

|                      |                 | 1  | 2            | 3   | 5  | 6                      | 7  |
|----------------------|-----------------|--|--------------|---|--|------------------------|--|
|                      |                 | Śniadanie  | II Ś         | Obiad   | Kolacja  | Pn                     | SUMA   |
| 2026-05-31 niedziela | Podstawowa      | Chleb pszenny 40 g (1)<br>Chleb graham 80 g (1)<br>Masło extra 15 g (7)<br>Szynka gotowana 30 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7)<br>Jajko 50 g (3)<br>Pomidor 50 g | Banan 150 g  | Zupa Pomidorowa z ryżem zabieleną 300 ml (7, 9)<br>Ziemniaki 250 g (7)<br>Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g (9)<br>Kompot wieloowocowy b/c 200 ml<br>Surówka z kapusty czerwonej 100 g<br>Surówka z selera 100 g (3, 9) | Chleb pszenny 40 g (1)<br>Chleb graham 80 g (1)<br>Masło jednorazowe 10 g (7)<br>Parówka z indyka 70 g<br>Połudwica Sopocka 30 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata b/c 250 ml<br>Papryka czerwona 40 g | Soczek kartonik 200 ml | <b>Wartość energetyczna wg rozp.</b><br>1169/2011[kcal] [kcal] 1 994,5<br><b>Białko ogółemwg rozp.</b> 1169/2011 [g] 96,1<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 257,3<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 71<br><b>Tłuszcz [g]</b> 70,5<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 28,5<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 26,6<br><b>Sól [g]</b> 4,8   |
|                      | Łatwostrawna    | Bułka weka 100 g (1)<br>Masło extra 15 g (7)<br>Sałata zielona 10 g<br>Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7)<br>Szynka gotowana 30 g<br>Serek Almette 1 szt (7)<br>Pomidor 50 g                   | Banan 150 g  | Zupa Pomidorowa z ryżem zabieleną 300 ml (7, 9)<br>Ziemniaki 250 g (7)<br>Schab duszony 100 g (1)<br>Kompot wieloowocowy b/c 200 ml<br>Sałatka z buraka z olejem 150 g  | Bułka weka 100 g (1)<br>Masło jednorazowe 10 g (7)<br>Połudwica Sopocka 30 g<br>Parówka z indyka 70 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata b/c 250 ml<br>Rzodkiewka 20 g                                  | Soczek kartonik 200 ml | <b>Wartość energetyczna wg rozp.</b><br>1169/2011[kcal] [kcal] 2 118,5<br><b>Białko ogółemwg rozp.</b> 1169/2011 [g] 89,9<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 288,8<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 70,8<br><b>Tłuszcz [g]</b> 70,4<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 33,4<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 18,3<br><b>Sól [g]</b> 4,8 |
|                      | Bogatoresztkowa | Chleb graham 120 g (1)<br>Masło extra 15 g (7)<br>Serek Almette 1 szt (7)<br>Sałata zielona 10 g<br>Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7)<br>Szynka gotowana 30 g<br>Pomidor 50 g                 | Jabłko 150 g | Zupa Pomidorowa 300 ml (9)<br>Kasza jęczmienna 100 g (1)<br>Schab duszony 100 g (1)<br>Kompot wieloowocowy b/c 200 ml<br>Surówka z białej kapusty 100 g<br>Surówka z marchwi, selera i jabłka 100 g (3, 7, 9)                     | Chleb graham 120 g (1)<br>Masło jednorazowe 10 g (7)<br>Połudwica Sopocka 30 g<br>Parówka z indyka 70 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata b/c 250 ml<br>Ogórek kiszony 50 g                            | Soczek kartonik 200 ml | <b>Wartość energetyczna wg rozp.</b><br>1169/2011[kcal] [kcal] 1 852,8<br><b>Białko ogółemwg rozp.</b> 1169/2011 [g] 84,4<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 238,4<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 66,7<br><b>Tłuszcz [g]</b> 68,6<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 31,2<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 31,6<br><b>Sól [g]</b> 5,5 |

|                      |  |  |                       |   |   |                            |  |
|----------------------|--|--|-----------------------|---|---|----------------------------|--|
| 2026-05-31 niedziela | Bogatobialkowa                                       | Bułka weka 100 g (1)<br>Masło extra 15 g (7)<br>Sałata zielona 10 g<br>Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7)<br>Szynka gotowana 30 g<br>Jajko 50 g (3)<br>Pomidor 50 g            | Banan 150 g           | Zupa jarzynowa z kaszą manna 300 ml (1, 9)<br>Ziemniaki 250 g (7)<br>Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g (9)<br>Kompot wieloowocowy b/c 200 ml<br>Sałatka z buraka z olejem 150 g                                 | Bułka weka 100 g (1)<br>Masło jednorazowe 10 g (7)<br>Polędwica Sopocka 30 g<br>Parówka z indyka 70 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata b/c 250 ml<br>Pomidor 50 g      | Jogurt naturalny 100 g (7) | <b>Wartość energetyczna wg rozp.</b><br>1169/2011[kcal] [kcal] 2 072,1<br><b>Białko ogółemwg rozp.</b> 1169/2011 [g] 99,7<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 262,4<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 52,1<br><b>Tłuszcz [g]</b> 73,1<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 29,2<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 17,4<br><b>Sól [g]</b> 5   |
|                      | Łatw z ograniczeniem substancji pobudz wydz soku żol | Bułka weka 100 g (1)<br>Masło extra 15 g (7)<br>Serek Almette 1 szt (7)<br>Sałata zielona 10 g<br>Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7)<br>Szynka gotowana 30 g                   | Jabłko pieczone 120 g | Zupa jarzynowa z kaszą manna 300 ml (1, 9)<br>Ziemniaki 250 g (7)<br>Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g (9)<br>Kompot wieloowocowy b/c 200 ml<br>Buraczki na ciepło 150 g  | Bułka weka 100 g (1)<br>Masło jednorazowe 10 g (7)<br>Polędwica Sopocka 30 g<br>Parówka z indyka 70 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata b/c 250 ml                      | Jogurt naturalny 100 g (7) | <b>Wartość energetyczna wg rozp.</b><br>1169/2011[kcal] [kcal] 2 026,7<br><b>Białko ogółemwg rozp.</b> 1169/2011 [g] 92,3<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 250,1<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 42,9<br><b>Tłuszcz [g]</b> 75,5<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 32,8<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 16,9<br><b>Sól [g]</b> 4,9 |
|                      | Łatwostr z ogranicz tłuszczu                         | Bułka weka 100 g (1)<br>Masło extra 15 g (7)<br>Serek Almette 1 szt (7)<br>Sałata zielona 10 g<br>Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7)<br>Szynka gotowana 30 g                   | Jabłko pieczone 120 g | Zupa Pomidorowa z ryżem zabiela 300 ml (7, 9)<br>Ziemniaki 250 g (7)<br>Schab duszony 100 g (1)<br>Kompot wieloowocowy b/c 200 ml<br>Buraczki na ciepło 150 g   | Bułka weka 100 g (1)<br>Masło jednorazowe 10 g (7)<br>Polędwica Sopocka 30 g<br>Parówka z indyka 70 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata b/c 250 ml                      | Mus warzywny 100 g         | <b>Wartość energetyczna wg rozp.</b><br>1169/2011[kcal] [kcal] 2 044<br><b>Białko ogółemwg rozp.</b> 1169/2011 [g] 88,3<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 269,4<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 54,9<br><b>Tłuszcz [g]</b> 70,3<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 33,4<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 18,7<br><b>Sól [g]</b> 4,7   |
|                      | Z ogranicz łatwo przysw węglowodanów                 | Chleb graham 120 g (1)<br>Masło extra 15 g (7)<br>Sałata zielona 10 g<br>Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7)<br>Szynka gotowana 30 g<br>Serek Almette 1 szt (7)<br>Pomidor 50 g | Mandarynka 80 g       | Zupa Pomidorowa z ryżem zabiela 300 ml (7, 9)<br>Ziemniaki 250 g (7)<br>Schab duszony 100 g (1)<br>Kompot wieloowocowy b/c 200 ml<br>Surówka z białej kapusty 100 g<br>Surówka z marchwi, selera i jabłka 100 g (3, 7, 9) | Chleb graham 120 g (1)<br>Masło jednorazowe 10 g (7)<br>Polędwica Sopocka 30 g<br>Parówka z indyka 70 g<br>Herbata b/c 250 ml<br>Rzodkiewka 20 g<br>Sałata zielona 10 g | Mus warzywny 100 g         | <b>Wartość energetyczna wg rozp.</b><br>1169/2011[kcal] [kcal] 1 940,8<br><b>Białko ogółemwg rozp.</b> 1169/2011 [g] 87<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 242,5<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 59,8<br><b>Tłuszcz [g]</b> 74,7<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 34,4<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 32,3<br><b>Sól [g]</b> 4,7   |

|                      |   |  |  |  |  |   |   |
|----------------------|---|--|--|--|--|---|---|
| 2026-05-31 niedziela | Z ogr. łatwo przyswaj. węglowod. i tłuszczu | Bułka weka 100 g (1)<br>Masło extra 15 g (7)<br>Serek Almette 1 szt (7)<br>Sałata zielona 10 g<br>Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7)<br>Szynka gotowana 30 g | Jabłko pieczone 120 g                  | Zupa Pomidorowa z ryżem zabieleną 300 ml (7, 9)<br>Ziemniaki 250 g (7)<br>Schab duszony 100 g (1)<br>Kompot wieloowocowy b/c 200 ml<br>Sałatka z buraka z olejem 150 g<br>Sos jarzynowy 100 ml (1, 7, 9) | Bułka weka 100 g (1)<br>Masło jednorazowe 10 g (7)<br>Polędwica Sopocka 30 g<br>Parówka z indyka 70 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata b/c 250 ml     | Mus warzywny 100 g                          | <b>Wartość energetyczna wg rozp.</b><br>1169/2011[kcal]<br>[kcal] 2 137,2<br><b>Białko ogółem wg rozp.</b> 1169/2011 [g]<br>91,3<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 286,9<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 56,7<br><b>Tłuszcz [g]</b> 71,9<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 34,2<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 20,3<br><b>Sól [g]</b> 4,7 |
|                      | Dieta biegunkowa                            | Bułka weka 80 g (1)<br>Masło extra 15 g (7)<br>Dżem 25 g<br>Herbata b/c 250 ml<br>Szynka gotowana 30 g<br>Kleik ryżowy 300 ml                                  | Jabłko pieczone 120 g                  | Zupa jarzynowa z kaszą manna 300 ml (1, 9)<br>Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g (9)<br>Herbata b/c 250 ml<br>Ziemniaki 250 g (7)   | Marchewka gotowana z olejem 150 g<br>Bułka weka 100 g (1)<br>Masło jednorazowe 10 g (7)<br>Dżem 25 g<br>Polędwica Sopocka 30 g                         | Jabłko pieczone 120 g<br>Wafle ryżowe 1 szt | <b>Wartość energetyczna wg rozp.</b><br>1169/2011[kcal]<br>[kcal] 1 881,8<br><b>Białko ogółem wg rozp.</b> 1169/2011 [g]<br>76,8<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 293,4<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 52,8<br><b>Tłuszcz [g]</b> 48,6<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 19,8<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 20,8<br><b>Sól [g]</b> 3,3 |
|                      | Niskobiałkowa                               | Chleb bezsolny 120 g (1)<br>Masło extra 15 g (7)<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata z/c 250 ml<br>Polędwica Sopocka 30 g  | Jabłko 150 g                           | Zupa jarzynowa z kaszą manna 300 ml (1, 9)<br>Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g (9)<br>Kompot wieloowocowy b/c 200 ml<br>Sałatka z buraczka i jabłka 150 g<br>Ziemniaki 250 g (7)              | Chleb bezsolny 120 g (1)<br>Masło jednorazowe 10 g (7)<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata z/c 250 ml<br>Szynka gotowana 30 g<br>Serek Almette 1 szt (7) | Soczek kartonik 200 ml                      | <b>Wartość energetyczna wg rozp.</b><br>1169/2011[kcal]<br>[kcal] 1 930,2<br><b>Białko ogółem wg rozp.</b> 1169/2011 [g]<br>80,7<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 283,6<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 62,4<br><b>Tłuszcz [g]</b> 55,8<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 24,8<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 20,5<br><b>Sól [g]</b> 1,8 |
|                      | Kleikowa                                    | Kleik z kaszy jęczmiennej 300 ml (1)<br>Suchary 20 g (1)<br>Herbata b/c 250 ml   | Herbata b/c 250 ml<br>Suchary 20 g (1) | Kleik ryżowy 400 ml<br>Suchary 20 g (1)<br>Herbata b/c 250 ml  | Kleik owsiany 400 ml (1)<br>Herbata b/c 250 ml<br>Suchary 20 g (1)   | Herbata b/c 250 ml<br>Suchary 20 g (1)      | <b>Wartość energetyczna wg rozp.</b><br>1169/2011[kcal]<br>[kcal] 1 302,2<br><b>Białko ogółem wg rozp.</b> 1169/2011 [g]<br>21,8<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 263,3<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 1,3<br><b>Tłuszcz [g]</b> 14,8<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 3,6<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 17,8<br><b>Sól [g]</b> 1,2   |

|                         |                |   |                 |   |   |                          |   |
|-------------------------|----------------|---|-----------------|---|---|--------------------------|---|
| 2026-05-31 niedziela    | Bezmleczna     | Bułka weka 100 g (1)<br>Margaryna miękka 15 g<br>Szynka gotowana 30 g<br>Herbata b/c 250 ml   | Banan 150 g     | Zupa Grysikowa 400 ml (1, 9)<br>Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g (9)<br>Ziemniaki 250 g (7)<br>Marchewka gotowana z olejem 150 g<br>Kompot wieloowocowy b/c 200 ml   | Bułka weka 100 g (1)<br>Margaryna miękka 15 g<br>Szynka gotowana 30 g<br>Polędwica Sopocka 30 g<br>Herbata b/c 250 ml   | Mus owocowy 100 g        | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 1 913,1<br>Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 84,9<br>Węglowodany ogółem [g] 282,6<br>suma cukrów prostych [g] 62,9<br>Tłuszcz [g] 53,7<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,4<br>Błonnik pokarmowy [g] 20<br>Sól [g] 4,1 |
| 2026-06-01 poniedziałek | Podstawowa     | Chleb pszenny 40 g (1)<br>Chleb graham 80 g (1)<br>Masło extra 15 g (7)<br>Polędwica Sopocka 30 g<br>Ser żółty 30 g (7)<br>Sałata zielona 10 g<br>Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7)<br>Ogórek kiszony 50 g | Mandarynka 80 g | Żurek z ziemniakami 300 ml (1, 6, 7, 9)<br>Gołąbki mięsne z ryżem i sosem pomidorowym 150 g (1, 7)<br>Brokuł gotowany 50 g<br>Kompot wieloowocowy b/c 200 ml  | Chleb pszenny 40 g (1)<br>Chleb graham 80 g (1)<br>Masło jednorazowe 10 g (7)<br>Pasta z jajka i sera z pietruszką 70 g (3, 7)<br>Szynka gotowana 30 g<br>Sałata masłowa 20 g<br>Herbata z/c 250 ml<br>Pomidor 50 g | Jogurt truskawkowy 100 g | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 049,5<br>Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 89,7<br>Węglowodany ogółem [g] 295<br>suma cukrów prostych [g] 48,9<br>Tłuszcz [g] 62,2<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,1<br>Błonnik pokarmowy [g] 27,1<br>Sól [g] 5,6 |
|                         | Łatwostrawna   | Bułka weka 100 g (1)<br>Masło extra 15 g (7)<br>Polędwica Sopocka 30 g<br>Pomidor 50 g<br>Sałata masłowa 20 g<br>Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7)<br>Ser żółty 30 g (7)                                   | Jabłko 150 g    | Zupa Jarzynowa z ziemniakami 300 ml (7, 9)<br>Ryż 100 g<br>Potrawka z kurczaka 150 g (1, 9)<br>Kompot wieloowocowy b/c 200 ml<br>Buraczki na ciepło 150 g   | Bułka weka 100 g (1)<br>Masło jednorazowe 10 g (7)<br>Szynka gotowana 30 g<br>Pasta z jajka i sera z pietruszką 70 g (3, 7)<br>Sałata masłowa 20 g<br>Herbata z/c 250 ml<br>Pomidor 50 g                            | Jogurt morelowy 100 g    | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 193,2<br>Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 96,4<br>Węglowodany ogółem [g] 310,1<br>suma cukrów prostych [g] 53,3<br>Tłuszcz [g] 67,4<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,7<br>Błonnik pokarmowy [g] 20<br>Sól [g] 4,7 |
|                         | Bogatoreszkowa | Chleb graham 120 g (1)<br>Masło extra 15 g (7)<br>Polędwica Sopocka 30 g<br>Ser żółty 30 g (7)<br>Sałata masłowa 20 g<br>Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7)<br>Rzodkiewka 20 g                              | Jabłko 150 g    | Surówka z kapusty pekińskiej 150 g<br>Zupa Jarzynowa z ziemniakami 300 ml (7, 9)<br>Ryż brązowy 100 g<br>Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g (9)<br>Kompot wieloowocowy b/c 200 ml<br>Sałatka z buraczka i jabłka 150 g | Chleb graham 120 g (1)<br>Masło jednorazowe 10 g (7)<br>Szynka gotowana 30 g<br>Pasta z jajka i sera z pietruszką 70 g (3, 7)<br>Sałata masłowa 20 g<br>Herbata b/c 250 ml<br>Pomidor 50 g                          | Mus warzywny 100 g       | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 1 993<br>Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 99,3<br>Węglowodany ogółem [g] 259,7<br>suma cukrów prostych [g] 58,7<br>Tłuszcz [g] 68,6<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,3<br>Błonnik pokarmowy [g] 36<br>Sól [g] 4,2   |
|                         |                |   |                 |   |   |                          |   |

|                         |  |  |                            |  |  |                            |   |
|-------------------------|--|--|----------------------------|--|--|----------------------------|---|
| 2026-06-01 poniedziałek | Bogatobiałkowa                                       | Bułka weka 100 g (1)<br>Masło extra 15 g (7)<br>Polędwica Sopocka 30 g<br>Pomidor 50 g<br>Sałata masłowa 20 g<br>Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7)<br>Ser żółty 30 g (7)      | Jogurt naturalny 100 g (7) | Zupa Jarzynowa z ziemniakami 300 ml (7, 9)<br>Potrawka z kurczaka 150 g (1, 9)<br>Kompot wieloowocowy b/c 200 ml<br>Buraczki na ciepło 150 g                                       | Bułka weka 100 g (1)<br>Masło jednorazowe 10 g (7)<br>Szynka gotowana 30 g<br>Pasta z sera białego i koperku 70 g (7)<br>Sałata masłowa 20 g<br>Herbata b/c 250 ml<br>Pomidor 50 g         | Soczek kartonik 200 ml     | <b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b><br>[kcal] 1 858,3<br><b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g]</b><br>93,3<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 232,9<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 56,6<br><b>Tłuszcz [g]</b> 65<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 31,9<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 15,2<br><b>Sól [g]</b> 4,7   |
|                         | Łatw z ograniczeniem substancji pobudz wydz soku żol | Bułka weka 100 g (1)<br>Masło extra 15 g (7)<br>Polędwica Sopocka 30 g<br>Sałata masłowa 20 g<br>Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7)<br>Serek Almette 1 szt (7)                 | Jabłko pieczone 120 g      | Zupa jarzynowa z kaszą manna 300 ml (1, 9)<br>Ziemniaki 250 g (7)<br>Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g (9)<br>Kompot wieloowocowy b/c 200 ml<br>Buraczki na ciepło 150 g | Bułka weka 100 g (1)<br>Masło jednorazowe 10 g (7)<br>Szynka gotowana 30 g<br>Pasta z jajka i sera z pietruszką 70 g (3, 7)<br>Sałata masłowa 20 g<br>Herbata b/c 250 ml                   | Jogurt naturalny 100 g (7) | <b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b><br>[kcal] 1 949,4<br><b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g]</b><br>95,2<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 249,4<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 44<br><b>Tłuszcz [g]</b> 65,9<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 29,8<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 17,1<br><b>Sól [g]</b> 4,2   |
|                         | Łatwostr z ogranicz tłuszczu                         | Bułka weka 100 g (1)<br>Masło extra 15 g (7)<br>Polędwica Sopocka 30 g<br>Serek Almette 1 szt (7)<br>Sałata masłowa 20 g<br>Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7)                 | Jabłko pieczone 120 g      | Zupa Jarzynowa z ziemniakami 300 ml (7, 9)<br>Potrawka z kurczaka 150 g (1, 9)<br>Kompot wieloowocowy b/c 200 ml<br>Buraczki na ciepło 150 g<br>Ryż 100 g                          | Bułka weka 100 g (1)<br>Masło jednorazowe 10 g (7)<br>Szynka gotowana 30 g<br>Pasta z białek 70 g (3, 7)<br>Sałata masłowa 20 g<br>Herbata b/c 250 ml                                      | Soczek kartonik 200 ml     | <b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b><br>[kcal] 2 161,9<br><b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g]</b><br>84,2<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 313,9<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 59,7<br><b>Tłuszcz [g]</b> 66,5<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 31,8<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 18,5<br><b>Sól [g]</b> 4,1 |
|                         | Z ogranicz łatwo przysw węglowodanów                 | Chleb graham 120 g (1)<br>Masło extra 15 g (7)<br>Polędwica Sopocka 30 g<br>Ser żółty 30 g (7)<br>Sałata masłowa 20 g<br>Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7)<br>Rzodkiewka 20 g | Jabłko 150 g               | Żurek z ziemniakami 300 ml (1, 6, 7, 9)<br>Gołąbki mięsne z ryżem i sosem pomidorowym 150 g (1, 7)<br>Kompot wieloowocowy b/c 200 ml<br>Kalafior gotowany 50 g                     | Chleb graham 120 g (1)<br>Masło jednorazowe 10 g (7)<br>Szynka gotowana 30 g<br>Pasta z jajka i sera z pietruszką 70 g (3, 7)<br>Sałata masłowa 20 g<br>Herbata b/c 250 ml<br>Pomidor 50 g | Mus warzywny 100 g         | <b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b><br>[kcal] 1 969,3<br><b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g]</b><br>83,1<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 284,4<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 56,6<br><b>Tłuszcz [g]</b> 61<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 30,2<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 31,6<br><b>Sól [g]</b> 4,2   |

|                         |   |   |   |   |  |  |  |
|-------------------------|---|---|---|---|--|--|--|
| 2026-06-01 poniedziałek | Z ogr. łatwo przyswaj. węglowod. i tłuszczu | Bułka weka 100 g (1)<br>Masło extra 15 g (7)<br>Połędwica Sopocka 30 g<br>Pasta z białek 70 g (3, 7)<br>Sałata masłowa 20 g<br>Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) | Jabłko pieczone 120 g                                   | Zupa Jarzynowa z ziemniakami 300 ml (7, 9)<br>Potrawka z kurczaka 150 g (1, 9)<br>Kompot wieloowocowy b/c 200 ml<br>Buraczki na ciepło 150 g<br>Ryż 100 g                             | Bułka weka 100 g (1)<br>Masło jednorazowe 10 g (7)<br>Szynka gotowana 30 g<br>Serek Almette 1 szt (7)<br>Sałata masłowa 20 g<br>Herbata b/c 250 ml | Mus warzywny 100 g                     | <b>Wartość energetyczna wg rozp.</b><br>1169/2011[kcal] [kcal] 2 141,9<br><b>Białko ogółemwg rozp.</b> 1169/2011 [g] 84<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 307,5<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 53,4<br><b>Tłuszcz [g]</b> 66,4<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 31,9<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 20<br><b>Sól [g]</b> 4       |
|                         | Dieta biegunkowa                            | Bułka weka 80 g (1)<br>Masło extra 15 g (7)<br>Dżem 25 g<br>Herbata b/c 250 ml<br>Szynka gotowana 30 g  | Jabłko pieczone 120 g<br>Kisiel o smaku malinowym 150 g | Zupa Grysikowa 400 ml (1, 9)<br>Kurczak gotowany w jarzynach 150 g (9)<br>Herbata b/c 250 ml<br>Ziemniaki 250 g (7)<br>Marchewka gotowana z olejem 150 g                              | Bułka weka 100 g (1)<br>Masło jednorazowe 10 g (7)<br>Połędwica Sopocka 30 g<br>Dżem 25 g  | Jabłko pieczone 120 g                  | <b>Wartość energetyczna wg rozp.</b><br>1169/2011[kcal] [kcal] 1 753,3<br><b>Białko ogółemwg rozp.</b> 1169/2011 [g] 64,1<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 264,8<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 56,1<br><b>Tłuszcz [g]</b> 53,4<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 22,3<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 22,6<br><b>Sól [g]</b> 3,5 |
|                         | Niskobiałkowa                               | Chleb bezsolny 120 g (1)<br>Masło extra 15 g (7)<br>Połędwica Sopocka 30 g<br>Pomidor 50 g<br>Sałata masłowa 20 g<br>Dżem 25 g<br>Herbata z/c 250 ml                | Banan 150 g   | Zupa Koperkowa z ryżem 300 ml (7, 9)<br>Ziemniaki 250 g (7)<br>Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g (9)<br>Kompot wieloowocowy b/c 200 ml<br>Sałatka z buraczka i jabłka 150 g | Chleb bezsolny 120 g (1)<br>Masło jednorazowe 10 g (7)<br>Sałata masłowa 20 g<br>Herbata b/c 250 ml<br>Szynka gotowana 300 g<br>Dżem 25 g          | Mus owocowy 100 g                      | <b>Wartość energetyczna wg rozp.</b><br>1169/2011[kcal] [kcal] 2 271,1<br><b>Białko ogółemwg rozp.</b> 1169/2011 [g] 132,9<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 313<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 91<br><b>Tłuszcz [g]</b> 58,7<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 25,5<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 21,2<br><b>Sól [g]</b> 6,1    |
|                         | Kleikowa                                    | Kleik z kaszy jęczmiennej 300 ml (1)<br>Suchary 20 g (1)<br>Herbata b/c 250 ml  | Herbata b/c 250 ml<br>Suchary 20 g (1)                  | Kleik ryżowy 400 ml<br>Suchary 20 g (1)<br>Herbata b/c 250 ml   | Kleik owsiany 400 ml (1)<br>Herbata b/c 250 ml<br>Suchary 20 g (1)   | Herbata b/c 250 ml<br>Suchary 20 g (1) | <b>Wartość energetyczna wg rozp.</b><br>1169/2011[kcal] [kcal] 1 302,2<br><b>Białko ogółemwg rozp.</b> 1169/2011 [g] 21,8<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 263,3<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 1,3<br><b>Tłuszcz [g]</b> 14,8<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 3,6<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 17,8<br><b>Sól [g]</b> 1,2   |

|                         |                |  |                            |   |  |                          |  |
|-------------------------|----------------|--|----------------------------|---|--|--------------------------|--|
| 2026-06-01 poniedziałek | Bezmleczna     | Bułka weka 100 g (1)<br>Margaryna miękka 15 g<br>Szynka gotowana 30 g<br>Polędwica Sopocka 30 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata b/c 250 ml<br>Pomidor 50 g   | Jabłko pieczone 120 g      | Zupa jarzynowa z kaszą manna 350 ml (1, 9)<br>Kurczak gotowany w jarzynach 150 g (9)<br>Ziemniaki 250 g (7)<br>Buraczki na ciepło 150 g<br>Kompot wieloowocowy b/c 200 ml   | Bułka weka 100 g (1)<br>Margaryna miękka 15 g<br>Szynka gotowana 30 g<br>Dżem 25 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata b/c 250 ml<br>Pomidor 50 g  | Mus owocowy 100 g        | <b>Wartość energetyczna wg rozp.</b><br>1169/2011[kcal]<br>[kcal] 1 890,2<br><b>Białko ogółem wg rozp.</b> 1169/2011 [g]<br>74,3<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 284,9<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 69,9<br><b>Tłuszcz [g]</b> 54,8<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 24<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 20,9<br><b>Sól [g]</b> 4,1    |
|                         | Podstawowa     | Chleb pszenny 40 g (1)<br>Chleb graham 80 g (1)<br>Masło extra 15 g (7)<br>Polędwica Sopocka 30 g<br>Pasta twarogowo-rybna 70 g (7)<br>Sałata zielona 20 g<br>Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7)<br>Pomidor 50 g               | Jabłko 150 g               | Zupa Jarzynowa z ziemniakami 300 ml (7, 9)<br>Ryż 100 g<br>Gulasz drobiowy z warzywami 100 g (1, 9)<br>Kompot wieloowocowy b/c 200 ml<br>Surówka z białej kapusty 100 g<br>Surówka z marchwi i jabłka 100 g               | Chleb pszenny 40 g (1)<br>Chleb graham 80 g (1)<br>Masło jednorazowe 10 g (7)<br>Szynka gotowana 30 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata b/c 250 ml<br>Ogórek kiszony 50 g<br>Serek Almette 1 szt (7) | Jogurt truskawkowy 100 g | <b>Wartość energetyczna wg rozp.</b><br>1169/2011[kcal]<br>[kcal] 2 337,3<br><b>Białko ogółem wg rozp.</b> 1169/2011 [g]<br>92,3<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 297,3<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 55,7<br><b>Tłuszcz [g]</b> 91,9<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 33,7<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 30<br><b>Sól [g]</b> 5,3    |
| 2026-06-02 wtorek       | Łatwostrawna   | Bułka weka 100 g (1)<br>Masło extra 15 g (7)<br>Ser żółty 30 g (7)<br>Pomidor 50 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7)<br>Szynka gotowana 30 g  | Jabłko 150 g               | Zupa Jarzynowa z zacierkom 300 ml (1, 3, 7, 9)<br>Ziemniaki 250 g (7)<br>Udziec z kurczaka 150 g (1, 3)<br>Kompot wieloowocowy b/c 200 ml<br>Marchewka gotowana z olejem 150 g<br>Brokuł gotowany 100 g                   | Bułka weka 100 g (1)<br>Masło jednorazowe 10 g (7)<br>Polędwica Sopocka 30 g<br>Pasta z jajka i sera z pietruszką 70 g (3, 7)<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata b/c 250 ml<br>Pomidor 50 g           | Mus warzywny 100 g       | <b>Wartość energetyczna wg rozp.</b><br>1169/2011[kcal]<br>[kcal] 2 250<br><b>Białko ogółem wg rozp.</b> 1169/2011 [g]<br>105,7<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 294,9<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 54,8<br><b>Tłuszcz [g]</b> 76,5<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 31,4<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 25,3<br><b>Sól [g]</b> 5     |
|                         | Bogatoreszkowa | Chleb graham 120 g (1)<br>Masło extra 15 g (7)<br>Pasta twarogowo-rybna 70 g (7)<br>Pomidor 50 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7)<br>Szynka gotowana 30 g<br>Płatki owsiane na mleku 300 ml (1, 7) | Jogurt naturalny 100 g (7) | Zupa Pomidorowa 300 ml (9)<br>Kasza jęczmienna 100 g (1)<br>Udki gotowane z warzywami 150 g (9)<br>Kompot wieloowocowy b/c 200 ml<br>Surówka z białej kapusty 100 g<br>Surówka z marchwi, selera i jabłka 100 g (3, 7, 9) | Chleb graham 120 g (1)<br>Masło jednorazowe 10 g (7)<br>Polędwica Sopocka 30 g<br>Pasta z jajka i sera z pietruszką 70 g (3, 7)<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata b/c 250 ml<br>Ogórek kiszony 50 g  | Serek wiejski 200 g (7)  | <b>Wartość energetyczna wg rozp.</b><br>1169/2011[kcal]<br>[kcal] 2 132,1<br><b>Białko ogółem wg rozp.</b> 1169/2011 [g]<br>127,8<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 244,3<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 62,7<br><b>Tłuszcz [g]</b> 78,5<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 35,6<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 32,7<br><b>Sól [g]</b> 7,1 |

|                   |  |   |                                    |   |  |                            |   |
|-------------------|--|---|------------------------------------|---|--|----------------------------|---|
| 2026-06-02 wtorek | Bogatobiałkowa                                       | Bułka weka 100 g (1)<br>Masło extra 15 g (7)<br>Szyńka gotowana 30 g<br>Pomidor 50 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7)<br>Twarożek z koperkiem 60 g (7)      | Jabłko 150 g                       | Zupa Jarzynowa z zacierkom 300 ml (1, 3, 7, 9)<br>Ziemniaki 250 g (7)<br>Udziec z kurczaka 150 g (1, 3)<br>Kompot wieloowocowy b/c 200 ml<br>Marchewka gotowana z olejem 150 g<br>Brokuł gotowany 100 g                           | Bułka weka 100 g (1)<br>Masło jednorazowe 10 g (7)<br>Polędwica Sopocka 40 g<br>Pasta z jajka i sera z pietruszką 70 g (3, 7)<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata b/c 250 ml<br>Pomidor 50 g         | Jogurt naturalny 100 g (7) | <b>Wartość energetyczna wg rozp.</b><br>1169/2011[kcal] [kcal] 2 250,8<br><b>Białko ogółemwg rozp.</b> 1169/2011 [g] 115,4<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 290,5<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 49,3<br><b>Tłuszcz [g]</b> 74,9<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 30,4<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 24<br><b>Sól [g]</b> 4,8   |
|                   | Łatw z ograniczeniem substancji pobudz wydz soku żol | Bułka weka 100 g (1)<br>Masło extra 15 g (7)<br>Szyńka gotowana 30 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7)<br>Ser biały 60 g (7)                                 | Budyń o smaku waniliowym 150 g (7) | Zupa jarzynowa z kaszą manna 300 ml (1, 9)<br>Ziemniaki 250 g (7)<br>Udziec z kurczaka 150 g (1, 3)<br>Kompot wieloowocowy b/c 200 ml<br>Marchewka gotowana z olejem 150 g  | Bułka weka 100 g (1)<br>Masło jednorazowe 10 g (7)<br>Polędwica Sopocka 30 g<br>Pasta z jajka i sera z pietruszką 70 g (3, 7)<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata b/c 250 ml                         | Jogurt naturalny 100 g (7) | <b>Wartość energetyczna wg rozp.</b><br>1169/2011[kcal] [kcal] 2 203,3<br><b>Białko ogółemwg rozp.</b> 1169/2011 [g] 109,7<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 269,7<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 38,9<br><b>Tłuszcz [g]</b> 75,9<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 30,5<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 17,7<br><b>Sól [g]</b> 4,8 |
|                   | Łatwostr z ogranicz tłuszczu                         | Bułka weka 100 g (1)<br>Masło extra 15 g (7)<br>Szyńka gotowana 30 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Płatki owsiane na mleku 300 ml (1, 7)<br>Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7)<br>Dżem 25 g | Jabłko pieczone 120 g              | Zupa Jarzynowa z zacierkom 300 ml (1, 3, 7, 9)<br>Ziemniaki 250 g (7)<br>Udziec z kurczaka 150 g (1, 3)<br>Kompot wieloowocowy b/c 200 ml<br>Marchewka gotowana z olejem 150 g  | Bułka weka 100 g (1)<br>Masło jednorazowe 10 g (7)<br>Polędwica Sopocka 30 g<br>Ser biały 60 g (7)<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata b/c 250 ml  | Jogurt naturalny 100 g (7) | <b>Wartość energetyczna wg rozp.</b><br>1169/2011[kcal] [kcal] 2 376,3<br><b>Białko ogółemwg rozp.</b> 1169/2011 [g] 110,8<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 326,3<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 61,7<br><b>Tłuszcz [g]</b> 74,7<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 30,9<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 23,2<br><b>Sól [g]</b> 4,6 |
|                   | Z ogranicz łatwo przysw węglowodanów                 | Chleb graham 120 g (1)<br>Masło extra 15 g (7)<br>Pasta twarogowo-rybna 60 g (7)<br>Pomidor 50 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7)<br>Szyńka gotowana 30 g   | Jabłko 150 g                       | Zupa Jarzynowa z zacierkom 300 ml (1, 3, 7, 9)<br>Ziemniaki 250 g (7)<br>Udziec z kurczaka 150 g (1, 3)<br>Kompot wieloowocowy b/c 200 ml<br>Surówka z białej kapusty 100 g<br>Surówka z marchwi, selera i jabłka 100 g (3, 7, 9) | Chleb graham 120 g (1)<br>Masło jednorazowe 10 g (7)<br>Polędwica Sopocka 30 g<br>Pasta z jajka i sera z pietruszką 70 g (3, 7)<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata b/c 250 ml<br>Ogórek świeży 50 g | Serek Almette 1 szt (7)    | <b>Wartość energetyczna wg rozp.</b><br>1169/2011[kcal] [kcal] 2 167,2<br><b>Białko ogółemwg rozp.</b> 1169/2011 [g] 104,8<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 256,3<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 53,6<br><b>Tłuszcz [g]</b> 86,3<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 35,3<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 32,7<br><b>Sól [g]</b> 4,6 |

|                   |   |  |  |  |  |  |   |
|-------------------|---|--|--|--|--|--|---|
| 2026-06-02 wtorek | Z ogr. łatwo przyswaj. węglowod. i tłuszczu | Bułka weka 100 g (1)<br>Masło extra 15 g (7)<br>Szyńka gotowana 30 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7)<br>Dżem 25 g | Jabłko pieczone 120 g                  | Zupa Jarzynowa z zacierkom 300 ml (1, 3, 7, 9)<br>Ziemniaki 250 g (7)<br>Udziec z kurczaka 150 g (1, 3)<br>Kompot wieloowocowy b/c 200 ml<br>Marchewka gotowana z olejem 150 g       | Bułka weka 100 g (1)<br>Masło jednorazowe 10 g (7)<br>Polędwica Sopocka 30 g<br>Ser biały 60 g (7)<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata b/c 250 ml    | Jogurt naturalny 100 g (7)             | <b>Wartość energetyczna wg rozp.</b><br>1169/2011[kcal] [kcal] 2 122,7<br><b>Białko ogółem wg rozp.</b> 1169/2011 [g] 99,1<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 288,8<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 51,6<br><b>Tłuszcz [g]</b> 67,8<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 28<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 20,4<br><b>Sól [g]</b> 4,4   |
|                   | Dieta biegunkowa                            | Bułka weka 80 g (1)<br>Masło extra 15 g (7)<br>Dżem 25 g<br>Herbata b/c 250 ml<br>Szyńka gotowana 30 g<br>Kleik ryżowy 300 ml                    | Jabłko pieczone 120 g                  | Zupa Jarzynowa z ryżem 300 ml (1, 7, 9)<br>Udziec z kurczaka 150 g (1, 3)<br>Kompot wieloowocowy b/c 200 ml<br>Ziemniaki 250 g (7)<br>Marchewka gotowana z olejem 150 g<br>Dżem 25 g | Masło jednorazowe 10 g (7)<br>Bułka weka 100 g (1)<br>Polędwica Sopocka 30 g<br>Kleik ryżowy 300 ml  | Banan 150 g<br>Wafle ryżowe 1 szt      | <b>Wartość energetyczna wg rozp.</b><br>1169/2011[kcal] [kcal] 2 300,7<br><b>Białko ogółem wg rozp.</b> 1169/2011 [g] 83<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 378,8<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 65,1<br><b>Tłuszcz [g]</b> 55,5<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 21,8<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 24,8<br><b>Sól [g]</b> 3,8   |
|                   | Niskobiałkowa                               | Chleb bezsolny 120 g (1)<br>Masło extra 15 g (7)<br>Pomidor 50 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata b/c 250 ml<br>Polędwica Sopocka 30 g          | Jabłko pieczone 120 g<br>Miód 25 g     | Zupa Jarzynowa z zacierkom 300 ml (1, 3, 7, 9)<br>Knedle z jabłkiem 200 g (3)<br>Kompot wieloowocowy b/c 200 ml<br>Marchewka gotowana z olejem 150 g<br>Kalafior gotowany 50 g       | Chleb bezsolny 120 g (1)<br>Masło jednorazowe 10 g (7)<br>Twarożek z pietruszką 60 g (7)<br>Dżem 25 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata b/c 250 ml | Mus warzywny 100 g                     | <b>Wartość energetyczna wg rozp.</b><br>1169/2011[kcal] [kcal] 2 111,5<br><b>Białko ogółem wg rozp.</b> 1169/2011 [g] 62,6<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 365,3<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 63,2<br><b>Tłuszcz [g]</b> 49,4<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 23,3<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 27,8<br><b>Sól [g]</b> 1,2 |
|                   | Kleikowa                                    | Kleik z kaszy jęczmiennej 300 ml (1)<br>Suchary 20 g (1)<br>Herbata b/c 250 ml   | Herbata b/c 250 ml<br>Suchary 20 g (1) | Kleik ryżowy 400 ml<br>Suchary 20 g (1)<br>Herbata b/c 250 ml  | Kleik owsiany 400 ml (1)<br>Herbata b/c 250 ml<br>Suchary 20 g (1)   | Herbata b/c 250 ml<br>Suchary 20 g (1) | <b>Wartość energetyczna wg rozp.</b><br>1169/2011[kcal] [kcal] 1 302,2<br><b>Białko ogółem wg rozp.</b> 1169/2011 [g] 21,8<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 263,3<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 1,3<br><b>Tłuszcz [g]</b> 14,8<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 3,6<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 17,8<br><b>Sól [g]</b> 1,2   |

|                   |                |  |                       |   |   |                            |   |
|-------------------|----------------|--|-----------------------|---|---|----------------------------|---|
| 2026-06-02 wtorek | Bezmleczna     | Bułka weka 100 g (1)<br>Margaryna miękka 15 g<br>Szynka gotowana 30 g<br>Dżem 25 g<br>Herbata b/c 250 ml   | Jabłko pieczone 120 g | Zupa jarzynowa z kaszą manna 300 ml (1, 9)<br>Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g (9)<br>Ziemniaki 250 g (7)<br>Marchewka gotowana z olejem 150 g<br>Kompot wieloowocowy b/c 200 ml   | Bułka weka 100 g (1)<br>Margaryna miękka 15 g<br>Szynka gotowana 30 g<br>Połędwica Sopocka 30 g<br>Herbata b/c 250 ml   | Mus owocowy 100 g          | <b>Wartość energetyczna wg rozp.</b><br>1169/2011[kcal] [kcal] 1 832,7<br><b>Białko ogółem wg rozp.</b> 1169/2011 [g] 82,7<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 270,2<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 62,7<br><b>Tłuszcz [g]</b> 50,9<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 21,5<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 19,2<br><b>Sól [g]</b> 4,1 |
|                   | Podstawowa     | Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7)<br>Masło extra 15 g (7)<br>Chleb pszenny 60 g (1)<br>Chleb graham 30 g (1)<br>Szynka gotowana 30 g<br>Parówka z indyka 70 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Pomidor 50 g                      | Banan 150 g           | Zupa ogórkowa z ryżem zabieleną 300 ml (7, 9)<br>Ziemniaki 250 g (7)<br>Surówka z kapusty pekińskiej 100 g<br>Surówka z kapusty czerwonej 100 g<br>Kompot wieloowocowy b/c 200 ml<br>Pulpet wieprzowy 100 g (1, 3)<br>Sos pieczarkowy 150 ml (1, 7) | Rzodkiewka 20 g<br>Herbata b/c 250 ml<br>Chleb pszenny 40 g (1)<br>Chleb graham 30 g (1)<br>Masło jednorazowe 10 g (7)<br>Połędwica Sopocka 30 g<br>Ser żółty 30 g (7)<br>Sałata masłowa 20 g | Jogurt morelowy 100 g      | <b>Wartość energetyczna wg rozp.</b><br>1169/2011[kcal] [kcal] 2 105,2<br><b>Białko ogółem wg rozp.</b> 1169/2011 [g] 92,8<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 249,7<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 54,5<br><b>Tłuszcz [g]</b> 86,9<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 38,5<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 23,6<br><b>Sól [g]</b> 5,9 |
|                   | Łatwostrawna   | Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7)<br>Masło extra 15 g (7)<br>Bułka weka 100 g (1)<br>Szynka gotowana 30 g<br>Parówka z indyka 70 g<br>Pomidor 50 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Kasza manna na mleku 300 ml (1, 7)           | Banan 150 g           | Zupa Jarzynowa z makaronem 300 ml (1, 3, 7, 9)<br>Ziemniaki 200 g (7)<br>Bukiet warzyw 150 g<br>Kompot wieloowocowy b/c 200 ml<br>Pulpet drobiowy 100 g (1, 3)  | Herbata b/c 250 ml<br>Masło jednorazowe 10 g (7)<br>Bułka weka 100 g (1)<br>Serek Almette 1 szt (7)<br>Połędwica Sopocka 30 g<br>Sałata masłowa 20 g<br>Pomidor 50 g                          | Jogurt truskawkowy 100 g   | <b>Wartość energetyczna wg rozp.</b><br>1169/2011[kcal] [kcal] 2 355,2<br><b>Białko ogółem wg rozp.</b> 1169/2011 [g] 99,4<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 314,5<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 60,5<br><b>Tłuszcz [g]</b> 81,7<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 37,9<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 21,7<br><b>Sól [g]</b> 5   |
| 2026-06-03 środa  | Bogatorozżkowa | Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7)<br>Masło extra 15 g (7)<br>Chleb graham 90 g (1)<br>Szynka gotowana 30 g<br>Parówka z indyka 70 g<br>Ogórek świeży 50 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Płatki owsiane na mleku 300 ml (1, 7) | Jabłko 150 g          | Zupa ogórkowa z ziemniakami zabieleną 300 ml (7, 9)<br>Kasza jęczmienna 100 g (1)<br>Surówka z kapusty pekińskiej 100 g<br>Surówka z kapusty czerwonej 100 g<br>Kompot wieloowocowy b/c 200 ml<br>Pulpet wieprzowy 100 g (1, 3)                     | Herbata b/c 250 ml<br>Chleb graham 90 g (1)<br>Masło jednorazowe 10 g (7)<br>Szynka gotowana 30 g<br>Serek Almette 1 szt (7)<br>Pomidor 50 g<br>Sałata zielona 20 g                           | Jogurt naturalny 100 g (7) | <b>Wartość energetyczna wg rozp.</b><br>1169/2011[kcal] [kcal] 2 186,9<br><b>Białko ogółem wg rozp.</b> 1169/2011 [g] 90,6<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 268,4<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 53<br><b>Tłuszcz [g]</b> 88,9<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 39,9<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 29,5<br><b>Sól [g]</b> 5,4   |

|                  |  |  |                       |   |  |                            |  |
|------------------|--|--|-----------------------|---|--|----------------------------|--|
| 2026-06-03 środa | Bogatobiałkowa                                       | Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7)<br>Kasza manna na mleku 300 ml (1, 7)<br>Masło extra 15 g (7)<br>Bułka weka 100 g (1)<br>Szynka gotowana 30 g<br>Parówka z indyka 70 g<br>Pomidor 50 g<br>Sałata zielona 10 g | Banan 150 g           | Zupa Jarzynowa z makaronem 300 ml (1, 3, 7, 9)<br>Ziemniaki 200 g (7)<br>Bukiet warzyw 150 g<br>Kompot wieloowocowy b/c 200 ml<br>Pulpet drobiowy 100 g (1, 3)  | Herbata b/c 250 ml<br>Bułka weka 100 g (1)<br>Masło jednorazowe 10 g (7)<br>Polędwica Sopocka 30 g<br>Rzodkiewka 20 g<br>Serek Almette 1 szt (7)<br>Sałata zielona 20 g    | Jogurt morelowy 100 g      | <b>Wartość energetyczna wg rozp.</b><br>1169/2011[kcal]<br>[kcal] 2 356,9<br><b>Białko ogółemwg rozp.</b> 1169/2011 [g] 99,3<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 315,1<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 60,5<br><b>Tłuszcz [g]</b> 81,7<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 37,9<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 22,2<br><b>Sól [g]</b> 5  |
|                  | Łatw z ograniczeniem substancji pobudz wydz soku żół | Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7)<br>Masło extra 15 g (7)<br>Bułka weka 100 g (1)<br>Szynka gotowana 30 g<br>Parówka z indyka 70 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Kasza manna na mleku 300 ml (1, 7)                 | Jabłko pieczone 120 g | Zupa jarzynowa z kaszą manna 300 ml (1, 9)<br>Ziemniaki 250 g (7)<br>Warzywa duszone 150 g (9)<br>Kompot wieloowocowy b/c 200 ml<br>Pulpet drobiowy 100 g (1, 3)  | Herbata b/c 250 ml<br>Masło jednorazowe 10 g (7)<br>Bułka weka 100 g (1)<br>Ser biały 60 g (7)<br>Polędwica Sopocka 30 g<br>Sałata zielona 20 g                            | Jogurt truskawkowy 100 g   | <b>Wartość energetyczna wg rozp.</b><br>1169/2011[kcal]<br>[kcal] 2 366,1<br><b>Białko ogółemwg rozp.</b> 1169/2011 [g] 103,6<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 302<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 51,9<br><b>Tłuszcz [g]</b> 86,9<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 36<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 19,7<br><b>Sól [g]</b> 5,1   |
|                  | Łatwostr z ogranicz tłuszczu                         | Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7)<br>Masło extra 15 g (7)<br>Bułka weka 100 g (1)<br>Szynka gotowana 30 g<br>Parówka z indyka 70 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Kasza manna na mleku 300 ml (1, 7)                 | Jabłko pieczone 120 g | Zupa Jarzynowa z makaronem 300 ml (1, 3, 7, 9)<br>Ziemniaki 250 g (7)<br>Buraczki na ciepło 150 g<br>Kompot wieloowocowy b/c 200 ml<br>Pulpet drobiowy 100 g (1, 3)   | Herbata b/c 250 ml<br>Masło jednorazowe 10 g (7)<br>Bułka weka 100 g (1)<br>Twarożek z koperkiem 60 g (7)<br>Polędwica Sopocka 30 g<br>Sałata zielona 20 g                 | Jogurt truskawkowy 100 g   | <b>Wartość energetyczna wg rozp.</b><br>1169/2011[kcal]<br>[kcal] 2 353,9<br><b>Białko ogółemwg rozp.</b> 1169/2011 [g] 108,4<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 313,6<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 56,5<br><b>Tłuszcz [g]</b> 78,1<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 34,6<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 19,2<br><b>Sól [g]</b> 5 |
|                  | Z ogranicz łatwo przysw węglowodanów                 | Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7)<br>Masło extra 15 g (7)<br>Chleb graham 90 g (1)<br>Szynka gotowana 30 g<br>Parówka z indyka 70 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Rzodkiewka 20 g                                   | Jabłko 150 g          | Zupa ogórkowa z ryżem zabieleną 300 ml (7, 9)<br>Ziemniaki 250 g (7)<br>Pulpet drobiowy 100 g (1, 3)<br>Sos koperkowy 150 ml (1, 7)<br>Surówka z kapusty czerwonej 100 g<br>Kompot wieloowocowy b/c 200 ml<br>Surówka z selera 100 g (3, 9) | Herbata b/c 250 ml<br>Masło jednorazowe 10 g (7)<br>Chleb graham 90 g (1)<br>Galaretką drobiowa 100 g (9)<br>Polędwica Sopocka 30 g<br>Sałata masłowa 20 g<br>Pomidor 50 g | Jogurt naturalny 100 g (7) | <b>Wartość energetyczna wg rozp.</b><br>1169/2011[kcal]<br>[kcal] 1 982,9<br><b>Białko ogółemwg rozp.</b> 1169/2011 [g] 94,7<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 219<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 45,8<br><b>Tłuszcz [g]</b> 86,6<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 35,5<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 26,7<br><b>Sól [g]</b> 5,1  |

|                  |   |  |  |  |   |   |   |
|------------------|---|--|--|--|---|---|---|
| 2026-06-03 środa | Z ogr. łatwo przyswaj. węglowod. i tłuszczu | Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7)<br>Masło extra 15 g (7)<br>Bułka weka 100 g (1)<br>Szynka gotowana 30 g<br>Parówka z indyka 70 g<br>Sałata zielona 20 g | Jabłko pieczone 120 g                  | Zupa Jarzynowa z makaronem 300 ml (1, 3, 7, 9)<br>Ziemniaki 250 g (7)<br>Sos koperkowy 150 ml (1, 7)<br>Buraczki na ciepło 150 g<br>Kompot wieloowocowy b/c 200 ml<br>Pulpet drobiowy 100 g (1, 3)               | Herbata b/c 250 ml<br>Masło jednorazowe 10 g (7)<br>Bułka weka 100 g (1)<br>Galaretk. drobiowa 100 g (9)<br>Połędwica Sopocka 30 g<br>Sałata masłowa 20 g | Jogurt naturalny 100 g (7)                  | <b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b><br>[kcal] 2 241,1<br><b>Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g]</b><br>104,7<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 284,9<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 44,6<br><b>Tłuszcz [g]</b> 79,8<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 33,9<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 18,8<br><b>Sól [g]</b> 5 |
|                  | Dieta biegunkowa                            | Bułka weka 100 g (1)<br>Masło jednorazowe 10 g (7)<br>Dżem 25 g<br>Połędwica Sopocka 30 g<br>Herbata b/c 250 ml<br>Kleik ryżowy 300 ml                       | Banan 150 g<br>Suchary 20 g (1)        | Zupa jarzynowa z kaszą manna 300 ml (1, 9)<br>Pulpet drobiowy 100 g (1, 3)<br>Ziemniaki 250 g (7)<br>Marchewka gotowana z olejem 150 g<br>Kompot wieloowocowy z/c 200 ml   | Bułka weka 100 g (1)<br>Połędwica Sopocka 30 g<br>Masło jednorazowe 10 g (7)<br>Herbata b/c 250 ml  | Jabłko pieczone 120 g<br>Wafle ryżowe 2 szt | <b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b><br>[kcal] 2 152,6<br><b>Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g]</b><br>71,1<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 361,8<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 74<br><b>Tłuszcz [g]</b> 49,6<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 19,9<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 22,6<br><b>Sól [g]</b> 3,7  |
|                  | Niskobiałkowa                               | Herbata z/c 250 ml<br>Masło extra 15 g (7)<br>Chleb bezsolny 120 g (1)<br>Dżem 25 g<br>Szynka gotowana 30 g<br>Pomidor 50 g<br>Sałata zielona 20 g           | Jabłko pieczone 120 g                  | Zupa Jarzynowa z makaronem 300 ml (1, 3, 7, 9)<br>Ziemniaki 250 g (7)<br>Sos koperkowy 150 ml (1, 7)<br>Warzywa duszone 150 g (9)<br>Kompot wieloowocowy b/c 200 ml<br>Dżem 25 g<br>Pulpet drobiowy 100 g (1, 3) | Herbata b/c 250 ml<br>Masło jednorazowe 10 g (7)<br>Chleb bezsolny 120 g (1)<br>Galaretk. drobiowa 100 g (9)<br>Sałata masłowa 20 g<br>Pomidor 50 g       | Soczek kartonik 200 ml                      | <b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b><br>[kcal] 2 225,9<br><b>Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g]</b><br>87<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 330,4<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 72,8<br><b>Tłuszcz [g]</b> 67,2<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 27,7<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 24,8<br><b>Sól [g]</b> 1,3  |
|                  | Kleikowa                                    | Kleik ryżowy 400 ml<br>Suchary 20 g (1)<br>Herbata b/c 250 ml  | Herbata b/c 250 ml<br>Suchary 20 g (1) | Kleik ryżowy 400 ml<br>Suchary 20 g (1)<br>Herbata b/c 250 ml  | Kleik ryżowy 400 ml<br>Herbata b/c 250 ml<br>Suchary 20 g (1)   | Herbata b/c 250 ml<br>Suchary 20 g (1)      | <b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b><br>[kcal] 1 172,5<br><b>Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g]</b><br>14,1<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 251,3<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 0,3<br><b>Tłuszcz [g]</b> 7,5<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 2,3<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 10,3<br><b>Sól [g]</b> 1,3   |

|                     |                |  |                       |   |   |                            |  |
|---------------------|----------------|--|-----------------------|---|---|----------------------------|--|
| 2026-06-03 środa    | Bezmleczna     | Bułka weka 100 g (1)<br>Margaryna miękka 15 g<br>Szynka gotowana 30 g<br>Dżem 25 g<br>Herbata b/c 250 ml   | Jabłko pieczone 120 g | Zupa jarzynowa z kaszą manna 300 ml (1, 9)<br>Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g (9)<br>Ziemniaki 250 g (7)<br>Marchewka gotowana z olejem 150 g<br>Kompot wieloowocowy b/c 200 ml   | Bułka weka 100 g (1)<br>Margaryna miękka 15 g<br>Szynka gotowana 30 g<br>Polędwica Sopocka 30 g<br>Herbata b/c 250 ml   | Mus owocowy 100 g          | <b>Wartość energetyczna wg rozp.</b><br>1169/2011[kcal] [kcal] 1 832,7<br><b>Białko ogółem wg rozp.</b> 1169/2011 [g] 82,7<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 270,2<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 62,7<br><b>Tłuszcz [g]</b> 50,9<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 21,5<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 19,2<br><b>Sól [g]</b> 4,1  |
|                     | Podstawowa     | Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7)<br>Kasza manna na mleku 300 ml (1, 7)<br>Chleb pszenny 40 g (1)<br>Polędwica Sopocka 30 g<br>Jajko 50 g (3)<br>Sałata masłowa 20 g<br>Pomidor 50 g<br>Masło extra 15 g (7)<br>Chleb graham 80 g (1) | Mandarynka 80 g       | Zupa Koperkowa z ryżem 300 ml (7, 9)<br>Ziemniaki 250 g (7)<br>Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g (9)<br>Fasolka szparagowa gotowana 100 g<br>Kompot wieloowocowy b/c 200 ml<br>Marchewka gotowana z olejem 150 g                        | Herbata z/c 250 ml<br>Masło jednorazowe 10 g (7)<br>Chleb pszenny 40 g (1)<br>Chleb graham 30 g (1)<br>Paszтет drobiowy 50 g<br>Twarożek ze szczypiorkiem 60 g (7)<br>Sałata masłowa 20 g<br>Pomidor 50 g | Jogurt naturalny 100 g (7) | <b>Wartość energetyczna wg rozp.</b><br>1169/2011[kcal] [kcal] 2 076,3<br><b>Białko ogółem wg rozp.</b> 1169/2011 [g] 107,9<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 255,7<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 55,9<br><b>Tłuszcz [g]</b> 74,4<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 31,3<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 24,7<br><b>Sól [g]</b> 4,5 |
| 2026-06-04 czwartek | Łatwostrawna   | Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7)<br>Kasza manna na mleku 300 ml (1, 7)<br>Masło extra 15 g (7)<br>Bułka weka 100 g (1)<br>Polędwica Sopocka 30 g<br>Dżem 25 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 50 g                                 | Jabłko 150 g          | Zupa Pomidorowa z ryżem zabieleną 300 ml (7, 9)<br>Ziemniaki 250 g (7)<br>Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g (9)<br>Buraczki na ciepło 150 g<br>Kompot wieloowocowy b/c 200 ml   | Herbata z/c 250 ml<br>Masło jednorazowe 10 g (7)<br>Bułka weka 100 g (1)<br>Ser żółty 30 g (7)<br>Szynka gotowana 30 g<br>Sałata masłowa 20 g<br>Pomidor 50 g   | Soczek kartonik 200 ml     | <b>Wartość energetyczna wg rozp.</b><br>1169/2011[kcal] [kcal] 2 166,1<br><b>Białko ogółem wg rozp.</b> 1169/2011 [g] 101,2<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 318,2<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 87,2<br><b>Tłuszcz [g]</b> 58,6<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 28,1<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 19,7<br><b>Sól [g]</b> 4,5 |
|                     | Bogatobiałkowa | Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7)<br>Masło extra 15 g (7)<br>Chleb graham 90 g (1)<br>Polędwica Sopocka 30 g<br>Sałata masłowa 20 g<br>Ser żółty 30 g (7)<br>Pomidor 50 g   | Mandarynka 100 g      | Zupa Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (1, 7, 9)<br>Kasza jęczmienna 150 g (1)<br>Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g (9)<br>Kompot wieloowocowy b/c 200 ml<br>Marchewka gotowana z olejem 150 g<br>Fasolka szparagowa gotowana 100 g | Herbata b/c 250 ml<br>Masło jednorazowe 10 g (7)<br>Chleb graham 90 g (1)<br>Pasta z sera białego i szczypiorkiem 60 g (7)<br>Paszтет drobiowy 50 g<br>Sałata masłowa 20 g<br>Ogórek świeży 50 g          | Jogurt naturalny 100 g (7) | <b>Wartość energetyczna wg rozp.</b><br>1169/2011[kcal] [kcal] 2 048,6<br><b>Białko ogółem wg rozp.</b> 1169/2011 [g] 105,7<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 271,2<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 48,7<br><b>Tłuszcz [g]</b> 67,3<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 30,3<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 32,8<br><b>Sól [g]</b> 4,4 |

|                     |  |  |                       |   |   |                            |  |
|---------------------|--|--|-----------------------|---|---|----------------------------|--|
| 2026-06-04 czwartek | Bogatobiałkowa                                       | Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7)<br>Masło extra 15 g (7)<br>Bułka weka 100 g (1)<br>Połudwica Sopocka 30 g<br>Jajko 50 g (3)<br>Papryka czerwona 40 g  | Jabłko pieczone 120 g | Zupa Pomidorowa z ryżem zabieleną 300 ml (7, 9)<br>Ziemniaki 250 g (7)<br>Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g (9)<br>Buraczki na ciepło 150 g<br>Kompot wieloowocowy b/c 200 ml<br>Buraczki na ciepło 150 g                   | Herbata b/c 250 ml<br>Masło jednorazowe 10 g (7)<br>Bułka weka 100 g (1)<br>Paszтет drobiowy 50 g<br>Ser biały 60 g (7)<br>Sałata masłowa 20 g<br>Pomidor 50 g                            | Jogurt morelowy 100 g      | <b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b><br>[kcal] 2 031,3<br><b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g]</b><br>102,7<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 266,6<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 61,2<br><b>Tłuszcz [g]</b> 66<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 27,3<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 21,4<br><b>Sól [g]</b> 4,4   |
|                     | Łatw z ograniczeniem substancji pobudz wydz soku żol | Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7)<br>Kasza manna na mleku 300 ml (1, 7)<br>Masło extra 15 g (7)<br>Bułka weka 100 g (1)<br>Połudwica Sopocka 30 g<br>Jajko 50 g (3)<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 50 g                  | Jabłko pieczone 120 g | Zupa Grysikowa 300 ml (1, 9)<br>Ziemniaki 250 g (7)<br>Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g (9)<br>Buraczki na ciepło 150 g<br>Kompot wieloowocowy b/c 200 ml  | Herbata b/c 250 ml<br>Masło jednorazowe 10 g (7)<br>Bułka weka 100 g (1)<br>Ser biały 60 g (7)<br>Szynka gotowana 30 g<br>Sałata masłowa 20 g<br>Pomidor 50 g                             | Jogurt naturalny 100 g (7) | <b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b><br>[kcal] 2 183,4<br><b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g]</b><br>113,5<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 294,7<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 57<br><b>Tłuszcz [g]</b> 65,3<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 28,2<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 19,6<br><b>Sól [g]</b> 4,3   |
|                     | Łatwostr z ogranicz tłuszczu                         | Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7)<br>Kasza manna na mleku 300 ml (1, 7)<br>Masło extra 15 g (7)<br>Bułka weka 100 g (1)<br>Połudwica Sopocka 30 g<br>Dżem 25 g<br>Sałata zielona 20 g                                       | Jabłko pieczone 120 g | Zupa Pomidorowa z ryżem zabieleną 300 ml (7, 9)<br>Ziemniaki 250 g (7)<br>Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g (9)<br>Buraczki na ciepło 150 g<br>Kompot wieloowocowy z/c 200 ml   | Herbata b/c 250 ml<br>Masło jednorazowe 10 g (7)<br>Bułka weka 100 g (1)<br>Ser biały 60 g (7)<br>Szynka gotowana 30 g<br>Sałata masłowa 20 g   | Jogurt naturalny 100 g (7) | <b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b><br>[kcal] 2 167,7<br><b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g]</b><br>107,1<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 317,2<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 86,8<br><b>Tłuszcz [g]</b> 56,2<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 26,8<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 18,6<br><b>Sól [g]</b> 4,1 |
|                     | Z ogranicz łatwo przysw węglowodanów                 | Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7)<br>Masło extra 15 g (7)<br>Chleb graham 90 g (1)<br>Połudwica Sopocka 30 g<br>Ogórek kiszony 50 g<br>Ser żółty 30 g (7)<br>Papryka czerwona 40 g<br>Płatki owsiane na mleku 300 ml (1, 7) | Mandarynka 100 g      | Zupa Pomidorowa z ryżem zabieleną 300 ml (7, 9)<br>Ziemniaki 250 g (7)<br>Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g (9)<br>Kompot wieloowocowy b/c 200 ml<br>Fasolka szparagowa gotowana 100 g<br>Marchewka gotowana z olejem 150 g | Herbata b/c 250 ml<br>Masło jednorazowe 10 g (7)<br>Chleb graham 90 g (1)<br>Pasta z sera białego z cebulką 60 g (7)<br>Szynka gotowana 30 g<br>Sałata masłowa 20 g<br>Ogórek świeży 50 g | Jogurt naturalny 100 g (7) | <b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b><br>[kcal] 1 907,1<br><b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g]</b><br>112,2<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 231,5<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 56,4<br><b>Tłuszcz [g]</b> 65,4<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 31,7<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 28,2<br><b>Sól [g]</b> 5,1 |

|                     |   |  |  |  |  |   |  |
|---------------------|---|--|--|--|--|---|--|
| 2026-06-04 czwartek | Z ogr. łatwo przyswaj. węglowod. i tłuszczu | Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7)<br>Masło extra 15 g (7)<br>Bułka weka 100 g (1)<br>Połudwica Sopocka 30 g<br>Serek Almette 1 szt (7)<br>Sałata zielona 20 g | Jabłko pieczone 120 g                  | Zupa Pomidorowa z ryżem zabieleną 300 ml (7, 9)<br>Ziemniaki 250 g (7)<br>Sos koperkowy 150 ml (1, 7)<br>Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g (9)<br>Buraczki na ciepło 150 g<br>Kompot wieloowocowy b/c 200 ml | Herbata z/c 250 ml<br>Masło jednorazowe 10 g (7)<br>Bułka weka 100 g (1)<br>Ser biały 60 g (7)<br>Szynka gotowana 30 g<br>Sałata masłowa 20 g            | Jogurt naturalny 100 g (7)                  | <b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b><br>[kcal] 2 004,8<br><b>Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g]</b><br>99,6<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 269,6<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 55,9<br><b>Tłuszcz [g]</b> 61,6<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 30,9<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 18<br><b>Sól [g]</b> 4,1   |
|                     | Dieta biegunkowa                            | Bułka weka 80 g (1)<br>Masło extra 15 g (7)<br>Dżem 25 g<br>Herbata b/c 250 ml<br>Szynka gotowana 30 g   | Banan 150 g                            | Zupa Jarzynowa z ryżem 300 ml (1, 7, 9)<br>Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g (9)<br>Herbata b/c 250 ml<br>Ziemniaki 250 g (7)<br>Marchewka gotowana z olejem 150 g   | Bułka weka 100 g (1)<br>Połudwica Sopocka 30 g<br>Masło jednorazowe 10 g (7)<br>Dżem 25 g  | Jabłko pieczone 120 g<br>Wafle ryżowe 1 szt | <b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b><br>[kcal] 1 749,7<br><b>Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g]</b><br>75,9<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 274<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 62,4<br><b>Tłuszcz [g]</b> 43<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 19,2<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 20,4<br><b>Sól [g]</b> 3,4     |
|                     | Niskobiałkowa                               | Herbata b/c 250 ml<br>Masło extra 15 g (7)<br>Chleb bezsolny 120 g (1)<br>Połudwica Sopocka 30 g<br>Dżem 25 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 50 g             | Jabłko 150 g                           | Zupa Barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (1, 7, 9)<br>Naleśnik z jabłkiem 2 szt (1, 3, 7)<br>Kompot wieloowocowy b/c 200 ml<br>Bukiet warzyw 150 g   | Herbata z/c 250 ml<br>Masło jednorazowe 10 g (7)<br>Chleb bezsolny 120 g (1)<br>Miód 25 g<br>Szynka gotowana 30 g<br>Sałata masłowa 20 g<br>Pomidor 50 g | Soczek kartonik 200 ml                      | <b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b><br>[kcal] 1 839,2<br><b>Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g]</b><br>57,9<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 335,8<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 79,2<br><b>Tłuszcz [g]</b> 34,9<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 18,7<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 26,3<br><b>Sól [g]</b> 1,3 |
|                     | Kleikowa                                    | Kleik ryżowy 400 ml<br>Suchary 20 g (1)<br>Herbata b/c 250 ml  | Herbata b/c 250 ml<br>Suchary 20 g (1) | Kleik ryżowy 400 ml<br>Suchary 20 g (1)<br>Herbata b/c 250 ml  | Kleik ryżowy 400 ml<br>Herbata b/c 250 ml<br>Suchary 20 g (1)  | Herbata b/c 250 ml<br>Suchary 20 g (1)      | <b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b><br>[kcal] 1 172,5<br><b>Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g]</b><br>14,1<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 251,3<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 0,3<br><b>Tłuszcz [g]</b> 7,5<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 2,3<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 10,3<br><b>Sól [g]</b> 1,3    |

|                     |                |   |                            |   |  |                            |   |
|---------------------|----------------|---|----------------------------|---|--|----------------------------|---|
| 2026-06-04 czwartek | Bezmleczna     | Bułka weka 100 g (1)<br>Margaryna miękka 15 g<br>Szynka gotowana 30 g<br>Dżem 25 g<br>Herbata b/c 250 ml  | Jabłko pieczone 120 g      | Zupa jarzynowa z kaszą manna 300 ml (1, 9)<br>Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g (9)<br>Ziemniaki 250 g (7)<br>Marchewka gotowana z olejem 150 g<br>Kompot wieloowocowy b/c 200 ml                             | Bułka weka 100 g (1)<br>Margaryna miękka 15 g<br>Szynka gotowana 30 g<br>Połędwica Sopocka 30 g<br>Herbata b/c 250 ml  | Mus owocowy 100 g          | <b>Wartość energetyczna wg rozp.</b><br>1169/2011[kcal] [kcal] 1 832,7<br><b>Białko ogółem wg rozp.</b> 1169/2011 [g] 82,7<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 270,2<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 62,7<br><b>Tłuszcz [g]</b> 50,9<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 21,5<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 19,2<br><b>Sól [g]</b> 4,1 |
|                     | Podstawowa     | Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7)<br>Masło extra 15 g (7)<br>Chleb pszenny 40 g (1)<br>Chleb graham 80 g (1)<br>Pasta z sera białego z cebulką 60 g (7)<br>Jajko 50 g (3)<br>Sałata zielona 10 g<br>Pomidor 50 g<br>Kasza manna na mleku 300 ml (1, 7)       | Banan 150 g                | Zupa Barszcz ukraiński 300 ml (9)<br>Ziemniaki 250 g (7)<br>Ryba Morszczuk na parze 100 g (4)<br>Surówka z kiszanej kapusty 100 g<br>Kompot wieloowocowy b/c 200 ml<br>Surówka z marchwi i jabłka 100 g                 | Herbata b/c 250 ml<br>Masło jednorazowe 10 g (7)<br>Chleb pszenny 40 g (1)<br>Chleb graham 80 g (1)<br>Ser żółty 30 g (7)<br>Pasta z jaja i wędliny ze szczypiorkiem 70 g (3)<br>Pomidor 50 g<br>Sałata zielona 10 g | Jogurt morelowy 100 g      | <b>Wartość energetyczna wg rozp.</b><br>1169/2011[kcal] [kcal] 2 417,9<br><b>Białko ogółem wg rozp.</b> 1169/2011 [g] 97,3<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 315,1<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 74,7<br><b>Tłuszcz [g]</b> 84,5<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 32,2<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 38,6<br><b>Sól [g]</b> 5,3 |
| 2026-06-05 piątek   | Łatwostrawna   | Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7)<br>Masło extra 15 g (7)<br>Bułka weka 100 g (1)<br>Pasta z sera białego i koperku 60 g (7)<br>Dżem 25 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Pomidor 50 g   | Banan 150 g                | Zupa Krupnik z kaszą jęczmienną 300 ml (1, 7, 9)<br>Ziemniaki 250 g (7)<br>Ryba Morszczuk na parze 100 g (4)<br>Sałatka z buraka z olejem 150 g<br>Kompot wieloowocowy b/c 200 ml                                       | Masło jednorazowe 10 g (7)<br>Herbata b/c 250 ml<br>Bułka weka 100 g (1)<br>Pasta z jajka i sera z pietruszką 70 g (3, 7)<br>Miód 25 g<br>Pomidor 50 g<br>Sałata zielona 10 g  | Jogurt morelowy 100 g      | <b>Wartość energetyczna wg rozp.</b><br>1169/2011[kcal] [kcal] 2 064,8<br><b>Białko ogółem wg rozp.</b> 1169/2011 [g] 63,1<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 294,1<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 69<br><b>Tłuszcz [g]</b> 65,8<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 27,3<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 19,4<br><b>Sól [g]</b> 2,9   |
|                     | Bogatobiałkowa | Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7)<br>Masło extra 15 g (7)<br>Chleb graham 90 g (1)<br>Pasta z sera białego z cebulką 60 g (7)<br>Szynka gotowana 30 g<br>Sałata masłowa 20 g<br>Pomidor 50 g<br>Płatki owsiane na mleku 300 ml (1, 7)<br>Ogórek kiszony 50 g | Jogurt naturalny 100 g (7) | Zupa Krupnik z kaszą jęczmienną 300 ml (1, 7, 9)<br>Ziemniaki 250 g (7)<br>Ryba Morszczuk na parze 100 g (4)<br>Surówka z kiszanej kapusty 100 g<br>Kompot wieloowocowy b/c 200 ml<br>Sałatka z buraczka i jabłka 100 g | Herbata z/c 250 ml<br>Masło jednorazowe 10 g (7)<br>Chleb graham 90 g (1)<br>Ser żółty 30 g (7)<br>Jajko 50 g (3)<br>Sałata masłowa 20 g<br>Papryka czerwona 40 g  | Jogurt naturalny 100 g (7) | <b>Wartość energetyczna wg rozp.</b><br>1169/2011[kcal] [kcal] 2 040,4<br><b>Białko ogółem wg rozp.</b> 1169/2011 [g] 81,8<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 233<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 58,1<br><b>Tłuszcz [g]</b> 83,1<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 35,5<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 26,3<br><b>Sól [g]</b> 5,4   |

|                   |  |  |                       |  |  |                            |   |
|-------------------|--|--|-----------------------|--|--|----------------------------|---|
| 2026-06-05 piątek | Bogatobiałkowa                                       | Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7)<br>Masło extra 15 g (7)<br>Chleb graham 30 g (1)<br>Pasta z sera białego z cebulką 60 g (7)<br>Miód 25 g<br>Sałata masłowa 20 g<br>Pomidor 50 g<br>Chleb pszenny 60 g (1)   | Banan 150 g           | Zupa Krupnik z kaszą jęczmienną 300 ml (1, 7, 9)<br>Ziemniaki 250 g (7)<br>Ryba Morszczuk na parze 100 g (4)<br>Sałatka z buraka z olejem 150 g<br>Kompot wieloowocowy b/c 200 ml  | Herbata b/c 250 ml<br>Masło jednorazowe 10 g (7)<br>Bułka weka 100 g (1)<br>Serek Almette 1 szt (7)<br>Pasta z jaja i wędliny ze szczypiorkiem 70 g (3)<br>Pomidor 50 g<br>Sałata masłowa 20 g                 | Jogurt naturalny 100 g (7) | <b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 054</b><br><b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 61,8</b><br><b>Węglowodany ogółem [g] 265,7</b><br><b>suma cukrów prostych [g] 57,6</b><br><b>Tłuszcz [g] 76,8</b><br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,3</b><br><b>Błonnik pokarmowy [g] 19,9</b><br><b>Sól [g] 3,5</b>   |
|                   | Łatw z ograniczeniem substancji pobudz wydz soku żol | Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7)<br>Kasza manna na mleku 300 ml (1, 7)<br>Masło extra 15 g (7)<br>Bułka weka 100 g (1)<br>Pasta z sera białego i koperku 60 g (7)<br>Sałata masłowa 20 g<br>Pomidor 50 g<br>Szynka gotowana 30 g                                     | Jabłko pieczone 120 g | Zupa Grysikowa 300 ml (1, 9)<br>Ziemniaki 250 g (7)<br>Ryba Morszczuk na parze 100 g (4)<br>Buraczki na ciepło 150 g<br>Kompot wieloowocowy b/c 200 ml   | Masło jednorazowe 10 g (7)<br>Herbata b/c 250 ml<br>Bułka weka 100 g (1)<br>Jajko na miękko 50 g (3)<br>Polędwica Sopotcka 30 g<br>Pomidor 50 g<br>Sałata masłowa 20 g   | Galaretka owocowa 150 ml   | <b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 159,9</b><br><b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 77,8</b><br><b>Węglowodany ogółem [g] 292,3</b><br><b>suma cukrów prostych [g] 53,9</b><br><b>Tłuszcz [g] 70,4</b><br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,8</b><br><b>Błonnik pokarmowy [g] 19,8</b><br><b>Sól [g] 3,9</b> |
|                   | Łatwostr z ogranicz tłuszczu                         | Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7)<br>Bułka weka 100 g (1)<br>Pasta z sera białego i koperku 60 g (7)<br>Dżem 25 g<br>Sałata zielona 10 g  | Jabłko pieczone 120 g | Buraczki na ciepło 150 g<br>Zupa Krupnik z kaszą jęczmienną 300 ml (1, 7, 9)<br>Ziemniaki 250 g (7)<br>Ryba Morszczuk na parze 100 g (4)<br>Buraczki na ciepło 150 g<br>Kompot wieloowocowy b/c 200 ml                   | Masło jednorazowe 10 g (7)<br>Herbata b/c 250 ml<br>Bułka weka 100 g (1)<br>Pomidor 50 g<br>sałata zielona 10 g<br>Pasta z białek 70 g (3, 7)<br>Płatki owsiane na mleku 300 ml (1, 7)<br>Szynka gotowana 30 g | Jogurt naturalny 100 g (7) | <b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 164,4</b><br><b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 82,2</b><br><b>Węglowodany ogółem [g] 309,6</b><br><b>suma cukrów prostych [g] 76,5</b><br><b>Tłuszcz [g] 62,2</b><br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,8</b><br><b>Błonnik pokarmowy [g] 24,2</b><br><b>Sól [g] 3,8</b> |
|                   | Z ogranicz łatwo przysw węglowodanów                 | Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7)<br>Masło extra 15 g (7)<br>Chleb graham 90 g (1)<br>Szynka gotowana 30 g<br>Pasta z sera białego i koperku 60 g (7)<br>Ogórek kiszony 50 g<br>Papryka czerwona 40 g<br>Sałata masłowa 20 g<br>Płatki owsiane na mleku 300 ml (1, 7) | Jabłko 150 g          | Zupa Krupnik z kaszą jęczmienną 300 ml (1, 7, 9)<br>Ziemniaki 250 g (7)<br>Ryba Morszczuk na parze 100 g (4)<br>Surówka z kiszanej kapusty 100 g<br>Kompot wieloowocowy b/c 200 ml<br>Surówka z marchewki i jabłka 100 g | Herbata b/c 250 ml<br>Masło jednorazowe 10 g (7)<br>Chleb graham 90 g (1)<br>Ser żółty 30 g (7)<br>Jajko 50 g (3)<br>Ogórek świeży 50 g<br>Sałata masłowa 20 g   | Jogurt naturalny 100 g (7) | <b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 002,7</b><br><b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 77,2</b><br><b>Węglowodany ogółem [g] 233,3</b><br><b>suma cukrów prostych [g] 56,6</b><br><b>Tłuszcz [g] 81,5</b><br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,3</b><br><b>Błonnik pokarmowy [g] 29,4</b><br><b>Sól [g] 5,3</b> |

|                   |   |  |  |   |   |   |   |
|-------------------|---|--|--|---|---|---|---|
| 2026-06-05 piątek | Z ogr. łatwo przyswaj. węglowod. i tłuszczu | Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7)<br>Kasza manna na mleku 300 ml (1, 7)<br>Masło extra 15 g (7)<br>Bułka weka 100 g (1)<br>Pasta z sera białego i koperku 60 g (7)<br>Sałata masłowa 20 g<br>Szynka gotowana 30 g | Jabłko pieczone 120 g                  | Zupa Krupnik z kaszą jęczmienną 300 ml (1, 7, 9)<br>Ziemniaki 250 g (7)<br>Ryba Morszczuk na parze 100 g (4)<br>Warzywa duszone 150 g (9)<br>Kompot wieloowocowy b/c 200 ml<br>Buraczki na ciepło 150 g | Masło jednorazowe 10 g (7)<br>Herbata b/c 250 ml<br>Bułka weka 100 g (1)<br>Pasta z białek 70 g (3, 7)<br>Szynka gotowana 30 g<br>Sałata masłowa 20 g                             | Jogurt naturalny 100 g (7)                  | <b>Wartość energetyczna wg rozp.</b><br>1169/2011[kcal]<br>[kcal] 2 316,8<br><b>Białko ogółem wg rozp.</b> 1169/2011 [g]<br>85,6<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 300,5<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 63,8<br><b>Tłuszcz [g]</b> 81,6<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 33,1<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 23,6<br><b>Sól [g]</b> 4,4 |
|                   | Dieta biegunkowa                            | Bułka weka 100 g (1)<br>Masło extra 15 g (7)<br>Połudwica Sopočka 30 g<br>Dżem 25 g<br>Herbata b/c 250 ml<br>Kleik ryżowy 300 ml   | Banan 150 g                            | Zupa Jarzynowa z ziemniakami 300 ml (7, 9)<br>Ryż z jabłkami 200 g<br>Kompot wieloowocowy b/c 200 ml  | Bułka weka 100 g (1)<br>Masło jednorazowe 10 g (7)<br>Szynka gotowana 30 g<br>Dżem 25 g<br>Herbata b/c 250 ml   | Jabłko pieczone 120 g<br>Wafle ryżowe 2 szt | <b>Wartość energetyczna wg rozp.</b><br>1169/2011[kcal]<br>[kcal] 1 984,3<br><b>Białko ogółem wg rozp.</b> 1169/2011 [g]<br>48,1<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 364,6<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 71,2<br><b>Tłuszcz [g]</b> 40,8<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 19,9<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 20,4<br><b>Sól [g]</b> 3   |
|                   | Niskobiałkowa                               | Herbata b/c 250 ml<br>Masło extra 15 g (7)<br>Chleb bezsolny 120 g (1)<br>Pasta z sera białego i koperku 60 g (7)<br>Dżem 25 g<br>Sałata masłowa 20 g<br>Pomidor 50 g  | Jabłko 150 g                           | Zupa Krupnik z kaszą jęczmienną 300 ml (1, 7, 9)<br>Ziemniaki 250 g (7)<br>Ryba Morszczuk na parze 100 g (4)<br>Kompot wieloowocowy b/c 200 ml<br>Sałatka z buraczka i jabłka 100 g                     | Masło jednorazowe 10 g (7)<br>Herbata b/c 250 ml<br>Chleb bezsolny 120 g (1)<br>Pasta z jajka i sera z pietruszką 70 g (3, 7)<br>Miód 25 g<br>Pomidor 50 g<br>Sałata masłowa 20 g | Mus warzywny 100 g                          | <b>Wartość energetyczna wg rozp.</b><br>1169/2011[kcal]<br>[kcal] 2 026,1<br><b>Białko ogółem wg rozp.</b> 1169/2011 [g]<br>58,2<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 297,2<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 59,1<br><b>Tłuszcz [g]</b> 61,9<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 24,8<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 23,9<br><b>Sól [g]</b> 0,6 |
|                   | Kleikowa                                    | Kleik ryżowy 400 ml<br>Suchary 20 g (1)<br>Herbata b/c 250 ml  | Herbata b/c 250 ml<br>Suchary 20 g (1) | Kleik ryżowy 400 ml<br>Suchary 20 g (1)<br>Herbata b/c 250 ml   | Kleik ryżowy 400 ml<br>Herbata b/c 250 ml<br>Suchary 20 g (1)   | Herbata b/c 250 ml<br>Suchary 20 g (1)      | <b>Wartość energetyczna wg rozp.</b><br>1169/2011[kcal]<br>[kcal] 1 172,5<br><b>Białko ogółem wg rozp.</b> 1169/2011 [g]<br>14,1<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 251,3<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 0,3<br><b>Tłuszcz [g]</b> 7,5<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 2,3<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 10,3<br><b>Sól [g]</b> 1,3    |

|                   |                 |  |                       |  |   |                    |  |
|-------------------|-----------------|--|-----------------------|--|---|--------------------|--|
| 2026-06-05 piątek | Bezmleczna      | Bułka weka 100 g (1)<br>Margaryna miękka 15 g<br>Szynka gotowana 30 g<br>Dżem 25 g<br>Herbata b/c 250 ml   | Jabłko pieczone 120 g | Zupa jarzynowa z kaszą manna 300 ml (1, 9)<br>Ryba Morszczuk na parze 100 g (4)<br>Ziemniaki 250 g (7)<br>Marchewka gotowana z olejem 150 g<br>Kompot wieloowocowy b/c 200 ml  | Bułka weka 100 g (1)<br>Margaryna miękka 15 g<br>Szynka gotowana 30 g<br>Polędwica Sopocka 30 g<br>Herbata b/c 250 ml   | Mus owocowy 100 g  | <b>Wartość energetyczna wg rozp.</b><br>1169/2011[kcal] [kcal] 1 845<br><b>Białko ogółem wg rozp.</b> 1169/2011 [g] 50,4<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 269,8<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 62,4<br><b>Tłuszcz [g]</b> 57,5<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 22,1<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 19<br><b>Sól [g]</b> 3,8      |
|                   | Podstawowa      | Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7)<br>Masło extra 15 g (7)<br>Chleb pszenny 40 g (1)<br>Chleb graham 80 g (1)<br>Serek Almette 1 szt (7)<br>Szynka gotowana 30 g<br>sałata zielona 10 g<br>Pomidor 50 g<br>Płatki owsiane na mleku 300 ml (1, 7) | Jabłko 150 g          | Zupa Jarzynowa z makaronem 300 ml (1, 3, 7, 9)<br>Ziemniaki 250 g (7)<br>Udko duszone z warzywami 170 g (9)<br>Surówka z marchwi i jabłka 100 g<br>Fasolka szparagowa gotowana 100 g<br>Kompot wieloowocowy b/c 200 ml | Masło jednorazowe 10 g (7)<br>Herbata b/c 250 ml<br>Chleb pszenny 40 g (1)<br>Chleb graham 80 g (1)<br>Polędwica Sopocka 30 g<br>Pasta z jajka i sera z pietruszką 70 g (3, 7)<br>Sałata masłowa 20 g<br>Rzodkiewka 20 g                | Mus warzywny 100 g | <b>Wartość energetyczna wg rozp.</b><br>1169/2011[kcal] [kcal] 2 275,6<br><b>Białko ogółem wg rozp.</b> 1169/2011 [g] 100,9<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 293,9<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 66,5<br><b>Tłuszcz [g]</b> 82,6<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 36,3<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 33,2<br><b>Sól [g]</b> 4,6 |
|                   | Łatwostrawna    | Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7)<br>Masło extra 15 g (7)<br>Bułka weka 100 g (1)<br>Szynka gotowana 30 g<br>Ser żółty 30 g (7)<br>Sałata zielona 10 g<br>Pomidor 50 g<br>Płatki owsiane na mleku 300 ml (1, 7)                                 | Jabłko 150 g          | Zupa Koperkowa z ryżem 300 ml (7, 9)<br>Ziemniaki 250 g (7)<br>Bukiet warzyw 150 g<br>Kompot wieloowocowy b/c 200 ml<br>Udko duszone z warzywami 170 g (9)   | Herbata b/c 250 ml<br>Masło jednorazowe 10 g (7)<br>Bułka weka 100 g (1)<br>Pasta z sera białego z cebulką 60 g (7)<br>Polędwica Sopocka 30 g<br>Sałata masłowa 20 g<br>Pomidor 50 g  | Mus warzywny 100 g | <b>Wartość energetyczna wg rozp.</b><br>1169/2011[kcal] [kcal] 2 245,8<br><b>Białko ogółem wg rozp.</b> 1169/2011 [g] 107,9<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 293,3<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 62,7<br><b>Tłuszcz [g]</b> 75,7<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 35,1<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 25<br><b>Sól [g]</b> 4,6   |
|                   | Bogatoresztkowa | Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7)<br>Masło extra 15 g (7)<br>Chleb graham 90 g (1)<br>Szynka gotowana 30 g<br>Galaretki drobiowa 100 g (9)<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 50 g   | Jabłko 150 g          | Zupa Koperkowa z ryżem 300 ml (7, 9)<br>Ziemniaki 250 g (7)<br>Udko duszone z warzywami 170 g (9)<br>Surówka z marchwi i jabłka 100 g<br>Fasolka szparagowa gotowana 100 g<br>Kompot wieloowocowy b/c 200 ml           | Masło jednorazowe 10 g (7)<br>Herbata b/c 250 ml<br>Chleb graham 80 g (1)<br>Polędwica Sopocka 30 g<br>Pasta z jajka i sera z pietruszką 70 g (3, 7)<br>Sałata masłowa 20 g<br>Rzodkiewka 20 g<br>Płatki owsiane na mleku 300 ml (1, 7) | Mus warzywny 100 g | <b>Wartość energetyczna wg rozp.</b><br>1169/2011[kcal] [kcal] 2 039<br><b>Białko ogółem wg rozp.</b> 1169/2011 [g] 103,6<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 237,2<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 64,9<br><b>Tłuszcz [g]</b> 80,7<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 33,1<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 30,3<br><b>Sól [g]</b> 3,6   |

|                   |  |   |                            |  |  |                            |  |
|-------------------|--|---|----------------------------|--|--|----------------------------|--|
| 2026-06-06 sobota | Bogatobiałkowa                                       | Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7)<br>Masło extra 15 g (7)<br>Chleb pszenny 40 g (1)<br>Chleb graham 80 g (1)<br>Ser żółty 30 g (7)<br>Szynka gotowana 30 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 50 g                | Jabłko 150 g               | Zupa Koperkowa z ryżem 300 ml (7, 9)<br>Ziemniaki 250 g (7)<br>Udko duszone z warzywami 170 g (9)<br>Surówka z marchwi i jabłka 100 g<br>Fasolka szparagowa gotowana 100 g<br>Kompot wieloowocowy b/c 200 ml | Masło jednorazowe 10 g (7)<br>Herbata b/c 250 ml<br>Chleb pszenny 40 g (1)<br>Chleb graham 80 g (1)<br>Polędwica Sopocka 30 g<br>Pasta z jajka i sera z pietruszką 70 g (3, 7)<br>Sałata masłowa 20 g<br>Ogórek kiszony 50 g | Mus warzywny 100 g         | <b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b><br>[kcal] 1 958,3<br><b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g]</b><br>92,5<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 238,2<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 53,9<br><b>Tłuszcz [g]</b> 75,6<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 32,9<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 28<br><b>Sól [g]</b> 5,5    |
|                   | Łatw z ograniczeniem substancji pobudz wydz soku żol | Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7)<br>Masło extra 15 g (7)<br>Bułka kajzerka 100 g (1)<br>Ser biały 60 g (7)<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 50 g<br>Szynka gotowana 30 g<br>Kasza manna na mleku 300 ml (1, 7) | Jabłko pieczone 120 g      | Zupa Koperkowa z ryżem 300 ml (7, 9)<br>Ziemniaki 250 g (7)<br>Udko gotowane z warzywami 170 g (9)<br>Warzywa duszone 150 g (9)<br>Kompot wieloowocowy b/c 200 ml  | Herbata b/c 250 ml<br>Masło jednorazowe 10 g (7)<br>Bułka weka 100 g (1)<br>Pasta z jajka i sera z pietruszką 70 g (3, 7)<br>Polędwica Sopocka 30 g<br>Sałata masłowa 20 g   | Jogurt naturalny 100 g (7) | <b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b><br>[kcal] 2 240,6<br><b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g]</b><br>105,4<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 286,1<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 54,7<br><b>Tłuszcz [g]</b> 79,2<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 35<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 20,1<br><b>Sól [g]</b> 4,4   |
|                   | Łatwostr z ogranicz tłuszczu                         | Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7)<br>Kasza manna na mleku 300 ml (1, 7)<br>Masło extra 15 g (7)<br>Bułka weka 100 g (1)<br>Galaretka drobiowa 100 g (9)<br>Sałata zielona 20 g<br>Polędwica Sopocka 30 g         | Jabłko pieczone 120 g      | Zupa Koperkowa z ryżem 300 ml (7, 9)<br>Ziemniaki 250 g (7)<br>Udko gotowane z warzywami 170 g (9)<br>Warzywa duszone 150 g (9)<br>Kompot wieloowocowy b/c 200 ml  | Herbata b/c 250 ml<br>Masło jednorazowe 10 g (7)<br>Bułka weka 100 g (1)<br>Dżem 25 g<br>Szynka gotowana 30 g<br>Sałata masłowa 20 g   | Mus warzywny 100 g         | <b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b><br>[kcal] 2 208,7<br><b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g]</b><br>94,2<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 297,8<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 67,3<br><b>Tłuszcz [g]</b> 74,8<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 31,8<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 21,3<br><b>Sól [g]</b> 4    |
|                   | Z ogranicz łatwo przysw węglowodanów                 | Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7)<br>Masło extra 15 g (7)<br>Chleb graham 80 g (1)<br>Galaretka drobiowa 100 g (9)<br>Szynka gotowana 30 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Pomidor 50 g                                | Jogurt naturalny 100 g (7) | Zupa Koperkowa z ryżem 300 ml (7, 9)<br>Ziemniaki 250 g (7)<br>Udko duszone z warzywami 170 g (9)<br>Surówka z marchwi i jabłka 100 g<br>Brokuł gotowany 50 g<br>Kompot wieloowocowy b/c 200 ml              | Masło jednorazowe 10 g (7)<br>Herbata b/c 250 ml<br>Chleb graham 80 g (1)<br>Polędwica Sopocka 30 g<br>Pasta z jajka i sera z pietruszką 70 g (3, 7)<br>Sałata masłowa 20 g<br>Rzodkiewka 20 g                               | Kanapka nocna 130 g (1, 7) | <b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b><br>[kcal] 1 872,2<br><b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g]</b><br>102,6<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 183,9<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 35,7<br><b>Tłuszcz [g]</b> 85,9<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 37,9<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 23,8<br><b>Sól [g]</b> 4,3 |

|                   |   |   |   |  |  |   |   |
|-------------------|---|---|---|--|--|---|---|
| 2026-06-06 sobota | Z ogr. łatwo przyswaj. węglowod. i tłuszczu | Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7)<br>Kasza manna na mleku 300 ml (1, 7)<br>Masło extra 15 g (7)<br>Bułka weka 100 g (1)<br>Galaretki drobiowa 100 g (9)<br>Sałata zielona 20 g<br>Szynka gotowana 30 g | Jabłko pieczone 120 g                                   | Zupa Koperkowa z ryżem 300 ml (7, 9)<br>Ziemniaki 250 g (7)<br>Udki gotowane z warzywami 170 g (9)<br>Warzywa duszone 150 g (9)<br>Kompot wieloowocowy b/c 200 ml                                      | Herbata b/c 250 ml<br>Masło jednorazowe 10 g (7)<br>Bułka weka 100 g (1)<br>Pasta z sera białego z cebulką 60 g (7)<br>Połędwica Sopocka 30 g<br>Sałata masłowa 20 g | Jogurt naturalny 100 g (7)                  | <b>Wartość energetyczna wg rozp.</b><br>1169/2011[kcal]<br>[kcal] 2 258,1<br><b>Białko ogółemwg rozp.</b> 1169/2011 [g]<br>110,1<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 284,5<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 53,8<br><b>Tłuszcz [g]</b> 79,8<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 34,8<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 19,8<br><b>Sól [g]</b> 4,4 |
|                   | Dieta biegunkowa                            | Bułka weka 80 g (1)<br>Masło extra 15 g (7)<br>Dżem 25 g<br>Herbata b/c 250 ml<br>Szynka gotowana 30 g<br>Kleik ryżowy 300 ml   | Jabłko pieczone 120 g<br>Kisiel o smaku malinowym 150 g | Zupa Jarzynowa z ryżem 300 ml (1, 7, 9)<br>Udki gotowane z warzywami 170 g (9)<br>Herbata b/c 250 ml<br>Ziemniaki 250 g (7)<br>Marchewka gotowana z olejem 150 g                                       | Bułka weka 100 g (1)<br>Połędwica Sopocka 30 g<br>Masło jednorazowe 10 g (7)<br>Dżem 25 g  | Jabłko pieczone 120 g<br>Wafle ryżowe 1 szt | <b>Wartość energetyczna wg rozp.</b><br>1169/2011[kcal]<br>[kcal] 1 895,6<br><b>Białko ogółemwg rozp.</b> 1169/2011 [g]<br>68,9<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 304,9<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 55,1<br><b>Tłuszcz [g]</b> 48,9<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 22,1<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 22,5<br><b>Sól [g]</b> 3,5  |
|                   | Niskobiałkowa                               | Herbata b/c 250 ml<br>Masło extra 15 g (7)<br>Chleb bezsolny 120 g (1)<br>Szynka gotowana 30 g<br>Dżem 25 g<br>Sałata zielona 20 g  | Jabłko 150 g  | Zupa Koperkowa z ryżem 300 ml (7, 9)<br>Ziemniaki 250 g (7)<br>Udki gotowane z warzywami 170 g (9)<br>Warzywa duszone 150 g (9)<br>Kompot wieloowocowy b/c 200 ml<br>Fasolka szparagowa gotowana 100 g | Herbata b/c 250 ml<br>Masło jednorazowe 10 g (7)<br>Chleb bezsolny 120 g (1)<br>Pasta z sera białego z cebulką 60 g (7)<br>Miód 25 g<br>Sałata masłowa 20 g          | Mus warzywny 100 g                          | <b>Wartość energetyczna wg rozp.</b><br>1169/2011[kcal]<br>[kcal] 2 023,6<br><b>Białko ogółemwg rozp.</b> 1169/2011 [g]<br>76,7<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 294,9<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 54,3<br><b>Tłuszcz [g]</b> 64,2<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 27,6<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 25,6<br><b>Sól [g]</b> 1,4  |
|                   | Kleikowa                                    | Kleik ryżowy 400 ml<br>Suchary 20 g (1)<br>Herbata b/c 250 ml   | Herbata b/c 250 ml<br>Suchary 20 g (1)                  | Kleik ryżowy 400 ml<br>Suchary 20 g (1)<br>Herbata b/c 250 ml  | Kleik ryżowy 400 ml<br>Herbata b/c 250 ml<br>Suchary 20 g (1)  | Herbata b/c 250 ml<br>Suchary 20 g (1)      | <b>Wartość energetyczna wg rozp.</b><br>1169/2011[kcal]<br>[kcal] 1 172,5<br><b>Białko ogółemwg rozp.</b> 1169/2011 [g]<br>14,1<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 251,3<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 0,3<br><b>Tłuszcz [g]</b> 7,5<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 2,3<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 10,3<br><b>Sól [g]</b> 1,3     |

|                   |                 |   |                       |  |  |  |  |
|-------------------|-----------------|---|-----------------------|--|--|--|--|
| 2026-06-06 sobota | Bezmleczna      | Bułka weka 100 g (1)<br>Margaryna miękka 15 g<br>Połudwica Sopocka 30 g<br>Galaretka drobiowa 100 g (9)<br>Salata zielona 10 g  | Jabłko pieczone 120 g | Zupa Jarzynowa z ryżem 300 ml (1, 7, 9)<br>Udka gotowane z warzywami 170 g (9)<br>Ziemniaki 250 g (7)<br>Marchewka gotowana z olejem 150 g<br>Kompot wieloowocowy b/c 200 ml   | Bułka weka 100 g (1)<br>Margaryna miękka 15 g<br>Szynka gotowana 30 g<br>Dżem 25 g<br>Salata zielona 10 g<br>Herbata z/c 250 ml  | Mus owocowy 100 g                                | <b>Wartość energetyczna wg rozp.</b><br>1169/2011[kcal] [kcal] 1 948,2<br><b>Białko ogółemwg rozp.</b> 1169/2011 [g] 83,7<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 287,5<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 70,4<br><b>Tłuszcz [g]</b> 56,1<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 25,2<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 21,3<br><b>Sól [g]</b> 3,8 |
|                   | Podstawowa      | Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7)<br>Masło extra 15 g (7)<br>Chleb pszenny 60 g (1)<br>Połudwica Sopocka 30 g<br>Ser żółty 30 g (7)<br>Salata masłowa 20 g<br>Pomidor 50 g                                   | Banan 150 g           | Zupa Pomidorowa z ryżem zabiela 300 ml (7, 9)<br>Ziemniaki 250 g (7)<br>Schab duszony 100 g (1)<br>Surówka z kapusty czerwonej 100 g<br>Surówka z selera 100 g (3, 9)<br>Kompot wieloowocowy b/c 200 ml                            | Herbata b/c 250 ml<br>Masło jednorazowe 10 g (7)<br>Chleb pszenny 40 g (1)<br>Chleb graham 80 g (1)<br>Paprykarz szczeciński 50 g (4)<br>Parówka z indyka 70 g<br>Salata zielona 20 g<br>Ogórek kiszony 50 g | Soczek kartonik 200 ml                           | <b>Wartość energetyczna wg rozp.</b><br>1169/2011[kcal] [kcal] 2 094,4<br><b>Białko ogółemwg rozp.</b> 1169/2011 [g] 96,3<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 260,8<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 69,1<br><b>Tłuszcz [g]</b> 79,3<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 32,6<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 23,9<br><b>Sól [g]</b> 6,4 |
|                   | Łatwostrawna    | Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7)<br>Masło extra 15 g (7)<br>Bułka weka 100 g (1)<br>Połudwica Sopocka 30 g<br>Ser żółty 30 g (7)<br>Salata masłowa 20 g<br>Pomidor 50 g                                     | Banan 150 g           | Zupa Pomidorowa z ryżem zabiela 300 ml (7, 9)<br>Ziemniaki 250 g (7)<br>Roladka drobiowa z warzywami 100 g (9)<br>Surówka z marchwi, selera i jabłka 100 g (3, 7, 9)<br>Buraczki na ciepło 150 g<br>Kompot wieloowocowy b/c 200 ml | Szynka gotowana 30 g<br>Herbata b/c 250 ml<br>Masło jednorazowe 10 g (7)<br>Bułka weka 100 g (1)<br>Parówka z indyka 70 g<br>Salata zielona 20 g<br>Pomidor 50 g   | Soczek kartonik 200 ml                           | <b>Wartość energetyczna wg rozp.</b><br>1169/2011[kcal] [kcal] 2 146,3<br><b>Białko ogółemwg rozp.</b> 1169/2011 [g] 89,7<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 292,2<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 82<br><b>Tłuszcz [g]</b> 74,3<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 32,8<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 24,2<br><b>Sól [g]</b> 5,7   |
|                   | Bogatorreszkowa | Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7)<br>Masło extra 15 g (7)<br>Chleb graham 80 g (1)<br>Połudwica Sopocka 30 g<br>Serek wiejski 200 g (7)<br>Salata masłowa 20 g<br>Pomidor 50 g<br>Ogórek świeży [Por] x 50 g | Jabłko 150 g          | Zupa Pomidorowa 300 ml (9)<br>Kasza jęczmienna 100 g (1)<br>Roladka drobiowa z warzywami 100 g (9)<br>Salatka z buraczka i jabłka 150 g<br>Surówka z selera 100 g (3, 9)<br>Kompot wieloowocowy b/c 200 ml                         | Paprykarz szczeciński 50 g (4)<br>Herbata b/c 250 ml<br>Masło jednorazowe 10 g (7)<br>Chleb graham 80 g (1)<br>Parówka z indyka 70 g<br>Salata zielona 20 g<br>Ogórek kiszony 50 g                           | soczek owocowy 300ml 1 szt<br>Wafle ryżowe 2 szt | <b>Wartość energetyczna wg rozp.</b><br>1169/2011[kcal] [kcal] 1 910,7<br><b>Białko ogółemwg rozp.</b> 1169/2011 [g] 94,4<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 229<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 79,8<br><b>Tłuszcz [g]</b> 74,3<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 29,8<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 30,1<br><b>Sól [g]</b> 7,3   |

|                      |  |  |                            |  |  |  |  |
|----------------------|--|--|----------------------------|--|--|--|--|
| 2026-06-07 niedziela | Bogatobiałkowa                                       | Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7)<br>Masło extra 15 g (7)<br>Chleb pszenny 60 g (1)<br>Połudwica Sopocka 30 g<br>Ser żółty 30 g (7)<br>Sałata masłowa 20 g<br>Pomidor 50 g<br>Chleb graham 80 g (1)                                       | Serek wiejski 200 g (7)    | Zupa Pomidorowa z ryżem zabieleną 300 ml (7, 9)<br>Ziemniaki 250 g (7)<br>Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g (9)<br>Marchewka gotowana z olejem 150 g<br>Kalafior gotowany 50 g<br>Kompot wieloowocowy b/c 200 ml | Herbata b/c 250 ml<br>Masło jednorazowe 10 g (7)<br>Chleb pszenny 40 g (1)<br>Chleb graham 80 g (1)<br>Połudwica Sopocka 30 g<br>Parówka z indyka 70 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Ogórek kiszony 50 g | Soczek kartonik 200 ml                           | <b>Wartość energetyczna wg rozp.</b><br>1169/2011[kcal] [kcal] 2 138,2<br><b>Białko ogółemwg rozp.</b> 1169/2011 [g] 123,7<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 247,9<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 56,1<br><b>Tłuszcz [g]</b> 77,9<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 36<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 24,6<br><b>Sól [g]</b> 8,4  |
|                      | Łatw z ograniczeniem substancji pobudz wydz soku żol | Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7)<br>Kasza manna na mleku 300 ml (1, 7)<br>Masło extra 15 g (7)<br>Bułka weka 100 g (1)<br>Połudwica Sopocka 30 g<br>Sałata masłowa 20 g<br>Pomidor 50 g<br>Serek Almette 1 szt (7)                       | Jabłko pieczone 120 g      | Zupa jarzynowa z kaszą manna 300 ml (1, 9)<br>Ziemniaki 250 g (7)<br>Roladka drobiowa z warzywami 100 g (9)<br>Buraczki na ciepło 150 g<br>Kompot wieloowocowy b/c 200 ml  | Herbata b/c 250 ml<br>Masło jednorazowe 10 g (7)<br>Bułka weka 100 g (1)<br>Ser biały 60 g (7)<br>Sałata zielona 20 g<br>Szynka gotowana 30 g  | Jogurt naturalny 100 g (7)                       | <b>Wartość energetyczna wg rozp.</b><br>1169/2011[kcal] [kcal] 2 162,9<br><b>Białko ogółemwg rozp.</b> 1169/2011 [g] 96,2<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 293,9<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 56,9<br><b>Tłuszcz [g]</b> 70<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 33<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 19,3<br><b>Sól [g]</b> 4,4     |
|                      | Łatwostr z ogranicz tłuszczu                         | Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7)<br>Kasza manna na mleku 300 ml (1, 7)<br>Masło extra 15 g (7)<br>Bułka weka 100 g (1)<br>Połudwica Sopocka 30 g<br>Dżem 25 g<br>Sałata masłowa 20 g   | Jogurt naturalny 100 g (7) | Zupa jarzynowa z kaszą manna 300 ml (1, 9)<br>Ziemniaki 250 g (7)<br>Roladka drobiowa z warzywami 100 g (9)<br>Buraczki na ciepło 150 g<br>Buraczki na ciepło 150 g<br>Kompot wieloowocowy b/c 200 ml                      | Herbata b/c 250 ml<br>Masło jednorazowe 10 g (7)<br>Bułka weka 100 g (1)<br>Parówka z indyka 70 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Szynka gotowana 30 g   | Soczek kartonik 200 ml                           | <b>Wartość energetyczna wg rozp.</b><br>1169/2011[kcal] [kcal] 2 291,4<br><b>Białko ogółemwg rozp.</b> 1169/2011 [g] 94,3<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 318,9<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 76,9<br><b>Tłuszcz [g]</b> 75,2<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 31,4<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 19,3<br><b>Sól [g]</b> 5,2 |
|                      | Z ogranicz łatwo przysw węglowodanów                 | Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7)<br>Masło extra 15 g (7)<br>Chleb graham 80 g (1)<br>Połudwica Sopocka 30 g<br>Sałata masłowa 20 g<br>Pomidor 50 g<br>Ser żółty 30 g (7)<br>Sałata zielona 10 g<br>Płatki owsiane na mleku 300 ml (1, 7) | Jabłko 150 g               | Zupa Pomidorowa z ryżem zabieleną 300 ml (7, 9)<br>Ziemniaki 250 g (7)<br>Roladka drobiowa z warzywami 100 g (9)<br>Marchewka z groszkiem 150 g<br>Surówka z selera 100 g (3, 9)<br>Kompot wieloowocowy b/c 200 ml         | Herbata b/c 250 ml<br>Masło jednorazowe 10 g (7)<br>Chleb graham 80 g (1)<br>Parówka z indyka 70 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Ogórek świeży 50 g<br>Szynka gotowana 30 g                              | Jogurt naturalny 100 g (7)<br>Wafle ryżowe 1 szt | <b>Wartość energetyczna wg rozp.</b><br>1169/2011[kcal] [kcal] 1 995,2<br><b>Białko ogółemwg rozp.</b> 1169/2011 [g] 94,7<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 236,3<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 58,7<br><b>Tłuszcz [g]</b> 80,7<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 35,8<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 29,8<br><b>Sól [g]</b> 5,3 |

|                      |   |   |  |  |   |   |   |
|----------------------|---|---|--|--|---|---|---|
| 2026-06-07 niedziela | Z ogr. łatwo przyswaj. węglowod. i tłuszczu | Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7)<br>Masło extra 15 g (7)<br>Bułka weka 100 g (1)<br>Połudwica Sopocka 30 g<br>Sałata masłowa 20 g<br>Serek homogenizowany naturalny 150 g (7) | Jabłko pieczone 120 g                  | Zupa Pomidorowa z ryżem zabielała 300 ml (7, 9)<br>Ziemniaki 250 g (7)<br>Roladka drobiowa z warzywami 100 g (9)<br>Buraczki na ciepło 150 g<br>Kompot wieloowocowy b/c 200 ml | Herbata z/c 250 ml<br>Masło jednorazowe 10 g (7)<br>Bułka weka 100 g (1)<br>Parówka z indyka 70 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Pasta z sera białego z cebulką 60 g (7) | Jogurt morelowy 100 g                   | <b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b><br>[kcal] 2 213,2<br><b>Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g]</b><br>106,7<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 265,5<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 60,7<br><b>Tłuszcz [g]</b> 84,5<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 39,9<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 18,8<br><b>Sól [g]</b> 4,6 |
|                      | Dieta biegunkowa                            | Bułka weka 80 g (1)<br>Masło extra 15 g (7)<br>Dżem 25 g<br>Herbata b/c 250 ml<br>Połudwica Sopocka 30 g<br>Kleik ryżowy 300 ml   | Suchary 20 g (1)<br>Kisiel b/c 150 ml  | Zupa Jarzynowa z ryżem 300 ml (1, 7, 9)<br>Roladka drobiowa z warzywami 100 g (9)<br>Herbata b/c 250 ml<br>Ziemniaki 250 g (7)<br>Marchewka gotowana z olejem 150 g            | Bułka weka 100 g (1)<br>Dżem 25 g<br>Masło jednorazowe 10 g (7)<br>Szynka gotowana 30 g   | Kisiel b/c 150 ml<br>Wafle ryżowe 2 szt | <b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b><br>[kcal] 2 032,6<br><b>Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g]</b><br>67,4<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 341,5<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 34,8<br><b>Tłuszcz [g]</b> 46,4<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 20,8<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 20,1<br><b>Sól [g]</b> 3,7  |
|                      | Niskobiałkowa                               | Herbata b/c 250 ml<br>Masło extra 15 g (7)<br>Chleb bezsolny 120 g (1)<br>Połudwica Sopocka 30 g<br>Dżem 25 g<br>Sałata masłowa 20 g  | Kisiel b/c 150 ml                      | Zupa Pomidorowa z ryżem zabielała 300 ml (7, 9)<br>Knedle z jabłkiem 200 g (3)<br>Kompot wieloowocowy b/c 200 ml<br>Bukiet warzyw 150 g  | Pasta z białek 70 g (3, 7)<br>Herbata b/c 250 ml<br>Masło jednorazowe 10 g (7)<br>Chleb bezsolny 120 g (1)<br>Miód 25 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 50 g      | Biszkopty b/c (1, 3) 40 g               | <b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b><br>[kcal] 2 111,5<br><b>Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g]</b><br>59,4<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 366,1<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 53,4<br><b>Tłuszcz [g]</b> 48,9<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 22,9<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 24<br><b>Sól [g]</b> 1,1    |
|                      | Kleikowa                                    | Kleik ryżowy 400 ml<br>Suchary 20 g (1)<br>Herbata b/c 250 ml   | Herbata b/c 250 ml<br>Suchary 20 g (1) | Kleik ryżowy 400 ml<br>Suchary 20 g (1)<br>Herbata b/c 250 ml  | Kleik ryżowy 400 ml<br>Herbata b/c 250 ml<br>Suchary 20 g (1)   | Herbata b/c 250 ml<br>Suchary 20 g (1)  | <b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b><br>[kcal] 1 172,5<br><b>Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g]</b><br>14,1<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 251,3<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 0,3<br><b>Tłuszcz [g]</b> 7,5<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 2,3<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 10,3<br><b>Sól [g]</b> 1,3     |

|                         |                 |   |                       |   |   |                          |  |
|-------------------------|-----------------|---|-----------------------|---|---|--------------------------|--|
| 2026-06-07 niedziela    | Bezmleczna      | Bułka weka 100 g (1)<br>Margaryna miękka 15 g<br>Szynka gotowana 30 g<br>Dżem 25 g<br>Herbata b/c 250 ml  | Jabłko pieczone 120 g | Zupa jarzynowa z kaszą manna 300 ml (1, 9)<br>Roladka drobiowa z warzywami 100 g (9)<br>Ziemniaki 250 g (7)<br>Marchewka gotowana z olejem 150 g<br>Kompot wieloowocowy b/c 200 ml  | Bułka weka 100 g (1)<br>Margaryna miękka 15 g<br>Szynka gotowana 30 g<br>Połędwica Sopocka 30 g<br>Herbata b/c 250 ml   | Mus owocowy 100 g        | <b>Wartość energetyczna wg rozp.</b><br>1169/2011[kcal] [kcal] 1 816,5<br><b>Białko ogółem wg rozp.</b> 1169/2011 [g] 72,1<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 272<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 63,6<br><b>Tłuszcz [g]</b> 53,2<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 22,7<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 20<br><b>Sól [g]</b> 4,2      |
|                         | Podstawowa      | Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7)<br>Kasza manna na mleku 300 ml (1, 7)<br>Masło extra 15 g (7)<br>Chleb pszenny 40 g (1)<br>Chleb graham 80 g (1)<br>Szynka gotowana 30 g<br>Ser topiony 17,5 g (7)<br>Sałata masłowa 20 g<br>Papryka czerwona 40 g | Banan 150 g           | Zupa rosół z makaronem 300 ml (1, 3, 9)<br>Ziemniaki 250 g (7)<br>Udziec z kurczaka 150 g (1, 3)<br>Surówka z selera 100 g (3, 9)<br>Kompot wieloowocowy b/c 200 ml<br>Sałatka z buraczka i jabłka 100 g                        | Herbata b/c 250 ml<br>Masło jednorazowe 10 g (7)<br>Chleb pszenny 40 g (1)<br>Chleb graham 80 g (1)<br>Pasta z jajka i sera z pietruszką 60 g (3, 7)<br>Połędwica Sopocka 30 g<br>Sałata masłowa 20 g<br>Pomidor 50 g | Mus warzywny 100 g       | <b>Wartość energetyczna wg rozp.</b><br>1169/2011[kcal] [kcal] 2 259,9<br><b>Białko ogółem wg rozp.</b> 1169/2011 [g] 103,9<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 313,1<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 71,6<br><b>Tłuszcz [g]</b> 70,9<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 29,2<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 28,4<br><b>Sól [g]</b> 4,9 |
| 2026-06-08 poniedziałek | Łatwostrawna    | Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7)<br>Masło extra 15 g (7)<br>Bułka weka 100 g (1)<br>Szynka gotowana 30 g<br>Sałata masłowa 20 g<br>Pomidor 50 g<br>Serek Almette 1 szt (7)<br>Płatki owsiane na mleku 300 ml (1, 7)                                 | Banan 150 g           | Zupa rosół z makaronem 300 ml (1, 3, 9)<br>Ziemniaki 250 g (7)<br>Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g (9)<br>Sałata zielona ze śmietaną 20 g (7)<br>Kompot wieloowocowy b/c 200 ml<br>Sałatka z buraczka i jabłka 100 g | Herbata b/c 250 ml<br>Masło jednorazowe 10 g (7)<br>Bułka weka 100 g (1)<br>Pasta z jajka i sera z pietruszką 70 g (3, 7)<br>Połędwica Sopocka 30 g<br>Sałata masłowa 20 g<br>Pomidor 50 g                            | Jogurt truskawkowy 100 g | <b>Wartość energetyczna wg rozp.</b><br>1169/2011[kcal] [kcal] 2 239,2<br><b>Białko ogółem wg rozp.</b> 1169/2011 [g] 109,8<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 303,6<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 67,3<br><b>Tłuszcz [g]</b> 68,7<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 32,7<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 20,8<br><b>Sól [g]</b> 4,2 |
|                         | Bogatorreszkowa | Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7)<br>Masło extra 15 g (7)<br>Chleb graham 80 g (1)<br>Szynka gotowana 30 g<br>Ser żółty 30 g (7)<br>Sałata masłowa 20 g<br>Pomidor 50 g<br>Płatki owsiane na mleku 300 ml (1, 7)                                     | Banan 150 g           | Zupa rosół z makaronem 300 ml (1, 3, 9)<br>Ziemniaki 250 g (7)<br>Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g (9)<br>Surówka z selera 100 g (3, 9)<br>Kompot wieloowocowy b/c 200 ml  | Herbata z/c 250 ml<br>Masło jednorazowe 10 g (7)<br>Chleb graham 80 g (1)<br>Pasta z jajka i sera z pietruszką 70 g (3, 7)<br>Połędwica Sopocka 30 g<br>Sałata masłowa 20 g<br>Pomidor 50 g                           | Mus owocowy 100 g        | <b>Wartość energetyczna wg rozp.</b><br>1169/2011[kcal] [kcal] 1 964,2<br><b>Białko ogółem wg rozp.</b> 1169/2011 [g] 105,8<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 254,6<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 83<br><b>Tłuszcz [g]</b> 63,3<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 28,5<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 24,2<br><b>Sól [g]</b> 3,9   |

|                         |  |  |                       |   |   |  |  |
|-------------------------|--|--|-----------------------|---|---|--|--|
| 2026-06-08 poniedziałek | Bogatobiałkowa                                       | Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7)<br>Masło extra 15 g (7)<br>Bułka weka 100 g (1)<br>Szyńka gotowana 30 g<br>Sałata masłowa 20 g<br>Pomidor 50 g<br>Serek wiejski 200 g (7)   | Banan 150 g           | Zupa jarzynowa z kaszą manna 300 ml (1, 9)<br>Ziemniaki 250 g (7)<br>Filet z kurczaka gotowany w jarzynch 150 g (9)<br>Surówka z selera 100 g (3, 9)<br>Kompot wieloowocowy b/c 200 ml<br>Sałatka z buraczka i jabłka 100 g | Herbata z/c 250 ml<br>Masło jednorazowe 10 g (7)<br>Bułka weka 100 g (1)<br>Pasta z jajka i sera z pietruszką 70 g (3, 7)<br>Połędwica Sopocka 30 g<br>Sałata masłowa 20 g<br>Pomidor 50 g                                | Jogurt naturalny 100 g (7)                                   | <b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b><br>[kcal] 2 178,2<br><b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g]</b><br>120,9<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 278,5<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 67,6<br><b>Tłuszcz [g]</b> 68,8<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 30<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 20,1<br><b>Sól [g]</b> 6     |
|                         | Łatw z ograniczeniem substancji pobudz wydz soku żół | Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7)<br>Masło extra 15 g (7)<br>Bułka weka 100 g (1)<br>Szyńka gotowana 30 g<br>Sałata masłowa 20 g<br>Pomidor 50 g<br>Serek Almette 1 szt (7)   | Jabłko pieczone 120 g | Zupa jarzynowa z kaszą manna 300 ml (1, 9)<br>Ziemniaki 250 g (7)<br>Filet z kurczaka gotowany w jarzynch 150 g (9)<br>Buraczki na ciepło 150 g<br>Kompot wieloowocowy b/c 200 ml   | Herbata b/c 250 ml<br>Masło jednorazowe 10 g (7)<br>Bułka weka 100 g (1)<br>Pasta z jajka i sera z pietruszką 70 g (3, 7)<br>Połędwica Sopocka 30 g<br>Sałata masłowa 20 g<br>Pomidor 50 g                                | Serek homogenizowany naturalny 120 g (7)<br>Suchary 20 g (1) | <b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b><br>[kcal] 2 197,3<br><b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g]</b><br>106,8<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 269,5<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 45<br><b>Tłuszcz [g]</b> 78,5<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 36,9<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 19,4<br><b>Sól [g]</b> 4,4   |
|                         | Łatwostr z ogranicz tłuszczu                         | Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7)<br>Masło extra 15 g (7)<br>Bułka weka 100 g (1)<br>Szyńka gotowana 30 g<br>Sałata masłowa 20 g<br>Serek Almette 1 szt (7)<br>Płatki owsiane na mleku 300 ml (1, 7)                      | Jabłko pieczone 120 g | Zupa jarzynowa z kaszą manna 300 ml (1, 9)<br>Ziemniaki 250 g (7)<br>Filet z kurczaka gotowany w jarzynch 150 g (9)<br>Kompot wieloowocowy b/c 200 ml<br>Sałatka z buraka z olejem 150 g                                    | Herbata b/c 250 ml<br>Masło jednorazowe 10 g (7)<br>Bułka weka 100 g (1)<br>Pasta z sera białego i koperku 70 g (7)<br>Połędwica Sopocka 30 g<br>Sałata masłowa 20 g  | Jogurt naturalny 100 g (7)                                   | <b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b><br>[kcal] 2 208,8<br><b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g]</b><br>110,5<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 289,5<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 56,8<br><b>Tłuszcz [g]</b> 70,8<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 32,8<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 20,1<br><b>Sól [g]</b> 4,3 |
|                         | Z ogranicz łatwo przysw węglowodanów                 | Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7)<br>Masło extra 15 g (7)<br>Chleb graham 80 g (1)<br>Szyńka gotowana 30 g<br>Sałata masłowa 20 g<br>Papryka czerwona 40 g<br>Ser żółty 30 g (7)<br>Płatki owsiane na mleku 300 ml (1, 7) | Jabłko 150 g          | Zupa rosół z makaronem 300 ml (1, 3, 9)<br>Ziemniaki 250 g (7)<br>Filet z kurczaka gotowany w jarzynch 150 g (9)<br>Surówka z selera 100 g (3, 9)<br>Kompot wieloowocowy b/c 200 ml<br>Sałatka z buraczka i jabłka 100 g    | Herbata b/c 250 ml<br>Masło jednorazowe 10 g (7)<br>Chleb graham 80 g (1)<br>Połędwica Sopocka 30 g<br>Sałata masłowa 20 g<br>Pomidor 50 g<br>Pasta z jajka i sera z pietruszką 70 g (3, 7)<br>Kanapka nocna 130 g (1, 7) |  | <b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b><br>[kcal] 2 014,9<br><b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g]</b><br>113,4<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 235,8<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 53,4<br><b>Tłuszcz [g]</b> 74,7<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 35,2<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 28,1<br><b>Sól [g]</b> 4,8 |

|                         |   |  |   |   |  |   |   |
|-------------------------|---|--|---|---|--|---|---|
| 2026-06-08 poniedziałek | Z ogr. łatwo przyswaj. węglowod. i tłuszczu | Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7)<br>Masło extra 15 g (7)<br>Bułka weka 100 g (1)<br>Szynka gotowana 30 g<br>Sałata masłowa 20 g<br>Serek Almette 1 szt (7)<br>Kasza manna na mleku 300 ml (1, 7) | Jabłko pieczone 120 g                         | Zupa Grysikowa 300 ml (1, 9)<br>Ziemniaki 250 g (7)<br>Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g (9)<br>Kompot wieloowocowy b/c 200 ml<br>Sałatka z buraczka i jabłka 150 g           | Herbata b/c 250 ml<br>Masło jednorazowe 10 g (7)<br>Bułka weka 100 g (1)<br>Pasta z jajka i sera z pietruszką 70 g (3, 7)<br>Połędwica Sopocka 30 g<br>Sałata masłowa 20 g | Jogurt naturalny 100 g (7)                  | <b>Wartość energetyczna wg rozp.</b><br>1169/2011[kcal]<br>[kcal] 2 218,4<br><b>Białko ogółem wg rozp.</b> 1169/2011 [g]<br>106<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 296,2<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 58,5<br><b>Tłuszcz [g]</b> 70,7<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 32,2<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 19,5<br><b>Sól [g]</b> 4,4  |
|                         | Dieta biegunkowa                            | Bułka weka 80 g (1)<br>Masło extra 15 g (7)<br>Dżem 25 g<br>Herbata b/c 250 ml<br>Szynka gotowana 30 g   | Banan 150 g<br>Kisiel o smaku malinowym 150 g | Zupa Jarzynowa z ryżem 300 ml (1, 7, 9)<br>Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g (9)<br>Herbata b/c 250 ml<br>Ziemniaki 250 g (7)<br>Marchewka gotowana z olejem 150 g            | Bułka weka 100 g (1)<br>Wafle ryżowe 2 szt<br>Masło jednorazowe 10 g (7)<br>Szynka gotowana 30 g<br>Dżem 25 g<br>Kleik ryżowy 300 ml                                       | Jabłko pieczone 120 g<br>Wafle ryżowe 1 szt | <b>Wartość energetyczna wg rozp.</b><br>1169/2011[kcal]<br>[kcal] 1 974,9<br><b>Białko ogółem wg rozp.</b> 1169/2011 [g]<br>78,4<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 325,3<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 62,7<br><b>Tłuszcz [g]</b> 43,7<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 19,4<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 22,1<br><b>Sól [g]</b> 3,5 |
|                         | Niskobiałkowa                               | Herbata z/c 250 ml<br>Masło extra 15 g (7)<br>Chleb bezsolny 120 g (1)<br>Szynka gotowana 30 g<br>Sałata masłowa 20 g<br>Pomidor 50 g<br>Serek Almette 1 szt (7)                                     | Banan 150 g                                   | Zupa rosół z makaronem 30 ml (1, 3, 9)<br>Ziemniaki 250 g (7)<br>Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g (9)<br>Kompot wieloowocowy b/c 200 ml<br>Sałatka z buraczka i jabłka 150 g | Herbata z/c 250 ml<br>Masło jednorazowe 10 g (7)<br>Chleb bezsolny 120 g (1)<br>Dżem 25 g<br>Połędwica Sopocka 30 g<br>Pomidor 50 g<br>Kleik ryżowy 300 ml                 | Biszkopty b/c (1, 3) 40 g                   | <b>Wartość energetyczna wg rozp.</b><br>1169/2011[kcal]<br>[kcal] 2 021,5<br><b>Białko ogółem wg rozp.</b> 1169/2011 [g]<br>81,6<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 317<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 75<br><b>Tłuszcz [g]</b> 49,2<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 23,5<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 20,6<br><b>Sól [g]</b> 1,7     |
|                         | Kleikowa                                    | Kleik ryżowy 400 ml<br>Suchary 20 g (1)<br>Herbata b/c 250 ml  | Herbata b/c 250 ml<br>Suchary 20 g (1)        | Kleik ryżowy 400 ml<br>Suchary 20 g (1)<br>Herbata b/c 250 ml   | Kleik ryżowy 400 ml<br>Herbata b/c 250 ml<br>Suchary 20 g (1)  | Herbata b/c 250 ml<br>Suchary 20 g (1)      | <b>Wartość energetyczna wg rozp.</b><br>1169/2011[kcal]<br>[kcal] 1 172,5<br><b>Białko ogółem wg rozp.</b> 1169/2011 [g]<br>14,1<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 251,3<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 0,3<br><b>Tłuszcz [g]</b> 7,5<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 2,3<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 10,3<br><b>Sól [g]</b> 1,3    |

|                         |                |  |                       |   |  |                            |   |
|-------------------------|----------------|--|-----------------------|---|--|----------------------------|---|
| 2026-06-08 poniedziałek | Bezmleczna     | Bułka weka 100 g (1)<br>Margaryna miękka 15 g<br>Szynka gotowana 30 g<br>Dżem 25 g<br>Herbata b/c 250 ml   | Banan 150 g           | Zupa jarzynowa z kaszą manna 300 ml (1, 9)<br>Filet z kurczaka gotowany w jarzynch 150 g (9)<br>Ziemniaki 250 g (7)<br>Warzywa duszone 150 g (9)  | Bułka weka 100 g (1)<br>Margaryna miękka 15 g<br>Polędwica Sopocka 30 g<br>Galarełka drobiowa 100 g (9)<br>Herbata b/c 250 ml  | Mus owocowy 100 g          | <b>Wartość energetyczna wg rozp.</b><br>1169/2011[kcal] [kcal] 2 006,3<br><b>Białko ogółemwg rozp.</b> 1169/2011 [g] 92,2<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 275,2<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 67,1<br><b>Tłuszcz [g]</b> 63,6<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 24,9<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 18<br><b>Sól [g]</b> 3,7    |
|                         | Podstawowa     | Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7)<br>Kasza manna na mleku 300 ml (1, 7)<br>Masło extra 15 g (7)<br>Chleb pszenny 40 g (1)<br>Chleb graham 80 g (1)<br>Polędwica Sopocka 30 g<br>Twarożek z rzodkiewką 60 g (7)<br>Sałata masłowa 20 g<br>Pomidor 50 g | Jabłko 150 g          | Zupa Krupnik z kaszą jęczmienną 300 ml (1, 7, 9)<br>Ziemniaki 250 g (7)<br>Filet z kurczaka gotowany w jarzynch 150 g (9)<br>Surówka z białej kapusty 100 g<br>Surówka z marchwi, selera i jabłka 100 g (3, 7, 9)<br>Kompot wieloowocowy b/c 200 ml | Herbata z/c 250 ml<br>Masło jednorazowe 10 g (7)<br>Chleb pszenny 40 g (1)<br>Chleb graham 80 g (1)<br>Jajko 50 g (3)<br>Szynka gotowana 30 g<br>Sałata masłowa 20 g<br>Ogórek świeży 50 g             | Jogurt truskawkowy 100 g   | <b>Wartość energetyczna wg rozp.</b><br>1169/2011[kcal] [kcal] 2 189,5<br><b>Białko ogółemwg rozp.</b> 1169/2011 [g] 113,7<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 293,3<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 72,6<br><b>Tłuszcz [g]</b> 69,4<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 30,1<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 32,8<br><b>Sól [g]</b> 4,5 |
|                         | Łatwostrawna   | Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7)<br>Kasza manna na mleku 300 ml (1, 7)<br>Masło extra 15 g (7)<br>Bułka weka 100 g (1)<br>Ser biały 60 g (7)<br>Szynka gotowana 30 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Pomidor 50 g  | Jabłko pieczone 120 g | Zupa Koperkowa z ryżem 300 ml (7, 9)<br>Ziemniaki 250 g (7)<br>Schab duszony 100 g (1)<br>Surówka z marchwi, selera i jabłka 100 g (3, 7, 9)<br>Kompot wieloowocowy b/c 200 ml  | Herbata b/c 250 ml<br>Masło jednorazowe 10 g (7)<br>Bułka weka 100 g (1)<br>Szynka gotowana 30 g<br>Dżem 25 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Pomidor 50 g   | Jogurt morelowy 100 g      | <b>Wartość energetyczna wg rozp.</b><br>1169/2011[kcal] [kcal] 2 205,7<br><b>Białko ogółemwg rozp.</b> 1169/2011 [g] 104<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 317<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 69<br><b>Tłuszcz [g]</b> 62,8<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 30<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 21,6<br><b>Sól [g]</b> 4,2         |
|                         | Bogatoreszkowa | Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7)<br>Masło extra 15 g (7)<br>Chleb graham 80 g (1)<br>Polędwica Sopocka 30 g<br>Ser biały 60 g (7)<br>Sałata masłowa 20 g<br>Pomidor 50 g   | Jabłko 150 g          | Zupa Jarzynowa z ziemniakami 300 ml (7, 9)<br>Kasza jęczmienna 150 g (1)<br>Schab duszony 100 g (1)<br>Surówka z białej kapusty 100 g<br>Surówka z marchwi, selera i jabłka 100 g (3, 7, 9)<br>Kompot wieloowocowy b/c 200 ml                       | Herbata b/c 250 ml<br>Masło jednorazowe 10 g (7)<br>Chleb graham 80 g (1)<br>Jajko 50 g (3)<br>Szynka gotowana 30 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Ogórek świeży 50 g<br>Kasza manna na mleku 300 ml (1, 7) | Jogurt naturalny 100 g (7) | <b>Wartość energetyczna wg rozp.</b><br>1169/2011[kcal] [kcal] 2 215,6<br><b>Białko ogółemwg rozp.</b> 1169/2011 [g] 109,5<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 301,4<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 62,5<br><b>Tłuszcz [g]</b> 70,8<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 31,7<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 33,4<br><b>Sól [g]</b> 3,7 |

|                   |  |  |                       |   |   |                            |  |
|-------------------|--|--|-----------------------|---|---|----------------------------|--|
| 2026-06-09 wtorek | Bogatobiałkowa                                       | Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7)<br>Masło extra 15 g (7)<br>Chleb pszenny 100 g (1)<br>Szyunka gotowana 30 g<br>Ser topiony 17,5 g (7)<br>Sałata masłowa 20 g<br>Pomidor 50 g                                    | Jabłko 150 g          | Zupa Jarzynowa z ziemniakami 300 ml (7, 9)<br>Kasza jęczmienna 150 g (1)<br>Schab duszony 100 g (1)<br>Surówka z białej kapusty 100 g<br>Surówka z marchwi, selera i jabłka 100 g (3, 7, 9)<br>Kompot wieloowocowy b/c 200 ml | Herbata b/c 250 ml<br>Masło jednorazowe 10 g (7)<br>Chleb pszenny 40 g (1)<br>Chleb graham 80 g (1)<br>Dżem 25 g<br>Połudwica Sopocka 30 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Ogórek świeży 50 g     | Jogurt truskawkowy 100 g   | <b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b><br>[kcal] 2 169,8<br><b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g]</b><br>92,5<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 322,1<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 61,5<br><b>Tłuszcz [g]</b> 64,1<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 29<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 33,5<br><b>Sól [g]</b> 4,6    |
|                   | Łatw z ograniczeniem substancji pobudz wydz soku żol | Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7)<br>Kasza manna na mleku 300 ml (1, 7)<br>Masło extra 15 g (7)<br>Bułka weka 100 g (1)<br>Ser biały 60 g (7)<br>Szyunka gotowana 30 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Pomidor 50 g     | Jabłko pieczone 120 g | Zupa Koperkowa z ryżem 300 ml (7, 9)<br>Ziemniaki 250 g (7)<br>Roladka drobiowa z warzywami 100 g (9)<br>Marchewka gotowana z olejem 150 g<br>Kompot wieloowocowy b/c 200 ml  | Herbata b/c 250 ml<br>Masło jednorazowe 10 g (7)<br>Bułka weka 100 g (1)<br>Szyunka gotowana 30 g<br>Dżem 25 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Pomidor 50 g                                       | Jogurt naturalny 100 g (7) | <b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b><br>[kcal] 2 082,9<br><b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g]</b><br>93,8<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 297<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 64,5<br><b>Tłuszcz [g]</b> 62,4<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 29,1<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 20,9<br><b>Sól [g]</b> 4,4    |
|                   | Łatwostr z ogranicz tłuszczu                         | Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7)<br>Masło extra 15 g (7)<br>Bułka weka 100 g (1)<br>Ser biały 60 g (7)<br>Szyunka gotowana 30 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Pomidor 50 g   | Jabłko pieczone 120 g | Zupa Koperkowa z ryżem 300 ml (7, 9)<br>Ziemniaki 250 g (7)<br>Roladka drobiowa z warzywami 100 g (9)<br>Surówka z marchwi, selera i jabłka 100 g (3, 7, 9)<br>Kompot wieloowocowy b/c 200 ml                                 | Herbata z/c 250 ml<br>Masło jednorazowe 10 g (7)<br>Bułka weka 100 g (1)<br>Szyunka gotowana 30 g<br>Dżem 25 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Pomidor 50 g<br>Kasza manna na mleku 300 ml (1, 7) | Jogurt naturalny 100 g (7) | <b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b><br>[kcal] 2 148,3<br><b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g]</b><br>94,4<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 307,7<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 73,7<br><b>Tłuszcz [g]</b> 64,8<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 29,8<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 22,2<br><b>Sól [g]</b> 4,4  |
|                   | Z ogranicz łatwo przysw węglowodanów                 | Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7)<br>Masło extra 15 g (7)<br>Chleb graham 80 g (1)<br>Szyunka gotowana 30 g<br>Ser biały 60 g (7)<br>Sałata masłowa 20 g<br>Pomidor 50 g<br>Płatki owsiane na mleku 300 ml (1, 7) | Jabłko 150 g          | Zupa Koperkowa z ryżem 300 ml (7, 9)<br>Ziemniaki 250 g (7)<br>Schab duszony 100 g (1)<br>Surówka z białej kapusty 100 g<br>Surówka z marchwi, selera i jabłka 100 g (3, 7, 9)<br>Kompot wieloowocowy b/c 200 ml              | Herbata b/c 250 ml<br>Masło jednorazowe 10 g (7)<br>Chleb graham 80 g (1)<br>Jajko 50 g (3)<br>Szyunka gotowana 30 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Ogórek świeży 50 g                           | Jogurt naturalny 100 g (7) | <b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b><br>[kcal] 1 993,8<br><b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g]</b><br>105,3<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 247,4<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 63,7<br><b>Tłuszcz [g]</b> 71,3<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 32,2<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 29,5<br><b>Sól [g]</b> 3,7 |

|                   |   |   |  |   |   |  |  |
|-------------------|---|---|--|---|---|--|--|
| 2026-06-09 wferek | Z ogr. łatwo przyswaj. węglowod. i tłuszczu | Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7)<br>Masło extra 15 g (7)<br>Bułka weka 100 g (1)<br>Ser biały 60 g (7)<br>Szynka gotowana 30 g<br>Salata zielona 10 g | Jabłko pieczone 120 g                              | Zupa Koperkowa z ryżem 300 ml (7, 9)<br>Ziemniaki 250 g (7)<br>Roladka drobiowa z warzywami 100 g (9)<br>Surówka z marchwi, selera i jabłka 100 g (3, 7, 9)<br>Kompot wieloowocowy b/c 200 ml | Kasza manna na mleku 300 ml (1, 7)<br>Herbata b/c 250 ml<br>Masło jednorazowe 10 g (7)<br>Bułka weka 100 g (1)<br>Szynka gotowana 30 g<br>Salata zielona 10 g<br>Pasta z białek 70 g (3, 7) | Jogurt naturalny 100 g (7)             | <b>Wartość energetyczna wg rozp.</b><br>1169/2011[kcal]<br>[kcal] 2 177,3<br><b>Białko ogółem wg rozp.</b> 1169/2011 [g]<br>103,9<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 291,7<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 59,4<br><b>Tłuszcz [g]</b> 70,6<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 31,9<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 21,1<br><b>Sól [g]</b> 4,6 |
|                   | Dieta biegunkowa                            | Bułka weka 80 g (1)<br>Masło extra 15 g (7)<br>Dżem 25 g<br>Herbata b/c 250 ml<br>Szynka gotowana 30 g<br>Kleik ryżowy 300 ml                             | Suchary 20 g (1)<br>Kisiel o smaku malinowym 150 g | Zupa Jarzynowa z ryżem 300 ml (1, 7, 9)<br>Roladka drobiowa z warzywami 100 g (9)<br>Herbata b/c 250 ml<br>Ziemniaki 250 g (7)<br>Marchewka gotowana z olejem 150 g                           | Kisiel b/c 150 ml<br>Bułka weka 100 g (1)<br>Polędwica Sopocka 30 g<br>Dżem 25 g  | Banan 150 g<br>Wafle ryżowe 1 szt      | <b>Wartość energetyczna wg rozp.</b><br>1169/2011[kcal]<br>[kcal] 1 947,2<br><b>Białko ogółem wg rozp.</b> 1169/2011 [g]<br>68,3<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 339,1<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 52,7<br><b>Tłuszcz [g]</b> 38,3<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 15,4<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 21,5<br><b>Sól [g]</b> 3,7  |
|                   | Niskobiałkowa                               | Herbata b/c 250 ml<br>Masło extra 15 g (7)<br>Chleb bezsolny 120 g (1)<br>Polędwica Sopocka 30 g<br>Salata masłowa 10 g<br>Pomidor 50 g<br>Dżem 25 g      | Jabłko pieczone 120 g                              | Zupa Jarzynowa z ziemniakami 300 ml (7, 9)<br>Ryż 100 g<br>Roladka drobiowa z warzywami 100 g (9)<br>Surówka z marchwi, selera i jabłka 100 g (3, 7, 9)<br>Kompot wieloowocowy b/c 200 ml     | Herbata z/c 250 ml<br>Masło jednorazowe 10 g (7)<br>Chleb bezsolny 120 g (1)<br>Szynka gotowana 30 g<br>Miód 25 g<br>Salata zielona 10 g<br>Ogórek świeży 50 g                              | Mus warzywny 100 g                     | <b>Wartość energetyczna wg rozp.</b><br>1169/2011[kcal]<br>[kcal] 2 078,1<br><b>Białko ogółem wg rozp.</b> 1169/2011 [g]<br>72<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 339<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 59,7<br><b>Tłuszcz [g]</b> 53<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 22,8<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 26<br><b>Sól [g]</b> 1,8          |
|                   | Kleikowa                                    | Kleik ryżowy 400 ml<br>Suchary 20 g (1)<br>Herbata b/c 250 ml   | Herbata b/c 250 ml<br>Suchary 20 g (1)             | Kasza manna na mleku 300 ml (1, 7)<br>Suchary 20 g (1)<br>Herbata b/c 250 ml  | Kleik ryżowy 400 ml<br>Herbata b/c 250 ml<br>Suchary 20 g (1)   | Herbata b/c 250 ml<br>Suchary 20 g (1) | <b>Wartość energetyczna wg rozp.</b><br>1169/2011[kcal]<br>[kcal] 1 185,3<br><b>Białko ogółem wg rozp.</b> 1169/2011 [g]<br>19,8<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 239,2<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 10<br><b>Tłuszcz [g]</b> 11,5<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 4,7<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 9,7<br><b>Sól [g]</b> 1,5      |

|                   |            |  |             |   |   |                   |  |
|-------------------|------------|--|-------------|---|---|-------------------|--|
| 2026-06-09 wtorek | Bezmleczna | Bułka weka 100 g (1)<br>Margaryna miękka 15 g<br>Szynka gotowana 30 g<br>Dżem 25 g<br>Herbata b/c 250 ml | Banan 150 g | Zupa Grysikowa 300 ml (1, 9)<br>Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g (9)<br>Ziemniaki 250 g (7)<br>Marchewka gotowana z olejem 150 g<br>Kompot wieloowocowy b/c 200 ml | Bułka weka 100 g (1)<br>Margaryna miękka 15 g<br>Szynka gotowana 30 g<br>Galaretką drobiowa 100 g (9)<br>Herbata b/c 250 ml | Mus owocowy 100 g | <b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 951,7</b><br><b>Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 91,3</b><br><b>Węglowodany ogółem [g] 281</b><br><b>suma cukrów prostych [g] 71,2</b><br><b>Tłuszcz [g] 55,7</b><br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,8</b><br><b>Błonnik pokarmowy [g] 19,4</b><br><b>Sól [g] 3,8</b> |
|-------------------|------------|--|-------------|---|---|-------------------|--|

**Oznaczenia alergenów:**

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