Jadłospisy za okres od dnia 2026-10-09 do dnia 2026-10-18 KUCHNIA OGÓLNA

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	II Ś	Obiad	Kolacja	Pn	SUMA
2026-10-09 piątek	Podstawowa	Chleb pszenny 40 g, Zawiera: ***(1)*** Chleb graham 80 g, Zawiera: ***(1)*** Masło extra 15 g, Zawiera: ***(7)*** Twarożek z rzodkiewką 60 g, Zawiera: ***(7)*** Pasztet drobiowy 50 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml, Zawiera: ***(7)*** Płatki owsiane na mleku 300 ml, Zawiera: ***(1, 7)***	Banan 150 g	Zupa Koperkowa z ryżem 300 ml, Zawiera: ***(7, 9)*** Ziemniaki 250 g, Zawiera: ***(7)*** Ryba Morszczuk na parze 100 g, Zawiera: ***(4)*** Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Surówka z marchwi i jabłka 100 g Surówka z kiszonej kapusty 100 g	Chleb pszenny 40 g, Zawiera: ***(1)*** Chleb graham 80 g, Zawiera: ***(1)*** Masło jednorazowe 10 g, Zawiera: ***(7)*** Jajko 50 g, Zawiera: ***(3)*** Sałatka jarzynowa 150 g, Zawiera: ***(3, 9)*** Sałata masłowa 20 g Herbata z/c 250 ml	Jogurt morelowy 100 g	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 361** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 75,5** **Węglowodany ogółem [g] 303** **suma cukrów prostych [g] 79,4** **Tłuszcz [g] 92,5** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,4** **Błonnik pokarmowy [g] 35,4** **Sól [g] 5,5**
	Łatwostrawna	Bułka weka 100 g, Zawiera: ***(1)*** Masło extra 15 g, Zawiera: ***(7)*** Twarożek z koperkiem 60 g, Zawiera: ***(7)*** Jajko 50 g, Zawiera: ***(3)*** Pomidor 50 g Sałata masłowa 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml, Zawiera: ***(7)***	Banan 150 g	Zupa Pomidorowa z makaronem zabielana 300 ml, Zawiera: ***(1, 3, 7, 9)*** Ziemniaki 250 g, Zawiera: ***(7)*** Ryba Morszczuk na parze 100 g, Zawiera: ***(4)*** Bukiet warzyw 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bułka weka 100 g, Zawiera: ***(1)*** Masło jednorazowe 10 g, Zawiera: ***(7)*** Pasztet drobiowy 50 g Ser topiony 17,5 g, Zawiera: ***(7)*** Rzodkiewka 20 g Sałata zielona 10 g Herbata z/c 250 ml	Mus owocowy 100 g	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 237,4** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 69,5** **Węglowodany ogółem [g] 297,6** **suma cukrów prostych [g] 81,6** **Tłuszcz [g] 81,2** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,5** **Błonnik pokarmowy [g] 22,3** **Sól [g] 3,9**
	Bogatoresztkowa	Chleb graham 120 g, Zawiera: ***(1)*** Masło extra 15 g, Zawiera: ***(7)*** Serek wiejski 200 g, Zawiera: ***(7)*** Jajko 50 g, Zawiera: ***(3)*** Pomidor 50 g Sałata masłowa 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml, Zawiera: ***(7)***	Banan 150 g	Zupa Pomidorowa z makaronem zabielana 300 ml, Zawiera: ***(1, 3, 7, 9)*** Ziemniaki 250 g, Zawiera: ***(7)*** Ryba Morszczuk na parze 100 g, Zawiera: ***(4)*** Surówka z kiszonej kapusty 100 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Surówka z marchwi i jabłka 100 g	Chleb graham 120 g, Zawiera: ***(1)*** Masło jednorazowe 10 g, Zawiera: ***(7)*** Sałatka jarzynowa 150 g, Zawiera: ***(3, 9)*** Polędwica Sopocka 30 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g, Zawiera: ***(7)***	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 140,4** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 81,8** **Węglowodany ogółem [g] 252,4** **suma cukrów prostych [g] 70,2** **Tłuszcz [g] 87,5** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,2** **Błonnik pokarmowy [g] 34** **Sól [g] 6,5**
	Bogatobiałkowa	Bułka weka 100 g, Zawiera: ***(1)*** Masło extra 15 g, Zawiera: ***(7)*** Szynka gotowana 30 g Jajko 50 g, Zawiera: ***(3)*** Pomidor 50 g Sałata masłowa 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml, Zawiera: ***(7)***	Banan 150 g	Zupa Pomidorowa z makaronem zabielana 300 ml, Zawiera: ***(1, 3, 7, 9)*** Ziemniaki 250 g, Zawiera: ***(7)*** Ryba Morszczuk na parze 100 g, Zawiera: ***(4)*** Bukiet warzyw 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Sałatka z buraka z olejem 150 g	Bułka weka 100 g, Zawiera: ***(1)*** Masło jednorazowe 10 g, Zawiera: ***(7)*** Szynka gotowana 30 g Twarożek z koperkiem 60 g, Zawiera: ***(7)*** Herbata b/c 250 ml	Jogurt morelowy 100 g	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 087,9** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 77,5** **Węglowodany ogółem [g] 279,6** **suma cukrów prostych [g] 63,3** **Tłuszcz [g] 69,1** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,3** **Błonnik pokarmowy [g] 23** **Sól [g] 3,9**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-10-09 piątek	Łatw z ograniczeniem substancji pobudz wydz soku żoł	Bułka weka 100 g, Zawiera: ***(1)*** Masło extra 15 g, Zawiera: ***(7)*** Ser biały 60 g, Zawiera: ***(7)*** Jajko 50 g, Zawiera: ***(3)*** Sałata masłowa 20 g Kasza manna na mleku 300 ml, Zawiera: ***(1, 7)*** Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml, Zawiera: ***(7)***	Galaretka owocowa 150 ml	Zupa jarzynowa z kaszą manna 300 ml, Zawiera: ***(1, 9)*** Ziemniaki 250 g, Zawiera: ***(7)*** Ryba Morszczuk na parze 100 g, Zawiera: ***(4)*** Buraczki na ciepło 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bułka weka 100 g, Zawiera: ***(1)*** Masło jednorazowe 10 g, Zawiera: ***(7)*** Szynka gotowana 30 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml Ser biały 60 g, Zawiera: ***(7)***	Jogurt naturalny 100 g, Zawiera: ***(7)***	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 168,7 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 84,1 Węglowodany ogółem [g] 280,2 suma cukrów prostych [g] 44,8 Tłuszcz [g] 72,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,9 Błonnik pokarmowy [g] 15,5 Sól [g] 3,7**
	Łatwostr z ogranicz tłuszczu	Bułka weka 100 g, Zawiera: ***(1)*** Masło extra 15 g, Zawiera: ***(7)*** Twarożek z koperkiem 60 g, Zawiera: ***(7)*** Polędwica Sopocka 30 g Sałata masłowa 20 g Kasza manna na mleku 300 ml, Zawiera: ***(1, 7)*** Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml, Zawiera: ***(7)***	Jabłko pieczone 120 g	Zupa Pomidorowa z makaronem zabielana 300 ml, Zawiera: ***(1, 3, 7, 9)*** Ziemniaki 250 g, Zawiera: ***(7)*** Ryba Morszczuk na parze 100 g, Zawiera: ***(4)*** Sałatka z buraka z olejem 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bułka weka 100 g, Zawiera: ***(1)*** Masło jednorazowe 10 g, Zawiera: ***(7)*** Szynka gotowana 30 g Dżem 25 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt morelowy 100 g	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 205,4 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 77,9 Węglowodany ogółem [g] 307,5 suma cukrów prostych [g] 69,4 Tłuszcz [g] 68,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,2 Błonnik pokarmowy [g] 18,8 Sól [g] 3,8**
	Z ogranicz łatwo przysw węglowodanów	Chleb graham 120 g, Zawiera: ***(1)*** Masło extra 15 g, Zawiera: ***(7)*** Jajko 50 g, Zawiera: ***(3)*** Twarożek z rzodkiewką 60 g, Zawiera: ***(7)*** Pomidor 50 g Sałata masłowa 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml, Zawiera: ***(7)***	Jabłko 150 g	Zupa Pomidorowa z makaronem zabielana 300 ml, Zawiera: ***(1, 3, 7, 9)*** Ziemniaki 250 g, Zawiera: ***(7)*** Ryba Morszczuk na parze 100 g, Zawiera: ***(4)*** Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Surówka z marchwi i jabłka 100 g Surówka z kiszonej kapusty 100 g	Chleb graham 120 g, Zawiera: ***(1)*** Masło jednorazowe 10 g, Zawiera: ***(7)*** Sałatka jarzynowa 150 g, Zawiera: ***(3, 9)*** Szynka gotowana 30 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml	Serek wiejski 200 g, Zawiera: ***(7)***	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 126,3 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 87,7 Węglowodany ogółem [g] 240,5 suma cukrów prostych [g] 61,2 Tłuszcz [g] 88,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,7 Błonnik pokarmowy [g] 34,9 Sól [g] 6,4**
	Z ogr łatwo przyswaj węglowoda i tłuszczy	Bułka weka 100 g, Zawiera: ***(1)*** Masło extra 15 g, Zawiera: ***(7)*** Twarożek z koperkiem 60 g, Zawiera: ***(7)*** Polędwica Sopocka 30 g Sałata masłowa 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml, Zawiera: ***(7)***	Jabłko pieczone 120 g	Zupa Pomidorowa z makaronem 300 ml, Zawiera: ***(1, 3, 7, 9)*** Ziemniaki 250 g, Zawiera: ***(7)*** Ryba Morszczuk na parze 100 g, Zawiera: ***(4)*** Sałatka z buraka z olejem 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bułka weka 100 g, Zawiera: ***(1)*** Masło jednorazowe 10 g, Zawiera: ***(7)*** Szynka gotowana 30 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml Polędwica Sopocka 30 g	Jogurt naturalny 100 g, Zawiera: ***(7)***	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 957,6 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 74,4 Węglowodany ogółem [g] 255,4 suma cukrów prostych [g] 48,8 Tłuszcz [g] 65,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,4 Błonnik pokarmowy [g] 18,1 Sól [g] 4,2**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-10-09 piątek	Dieta biegunkowa	Bułka weka 100 g, Zawiera: ***(1)*** Masło extra 15 g, Zawiera: ***(7)*** Szynka gotowana 30 g Dżem 25 g Herbata b/c 250 ml Kleik ryżowy 300 ml	Banan 150 g	Zupa Jarzynowa z ziemniakami 300 ml, Zawiera: ***(7, 9)*** Ryż z jabłkami 200 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Masło jednorazowe 10 g, Zawiera: ***(7)*** Polędwica Sopocka 30 g Dżem 25 g Herbata b/c 250 ml Bułka weka 100 g, Zawiera: ***(1)***	Kisiel b/c 150 ml Wafle ryżowe 1 szt Jabłko pieczone 120 g	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 994,3** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 48,2** **Węglowodany ogółem [g] 377** **suma cukrów prostych [g] 71,1** **Tłuszcz [g] 36,5** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19** **Błonnik pokarmowy [g] 20,2** **Sól [g] 3,1**
	Niskobiałkowa	Chleb bezsolny 120 g, Zawiera: ***(1)*** Masło extra 15 g, Zawiera: ***(7)*** Twarożek z pietruszką 60 g, Zawiera: ***(7)*** Pomidor 50 g Sałata masłowa 20 g Herbata z/c 250 ml Dżem 25 g	Banan 150 g	Zupa Pomidorowa z makaronem 300 ml, Zawiera: ***(1, 3, 7, 9)*** Ziemniaki 250 g, Zawiera: ***(7)*** Ryba Morszczuk na parze 100 g, Zawiera: ***(4)*** Bukiet warzyw 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Chleb bezsolny 120 g, Zawiera: ***(1)*** Masło jednorazowe 10 g, Zawiera: ***(7)*** Pasta z białek 70 g, Zawiera: ***(3, 7)*** Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Herbata z/c 250 ml Miód 25 g	Mus warzywny 100 g Wafle ryżowe 2 szt	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 233,4** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 65,3** **Węglowodany ogółem [g] 336,6** **suma cukrów prostych [g] 75,8** **Tłuszcz [g] 64,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,9** **Błonnik pokarmowy [g] 26,6** **Sól [g] 0,7**
	Kleikowa	Kleik z kaszy jęczmiennej 300 ml, Zawiera: ***(1)*** Suchary 20 g, Zawiera: ***(1)*** Herbata b/c 250 ml	Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g, Zawiera: ***(1)***	Kleik ryżowy 400 ml Suchary 20 g, Zawiera: ***(1)*** Herbata b/c 250 ml	Kleik owsiany 400 ml, Zawiera: ***(1)*** Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g, Zawiera: ***(1)***	Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g, Zawiera: ***(1)***	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 302,2** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 21,8** **Węglowodany ogółem [g] 263,3** **suma cukrów prostych [g] 1,3** **Tłuszcz [g] 14,8** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,6** **Błonnik pokarmowy [g] 17,8** **Sól [g] 1,2**
	Bezmleczna	Bułka weka 100 g, Zawiera: ***(1)*** Margaryna miękka 15 g Polędwica Sopocka 30 g Dżem 25 g Herbata b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Banan 150 g	Zupa Koperkowa z ryżem 300 ml, Zawiera: ***(7, 9)*** Ryba Morszczuk na parze 100 g, Zawiera: ***(4)*** Ziemniaki 250 g, Zawiera: ***(7)*** Sałatka z buraczka i jabłka 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bułka weka 100 g, Zawiera: ***(1)*** Margaryna miękka 15 g Szynka gotowana 30 g Polędwica Sopocka 30 g Herbata b/c 250 ml	Mus owocowy 100 g	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 849,6** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 52** **Węglowodany ogółem [g] 278,5** **suma cukrów prostych [g] 76,9** **Tłuszcz [g] 53,2** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,4** **Błonnik pokarmowy [g] 17,2** **Sól [g] 3,8**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-10-10 sobota	Podstawowa	Chleb pszenny 40 g Chleb graham 80 g Masło extra 15 g Pasta z jaja i wędliny ze szczypiorkiem 70 g Dżem 25 g Ogórek świeży 50 g Sałata masłowa 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml	Śliwka 100 g	Zupa Barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml Kasza jęczmienna 100 g Pulpet wieprzowy 100 g Surówka z białej kapusty 100 g Surówka z marchwi i jabłka 100 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Sos pieczarkowy 150 ml	Chleb pszenny 40 g Chleb graham 80 g Masło jednorazowe 10 g Polędwica Sopocka 30 g Ser żółty 30 g Pomidor 50 g Sałata masłowa 20 g Herbata z/c 250 ml	Jogurt truskawkowy 100 g	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 220,6** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 96,6** **Węglowodany ogółem [g] 314,3** **suma cukrów prostych [g] 69,5** **Tłuszcz [g] 71,4** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,6** **Błonnik pokarmowy [g] 33,4** **Sól [g] 4,7**
	Łatwostrawna	Bułka weka 100 g Masło extra 15 g Dżem 25 g Polędwica Sopocka 30 g Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml	Jabłko 150 g	Zupa Jarzynowa z zacierkom 300 ml Gulasz drobiowy z warzywami 100 g Sałatka z buraczka i jabłka 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Ziemniaki 250 g	Bułka weka 100 g Masło jednorazowe 10 g Szynka gotowana 30 g Twarożek z pietruszką 60 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt morelowy 100 g	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 200,5** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 92,8** **Węglowodany ogółem [g] 297,2** **suma cukrów prostych [g] 64,5** **Tłuszcz [g] 75,9** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,9** **Błonnik pokarmowy [g] 21,8** **Sól [g] 3,9**
	Bogatoresztkowa	Chleb graham 120 g Masło extra 15 g Pasta z jaja i wędliny ze szczypiorkiem 70 g Serek Almette 1 szt Ogórek świeży 50 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml	Jogurt naturalny 100 g	Zupa Jarzynowa z zacierkom 300 ml Gulasz drobiowy z warzywami 100 g Surówka z kapusty czerwonej 100 g Surówka z selera 100 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Kasza jęczmienna 100 g	Chleb graham 120 g Masło jednorazowe 10 g Szynka gotowana 30 g Ser żółty 30 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt morelowy 100 g	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 168,8** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 92,8** **Węglowodany ogółem [g] 243,8** **suma cukrów prostych [g] 39,5** **Tłuszcz [g] 96,8** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,8** **Błonnik pokarmowy [g] 28,4** **Sól [g] 4,8**
	Bogatobiałkowa	Bułka weka 100 g Masło extra 15 g Dżem 25 g Polędwica Sopocka 30 g Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml	Jabłko pieczone 120 g	Zupa Jarzynowa z zacierkom 300 ml Gulasz drobiowy z warzywami 100 g Sałatka z buraczka i jabłka 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Ziemniaki 250 g	Bułka weka 100 g Masło jednorazowe 10 g Szynka gotowana 30 g Twarożek z pietruszką 60 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt morelowy 100 g	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 200,5** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 92,8** **Węglowodany ogółem [g] 297,2** **suma cukrów prostych [g] 64,5** **Tłuszcz [g] 75,9** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,9** **Błonnik pokarmowy [g] 21,8** **Sól [g] 3,9**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-10-10 sobota	Łatw z ograniczeniem substancji pobudz wydz soku żoł	Bułka weka 100 g Masło extra 15 g Pasta z sera białego i koperku 60 g Polędwica Sopocka 30 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml	Budyń o smaku waniliowym 150 g	Zupa jarzynowa z kaszą manna 300 ml Roladka drobiowa z warzywami 100 g Sos jarzynowy 100 ml Buraczki na ciepło 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Ziemniaki 250 g	Bułka weka 100 g Masło jednorazowe 10 g Szynka gotowana 30 g Serek Almette 1 szt Herbata b/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 092,5** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 93,7** **Węglowodany ogółem [g] 269,2** **suma cukrów prostych [g] 45,5** **Tłuszcz [g] 69,9** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,3** **Błonnik pokarmowy [g] 17,8** **Sól [g] 4,4**
	Łatwostr z ogranicz tłuszczu	Bułka weka 100 g Masło extra 15 g Dżem 25 g Polędwica Sopocka 30 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml	Jogurt naturalny 100 g	Zupa Jarzynowa z zacierkom 300 ml Gulasz drobiowy z warzywami 100 g Buraczki na ciepło 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Ziemniaki 250 g	Bułka weka 100 g Masło jednorazowe 10 g Szynka gotowana 30 g Twarożek z pietruszką 60 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml	Mus owocowy 100 g	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 227,3** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 94,1** **Węglowodany ogółem [g] 301,1** **suma cukrów prostych [g] 71,2** **Tłuszcz [g] 75,8** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,9** **Błonnik pokarmowy [g] 18** **Sól [g] 4,1**
	Z ogranicz łatwo przysw węglowodanów	Chleb graham 120 g Masło extra 15 g Pasta z jaja i wędliny ze szczypiorkiem 70 g Sałata zielona 20 g Polędwica Sopocka 30 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml Ogórek świeży 50 g	Jabłko 150 g	Zupa Barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml Gulasz drobiowy z warzywami 100 g Kasza jęczmienna 100 g Surówka z kapusty czerwonej 100 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Surówka z selera 100 g	Chleb graham 120 g Masło jednorazowe 10 g Szynka gotowana 30 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml Ser żółty 30 g	Jogurt naturalny 100 g	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 108** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 95** **Węglowodany ogółem [g] 256,9** **suma cukrów prostych [g] 48,3** **Tłuszcz [g] 84,8** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,1** **Błonnik pokarmowy [g] 32,2** **Sól [g] 4,9**
	Z ogr łatwo przyswaj węglowoda i tłuszczy	Bułka weka 100 g Masło extra 15 g Twarożek z pietruszką 60 g Szynka gotowana 30 g Sałata masłowa 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml	Jogurt naturalny 100 g	Zupa Jarzynowa z zacierkom 300 ml Ziemniaki 250 g Gulasz drobiowy z warzywami 100 g Buraczki na ciepło 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bułka weka 60 g Masło jednorazowe 10 g Polędwica Sopocka 30 g Serek Almette 1 szt Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 ml	Mus owocowy 100 g	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 155,3** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 90,4** **Węglowodany ogółem [g] 269,4** **suma cukrów prostych [g] 63** **Tłuszcz [g] 82,4** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33** **Błonnik pokarmowy [g] 17,2** **Sól [g] 3,9**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-10-10 sobota	Dieta biegunkowa	Bułka weka 100 g Masło extra 15 g Polędwica Sopocka 30 g Dżem 25 g Herbata b/c 250 ml Kleik ryżowy 300 ml	Jabłko pieczone 120 g	Zupa jarzynowa z kaszą manna 300 ml Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g Ziemniaki 250 g Marchewka gotowana z olejem 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bułka weka 100 g Masło jednorazowe 10 g Szynka gotowana 30 g Dżem 25 g Herbata b/c 250 ml	Jabłko pieczone 120 g Wafle ryżowe 1 szt	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 955,1** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 78,8** **Węglowodany ogółem [g] 309,4** **suma cukrów prostych [g] 56,2** **Tłuszcz [g] 49,1** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,7** **Błonnik pokarmowy [g] 22,2** **Sól [g] 3,5**
	Niskobiałkowa	Chleb bezsolny 120 g Masło extra 15 g Polędwica Sopocka 30 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml Pomidor 50 g Dżem 25 g	Jabłko 150 g	Zupa Jarzynowa z zacierkom 300 ml knedle z jabłkiem 200 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Bukiet warzyw 150 g	Chleb bezsolny 120 g Masło jednorazowe 10 g Miód 25 g Twarożek z koperkiem 60 g Sałata zielona 10 g Herbata z/c 250 ml	Mus owocowy 100 g	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 310,7** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 71,3** **Węglowodany ogółem [g] 391,6** **suma cukrów prostych [g] 86** **Tłuszcz [g] 56,5** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,1** **Błonnik pokarmowy [g] 27,1** **Sól [g] 1,2**
	Kleikowa	Kleik z kaszy jęczmiennej 300 ml Suchary 20 g Herbata b/c 250 ml	Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g	Kleik ryżowy 400 ml Suchary 20 g Herbata b/c 250 ml	Kleik owsiany 400 ml Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g	Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 302,2** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 21,8** **Węglowodany ogółem [g] 263,3** **suma cukrów prostych [g] 1,3** **Tłuszcz [g] 14,8** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,6** **Błonnik pokarmowy [g] 17,8** **Sól [g] 1,2**
	Bezmleczna	Bułka weka 100 g Margaryna miękka 15 g Szynka gotowana 30 g Dżem 25 g Herbata b/c 250 ml	Jabłko pieczone 120 g	Zupa Grysikowa 300 ml Roladka drobiowa z warzywami 100 g Ziemniaki 250 g Buraczki na ciepło 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bułka weka 100 g Margaryna miękka 15 g Szynka gotowana 30 g Polędwica Sopocka 30 g Herbata b/c 250 ml	Mus owocowy 100 g	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 832,3** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 73,3** **Węglowodany ogółem [g] 274,3** **suma cukrów prostych [g] 66,4** **Tłuszcz [g] 53,1** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,7** **Błonnik pokarmowy [g] 19,1** **Sól [g] 4,1**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-10-11 niedziela	Podstawowa	Chleb pszenny 40 g, Zawiera: ***(1)*** Masło extra 15 g, Zawiera: ***(7)*** Chleb graham 80 g, Zawiera: ***(1)*** Polędwica Sopocka 30 g Twarożek z rzodkiewką 60 g, Zawiera: ***(7)*** Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml, Zawiera: ***(7)***	Banan 150 g	Zupa Pomidorowa z ryżem zabielana 300 ml, Zawiera: ***(7, 9)*** Ziemniaki 250 g, Zawiera: ***(7)*** Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g, Zawiera: ***(9)*** Fasolka szparagowa gotowana 100 g Marchewka gotowana z olejem 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Chleb pszenny 40 g, Zawiera: ***(1)*** Masło jednorazowe 10 g, Zawiera: ***(7)*** Chleb graham 80 g, Zawiera: ***(1)*** Szynka gotowana 30 g Ogórek kiszony 50 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 ml Parówka z indyka 70 g Chleb pszenny 40 g, Zawiera: ***(1)***	Mus owocowy 100 g	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2138** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 107,7** **Węglowodany ogółem [g] 290,5** **suma cukrów prostych [g] 78,4** **Tłuszcz [g] 66,9** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29** **Błonnik pokarmowy [g] 28,8** **Sól [g] 6,3**
	Łatwostrawna	Bułka weka 100 g, Zawiera: ***(1)*** Masło extra 15 g, Zawiera: ***(7)*** Ser żółty 30 g, Zawiera: ***(7)*** Polędwica Sopocka 30 g Pomidor 50 g Sałata masłowa 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml, Zawiera: ***(7)***	Banan 150 g	Zupa Koperkowa z ryżem 300 ml, Zawiera: ***(7, 9)*** Ziemniaki 250 g, Zawiera: ***(7)*** Udziec z kurczaka 150 g, Zawiera: ***(1, 3)*** Surówka z marchewki i jabłka 100 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bułka weka 100 g, Zawiera: ***(1)*** Masło jednorazowe 10 g, Zawiera: ***(7)*** Parówka z indyka 70 g Pasta z jaja i wędliny ze szczypiorkiem 70 g, Zawiera: ***(3)*** Rzodkiewka 15 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml	Mus warzywny 100 g	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2303,8** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 99,7** **Węglowodany ogółem [g] 283,7** **suma cukrów prostych [g] 57,7** **Tłuszcz [g] 89,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,6** **Błonnik pokarmowy [g] 20,7** **Sól [g] 5,8**
	Bogatoresztkowa	Chleb graham 120 g, Zawiera: ***(1)*** Masło extra 15 g, Zawiera: ***(7)*** Ser żółty 30 g, Zawiera: ***(7)*** Szynka gotowana 30 g Pomidor 50 g Sałata masłowa 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml, Zawiera: ***(7)*** Płatki owsiane na mleku 300 ml, Zawiera: ***(1, 7)***	Jabłko 150 g	Zupa Pomidorowa 300 ml, Zawiera: ***(9)*** Kasza jęczmienna 100 g, Zawiera: ***(1)*** Udko duszone z warzywami 150 g, Zawiera: ***(9)*** Surówka z kapusty pekińskiej 150 g Surówka z marchwi i jabłka 100 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Chleb graham 120 g, Zawiera: ***(1)*** Masło jednorazowe 10 g, Zawiera: ***(7)*** Parówka z indyka 70 g Polędwica Sopocka 30 g Ogórek świeży 50 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g, Zawiera: ***(7)***	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2146,7** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 97** **Węglowodany ogółem [g] 237,5** **suma cukrów prostych [g] 56,5** **Tłuszcz [g] 96,6** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,1** **Błonnik pokarmowy [g] 31,4** **Sól [g] 5,5**
	Bogatobiałkowa	Bułka weka 100 g, Zawiera: ***(1)*** Masło extra 15 g, Zawiera: ***(7)*** Twarożek z koperkiem 60 g, Zawiera: ***(7)*** Polędwica Sopocka 30 g Pomidor 50 g Sałata masłowa 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml, Zawiera: ***(7)***	Banan 150 g	Zupa Koperkowa z ryżem 300 ml, Zawiera: ***(7, 9)*** Ziemniaki 250 g, Zawiera: ***(7)*** Udziec z kurczaka 150 g, Zawiera: ***(1, 3)*** Bukiet warzyw 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bułka weka 100 g, Zawiera: ***(1)*** Masło jednorazowe 10 g, Zawiera: ***(7)*** Parówka z indyka 70 g Pasta z jaja i wędliny ze szczypiorkiem 70 g, Zawiera: ***(3)*** Rzodkiewka 20 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml	Mus warzywny 100 g	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2315,1** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 106,5** **Węglowodany ogółem [g] 289** **suma cukrów prostych [g] 58,2** **Tłuszcz [g] 85,8** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,4** **Błonnik pokarmowy [g] 23,1** **Sól [g] 5,1**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-10-11 niedziela	Łatw z ograniczeniem substancji pobudz wydz soku żoł	Bułka weka 100 g, Zawiera: ***(1)*** Masło extra 15 g, Zawiera: ***(7)*** Ser biały 60 g, Zawiera: ***(7)*** Polędwica Sopocka 30 g Sałata masłowa 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml, Zawiera: ***(7)***	Budyń o smaku waniliowym 150 g, Zawiera: ***(7)***	Zupa Grysikowa 300 ml, Zawiera: ***(1, 9)*** Ziemniaki 250 g, Zawiera: ***(7)*** Udziec z kurczaka 150 g, Zawiera: ***(1, 3)*** Sos jarzynowy 100 ml, Zawiera: ***(1, 7, 9)*** Marchewka gotowana z olejem 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bułka weka 100 g, Zawiera: ***(1)*** Masło jednorazowe 10 g, Zawiera: ***(7)*** Szynka gotowana 30 g Parówka z indyka 70 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt morelowy 100 g	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2384** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 109,5** **Węglowodany ogółem [g] 292,3** **suma cukrów prostych [g] 42** **Tłuszcz [g] 86,6** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,1** **Błonnik pokarmowy [g] 20** **Sól [g] 5,4**
	Łatwostr z ogranicz tłuszczu	Bułka weka 100 g, Zawiera: ***(1)*** Masło extra 15 g, Zawiera: ***(7)*** Ser biały 70 g, Zawiera: ***(7)*** Polędwica Sopocka 30 g Sałata masłowa 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml, Zawiera: ***(7)***	Jabłko pieczone 120 g	Zupa Koperkowa z ryżem 300 ml, Zawiera: ***(7, 9)*** Ziemniaki 250 g, Zawiera: ***(7)*** Udziec z kurczaka 150 g, Zawiera: ***(1, 3)*** Marchewka gotowana z olejem 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bułka weka 100 g, Zawiera: ***(1)*** Masło jednorazowe 10 g, Zawiera: ***(7)*** Parówka z indyka 70 g Pasta z białek 70 g, Zawiera: ***(3, 7)*** Herbata b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Mus warzywny 100 g	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2224,8** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 103,9** **Węglowodany ogółem [g] 275,6** **suma cukrów prostych [g] 52** **Tłuszcz [g] 82,1** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,8** **Błonnik pokarmowy [g] 20,4** **Sól [g] 4,8**
	Z ogranicz łatwo przysw węglowodanów	Chleb graham 120 g, Zawiera: ***(1)*** Masło extra 15 g, Zawiera: ***(7)*** Twarożek z rzodkiewką 60 g, Zawiera: ***(7)*** Polędwica Sopocka 30 g Pomidor 50 g Sałata masłowa 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml, Zawiera: ***(7)*** Płatki owsiane na mleku 300 ml, Zawiera: ***(1, 7)***	Jabłko 150 g	Zupa Koperkowa z ryżem 300 ml, Zawiera: ***(7, 9)*** Ziemniaki 250 g, Zawiera: ***(7)*** Udziec z kurczaka 150 g, Zawiera: ***(1, 3)*** Surówka z kapusty pekińskiej 150 g Surówka z marchwi i jabłka 100 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Chleb graham 120 g, Zawiera: ***(1)*** Masło jednorazowe 10 g, Zawiera: ***(7)*** Parówka z indyka 70 g Szynka gotowana 30 g Ogórek świeży 50 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g, Zawiera: ***(7)***	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2319,5** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 111** **Węglowodany ogółem [g] 272,9** **suma cukrów prostych [g] 58,2** **Tłuszcz [g] 93,7** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,4** **Błonnik pokarmowy [g] 30,9** **Sól [g] 5,3**
	Z ogr łatwo przyswaj węglowoda i tłuszczy	Bułka weka 100 g, Zawiera: ***(1)*** Masło extra 15 g, Zawiera: ***(7)*** Twarożek z koperkiem 60 g, Zawiera: ***(7)*** Polędwica Sopocka 30 g Sałata masłowa 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml, Zawiera: ***(7)***	Jabłko pieczone 120 g	Zupa Koperkowa z ryżem 300 ml, Zawiera: ***(7, 9)*** Ziemniaki 250 g, Zawiera: ***(7)*** Udko gotowane z warzywami 150 g, Zawiera: ***(9)*** Marchewka gotowana z olejem 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bułka weka 100 g, Zawiera: ***(1)*** Masło jednorazowe 10 g, Zawiera: ***(7)*** Parówka z indyka 70 g Szynka gotowana 30 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml	Kanapka nocna 130 g, Zawiera: ***(1, 7)***	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2065,9** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 93,7** **Węglowodany ogółem [g] 252,1** **suma cukrów prostych [g] 39,5** **Tłuszcz [g] 80,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,7** **Błonnik pokarmowy [g] 20** **Sól [g] 5,7**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-10-11 niedziela	Dieta biegunkowa	Bułka weka 100 g, Zawiera: ***(1)*** Masło extra 15 g, Zawiera: ***(7)*** Polędwica Sopocka 30 g Dżem 25 g Herbata b/c 250 ml Kleik ryżowy 300 ml	Banan 150 g	Zupa jarzynowa z kaszą manna 300 ml, Zawiera: ***(1, 9)*** Udko gotowane z warzywami 170 g, Zawiera: ***(9)*** Ziemniaki 250 g, Zawiera: ***(7)*** Marchewka gotowana z olejem 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bułka weka 100 g, Zawiera: ***(1)*** Masło jednorazowe 10 g, Zawiera: ***(7)*** Szynka gotowana 30 g Dżem 25 g Herbata b/c 250 ml	Jabłko pieczone 120 g Wafle ryżowe 1 szt	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 002,2 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 69,3 Węglowodany ogółem [g] 318,9 suma cukrów prostych [g] 63,8 Tłuszcz [g] 54,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,8 Błonnik pokarmowy [g] 21,9 Sól [g] 3,5**
	Niskobiałkowa	Chleb bezsolny 120 g, Zawiera: ***(1)*** Masło extra 15 g, Zawiera: ***(7)*** Dżem 25 g Pomidor 50 g Sałata masłowa 20 g Herbata z/c 250 ml Polędwica Sopocka 30 g	Jabłko 150 g	Zupa Koperkowa z ryżem 300 ml, Zawiera: ***(7, 9)*** Ziemniaki 250 g, Zawiera: ***(7)*** Udziec z kurczaka 150 g, Zawiera: ***(1, 3)*** Bukiet warzyw 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Chleb bezsolny 120 g, Zawiera: ***(1)*** Masło jednorazowe 10 g, Zawiera: ***(7)*** Miód 25 g Jajko 50 g, Zawiera: ***(3)*** Sałata zielona 10 g Herbata z/c 250 ml	Soczek kartonik 200 ml Wafle ryżowe 2 szt	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 178,1 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 82,6 Węglowodany ogółem [g] 336,5 suma cukrów prostych [g] 64,3 Tłuszcz [g] 60,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,4 Błonnik pokarmowy [g] 24,2 Sól [g] 1,6**
	Kleikowa	Kleik z kaszy jęczmiennej 300 ml, Zawiera: ***(1)*** Suchary 20 g, Zawiera: ***(1)*** Herbata b/c 250 ml	Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g, Zawiera: ***(1)***	Kleik ryżowy 400 ml Suchary 20 g, Zawiera: ***(1)*** Herbata b/c 250 ml	Kleik owsiany 400 ml, Zawiera: ***(1)*** Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g, Zawiera: ***(1)***	Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g, Zawiera: ***(1)***	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 302,2 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 21,8 Węglowodany ogółem [g] 263,3 suma cukrów prostych [g] 1,3 Tłuszcz [g] 14,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,6 Błonnik pokarmowy [g] 17,8 Sól [g] 1,2**
	Bezmleczna	Bułka weka 100 g, Zawiera: ***(1)*** Margaryna miękka 15 g Polędwica Sopocka 30 g Dżem 25 g Herbata b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Banan 150 g	Zupa jarzynowa z kaszą manna 300 ml, Zawiera: ***(1, 9)*** Udko gotowane z warzywami 170 g, Zawiera: ***(9)*** Ziemniaki 250 g, Zawiera: ***(7)*** Marchewka gotowana z olejem 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bułka weka 100 g, Zawiera: ***(1)*** Margaryna miękka 15 g Galaretka drobiowa 100 g, Zawiera: ***(9)*** Polędwica Sopocka 30 g Herbata b/c 250 ml	Mus owocowy 100 g	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 964,5 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 83 Węglowodany ogółem [g] 280,3 suma cukrów prostych [g] 70,7 Tłuszcz [g] 61,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,8 Błonnik pokarmowy [g] 19,2 Sól [g] 3,7**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-10-12 poniedziałek	Podstawowa	Chleb pszenny 40 g Chleb graham 80 g Masło extra 15 g Paprykarz szczeciński 50 g Papryka czerwona 40 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml Polędwica Sopocka 30 g	Jabłko 150 g	Zupa solferino 300 ml Pyzy z mięsem 200 g Surówka z kiszonej kapusty 100 g Surówka z marchwi i jabłka 100 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Chleb pszenny 40 g Chleb graham 80 g Masło jednorazowe 10 g Pasztet drobiowy 50 g Szynka gotowana 30 g Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Herbata z/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 079,1** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 77,6** **Węglowodany ogółem [g] 305,1** **suma cukrów prostych [g] 53,9** **Tłuszcz [g] 67,4** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,5** **Błonnik pokarmowy [g] 31,3** **Sól [g] 6,4**
	Łatwostrawna	Bułka weka 100 g Masło extra 15 g Szynka gotowana 30 g Jajko 50 g Pomidor 50 g Sałata masłowa 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml	Jabłko 150 g	Zupa Barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml Naleśniki z serem 2 szt Surówka z marchwi i jabłka 100 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bułka weka 100 g Masło jednorazowe 10 g Serek Almette 1 szt Polędwica Sopocka 30 g Sałata zielona 10 g Herbata z/c 250 ml	Mus owocowy 100 g	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 184,2** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 85,6** **Węglowodany ogółem [g] 306,4** **suma cukrów prostych [g] 91,6** **Tłuszcz [g] 71,7** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,8** **Błonnik pokarmowy [g] 19,2** **Sól [g] 4,2**
	Bogatoresztkowa	Chleb graham 120 g Masło extra 15 g Szynka gotowana 30 g Jajko 50 g Rzodkiewka 20 g Sałata masłowa 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml Płatki owsiane na mleku 300 ml	Jabłko pieczone 120 g	Zupa Barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml Kasza jęczmienna 100 g Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Surówka z kiszonej kapusty 100 g Brokuł gotowany 150 g	Chleb graham 120 g Masło jednorazowe 10 g Szynka gotowana 30 g Sałata zielona 10 g Herbata z/c 250 ml Pasta z sera białego i koperku 60 g	Jogurt naturalny 100 g	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 090,1** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 115,7** **Węglowodany ogółem [g] 282** **suma cukrów prostych [g] 60,2** **Tłuszcz [g] 62,6** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,1** **Błonnik pokarmowy [g] 34,4** **Sól [g] 4,6**
	Bogatobiałkowa	Bułka weka 100 g Masło extra 15 g Szynka gotowana 30 g Pasta z sera białego i koperku 60 g Pomidor 50 g Sałata masłowa 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml Kasza manna na mleku [Por] x 300 ml	Jabłko pieczone 120 g	Zupa Koperkowa z ryżem 300 ml Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Buraczki na ciepło 150 g Surówka z marchewki i jabłka 100 g	Bułka weka 100 g Masło jednorazowe 10 g Polędwica Sopocka 30 g Jajko 50 g Sałata zielona 10 g Herbata z/c 250 ml Płatki owsiane na mleku 300 ml	Jogurt naturalny 100 g	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 912,1** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 108,7** **Węglowodany ogółem [g] 245,7** **suma cukrów prostych [g] 64,7** **Tłuszcz [g] 59,1** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,6** **Błonnik pokarmowy [g] 19,1** **Sól [g] 4,4**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-10-12 poniedziałek	Łatw z ograniczeniem substancji pobudz wydz soku żoł	Bułka weka 100 g Masło extra 15 g Szynka gotowana 30 g Twarożek z koperkiem 60 g Sałata masłowa 20 g Kasza manna na mleku 300 ml Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml	Jabłko pieczone 120 g	Ziemniaki 250 g Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Zupa jarzynowa z kaszą manna 300 ml	Bułka weka 100 g Masło jednorazowe 10 g Pasta z białek 70 g Polędwica Sopocka 30 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 158,2** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 115,2** **Węglowodany ogółem [g] 281,9** **suma cukrów prostych [g] 48,5** **Tłuszcz [g] 66,4** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29** **Błonnik pokarmowy [g] 15,7** **Sól [g] 4,1**
	Łatwostr z ogranicz tłuszczu	Bułka weka 100 g Masło extra 15 g Szynka gotowana 30 g Twarożek z koperkiem 60 g Sałata masłowa 20 g Kasza manna na mleku 300 ml Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml	Jabłko pieczone 120 g	Zupa Koperkowa z ryżem 300 ml Ziemniaki 250 g Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Buraczki na ciepło 150 g	Bułka weka 100 g Masło jednorazowe 10 g Polędwica Sopocka 30 g Pasta z białek 70 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt truskawkowy 100 g	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 137,2** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 115,6** **Węglowodany ogółem [g] 288,1** **suma cukrów prostych [g] 58,4** **Tłuszcz [g] 61,7** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,8** **Błonnik pokarmowy [g] 17,9** **Sól [g] 4,2**
	Z ogranicz łatwo przysw węglowodanów	Chleb graham 120 g Masło extra 15 g Szynka gotowana 30 g Jajko 50 g Rzodkiewka 20 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml Płatki owsiane na mleku 300 ml	Jabłko 150 g	Zupa solferino 300 ml Ziemniaki 250 g Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Surówka z białej kapusty 100 g Brokuł gotowany 50 g	Chleb graham 120 g Masło jednorazowe 10 g Ser żółty 30 g Polędwica Sopocka 30 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml Papryka czerwona 40 g	Mus warzywny 100 g	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 046,2** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 106,8** **Węglowodany ogółem [g] 269,6** **suma cukrów prostych [g] 66,3** **Tłuszcz [g] 66,5** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,5** **Błonnik pokarmowy [g] 35,2** **Sól [g] 4,5**
	Z ogr łatwo przyswaj węglowoda i tłuszczy	Bułka weka 100 g Masło extra 15 g Polędwica Sopocka 30 g Pasta z białek 70 g Sałata masłowa 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml	Jabłko pieczone 120 g	Zupa Koperkowa z ryżem 300 ml Ziemniaki 250 g Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Buraczki na ciepło 150 g	Bułka weka 100 g Masło jednorazowe 10 g Szynka gotowana 30 g Ser biały 60 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 887,4** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 105,4** **Węglowodany ogółem [g] 244,7** **suma cukrów prostych [g] 46,6** **Tłuszcz [g] 57,5** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,6** **Błonnik pokarmowy [g] 16,5** **Sól [g] 4,1**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-10-12 poniedziałek	Dieta biegunkowa	Bułka weka 100 g Masło extra 15 g Polędwica Sopocka 30 g Dżem 25 g Herbata b/c 250 ml Kleik ryżowy 300 ml	Banan 150 g	Zupa jarzynowa z kaszą manna 300 ml Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g Ziemniaki 250 g Marchewka gotowana z olejem 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bułka weka 100 g Masło jednorazowe 10 g Szynka gotowana 30 g Dżem 25 g Herbata b/c 250 ml	Jabłko pieczone 120 g	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 963,9** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 79,3** **Węglowodany ogółem [g] 312,4** **suma cukrów prostych [g] 63,6** **Tłuszcz [g] 48,8** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,7** **Błonnik pokarmowy [g] 21,4** **Sól [g] 3,5**
	Niskobiałkowa	Chleb bezsolny 120 g Masło extra 15 g Dżem 25 g Sałata masłowa 20 g Herbata z/c 250 ml Twarożek z koperkiem 60 g	Jabłko 150 g	Zupa Barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml Naleśnik z jabłkiem 2 szt Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Chleb bezsolny 120 g Masło jednorazowe 10 g Sałata zielona 10 g Herbata z/c 250 ml Serek Almette 1 szt Szynka gotowana 30 g	Mus owocowy 100 g	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 871,3** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 59,7** **Węglowodany ogółem [g] 318,1** **suma cukrów prostych [g] 88,1** **Tłuszcz [g] 43,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,9** **Błonnik pokarmowy [g] 20,7** **Sól [g] 1,2**
	Kleikowa	Kleik z kaszy jęczmiennej 300 ml Suchary 20 g Herbata b/c 250 ml	Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g	Kleik ryżowy 400 ml Suchary 20 g Herbata b/c 250 ml	Kleik owsiany 400 ml Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g	Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 302,2** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 21,8** **Węglowodany ogółem [g] 263,3** **suma cukrów prostych [g] 1,3** **Tłuszcz [g] 14,8** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,6** **Błonnik pokarmowy [g] 17,8** **Sól [g] 1,2**
	Bezmleczna	Bułka weka 100 g Margaryna miękka 15 g Szynka gotowana 30 g Herbata b/c 250 ml Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g Dżem 25 g	Jabłko pieczone 120 g	Zupa jarzynowa z kaszą manna 350 ml Galantyna drobiowa 100 g Ziemniaki 250 g Buraczki na ciepło 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bułka weka 100 g Margaryna miękka 15 g Polędwica Sopocka 30 g Miód 25 g Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g Herbata b/c 250 ml	Mus owocowy 100 g	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 025,6** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 72,4** **Węglowodany ogółem [g] 319,7** **suma cukrów prostych [g] 67,8** **Tłuszcz [g] 54,9** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,8** **Błonnik pokarmowy [g] 19,3** **Sól [g] 3,7**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-10-13 wtorek	Podstawowa	Chleb pszenny 40 g Chleb graham 80 g Masło extra 15 g Pasta twarogowo-rybna 60 g Szynka gotowana 30 g Sałata masłowa 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml Papryka czerwona 40 g		Zupa rosół z makaronem 300 ml Ziemniaki 250 g Udziec z kurczaka 120 g Surówka z marchewki i jabłka 100 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Fasolka szparagowa gotowana 100 g	Chleb pszenny 40 g Chleb graham 80 g Masło jednorazowe 10 g Jajko 50 g Ser żółty 30 g Ogórek świeży 50 g Herbata b/c 250 ml Sałata zielona 15 g Pomidor 50 g	Jogurt truskawkowy 100 g	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 946,2** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 99,3** **Węglowodany ogółem [g] 243,6** **suma cukrów prostych [g] 36,9** **Tłuszcz [g] 69,2** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,4** **Błonnik pokarmowy [g] 25,4** **Sól [g] 4,7**
	Łatwostrawna	Bułka weka 100 g Masło extra 15 g Szynka gotowana 30 g Ser żółty 30 g Pomidor 50 g Sałata masłowa 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml	Jabłko 150 g	Zupa Jarzynowa z ziemniakami 300 ml Ryż 100 g Potrawka z kurczaka 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Sałatka z buraczka i jabłka 150 g	Bułka weka 100 g Masło jednorazowe 10 g Twarożek z koperkiem 60 g Polędwica Sopocka 30 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml Pomidor 50 g	Mus owocowy 100 g	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 203,4** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 96,4** **Węglowodany ogółem [g] 330,9** **suma cukrów prostych [g] 73,2** **Tłuszcz [g] 59,5** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,3** **Błonnik pokarmowy [g] 21,2** **Sól [g] 4,5**
	Bogatoresztkowa	Chleb graham 120 g Masło extra 15 g Pasta twarogowo-rybna 60 g Szynka gotowana 30 g Pomidor 50 g Sałata masłowa 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml	Jabłko 150 g	Zupa Jarzynowa z ziemniakami 300 ml Kasza jęczmienna 100 g Potrawka z kurczaka 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Sałatka z buraczka i jabłka 150 g Kalafior gotowany 50 g	Chleb graham 120 g Masło jednorazowe 10 g Jajko 50 g Polędwica Sopocka 30 g Ogórek świeży 50 g Herbata b/c 250 ml Papryka czerwona 40 g	Jogurt naturalny 100 g	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 884,2** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 92,6** **Węglowodany ogółem [g] 251,9** **suma cukrów prostych [g] 52,3** **Tłuszcz [g] 62,5** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,4** **Błonnik pokarmowy [g] 30,7** **Sól [g] 3,9**
	Bogatobiałkowa	Bułka weka 100 g Masło extra 15 g Szynka gotowana 30 g Serek wiejski 200 g Pomidor 50 g Sałata masłowa 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml	Jabłko pieczone 120 g	Zupa Jarzynowa z ziemniakami 300 ml Ryż 100 g Potrawka z kurczaka 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Sałatka z buraczka i jabłka 150 g	Bułka weka 100 g Masło jednorazowe 10 g Pasta z jajka i sera z pietruszką 70 g Polędwica Sopocka 30 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml Pomidor 50 g	Jogurt morelowy 100 g	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 262,8** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 112,3** **Węglowodany ogółem [g] 316,6** **suma cukrów prostych [g] 58,6** **Tłuszcz [g] 65,2** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,6** **Błonnik pokarmowy [g] 20,7** **Sól [g] 5,8**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-10-13 wtorek	Łatw z ograniczeniem substancji pobudz wydz soku żoł	Bułka weka 100 g Masło extra 15 g Serek Almette 1 szt Szynka gotowana 30 g Sałata masłowa 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml	Budyń waniliowy b/c 150 ml	Zupa Grysikowa 300 ml Ziemniaki 250 g Kurczak gotowany w jarzynach 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Buraczki na ciepło 150 g	Bułka weka 100 g Masło jednorazowe 10 g Twarożek z koperkiem 60 g Polędwica Sopocka 30 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 032,7** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 90,8** **Węglowodany ogółem [g] 256,8** **suma cukrów prostych [g] 45,6** **Tłuszcz [g] 68,7** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,6** **Błonnik pokarmowy [g] 17,7** **Sól [g] 4,3**
	Łatwostr z ogranicz tłuszczu	Bułka weka 100 g Masło extra 15 g Szynka gotowana 30 g Dżem 25 g Sałata masłowa 20 g Kasza manna na mleku 300 ml Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml	Jabłko pieczone 120 g	Zupa Jarzynowa z ziemniakami 300 ml Ryż 100 g Potrawka z kurczaka 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Buraczki na ciepło 150 g	Bułka weka 100 g Masło jednorazowe 10 g Ser biały 60 g Polędwica Sopocka 40 g Sałata zielona 10 g Herbata z/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 312,4** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 101,2** **Węglowodany ogółem [g] 353,9** **suma cukrów prostych [g] 67,8** **Tłuszcz [g] 58,8** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,8** **Błonnik pokarmowy [g] 19,5** **Sól [g] 4,2**
	Z ogranicz łatwo przysw węglowodanów	Chleb graham 120 g Masło extra 15 g Pasta twarogowo-rybna 60 g Szynka gotowana 30 g Papryka czerwona 40 g Sałata masłowa 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml		Zupa Jarzynowa z ziemniakami 300 ml Ryż brązowy 100 g Potrawka z kurczaka 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Sałatka z buraczka i jabłka 150 g Kalafior gotowany 50 g	Chleb graham 120 g Masło jednorazowe 10 g Jajko 50 g Polędwica Sopocka 30 g Ogórek świeży 50 g Herbata b/c 250 ml Papryka czerwona 40 g	Jogurt naturalny 100 g	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 898,5** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 93,7** **Węglowodany ogółem [g] 255,7** **suma cukrów prostych [g] 42,4** **Tłuszcz [g] 62,4** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,6** **Błonnik pokarmowy [g] 32,4** **Sól [g] 3,9**
	Z ogr łatwo przyswaj węglowoda i tłuszczy	Bułka weka 100 g Masło extra 15 g Szynka gotowana 30 g Ser biały 60 g Sałata masłowa 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml Płatki owsiane na mleku 300 ml	Jabłko pieczone 120 g	Zupa Jarzynowa z ziemniakami 300 ml Ryż 100 g Potrawka z kurczaka 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Buraczki na ciepło 150 g	Bułka weka 100 g Masło jednorazowe 10 g Dżem 25 g Sałata zielona 20 g Herbata b/c 250 ml Polędwica Sopocka 30 g	Jogurt naturalny 100 g	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 291,5** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 100,4** **Węglowodany ogółem [g] 346** **suma cukrów prostych [g] 63,3** **Tłuszcz [g] 60,8** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,1** **Błonnik pokarmowy [g] 21,3** **Sól [g] 4,1**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-10-13 wtorek	Dieta biegunkowa	Bułka weka 100 g Masło extra 15 g Polędwica Sopocka 30 g Dżem 25 g Herbata b/c 250 ml Kleik ryżowy 300 ml	Jabłko pieczone 120 g	Zupa jarzynowa z kaszą manna 300 ml Udziec z kurczaka 150 g Ziemniaki 250 g Marchewka gotowana z olejem 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bułka weka 100 g Masło jednorazowe 10 g Szynka gotowana 30 g Dżem 25 g Herbata b/c 250 ml	Kisiel b/c 150 ml Wafle ryżowe 1 szt	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 162,4** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 78,3** **Węglowodany ogółem [g] 336,2** **suma cukrów prostych [g] 44,9** **Tłuszcz [g] 60,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22** **Błonnik pokarmowy [g] 21** **Sól [g] 3,9**
	Niskobiałkowa	Chleb bezsolny 120 g Masło extra 15 g Dżem 25 g Szynka gotowana 30 g Pomidor 50 g Sałata masłowa 20 g Herbata z/c 250 ml	Jabłko pieczone 120 g	Zupa Jarzynowa z ziemniakami 300 ml Potrawka z kurczaka 150 g Ryż 100 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Sałatka z buraka z olejem 150 g	Chleb bezsolny 120 g Masło jednorazowe 10 g Miód 25 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml Sałatka brokułowa 100 g	Mus owocowy 100 g	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 204,3** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 75,9** **Węglowodany ogółem [g] 376,6** **suma cukrów prostych [g] 76,5** **Tłuszcz [g] 49,7** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22** **Błonnik pokarmowy [g] 27,7** **Sól [g] 1,4**
	Kleikowa	Kleik z kaszy jęczmiennej 300 ml Suchary 20 g Herbata b/c 250 ml	Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g	Kleik ryżowy 400 ml Suchary 20 g Herbata b/c 250 ml	Kleik owsiany 400 ml Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g	Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 302,2** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 21,8** **Węglowodany ogółem [g] 263,3** **suma cukrów prostych [g] 1,3** **Tłuszcz [g] 14,8** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,6** **Błonnik pokarmowy [g] 17,8** **Sól [g] 1,2**
	Bezmleczna	Bułka weka 100 g Margaryna miękka 15 g Szynka gotowana 30 g Dżem 25 g Herbata b/c 250 ml	Jabłko pieczone 120 g	Zupa jarzynowa z kaszą manna 300 ml Udziec z kurczaka 150 g Ziemniaki 250 g Marchewka gotowana z olejem 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bułka weka 100 g Margaryna miękka 15 g Szynka gotowana 30 g Polędwica Sopocka 30 g Herbata b/c 250 ml	Mus owocowy 100 g	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 020,6** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 82,6** **Węglowodany ogółem [g] 291,7** **suma cukrów prostych [g] 62** **Tłuszcz [g] 62,5** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,9** **Błonnik pokarmowy [g] 20,1** **Sól [g] 4,5**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-10-14 środa	Podstawowa	Chleb pszenny 40 g Chleb graham 80 g Masło extra 15 g Parówka z indyka 70 g Szynka gotowana 30 g sałata zielona 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml Pomidor 50 g	Banan 150 g	Zupa Barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml Naleśniki z kapustą i pieczarkami 2 szt Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Surówka z marchwi i jabłka 100 g Sałata zielona ze śmietaną 20 g	Chleb pszenny 40 g Chleb graham 80 g Masło jednorazowe 10 g Polędwica Sopocka 30 g Ser żółty 30 g Ogórek świeży 50 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml	Soczek kartonik 200 ml	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 061,7** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 75,4** **Węglowodany ogółem [g] 281,6** **suma cukrów prostych [g] 71,3** **Tłuszcz [g] 76,6** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,7** **Błonnik pokarmowy [g] 28,2** **Sól [g] 6,2**
	Łatwostrawna	Bułka weka 100 g Masło extra 15 g Parówka z indyka 70 g Szynka gotowana 30 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml Pomidor 50 g	Banan 150 g	Zupa Jarzynowa z zacierkom 300 ml Pierogi leniwe 200 g Surówka z marchewki i jabłka 100 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bułka weka 100 g Masło jednorazowe 10 g Dżem 25 g Twarożek ze szczypiorkiem 60 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Herbata z/c 250 ml	Mus warzywny 100 g	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 195,7** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 77,2** **Węglowodany ogółem [g] 325** **suma cukrów prostych [g] 86,1** **Tłuszcz [g] 68,8** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,6** **Błonnik pokarmowy [g] 19,6** **Sól [g] 4,1**
	Bogatoresztkowa	Chleb graham 120 g Masło extra 15 g Szynka gotowana 30 g Jajko 50 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml Płatki owsiane na mleku 300 ml Pomidor 50 g	Banan 150 g	Zupa Barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml Kasza jęczmienna 100 g Surówka z kiszonej kapusty 100 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Surówka z marchwi i jabłka 100 g	Chleb graham 120 g Masło jednorazowe 10 g Twarożek ze szczypiorkiem 60 g Polędwica Sopocka 30 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Herbata z/c 250 ml	Mus warzywny 100 g	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 969,7** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 77,5** **Węglowodany ogółem [g] 302,9** **suma cukrów prostych [g] 80,8** **Tłuszcz [g] 56,5** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,4** **Błonnik pokarmowy [g] 35** **Sól [g] 4,4**
	Bogatobiałkowa	Masło extra 15 g Szynka gotowana 30 g Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml Bułka weka 100 g Jajko 50 g	Banan 150 g	Zupa Jarzynowa z zacierkom 300 ml Ziemniaki 250 g Galantyna drobiowa 100 g Bukiet warzyw 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bułka weka 100 g Masło jednorazowe 10 g Twarożek ze szczypiorkiem 60 g Szynka gotowana 30 g Pomidor 50 g Herbata z/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Mus warzywny 100 g	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 141,3** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 97,3** **Węglowodany ogółem [g] 304,7** **suma cukrów prostych [g] 64,8** **Tłuszcz [g] 63,4** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,7** **Błonnik pokarmowy [g] 23** **Sól [g] 3,9**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-10-14 środa	Łatw z ograniczeniem substancji pobudz wydz soku żoł	Bułka weka 100 g Masło extra 15 g Twarożek z koperkiem 60 g Szynka gotowana 30 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml	Kisiel b/c 150 ml	Zupa Koperkowa z ryżem 300 ml Ziemniaki 250 g Galantyna drobiowa 100 g Marchewka gotowana z olejem 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bułka weka 100 g Masło jednorazowe 10 g Pasta z jajka i sera z pietruszką 70 g Polędwica Sopocka 30 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 975,8** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 96,7** **Węglowodany ogółem [g] 268,2** **suma cukrów prostych [g] 32,8** **Tłuszcz [g] 60,9** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,1** **Błonnik pokarmowy [g] 16** **Sól [g] 4,2**
	Łatwostr z ogranicz tłuszczu	Bułka weka 100 g Masło extra 15 g Parówka z indyka 70 g Szynka gotowana 30 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml	Jabłko pieczone 120 g	Zupa Jarzynowa z zacierkom 300 ml Pierogi leniwe 200 g Warzywa duszone 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bułka weka 100 g Masło jednorazowe 10 g Pasta z białek 70 g Dżem 25 g Sałata zielona 10 g Herbata z/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 234,5** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 79,5** **Węglowodany ogółem [g] 304,5** **suma cukrów prostych [g] 67** **Tłuszcz [g] 81,6** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,1** **Błonnik pokarmowy [g] 18,3** **Sól [g] 4,6**
	Z ogranicz łatwo przysw węglowodanów	Chleb graham 120 g Masło extra 15 g Parówka z indyka 70 g Szynka gotowana 30 g sałata zielona 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml Płatki owsiane na mleku 300 ml Pomidor 50 g	Jabłko 150 g	Zupa Jarzynowa z zacierkom 300 ml Ziemniaki 250 g Galantyna drobiowa 100 g Surówka z białej kapusty 100 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Surówka z marchwi i jabłka 100 g	Chleb graham 120 g Masło jednorazowe 10 g Twarożek ze szczypiorkiem 60 g Polędwica Sopocka 30 g Pomidor 50 g sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 351,1** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 109,9** **Węglowodany ogółem [g] 294,8** **suma cukrów prostych [g] 64,6** **Tłuszcz [g] 88,7** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,6** **Błonnik pokarmowy [g] 33,5** **Sól [g] 5,1**
	Z ogr łatwo przyswaj węglowoda i tłuszczy	Bułka weka 100 g Masło extra 15 g Parówka z indyka 70 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml Szynka gotowana 30 g	Jabłko pieczone 120 g	Zupa Jarzynowa z zacierkom 300 ml Ziemniaki 250 g Galantyna drobiowa 100 g Marchewka gotowana z olejem 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bułka weka 100 g Masło jednorazowe 10 g Pasta z białek 70 g Polędwica Sopocka 30 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 182,5** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 98,3** **Węglowodany ogółem [g] 280,1** **suma cukrów prostych [g] 43,2** **Tłuszcz [g] 78,5** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,7** **Błonnik pokarmowy [g] 19,7** **Sól [g] 5,2**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-10-14 środa	Dieta biegunkowa	Bułka weka 80 g Masło extra 15 g Dżem 25 g Herbata b/c 250 ml Polędwica Sopocka 30 g Kleik ryżowy 300 ml	Suchary 20 g Banan 150 g	Zupa jarzynowa z kaszą manna 300 ml Galantyna drobiowa 100 g Herbata b/c 250 ml Ziemniaki 250 g Marchewka gotowana z olejem 150 g	Kisiel b/c 150 ml Bułka weka 100 g Szynka gotowana 30 g Masło jednorazowe 10 g Dżem 25 g	Jabłko 150 g Wafle ryżowe 1 szt	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 168,5** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 69,9** **Węglowodany ogółem [g] 358,7** **suma cukrów prostych [g] 59,8** **Tłuszcz [g] 53,4** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,6** **Błonnik pokarmowy [g] 21,3** **Sól [g] 3,6**
	Niskobiałkowa	Chleb bezsolny 120 g Masło extra 15 g Dżem 25 g Twarożek z pietruszką 30 g Sałata zielona 20 g Herbata z/c 250 ml	Soczek kartonik 200 ml	Zupa Jarzynowa z zacierkom 300 ml Pierogi leniwe 200 g Brokuł gotowany 100 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Chleb bezsolny 120 g Masło jednorazowe 10 g Polędwica Sopocka 30 g Sałata zielona 10 g Herbata z/c 250 ml Miód 25 g	Mus warzywny 100 g	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 041,5** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 64,7** **Węglowodany ogółem [g] 342** **suma cukrów prostych [g] 75,5** **Tłuszcz [g] 49,1** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,8** **Błonnik pokarmowy [g] 18,5** **Sól [g] 0,9**
	Kleikowa	Kleik z kaszy jęczmiennej 300 ml Suchary 20 g Herbata b/c 250 ml	Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g	Kleik ryżowy 400 ml Suchary 20 g Herbata b/c 250 ml	Kleik owsiany 400 ml Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g	Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 302,2** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 21,8** **Węglowodany ogółem [g] 263,3** **suma cukrów prostych [g] 1,3** **Tłuszcz [g] 14,8** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,6** **Błonnik pokarmowy [g] 17,8** **Sól [g] 1,2**
	Bezmleczna	Bułka weka 100 g Margaryna miękka 15 g Szynka gotowana 30 g Dżem 25 g Herbata b/c 250 ml	Jabłko pieczone 120 g	Zupa Grysikowa 400 ml Galantyna drobiowa 100 g Ziemniaki 250 g Marchewka gotowana z olejem 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bułka weka 100 g Margaryna miękka 15 g Szynka gotowana 40 g Polędwica Sopocka 40 g Herbata b/c 250 ml	Mus owocowy 100 g	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 018,1** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 81** **Węglowodany ogółem [g] 302,5** **suma cukrów prostych [g] 63,6** **Tłuszcz [g] 58,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25** **Błonnik pokarmowy [g] 20,8** **Sól [g] 4,5**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-10-15 czwartek	Podstawowa	Chleb pszenny 40 g Chleb graham 80 g Masło extra 15 g Polędwica Sopocka 30 g Sałata masłowa 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml Papryka czerwona 40 g Jajko 50 g	Jabłko 150 g	Zupa Pomidorowa z makaronem zabielana 300 ml Ziemniaki 250 g Kotlet mielony 100 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml kapusta młoda z koperkiem 100 g	Twarożek ze szczypiorkiem 60 g Chleb pszenny 40 g Chleb graham 80 g Masło jednorazowe 10 g Szynka gotowana 30 g Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Herbata b/c 250 ml	Mus warzywny 100 g	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 245** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 95,1** **Węglowodany ogółem [g] 271,4** **suma cukrów prostych [g] 56,3** **Tłuszcz [g] 91,4** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,6** **Błonnik pokarmowy [g] 27,8** **Sól [g] 4,4**
	Łatwostrawna	Bułka weka 100 g Masło extra 15 g Polędwica Sopocka 30 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml Ser żółty 30 g	Jabłko 150 g	Zupa Krupnik z kaszą jęczmienną 300 ml Ziemniaki 250 g Udko gotowane z warzywami 170 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Surówka z marchwi i jabłka 100 g	Pasta z sera białego i koperku 60 g Bułka weka 100 g Masło jednorazowe 10 g Szynka gotowana 30 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml Pomidor 50 g	Jogurt morelowy 100 g	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 009,3** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 93,8** **Węglowodany ogółem [g] 256,5** **suma cukrów prostych [g] 51,7** **Tłuszcz [g] 72,2** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,8** **Błonnik pokarmowy [g] 21,5** **Sól [g] 4,6**
	Bogatoresztkowa	Chleb graham 120 g Masło extra 15 g Polędwica Sopocka 30 g Serek wiejski 200 g Papryka czerwona 40 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml	Jabłko 150 g	Zupa Krupnik z kaszą jęczmienną 300 ml Ryż brązowy 100 g Udko gotowane z warzywami 170 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Surówka z marchewki i jabłka 100 g Surówka z selera 100 g	Chleb graham 120 g Masło jednorazowe 10 g Ser żółty 30 g Szynka gotowana 30 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml Pomidor 50 g	Jogurt naturalny 100 g	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 967,9** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 104,4** **Węglowodany ogółem [g] 241,7** **suma cukrów prostych [g] 49,4** **Tłuszcz [g] 72,1** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,2** **Błonnik pokarmowy [g] 33,7** **Sól [g] 6,3**
	Bogatobiałkowa	Bułka weka 100 g Masło extra 15 g Serek wiejski 200 g Polędwica Sopocka 30 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml	Jabłko pieczone 120 g	Zupa Krupnik z kaszą jęczmienną 300 ml Ziemniaki 250 g Udko gotowane z warzywami 170 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Surówka z marchewki i jabłka 100 g	Bułka weka 100 g Masło jednorazowe 10 g Jajko 50 g Szynka gotowana 30 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml Pomidor 50 g	Jogurt naturalny 100 g	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 040,7** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 104,3** **Węglowodany ogółem [g] 254** **suma cukrów prostych [g] 51,1** **Tłuszcz [g] 71,8** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,3** **Błonnik pokarmowy [g] 20,5** **Sól [g] 6**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-10-15 czwartek	Łatw z ograniczeniem substancji pobudz wydz soku żoł	Bułka weka 100 g Masło extra 15 g Ser biały 60 g Polędwica Sopocka 30 g Sałata zielona 10 g Kasza manna na mleku 300 ml	Galaretka owocowa 150 ml	Zupa jarzynowa z kaszą manna 300 ml Ziemniaki 250 g Udko gotowane z warzywami 170 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Marchewka gotowana z olejem 150 g	Bułka weka 100 g Masło jednorazowe 10 g Serek Almette 1 szt Szynka gotowana 30 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 047,4** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 90** **Węglowodany ogółem [g] 271,2** **suma cukrów prostych [g] 34,6** **Tłuszcz [g] 69,6** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33** **Błonnik pokarmowy [g] 17,5** **Sól [g] 4,2**
	Łatwostr z ogranicz tłuszczu	Bułka weka 100 g Masło extra 15 g Twarożek z koperkiem 60 g Polędwica Sopocka 30 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml	Mus owocowy 100 g	Zupa Krupnik z kaszą jęczmienną 300 ml Ziemniaki 250 g Udko gotowane z warzywami 170 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Marchewka gotowana z olejem 150 g	Bułka weka 100 g Masło jednorazowe 10 g Serek Almette 1 szt Szynka gotowana 30 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 986,6** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 87** **Węglowodany ogółem [g] 263** **suma cukrów prostych [g] 60,2** **Tłuszcz [g] 68,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,5** **Błonnik pokarmowy [g] 18,8** **Sól [g] 4,4**
	Z ogranicz łatwo przysw węglowodanów	Chleb graham 120 g Masło extra 15 g Polędwica Sopocka 30 g Serek Almette 1 szt Papryka czerwona 40 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml	Jabłko 150 g	Zupa Krupnik z kaszą jęczmienną 300 ml Ziemniaki 250 g Udko gotowane z warzywami 170 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Surówka z kapusty czerwonej 100 g Surówka z selera 100 g	Chleb graham 120 g Masło jednorazowe 10 g Ser żółty 30 g Szynka gotowana 30 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml Pomidor 50 g	Kanapka nocna 130 g	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 928,9** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 84,9** **Węglowodany ogółem [g] 219,4** **suma cukrów prostych [g] 43,6** **Tłuszcz [g] 84,8** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,8** **Błonnik pokarmowy [g] 31** **Sól [g] 5,2**
	Z ogr łatwo przyswaj węglowoda i tłuszczy	Bułka weka 100 g Masło extra 15 g Twarożek z koperkiem 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml Polędwica Sopocka 30 g	Jabłko pieczone 120 g	Zupa Krupnik z kaszą jęczmienną 300 ml Ziemniaki 250 g Udko gotowane z warzywami 170 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Marchewka gotowana z olejem 150 g	Bułka weka 100 g Masło jednorazowe 10 g Serek Almette 1 szt Szynka gotowana 30 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml	Kanapka nocna 130 g	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 041,7** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 89,7** **Węglowodany ogółem [g] 254,4** **suma cukrów prostych [g] 41,5** **Tłuszcz [g] 77,7** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,1** **Błonnik pokarmowy [g] 22** **Sól [g] 5**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-10-15 czwartek	Dieta biegunkowa	Bułka weka 80 g Masło extra 15 g Dżem 25 g Herbata b/c 250 ml Szynka gotowana 30 g Kleik ryżowy 300 ml	Suchary 20 g Jabłko 150 g	Zupa Jarzynowa z ryżem 300 ml Udko gotowane z warzywami 170 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Marchewka gotowana z olejem 150 g Ziemniaki 250 g	Bułka weka 100 g Masło jednorazowe 10 g Dżem 25 g Polędwica Sopocka 30 g Herbata b/c 250 ml Kleik ryżowy 300 ml	Kisiel b/c 150 ml	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 173,9** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 72,2** **Węglowodany ogółem [g] 366,9** **suma cukrów prostych [g] 47,7** **Tłuszcz [g] 50,1** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,7** **Błonnik pokarmowy [g] 23,4** **Sól [g] 3,7**
	Niskobiałkowa	Chleb bezsolny 120 g Masło extra 15 g Dżem 25 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml Polędwica Sopocka 30 g	Jabłko 150 g	Zupa Krupnik z kaszą jęczmienną 300 ml Knedle z jabłkiem 200 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Bukiet warzyw 150 g	Chleb bezsolny 120 g Masło jednorazowe 10 g Miód 25 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml Pomidor 50 g Szynka gotowana 30 g	Soczek kartonik 200 ml	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 020,2** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 54,6** **Węglowodany ogółem [g] 357,1** **suma cukrów prostych [g] 64,9** **Tłuszcz [g] 47,2** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,9** **Błonnik pokarmowy [g] 26,9** **Sól [g] 1,4**
	Kleikowa	Kleik z kaszy jęczmiennej 300 ml Suchary 20 g Herbata b/c 250 ml	Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g	Kleik ryżowy 400 ml Suchary 20 g Herbata b/c 250 ml	Kleik owsiany 400 ml Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g	Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 302,2** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 21,8** **Węglowodany ogółem [g] 263,3** **suma cukrów prostych [g] 1,3** **Tłuszcz [g] 14,8** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,6** **Błonnik pokarmowy [g] 17,8** **Sól [g] 1,2**
	Bezmleczna	Bułka weka 100 g Margaryna miękka 15 g Szynka gotowana 30 g Dżem 25 g Herbata b/c 250 ml	Jabłko pieczone 120 g	Zupa jarzynowa z kaszą manna 300 ml Udko gotowane z warzywami 170 g Ziemniaki 250 g Marchewka gotowana z olejem 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bułka weka 100 g Margaryna miękka 15 g Szynka gotowana 30 g Polędwica Sopocka 30 g Herbata b/c 250 ml	Mus owocowy 100 g	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 842,9** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 72,7** **Węglowodany ogółem [g] 270,7** **suma cukrów prostych [g] 62,8** **Tłuszcz [g] 56,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,5** **Błonnik pokarmowy [g] 19,5** **Sól [g] 4,1**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-10-16 piątek	Podstawowa	Chleb pszenny 40 g Chleb graham 80 g Masło extra 15 g Pasta z jajka i sera z pietruszką 70 g Dżem 25 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml Pomidor 50 g	Banan 150 g	Ziemniaki 250 g Zupa Koperkowa z ryżem 300 ml Ryba Morszczuk na parze 100 g Surówka z marchwi i jabłka 100 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Surówka z kiszonej kapusty 100 g	Chleb pszenny 40 g Chleb graham 80 g Masło jednorazowe 10 g Pasztetowa 50 g Ser żółty 30 g Sałata zielona 20 g Herbata z/c 250 ml	Jogurt truskawkowy 100 g	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 088,7** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 62,9** **Węglowodany ogółem [g] 254,2** **suma cukrów prostych [g] 67,6** **Tłuszcz [g] 87,6** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,5** **Błonnik pokarmowy [g] 25,9** **Sól [g] 5,2**
	Łatwostrawna	Bułka weka 100 g Masło extra 15 g Ser topiony 17,5 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml Jajko 50 g Płatki owsiane na mleku 300 ml	Banan 150 g	Zupa Koperkowa z ryżem 300 ml Ryba Morszczuk na parze 100 g Ziemniaki 250 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Bukiet warzyw 150 g	Bułka weka 100 g Masło jednorazowe 10 g Dżem 25 g Twarożek z koperkiem 60 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml Pomidor 50 g	Jogurt truskawkowy 100 g	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 204,2** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 74** **Węglowodany ogółem [g] 305,1** **suma cukrów prostych [g] 71,3** **Tłuszcz [g] 72,2** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,2** **Błonnik pokarmowy [g] 23** **Sól [g] 3,3**
	Bogatoresztkowa	Chleb graham 120 g Masło extra 15 g Pasta z jajka i sera z pietruszką 70 g Sałata zielona 10 g Szynka gotowana 30 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml Pomidor 50 g Płatki owsiane na mleku 300 ml	Jabłko 150 g	Zupa Barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml Ryba Morszczuk na parze 100 g Surówka z kiszonej kapusty 100 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Surówka z marchewki i jabłka 100 g	Chleb graham 120 g Masło jednorazowe 10 g Polędwica Sopocka 30 g Ser żółty 30 g Sałata zielona 10 g Herbata z/c 250 ml Rzodkiewka 20 g	Jogurt naturalny 100 g	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 875** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 76,2** **Węglowodany ogółem [g] 223,7** **suma cukrów prostych [g] 61,6** **Tłuszcz [g] 72,2** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,2** **Błonnik pokarmowy [g] 29,7** **Sól [g] 5,2**
	Bogatobiałkowa	Bułka weka 100 g Masło extra 15 g Pasta z jajka i sera z pietruszką 70 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml Szynka gotowana 30 g Kasza manna na mleku 300 ml	Banan 150 g	Zupa Koperkowa z ryżem 300 ml Ziemniaki 250 g Ryba Morszczuk na parze 100 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Buraczki na ciepło 150 g	Bułka weka 100 g Masło jednorazowe 10 g Twarożek z koperkiem 70 g Polędwica Sopocka 30 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml Pomidor 50 g	Jogurt truskawkowy 100 g	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 212,5** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 86,3** **Węglowodany ogółem [g] 300,3** **suma cukrów prostych [g] 67,8** **Tłuszcz [g] 68,8** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,8** **Błonnik pokarmowy [g] 18,4** **Sól [g] 4**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-10-16 piątek	Łatw z ograniczeniem substancji pobudz wydz soku żoł	Bułka weka 100 g Masło extra 15 g Serek homogenizowany naturalny 150 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml Jajko 50 g	Budyń o smaku waniliowym 150 g	Zupa jarzynowa z kaszą manna 300 ml Ziemniaki 250 g Ryba Morszczuk na parze 100 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Warzywa duszone 150 g	Bułka weka 100 g Masło jednorazowe 10 g Szynka gotowana 30 g Twarożek z koperkiem 60 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 279,7** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 86,3** **Węglowodany ogółem [g] 251,3** **suma cukrów prostych [g] 41,3** **Tłuszcz [g] 93,5** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,7** **Błonnik pokarmowy [g] 16,9** **Sól [g] 3,9**
	Łatwostr z ogranicz tłuszczu	Bułka weka 100 g Masło extra 15 g Pasta z białek 70 g Polędwica Sopocka 30 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml Kasza manna na mleku 300 ml	Jabłko pieczone 120 g	Zupa Koperkowa z ryżem 300 ml Ryba Morszczuk na parze 100 g Buraczki na ciepło 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Ziemniaki 250 g	Bułka weka 100 g Masło jednorazowe 10 g Dżem 25 g Ser biały 60 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 146,9** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 77,9** **Węglowodany ogółem [g] 294,1** **suma cukrów prostych [g] 64,9** **Tłuszcz [g] 67,5** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,1** **Błonnik pokarmowy [g] 17,4** **Sól [g] 3,5**
	Z ogranicz łatwo przysw węglowodanów	Masło extra 15 g Twarożek z rzodkiewką 60 g Sałata zielona 10 g Jajko 50 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml Pomidor 50 g Płatki owsiane na mleku 300 ml	Jabłko 150 g	Ziemniaki 250 g Zupa Koperkowa z ryżem 300 ml Ryba Morszczuk na parze 100 g Surówka z kiszonej kapusty 100 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Surówka z marchewki i jabłka 100 g	Chleb graham 120 g Masło jednorazowe 10 g Polędwica Sopocka 30 g Ser żółty 30 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml Ogórek kiszony 50 g	Jogurt naturalny 100 g	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 854,1** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 73,6** **Węglowodany ogółem [g] 209** **suma cukrów prostych [g] 54,3** **Tłuszcz [g] 76,4** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33** **Błonnik pokarmowy [g] 25** **Sól [g] 4,8**
	Z ogr łatwo przyswaj węglowoda i tłuszczy	Bułka weka 100 g Masło extra 15 g Polędwica Sopocka 30 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml Serek Almette 1 szt Szynka gotowana 30 g	Jabłko pieczone 120 g	Zupa Koperkowa z ryżem 300 ml Ziemniaki 250 g Ryba Morszczuk na parze 100 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Buraczki na ciepło 150 g	Bułka weka 100 g Masło jednorazowe 10 g Twarożek z koperkiem 60 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml Szynka gotowana 30 g	Jogurt naturalny 100 g	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 910,9** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 68,7** **Węglowodany ogółem [g] 243,7** **suma cukrów prostych [g] 45,8** **Tłuszcz [g] 66,8** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,6** **Błonnik pokarmowy [g] 16,4** **Sól [g] 4,3**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-10-16 piątek	Dieta biegunkowa	Bułka weka 80 g Masło extra 15 g Dżem 25 g Herbata b/c 250 ml Kleik ryżowy 300 ml Polędwica Sopocka 30 g	Banan 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Zupa Jarzynowa z ziemniakami 300 ml Ryż z jabłkami 200 g	Bułka weka 100 g Masło jednorazowe 10 g Dżem 25 g Herbata b/c 250 ml Kleik ryżowy 300 ml Szynka gotowana 30 g	Jabłko pieczone 120 g Wafle ryżowe 2 szt	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 065,5** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 49,8** **Węglowodany ogółem [g] 392,5** **suma cukrów prostych [g] 71,1** **Tłuszcz [g] 36,8** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19** **Błonnik pokarmowy [g] 21,1** **Sól [g] 2,8**
	Niskobiałkowa	Masło extra 15 g Twarożek z koperkiem 60 g Sałata zielona 10 g Herbata z/c 250 ml Dżem 25 g Chleb bezsolny 120 g	Jabłko 150 g	Zupa Koperkowa z ryżem 300 ml Ryba Morszczuk na parze 100 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Bukiet warzyw 150 g Ziemniaki 250 g	Jajko 50 g Chleb bezsolny 100 g Masło jednorazowe 10 g Sałata zielona 10 g Herbata z/c 250 ml Sałatka jarzynowa 150 g	Soczek kartonik 200 ml	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 001** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 56,8** **Węglowodany ogółem [g] 291,6** **suma cukrów prostych [g] 73,3** **Tłuszcz [g] 64,2** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,1** **Błonnik pokarmowy [g] 28,5** **Sól [g] 1,4**
	Kleikowa	Kleik z kaszy jęczmiennej 300 ml Suchary 20 g Herbata b/c 250 ml	Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g	Kleik ryżowy 400 ml Suchary 20 g Herbata b/c 250 ml	Kleik owsiany 400 ml Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g	Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 302,2** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 21,8** **Węglowodany ogółem [g] 263,3** **suma cukrów prostych [g] 1,3** **Tłuszcz [g] 14,8** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,6** **Błonnik pokarmowy [g] 17,8** **Sól [g] 1,2**
	Bezmleczna	Bułka weka 100 g Margaryna miękka 15 g Szynka gotowana 30 g Dżem 25 g Herbata b/c 250 ml Kleik ryżowy 300 ml	Banan 150 g	Kalafior gotowany 50 g Zupa jarzynowa z kaszą manna 300 ml Ryba Morszczuk na parze 100 g Ziemniaki 250 g Marchewka gotowana z olejem 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bułka weka 100 g Margaryna miękka 15 g Szynka gotowana 30 g Polędwica Sopocka 30 g Herbata b/c 250 ml	Mus owocowy 100 g	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 071,2** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 55,9** **Węglowodany ogółem [g] 321,4** **suma cukrów prostych [g] 71,5** **Tłuszcz [g] 58** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,4** **Błonnik pokarmowy [g] 21,2** **Sól [g] 3,9**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-10-17 sobota	Podstawowa	Chleb pszenny 40 g Chleb graham 80 g Masło extra 15 g Pasta twarogowo-rybna 60 g Szynka gotowana 30 g Sałata masłowa 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml Ogórek świeży 50 g	Jabłko 150 g	Zupa ogórkowa z ziemniakami zabielana 300 ml Kasza jęczmienna 100 g Gulasz wieprzowy 100 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Sałatka z buraczka i jabłka 150 g	Chleb pszenny 40 g Chleb graham 80 g Masło jednorazowe 10 g Pasta z jaja i wędliny ze szczypiorkiem 70 g Dżem 25 g Sałata zielona 20 g Herbata b/c 250 ml Papryka czerwona 40 g	Mus owocowy 100 g	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 113,9** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 90,1** **Węglowodany ogółem [g] 298,4** **suma cukrów prostych [g] 79,6** **Tłuszcz [g] 67,9** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,9** **Błonnik pokarmowy [g] 28,4** **Sól [g] 4,8**
	Łatwostrawna	Bułka weka 100 g Masło extra 15 g Ser żółty 30 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml Polędwica Sopocka 30 g	Jabłko 150 g	Zupa Jarzynowa z zacierkom 300 ml Ziemniaki 250 g Pulpet drobiowy 100 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Sos jarzynowy 100 ml Marchewka gotowana z olejem 150 g	Bułka weka 100 g Masło jednorazowe 10 g Szynka gotowana 30 g Twarożek z koperkiem 60 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml Pomidor 50 g	Jogurt truskawkowy 100 g	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 139,5** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 101,8** **Węglowodany ogółem [g] 290,8** **suma cukrów prostych [g] 49,2** **Tłuszcz [g] 68,2** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,8** **Błonnik pokarmowy [g] 22,3** **Sól [g] 4,7**
	Bogatoresztkowa	Chleb graham 120 g Masło extra 15 g Pasta z jaja i wędliny ze szczypiorkiem 70 g Sałata zielona 10 g Polędwica Sopocka 30 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml Pomidor 50 g Ogórek świeży 50 g	Jabłko 150 g	Zupa Jarzynowa z ziemniakami 300 ml Kasza jęczmienna 100 g Pulpet drobiowy 100 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Sos jarzynowy 100 ml Surówka z kapusty czerwonej 100 g Surówka z kapusty pekińskiej 150 g	Chleb graham 120 g Masło jednorazowe 10 g Szynka gotowana 30 g Ser żółty 30 g Sałata zielona 10 g Herbata z/c 250 ml Ogórek kiszony 50 g	Serek homogenizowany naturalny 120 g	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 190,3** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 106,5** **Węglowodany ogółem [g] 257,6** **suma cukrów prostych [g] 47,8** **Tłuszcz [g] 88,2** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,7** **Błonnik pokarmowy [g] 31,1** **Sól [g] 5,6**
	Bogatobiałkowa	Bułka weka 100 g Masło extra 15 g Polędwica Sopocka 30 g Pomidor 50 g Serek Almette 1 szt Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml Sałata masłowa 20 g	Jabłko pieczone 120 g	Zupa Jarzynowa z zacierkom 300 ml Ziemniaki 250 g Pulpet drobiowy 100 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Sos jarzynowy 100 ml Marchewka gotowana z olejem 150 g	Bułka weka 100 g Masło jednorazowe 10 g Szynka gotowana 30 g Twarożek z pietruszką 60 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml Pomidor 50 g	Jogurt truskawkowy 100 g	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 121,1** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 93,6** **Węglowodany ogółem [g] 291,6** **suma cukrów prostych [g] 50,2** **Tłuszcz [g] 68,5** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,8** **Błonnik pokarmowy [g] 22,3** **Sól [g] 4,2**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-10-17 sobota	Łatw z ograniczeniem substancji pobudz wydz soku żoł	Bułka weka 100 g Masło extra 15 g Polędwica Sopocka 30 g Serek Almette 1 szt Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml Sałata masłowa 20 g	Budyń waniliowy b/c 150 ml	Zupa jarzynowa z kaszą manna 300 ml Ziemniaki 250 g Pulpet drobiowy 100 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Sos jarzynowy 100 ml Marchewka gotowana z olejem 150 g	Bułka weka 100 g Masło jednorazowe 10 g Szynka gotowana 30 g Twarożek z pietruszką 60 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 150** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 94,6** **Węglowodany ogółem [g] 277** **suma cukrów prostych [g] 41,8** **Tłuszcz [g] 71,4** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,6** **Błonnik pokarmowy [g] 18,1** **Sól [g] 4,4**
	Łatwostr z ogranicz tłuszczu	Bułka weka 100 g Masło extra 15 g Serek Almette 1 szt Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml Polędwica Sopocka 30 g	Jogurt naturalny 100 g	Zupa Jarzynowa z zacierkom 300 ml Ziemniaki 250 g Pulpet drobiowy 100 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Sos jarzynowy 100 ml Marchewka gotowana z olejem 150 g	Bułka weka 100 g Masło jednorazowe 10 g Szynka gotowana 30 g Miód 25 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml	Mus owocowy 100 g	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 167,1** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 83,8** **Węglowodany ogółem [g] 318,1** **suma cukrów prostych [g] 59,4** **Tłuszcz [g] 65,5** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,1** **Błonnik pokarmowy [g] 19,4** **Sól [g] 4,3**
	Z ogranicz łatwo przysw węglowodanów	Chleb graham 120 g Masło extra 15 g Pasta z jaja i wędliny ze szczypiorkiem 70 g Szynka gotowana 30 g Sałata masłowa 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml Ogórek świeży 50 g	Jabłko 150 g	Zupa Jarzynowa z zacierkom 300 ml Ziemniaki 250 g Pulpet drobiowy 100 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Sos jarzynowy 100 ml Surówka z kapusty czerwonej 100 g Surówka z kapusty pekińskiej 150 g	Chleb graham 120 g Masło jednorazowe 10 g Polędwica Sopocka 30 g Twarożek z koperkiem 60 g Sałata zielona 20 g Herbata b/c 250 ml Pomidor 50 g	Jogurt naturalny 100 g	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 057,6** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 102,1** **Węglowodany ogółem [g] 253** **suma cukrów prostych [g] 49,4** **Tłuszcz [g] 77,2** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,1** **Błonnik pokarmowy [g] 29,6** **Sól [g] 4,3**
	Z ogr łatwo przyswaj węglowoda i tłuszczy	Bułka weka 100 g Masło extra 15 g Polędwica Sopocka 30 g Ser biały 60 g Sałata zielona 10 g Kasza manna na mleku 300 ml Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml	Jogurt naturalny 100 g	Zupa Jarzynowa z zacierkom 300 ml Ziemniaki 250 g Pulpet drobiowy 100 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Sos jarzynowy 100 ml Marchewka gotowana z olejem 150 g	Bułka weka 100 g Masło jednorazowe 10 g Szynka gotowana 30 g Serek Almette 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml	Mus warzywny 100 g	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 346,2** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 102,9** **Węglowodany ogółem [g] 325,8** **suma cukrów prostych [g] 57** **Tłuszcz [g] 72,8** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,4** **Błonnik pokarmowy [g] 21,1** **Sól [g] 4,5**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-10-17 sobota	Dieta biegunkowa	Bułka weka 80 g Masło extra 15 g Dżem 25 g Herbata b/c 250 ml Kleik ryżowy 300 ml	Szynka gotowana 30 g Jabłko pieczone 120 g	Zupa Grysikowa 300 ml Pulpet drobiowy 100 g Herbata b/c 250 ml Marchewka gotowana z olejem 150 g Ziemniaki 250 g	Bułka weka 100 g Masło jednorazowe 10 g Polędwica Sopocka 30 g Dżem 25 g Kisiel b/c 150 ml	Jabłko pieczone 120 g	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1963,4** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 68** **Węglowodany ogółem [g] 316,1** **suma cukrów prostych [g] 52,7** **Tłuszcz [g] 51,9** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22** **Błonnik pokarmowy [g] 20,9** **Sól [g] 3,4**
	Niskobiałkowa	Chleb bezsolny 120 g Masło extra 15 g Serek Almette 1 szt Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Dżem 25 g Herbata z/c 250 ml	Jabłko 150 g	Zupa Jarzynowa z zacierkom 300 ml Naleśnik z jabłkiem 2 szt Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Chleb bezsolny 120 g Masło jednorazowe 10 g Szynka gotowana 30 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml Pomidor 50 g Miód 25 g	Jogurt morelowy 100 g	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1815,9** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 51,7** **Węglowodany ogółem [g] 304,3** **suma cukrów prostych [g] 58,7** **Tłuszcz [g] 46,7** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,4** **Błonnik pokarmowy [g] 19,3** **Sól [g] 1**
	Kleikowa	Kleik z kaszy jęczmiennej 300 ml Suchary 20 g Herbata b/c 250 ml	Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g	Kleik ryżowy 400 ml Suchary 20 g Herbata b/c 250 ml	Kleik owsiany 400 ml Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g	Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1302,2** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 21,8** **Węglowodany ogółem [g] 263,3** **suma cukrów prostych [g] 1,3** **Tłuszcz [g] 14,8** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,6** **Błonnik pokarmowy [g] 17,8** **Sól [g] 1,2**
	Bezmleczna	Bułka weka 100 g Margaryna miękka 15 g Polędwica Sopocka 30 g Dżem 25 g sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml	Jabłko pieczone 120 g	Zupa jarzynowa z kaszą manna 300 ml Pulpet drobiowy 100 g Ziemniaki 250 g Marchewka gotowana z olejem 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bułka weka 100 g Margaryna miękka 15 g Szynka gotowana 30 g Polędwica Sopocka 30 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml	Mus owocowy 100 g	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1868** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 74,7** **Węglowodany ogółem [g] 279,3** **suma cukrów prostych [g] 62** **Tłuszcz [g] 54,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,9** **Błonnik pokarmowy [g] 19** **Sól [g] 4,1**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-10-18 niedziela	Podstawowa	Chleb pszenny 40 g Chleb graham 80 g Masło extra 15 g Szynka gotowana 30 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml Jajko 50 g Pomidor 50 g	Banan 150 g	Zupa Pomidorowa z ryżem zabielana 300 ml Ziemniaki 250 g Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Surówka z kapusty czerwonej 100 g Surówka z selera 100 g	Chleb pszenny 40 g Chleb graham 80 g Masło jednorazowe 10 g Parówka z indyka 70 g Polędwica Sopocka 30 g Sałata zielona 20 g Herbata b/c 250 ml Papryka czerwona 40 g	Soczek kartonik 200 ml	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 997,7** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 96,1** **Węglowodany ogółem [g] 257,3** **suma cukrów prostych [g] 71** **Tłuszcz [g] 70,9** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,6** **Błonnik pokarmowy [g] 26,6** **Sól [g] 4,8**
	Łatwostrawna	Bułka weka 100 g Masło extra 15 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml Szynka gotowana 30 g Serek Almette 1 szt Pomidor 50 g	Banan 150 g	Zupa Pomidorowa z ryżem zabielana 300 ml Ziemniaki 250 g Schab duszony 100 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Sałatka z buraka z olejem 150 g	Bułka weka 100 g Masło jednorazowe 10 g Polędwica Sopocka 30 g Parówka z indyka 70 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml Rzodkiewka 15 g	Soczek kartonik 200 ml	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 119,6** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 89,8** **Węglowodany ogółem [g] 288,3** **suma cukrów prostych [g] 70,6** **Tłuszcz [g] 70,7** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,5** **Błonnik pokarmowy [g] 18** **Sól [g] 4,8**
	Bogatoresztkowa	Chleb graham 120 g Masło extra 15 g Serek Almette 1 szt Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml Szynka gotowana 30 g Jajko 50 g	Jabłko 150 g Banan 150 g	Zupa Pomidorowa z zacierkom 300 ml Kasza jęczmienna 100 g Schab duszony 100 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Surówka z białej kapusty 100 g Surówka z marchwi, selera i jabłka 100 g	Chleb graham 120 g Masło jednorazowe 10 g Polędwica Sopocka 30 g Parówka z indyka 70 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml Ogórek kiszony 50 g	Soczek kartonik 200 ml	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 215,8** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 96** **Węglowodany ogółem [g] 288,2** **suma cukrów prostych [g] 82,8** **Tłuszcz [g] 82** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35** **Błonnik pokarmowy [g] 33** **Sól [g] 5,6**
	Bogatobiałkowa	Bułka weka 100 g Masło extra 15 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml Szynka gotowana 30 g Jajko 50 g Pomidor 50 g	Banan 150 g	Zupa jarzynowa z kaszą manna 300 ml Ziemniaki 250 g Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Sałatka z buraka z olejem 150 g	Bułka weka 100 g Masło jednorazowe 10 g Polędwica Sopocka 30 g Parówka z indyka 70 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml Pomidor 50 g	Mus warzywny 100 g	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 074,1** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 95,5** **Węglowodany ogółem [g] 269,8** **suma cukrów prostych [g] 60** **Tłuszcz [g] 71,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,1** **Błonnik pokarmowy [g] 18,9** **Sól [g] 4,8**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-10-18 niedziela	Łatw z ograniczeniem substancji pobudz wydz soku żoł	Bułka weka 100 g Masło extra 15 g Galaretka drobiowa 100 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml Szynka gotowana 30 g Jajko 50 g	Jabłko pieczone 120 g	Zupa jarzynowa z kaszą manna 300 ml Ziemniaki 250 g Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Buraczki na ciepło 150 g	Bułka weka 100 g Masło jednorazowe 10 g Polędwica Sopocka 30 g Parówka z indyka 70 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 131,4** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 112,6** **Węglowodany ogółem [g] 250,1** **suma cukrów prostych [g] 42,3** **Tłuszcz [g] 79** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,8** **Błonnik pokarmowy [g] 17,2** **Sól [g] 5**
	Łatwostr z ogranicz tłuszczu	Bułka weka 100 g Masło extra 15 g Twarożek z koperkiem 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml Szynka gotowana 30 g	Jabłko pieczone 120 g	Zupa Pomidorowa z ryżem zabielana 300 ml Ziemniaki 250 g Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Buraczki na ciepło 150 g	Bułka weka 100 g Masło jednorazowe 10 g Polędwica Sopocka 30 g Parówka z indyka 70 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml	Mus warzywny 100 g	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 997,4** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 100,2** **Węglowodany ogółem [g] 258,3** **suma cukrów prostych [g] 57,1** **Tłuszcz [g] 65,7** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,6** **Błonnik pokarmowy [g] 19** **Sól [g] 4,6**
	Z ogranicz łatwo przysw węglowodanów	Chleb graham 120 g Masło extra 15 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml Szynka gotowana 30 g Serek Almette 1 szt Pomidor 50 g	Jabłko 150 g	Zupa Pomidorowa z ryżem zabielana 300 ml Ziemniaki 250 g Schab duszony 100 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Surówka z białej kapusty 100 g Surówka z marchwi, selera i jabłka 100 g	Chleb graham 120 g Masło jednorazowe 10 g Polędwica Sopocka 30 g Parówka z indyka 70 g Herbata b/c 250 ml Rzodkiewka 15 g Sałata zielona 10 g	Mus warzywny 100 g	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 969,8** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 86,8** **Węglowodany ogółem [g] 248,4** **suma cukrów prostych [g] 64,7** **Tłuszcz [g] 75,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,5** **Błonnik pokarmowy [g] 33,1** **Sól [g] 4,7**
	Z ogr łatwo przyswaj węglowoda i tłuszczy	Bułka weka 100 g Masło extra 15 g Pasta z białek 70 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml Szynka gotowana 30 g	Jabłko pieczone 120 g	Zupa Pomidorowa z ryżem zabielana 300 ml Ziemniaki 250 g Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Sałatka z buraka z olejem 150 g Sos jarzynowy 100 ml	Bułka weka 100 g Masło jednorazowe 10 g Polędwica Sopocka 30 g Parówka z indyka 70 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml	Mus warzywny 100 g	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 111,6** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 102** **Węglowodany ogółem [g] 275,3** **suma cukrów prostych [g] 58,5** **Tłuszcz [g] 70,2** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,8** **Błonnik pokarmowy [g] 20,5** **Sól [g] 4,8**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-10-18 niedziela	Dieta biegunkowa	Bułka weka 80 g Masło extra 15 g Dżem 25 g Herbata b/c 250 ml Szynka gotowana 30 g Kleik ryżowy 300 ml	Banan 150 g	Zupa jarzynowa z kaszą manna 300 ml Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g Herbata b/c 250 ml Ziemniaki 250 g	Marchewka gotowana z olejem 150 g Bułka weka 100 g Masło jednorazowe 10 g Dżem 25 g Polędwica Sopocka 30 g	Jabłko pieczone 120 g Wafle ryżowe 1 szt	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 918,7** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 77,3** **Węglowodany ogółem [g] 302,4** **suma cukrów prostych [g] 60,3** **Tłuszcz [g] 48,5** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,9** **Błonnik pokarmowy [g] 20,2** **Sól [g] 3,3**
	Niskobiałkowa	Chleb bezsolny 120 g Masło extra 15 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml Polędwica Sopocka 30 g Dżem 25 g	Jabłko 150 g	Zupa jarzynowa z kaszą manna 300 ml Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Sałatka z buraczka i jabłka 150 g Ziemniaki 250 g	Chleb bezsolny 120 g Masło jednorazowe 10 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml Szynka gotowana 30 g Serek Almette 1 szt	Soczek kartonik 200 ml	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 929,4** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 80,8** **Węglowodany ogółem [g] 283,3** **suma cukrów prostych [g] 61,2** **Tłuszcz [g] 55,9** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,8** **Błonnik pokarmowy [g] 20,7** **Sól [g] 1,8**
	Kleikowa	Kleik z kaszy jęczmiennej 300 ml Suchary 20 g Herbata b/c 250 ml	Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g	Kleik ryżowy 400 ml Suchary 20 g Herbata b/c 250 ml	Kleik owsiany 400 ml Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g	Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 302,2** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 21,8** **Węglowodany ogółem [g] 263,3** **suma cukrów prostych [g] 1,3** **Tłuszcz [g] 14,8** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,6** **Błonnik pokarmowy [g] 17,8** **Sól [g] 1,2**
	Bezmleczna	Bułka weka 100 g Margaryna miękka 15 g Szynka gotowana 30 g Herbata b/c 250 ml	Jabłko pieczone 120 g	Zupa Grysikowa 400 ml Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g Ziemniaki 250 g Marchewka gotowana z olejem 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bułka weka 100 g Margaryna miękka 15 g Szynka gotowana 30 g Polędwica Sopocka 30 g Herbata b/c 250 ml	Mus owocowy 100 g	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 876,2** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 84,4** **Węglowodany ogółem [g] 273,6** **suma cukrów prostych [g] 55,4** **Tłuszcz [g] 53,8** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,3** **Błonnik pokarmowy [g] 20,6** **Sól [g] 4,1**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

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

Oznaczenia alergenów:

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