pomidor 50 g	Banan 150 g	Zupa Pomidorowa z ryżem zabielana 300 ml (***7, 9***) Ziemniaki 250 g (***7***) Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g (***9***) Surówka z kapusty czerwonej 100 g Surówka z selera 100 g (***3, 9***) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Herbata b/c 250 ml Masło jednorazowe 10 g (***7***) Chleb pszenny 40 g (***1***) Chleb graham 80 g (***1***) Paprykarz szczeciński 50 g (***4***) 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] 2 029,8** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 99,9** **Węglowodany ogółem [g] 250,6** **suma cukrów prostych [g] 72,2** **Tłuszcz [g] 75,1** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,8** **Błonnik pokarmowy [g] 24,2** **Sól [g] 5,8**
	Łatwostrawna	Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (***7***) Masło extra 15 g (***7***) Bułka weka 100 g (***1***) Polędwica Sopocka 30 g Serek Almette 1 szt (***7***) Sałata masłowa 20 g Pomidor 50 g	Banan 150 g	Zupa Pomidorowa z ryżem zabielana 300 ml (***7, 9***) Ziemniaki 250 g (***7***) Udziec z kurczaka 150 g (***1, 3***) Surówka z marchwi, selera i jabłka 100 g (***3, 7, 9***) Buraczki na ciepło 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Paprykarz szczeciński 50 g (***4***) Herbata b/c 250 ml Masło jednorazowe 10 g (***7***) Bułka weka 100 g (***1***) Parówka z indyka 70 g Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g	Soczek kartonik 200 ml	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 418,7** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 92,9** **Węglowodany ogółem [g] 318,1** **suma cukrów prostych [g] 81,6** **Tłuszcz [g] 90,9** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,1** **Błonnik pokarmowy [g] 24,6** **Sól [g] 6**
	Bogatoresztkowa	Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (***7***) Masło extra 15 g (***7***) Chleb graham 80 g (***1***) Polędwica Sopocka 30 g Serek Almette 1 szt (***7***) Sałata masłowa 20 g Pomidor 50 g Ogórek świeży [Por] x 50 g Płatki owsiane na mleku 300 ml (***1, 7***)	Jabłko 150 g	Zupa Pomidorowa 300 ml (***9***) Kasza jęczmienna 100 g (***1***) Roladka drobiowa z warzywami 100 g (***9***) Sałatka z buraczka i jabłka 150 g Surówka z selera 100 g (***3, 9***) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Paprykarz szczeciński 50 g (***4***) Herbata b/c 250 ml Masło jednorazowe 10 g (***7***) Chleb graham 80 g (***1***) 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 ogółemwg 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**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-08-30 niedziela	Bogatobiałkowa	Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (***7***) Masło extra 15 g (***7***) Chleb pszenny 60 g (***1***) Polędwica Sopocka 30 g Ser żółty 30 g (***7***) Sałata masłowa 20 g Pomidor 50 g Chleb graham 80 g (***1***)	Jogurt naturalny 100 g (***7***)	Zupa Pomidorowa z ryżem zabielana 300 ml (***7, 9***) Ziemniaki 250 g (***7***) Udziec z kurczaka 150 g (***1, 3***) Marchewka gotowana z olejem 150 g Kalafior gotowany 50 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Herbata b/c 250 ml Masło jednorazowe 10 g (***7***) Chleb pszenny 40 g (***1***) Chleb graham 80 g (***1***) Polędwica 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] 2 189,4** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 103,8** **Węglowodany ogółem [g] 269** **suma cukrów prostych [g] 53** **Tłuszcz [g] 83,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,5** **Błonnik pokarmowy [g] 25,5** **Sól [g] 7,1**
	Łatw z ograniczeniem substancji pobudz wydz soku żoł	Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (***7***) Kasza manna na mleku 300 ml (***1, 7***) Masło extra 15 g (***7***) Bułka weka 100 g (***1***) Polędwica Sopocka 30 g Sałata masłowa 20 g Pomidor 50 g Serek Almette 1 szt (***7***)	Jabłko pieczone 120 g	Zupa jarzynowa z kaszą manna 300 ml (***1, 9***) Ziemniaki 250 g (***7***) Udziec z kurczaka 150 g (***1, 3***) Buraczki na ciepło 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Herbata b/c 250 ml Masło jednorazowe 10 g (***7***) Bułka weka 100 g (***1***) Ser biały 60 g (***7***) Sałata zielona 20 g Szynka gotowana 30 g	Jogurt naturalny 100 g (***7***)	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 366,9** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 106,7** **Węglowodany ogółem [g] 313,6** **suma cukrów prostych [g] 55,3** **Tłuszcz [g] 79,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,2** **Błonnik pokarmowy [g] 19,3** **Sól [g] 4,7**
	Łatwostr z ogranicz tłuszczu	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***) Polędwica Sopocka 30 g Dżem 25 g Sałata masłowa 20 g	Jogurt naturalny 100 g (***7***)	Zupa jarzynowa z kaszą manna 300 ml (***1, 9***) Ziemniaki 250 g (***7***) Udziec z kurczaka 150 g (***1, 3***) Buraczki na ciepło 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Herbata b/c 250 ml Masło jednorazowe 10 g (***7***) Bułka weka 100 g (***1***) 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] 2 448,2** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 102,7** **Węglowodany ogółem [g] 327,9** **suma cukrów prostych [g] 67,6** **Tłuszcz [g] 84,4** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,6** **Błonnik pokarmowy [g] 16,8** **Sól [g] 5,4**
	Z ogranicz łatwo przysw węglowodanów	Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (***7***) Masło extra 15 g (***7***) Chleb graham 80 g (***1***) Polędwica Sopocka 30 g Sałata masłowa 20 g Pomidor 50 g Twarożek z koperkiem 60 g (***7***) Sałata zielona 10 g Płatki owsiane na mleku 300 ml (***1, 7***)	Jabłko 150 g	Zupa Pomidorowa z ryżem zabielana 300 ml (***7, 9***) Ziemniaki 250 g (***7***) Udziec z kurczaka 150 g (***1, 3***) Marchewka z groszkiem 150 g Surówka z selera 100 g (***3, 9***) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Herbata b/c 250 ml Masło jednorazowe 10 g (***7***) Chleb graham 80 g (***1***) Parówka z indyka 70 g Sałata zielona 20 g Ogórek świeży 50 g Szynka gotowana 30 g	Jogurt naturalny 100 g (***7***)	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 164,7** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 108,5** **Węglowodany ogółem [g] 253,1** **suma cukrów prostych [g] 59,4** **Tłuszcz [g] 86,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,8** **Błonnik pokarmowy [g] 29,8** **Sól [g] 5**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-08-30 niedziela	Z ogr łatwo przyswaj węglowoda i tłuszczy	Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (***7***) Masło extra 15 g (***7***) Bułka weka 100 g (***1***) Polędwica Sopocka 30 g Sałata masłowa 20 g Twarożek z koperkiem 60 g (***7***)	Jabłko pieczone 120 g	Zupa Pomidorowa z ryżem zabielana 300 ml (***7, 9***) Ziemniaki 250 g (***7***) Udziec z kurczaka 150 g (***1, 3***) Buraczki na ciepło 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Herbata z/c 250 ml Masło jednorazowe 10 g (***7***) Bułka weka 100 g (***1***) Szynka gotowana 30 g Sałata zielona 20 g Parówka z indyka 70 g	Jogurt morelowy 100 g	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 207,7** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 103,8** **Węglowodany ogółem [g] 280,4** **suma cukrów prostych [g] 55,3** **Tłuszcz [g] 78,7** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,8** **Błonnik pokarmowy [g] 18,8** **Sól [g] 5,2**
	Dieta biegunkowa	Bułka weka 80 g (***1***) Masło extra 15 g (***7***) Dżem 25 g Herbata b/c 250 ml Polędwica Sopocka 30 g Kleik ryżowy 300 ml	Suchary 20 g (***1***) Kisiel b/c 150 ml	Zupa Jarzynowa z ryżem 300 ml (***1, 7, 9***) Udziec z kurczaka 150 g (***1, 3***) Herbata b/c 250 ml Ziemniaki 250 g (***7***) Marchewka gotowana z olejem 150 g	Bułka weka 100 g (***1***) Dżem 25 g Masło jednorazowe 10 g (***7***) Szynka gotowana 30 g	Kisiel b/c 150 ml Wafle ryżowe 2 szt	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 236,7** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 77,9** **Węglowodany ogółem [g] 361,2** **suma cukrów prostych [g] 33,2** **Tłuszcz [g] 55,7** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,9** **Błonnik pokarmowy [g] 20,1** **Sól [g] 4**
	Niskobiałkowa	Herbata b/c 250 ml Masło extra 15 g (***7***) Chleb bezsolny 120 g (***1***) Polędwica Sopocka 30 g Dżem 25 g Sałata masłowa 20 g	Kisiel b/c 150 ml	Zupa Pomidorowa z ryżem zabielana 300 ml (***7, 9***) Udziec z kurczaka 150 g (***1, 3***) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Bukiet warzyw 150 g Ziemniaki 250 g (***7***)	Pasta z białek 70 g (***3, 7***) Herbata b/c 250 ml Masło jednorazowe 10 g (***7***) Chleb bezsolny 120 g (***1***) Miód 25 g Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g	Biszkopty b/c 40 g (***1, 3***)	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 205,1** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 88,2** **Węglowodany ogółem [g] 329,8** **suma cukrów prostych [g] 44,9** **Tłuszcz [g] 62,6** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,6** **Błonnik pokarmowy [g] 23,2** **Sól [g] 1,6**
	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***)	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 172,5** **Białko ogółemwg 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**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-08-30 niedziela	Bezmleczna	Bułka weka 100 g (***1***) Margaryna miękka 15 g Szynka gotowana 30 g Polędwica Sopocka 30 g Herbata b/c 250 ml	Jabłko pieczone 120 g	Zupa jarzynowa z kaszą manna 300 ml (***1, 9***) Roladka drobiowa z warzywami 100 g (***9***) Ziemniaki 250 g (***7***) Marchewka gotowana z olejem 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bułka weka 100 g (***1***) Margaryna miękka 15 g Szynka gotowana 30 g 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 ogółemwg 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**
2026-08-31 poniedziałek	Podstawowa	Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (***7***) Kasza manna na mleku 300 ml (***1, 7***) Masło extra 15 g (***7***) Chleb pszenny 40 g (***1***) Chleb graham 80 g (***1***) Mielonka wiperzowa 30 g Ser żółty 30 g (***7***) Sałata masłowa 20 g Papryka czerwona 40 g	Jabłko 150 g	Zupa rosół z makaronem 300 ml (***1, 3, 9***) Ziemniaki 250 g (***7***) Filet z kurczaka smażony 120 g (***1, 3***) Surówka z selera 100 g (***3, 9***) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Sałatka z buraczka i jabłka 100 g	Herbata b/c 250 ml Masło jednorazowe 10 g (***7***) Chleb pszenny 40 g (***1***) Chleb graham 80 g (***1***) Pasta z jajka i sera z pietruszką 60 g (***3, 7***) Polędwica Sopocka 30 g Sałata masłowa 20 g Pomidor 50 g	Jogurt truskawkowy 100 g	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 251,4** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 116,2** **Węglowodany ogółem [g] 306,6** **suma cukrów prostych [g] 57,5** **Tłuszcz [g] 68,1** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,7** **Błonnik pokarmowy [g] 28** **Sól [g] 5,3**
	Łatwostrawna	Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (***7***) Masło extra 15 g (***7***) Bułka weka 100 g (***1***) Szynka gotowana 30 g Sałata masłowa 20 g Pomidor 50 g Serek Almette 1 szt (***7***) Płatki owsiane na mleku 300 ml (***1, 7***)	Jabłko 150 g	Zupa rosół z makaronem 300 ml (***1, 3, 9***) Ziemniaki 250 g (***7***) Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g (***9***) Sałata zielona ze śmietaną 20 g (***7***) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Sałatka z buraczka i jabłka 100 g	Herbata b/c 250 ml Masło jednorazowe 10 g (***7***) Bułka weka 100 g (***1***) Pasta z jajka i sera z pietruszką 70 g (***3, 7***) Polędwica 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 ogółemwg 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**
	Bogatoreszkowa	Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (***7***) Masło extra 15 g (***7***) Chleb graham 80 g (***1***) Szynka gotowana 30 g Ser żółty 30 g (***7***) Sałata masłowa 20 g Pomidor 50 g Płatki owsiane na mleku 300 ml (***1, 7***)	Jabłko 150 g	Zupa rosół z makaronem 300 ml (***1, 3, 9***) Ziemniaki 250 g (***7***) Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g (***9***) Surówka z selera 100 g (***3, 9***) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Surówka z marchwi i jabłka 100 g	Herbata z/c 250 ml Masło jednorazowe 10 g (***7***) Chleb graham 80 g (***1***) Pasta z jajka i sera z pietruszką 70 g (***3, 7***) Polędwica 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 ogółemwg 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**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-08-31 poniedziałek	Bogatobiałkowa	Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (***7***) Masło extra 15 g (***7***) Bułka weka 100 g (***1***) Szynka gotowana 30 g Sałata masłowa 20 g Pomidor 50 g Ser żółty 30 g (***7***)	Jabłko pieczone 120 g	Zupa rosół z makaronem 300 ml (***1, 3, 9***) Ziemniaki 250 g (***7***) Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g (***9***) Surówka z selera 100 g (***3, 9***) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Sałatka z buraczka i jabłka 100 g	Herbata z/c 250 ml Masło jednorazowe 10 g (***7***) Bułka weka 100 g (***1***) Pasta z jajka i sera z pietruszką 70 g (***3, 7***) Polędwica Sopocka 30 g Sałata masłowa 20 g Pomidor 50 g	Jogurt naturalny 100 g (***7***)	**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 żoł	Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (***7***) Masło extra 15 g (***7***) Bułka weka 100 g (***1***) Szynka gotowana 30 g Sałata masłowa 20 g Pomidor 50 g Serek Almette 1 szt (***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***) Buraczki na ciepło 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Herbata b/c 250 ml Masło jednorazowe 10 g (***7***) Bułka weka 100 g (***1***) Pasta z jajka i sera z pietruszką 70 g (***3, 7***) Polędwica Sopocka 30 g Sałata masłowa 20 g Pomidor 50 g	Serek homogenizowany naturalny 120 g (***7***) Suchary 20 g (***1***)	**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 (***7***) Masło extra 15 g (***7***) Bułka weka 100 g (***1***) Szynka gotowana 30 g Sałata masłowa 20 g Serek Almette 1 szt (***7***) Płatki owsiane na mleku 300 ml (***1, 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 Sałatka z buraka z olejem 150 g	Herbata b/c 250 ml Masło jednorazowe 10 g (***7***) Bułka weka 100 g (***1***) Pasta z jajka i sera z pietruszką 70 g (***3, 7***) Polędwica Sopocka 30 g Sałata masłowa 20 g	Jogurt naturalny 100 g (***7***)	**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 (***7***) Masło extra 15 g (***7***) Chleb graham 80 g (***1***) Szynka gotowana 30 g Sałata masłowa 20 g Papryka czerwona 40 g Ser żółty 30 g (***7***) Płatki owsiane na mleku 300 ml (***1, 7***)	Jabłko 150 g	Zupa rosół z makaronem 300 ml (***1, 3, 9***) Ziemniaki 250 g (***7***) Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g (***9***) Surówka z selera 100 g (***3, 9***) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Sałatka z buraczka i jabłka 100 g	Herbata b/c 250 ml Masło jednorazowe 10 g (***7***) Chleb graham 80 g (***1***) Polędwica Sopocka 30 g Sałata masłowa 20 g Pomidor 50 g Pasta z jajka i sera z pietruszką 70 g (***3, 7***) Kanapka nocna 130 g (***1, 7***)		**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**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-08-31 poniedziałek	Z ogr łatwo przyswaj węglowoda i tłuszczy	Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (***7***) Masło extra 15 g (***7***) Bułka weka 100 g (***1***) Szynka gotowana 30 g Sałata masłowa 20 g Serek Almette 1 szt (***7***) Kasza manna na mleku 300 ml (***1, 7***)	Jabłko pieczone 120 g	Zupa Grysikowa 300 ml (***1, 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	Herbata b/c 250 ml Masło jednorazowe 10 g (***7***) Bułka weka 100 g (***1***) Pasta z białek 70 g (***3, 7***) Polędwica Sopocka 30 g Sałata masłowa 20 g	Jogurt naturalny 100 g (***7***)	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 224,2** **Białko ogółemwg 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 (***1***) Masło extra 15 g (***7***) 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 (***1, 7, 9***) Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g (***9***) Herbata b/c 250 ml Ziemniaki 250 g (***7***) Marchewka gotowana z olejem 150 g	Bułka weka 100 g (***1***) Wafle ryżowe 2 szt Masło jednorazowe 10 g (***7***) 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 ogółemwg 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 (***7***) Chleb bezsolny 120 g (***1***) Szynka gotowana 30 g Sałata masłowa 20 g Pomidor 50 g Serek Almette 1 szt (***7***)	Jabłko 150 g	Zupa jarzynowa z kaszą manna 300 ml (***1, 9***) Ziemniaki 250 g (***7***) Makaron z jabłkami 250 g (***1, 3***) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Herbata z/c 250 ml Masło jednorazowe 10 g (***7***) Chleb bezsolny 120 g (***1***) Polędwica 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 ogółemwg 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 (***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***)	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 172,5** **Białko ogółemwg 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**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-08-31 poniedziałek	Bezmleczna	Bułka weka 100 g (***1***) Margaryna miękka 15 g Szynka gotowana 30 g Dżem 25 g Herbata b/c 250 ml	Banan 150 g	Zupa jarzynowa z kaszą manna 300 ml (***1, 9***) Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g (***9***) Ziemniaki 250 g (***7***) Warzywa duszone 150 g (***9***)	Bułka weka 100 g (***1***) 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 ogółemwg 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**
2026-09-01 wtorek	Podstawowa	Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (***7***) Kasza manna na mleku 300 ml (***1, 7***) Masło extra 15 g (***7***) Chleb pszenny 40 g (***1***) Chleb graham 80 g (***1***) Mielonka drobiowa 30 g Ser topiony 17,5 g (***7***) Sałata masłowa 20 g Pomidor 50 g	Jabłko 150 g	Zupa Krupnik z kaszą jęczmienną 300 ml (***1, 7, 9***) Ziemniaki 250 g (***7***) Udziec z kurczaka 150 g (***1, 3***) Surówka z białej kapusty 100 g Surówka z marchwi, selera i jabłka 100 g (***3, 7, 9***) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Herbata z/c 250 ml Masło jednorazowe 10 g (***7***) Chleb pszenny 40 g (***1***) Chleb graham 80 g (***1***) Dżem 25 g Szynka gotowana 30 g Sałata zielona 10 g Ogórek świeży 50 g	Jogurt truskawkowy 100 g	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 316,2** **Białko ogółemwg 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 (***7***) Kasza manna na mleku 300 ml (***1, 7***) Masło extra 15 g (***7***) Bułka weka 100 g (***1***) Ser biały 60 g (***7***) Szynka gotowana 30 g Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g	Jabłko pieczone 120 g	Zupa Koperkowa z ryżem 300 ml (***7, 9***) Ziemniaki 250 g (***7***) Schab duszony 100 g (***1***) Surówka z marchwi, selera i jabłka 100 g (***3, 7, 9***) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Herbata b/c 250 ml Masło jednorazowe 10 g (***7***) Bułka weka 100 g (***1***) Szynka gotowana 30 g Dżem 25 g Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g	Jogurt morelowy 100 g	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 173,2** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 104** **Węglowodany ogółem [g] 317** **suma cukrów prostych [g] 68,9** **Tłuszcz [g] 59,2** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29** **Błonnik pokarmowy [g] 21,6** **Sól [g] 4,2**
	Bogatoreszkowa	Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (***7***) Masło extra 15 g (***7***) Chleb graham 80 g (***1***) Polędwica Sopocka 30 g Ser biały 60 g (***7***) Sałata masłowa 20 g Pomidor 50 g	Jabłko 150 g	Zupa Jarzynowa z ziemniakami 300 ml (***7, 9***) Kasza jęczmienna 150 g (***1***) Schab duszony 100 g (***1***) Surówka z białej kapusty 100 g Surówka z marchwi, selera i jabłka 100 g (***3, 7, 9***) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Herbata b/c 250 ml Masło jednorazowe 10 g (***7***) Chleb graham 80 g (***1***) Jajko 50 g (***3***) Szynka gotowana 30 g Sałata zielona 10 g Ogórek świeży 50 g Kasza manna na mleku 300 ml (***1, 7***)	Jogurt naturalny 100 g (***7***)	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 179,5** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 109,5** **Węglowodany ogółem [g] 301,4** **suma cukrów prostych [g] 62,5** **Tłuszcz [g] 66,8** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,7** **Błonnik pokarmowy [g] 33,4** **Sól [g] 3,6**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-09-01 wtorek	Bogatobiałkowa	Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (***7***) Masło extra 15 g (***7***) Chleb pszenny 100 g (***1***) Szynka gotowana 30 g Ser topiony 17,5 g (***7***) Sałata masłowa 20 g Pomidor 50 g	Jabłko 150 g	Zupa Jarzynowa z ziemniakami 300 ml (***7, 9***) Kasza jęczmienna 150 g (***1***) Schab duszony 100 g (***1***) Surówka z białej kapusty 100 g Surówka z marchwi, selera i jabłka 100 g (***3, 7, 9***) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Herbata b/c 250 ml Masło jednorazowe 10 g (***7***) Chleb pszenny 40 g (***1***) Chleb graham 80 g (***1***) Dżem 25 g Polędwica Sopocka 30 g Sałata zielona 10 g Ogórek świeży 50 g	Jogurt truskawkowy 100 g	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 133,7** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 92,5** **Węglowodany ogółem [g] 322,1** **suma cukrów prostych [g] 61,5** **Tłuszcz [g] 60,1** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28** **Błonnik pokarmowy [g] 33,5** **Sól [g] 4,5**
	Łatw z ograniczeniem substancji pobudz wydz soku żoł	Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (***7***) Kasza manna na mleku 300 ml (***1, 7***) Masło extra 15 g (***7***) Bułka weka 100 g (***1***) Ser biały 60 g (***7***) Szynka gotowana 30 g Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g	Jabłko pieczone 120 g	Zupa Koperkowa z ryżem 300 ml (***7, 9***) Ziemniaki 250 g (***7***) Udko gotowane z warzywami 170 g (***9***) Marchewka gotowana z olejem 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Herbata b/c 250 ml Masło jednorazowe 10 g (***7***) Bułka weka 100 g (***1***) Szynka gotowana 30 g Jajko 50 g (***3***) Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g	Jogurt naturalny 100 g (***7***)	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 104,8** **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 (***7***) Masło extra 15 g (***7***) Bułka weka 100 g (***1***) Ser biały 60 g (***7***) Szynka gotowana 30 g Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g	Jabłko pieczone 120 g	Zupa Koperkowa z ryżem 300 ml (***7, 9***) Ziemniaki 250 g (***7***) Udko gotowane z warzywami 170 g (***9***) Marchewka gotowana z olejem 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Herbata z/c 250 ml Masło jednorazowe 10 g (***7***) Bułka weka 100 g (***1***) Szynka gotowana 30 g Dżem 25 g Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g Kasza manna na mleku 300 ml (***1, 7***)	Jogurt naturalny 100 g (***7***)	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 096,7** **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 (***7***) Masło extra 15 g (***7***) Chleb graham 80 g (***1***) Szynka gotowana 30 g Ser biały 60 g (***7***) Sałata masłowa 20 g Pomidor 50 g Płatki owsiane na mleku 300 ml (***1, 7***)	Jabłko 150 g	Zupa Koperkowa z ryżem 300 ml (***7, 9***) Ziemniaki 250 g (***7***) Schab duszony 100 g (***1***) Surówka z białej kapusty 100 g Surówka z marchwi, selera i jabłka 100 g (***3, 7, 9***) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Herbata b/c 250 ml Masło jednorazowe 10 g (***7***) Chleb graham 80 g (***1***) Jajko 50 g (***3***) Szynka gotowana 30 g Sałata zielona 10 g Ogórek świeży 50 g	Mus warzywny 100 g	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 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**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-09-01 wtorek	Z ogr łatwo przyswaj węglowoda i tłuszczy	Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (***7***) Masło extra 15 g (***7***) Bułka weka 100 g (***1***) Ser biały 60 g (***7***) Szynka gotowana 30 g Sałata zielona 10 g	Jabłko pieczone 120 g	Zupa Koperkowa z ryżem 300 ml (***7, 9***) Ziemniaki 250 g (***7***) Udko gotowane z warzywami 170 g (***9***) Marchewka gotowana z olejem 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (***1, 7***) Herbata b/c 250 ml Masło jednorazowe 10 g (***7***) Bułka weka 100 g (***1***) Szynka gotowana 30 g Sałata zielona 10 g Galaretka drobiowa 100 g (***9***)	Jogurt naturalny 100 g (***7***)	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 134,1** **Białko ogółemwg 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 (***1***) Masło extra 15 g (***7***) Dżem 25 g Herbata b/c 250 ml Szynka gotowana 30 g Kleik ryżowy 300 ml	Suchary 20 g (***1***) Kisiel o smaku malinowym 150 g	Zupa Jarzynowa z ryżem 300 ml (***1, 7, 9***) Udko gotowane z warzywami 170 g (***9***) Herbata b/c 250 ml Ziemniaki 250 g (***7***) Marchewka gotowana z olejem 150 g	Kisiel b/c 150 ml Bułka weka 100 g (***1***) Polędwica Sopocka 30 g Dżem 25 g	Jabłko pieczone 120 g Wafle ryżowe 1 szt	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 936,7** **Białko ogółemwg 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 (***7***) Chleb bezsolny 120 g (***1***) Polędwica Sopocka 30 g Sałata masłowa 10 g Pomidor 50 g Dżem 25 g	Jabłko pieczone 120 g	Zupa Koperkowa z ryżem 300 ml (***7, 9***) Ziemniaki 250 g (***7***) Udko gotowane z warzywami 170 g (***9***) Marchewka gotowana z olejem 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Herbata z/c 250 ml Masło jednorazowe 10 g (***7***) Chleb bezsolny 120 g (***1***) Szynka gotowana 30 g Miód 25 g Sałata zielona 10 g Ogórek świeży 50 g	Serek homogenizowany naturalny 120 g (***7***)	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 987,9** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 84** **Węglowodany ogółem [g] 281,7** **suma cukrów prostych [g] 46,2** **Tłuszcz [g] 63** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,7** **Błonnik pokarmowy [g] 21,9** **Sól [g] 1,8**
	Kleikowa	Kleik ryżowy 400 ml Suchary 20 g (***1***) Herbata b/c 250 ml	Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g (***1***)	Kasza manna na mleku 300 ml (***1, 7***) Suchary 20 g (***1***) Herbata b/c 250 ml	Kleik ryżowy 400 ml Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g (***1***)	Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g (***1***)	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 185,3** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 19,8** **Węglowodany ogółem [g] 239,2** **suma cukrów prostych [g] 10** **Tłuszcz [g] 11,5** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 4,7** **Błonnik pokarmowy [g] 9,7** **Sól [g] 1,5**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-09-01 wtorek	Bezmleczna	Bułka weka 100 g (***1***) Margaryna miękka 15 g Szynka gotowana 30 g Dżem 25 g Herbata b/c 250 ml	Jabłko pieczone 120 g	Zupa Grysikowa 300 ml (***1, 9***) Udko gotowane z warzywami 170 g (***9***) Ziemniaki 250 g (***7***) Marchewka gotowana z olejem 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bułka weka 100 g (***1***) Margaryna miękka 15 g Szynka gotowana 30 g Galaretka drobiowa 100 g (***9***) Herbata b/c 250 ml	Mus owocowy 100 g	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 925** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 80,8** **Węglowodany ogółem [g] 272,5** **suma cukrów prostych [g] 63,9** **Tłuszcz [g] 61,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,7** **Błonnik pokarmowy [g] 20,3** **Sól [g] 3,9**
2026-09-02 środa	Podstawowa	Chleb pszenny 40 g (***1***) Masło extra 15 g (***7***) Sałatka jarzynowa 150 g (***3, 9***) Płatki owsiane na mleku 300 ml (***1, 7***) Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (***7***) Sałata masłowa 20 g Polędwica Sopocka 30 g Chleb graham 80 g (***1***)	Banan 150 g	Zupa Barszcz ukraiński 300 ml (***9***) Ryba Morszczuk na parze 100 g (***4***) Ziemniaki 250 g (***7***) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Surówka z kiszonej kapusty 100 g Surówka z marchewki i jabłka 100 g	Chleb pszenny 40 g (***1***) Masło jednorazowe 10 g (***7***) Szynka gotowana 30 g Twarożek z rzodkiewką 60 g (***7***) Sałata masłowa 20 g Chleb graham 80 g (***1***) Herbata b/c 250 ml Pomidor 50 g	Jogurt naturalny 100 g (***7***)	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 298** **Białko ogółemwg 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 (***1***) Masło extra 15 g (***7***) Sałatka jarzynowa 150 g (***3, 9***) Polędwica Sopocka 30 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (***7***)	Banan 150 g	Zupa Jarzynowa z zacierkom 300 ml (***1, 3, 7, 9***) Ryba Morszczuk na parze 100 g (***4***) Bukiet warzyw 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Ziemniaki 250 g (***7***)	Pomidor 50 g Bułka weka 100 g (***1***) Masło jednorazowe 10 g (***7***) Twarożek z koperkiem 60 g (***7***) Dżem 25 g Herbata b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Jogurt morelowy 100 g	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 137,2** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 69** **Węglowodany ogółem [g] 301,4** **suma cukrów prostych [g] 69,7** **Tłuszcz [g] 69,7** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26** **Błonnik pokarmowy [g] 28** **Sól [g] 3,8**
	Bogatoreszkowa	Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (***7***) Masło extra 15 g (***7***) Chleb graham 80 g (***1***) Sałata masłowa 20 g Pomidor 50 g Sałatka jarzynowa [Por] x 150 g (***3, 9***) Polędwica Sopocka 30 g Płatki owsiane na mleku 300 ml (***1, 7***)	Jabłko 150 g	Zupa Jarzynowa z zacierkom 300 ml (***1, 3, 7, 9***) Ziemniaki 250 g (***7***) Ryba Morszczuk na parze 100 g (***4***) Surówka z białej kapusty 100 g Surówka z marchwi, selera i jabłka 100 g (***3, 7, 9***) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Polędwica Sopocka 30 g Twarożek z rzodkiewką 60 g (***7***) Herbata b/c 250 ml Masło jednorazowe 10 g (***7***) Chleb graham 80 g (***1***) Sałata zielona 10 g Ogórek świeży 50 g	Jogurt naturalny 100 g (***7***)	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 990,8** **Białko ogółemwg 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**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-09-02 środa	Bogatobiałkowa	Bułka weka 100 g (***1***) Masło extra 15 g (***7***) Kasza manna na mleku 300 ml (***1, 7***) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (***7***) Twarożek z koperkiem 60 g (***7***) Polędwica Sopocka 30 g	Banan 150 g	Zupa Jarzynowa z zacierkom 300 ml (***1, 3, 7, 9***) Ryba Morszczuk na parze 100 g (***4***) Bukiet warzyw 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Ziemniaki 250 g (***7***)	Pasta z jajka i sera z pietruszką 70 g (***3, 7***) Pomidor 50 g Szynka gotowana 30 g Bułka weka 100 g (***1***) Masło jednorazowe 10 g (***7***) Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g (***7***)	**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 żoł	Bułka weka 100 g (***1***) Masło extra 15 g (***7***) Pasta z sera białego i koperku 60 g (***7***) Polędwica Sopocka 30 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (***7***) Kasza manna na mleku 300 ml (***1, 7***)	Budyń waniliowy b/c 150 ml (***7***)	Zupa jarzynowa z kaszą manna 300 ml (***1, 9***) Ryba Morszczuk na parze 100 g (***4***) Ziemniaki 250 g (***7***) Warzywa duszone 150 g (***9***) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bułka weka 100 g (***1***) Masło jednorazowe 10 g (***7***) Pasta z jajka i sera z pietruszką 70 g (***3, 7***) Szynka gotowana 30 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g (***7***)	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 385,4 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 89,7 Węglowodany ogółem [g] 292,5 suma cukrów prostych [g] 51 Tłuszcz [g] 84,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,9 Błonnik pokarmowy [g] 18,2 Sól [g] 4,4**
	Łatwostr z ogranicz tłuszczu	Bułka weka 100 g (***1***) Masło extra 15 g (***7***) Ser biały 60 g (***7***) Polędwica Sopocka 30 g Sałata zielona 10 g Kasza manna na mleku 300 ml (***1, 7***) Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (***7***)	Jabłko pieczone 120 g	Zupa Jarzynowa z zacierkom 300 ml (***1, 3, 7, 9***) Ryba Morszczuk na parze 100 g (***4***) Buraczki na ciepło 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Ziemniaki 250 g (***7***)	Bułka weka 100 g (***1***) Masło jednorazowe 10 g (***7***) Pasta z białek 70 g (***3, 7***) Szynka gotowana 30 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g (***7***)	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 267,5 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 88,4 Węglowodany ogółem [g] 301,4 suma cukrów prostych [g] 57,5 Tłuszcz [g] 73,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,9 Błonnik pokarmowy [g] 18,9 Sól [g] 4,2**
	Z ogranicz łatwo przysw węglowodanów	Masło extra 15 g (***7***) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (***7***) Płatki owsiane na mleku 300 ml (***1, 7***) Sałatka jarzynowa 150 g (***3, 9***) Polędwica Sopocka 30 g	Jabłko 150 g	Zupa Barszcz ukraiński 300 ml (***9***) Ziemniaki 250 g (***7***) Surówka z kiszonej kapusty 100 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Surówka z marchewki i jabłka 100 g Ryba Morszczuk na parze 100 g (***4***)	Pasta z sera białego i szczypiorku 60 g (***7***) Paprykarz szczeciński 50 g (***4***) Pomidor 50 g Chleb graham 80 g (***1***) Masło jednorazowe 10 g (***7***) Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml Szynka gotowana 30 g	Kanapka nocna 130 g (***1, 7***)	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 178,4 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**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-09-02 środa	Z ogr łatwo przyswaj węglowoda i tłuszczy	Bułka weka 100 g (***1***) Masło extra 15 g (***7***) Twarożek z koperkiem 60 g (***7***) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (***7***) Polędwica Sopocka 30 g	Jabłko pieczone 120 g	Zupa Jarzynowa z zacierkom 300 ml (***1, 3, 7, 9***) Ryba Morszczuk na parze 100 g (***4***) Buraczki na ciepło 150 g Ziemniaki 250 g (***7***) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bułka weka 100 g (***1***) Pasta z białek 70 g (***3, 7***) Szynka gotowana 30 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml	Mus warzywny 100 g	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 959** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 74,2** **Węglowodany ogółem [g] 269,1** **suma cukrów prostych [g] 56** **Tłuszcz [g] 59** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,9** **Błonnik pokarmowy [g] 19,6** **Sól [g] 3,8**
	Dieta biegunkowa	Masło extra 15 g (***7***) Dżem 25 g Kleik ryżowy 300 ml Herbata b/c 250 ml Dżem 25 g Bułka weka 100 g (***1***) Polędwica Sopocka 30 g	Banan 150 g Wafle ryżowe 1 szt	Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g (***9***) Zupa jarzynowa z kaszą manna 350 ml (***1, 9***) Ziemniaki 250 g (***7***) Marchewka gotowana z olejem 150 g	Bułka weka 100 g (***1***) Masło jednorazowe 10 g (***7***) Dżem 25 g Szynka gotowana 30 g	Jabłko pieczone 120 g Wafle ryżowe 1 szt	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 078,9** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 79,9** **Węglowodany ogółem [g] 335,2** **suma cukrów prostych [g] 69,6** **Tłuszcz [g] 50,5** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,3** **Błonnik pokarmowy [g] 21,5** **Sól [g] 3,5**
	Niskobiałkowa	Chleb bezsolny 120 g (***1***) Masło extra 15 g (***7***) Sałata zielona 20 g Herbata z/c 250 ml Sałatka jarzynowa 150 g (***3, 9***) Jajko 50 g (***3***)	Jabłko 150 g	Zupa Jarzynowa z zacierkom 300 ml (***1, 3, 7, 9***) Ryba Morszczuk na parze 100 g (***4***) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Kalafior gotowany 100 g Ziemniaki 250 g (***7***) Ziemniaki 250 g (***7***)	Dżem 25 g Twarożek z pietruszką 60 g (***7***) Chleb bezsolny 120 g (***1***) Masło jednorazowe 10 g (***7***) Sałata zielona 10 g	Mus warzywny 100 g	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 380,4** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 68** **Węglowodany ogółem [g] 354,1** **suma cukrów prostych [g] 65,7** **Tłuszcz [g] 73,7** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,6** **Błonnik pokarmowy [g] 33,6** **Sól [g] 1,5**
	Kleikowa	Kleik z kaszy jęczmiennej 300 ml (***1***) Suchary 20 g (***1***) Herbata b/c 250 ml	Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g (***1***)	Kleik ryżowy 400 ml Suchary 20 g (***1***) Herbata b/c 250 ml	Kleik owsiany 400 ml (***1***) Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g (***1***)	Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g (***1***)	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 302,2** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 21,8** **Węglowodany ogółem [g] 263,3** **suma cukrów prostych [g] 1,3** **Tłuszcz [g] 14,8** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,6** **Błonnik pokarmowy [g] 17,8** **Sól [g] 1,2**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-09-02 środa	Bezmleczna	Bułka weka 100 g (***1***) Margaryna miękka 15 g Polędwica Sopocka 30 g Dżem 25 g Herbata b/c 250 ml Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g	Banan 150 g	Zupa jarzynowa z kaszą manna 300 ml (***1, 9***) Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g (***9***) Ziemniaki 250 g (***7***) Marchewka gotowana z olejem 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bułka weka 100 g (***1***) Margaryna miękka 15 g Szynka gotowana 30 g Polędwica Sopocka 30 g Herbata b/c 250 ml Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g	Mus owocowy 100 g	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 892,7** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 85,1** **Węglowodany ogółem [g] 283,3** **suma cukrów prostych [g] 72,9** **Tłuszcz [g] 51** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,6** **Błonnik pokarmowy [g] 19,8** **Sól [g] 4,1**
2026-09-03 czwartek	Podstawowa	Chleb graham 80 g (***1***) Masło extra 15 g (***7***) Szynka gotowana 30 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (***7***) Ser żółty 30 g (***7***) Pomidor 50 g Chleb pszenny 40 g (***1***)	Mandarynka 80 g	Zupa Pieczarkowa z zacierką 300 ml (***1, 3, 7, 9***) Kotlet schabowy 100 g (***1, 3***) Ziemniaki 250 g (***7***) kapusta młoda z koperkiem 100 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Chleb graham 80 g (***1***) Chleb pszenny 40 g (***1***) Masło jednorazowe 10 g (***7***) Pasta twarogowo-rybna 60 g (***7***) Polędwica Sopocka 30 g Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Herbata z/c 250 ml	Jogurt morelowy 100 g	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 218,6** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 108,2** **Węglowodany ogółem [g] 261,7** **suma cukrów prostych [g] 45,5** **Tłuszcz [g] 87,4** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,7** **Błonnik pokarmowy [g] 25** **Sól [g] 4,7**
	Łatwostrawna	Bułka weka 100 g (***1***) Masło extra 15 g (***7***) Szynka gotowana 30 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (***7***) Parówka z indyka 70 g Pomidor 50 g	Jabłko 150 g	Zupa Pomidorowa z ryżem zabielana 300 ml (***7, 9***) Ziemniaki 250 g (***7***) Buraczki na ciepło 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Pulpet drobiowy 100 g (***1, 3***)	Bułka weka 100 g (***1***) Masło jednorazowe 10 g (***7***) Twarożek z koperkiem 60 g (***7***) Polędwica Sopocka 30 g Pomidor 50 g sałata zielona 10 g Herbata z/c 250 ml	Mus warzywny 100 g	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 065,9** **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**
	Bogatoreszkowa	Chleb graham 80 g (***1***) Masło extra 15 g (***7***) Szynka gotowana 30 g Serek wiejski 200 g (***7***) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Kasza manna na mleku 300 ml (***1, 7***) Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (***7***)	Jabłko 150 g	Zupa Pomidorowa 300 ml (***9***) Pulpet drobiowy 100 g (***1, 3***) Kasza gryczana 150 g Surówka z białej kapusty 100 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Kalafior gotowany 100 g	Chleb graham 80 g (***1***) Masło jednorazowe 10 g (***7***) Paprykarz szczeciński 50 g (***4***) Polędwica Sopocka 30 g Ogórek świeży 50 g Sałata zielona 20 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g (***7***)	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 015** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 117** **Węglowodany ogółem [g] 244,2** **suma cukrów prostych [g] 61,8** **Tłuszcz [g] 69,5** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,5** **Błonnik pokarmowy [g] 28** **Sól [g] 6**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-09-03 czwartek	Bogatobiałkowa	Bułka weka 100 g (***1***) Masło extra 15 g (***7***) Szynka gotowana 30 g sałata zielona 10 g Kasza manna na mleku 300 ml (***1, 7***) Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (***7***) Parówka z indyka 70 g Pomidor 50 g	Jabłko pieczone 120 g	Zupa Pomidorowa z zacierkom 300 ml (***1, 3, 9***) Pulpet drobiowy 100 g (***1, 3***) Ziemniaki 250 g (***7***) Buraczki na ciepło 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bułka weka 100 g (***1***) Masło jednorazowe 10 g (***7***) Twarożek z koperkiem 60 g (***7***) Polędwica Sopocka 30 g Pomidor 50 g sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g (***7***)	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 362,5** **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 żoł	Bułka weka 100 g (***1***) Masło extra 15 g (***7***) Szynka gotowana 30 g Serek Almette 1 szt (***7***) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (***7***)	Budyń waniliowy b/c 150 ml (***7***)	Zupa Koperkowa z ryżem 300 ml (***7, 9***) Pulpet drobiowy 100 g (***1, 3***) Sos jarzynowy 100 ml (***1, 7, 9***) Ziemniaki 250 g (***7***) Buraczki na ciepło 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bułka weka 100 g (***1***) Masło jednorazowe 10 g (***7***) Twarożek z koperkiem 60 g (***7***) Polędwica Sopocka 30 g Sałata zielona 20 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g (***7***)	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 094,2** **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 (***1***) Masło extra 15 g (***7***) Szynka gotowana 30 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (***7***) Serek Almette 1 szt (***7***)	Jabłko pieczone 120 g	Zupa Pomidorowa z ryżem zabielana 300 ml (***7, 9***) Pulpet drobiowy 100 g (***1, 3***) Sos jarzynowy 100 ml (***1, 7, 9***) Ziemniaki 250 g (***7***) Buraczki na ciepło 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bułka weka 100 g (***1***) Masło jednorazowe 10 g (***7***) Twarożek z koperkiem 60 g (***7***) Polędwica Sopocka 30 g Sałata zielona 20 g Herbata z/c 250 ml	Mus warzywny 100 g	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 040,1** **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 (***1***) Masło extra 15 g (***7***) Szynka gotowana 30 g Sałata zielona 20 g Parówka z indyka 70 g Pomidor 50 g Płatki owsiane na mleku 300 ml (***1, 7***)	Mandarynka 80 g	Zupa Pomidorowa z ryżem zabielana 300 ml (***7, 9***) Pulpet drobiowy 100 g (***1, 3***) Ziemniaki 250 g (***7***) Surówka z białej kapusty 100 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Surówka z marchwi i jabłka 100 g	Chleb graham 120 g (***1***) Masło jednorazowe 10 g (***7***) Serek wiejski 200 g (***7***) Polędwica Sopocka 30 g Ogórek świeży 50 g Sałata zielona 20 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g (***7***)	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 155,1** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 110,2** **Węglowodany ogółem [g] 250,1** **suma cukrów prostych [g] 58,2** **Tłuszcz [g] 85,9** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37** **Błonnik pokarmowy [g] 29,6** **Sól [g] 6,3**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-09-03 czwartek	Z ogr łatwo przyswaj węglowoda i tłuszczy	Bułka weka 100 g (***1***) Masło extra 15 g (***7***) Szynka gotowana 30 g Parówka z indyka 70 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (***7***)	Jabłko pieczone 120 g	Zupa Pomidorowa z zacierkom 300 ml (***1, 3, 9***) Pulpet drobiowy 100 g (***1, 3***) Ziemniaki 250 g (***7***) Buraczki na ciepło 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bułka weka 100 g (***1***) Masło jednorazowe 10 g (***7***) Twarożek z koperkiem 60 g (***7***) Polędwica Sopocka 30 g Sałata zielona 20 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g (***7***)	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 102,9** **Białko ogółemwg 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 (***1***) Szynka gotowana 30 g Dżem 25 g Herbata b/c 250 ml Masło extra 15 g (***7***) Kleik ryżowy 300 ml	Banan 150 g	Zupa Jarzynowa z ryżem 300 ml (***1, 7, 9***) Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g (***9***) Ziemniaki 250 g (***7***) Marchewka gotowana z olejem 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bułka weka 100 g (***1***) Masło jednorazowe 10 g (***7***) Polędwica Sopocka 30 g Dżem 25 g Herbata b/c 250 ml Kleik ryżowy 300 ml	Jabłko pieczone 120 g Wafle ryżowe 1 szt	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 167,9** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 84,9** **Węglowodany ogółem [g] 368,9** **suma cukrów prostych [g] 65,9** **Tłuszcz [g] 44,2** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,5** **Błonnik pokarmowy [g] 24,2** **Sól [g] 3,6**
	Niskobiałkowa	Chleb bezsolny 120 g (***1***) Masło extra 15 g (***7***) Szynka gotowana 30 g Miód 25 g Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Herbata z/c 250 ml	Jabłko 150 g	Zupa Jarzynowa z zacierkom 300 ml (***1, 3, 7, 9***) Kalafior gotowany 100 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Pulpet drobiowy 100 g (***1, 3***) Brokuł gotowany 100 g Ziemniaki 250 g (***7***)	Chleb bezsolny 120 g (***1***) Masło jednorazowe 10 g (***7***) Dżem 25 g Jajko 50 g (***3***) Sałata zielona 20 g Herbata b/c 250 ml	Mus owocowy 100 g	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 111,6** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 81** **Węglowodany ogółem [g] 331,5** **suma cukrów prostych [g] 68,7** **Tłuszcz [g] 56,4** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,5** **Błonnik pokarmowy [g] 24,5** **Sól [g] 1,4**
	Kleikowa	Kleik z kaszy jęczmiennej 300 ml (***1***) Suchary 20 g (***1***) Herbata b/c 250 ml	Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g (***1***)	Kleik ryżowy 400 ml Suchary 20 g (***1***) Herbata b/c 250 ml	Kleik owsiany 400 ml (***1***) Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g (***1***)	Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g (***1***)	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 302,2** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 21,8** **Węglowodany ogółem [g] 263,3** **suma cukrów prostych [g] 1,3** **Tłuszcz [g] 14,8** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,6** **Błonnik pokarmowy [g] 17,8** **Sól [g] 1,2**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-09-03 czwartek	Bezmleczna	Bułka weka 100 g (***1***) Margaryna miękka 15 g Polędwica Sopocka 40 g Galaretka drobiowa 100 g (***9***) Herbata b/c 250 ml Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g	Jabłko pieczone 120 g	Zupa Grysikowa 400 ml (***1, 9***) Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g (***9***) Ziemniaki 250 g (***7***) Surówka z białej kapusty 100 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Surówka z marchewki i jabłka 100 g	Bułka weka 100 g (***1***) Margaryna miękka 15 g Szynka gotowana 40 g Parówka z indyka 70 g Herbata b/c 250 ml	Mus owocowy 100 g	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 244,1** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 107,5** **Węglowodany ogółem [g] 292** **suma cukrów prostych [g] 65,2** **Tłuszcz [g] 77,4** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,2** **Błonnik pokarmowy [g] 25,3** **Sól [g] 5,1**
2026-09-04 piątek	Podstawowa	Chleb graham 80 g (***1***) Chleb pszenny 40 g (***1***) Masło extra 15 g (***7***) Twarożek z rzodkiewką 60 g (***7***) Jajko 50 g (***3***) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kasza manna na mleku 300 ml (***1, 7***) Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (***7***)	Banan 150 g	Zupa Barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (***1, 7, 9***) Lazanki z kapustą i mięsem wieprzowym 300 g (***1, 3***) Brokuł gotowany 100 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Chleb graham 80 g (***1***) Chleb pszenny 40 g (***1***) Masło jednorazowe 10 g (***7***) Pasztet drobiowy 50 g Ser żółty 30 g (***7***) Ogórek świeży 50 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g (***7***)	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 306,3** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 103,1** **Węglowodany ogółem [g] 324,1** **suma cukrów prostych [g] 63,2** **Tłuszcz [g] 72** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,4** **Błonnik pokarmowy [g] 26,5** **Sól [g] 5,1**
	Łatwostrawna	Bułka weka 100 g (***1***) Masło extra 15 g (***7***) Twarożek ze szczypiorkiem 60 g (***7***) Jajko 50 g (***3***) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (***7***)	Banan 150 g	Zupa Jarzynowa z makaronem 300 ml (***1, 3, 7, 9***) Pierogi leniwe 200 g (***3, 7***) Surówka z marchewki i jabłka 100 g	Bułka weka 100 g (***1***) Masło jednorazowe 10 g (***7***) Pasztet drobiowy 50 g Ser żółty 30 g (***7***) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml	Mus warzywny 100 g	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 175,7** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 81,4** **Węglowodany ogółem [g] 304,2** **suma cukrów prostych [g] 69** **Tłuszcz [g] 73,6** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33** **Błonnik pokarmowy [g] 18,3** **Sól [g] 4,3**
	Bogatoreszkowa	Chleb graham 80 g (***1***) Masło extra 15 g (***7***) Twarożek z rzodkiewką 60 g (***7***) Jajko 50 g (***3***) Pomidor 50 g Sałata masłowa 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (***7***)	Jabłko 150 g	Zupa Barszcz ukraiński 300 ml (***9***) Ryż brązowy 150 g Ryba Morszczuk na parze 100 g (***4***) Surówka z kiszonej kapusty 100 g Surówka z marchwi i jabłka 100 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Chleb graham 80 g (***1***) Masło jednorazowe 10 g (***7***) Polędwica Sopocka 30 g Serek wiejski 200 g (***7***) Ogórek kiszony 50 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g (***7***)	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 171,9** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 97,2** **Węglowodany ogółem [g] 287,3** **suma cukrów prostych [g] 57,5** **Tłuszcz [g] 70,8** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,8** **Błonnik pokarmowy [g] 44,5** **Sól [g] 6,2**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-09-04 piątek	Bogatobiałkowa	Bułka weka 100 g (***1***) Masło extra 15 g (***7***) Pasta z jajka i sera z pietruszką 70 g (***3, 7***) Polędwica Sopocka 30 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (***7***)	Banan 150 g	Zupa Jarzynowa z makaronem 300 ml (***1, 3, 7, 9***) Ziemniaki 250 g (***7***) Galantyna drobiowa 100 g (***1, 3***) Marchewka gotowana z olejem 150 g Kalafior gotowany 50 g	Bułka weka 100 g (***1***) Masło jednorazowe 10 g (***7***) Twarożek z koperkiem 60 g (***7***) Szynka gotowana 30 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Herbata z/c 250 ml	Mus warzywny 100 g	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 144,7** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 100,5** **Węglowodany ogółem [g] 303** **suma cukrów prostych [g] 65,7** **Tłuszcz [g] 63,1** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,6** **Błonnik pokarmowy [g] 22,3** **Sól [g] 4,1**
	Łatw z ograniczeniem substancji pobudz wydz soku żoł	Bułka weka 100 g (***1***) Masło extra 15 g (***7***) Polędwica Sopocka 30 g Pasta z jajka i sera z pietruszką 70 g (***3, 7***) Sałata zielona 10 g Ryż na mleku 300 ml (***7***) Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (***7***)	Galaretka owocowa 150 ml	Zupa jarzynowa z kaszą manna 300 ml (***1, 9***) Ziemniaki 250 g (***7***) Galantyna drobiowa 100 g (***1, 3***) Marchewka gotowana z olejem 150 g	Bułka weka 100 g (***1***) Masło jednorazowe 10 g (***7***) Serek Almette 1 szt (***7***) Szynka gotowana 30 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g (***7***)	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 194,9** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 95,5** **Węglowodany ogółem [g] 293,4** **suma cukrów prostych [g] 37,5** **Tłuszcz [g] 73,5** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,6** **Błonnik pokarmowy [g] 16,3** **Sól [g] 4,5**
	Łatwostr z ogranicz tłuszczu	Bułka weka 100 g (***1***) Masło extra 15 g (***7***) Ser biały 60 g (***7***) Dżem 25 g Sałata zielona 10 g Kasza manna na mleku 300 ml (***1, 7***) Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (***7***)	Jabłko pieczone 120 g	Zupa Jarzynowa z makaronem 300 ml (***1, 3, 7, 9***) Pierogi leniwe 200 g (***3, 7***) Marchewka gotowana z olejem 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bułka weka 100 g (***1***) Masło jednorazowe 10 g (***7***) Miód 25 g Szynka gotowana 30 g Sałata zielona 10 g Herbata z/c 250 ml	Mus warzywny 100 g	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 263,8** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 78,4** **Węglowodany ogółem [g] 368,4** **suma cukrów prostych [g] 84,9** **Tłuszcz [g] 56,4** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,9** **Błonnik pokarmowy [g] 20,3** **Sól [g] 3,4**
	Z ogranicz łatwo przysw węglowodanów	Chleb graham 80 g (***1***) Masło extra 15 g (***7***) Jajko 50 g (***3***) Pasta z sera białego i szczypiorku 60 g (***7***) Pomidor 50 g Sałata masłowa 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (***7***) Płatki owsiane na mleku 300 ml (***1, 7***)	Jabłko 150 g	Zupa Barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (***1, 7, 9***) Makaron ze szpinakiem, serem i kurczakiem 300 g (***1, 3, 7***) Kalafior gotowany 50 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Chleb graham 80 g (***1***) Masło jednorazowe 10 g (***7***) Szynka gotowana 30 g Ser żółty 30 g (***7***) Ogórek kiszony 50 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g (***7***)	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 167,2** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 98,7** **Węglowodany ogółem [g] 278,5** **suma cukrów prostych [g] 57,2** **Tłuszcz [g] 78,5** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,2** **Błonnik pokarmowy [g] 29,1** **Sól [g] 4,8**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-09-04 piątek	Z ogr łatwo przyswaj węglowoda i tłuszczy	Bułka weka 100 g (***1***) Masło extra 15 g (***7***) Szynka gotowana 30 g Pasta z sera białego i koperku 60 g (***7***) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (***7***)	Jabłko pieczone 120 g	Zupa Jarzynowa z makaronem 300 ml (***1, 3, 7, 9***) Ziemniaki 250 g (***7***) Galantyna drobiowa 100 g (***1, 3***) Marchewka gotowana z olejem 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bułka weka 100 g (***1***) Masło jednorazowe 10 g (***7***) Polędwica Sopocka 30 g Serek homogenizowany naturalny 150 g (***7***) Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g (***7***)	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 215,9** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 110,8** **Węglowodany ogółem [g] 282,5** **suma cukrów prostych [g] 46,8** **Tłuszcz [g] 75,6** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,3** **Błonnik pokarmowy [g] 19,8** **Sól [g] 4,3**
	Dieta biegunkowa	Bułka weka 100 g (***1***) Masło extra 15 g (***7***) Polędwica Sopocka 30 g Dżem 25 g Herbata b/c 250 ml Kleik ryżowy 300 ml	Banan 150 g	Zupa Jarzynowa z ziemniakami 300 ml (***7, 9***) Ryż z jabłkami 200 g	Bułka weka 100 g (***1***) Masło jednorazowe 10 g (***7***) Szynka gotowana 30 g Dżem 25 g Herbata b/c 250 ml Kisiel b/c 150 ml	Jabłko pieczone 120 g Wafle ryżowe 2 szt	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 004,4** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 47,9** **Węglowodany ogółem [g] 378,6** **suma cukrów prostych [g] 68** **Tłuszcz [g] 36,7** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,9** **Błonnik pokarmowy [g] 19,3** **Sól [g] 3,1**
	Niskobiałkowa	Chleb bezsolny 120 g (***1***) Masło extra 15 g (***7***) Twarożek z koperkiem 60 g (***7***) Dżem 25 g Pomidor 50 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 ml	Jabłko 150 g	Zupa Barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (***1, 7, 9***) Pierogi leniwe 200 g (***3, 7***) Brokuł gotowany 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Marchewka gotowana z olejem 150 g	Chleb bezsolny 120 g (***1***) Masło jednorazowe 10 g (***7***) Pasta z jajka i sera z pietruszką 70 g (***3, 7***) Pomidor 50 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 ml Miód 25 g	Mus warzywny 100 g	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 137** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 76,7** **Węglowodany ogółem [g] 354,1** **suma cukrów prostych [g] 74,8** **Tłuszcz [g] 51,1** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,2** **Błonnik pokarmowy [g] 29,2** **Sól [g] 0,9**
	Kleikowa	Kleik z kaszy jęczmiennej 300 ml (***1***) Suchary 20 g (***1***) Herbata b/c 250 ml	Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g (***1***)	Kleik ryżowy 400 ml Suchary 20 g (***1***) Herbata b/c 250 ml	Kleik owsiany 400 ml (***1***) Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g (***1***)	Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g (***1***)	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 302,2** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 21,8** **Węglowodany ogółem [g] 263,3** **suma cukrów prostych [g] 1,3** **Tłuszcz [g] 14,8** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,6** **Błonnik pokarmowy [g] 17,8** **Sól [g] 1,2**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-09-04 piątek	Bezmleczna	Bułka weka 100 g (***1***) Margaryna miękka 15 g Polędwica Sopocka 30 g Dżem 25 g Herbata b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Banan 150 g Wafle ryżowe 1 szt	Zupa Koperkowa z ryżem 300 ml (***7, 9***) Galantyna drobiowa 100 g (***1, 3***) Ziemniaki 250 g (***7***) Marchewka gotowana z olejem 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Kalafior gotowany 50 g	Bułka weka 100 g (***1***) Margaryna miękka 15 g Szynka gotowana 30 g Miód 25 g Herbata b/c 250 ml	Soczek kartonik 200 ml	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 929,7** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 68,8** **Węglowodany ogółem [g] 311,8** **suma cukrów prostych [g] 65,1** **Tłuszcz [g] 49,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,8** **Błonnik pokarmowy [g] 19,1** **Sól [g] 3,5**
2026-09-05 sobota	Podstawowa	Chleb graham 80 g (***1***) Chleb pszenny 40 g (***1***) Masło extra 15 g (***7***) Szynka gotowana 30 g Ser topiony 17,5 g (***7***) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Płatki owsiane na mleku 300 ml (***1, 7***) Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (***7***)	Jabłko 150 g	Zupa Jarzynowa z zacierkom 300 ml (***1, 3, 7, 9***) Pulpet wieprzowy 100 g (***1, 3***) Ziemniaki 250 g (***7***) Surówka z marchewki i jabłka 100 g Surówka z białej kapusty 100 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Sos pieczarkowy 150 ml (***1, 7***)	Chleb graham 80 g (***1***) Chleb pszenny 40 g (***1***) Masło jednorazowe 10 g (***7***) Pasta z jajka i sera z pietruszką 70 g (***3, 7***) Polędwica Sopocka 30 g Sałata zielona 10 g Ogórek świeży 50 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt truskawkowy 100 g	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 342,3** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 109** **Węglowodany ogółem [g] 318,7** **suma cukrów prostych [g] 63,5** **Tłuszcz [g] 77,4** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,9** **Błonnik pokarmowy [g] 33,3** **Sól [g] 4,9**
	Łatwostrawna	Bułka weka 100 g (***1***) Masło extra 15 g (***7***) Szynka gotowana 30 g Ser żółty 30 g (***7***) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (***7***)	Jabłko 150 g	Zupa Jarzynowa z ziemniakami 300 ml (***7, 9***) Ryż 100 g Gulasz drobiowy z warzywami 100 g (***1, 9***) Sałatka z buraczka i jabłka 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bułka weka 100 g (***1***) Masło jednorazowe 10 g (***7***) Pasta z jajka i sera z pietruszką 70 g (***3, 7***) Polędwica Sopocka 30 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt morelowy 100 g	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 313,1** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 97,3** **Węglowodany ogółem [g] 310** **suma cukrów prostych [g] 52,1** **Tłuszcz [g] 80,5** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,7** **Błonnik pokarmowy [g] 20,7** **Sól [g] 4,7**
	Bogatoreszkowa	Chleb graham 120 g (***1***) Masło extra 15 g (***7***) Szynka gotowana 30 g Ser żółty 30 g (***7***) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (***7***)	Jabłko 150 g	Zupa Jarzynowa z ziemniakami 300 ml (***7, 9***) Kasza jęczmienna 150 g (***1***) Gulasz drobiowy z warzywami 100 g (***1, 9***) Kalafior gotowany 100 g Sałatka z buraczka i jabłka 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Chleb graham 80 g (***1***) Masło jednorazowe 10 g (***7***) Polędwica Sopocka 30 g Szynka gotowana 30 g Ogórek świeży 50 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 ml Rzodkiewka 20 g	Jogurt naturalny 100 g (***7***)	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 076,3** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 91,4** **Węglowodany ogółem [g] 268,9** **suma cukrów prostych [g] 50,2** **Tłuszcz [g] 77,7** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,7** **Błonnik pokarmowy [g] 33,2** **Sól [g] 4,6**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-09-05 sobota	Bogatobiałkowa	Bułka weka 100 g (***1***) Masło extra 15 g (***7***) Szynka gotowana 30 g Twarożek z pietruszką 60 g (***7***) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (***7***)	Jabłko pieczone 120 g	Zupa Jarzynowa z ziemniakami 300 ml (***7, 9***) Sałatka z buraczka i jabłka 150 g Ryż 100 g Gulasz drobiowy z warzywami 100 g (***1, 9***) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bułka weka 100 g (***1***) Masło jednorazowe 10 g (***7***) Pasta z jaja i wędliny ze szczypiorkiem 70 g (***3***) Polędwica Sopocka 30 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 ml Pomidor 50 g	Jogurt morelowy 100 g	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 331,7** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 100,2** **Węglowodany ogółem [g] 312** **suma cukrów prostych [g] 53,4** **Tłuszcz [g] 80,4** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,1** **Błonnik pokarmowy [g] 20,8** **Sól [g] 4,5**
	Łatw z ograniczeniem substancji pobudz wydz soku żoł	Bułka weka 100 g (***1***) Masło extra 15 g (***7***) Szynka gotowana 30 g Twarożek z pietruszką 60 g (***7***) Sałata zielona 20 g Kasza manna na mleku 300 ml (***1, 7***) Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (***7***)	Biszkopty b/c 40 g (***1, 3***)	Zupa jarzynowa z kaszą manna 300 ml (***1, 9***) Ziemniaki 250 g (***7***) Buraczki na ciepło 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Roladka drobiowa z warzywami 100 g (***9***)	Bułka weka 100 g (***1***) Masło jednorazowe 10 g (***7***) Pasta z jajka i sera z pietruszką 70 g (***3, 7***) Polędwica Sopocka 30 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 ml Pomidor 50 g	Jogurt naturalny 100 g (***7***)	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 254,8** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 106,4** **Węglowodany ogółem [g] 304,6** **suma cukrów prostych [g] 60,6** **Tłuszcz [g] 70** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,6** **Błonnik pokarmowy [g] 17,9** **Sól [g] 4,4**
	Łatwostr z ogranicz tłuszczu	Bułka weka 100 g (***1***) Masło extra 15 g (***7***) Szynka gotowana 30 g Twarożek z pietruszką 60 g (***7***) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (***7***)	Jabłko pieczone 120 g	Zupa Jarzynowa z ziemniakami 300 ml (***7, 9***) Ryż 100 g Gulasz drobiowy z warzywami 100 g (***1, 9***) Buraczki na ciepło 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bułka weka 100 g (***1***) Masło jednorazowe 10 g (***7***) Pasta z białek 70 g (***3, 7***) Polędwica Sopocka 30 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt morelowy 100 g	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 268,6** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 99,5** **Węglowodany ogółem [g] 304,6** **suma cukrów prostych [g] 48,7** **Tłuszcz [g] 76,5** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,5** **Błonnik pokarmowy [g] 18,8** **Sól [g] 4,1**
	Z ogranicz łatwo przysw węglowodanów	Chleb graham 120 g (***1***) Masło extra 15 g (***7***) Szynka gotowana 30 g Ser żółty 30 g (***7***) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (***7***) Pomidor 50 g	Jabłko 150 g	Zupa Jarzynowa z ziemniakami 300 ml (***7, 9***) Ryż brązowy 100 g Gulasz drobiowy z warzywami 100 g (***1, 9***) Surówka z kapusty pekińskiej 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Brokuł gotowany 50 g	Chleb graham 120 g (***1***) Masło jednorazowe 10 g (***7***) Pasta z jaja i wędliny ze szczypiorkiem 70 g (***3***) Polędwica Sopocka 30 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml Ogórek świeży 50 g	Jogurt naturalny 100 g (***7***)	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 131,7** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 93,7** **Węglowodany ogółem [g] 253,3** **suma cukrów prostych [g] 39,6** **Tłuszcz [g] 89,6** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,4** **Błonnik pokarmowy [g] 32,4** **Sól [g] 4,9**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-09-05 sobota	Z ogr łatwo przyswaj węglowoda i tłuszczy	Bułka weka 100 g (***1***) Masło extra 15 g (***7***) Szynka gotowana 30 g Twarożek z pietruszką 60 g (***7***) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (***7***)	Jabłko pieczone 120 g	Zupa Jarzynowa z ziemniakami 300 ml (***7, 9***) Ryż 100 g Gulasz drobiowy z warzywami 100 g (***1, 9***) Buraczki na ciepło 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bułka weka 100 g (***1***) Masło jednorazowe 10 g (***7***) Pasta z białek 70 g (***3, 7***) Polędwica Sopocka 30 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 ml	Mus warzywny 100 g	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 268,3** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 96** **Węglowodany ogółem [g] 309,4** **suma cukrów prostych [g] 54,8** **Tłuszcz [g] 75,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,8** **Błonnik pokarmowy [g] 20,1** **Sól [g] 4**
	Dieta biegunkowa	Bułka weka 100 g (***1***) Szynka gotowana 30 g Herbata b/c 250 ml Masło extra 15 g (***7***) Kleik ryżowy 300 ml Dżem 25 g	Jabłko pieczone 120 g	Zupa Grysikowa 300 ml (***1, 9***) Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g (***9***) Ziemniaki 250 g (***7***) Marchewka gotowana z olejem 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bułka weka 100 g (***1***) Masło jednorazowe 10 g (***7***) Polędwica Sopocka 30 g Herbata b/c 250 ml Szynka gotowana 30 g	Jabłko pieczone 120 g Wafle ryżowe 1 szt	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 955,2** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 84,5** **Węglowodany ogółem [g] 301,2** **suma cukrów prostych [g] 48,1** **Tłuszcz [g] 50,2** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,3** **Błonnik pokarmowy [g] 22,5** **Sól [g] 4,1**
	Niskobiałkowa	Chleb bezsolny 120 g (***1***) Masło extra 15 g (***7***) Twarożek z pietruszką 60 g (***7***) Miód 25 g Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Herbata b/c 250 ml	Jabłko 150 g	Zupa Jarzynowa z ziemniakami 300 ml (***7, 9***) Ryż 100 g Gulasz drobiowy z warzywami 100 g (***1, 9***) Sałatka z buraczka i jabłka 150 g	Chleb bezsolny 120 g (***1***) Masło jednorazowe 10 g (***7***) Pasta z białek 70 g (***3, 7***) Dżem 25 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g (***7***)	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 325,5** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 88,5** **Węglowodany ogółem [g] 341** **suma cukrów prostych [g] 49,7** **Tłuszcz [g] 72,1** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,3** **Błonnik pokarmowy [g] 22** **Sól [g] 1,2**
	Kleikowa	Kleik z kaszy jęczmiennej 300 ml (***1***) Suchary 20 g (***1***) Herbata b/c 250 ml	Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g (***1***)	Kleik ryżowy 400 ml Suchary 20 g (***1***) Herbata b/c 250 ml	Kleik owsiany 400 ml (***1***) Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g (***1***)	Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g (***1***)	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 302,2** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 21,8** **Węglowodany ogółem [g] 263,3** **suma cukrów prostych [g] 1,3** **Tłuszcz [g] 14,8** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,6** **Błonnik pokarmowy [g] 17,8** **Sól [g] 1,2**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-09-05 sobota	Bezmleczna	Bułka weka 100 g (***1***) Margaryna miękka 15 g Szynka gotowana 30 g Miód 25 g Herbata b/c 250 ml Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g	Jabłko pieczone 120 g	Zupa jarzynowa z kaszą manna 300 ml (***1, 9***) Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g (***9***) Ziemniaki 250 g (***7***) Buraczki na ciepło 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bułka weka 100 g (***1***) Margaryna miękka 15 g Polędwica Sopocka 30 g Szynka gotowana 30 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml Pomidor 50 g	Mus owocowy 100 g	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 903,6** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 84,6** **Węglowodany ogółem [g] 285,5** **suma cukrów prostych [g] 59,3** **Tłuszcz [g] 50,9** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,5** **Błonnik pokarmowy [g] 18,7** **Sól [g] 4,1**
2026-09-06 niedziela	Podstawowa	Chleb graham 80 g (***1***) Chleb pszenny 40 g (***1***) Masło extra 15 g (***7***) Pasta z jajka i sera z pietruszką 60 g (***3, 7***) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kasza manna na mleku 300 ml (***1, 7***) Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (***7***) Szynka gotowana 30 g	Banan 150 g	Zupa rosół z makaronem 300 ml (***1, 3, 9***) Ziemniaki 250 g (***7***) Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g (***9***) Marchewka gotowana z olejem 150 g Fasolka szparagowa gotowana 100 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Chleb graham 80 g (***1***) Chleb pszenny 40 g (***1***) Masło jednorazowe 10 g (***7***) Polędwica Sopocka 30 g Parówka z indyka 70 g Ogórek kiszony 50 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml	Mus warzywny 100 g	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 190,7** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 110,2** **Węglowodany ogółem [g] 293,8** **suma cukrów prostych [g] 67,9** **Tłuszcz [g] 69,2** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,2** **Błonnik pokarmowy [g] 28,7** **Sól [g] 6**
	Łatwostrawna	Bułka weka 100 g (***1***) Masło extra 15 g (***7***) Polędwica Sopocka 30 g Serek Almette 1 szt (***7***) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (***7***)	Banan 150 g	Zupa rosół z makaronem 300 ml (***1, 3, 9***) Ziemniaki 250 g (***7***) Udko gotowane z warzywami 170 g (***9***) Marchewka gotowana z olejem 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Kalafior gotowany 50 g	Bułka weka 100 g (***1***) Masło jednorazowe 10 g (***7***) Parówka z indyka 70 g Szynka gotowana 40 g Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Herbata b/c 250 ml	Mus owocowy 100 g	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 112,4** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 85,6** **Węglowodany ogółem [g] 288,4** **suma cukrów prostych [g] 74,2** **Tłuszcz [g] 72,5** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,9** **Błonnik pokarmowy [g] 21,5** **Sól [g] 5,2**
	Bogatoreszkowa	Chleb graham 120 g (***1***) Masło extra 15 g (***7***) Polędwica Sopocka 30 g Pasta z sera białego i szczypiorku 60 g (***7***) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (***7***)	Jabłko 150 g	Zupa ogórkowa z ziemniakami zabielana 300 ml (***7, 9***) Kasza jęczmienna 150 g (***1***) Udko duszone z warzywami 150 g (***9***) Sos koperkowy 150 ml (***1, 7***) Surówka z kapusty czerwonej 100 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Surówka z selera 100 g (***3, 9***)	Chleb graham 80 g (***1***) Masło jednorazowe 10 g (***7***) Parówka z indyka 70 g Szynka gotowana 30 g Ogórek kiszony 50 g Sałata zielona 20 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g (***7***)	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 122,1** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 97,2** **Węglowodany ogółem [g] 268,5** **suma cukrów prostych [g] 47** **Tłuszcz [g] 80,2** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,4** **Błonnik pokarmowy [g] 32,1** **Sól [g] 6,1**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-09-06 niedziela	Bogatobiałkowa	Bułka weka 100 g (***1***) Masło extra 15 g (***7***) Polędwica Sopocka 30 g Pasta z jajka i sera z pietruszką 70 g (***3, 7***) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (***7***)	Banan 150 g	Zupa rosół z makaronem 300 ml (***1, 3, 9***) Ziemniaki 250 g (***7***) Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g (***9***) Marchewka gotowana z olejem 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bułka weka 100 g (***1***) Masło jednorazowe 10 g (***7***) Parówka z indyka 70 g Szynka gotowana 30 g Pomidor 50 g sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g (***7***)	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 032,8** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 104,3** **Węglowodany ogółem [g] 262,9** **suma cukrów prostych [g] 51,1** **Tłuszcz [g] 66,9** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,1** **Błonnik pokarmowy [g] 19** **Sól [g] 5**
	Łatw z ograniczeniem substancji pobudz wydz soku żoł	Bułka weka 100 g (***1***) Masło extra 15 g (***7***) Polędwica Sopocka 30 g Galaretka drobiowa 100 g (***9***) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (***7***)	Jabłko pieczone 120 g	Zupa jarzynowa z kaszą manna 300 ml (***1, 9***) Ziemniaki 250 g (***7***) Udko gotowane z warzywami 170 g (***9***) Marchewka gotowana z olejem 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bułka weka 100 g (***1***) Masło jednorazowe 10 g (***7***) Parówka z indyka 70 g Szynka gotowana 30 g Sałata zielona 20 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g (***7***)	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 064,7** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 95,9** **Węglowodany ogółem [g] 249,5** **suma cukrów prostych [g] 40,2** **Tłuszcz [g] 80** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,4** **Błonnik pokarmowy [g] 19,1** **Sól [g] 5**
	Łatwostr z ogranicz tłuszczu	Bułka weka 100 g (***1***) Masło extra 15 g (***7***) Polędwica Sopocka 30 g Serek Almette 1 szt (***7***) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (***7***)	Jabłko pieczone 120 g	Zupa jarzynowa z kaszą manna 300 ml (***1, 9***) Ziemniaki 250 g (***7***) Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g (***9***) Sos koperkowy 150 ml (***1, 7***) Marchewka gotowana z olejem 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bułka weka 100 g (***1***) Masło jednorazowe 10 g (***7***) Parówka z indyka 70 g Szynka gotowana 30 g Sałata zielona 20 g Herbata b/c 250 ml	Mus warzywny 100 g	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 119,4** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 90,3** **Węglowodany ogółem [g] 272,8** **suma cukrów prostych [g] 49,9** **Tłuszcz [g] 76,6** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,2** **Błonnik pokarmowy [g] 20,7** **Sól [g] 4,9**
	Z ogranicz łatwo przysw węglowodanów	Chleb graham 120 g (***1***) Masło extra 15 g (***7***) Polędwica Sopocka 30 g Serek Almette 1 szt (***7***) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (***7***) Płatki owsiane na mleku 300 ml (***1, 7***)	Jabłko 150 g	Zupa rosół z makaronem 300 ml (***1, 3, 9***) Ziemniaki 250 g (***7***) Udko gotowane z warzywami 170 g (***9***) Surówka z kapusty czerwonej 100 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Surówka z selera 100 g (***3, 9***)	Chleb graham 80 g (***1***) Masło jednorazowe 10 g (***7***) Parówka z indyka 70 g Szynka gotowana 30 g Rzodkiewka 20 g Sałata zielona 20 g Herbata b/c 250 ml	Mus warzywny 100 g	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 037,8** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 86,8** **Węglowodany ogółem [g] 250,3** **suma cukrów prostych [g] 62,7** **Tłuszcz [g] 81,6** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,7** **Błonnik pokarmowy [g] 31,2** **Sól [g] 4,5**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-09-06 niedziela	Z ogr łatwo przyswaj węglowoda i tłuszczy	Bułka weka 100 g (***1***) Masło extra 15 g (***7***) Polędwica Sopocka 30 g Twarożek z koperkiem 60 g (***7***) Sałata zielona 10 g Kasza manna na mleku 300 ml (***1, 7***) Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (***7***)	Jabłko pieczone 120 g	Zupa jarzynowa z kaszą manna 300 ml (***1, 9***) Ziemniaki 250 g (***7***) Udko gotowane z warzywami 170 g (***9***) Marchewka gotowana z olejem 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bułka weka 100 g (***1***) Masło jednorazowe 10 g (***7***) Parówka z indyka 70 g Szynka gotowana 30 g Sałata zielona 20 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g (***7***)	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 278,1** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 103,4** **Węglowodany ogółem [g] 292,3** **suma cukrów prostych [g] 52,1** **Tłuszcz [g] 81,5** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35** **Błonnik pokarmowy [g] 20** **Sól [g] 5,2**
	Dieta biegunkowa	Bułka weka 100 g (***1***) Masło extra 15 g (***7***) Szynka gotowana 30 g Dżem 25 g Herbata b/c 250 ml Kleik ryżowy 300 ml	Banan 150 g	Zupa jarzynowa z kaszą manna 300 ml (***1, 9***) Udko gotowane z warzywami 150 g (***9***) Ziemniaki 250 g (***7***) Marchewka gotowana z olejem 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bułka weka 100 g (***1***) Masło jednorazowe 10 g (***7***) Polędwica Sopocka 30 g Dżem 25 g Herbata z/c 250 ml	Kisiel b/c 150 ml Wafle ryżowe 1 szt	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 016,1** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 66,3** **Węglowodany ogółem [g] 328,9** **suma cukrów prostych [g] 58,1** **Tłuszcz [g] 52,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,3** **Błonnik pokarmowy [g] 19,7** **Sól [g] 3,6**
	Niskobiałkowa	Chleb bezsolny 120 g (***1***) Masło extra 15 g (***7***) Twarożek z koperkiem 60 g (***7***) Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml Dżem 25 g	Jabłko 150 g	Zupa jarzynowa z kaszą manna 300 ml (***1, 9***) Udko gotowane z warzywami 170 g (***9***) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Bukiet warzyw 150 g Ziemniaki 250 g (***7***)	Chleb bezsolny 120 g (***1***) Masło jednorazowe 10 g (***7***) Sałata zielona 20 g Herbata b/c 250 ml Miód 25 g Serek Almette 1 szt (***7***)	Soczek kartonik 200 ml	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 020,8** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 72,3** **Węglowodany ogółem [g] 301,8** **suma cukrów prostych [g] 56,2** **Tłuszcz [g] 62,2** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,7** **Błonnik pokarmowy [g] 23,4** **Sól [g] 0,9**
	Kleikowa	Kleik z kaszy jęczmiennej 300 ml (***1***) Suchary 20 g (***1***) Herbata b/c 250 ml	Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g (***1***)	Kleik ryżowy 400 ml Suchary 20 g (***1***) Herbata b/c 250 ml	Kleik owsiany 400 ml (***1***) Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g (***1***)	Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g (***1***)	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 302,2** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 21,8** **Węglowodany ogółem [g] 263,3** **suma cukrów prostych [g] 1,3** **Tłuszcz [g] 14,8** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,6** **Błonnik pokarmowy [g] 17,8** **Sól [g] 1,2**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-09-06 niedziela	Bezmleczna	Bułka weka 100 g (***1***) Margaryna miękka 15 g Polędwica Sopocka 40 g Galaretka drobiowa 100 g (***9***) Herbata b/c 250 ml Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g	Banan 150 g	Zupa Grysikowa 400 ml (***1, 9***) Udko duszone z warzywami 200 g (***9***) Ziemniaki 250 g (***7***) Sałatka z buraka z olejem 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bułka weka 100 g (***1***) Margaryna miękka 15 g Szynka gotowana 40 g Parówka z indyka 70 g Herbata b/c 250 ml Pomidor 50 g	Mus owocowy 100 g Wafle ryżowe 1 szt	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 340,7** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 105** **Węglowodany ogółem [g] 297,6** **suma cukrów prostych [g] 68,5** **Tłuszcz [g] 85,4** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,5** **Błonnik pokarmowy [g] 20,6** **Sól [g] 5,2**
2026-09-07 poniedziałek	Podstawowa	Chleb graham 80 g (***1***) Chleb pszenny 40 g (***1***) Masło extra 15 g (***7***) Pasztet drobiowy 50 g Twarożek z rzodkiewką 60 g (***7***) Ogórek kiszony 50 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (***7***)	Mandarynka 80 g	Marchewka gotowana z olejem 150 g Zupa Jarzynowa z ziemniakami 300 ml (***7, 9***) Makaron ze szpinakiem, serem i kurczakiem 300 g (***1, 3, 7***) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Chleb graham 80 g (***1***) Chleb pszenny 40 g (***1***) Masło jednorazowe 10 g (***7***) Szynka gotowana 30 g Ser topiony 17,5 g (***7***) Pomidor 50 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt morelowy 100 g	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 105,4** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 82,9** **Węglowodany ogółem [g] 276,3** **suma cukrów prostych [g] 43,7** **Tłuszcz [g] 80,1** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,8** **Błonnik pokarmowy [g] 29,6** **Sól [g] 5,8**
	Łatwostrawna	Bułka weka 100 g (***1***) Masło extra 15 g (***7***) Szynka gotowana 30 g Twarożek z koperkiem 60 g (***7***) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (***7***)	Jabłko 150 g	Zupa Jarzynowa z zacierkom 300 ml (***1, 3, 7, 9***) Knedle z mięsem 200 g (***3***) Surówka z marchwi i jabłka 100 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Sos koperkowy 150 ml (***1, 7***)	Bułka weka 100 g (***1***) Masło jednorazowe 10 g (***7***) Polędwica Sopocka 30 g Ser topiony 17,5 g (***7***) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt morelowy 100 g	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 312,1** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 94,9** **Węglowodany ogółem [g] 330,9** **suma cukrów prostych [g] 51,1** **Tłuszcz [g] 72,4** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32** **Błonnik pokarmowy [g] 21,7** **Sól [g] 4,3**
	Bogatoresztkowa	Chleb graham 120 g (***1***) Masło extra 15 g (***7***) Szynka gotowana 30 g Serek Almette 1 szt (***7***) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (***7***)	Jabłko 150 g	Zupa Jarzynowa z ziemniakami 300 ml (***7, 9***) Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g (***9***) Surówka z białej kapusty 100 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Kasza jęczmienna 100 g (***1***)	Chleb graham 120 g (***1***) Masło jednorazowe 10 g (***7***) Polędwica Sopocka 30 g Jajko 50 g (***3***) Pomidor 50 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 ml Ogórek kiszony 50 g	Jogurt naturalny 100 g (***7***)	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 786,9** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 89** **Węglowodany ogółem [g] 227,2** **suma cukrów prostych [g] 43,4** **Tłuszcz [g] 63,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,4** **Błonnik pokarmowy [g] 28,5** **Sól [g] 4,7**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-09-07 poniedziałek	Bogatobiałkowa	Bułka weka 100 g (***1***) Masło extra 15 g (***7***) Twarożek z koperkiem 60 g (***7***) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Płatki owsiane na mleku 300 ml (***1, 7***) Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (***7***) Szynka gotowana 30 g	Jabłko pieczone 120 g	Zupa Jarzynowa z zacierkom 300 ml (***1, 3, 7, 9***) Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g (***9***) Buraczki na ciepło 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Ziemniaki 250 g (***7***)	Bułka weka 100 g (***1***) Masło jednorazowe 10 g (***7***) Polędwica Sopocka 30 g Jajko 50 g (***3***) Pomidor 50 g Sałata masłowa 20 g Herbata z/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g (***7***)	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 272,8** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 119** **Węglowodany ogółem [g] 306,4** **suma cukrów prostych [g] 64,2** **Tłuszcz [g] 68,1** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,1** **Błonnik pokarmowy [g] 22** **Sól [g] 4,3**
	Łatw z ograniczeniem substancji pobudz wydz soku żoł	Bułka weka 100 g (***1***) Masło extra 15 g (***7***) Ser biały 60 g (***7***) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Płatki owsiane na mleku 300 ml (***1, 7***) Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (***7***) Szynka gotowana 30 g	Kisiel b/c 150 ml	Zupa Jarzynowa z ryżem 300 ml (***1, 7, 9***) Ziemniaki 250 g (***7***) Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g (***9***) Buraczki na ciepło 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bułka weka 100 g (***1***) Masło jednorazowe 10 g (***7***) Polędwica Sopocka 30 g Jajko 50 g (***3***) Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g (***7***)	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 201,4** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 115,6** **Węglowodany ogółem [g] 304,7** **suma cukrów prostych [g] 46,8** **Tłuszcz [g] 62** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,1** **Błonnik pokarmowy [g] 19,4** **Sól [g] 4,3**
	Łatwostr z ogranicz tłuszczu	Bułka weka 100 g (***1***) Masło extra 15 g (***7***) Serek Almette 1 szt (***7***) Szynka gotowana 30 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (***7***)	Jabłko pieczone 120 g	Zupa Jarzynowa z zacierkom 300 ml (***1, 3, 7, 9***) Knedle z mięsem 200 g (***3***) Sos koperkowy 150 ml (***1, 7***) Warzywa duszone 150 g (***9***) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bułka weka 100 g (***1***) Masło jednorazowe 10 g (***7***) Polędwica Sopocka 30 g Dżem 25 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g (***7***)	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 296,2** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 81,4** **Węglowodany ogółem [g] 329,3** **suma cukrów prostych [g] 51** **Tłuszcz [g] 76,2** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,5** **Błonnik pokarmowy [g] 20,6** **Sól [g] 4,1**
	Z ogranicz łatwo przysw węglowodanów	Chleb graham 120 g (***1***) Masło extra 15 g (***7***) Szynka gotowana 40 g Twarożek z koperkiem 60 g (***7***) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (***7***)	Jabłko 150 g	Surówka z białej kapusty 100 g Zupa Jarzynowa z zacierkom 300 ml (***1, 3, 7, 9***) Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g (***9***) Surówka z marchewki i jabłka 100 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Ziemniaki 250 g (***7***)	Chleb graham 120 g (***1***) Masło jednorazowe 10 g (***7***) Polędwica Sopocka 30 g Pomidor 50 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 ml Ser żółty 40 g (***7***)	Jogurt naturalny 100 g (***7***)	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 932,3** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 111,1** **Węglowodany ogółem [g] 233,3** **suma cukrów prostych [g] 53** **Tłuszcz [g] 68,2** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,5** **Błonnik pokarmowy [g] 30,5** **Sól [g] 4,9**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-09-07 poniedziałek	Z ogr łatwo przyswaj węglowoda i tłuszczy	Bułka weka 100 g (***1***) Masło extra 15 g (***7***) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (***7***) Polędwica Sopocka 30 g Serek Almette 1 szt (***7***)	Jabłko pieczone 120 g	Zupa Jarzynowa z zacierkom 300 ml (***1, 3, 7, 9***) Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g (***9***) Buraczki na ciepło 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Ziemniaki 250 g (***7***)	Bułka weka 100 g (***1***) Masło jednorazowe 10 g (***7***) Polędwica Sopocka 30 g Pasta z białek 70 g (***3, 7***) Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g (***7***)	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 015,4** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 100,3** **Węglowodany ogółem [g] 260,1** **suma cukrów prostych [g] 46,9** **Tłuszcz [g] 66,6** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,2** **Błonnik pokarmowy [g] 18,1** **Sól [g] 4,2**
	Dieta biegunkowa	Masło extra 15 g (***7***) Bułka weka 100 g (***1***) Szynka gotowana 30 g Dżem 25 g Herbata b/c 250 ml Kleik ryżowy 300 ml	Herbata b/c 250 ml	Jabłko pieczone 120 g Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g (***9***) Ziemniaki 250 g (***7***) Marchewka gotowana z olejem 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bułka weka 100 g (***1***) Masło jednorazowe 10 g (***7***) Polędwica Sopocka 30 g Dżem 25 g Herbata b/c 250 ml	Jabłko pieczone 120 g Wafle ryżowe 1 szt Kisiel b/c 150 ml	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 802** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 74,5** **Węglowodany ogółem [g] 293,7** **suma cukrów prostych [g] 54,4** **Tłuszcz [g] 40,4** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,7** **Błonnik pokarmowy [g] 19,7** **Sól [g] 3,5**
	Niskobiałkowa	Chleb bezsolny 120 g (***1***) Masło extra 15 g (***7***) Ser biały 60 g (***7***) Szynka gotowana 30 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml	Jabłko 150 g	Zupa Jarzynowa z zacierkom 300 ml (***1, 3, 7, 9***) Kopytka 200 g (***1, 3***) Sos jarzynowy 100 ml (***1, 7, 9***) Brokuł gotowany 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Chleb bezsolny 120 g (***1***) Masło jednorazowe 10 g (***7***) Polędwica Sopocka 30 g Sałatka jarzynowa 150 g (***3, 9***) Sałata masłowa 20 g Herbata z/c 250 ml	Mus owocowy 100 g	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 224,1** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 83,2** **Węglowodany ogółem [g] 369,7** **suma cukrów prostych [g] 69,5** **Tłuszcz [g] 52,7** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,7** **Błonnik pokarmowy [g] 32,5** **Sól [g] 2,4**
	Kleikowa	Kleik z kaszy jęczmiennej 300 ml (***1***) Suchary 20 g (***1***) Herbata b/c 250 ml	Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g (***1***)	Kleik ryżowy 400 ml Suchary 20 g (***1***) Herbata b/c 250 ml	Kleik owsiany 400 ml (***1***) Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g (***1***)	Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g (***1***)	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 302,2** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 21,8** **Węglowodany ogółem [g] 263,3** **suma cukrów prostych [g] 1,3** **Tłuszcz [g] 14,8** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,6** **Błonnik pokarmowy [g] 17,8** **Sól [g] 1,2**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-09-07 poniedziałek	Bezmleczna	Bułka weka 100 g (***1***) Margaryna miękka 15 g Polędwica Sopocka 30 g Szynka gotowana 30 g Herbata b/c 250 ml Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g	Jabłko pieczone 120 g	Zupa Jarzynowa z ryżem 300 ml (***1, 7, 9***) Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g (***9***) Ziemniaki 250 g (***7***) Marchewka gotowana z olejem 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bułka weka 100 g (***1***) Margaryna miękka 15 g Polędwica Sopocka 30 g Dżem 25 g Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g Herbata b/c 250 ml	Mus owocowy 100 g	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 859,2** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 86,6** **Węglowodany ogółem [g] 285,4** **suma cukrów prostych [g] 67,5** **Tłuszcz [g] 46** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21** **Błonnik pokarmowy [g] 21,8** **Sól [g] 4,1**
2026-09-08 wtorek	Podstawowa	Chleb graham 80 g (***1***) Chleb pszenny 40 g (***1***) Masło extra 15 g (***7***) Polędwica Sopocka 30 g Serek Almette 1 szt (***7***) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (***7***)	Jabłko 150 g	Zupa z czerwonej soczewicy z makaronem 300 ml (***1, 3, 9***) Ziemniaki 250 g (***7***) Bitka ze schabu w sosie 70 g (***1***) Surówka z kapusty czerwonej 100 g Surówka z selera 100 g (***3, 9***) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Chleb graham 80 g (***1***) Chleb pszenny 40 g (***1***) Masło jednorazowe 10 g (***7***) Pasta z jajka i sera z pietruszką 70 g (***3, 7***) Szynka gotowana 30 g Ogórek świeży 50 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt truskawkowy 100 g	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 407,3** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 122** **Węglowodany ogółem [g] 308,2** **suma cukrów prostych [g] 48,2** **Tłuszcz [g] 83,1** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,3** **Błonnik pokarmowy [g] 35,7** **Sól [g] 4,1**
	Łatwostrawna	Bułka weka 100 g (***1***) Masło extra 15 g (***7***) Galaretka drobiowa 100 g (***9***) Polędwica Sopocka 30 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (***7***)	Jabłko 150 g	Zupa jarzynowa z kaszą manna 300 ml (***1, 9***) Ziemniaki 250 g (***7***) Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g (***9***) Sałatka z buraka z olejem 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bułka weka 100 g (***1***) Masło jednorazowe 10 g (***7***) Pasta z jajka i sera z pietruszką 70 g (***3, 7***) Szynka gotowana 30 g Pomidor 50 g Sałata masłowa 20 g Herbata z/c 250 ml	Soczek kartonik 200 ml	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 046,5** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 106,4** **Węglowodany ogółem [g] 271,8** **suma cukrów prostych [g] 65,4** **Tłuszcz [g] 63,2** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,3** **Błonnik pokarmowy [g] 18,6** **Sól [g] 4**
	Bogatoreszkowa	Chleb graham 120 g (***1***) Masło extra 15 g (***7***) Galaretka drobiowa 100 g (***9***) Szynka gotowana 30 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Płatki owsiane na mleku 300 ml (***1, 7***) Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (***7***)	Jabłko pieczone 120 g	Zupa jarzynowa z kaszą manna 300 ml (***1, 9***) Kasza jęczmienna 100 g (***1***) Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g (***9***) Surówka z białej kapusty 100 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Surówka z kapusty czerwonej 100 g	Chleb graham 120 g (***1***) Masło jednorazowe 10 g (***7***) Twarożek z pietruszką 60 g (***7***) Szynka gotowana 30 g Ogórek świeży 50 g Sałata masłowa 20 g Herbata z/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g (***7***)	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 144,8** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 120,5** **Węglowodany ogółem [g] 273,4** **suma cukrów prostych [g] 63,1** **Tłuszcz [g] 70,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,4** **Błonnik pokarmowy [g] 32,4** **Sól [g] 3,9**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-09-08 wtorek	Bogatobiałkowa	Bułka weka 100 g (***1***) Masło extra 15 g (***7***) Galaretka drobiowa 100 g (***9***) Polędwica Sopocka 30 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (***7***)	Jabłko 150 g	Zupa jarzynowa z kaszą manna 300 ml (***1, 9***) Ziemniaki 250 g (***7***) Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g (***9***) Sałatka z buraka z olejem 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bułka weka 100 g (***1***) Masło jednorazowe 10 g (***7***) Ser biały z koperkiem 60 g (***7***) Szynka gotowana 30 g Pomidor 50 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt truskawkowy 100 g	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 993,3** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 111,3** **Węglowodany ogółem [g] 256,6** **suma cukrów prostych [g] 49,1** **Tłuszcz [g] 61,9** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26** **Błonnik pokarmowy [g] 18,9** **Sól [g] 3,9**
	Łatw z ograniczeniem substancji pobudz wydz soku żoł	Bułka weka 100 g (***1***) Masło extra 15 g (***7***) Galaretka drobiowa 100 g (***9***) Polędwica Sopocka 30 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (***7***)	Budyń o smaku waniliowym 150 g (***7***)	Zupa jarzynowa z kaszą manna 300 ml (***1, 9***) Ziemniaki 250 g (***7***) Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g (***9***) Buraczki na ciepło 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bułka weka 100 g (***1***) Masło jednorazowe 10 g (***7***) Pasta z jajka i sera z pietruszką 70 g (***3, 7***) Szynka gotowana 30 g Sałata masłowa 20 g Herbata z/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g (***7***)	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 083,1** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 114,1** **Węglowodany ogółem [g] 252,8** **suma cukrów prostych [g] 45,2** **Tłuszcz [g] 67,4** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,2** **Błonnik pokarmowy [g] 15,7** **Sól [g] 4,3**
	Łatwostr z ogranicz tłuszczu	Bułka weka 100 g (***1***) Masło extra 15 g (***7***) Galaretka drobiowa 100 g (***9***) Polędwica Sopocka 30 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (***7***)	Jabłko pieczone 120 g	Zupa Jarzynowa z makaronem 300 ml (***1, 3, 7, 9***) Ziemniaki 250 g (***7***) Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g (***9***) Sałatka z buraka z olejem 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bułka weka 100 g (***1***) Masło jednorazowe 10 g (***7***) Twarożek z koperkiem 60 g (***7***) Szynka gotowana 30 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 ml	Soczek kartonik 200 ml	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 037,3** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 110,7** **Węglowodany ogółem [g] 273,7** **suma cukrów prostych [g] 60,5** **Tłuszcz [g] 59,5** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,4** **Błonnik pokarmowy [g] 18,4** **Sól [g] 3,8**
	Z ogranicz łatwo przysw węglowodanów	Chleb graham 120 g (***1***) Masło extra 15 g (***7***) Galaretka drobiowa 100 g (***9***) Polędwica Sopocka 30 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (***7***) Pomidor 50 g	Jabłko 150 g	Zupa z czerwonej soczewicy z makaronem 300 ml (***1, 3, 9***) Ziemniaki 250 g (***7***) Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g (***9***) Surówka z kapusty czerwonej 100 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Surówka z selera 100 g (***3, 9***)	Chleb graham 120 g (***1***) Masło jednorazowe 10 g (***7***) Twarożek z pietruszką 60 g (***7***) Szynka gotowana 30 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 ml Ogórek świeży 50 g	Jogurt naturalny 100 g (***7***)	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 190,6** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 135,3** **Węglowodany ogółem [g] 273,3** **suma cukrów prostych [g] 47,1** **Tłuszcz [g] 69,6** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,4** **Błonnik pokarmowy [g] 36,5** **Sól [g] 3,8**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-09-08 wtorek	Z ogr łatwo przyswaj węglowoda i tłuszczy	Bułka weka 100 g (***1***) Masło extra 15 g (***7***) Galaretka drobiowa 100 g (***9***) Polędwica Sopocka 30 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (***7***)	Jabłko pieczone 120 g	Zupa Jarzynowa z makaronem 300 ml (***1, 3, 7, 9***) Ziemniaki 250 g (***7***) Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g (***9***) Buraczki na ciepło 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bułka weka 100 g (***1***) Masło jednorazowe 10 g (***7***) Twarożek z koperkiem 60 g (***7***) Szynka gotowana 30 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g (***7***)	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 015,3** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 114,7** **Węglowodany ogółem [g] 259,9** **suma cukrów prostych [g] 46,3** **Tłuszcz [g] 61,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,6** **Błonnik pokarmowy [g] 18,4** **Sól [g] 4**
	Dieta biegunkowa	Bułka weka 100 g (***1***) Masło extra 15 g (***7***) Szynka gotowana 30 g Dżem 25 g Herbata b/c 250 ml Kleik ryżowy 300 ml	Jabłko pieczone 120 g	Zupa Grysikowa 300 ml (***1, 9***) Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g (***9***) Ziemniaki 250 g (***7***) Marchewka gotowana z olejem 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bułka weka 100 g (***1***) Masło jednorazowe 10 g (***7***) Polędwica Sopocka 30 g Dżem 25 g Herbata b/c 250 ml	Wafle ryżowe 1 szt Banan 150 g	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 997,1** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 79,6** **Węglowodany ogółem [g] 319,5** **suma cukrów prostych [g] 64,3** **Tłuszcz [g] 48,9** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,9** **Błonnik pokarmowy [g] 22,2** **Sól [g] 3,6**
	Niskobiałkowa	Chleb bezsolny 120 g (***1***) Masło extra 15 g (***7***) Twarożek z koperkiem 60 g (***7***) Miód 25 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml	Jabłko pieczone 120 g	Zupa Jarzynowa z ziemniakami 300 ml (***7, 9***) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Bukiet warzyw 150 g Pierogi leniwe 200 g (***3, 7***)	Chleb bezsolny 120 g (***1***) Masło jednorazowe 10 g (***7***) Dżem 25 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 ml Pasta z jajka i sera z pietruszką 70 g (***3, 7***)	Soczek kartonik 200 ml	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 099,7** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 73,2** **Węglowodany ogółem [g] 340,4** **suma cukrów prostych [g] 70,3** **Tłuszcz [g] 54,6** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26** **Błonnik pokarmowy [g] 24,1** **Sól [g] 0,7**
	Kleikowa	Kleik z kaszy jęczmiennej 300 ml (***1***) Suchary 20 g (***1***) Herbata b/c 250 ml	Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g (***1***)	Kleik ryżowy 400 ml Suchary 20 g (***1***) Herbata b/c 250 ml	Kleik owsiany 400 ml (***1***) Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g (***1***)	Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g (***1***)	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 302,2** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 21,8** **Węglowodany ogółem [g] 263,3** **suma cukrów prostych [g] 1,3** **Tłuszcz [g] 14,8** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,6** **Błonnik pokarmowy [g] 17,8** **Sól [g] 1,2**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-09-08 wtorek	Bezmleczna	Bułka weka 100 g (***1***) Margaryna miękka 15 g Polędwica Sopocka 30 g Galaretka drobiowa 100 g (***9***) Herbata b/c 250 ml Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g	Jabłko pieczone 120 g	Zupa Grysikowa 300 ml (***1, 9***) Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g (***9***) Ziemniaki 250 g (***7***) Marchewka gotowana z olejem 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Brokuł gotowany 100 g	Bułka weka 100 g (***1***) Margaryna miękka 15 g Dżem 25 g Polędwica Sopocka 30 g Herbata b/c 250 ml Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g	Soczek kubuś 300 ml Wafle ryżowe 1 szt	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 997,5** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 95** **Węglowodany ogółem [g] 288,6** **suma cukrów prostych [g] 69,8** **Tłuszcz [g] 56,7** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,9** **Błonnik pokarmowy [g] 26** **Sól [g] 3,8**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

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

Oznaczenia alergenów:

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