

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	II Ś	Obiad	Kolacja	Pn	SUMA
2026-06-10 środa	Podstawowa	Chleb pszenny 40 g (1) Masło extra 15 g (7) Sałatka jarzynowa 150 g (3, 9) Płatki owsiane na mleku 300 ml (1, 7) Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Sałata masłowa 20 g Połudwica Sopocka 30 g Chleb graham 80 g (1)	Banan 150 g	Zupa Barszcz ukraiński 300 ml (9) Ryba Morszczuk na parze 100 g (4) Ziemniaki 250 g (7) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Surówka z kiszanej kapusty 100 g Surówka z marchewki i jabłka 100 g	Chleb pszenny 40 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Szynka gotowana 30 g Twarożek z rzodkiewką 60 g (7) Sałata masłowa 20 g Chleb graham 80 g (1) Herbata b/c 250 ml Pomidor 50 g	Jogurt naturalny 100 g (7)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 298,7 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 90,6 Węglowodany ogółem [g] 323,1 suma cukrów prostych [g] 77,6 Tłuszcz [g] 72,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,5 Błonnik pokarmowy [g] 46,2 Sól [g] 5,7
	Łatwostrawna	Bułka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Sałatka jarzynowa 150 g (3, 9) Połudwica Sopocka 30 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7)	Banan 150 g	Zupa Jarzynowa z zacierkom 300 ml (1, 3, 7, 9) Ryba Morszczuk na parze 100 g (4) Bukiet warzyw 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Ziemniaki 250 g (7)	Pomidor 50 g Bułka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Twarożek z koperkiem 60 g (7) Dżem 25 g Herbata b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Jogurt morelowy 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 137,2 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 69 Węglowodany ogółem [g] 301,4 suma cukrów prostych [g] 69,7 Tłuszcz [g] 69,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26 Błonnik pokarmowy [g] 28 Sól [g] 3,8
	Bogatoresztkowa	Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Masło extra 15 g (7) Chleb graham 80 g (1) Sałata masłowa 20 g Pomidor 50 g Sałatka jarzynowa [Por] x 150 g (3, 9) Połudwica Sopocka 30 g Płatki owsiane na mleku 300 ml (1, 7)	Jabłko 150 g	Zupa Jarzynowa z zacierkom 300 ml (1, 3, 7, 9) Ziemniaki 250 g (7) Ryba Morszczuk na parze 100 g (4) Surówka z białej kapusty 100 g Surówka z marchwi, selera i jabłka 100 g (3, 7, 9) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Połudwica Sopocka 30 g Twarożek z rzodkiewką 60 g (7) Herbata b/c 250 ml Masło jednorazowe 10 g (7) Chleb graham 80 g (1) Sałata zielona 10 g Ogórek świeży 50 g	Jogurt naturalny 100 g (7)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 991,4 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 75 Węglowodany ogółem [g] 251,5 suma cukrów prostych [g] 66,2 Tłuszcz [g] 73,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,9 Błonnik pokarmowy [g] 31,6 Sól [g] 3,3

2026-06-10 środa	Bogatobiałkowa	Bułka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Kasza manna na mleku 300 ml (1, 7) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Twarożek z koperkiem 60 g (7) Połędwica Sopocka 30 g	Banan 150 g	Zupa Jarzynowa z zacierkom 300 ml (1, 3, 7, 9) Ryba Morszczuk na parze 100 g (4) Bukiet warzyw 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Ziemniaki 250 g (7)	Pasta z jajka i sera z pietruszką 70 g (3, 7) Pomidor 50 g Szynka gotowana 30 g Bułka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g (7)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 323,1 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 91,8 Węglowodany ogółem [g] 313 suma cukrów prostych [g] 61,8 Tłuszcz [g] 73,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,1 Błonnik pokarmowy [g] 22 Sól [g] 4,1
	Łatw z ograniczeniem substancji pobudz wydz soku żół	Bułka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Pasta z sera białego i koperku 60 g (7) Połędwica Sopocka 30 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Kasza manna na mleku 300 ml (1, 7)	Budyń waniliowy b/c 150 ml (7)	Zupa jarzynowa z kaszą manna 300 ml (1, 9) Ryba Morszczuk na parze 100 g (4) Ziemniaki 250 g (7) Warzywa duszone 150 g (9) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bułka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Pasta z jajka i sera z pietruszką 70 g (3, 7) Szynka gotowana 30 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g (7)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 385,4 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 89,7 Węglowodany ogółem [g] 292,5 suma cukrów prostych [g] 51 Tłuszcz [g] 84,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,9 Błonnik pokarmowy [g] 18,2 Sól [g] 4,4
	Łatwostr z ogranicz tłuszczu	Bułka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Ser biały 60 g (7) Połędwica Sopocka 30 g Sałata zielona 10 g Kasza manna na mleku 300 ml (1, 7) Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7)	Jabłko pieczone 120 g	Zupa Jarzynowa z zacierkom 300 ml (1, 3, 7, 9) Ryba Morszczuk na parze 100 g (4) Buraczki na ciepło 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Ziemniaki 250 g (7)	Bułka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Pasta z białek 70 g (3, 7) Miód 25 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g (7)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 313,2 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 82,9 Węglowodany ogółem [g] 321 suma cukrów prostych [g] 58 Tłuszcz [g] 72,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,4 Błonnik pokarmowy [g] 18,9 Sól [g] 3,7
	Z ogranicz łatwo przysw węglowodanów	Masło extra 15 g (7) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Płatki owsiane na mleku 300 ml (1, 7) Sałatka jarzynowa 150 g (3, 9) Połędwica Sopocka 30 g	Jabłko 150 g	Zupa Barszcz ukraiński 300 ml (9) Ziemniaki 250 g (7) Surówka z kiszanej kapusty 100 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Surówka z marchewki i jabłka 100 g Ryba Morszczuk na parze 100 g (4)	Pasta z sera białego i szczypiorku 60 g (7) Paprykarz szczeciński 50 g (4) Pomidor 50 g Chleb graham 80 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml	Kanapka nocna 130 g (1, 7)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 144,4 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 83,6 Węglowodany ogółem [g] 258,3 suma cukrów prostych [g] 66,7 Tłuszcz [g] 86,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,7 Błonnik pokarmowy [g] 43,2 Sól [g] 5,4

2026-06-10 środa	Z ogr. łatwo przyswaj. węglowod. i tłuszczu	Bułka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Twarożek z koperkiem 60 g (7) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Południca Sopocka 30 g	Jabłko pieczone 120 g	Zupa Jarzynowa z zacierkom 300 ml (1, 3, 7, 9) Ryba Morszczuk na parze 100 g (4) Buraczki na ciepło 150 g Ziemniaki 250 g (7) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bułka weka 100 g (1) Pasta z białek 70 g (3, 7) Szynka gotowana 30 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml	Mus warzywny 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 959 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 74,2 Węglowodany ogółem [g] 269,1 suma cukrów prostych [g] 56 Tłuszcz [g] 59 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,9 Błonnik pokarmowy [g] 19,6 Sól [g] 3,8
	Dieta biegunkowa	Masło extra 15 g (7) Dżem 25 g Kleik ryżowy 300 ml Herbata b/c 250 ml Dżem 25 g Bułka weka 100 g (1) Południca Sopocka 30 g	Banan 150 g Wafle ryżowe 1 szt	Udki gotowane z warzywami 170 g (9) Zupa jarzynowa z kaszą manna 350 ml (1, 9) Ziemniaki 250 g (7) Marchewka gotowana z olejem 150 g	Bułka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Dżem 25 g Szynka gotowana 30 g	Jabłko pieczone 120 g Wafle ryżowe 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 089,2 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 69,9 Węglowodany ogółem [g] 335,7 suma cukrów prostych [g] 69,8 Tłuszcz [g] 55,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,2 Błonnik pokarmowy [g] 21,8 Sól [g] 3,6
	Niskobiałkowa	Chleb bezsolny 120 g (1) Masło extra 15 g (7) Sałata zielona 20 g Herbata z/c 250 ml Sałatka jarzynowa 150 g (3, 9) Jajko 50 g (3)	Jabłko 150 g	Zupa Jarzynowa z zacierkom 300 ml (1, 3, 7, 9) Ryba Morszczuk na parze 100 g (4) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Kalafior gotowany 100 g Ziemniaki 250 g (7) Ziemniaki 250 g (7)	Dżem 25 g Twarożek z pietruszką 60 g (7) Chleb bezsolny 120 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Sałata zielona 10 g	Mus warzywny 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 380,4 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 68 Węglowodany ogółem [g] 354,1 suma cukrów prostych [g] 65,7 Tłuszcz [g] 73,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,6 Błonnik pokarmowy [g] 33,6 Sól [g] 1,5
	Kleikowa	Kleik z kaszy jęczmiennej 300 ml (1) Suchary 20 g (1) Herbata b/c 250 ml	Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g (1)	Kleik ryżowy 400 ml Suchary 20 g (1) Herbata b/c 250 ml	Kleik owsiany 400 ml (1) Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g (1)	Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g (1)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 302,2 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 21,8 Węglowodany ogółem [g] 263,3 suma cukrów prostych [g] 1,3 Tłuszcz [g] 14,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,6 Błonnik pokarmowy [g] 17,8 Sól [g] 1,2

2026-06-10 środa	Bezmleczna	Bułka weka 100 g (1) Margaryna miękka 15 g Polędwica Sopocka 30 g Dżem 25 g Herbata b/c 250 ml Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g	Banan 150 g	Zupa jarzynowa z kaszą manna 300 ml (1, 9) Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g (9) Ziemniaki 250 g (7) Marchewka gotowana z olejem 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bułka weka 100 g (1) Margaryna miękka 15 g Szynka gotowana 30 g Polędwica Sopocka 30 g Herbata b/c 250 ml Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g	Mus owocowy 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 892,7 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 85,1 Węglowodany ogółem [g] 283,3 suma cukrów prostych [g] 72,9 Tłuszcz [g] 51 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,6 Błonnik pokarmowy [g] 19,8 Sól [g] 4,1
	Podstawowa	Chleb graham 80 g (1) Masło extra 15 g (7) Szynka gotowana 30 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Ser żółty 30 g (7) Pomidor 50 g Chleb pszenny 40 g (1)	Mandarynka 80 g	Zupa Pieczarkowa z zacierką 300 ml (1, 3, 7, 9) Kotlet schabowy 100 g (1, 3) Ziemniaki 250 g (7) kapusta młoda z koperkiem 100 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Chleb graham 80 g (1) Chleb pszenny 40 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Pasta twarogowo-rybna 60 g (7) Polędwica Sopocka 30 g Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Herbata z/c 250 ml	Jogurt morelowy 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 218,6 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 108,2 Węglowodany ogółem [g] 261,7 suma cukrów prostych [g] 45,5 Tłuszcz [g] 87,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,7 Błonnik pokarmowy [g] 25 Sól [g] 4,7
	Łatwostrawna	Bułka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Szynka gotowana 30 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Parówka z indyka 70 g Pomidor 50 g	Banan 150 g	Zupa Pomidorowa z ryżem zabelana 300 ml (7, 9) Ziemniaki 250 g (7) Buraczki na ciepło 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Pulpet drobiowy 100 g (1, 3)	Bułka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Twarożek z koperkiem 60 g (7) Polędwica Sopocka 30 g Pomidor 50 g sałata zielona 10 g Herbata z/c 250 ml	Mus warzywny 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 099,6 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 92,4 Węglowodany ogółem [g] 285,1 suma cukrów prostych [g] 71,5 Tłuszcz [g] 68,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31 Błonnik pokarmowy [g] 19,3 Sól [g] 4,7
	Bogatoreszkowa	Chleb graham 80 g (1) Masło extra 15 g (7) Szynka gotowana 30 g Serek wiejski 200 g (7) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Kasza manna na mleku 300 ml (1, 7) Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7)	Jabłko 150 g	Zupa Pomidorowa 300 ml (9) Pulpet drobiowy 100 g (1, 3) Kasza gryczana 150 g Surówka z białej kapusty 100 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Kalafior gotowany 100 g	Chleb graham 80 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Paprykarz szczeciński 50 g (4) Polędwica Sopocka 30 g Ogórek świeży 50 g Sałata zielona 20 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g (7)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 015 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 117 Węglowodany ogółem [g] 244,2 suma cukrów prostych [g] 61,8 Tłuszcz [g] 69,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,5 Błonnik pokarmowy [g] 28 Sól [g] 6

2026-06-11 czwartek	Bogatobiałkowa	Bułka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Szyńka gotowana 30 g sałata zielona 10 g Kasza manna na mleku 300 ml (1, 7) Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Parówka z indyka 70 g Pomidor 50 g	Banan 150 g	Zupa Pomidorowa z ryżem 300 ml (9) Pulpet drobiowy 100 g (1, 3) Ziemniaki 250 g (7) Buraczki na ciepło 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bułka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Twarożek z koperkiem 60 g (7) Polędwica Sopotcka 30 g Pomidor 50 g sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g (7)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 351,7 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 106,3 Węglowodany ogółem [g] 311,8 suma cukrów prostych [g] 67,2 Tłuszcz [g] 79,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,5 Błonnik pokarmowy [g] 18,7 Sól [g] 5,1
	Łatw z ograniczeniem substancji pobudz wydz soku żół	Bułka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Szyńka gotowana 30 g Serek Almette 1 szt (7) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7)	Budyń waniliowy b/c 150 ml (7)	Zupa Koperkowa z ryżem 300 ml (7, 9) Pulpet drobiowy 100 g (1, 3) Sos jarzynowy 100 ml (1, 7, 9) Ziemniaki 250 g (7) Buraczki na ciepło 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bułka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Twarożek z koperkiem 60 g (7) Polędwica Sopotcka 30 g Sałata zielona 20 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g (7)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 126,7 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 94,5 Węglowodany ogółem [g] 271,8 suma cukrów prostych [g] 44,9 Tłuszcz [g] 70,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,8 Błonnik pokarmowy [g] 16,2 Sól [g] 4,4
	Łatwostr z ogranicz tłuszczu	Bułka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Szyńka gotowana 30 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Serek Almette 1 szt (7)	Jabłko pieczone 120 g	Zupa Pomidorowa z ryżem zabiela 300 ml (7, 9) Pulpet drobiowy 100 g (1, 3) Sos jarzynowy 100 ml (1, 7, 9) Ziemniaki 250 g (7) Buraczki na ciepło 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bułka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Twarożek z koperkiem 60 g (7) Polędwica Sopotcka 30 g Sałata zielona 20 g Herbata z/c 250 ml	Mus warzywny 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 036,9 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 86,7 Węglowodany ogółem [g] 288,1 suma cukrów prostych [g] 64,1 Tłuszcz [g] 62,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,7 Błonnik pokarmowy [g] 20,4 Sól [g] 4
	Z ogranicz łatwo przysw węglowodanów	Chleb graham 80 g (1) Masło extra 15 g (7) Szyńka gotowana 30 g Sałata zielona 20 g Parówka z indyka 70 g Pomidor 50 g Płatki owsiane na mleku 300 ml (1, 7)	Mandarynka 80 g	Zupa Pomidorowa z ryżem zabiela 300 ml (7, 9) Pulpet drobiowy 100 g (1, 3) Ziemniaki 250 g (7) Surówka z białej kapusty 100 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Surówka z marchwi i jabłka 100 g	Chleb graham 120 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Pasta twarogowo-rybna 60 g (7) Polędwica Sopotcka 30 g Ogórek świeży 50 g Sałata zielona 20 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g (7)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 064,4 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 97,8 Węglowodany ogółem [g] 246,6 suma cukrów prostych [g] 54,4 Tłuszcz [g] 82,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,8 Błonnik pokarmowy [g] 29,7 Sól [g] 4,5

2026-06-11 czwartek	Z ogr. łatwo przyswaj. węglowod. i tłuszczu	Bułka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Szyńka gotowana 30 g Parówka z indyka 70 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7)	Jabłko 150 g	Zupa Pomidorowa z ryżem 300 ml (9) Pulpet drobiowy 100 g (1, 3) Ziemniaki 250 g (7) Buraczki na ciepło 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bułka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Twarożek z koperkiem 60 g (7) Połędwica Sopotka 30 g Sałata zielona 20 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g (7)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 055,2 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 94,6 Węglowodany ogółem [g] 258,7 suma cukrów prostych [g] 47,2 Tłuszcz [g] 75 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,9 Błonnik pokarmowy [g] 17,3 Sól [g] 4,9
	Dieta biegunkowa	Bułka weka 100 g (1) Szyńka gotowana 30 g Dżem 25 g Herbata b/c 250 ml Masło extra 15 g (7) Kleik ryżowy 300 ml	Banan 150 g	Zupa Jarzynowa z ryżem 300 ml (1, 7, 9) Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g (9) Ziemniaki 250 g (7) Marchewka gotowana z olejem 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bułka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Połędwica Sopotka 30 g Dżem 25 g Herbata b/c 250 ml Kleik ryżowy 300 ml	Jabłko pieczone 120 g Wafle ryżowe 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 167,9 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 84,9 Węglowodany ogółem [g] 368,9 suma cukrów prostych [g] 65,9 Tłuszcz [g] 44,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,5 Błonnik pokarmowy [g] 24,2 Sól [g] 3,6
	Niskobiałkowa	Chleb bezsolny 120 g (1) Masło extra 15 g (7) Szyńka gotowana 30 g Miód 25 g Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Herbata z/c 250 ml	Jabłko 150 g	Zupa Jarzynowa z zacierkom 300 ml (1, 3, 7, 9) Kalafior gotowany 100 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Pulpet drobiowy 100 g (1, 3) Brokuł gotowany 100 g Ziemniaki 250 g (7)	Chleb bezsolny 120 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Dżem 25 g Jajko 50 g (3) Sałata zielona 20 g Herbata b/c 250 ml	Mus owocowy 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 111,6 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 81 Węglowodany ogółem [g] 331,5 suma cukrów prostych [g] 68,7 Tłuszcz [g] 56,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,5 Błonnik pokarmowy [g] 24,5 Sól [g] 1,4
	Kleikowa	Kleik z kaszy jęczmiennej 300 ml (1) Suchary 20 g (1) Herbata b/c 250 ml	Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g (1)	Kleik ryżowy 400 ml Suchary 20 g (1) Herbata b/c 250 ml	Kleik owsiany 400 ml (1) Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g (1)	Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g (1)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 302,2 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 21,8 Węglowodany ogółem [g] 263,3 suma cukrów prostych [g] 1,3 Tłuszcz [g] 14,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,6 Błonnik pokarmowy [g] 17,8 Sól [g] 1,2

2026-06-11 czwartek	Bezmleczna	Bułka weka 100 g (1) Margaryna miękka 15 g Połędwica Sopocka 40 g Galaretka drobiowa 100 g (9) Herbata b/c 250 ml Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g	Jabłko pieczone 120 g	Zupa Grysikowa 400 ml (1, 9) Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g (9) Ziemniaki 250 g (7) Surówka z białej kapusty 100 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Surówka z marchewki i jabłka 100 g	Bułka weka 100 g (1) Margaryna miękka 15 g Szynka gotowana 40 g Parówka z indyka 70 g Herbata b/c 250 ml	Mus owocowy 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 244,1 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 107,5 Węglowodany ogółem [g] 292 suma cukrów prostych [g] 65,2 Tłuszcz [g] 77,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,2 Błonnik pokarmowy [g] 25,3 Sól [g] 5,1
2026-06-12 piątek	Podstawowa	Chleb graham 80 g (1) Chleb pszenny 40 g (1) Masło extra 15 g (7) Twarożek z rzodkiewką 60 g (7) Jajko 50 g (3) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kasza manna na mleku 300 ml (1, 7) Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7)	Banan 150 g	Zupa Barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (1, 7, 9) Lazanki z kapusią i mięsem wieprzowym 300 g (1, 3) Brokuł gotowany 100 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Chleb graham 80 g (1) Chleb pszenny 40 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Paszтет drobiowy 50 g Ser żółty 30 g (7) Ogórek świeży 50 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g (7)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 307 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 103,1 Węglowodany ogółem [g] 324,3 suma cukrów prostych [g] 63,3 Tłuszcz [g] 72 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,4 Błonnik pokarmowy [g] 26,6 Sól [g] 5,1
	Łatwostrawna	Bułka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Twarożek ze szczypiorkiem 60 g (7) Jajko 50 g (3) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7)	Banan 150 g	Zupa Jarzynowa z makaronem 300 ml (1, 3, 7, 9) Pierogi leniwe 200 g (3, 7) Surówka z marchewki i jabłka 100 g	Bułka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Paszтет drobiowy 50 g Ser żółty 30 g (7) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml	Mus warzywny 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 175,7 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 81,4 Węglowodany ogółem [g] 304,2 suma cukrów prostych [g] 69 Tłuszcz [g] 73,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33 Błonnik pokarmowy [g] 18,3 Sól [g] 4,3
	Bogatorreszkowa	Chleb graham 80 g (1) Masło extra 15 g (7) Twarożek z rzodkiewką 60 g (7) Jajko 50 g (3) Pomidor 50 g Sałata masłowa 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7)	Jabłko 150 g	Zupa Barszcz ukraiński 300 ml (9) Ryż brązowy 150 g Ryba Morszczuk na parze 100 g (4) Surówka z kiszanej kapusty 100 g Surówka z marchwi i jabłka 100 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Chleb graham 80 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Połędwica Sopocka 30 g Serek wiejski 200 g (7) Ogórek kiszony 50 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g (7)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 172,6 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 97,2 Węglowodany ogółem [g] 287,5 suma cukrów prostych [g] 57,6 Tłuszcz [g] 70,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,8 Błonnik pokarmowy [g] 44,6 Sól [g] 6,2

2026-06-12 piątek	Bogatobiałkowa	Bulka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Pasta z jajka i sera z pietruszką 70 g (3, 7) Połudwica Sopocka 30 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7)	Banan 150 g	Zupa Jarzynowa z makaronem 300 ml (1, 3, 7, 9) Ziemniaki 250 g (7) Galantyna drobiowa 100 g (1, 3) Marchewka gotowana z olejem 150 g Kalafior gotowany 50 g	Bulka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Twarożek z koperkiem 60 g (7) Szynka gotowana 30 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Herbata z/c 250 ml	Mus warzywny 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 144,7 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 100,5 Węglowodany ogółem [g] 303 suma cukrów prostych [g] 65,7 Tłuszcz [g] 63,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,6 Błonnik pokarmowy [g] 22,3 Sól [g] 4,1
	Łatw z ograniczeniem substancji pobudz wydz soku żol	Bulka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Połudwica Sopocka 30 g Pasta z jajka i sera z pietruszką 70 g (3, 7) Sałata zielona 10 g Ryż na mleku 300 ml (7) Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7)	Galaretko owocowa 150 ml	Zupa jarzynowa z kaszą manna 300 ml (1, 9) Ziemniaki 250 g (7) Galantyna drobiowa 100 g (1, 3) Marchewka gotowana z olejem 150 g	Bulka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Serek Almette 1 szt (7) Szynka gotowana 30 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g (7)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 194,9 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 95,5 Węglowodany ogółem [g] 293,4 suma cukrów prostych [g] 37,5 Tłuszcz [g] 73,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,6 Błonnik pokarmowy [g] 16,3 Sól [g] 4,5
	Łatwostr z ogranicz tłuszczu	Bulka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Ser biały 60 g (7) Dżem 25 g Sałata zielona 10 g Kasza manna na mleku 300 ml (1, 7) Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7)	Jabłko pieczone 120 g	Zupa Jarzynowa z makaronem 300 ml (1, 3, 7, 9) Pierogi leniwe 200 g (3, 7) Marchewka gotowana z olejem 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bulka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Miód 25 g Szynka gotowana 30 g Sałata zielona 10 g Herbata z/c 250 ml	Mus warzywny 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 263,8 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 78,4 Węglowodany ogółem [g] 368,4 suma cukrów prostych [g] 84,9 Tłuszcz [g] 56,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,9 Błonnik pokarmowy [g] 20,3 Sól [g] 3,4
	Z ogranicz łatwo przysw węglowodanów	Chleb graham 80 g (1) Masło extra 15 g (7) Jajko 50 g (3) Pasta z sera białego i szczypiorku 60 g (7) Pomidor 50 g Sałata masłowa 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Płatki owsiane na mleku 300 ml (1, 7)	Mandarynka 80 g	Zupa Barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (1, 7, 9) Makaron ze szpinakiem, serem i kurczakiem 300 g (1, 3, 7) Kalafior gotowany 50 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Chleb graham 80 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Szynka gotowana 30 g Serek wiejski 200 g (7) Ogórek kiszony 50 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g (7)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 244,6 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 114,5 Węglowodany ogółem [g] 278,6 suma cukrów prostych [g] 58,7 Tłuszcz [g] 79,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,2 Błonnik pokarmowy [g] 28 Sól [g] 6

2026-06-12 piątek	Z ogr. łatwo przyswaj. węglowod. i tłuszczu	Bułka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Szyńka gotowana 30 g Pasta z sera białego i koperku 60 g (7) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7)	Jabłko pieczone 120 g	Zupa Jarzynowa z makaronem 300 ml (1, 3, 7, 9) Ziemniaki 250 g (7) Galantyna drobiowa 100 g (1, 3) Marchewka gotowana z olejem 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bułka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Polędwica Sopocka 30 g Serek wiejski 200 g (7) Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g (7)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 174,4 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 116,2 Węglowodany ogółem [g] 284,6 suma cukrów prostych [g] 50,4 Tłuszcz [g] 67,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,7 Błonnik pokarmowy [g] 19,8 Sól [g] 6
	Dieta biegunkowa	Bułka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Polędwica Sopocka 30 g Dżem 25 g Herbata b/c 250 ml Kleik ryżowy 300 ml	Banan 150 g	Zupa Jarzynowa z ziemniakami 300 ml (7, 9) Ryż z jabłkami 200 g	Bułka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Szyńka gotowana 30 g Dżem 25 g Herbata b/c 250 ml Kisiel b/c 150 ml	Jabłko pieczone 120 g Wafle ryżowe 2 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 040,5 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 47,9 Węglowodany ogółem [g] 378,6 suma cukrów prostych [g] 68,1 Tłuszcz [g] 40,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,9 Błonnik pokarmowy [g] 19,3 Sól [g] 3,1
	Niskobiałkowa	Chleb bezsolny 120 g (1) Masło extra 15 g (7) Twarożek z koperkiem 60 g (7) Dżem 25 g Pomidor 50 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 ml	Jabłko 150 g	Zupa Barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (1, 7, 9) Pierogi leniwe 200 g (3, 7) Brokuł gotowany 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Marchewka gotowana z olejem 150 g	Chleb bezsolny 120 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Pasta z jajka i sera z pietruszką 70 g (3, 7) Pomidor 50 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 ml Miód 25 g	Mus warzywny 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 137 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 76,7 Węglowodany ogółem [g] 354,1 suma cukrów prostych [g] 74,8 Tłuszcz [g] 51,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,2 Błonnik pokarmowy [g] 29,2 Sól [g] 0,9
	Kleikowa	Kleik z kaszy jęczmiennej 300 ml (1) Suchary 20 g (1) Herbata b/c 250 ml	Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g (1)	Kleik ryżowy 400 ml Suchary 20 g (1) Herbata b/c 250 ml	Kleik owsiany 400 ml (1) Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g (1)	Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g (1)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 302,2 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 21,8 Węglowodany ogółem [g] 263,3 suma cukrów prostych [g] 1,3 Tłuszcz [g] 14,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,6 Błonnik pokarmowy [g] 17,8 Sól [g] 1,2

2026-06-12 piątek	Bezmleczna	Bułka weka 100 g (1) Margaryna miękka 15 g Połudwica Sopocka 30 g Dżem 25 g Herbata b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Banan 150 g Wafle ryżowe 1 szt	Zupa Koperkowa z ryżem 300 ml (7, 9) Galantyna drobiowa 100 g (1, 3) Ziemniaki 250 g (7) Marchewka gotowana z olejem 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Kalafior gotowany 50 g	Bułka weka 100 g (1) Margaryna miękka 15 g Szynka gotowana 30 g Miód 25 g Herbata b/c 250 ml	Soczek kartonik 200 ml	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 962,2 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 68,8 Węglowodany ogółem [g] 311,8 suma cukrów prostych [g] 65,1 Tłuszcz [g] 52,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,8 Błonnik pokarmowy [g] 19,1 Sól [g] 3,6
	Podstawowa	Chleb graham 80 g (1) Chleb pszenny 40 g (1) Masło extra 15 g (7) Szynka gotowana 30 g Ser topiony 17,5 g (7) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Płatki owsiane na mleku 300 ml (1, 7) Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7)	Jabłko 150 g	Zupa Jarzynowa z makaronem 300 ml (1, 3, 7, 9) Pulpet wieprzowy 100 g (1, 3) Ziemniaki 250 g (7) Surówka z marchewki i jabłka 100 g Surówka z białej kapusty 100 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Sos pieczarkowy 150 ml (1, 7)	Chleb graham 80 g (1) Chleb pszenny 40 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Pasta z jajka i sera z pietruszką 70 g (3, 7) Połudwica Sopocka 30 g Sałata zielona 10 g Ogórek świeży 50 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt truskawkowy 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 329,1 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 108,9 Węglowodany ogółem [g] 318,2 suma cukrów prostych [g] 63,1 Tłuszcz [g] 76,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,2 Błonnik pokarmowy [g] 33,2 Sól [g] 4,9
2026-06-13 sobota	Łatwostrawna	Bułka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Szynka gotowana 30 g Ser żółty 30 g (7) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7)	Jabłko 150 g	Zupa Jarzynowa z ziemniakami 300 ml (7, 9) Ryż 100 g Gulasz drobiowy z warzywami 100 g (1, 9) Sałatka z buraczka i jabłka 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bułka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Pasta z jajka i sera z pietruszką 70 g (3, 7) Połudwica Sopocka 30 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt morelowy 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 349,2 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 97,3 Węglowodany ogółem [g] 310,1 suma cukrów prostych [g] 52,2 Tłuszcz [g] 84,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,8 Błonnik pokarmowy [g] 20,7 Sól [g] 4,7
	Bogatoreszkowa	Chleb graham 120 g (1) Masło extra 15 g (7) Szynka gotowana 30 g Ser żółty 30 g (7) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7)	Jabłko 150 g	Zupa Jarzynowa z ziemniakami 400 ml (7, 9) Kasza jęczmienna 150 g (1) Gulasz drobiowy z warzywami 100 g (1, 9) Kalafior gotowany 100 g Sałatka z buraczka i jabłka 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Chleb graham 80 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Połudwica Sopocka 30 g Szynka gotowana 30 g Ogórek świeży 50 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 ml Rzodkiewka 20 g	Jogurt naturalny 100 g (7)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 207,3 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 93,2 Węglowodany ogółem [g] 282,7 suma cukrów prostych [g] 51,7 Tłuszcz [g] 85,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,2 Błonnik pokarmowy [g] 34,7 Sól [g] 4,7

2026-06-13 sobota	Bogatobiałkowa	Bułka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Szyńka gotowana 30 g Twarożek z pietruszką 60 g (7) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7)	Jabłko pieczone 120 g	Zupa Jarzynowa z ziemniakami 300 ml (7, 9) Sałatka z buraczka i jabłka 150 g Ryż 100 g Gulasz drobiowy z warzywami 100 g (1, 9) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bułka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Pasta z jaja i wędliny ze szczypiorkiem 70 g (3) Połędwica Sopocka 30 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 ml Pomidor 50 g	Jogurt morelowy 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 367,8 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 100,2 Węglowodany ogółem [g] 312,1 suma cukrów prostych [g] 53,5 Tłuszcz [g] 84,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,2 Błonnik pokarmowy [g] 20,8 Sól [g] 4,5
	Łatw z ograniczeniem substancji pobudz wydz soku żół	Bułka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Szyńka gotowana 30 g Twarożek z pietruszką 60 g (7) Sałata zielona 20 g Kasza manna na mleku 300 ml (1, 7) Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7)	Biszkopty b/c (1, 3) 40 g	Zupa jarzynowa z kaszą manna 300 ml (1, 9) Ziemniaki 250 g (7) Buraczki na ciepło 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Roladka drobiowa z warzywami 100 g (9)	Bułka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Pasta z jajka i sera z pietruszką 70 g (3, 7) Połędwica Sopocka 30 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 ml Pomidor 50 g	Jogurt naturalny 100 g (7)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 254,8 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 106,4 Węglowodany ogółem [g] 304,6 suma cukrów prostych [g] 60,6 Tłuszcz [g] 70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,6 Błonnik pokarmowy [g] 17,9 Sól [g] 4,4
	Łatwostr z ogranicz tłuszczu	Bułka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Szyńka gotowana 30 g Twarożek z pietruszką 60 g (7) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7)	Jabłko pieczone 120 g	Zupa Jarzynowa z ziemniakami 300 ml (7, 9) Ryż 100 g Gulasz drobiowy z warzywami 100 g (1, 9) Buraczki na ciepło 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bułka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Pasta z białek 70 g (3, 7) Połędwica Sopocka 30 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt morelowy 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 304,8 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 99,6 Węglowodany ogółem [g] 304,6 suma cukrów prostych [g] 48,8 Tłuszcz [g] 80,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,6 Błonnik pokarmowy [g] 18,8 Sól [g] 4,1
	Z ogranicz łatwo przysw węglowodanów	Chleb graham 120 g (1) Masło extra 15 g (7) Szyńka gotowana 30 g Ser żółty 30 g (7) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Pomidor 50 g	Jabłko 150 g	Zupa Jarzynowa z ziemniakami 300 ml (7, 9) Ryż brązowy 100 g Gulasz drobiowy z warzywami 100 g (1, 9) Surówka z kapusty pekińskiej 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Brokuł gotowany 50 g	Chleb graham 120 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Pasta z jaja i wędliny ze szczypiorkiem 70 g (3) Połędwica Sopocka 30 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml Ogórek świeży 50 g	Jogurt naturalny 100 g (7)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 167,8 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 93,7 Węglowodany ogółem [g] 253,3 suma cukrów prostych [g] 39,6 Tłuszcz [g] 93,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,4 Błonnik pokarmowy [g] 32,4 Sól [g] 4,9

2026-06-13 sobota	Z ogr. łatwo przyswaj. węglowod. i tłuszczu	Bułka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Szyńka gotowana 30 g Twarożek z pietruszką 60 g (7) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7)	Jabłko pieczone 120 g	Zupa Jarzynowa z ziemniakami 300 ml (7, 9) Ryż 100 g Gulasz drobiowy z warzywami 100 g (1, 9) Buraczki na ciepło 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bułka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Pasta z białek 70 g (3, 7) Polędwica Sopocka 30 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 ml	Mus warzywny 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 304,5 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 96,1 Węglowodany ogółem [g] 309,4 suma cukrów prostych [g] 54,9 Tłuszcz [g] 79,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,9 Błonnik pokarmowy [g] 20,1 Sól [g] 4
	Dieta biegunkowa	Bułka weka 100 g (1) Szyńka gotowana 30 g Herbata b/c 250 ml Masło extra 15 g (7) Kleik ryżowy 300 ml Dżem 25 g	Jabłko pieczone 120 g	Zupa Grysikowa 300 ml (1, 9) Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g (9) Ziemniaki 250 g (7) Marchewka gotowana z olejem 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bułka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Polędwica Sopocka 30 g Herbata b/c 250 ml Szyńka gotowana 30 g	Jabłko pieczone 120 g Wafle ryżowe 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 955,2 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 84,5 Węglowodany ogółem [g] 301,2 suma cukrów prostych [g] 48,1 Tłuszcz [g] 50,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,3 Błonnik pokarmowy [g] 22,5 Sól [g] 4,1
	Niskobiałkowa	Chleb bezsolny 120 g (1) Masło extra 15 g (7) Twarożek z pietruszką 60 g (7) Miód 25 g Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Herbata b/c 250 ml	Jabłko 150 g	Zupa Jarzynowa z ziemniakami 300 ml (7, 9) Ryż 100 g Gulasz drobiowy z warzywami 100 g (1, 9) Sałatka z buraczka i jabłka 150 g	Chleb bezsolny 120 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Pasta z białek 70 g (3, 7) Dżem 25 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g (7)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 361,6 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 88,5 Węglowodany ogółem [g] 341 suma cukrów prostych [g] 49,7 Tłuszcz [g] 76,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,4 Błonnik pokarmowy [g] 22 Sól [g] 1,2
	Kleikowa	Kleik z kaszy jęczmiennej 300 ml (1) Suchary 20 g (1) Herbata b/c 250 ml	Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g (1)	Kleik ryżowy 400 ml Suchary 20 g (1) Herbata b/c 250 ml	Kleik owsiany 400 ml (1) Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g (1)	Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g (1)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 302,2 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 21,8 Węglowodany ogółem [g] 263,3 suma cukrów prostych [g] 1,3 Tłuszcz [g] 14,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,6 Błonnik pokarmowy [g] 17,8 Sól [g] 1,2

2026-06-13 sobota	Bezmleczna	Bułka weka 100 g (1) Margaryna miękka 15 g Szynka gotowana 30 g Miód 25 g Herbata b/c 250 ml Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g	Jabłko pieczone 120 g	Zupa jarzynowa z kaszą manna 300 ml (1, 9) Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g (9) Ziemniaki 250 g (7) Buraczki na ciepło 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bułka weka 100 g (1) Margaryna miękka 15 g Polędwica Sopocka 30 g Szynka gotowana 30 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml Pomidor 50 g	Mus owocowy 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 903,6 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 84,6 Węglowodany ogółem [g] 285,5 suma cukrów prostych [g] 59,3 Tłuszcz [g] 50,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,5 Błonnik pokarmowy [g] 18,7 Sól [g] 4,1
	Podstawowa	Chleb graham 80 g (1) Chleb pszenny 40 g (1) Masło extra 15 g (7) Pasta z jajka i sera z pietruszką 60 g (3, 7) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kasza manna na mleku 300 ml (1, 7) Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Szynka gotowana 30 g	Banan 150 g	Zupa Pomidorowa z makaronem zabieleną 300 ml (1, 3, 7, 9) Ziemniaki 250 g (7) Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g (9) Marchewka gotowana z olejem 150 g Fasolka szparagowa gotowana 100 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Chleb graham 80 g (1) Chleb pszenny 40 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Polędwica Sopocka 30 g Parówka z indyka 70 g Ogórek kiszony 50 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml	Mus warzywny 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 290,8 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 112,4 Węglowodany ogółem [g] 298,9 suma cukrów prostych [g] 72,3 Tłuszcz [g] 77,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,5 Błonnik pokarmowy [g] 29,3 Sól [g] 6,1
	Łatwostrawna	Bułka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Polędwica Sopocka 30 g Serek Almette 1 szt (7) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7)	Banan 150 g	Zupa rosół z makaronem 300 ml (1, 3, 9) Ziemniaki 250 g (7) Udki gotowane z warzywami 170 g (9) Marchewka gotowana z olejem 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Kalafior gotowany 50 g	Bułka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Parówka z indyka 70 g Szynka gotowana 40 g Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Herbata b/c 250 ml	Mus owocowy 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 112,4 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 85,6 Węglowodany ogółem [g] 288,4 suma cukrów prostych [g] 74,2 Tłuszcz [g] 72,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,9 Błonnik pokarmowy [g] 21,5 Sól [g] 5,2
2026-06-14 niedziela	Bogatoreszkowa	Chleb graham 120 g (1) Masło extra 15 g (7) Polędwica Sopocka 30 g Pasta z sera białego i szczypiorku 60 g (7) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7)	Jabłko 150 g	Zupa ogórkowa z ziemniakami zabieleną 300 ml (7, 9) Kasza jęczmienna 150 g (1) Udki duszone z warzywami 150 g (9) Sos koperkowy 150 ml (1, 7) Surówka z kapusty czerwonej 100 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Surówka z selera 100 g (3, 9)	Chleb graham 80 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Parówka z indyka 70 g Szynka gotowana 30 g Ogórek kiszony 50 g Sałata zielona 20 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g (7)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 158,2 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 97,2 Węglowodany ogółem [g] 268,5 suma cukrów prostych [g] 47,1 Tłuszcz [g] 84,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,5 Błonnik pokarmowy [g] 32,1 Sól [g] 6,2

2026-06-14 niedziela	Bogatobiałkowa	Bułka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Polędwica Sopocka 30 g Pasta z jajka i sera z pietruszką 70 g (3, 7) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7)	Banan 150 g	Zupa rosół z makaronem 300 ml (1, 3, 9) Ziemniaki 250 g (7) Udko gotowane z warzywami 170 g (9) Marchewka gotowana z olejem 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bułka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Parówka z indyka 70 g Szynka gotowana 30 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g (7)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 043 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 94,3 Węglowodany ogółem [g] 263,4 suma cukrów prostych [g] 51,2 Tłuszcz [g] 72,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31 Błonnik pokarmowy [g] 19,3 Sól [g] 5,1
	Łatw z ograniczeniem substancji pobudz wydz soku żół	Bułka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Polędwica Sopocka 30 g Galaretka drobiowa 100 g (9) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7)	Jabłko pieczone 120 g	Zupa jarzynowa z kaszą manna 300 ml (1, 9) Ziemniaki 250 g (7) Udko gotowane z warzywami 170 g (9) Marchewka gotowana z olejem 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bułka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Parówka z indyka 70 g Szynka gotowana 30 g Sałata zielona 20 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g (7)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 064,7 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 95,9 Węglowodany ogółem [g] 249,5 suma cukrów prostych [g] 40,2 Tłuszcz [g] 80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,4 Błonnik pokarmowy [g] 19,1 Sól [g] 5
	Łatwostr z ogranicz tłuszczu	Bułka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Polędwica Sopocka 30 g Serek Almette 1 szt (7) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7)	Jabłko pieczone 120 g	Zupa jarzynowa z kaszą manna 300 ml (1, 9) Ziemniaki 250 g (7) Udko gotowane z warzywami 170 g (9) Sos koperkowy 150 ml (1, 7) Marchewka gotowana z olejem 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bułka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Parówka z indyka 70 g Szynka gotowana 30 g Sałata zielona 20 g Herbata b/c 250 ml	Mus warzywny 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 129,6 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 80,3 Węglowodany ogółem [g] 273,4 suma cukrów prostych [g] 50,1 Tłuszcz [g] 82,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,2 Błonnik pokarmowy [g] 21 Sól [g] 5
	Z ogranicz łatwo przysw węglowodanów	Chleb graham 120 g (1) Masło extra 15 g (7) Polędwica Sopocka 30 g Pasta twarogowo-rybna 60 g (7) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Płatki owsiane na mleku 300 ml (1, 7)	Jabłko 150 g	Zupa rosół z makaronem 300 ml (1, 3, 9) Ziemniaki 250 g (7) Udko gotowane z warzywami 170 g (9) Surówka z kapusty czerwonej 100 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Surówka z selera 100 g (3, 9)	Chleb graham 80 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Parówka z indyka 70 g Szynka gotowana 30 g Rzodkiewka 20 g Sałata zielona 20 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g (7)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 071,6 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 102,7 Węglowodany ogółem [g] 245 suma cukrów prostych [g] 56,7 Tłuszcz [g] 81,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,8 Błonnik pokarmowy [g] 29,8 Sól [g] 4,6

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

2026-06-14 niedziela	Bezmleczna	Bułka weka 100 g (1) Margaryna miękka 15 g Polędwica Sopocka 40 g Parówka z indyka 70 g Herbata b/c 250 ml Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g	Banan 150 g	Zupa Grysikowa 400 ml (1, 9) Udko duszone z warzywami 200 g (9) Ziemniaki 250 g (7) Sałatka z buraka z olejem 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bułka weka 100 g (1) Margaryna miękka 15 g Szynka gotowana 40 g Dżem 25 g Herbata b/c 250 ml Pomidor 50 g	Mus owocowy 100 g Wafle ryżowe 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 265,2 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 90,7 Węglowodany ogółem [g] 306,5 suma cukrów prostych [g] 76,8 Tłuszcz [g] 79,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,8 Błonnik pokarmowy [g] 20,5 Sól [g] 5
	Podstawowa	Chleb graham 80 g (1) Chleb pszenny 40 g (1) Masło extra 15 g (7) Paszтет drobiowy 50 g Twarożek z rzodkiewką 60 g (7) Ogórek kiszony 50 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7)	Mandarynka 80 g	Marchewka gotowana z olejem 150 g Zupa Jarzynowa z ziemniakami 300 ml (7, 9) Makaron ze szpinakiem, serem i kurczakiem 300 g (1, 3, 7) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Chleb graham 80 g (1) Chleb pszenny 40 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Szynka gotowana 30 g Ser topiony 17,5 g (7) Pomidor 50 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt morelowy 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 142,3 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 82,9 Węglowodany ogółem [g] 276,5 suma cukrów prostych [g] 43,8 Tłuszcz [g] 84,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,8 Błonnik pokarmowy [g] 29,7 Sól [g] 5,9
	Łatwostrawna	Bułka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Szynka gotowana 30 g Twarożek z koperkiem 60 g (7) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7)	Jabłko 150 g	Zupa Jarzynowa z zacierkom 300 ml (1, 3, 7, 9) Knedle z mięsem 200 g (3) Surówka z marchwi i jabłka 100 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Sos koperkowy 150 ml (1, 7)	Bułka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Polędwica Sopocka 30 g Ser topiony 17,5 g (7) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt morelowy 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 183,8 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 86,1 Węglowodany ogółem [g] 330,9 suma cukrów prostych [g] 51,1 Tłuszcz [g] 62 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,3 Błonnik pokarmowy [g] 21,7 Sól [g] 4,2
	Bogatoreszkowa	Chleb graham 120 g (1) Masło extra 15 g (7) Szynka gotowana 30 g Serek Almette 1 szt (7) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7)	Banan 150 g	Zupa Jarzynowa z ziemniakami 300 ml (7, 9) Makaron ze szpinakiem, serem i kurczakiem 300 g (1, 3, 7) Surówka z białej kapusty 100 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Chleb graham 120 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Polędwica Sopocka 30 g Jajko 50 g (3) Pomidor 50 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 ml Ogórek kiszony 50 g	Jogurt naturalny 100 g (7)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 075,5 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 77,7 Węglowodany ogółem [g] 271 suma cukrów prostych [g] 55,8 Tłuszcz [g] 80,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,5 Błonnik pokarmowy [g] 30,7 Sól [g] 5

2026-06-15 poniedziałek	Bogatobiałkowa	Bułka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Twarożek z koperkiem 60 g (7) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Płatki owsiane na mleku 300 ml (1, 7) Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Szyńka gotowana 30 g	Jabłko pieczone 120 g	Zupa Jarzynowa z zacierkom 300 ml (1, 3, 7, 9) Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g (9) Buraczki na ciepło 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Ziemniaki 250 g (7)	Bułka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Polędwica Sopotka 30 g Jajko 50 g (3) Pomidor 50 g Sałata masłowa 20 g Herbata z/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g (7)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 272,8 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 119 Węglowodany ogółem [g] 306,4 suma cukrów prostych [g] 64,2 Tłuszcz [g] 68,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,1 Błonnik pokarmowy [g] 22 Sól [g] 4,3
	Łatw z ograniczeniem substancji pobudz wydz soku żół	Bułka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Ser biały 60 g (7) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Płatki owsiane na mleku 300 ml (1, 7) Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Szyńka gotowana 30 g	Kisiel b/c 150 ml	Zupa Jarzynowa z ryżem 300 ml (1, 7, 9) Ziemniaki 250 g (7) Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g (9) Buraczki na ciepło 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bułka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Polędwica Sopotka 30 g Jajko 50 g (3) Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g (7)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 201,4 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 115,6 Węglowodany ogółem [g] 304,7 suma cukrów prostych [g] 46,8 Tłuszcz [g] 62 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,1 Błonnik pokarmowy [g] 19,4 Sól [g] 4,3
	Łatwostr z ogranicz tłuszczu	Bułka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Serek Almette 1 szt (7) Szyńka gotowana 30 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7)	Jabłko pieczone 120 g	Zupa Jarzynowa z zacierkom 300 ml (1, 3, 7, 9) Knedle z mięsem 200 g (3) Sos koperkowy 150 ml (1, 7) Warzywa duszone 150 g (9) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bułka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Polędwica Sopotka 30 g Dżem 25 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g (7)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 167,9 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 72,6 Węglowodany ogółem [g] 329,3 suma cukrów prostych [g] 51 Tłuszcz [g] 65,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,9 Błonnik pokarmowy [g] 20,6 Sól [g] 4
	Z ogranicz łatwo przysw węglowodanów	Chleb graham 120 g (1) Masło extra 15 g (7) Szyńka gotowana 40 g Twarożek z koperkiem 60 g (7) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7)	Jabłko 150 g	Surówka z białej kapusty 100 g Zupa Jarzynowa z zacierkom 300 ml (1, 3, 7, 9) Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g (9) Surówka z marchewki i jabłka 100 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Ziemniaki 250 g (7)	Chleb graham 120 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Polędwica Sopotka 30 g Pomidor 50 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 ml Ser żółty 40 g (7)	Jogurt naturalny 100 g (7)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 932,3 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 111,1 Węglowodany ogółem [g] 233,3 suma cukrów prostych [g] 53 Tłuszcz [g] 68,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,5 Błonnik pokarmowy [g] 30,5 Sól [g] 4,9

2026-06-15 poniedziałek	Z ogr. łatwo przyswaj. węglowod. i tłuszczu	Bułka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Polędwica Sopocka 30 g Serek Almette 1 szt (7)	Jabłko pieczone 120 g	Zupa Jarzynowa z zacierkom 300 ml (1, 3, 7, 9) Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g (9) Buraczki na ciepło 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Ziemniaki 250 g (7)	Bułka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Polędwica Sopocka 30 g Pasta z białek 70 g (3, 7) Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g (7)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 015,4 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 100,3 Węglowodany ogółem [g] 260,1 suma cukrów prostych [g] 46,9 Tłuszcz [g] 66,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,2 Błonnik pokarmowy [g] 18,1 Sól [g] 4,2
	Dieta biegunkowa	Masło extra 15 g (7) Bułka weka 100 g (1) Szynka gotowana 30 g Dżem 25 g Herbata b/c 250 ml Kleik ryżowy 300 ml	Banan 150 g	Zupa jarzynowa z kaszą manna 300 ml (1, 9) Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g (9) Ziemniaki 250 g (7) Marchewka gotowana z olejem 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bułka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Polędwica Sopocka 30 g Dżem 25 g Herbata b/c 250 ml	Jabłko pieczone 120 g Wafle ryżowe 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 992 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 79,4 Węglowodany ogółem [g] 318,3 suma cukrów prostych [g] 63,7 Tłuszcz [g] 48,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,9 Błonnik pokarmowy [g] 21,6 Sól [g] 3,6
	Niskobiałkowa	Chleb bezsolny 120 g (1) Masło extra 15 g (7) Ser biały 70 g (7) Szynka gotowana 30 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml	Jabłko 150 g	Zupa Jarzynowa z zacierkom 300 ml (1, 3, 7, 9) Kopytka 200 g (1, 3) Sos jarzynowy 100 ml (1, 7, 9) Brokuł gotowany 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Chleb bezsolny 120 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Polędwica Sopocka 30 g Sałatka jarzynowa 150 g (3, 9) Sałata masłowa 20 g Herbata z/c 250 ml	Mus owocowy 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 237,1 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 85 Węglowodany ogółem [g] 370 suma cukrów prostych [g] 69,8 Tłuszcz [g] 53,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,9 Błonnik pokarmowy [g] 32,5 Sól [g] 2,4
	Kleikowa	Kleik z kaszy jęczmiennej 300 ml (1) Suchary 20 g (1) Herbata b/c 250 ml	Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g (1)	Kleik ryżowy 400 ml Suchary 20 g (1) Herbata b/c 250 ml	Kleik owsiany 400 ml (1) Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g (1)	Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g (1)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 302,2 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 21,8 Węglowodany ogółem [g] 263,3 suma cukrów prostych [g] 1,3 Tłuszcz [g] 14,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,6 Błonnik pokarmowy [g] 17,8 Sól [g] 1,2

2026-06-15 poniedziałek	Bezmleczna	Bułka weka 100 g (1) Margaryna miękka 15 g Połudwica Sopocka 30 g Szynka gotowana 30 g Herbata b/c 250 ml Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g	Jabłko pieczone 120 g	Zupa Jarzynowa z ryżem 300 ml (1, 7, 9) Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g (9) Ziemniaki 250 g (7) Marchewka gotowana z olejem 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bułka weka 100 g (1) Margaryna miękka 15 g Połudwica Sopocka 30 g Dżem 25 g Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g Herbata b/c 250 ml	Mus owocowy 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 859,2 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 86,6 Węglowodany ogółem [g] 285,4 suma cukrów prostych [g] 67,5 Tłuszcz [g] 46 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21 Błonnik pokarmowy [g] 21,8 Sól [g] 4,1
	Podstawowa	Chleb graham 80 g (1) Chleb pszenny 40 g (1) Masło extra 15 g (7) Połudwica Sopocka 30 g Serek Almette 1 szt (7) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7)	Jabłko 150 g	Zupa z czerwonej soczewicy z makaronem 300 ml (1, 3, 9) Ziemniaki 250 g (7) Bitka ze schabu w sosie 70 g (1) Surówka z kapusty czerwonej 100 g Surówka z selera 100 g (3, 9) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Chleb graham 80 g (1) Chleb pszenny 40 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Pasta z jajka i sera z pietruszką 70 g (3, 7) Szynka gotowana 30 g Ogórek świeży 50 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt truskawkowy 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 407,3 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 122 Węglowodany ogółem [g] 308,2 suma cukrów prostych [g] 48,2 Tłuszcz [g] 83,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,3 Błonnik pokarmowy [g] 35,7 Sól [g] 4,1
	Łatwostrawna	Bułka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Galaretki drobiowa 100 g (9) Połudwica Sopocka 30 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7)	Jabłko 150 g	Zupa jarzynowa z kaszą manna 300 ml (1, 9) Ziemniaki 250 g (7) Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g (9) Sałatka z buraka z olejem 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bułka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Pasta z jajka i sera z pietruszką 70 g (3, 7) Szynka gotowana 30 g Pomidor 50 g Sałata masłowa 20 g Herbata z/c 250 ml	Soczek kartonik 200 ml	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 046,5 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 106,4 Węglowodany ogółem [g] 271,8 suma cukrów prostych [g] 65,4 Tłuszcz [g] 63,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,3 Błonnik pokarmowy [g] 18,6 Sól [g] 4
	Bogatorozżkowa	Chleb graham 120 g (1) Masło extra 15 g (7) Galaretki drobiowa 100 g (9) Szynka gotowana 30 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Płatki owsiane na mleku 300 ml (1, 7) Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7)	Jabłko pieczone 120 g	Zupa jarzynowa z kaszą manna 300 ml (1, 9) Kasza jęczmienna 100 g (1) Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g (9) Surówka z białej kapusty 100 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Surówka z kapusty czerwonej 100 g	Chleb graham 120 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Twarożek z pietruszką 60 g (7) Szynka gotowana 30 g Ogórek świeży 50 g Sałata masłowa 20 g Herbata z/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g (7)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 144,8 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 120,5 Węglowodany ogółem [g] 273,4 suma cukrów prostych [g] 63,1 Tłuszcz [g] 70,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,4 Błonnik pokarmowy [g] 32,4 Sól [g] 3,9

2026-06-16 wtorek	Bogatobiałkowa	Bułka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Galaretki drobiowa 100 g (9) Połędwica Sopocka 30 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7)	Jabłko 150 g	Zupa jarzynowa z kaszą manna 300 ml (1, 9) Ziemniaki 250 g (7) Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g (9) Sałatka z buraka z olejem 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bułka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Ser biały z koperkiem 60 g (7) Szynka gotowana 30 g Pomidor 50 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt truskawkowy 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 993,3 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 111,3 Węglowodany ogółem [g] 256,6 suma cukrów prostych [g] 49,1 Tłuszcz [g] 61,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26 Błonnik pokarmowy [g] 18,9 Sól [g] 3,9
	Łatw z ograniczeniem substancji pobudz wydz soku żół	Bułka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Galaretki drobiowa 100 g (9) Połędwica Sopocka 30 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7)	Budyń o smaku waniliowym 150 g (7)	Zupa jarzynowa z kaszą manna 300 ml (1, 9) Ziemniaki 250 g (7) Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g (9) Buraczki na ciepło 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bułka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Pasta z jajka i sera z pietruszką 70 g (3, 7) Szynka gotowana 30 g Sałata masłowa 20 g Herbata z/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g (7)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 083,1 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 114,1 Węglowodany ogółem [g] 252,8 suma cukrów prostych [g] 45,2 Tłuszcz [g] 67,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,2 Błonnik pokarmowy [g] 15,7 Sól [g] 4,3
	Łatwostr z ogranicz tłuszczu	Bułka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Galaretki drobiowa 100 g (9) Połędwica Sopocka 30 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7)	Jabłko pieczone 120 g	Zupa Jarzynowa z makaronem 300 ml (1, 3, 7, 9) Ziemniaki 250 g (7) Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g (9) Sałatka z buraka z olejem 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bułka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Twarożek z koperkiem 60 g (7) Szynka gotowana 30 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 ml	Soczek kartonik 200 ml	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 037,3 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 110,7 Węglowodany ogółem [g] 273,7 suma cukrów prostych [g] 60,5 Tłuszcz [g] 59,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,4 Błonnik pokarmowy [g] 18,4 Sól [g] 3,8
	Z ogranicz łatwo przysw węglowodanów	Chleb graham 120 g (1) Masło extra 15 g (7) Galaretki drobiowa 100 g (9) Połędwica Sopocka 30 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Pomidor 50 g	Jabłko 150 g	Zupa z czerwonej soczewicy z makaronem 300 ml (1, 3, 9) Ziemniaki 250 g (7) Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g (9) Surówka z kapusty czerwonej 100 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Surówka z selera 100 g (3, 9)	Chleb graham 120 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Twarożek z pietruszką 60 g (7) Szynka gotowana 30 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 ml Ogórek świeży 50 g	Jogurt naturalny 100 g (7)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 190,6 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 135,3 Węglowodany ogółem [g] 273,3 suma cukrów prostych [g] 47,1 Tłuszcz [g] 69,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,4 Błonnik pokarmowy [g] 36,5 Sól [g] 3,8

2026-06-16 wtorek	Z ogr. łatwo przyswaj. węglowod. i tłuszczu	Bułka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Galaretki drobiowa 100 g (9) Połędwica Sopocka 30 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Ryż na mleku 300 ml (7)	Jabłko pieczone 120 g	Zupa Jarzynowa z makaronem 300 ml (1, 3, 7, 9) Ziemniaki 250 g (7) Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g (9) Buraczki na ciepło 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bułka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Twarożek z koperkiem 60 g (7) Szynka gotowana 30 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g (7)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 255,3 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 124,1 Węglowodany ogółem [g] 301,3 suma cukrów prostych [g] 56,2 Tłuszcz [g] 65,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,1 Błonnik pokarmowy [g] 19,3 Sól [g] 4,2
	Dieta biegunkowa	Bułka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Szynka gotowana 30 g Dżem 25 g Herbata b/c 250 ml Kleik ryżowy 300 ml	Jabłko pieczone 120 g	Zupa Grysikowa 300 ml (1, 9) Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g (9) Ziemniaki 250 g (7) Marchewka gotowana z olejem 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bułka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Połędwica Sopocka 30 g Dżem 25 g Herbata b/c 250 ml	Wafle ryżowe 1 szt Banan 150 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 997,1 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 79,6 Węglowodany ogółem [g] 319,5 suma cukrów prostych [g] 64,3 Tłuszcz [g] 48,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,9 Błonnik pokarmowy [g] 22,2 Sól [g] 3,6
	Niskobiałkowa	Chleb bezsolny 120 g (1) Masło extra 15 g (7) Twarożek z koperkiem 60 g (7) Miód 25 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml	Jabłko pieczone 120 g	Zupa Jarzynowa z ziemniakami 300 ml (7, 9) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Bukiet warzyw 150 g Naleśnik z jabłkiem 2 szt (1, 3, 7)	Chleb bezsolny 120 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Dżem 25 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 ml Pasta z jajka i sera z pietruszką 70 g (3, 7)	Soczek kartonik 200 ml	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 936,5 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 64,8 Węglowodany ogółem [g] 320,5 suma cukrów prostych [g] 72,1 Tłuszcz [g] 49,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,6 Błonnik pokarmowy [g] 25,2 Sól [g] 0,6
	Kleikowa	Kleik z kaszy jęczmiennej 300 ml (1) Suchary 20 g (1) Herbata b/c 250 ml	Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g (1)	Kleik ryżowy 400 ml Suchary 20 g (1) Herbata b/c 250 ml	Kleik owsiany 400 ml (1) Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g (1)	Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g (1)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 302,2 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 21,8 Węglowodany ogółem [g] 263,3 suma cukrów prostych [g] 1,3 Tłuszcz [g] 14,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,6 Błonnik pokarmowy [g] 17,8 Sól [g] 1,2

2026-06-16 wtorek	Bezmleczna	Bułka weka 100 g (1) Margaryna miękka 15 g Połędwica Sopocka 30 g Galaretka drobiowa 100 g (9) Herbata b/c 250 ml Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g	Jabłko pieczone 120 g	Zupa Grysikowa 300 ml (1, 9) Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g (9) Ziemniaki 250 g (7) Marchewka gotowana z olejem 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Brokuł gotowany 100 g	Bułka weka 100 g (1) Margaryna miękka 15 g Dżem 25 g Połędwica Sopocka 30 g Herbata b/c 250 ml Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g	Soczek kubaś 300 ml Wafle ryżowe 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 997,5 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 95 Węglowodany ogółem [g] 288,6 suma cukrów prostych [g] 69,8 Tłuszcz [g] 56,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,9 Błonnik pokarmowy [g] 26 Sól [g] 3,8
2026-06-17 środa	Podstawowa	Chleb graham 80 g (1) Masło extra 15 g (7) Parówka z indyka 70 g Pasta z sera białego z cebulką 60 g (7) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Chleb pszenny 40 g (1)	Banan 150 g	Żurek z ziemniakami 300 ml (1, 6, 7, 9) Spaghetti 120 g (1, 3) Kalafior gotowany 50 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Chleb pszenny 40 g (1) Chleb graham 80 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Galaretka drobiowa 100 g (9) Połędwica Sopocka 30 g Papryka czerwona 40 g Sałata zielona 20 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt truskawkowy 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 286,3 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 102,5 Węglowodany ogółem [g] 303,8 suma cukrów prostych [g] 49,7 Tłuszcz [g] 78,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33 Błonnik pokarmowy [g] 24,2 Sól [g] 4,7
	Łatwostrawna	Bułka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Parówka z indyka 70 g Twarożek z koperkiem 60 g (7) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7)	Banan 150 g	Zupa Jarzynowa z ziemniakami 300 ml (7, 9) Risotto mięsno-warzywne z sosem pomidorowym 200 g (1, 7, 9) Bukiet warzyw 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bułka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Ser żółty 30 g (7) Połędwica Sopocka 30 g Pomidor 50 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt truskawkowy 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 271,2 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 95,4 Węglowodany ogółem [g] 321,2 suma cukrów prostych [g] 55,3 Tłuszcz [g] 72,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,9 Błonnik pokarmowy [g] 22,9 Sól [g] 4,9
2026-06-17 środa	Bogatoresztkowa	Chleb graham 120 g (1) Masło extra 15 g (7) Parówka z indyka 70 g Pasta z sera białego i koperku 60 g (7) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7)	Jabłko 150 g	Kasza jęczmienna 100 g (1) Galantyna drobiowa 100 g (1, 3) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Sos jarzynowy 100 ml (1, 7, 9) Surówka z kapusty czerwonej 100 g Surówka z selera 100 g (3, 9) Żurek z ziemniakami 300 ml (1, 6, 7, 9)	Chleb graham 120 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Galaretka drobiowa 100 g (9) Połędwica Sopocka 30 g Papryka czerwona 40 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g (7)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 244,9 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 107,7 Węglowodany ogółem [g] 277,4 suma cukrów prostych [g] 48,1 Tłuszcz [g] 84,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,2 Błonnik pokarmowy [g] 32,2 Sól [g] 4,5

2026-06-17 środa	Bogatobiałkowa	Bułka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Parówka z indyka 70 g Pasta z jajka i wędliny ze szczypiorkiem 70 g (3) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7)	Banan 150 g	Zupa Jarzynowa z makaronem 300 ml (1, 3, 7, 9) Ziemniaki 250 g (7) Marchewka gotowana z olejem 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Galantyna drobiowa 100 g (1, 3)	Bułka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Twarożek ze szczypiorkiem 60 g (7) Połędwica Sopocka 30 g Pomidor 50 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt truskawkowy 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 298,5 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 104,5 Węglowodany ogółem [g] 295,6 suma cukrów prostych [g] 54,9 Tłuszcz [g] 82,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,6 Błonnik pokarmowy [g] 20,7 Sól [g] 5
	Łatw z ograniczeniem substancji pobudz wydz soku żół	Bułka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Połędwica Sopocka 30 g Pasta z jajka i sera z pietruszką 70 g (3, 7) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Jabłko pieczone 120 g Kasza manna na mleku 300 ml (1, 7)		Zupa Grysikowa 300 ml (1, 9) Ziemniaki 250 g (7) Marchewka gotowana z olejem 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Galantyna drobiowa 100 g (1, 3)	Bułka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Twarożek z koperkiem 60 g (7) Połędwica Sopocka 30 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g (7)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 277,4 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 109,8 Węglowodany ogółem [g] 311,4 suma cukrów prostych [g] 53,3 Tłuszcz [g] 70,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,5 Błonnik pokarmowy [g] 20,4 Sól [g] 4,4
	Łatwostr z ogranicz tłuszczu	Bułka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Parówka z indyka 70 g Twarożek z koperkiem 60 g (7) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7)	Jogurt naturalny 100 g (7)	Zupa Jarzynowa z ziemniakami 300 ml (7, 9) Risotto mięsno-warzywne z sosem pomidorowym 200 g (1, 7, 9) Warzywa duszone 150 g (9) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bułka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Dżem 25 g Połędwica Sopocka 30 g Sałata masłowa 20 g Herbata z/c 250 ml	Mus owocowy 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 304,7 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 85,7 Węglowodany ogółem [g] 334,8 suma cukrów prostych [g] 74,3 Tłuszcz [g] 73,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,1 Błonnik pokarmowy [g] 19,5 Sól [g] 4,4
	Z ogranicz łatwo przysw węglowodanów	Chleb graham 120 g (1) Masło extra 15 g (7) Parówka z indyka 70 g Twarożek z koperkiem 60 g (7) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Herbata b/c 250 ml	Jabłko 150 g	Zupa Jarzynowa z ziemniakami 300 ml (7, 9) Gołąbki mięsne z ryżem i sosem pomidorowym 150 g (1, 7) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Kalafior gotowany 50 g	Chleb graham 120 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Galaretk drobiowa 100 g (9) Połędwica Sopocka 30 g Papryka czerwona 40 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g (7)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 020,2 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 91,1 Węglowodany ogółem [g] 269,3 suma cukrów prostych [g] 44,6 Tłuszcz [g] 71 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,6 Błonnik pokarmowy [g] 30,8 Sól [g] 3,8

2026-06-17 środa	Z ogr. łatwo przyswaj. węglowod. i tłuszczu	Bułka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Parówka z indyka 70 g Twarożek z koperkiem 60 g (7) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7)	Jabłko 150 g	Zupa Jarzynowa z ziemniakami 300 ml (7, 9) Warzywa duszone 150 g (9) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Risotto mięsno-warzywne z sosem pomidorowym 200 g (1, 7, 9)	Bułka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Galaretką drobiowa 100 g (9) Połudwica Sopocka 30 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g (7)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 291,1 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 98,2 Węglowodany ogółem [g] 305,3 suma cukrów prostych [g] 45,7 Tłuszcz [g] 79,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,8 Błonnik pokarmowy [g] 21 Sól [g] 4,4
	Dieta biegunkowa	Bułka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Szynka gotowana 30 g Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g (1) Dżem 25 g	Banan 150 g Kisiel b/c 150 ml	Zupa jarzynowa z kaszą manna 300 ml (1, 9) Galantyna drobiowa 100 g (1, 3) Ziemniaki 250 g (7) Marchewka gotowana z olejem 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bułka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Połudwica Sopocka 30 g Dżem 25 g Herbata b/c 250 ml	Jabłko pieczone 120 g Kisiel b/c 150 ml	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 115,3 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 68,6 Węglowodany ogółem [g] 347,8 suma cukrów prostych [g] 62,9 Tłuszcz [g] 53,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,6 Błonnik pokarmowy [g] 21,2 Sól [g] 3,8
	Niskobiałkowa	Chleb bezsolny 120 g (1) Masło extra 15 g (7) Miód 25 g Szynka gotowana 30 g Sałata zielona 20 g Herbata z/c 250 ml	Jabłko 150 g	Risotto mięsno-warzywne z sosem pomidorowym 200 g (1, 7, 9) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Zupa Jarzynowa z ziemniakami 300 ml (7, 9) Bukiet warzyw 150 g	Chleb bezsolny 120 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Serek Almette 1 szt (7) Pomidor 50 g Sałata masłowa 20 g Herbata z/c 250 ml Dżem 25 g	Mus warzywny 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 099,9 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 62,6 Węglowodany ogółem [g] 357,6 suma cukrów prostych [g] 62,2 Tłuszcz [g] 50,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,6 Błonnik pokarmowy [g] 26,9 Sól [g] 1,2
	Kleikowa	Kleik z kaszy jęczmiennej 300 ml (1) Suchary 20 g (1) Herbata b/c 250 ml	Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g (1)	Kleik ryżowy 400 ml Suchary 20 g (1) Herbata b/c 250 ml	Kleik owsiany 400 ml (1) Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g (1)	Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g (1)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 302,2 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 21,8 Węglowodany ogółem [g] 263,3 suma cukrów prostych [g] 1,3 Tłuszcz [g] 14,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,6 Błonnik pokarmowy [g] 17,8 Sól [g] 1,2

2026-06-17 środa	Bezmleczna	Bułka weka 100 g (1) Margaryna miękka 15 g Połudwica Sopocka 30 g Dżem 25 g Herbata b/c 250 ml Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g	Banan 150 g	Zupa jarzynowa z kaszą manną 350 ml (1, 9) Galantyna drobiowa 100 g (1, 3) Ziemniaki 250 g (7) Marchewka gotowana z olejem 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Kalafior gotowany 50 g	Bułka weka 100 g (1) Margaryna miękka 15 g Szynka gotowana 30 g Galaretką drobiowa 100 g (9) Herbata b/c 250 ml Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g	Mus owocowy 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 103,4 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 87,8 Węglowodany ogółem [g] 311,7 suma cukrów prostych [g] 74,5 Tłuszcz [g] 61,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,7 Błonnik pokarmowy [g] 22,2 Sól [g] 3,9
2026-06-18 czwartek	Podstawowa	Chleb pszenny 40 g (1) Chleb graham 80 g (1) Masło extra 15 g (7) Połudwica Sopocka 30 g Ser żółty 30 g (7) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7)	Mandarynka 80 g	Zupa ogórkowa z ryżem zabelana 300 ml (7, 9) Ziemniaki 250 g (7) Udziec z kurczaka 150 g (1, 3) Surówka z marchewki i jabłka 100 g Surówka z białej kapusty 100 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Chleb pszenny 40 g (1) Chleb graham 80 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Pasta twarogowo-rybna 60 g (7) Szynka gotowana 30 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Herbata z/c 250 ml	Mus warzywny 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 142 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 100,8 Węglowodany ogółem [g] 264,4 suma cukrów prostych [g] 59,8 Tłuszcz [g] 80,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,5 Błonnik pokarmowy [g] 29,3 Sól [g] 5,9
	Łatwostrawna	Bułka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Serek Almette 1 szt (7) Szynka gotowana 30 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Płatki owsiane na mleku 300 ml (1, 7) Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7)	Jabłko 150 g	Zupa Krupnik z kaszą jęczmienną 300 ml (1, 7, 9) Ziemniaki 250 g (7) Pulpet drobiowy 100 g (1, 3) Sałatka z buraka z olejem 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Sos jarzynowy 100 ml (1, 7, 9)	Bułka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Pasta z jajka i sera z pietruszką 60 g (3, 7) Połudwica Sopocka 30 g Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt morelowy 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 317,8 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 99,2 Węglowodany ogółem [g] 317,2 suma cukrów prostych [g] 61,4 Tłuszcz [g] 76,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,4 Błonnik pokarmowy [g] 23,9 Sól [g] 4,4
	Bogatoreszkowa	Chleb graham 120 g (1) Masło extra 15 g (7) Ser żółty 30 g (7) Szynka gotowana 30 g Ogórek świeży 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Płatki owsiane na mleku 300 ml (1, 7)	Jabłko 150 g	Zupa Krupnik z kaszą jęczmienną 300 ml (1, 7, 9) Ziemniaki 250 g (7) Pulpet drobiowy 100 g (1, 3) Sałatka z buraczka i jabłka 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Surówka z białej kapusty 100 g Sos jarzynowy 100 ml (1, 7, 9)	Chleb graham 120 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Pasta twarogowo-rybna 60 g (7) Połudwica Sopocka 30 g Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g (7)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 248,8 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 109,1 Węglowodany ogółem [g] 289,8 suma cukrów prostych [g] 69,5 Tłuszcz [g] 79,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,3 Błonnik pokarmowy [g] 34,1 Sól [g] 4,8

2026-06-18 czwartek	Bogatobiałkowa	Bułka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Jajko 50 g (3) Szynka gotowana 30 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Ryz na mleku 300 ml (7) Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7)	Jabłko 150 g	Zupa Krupnik z kaszą jęczmienną 300 ml (1, 7, 9) Ziemniaki 250 g (7) Pulpet drobiowy 100 g (1, 3) Sałatka z buraka z olejem 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Sos jarzynowy 100 ml (1, 7, 9)	Bułka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Pasta z sera białego i koperku 60 g (7) Polędwica Sopotcka 30 g Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g (7)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 296,3 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 106,6 Węglowodany ogółem [g] 320 suma cukrów prostych [g] 60,6 Tłuszcz [g] 70,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,7 Błonnik pokarmowy [g] 21,9 Sól [g] 4,4
	Łatw z ograniczeniem substancji pobudz wydz soku żół	Bułka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Twarożek z koperkiem 60 g (7) Szynka gotowana 30 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7)	Jabłko pieczone 120 g	Zupa jarzynowa z kaszą manna 300 ml (1, 9) Ziemniaki 250 g (7) Pulpet drobiowy 100 g (1, 3) Warzywa duszone 150 g (9) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bułka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Pasta z jajka i sera z pietruszką 70 g (3, 7) Polędwica Sopotcka 30 g Sałata zielona 20 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt morelowy 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 054 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 96,4 Węglowodany ogółem [g] 262 suma cukrów prostych [g] 44,1 Tłuszcz [g] 73 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,7 Błonnik pokarmowy [g] 19 Sól [g] 4,1
	Łatwostr z ogranicz tłuszczu	Bułka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Serek Almette 1 szt (7) Szynka gotowana 30 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7)	Mus owocowy 100 g	Zupa Krupnik z kaszą jęczmienną 300 ml (1, 7, 9) Ziemniaki 250 g (7) Pulpet drobiowy 100 g (1, 3) Buraczki na ciepło 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Sos jarzynowy 100 ml (1, 7, 9)	Bułka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Parówka z indyka 70 g Polędwica Sopotcka 30 g Sałata zielona 20 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g (7)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 205,2 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 87,8 Węglowodany ogółem [g] 289,9 suma cukrów prostych [g] 61 Tłuszcz [g] 80,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,1 Błonnik pokarmowy [g] 18,2 Sól [g] 5,1
	Z ogranicz łatwo przysw węglowodanów	Chleb graham 120 g (1) Masło extra 15 g (7) Ser żółty 30 g (7) Szynka gotowana 30 g Ogórek świeży 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Płatki owsiane na mleku 300 ml (1, 7)	Jabłko 150 g	Zupa Krupnik z kaszą jęczmienną 300 ml (1, 7, 9) Ziemniaki 250 g (7) Pulpet drobiowy 100 g (1, 3) Sałatka z buraczka i jabłki 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Surówka z białej kapusty 100 g Sos jarzynowy 100 ml (1, 7, 9)	Chleb graham 80 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Pasta twarogowo-rybna 60 g (7) Polędwica Sopotcka 30 g Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g (7)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 190,5 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 106,9 Węglowodany ogółem [g] 277,7 suma cukrów prostych [g] 69,4 Tłuszcz [g] 79,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,2 Błonnik pokarmowy [g] 32,5 Sól [g] 4,5

2026-06-18 czwartek	Z ogr. łatwo przyswaj. węglowod. i tłuszczu	Bułka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Serek Almette 1 szt (7) Szynka gotowana 30 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7)	Jogurt naturalny 100 g (7)	Zupa Krupnik z kaszą jęczmienną 300 ml (1, 7, 9) Ziemiaki 250 g (7) Pulpet drobiowy 100 g (1, 3) Sałatka z buraka z olejem 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Sos jarzynowy 100 ml (1, 7, 9)	Bułka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Parówka z indyka 70 g Połędwica Sopocka 30 g Sałata zielona 20 g Herbata b/c 250 ml	Kanapka nocna 130 g (1, 7)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 265,5 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 94,3 Węglowodany ogółem [g] 274,3 suma cukrów prostych [g] 35,9 Tłuszcz [g] 91,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,9 Błonnik pokarmowy [g] 19,2 Sól [g] 5,9
	Dieta biegunkowa	Bułka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Szynka gotowana 30 g Dżem 25 g Herbata b/c 250 ml Kleik ryżowy 300 ml	Wafle ryżowe 1 szt Kisiel b/c 150 ml	Zupa jarzynowa z kaszą manna 300 ml (1, 9) Udziec z kurczaka 150 g (1, 3) Ziemiaki 250 g (7) Marchewka gotowana z olejem 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bułka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Połędwica Sopocka 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] 2 190,5 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 78,4 Węglowodany ogółem [g] 342,1 suma cukrów prostych [g] 45 Tłuszcz [g] 60,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,2 Błonnik pokarmowy [g] 21,2 Sól [g] 4
	Niskobiałkowa	Chleb bezsolny 120 g (1) Masło extra 15 g (7) Pomidor 50 g Sałata masłowa 20 g Herbata z/c 250 ml Dżem 25 g Ser biały 60 g (7)	Jabłko 150 g	Zupa Jarzynowa z ziemniakami 300 ml (7, 9) Bukiet warzyw 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Knedle z jabłkiem 200 g (3)	Chleb bezsolny 120 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Miód 25 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Herbata z/c 250 ml Szynka gotowana 30 g	Mus owocowy 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 215,8 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 62,3 Węglowodany ogółem [g] 387,3 suma cukrów prostych [g] 85,4 Tłuszcz [g] 52,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24 Błonnik pokarmowy [g] 28,4 Sól [g] 1,1
	Kleikowa	Kleik z kaszy jęczmiennej 300 ml (1) Suchary 20 g (1) Herbata b/c 250 ml	Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g (1)	Kleik ryżowy 400 ml Suchary 20 g (1) Herbata b/c 250 ml	Kleik owsiany 400 ml (1) Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g (1)	Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g (1)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 302,2 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 21,8 Węglowodany ogółem [g] 263,3 suma cukrów prostych [g] 1,3 Tłuszcz [g] 14,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,6 Błonnik pokarmowy [g] 17,8 Sól [g] 1,2

2026-06-18 czwartek	Bezmleczna Bułka weka 100 g (1) Margaryna miękka 15 g Połędwica Sopocka 30 g Dżem 25 g Herbata b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Banan 150 g	Zupa Grysikowa 300 ml (1, 9) Pulpet drobiowy 100 g (1, 3) Ziemniaki 250 g (7) Marchewka gotowana z olejem 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bułka weka 100 g (1) Margaryna miękka 15 g Galarełka drobiowa 100 g (9) Połędwica Sopocka 30 g Herbata b/c 250 ml	Mus owocowy 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 989,8 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 84,1 Węglowodany ogółem [g] 290 suma cukrów prostych [g] 70,6 Tłuszcz [g] 59,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,2 Błonnik pokarmowy [g] 19,2 Sól [g] 3,7
	Podstawowa Chleb pszenny 40 g (1) Chleb graham 80 g (1) Masło extra 15 g (7) Twarożek z rzodkiewką 60 g (7) Paszтет drobiowy 50 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Płatki owsiane na mleku 300 ml (1, 7)	Banan 150 g	Zupa Koperkowa z ryżem 300 ml (7, 9) Ziemniaki 250 g (7) Ryba Morszczuk na parze 100 g (4) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Surówka z marchwi i jabłka 100 g Surówka z kiszanej kapusty 100 g	Chleb pszenny 40 g (1) Chleb graham 80 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Jajko 50 g (3) Sałatka jarzynowa 150 g (3, 9) Sałata masłowa 20 g Herbata z/c 250 ml	Jogurt morelowy 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 395,6 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 75,6 Węglowodany ogółem [g] 303,5 suma cukrów prostych [g] 79,6 Tłuszcz [g] 96,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,4 Błonnik pokarmowy [g] 35,7 Sól [g] 5,5
2026-06-19 piątek	Łatwostrawna Bułka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Twarożek z koperkiem 60 g (7) Jajko 50 g (3) Pomidor 50 g Sałata masłowa 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7)	Banan 150 g	Zupa Pomidorowa z makaronem zabieleną 300 ml (1, 3, 7, 9) Ziemniaki 250 g (7) Ryba Morszczuk na parze 100 g (4) Bukiet warzyw 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bułka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Paszтет drobiowy 50 g Ser topiony 17,5 g (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] 2 224 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 69,2 Węglowodany ogółem [g] 297,2 suma cukrów prostych [g] 81,2 Tłuszcz [g] 80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,8 Błonnik pokarmowy [g] 22,3 Sól [g] 3,9
	Bogatorreszkowa Chleb graham 120 g (1) Masło extra 15 g (7) Twarożek z rzodkiewką 60 g (7) Jajko 50 g (3) Pomidor 50 g Sałata masłowa 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7)	Banan 150 g	Zupa Pomidorowa z makaronem zabieleną 300 ml (1, 3, 7, 9) Ziemniaki 250 g (7) Ryba Morszczuk na parze 100 g (4) Surówka z kiszanej kapusty 100 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Surówka z marchwi i jabłka 100 g	Chleb graham 120 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Sałatka jarzynowa 150 g (3, 9) Połędwica Sopocka 30 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g (7) Wafle ryżowe 2 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 071,5 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 69,2 Węglowodany ogółem [g] 261 suma cukrów prostych [g] 66,3 Tłuszcz [g] 81,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,2 Błonnik pokarmowy [g] 35,1 Sól [g] 4,6

2026-06-19 piątek	Bogatobiałkowa	Bułka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Szyńka gotowana 30 g Jajko 50 g (3) Pomidor 50 g Sałata masłowa 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7)	Banan 150 g	Zupa Pomidorowa z makaronem zabieleną 300 ml (1, 3, 7, 9) Ziemniaki 250 g (7) Ryba Morszczuk na parze 100 g (4) Bukiet warzyw 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Sałatka z buraka z olejem 150 g	Bułka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Szyńka gotowana 30 g Twarożek z koperkiem 60 g (7) Herbata b/c 250 ml	Jogurt morelowy 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 074,5 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 77,3 Węglowodany ogółem [g] 279,3 suma cukrów prostych [g] 62,9 Tłuszcz [g] 67,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,6 Błonnik pokarmowy [g] 23 Sól [g] 3,9
	Łatw z ograniczeniem substancji pobudz wydz soku żół	Bułka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Ser biały 60 g (7) Jajko 50 g (3) Sałata masłowa 20 g Kasza manna na mleku 300 ml (1, 7) Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7)	Galaretką owocową 150 ml	Zupa jarzynowa z kaszą manna 300 ml (1, 9) Ziemniaki 250 g (7) Ryba Morszczuk na parze 100 g (4) Buraczki na ciepło 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bułka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Szyńka gotowana 30 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml Ser biały 60 g (7)	Jogurt naturalny 100 g (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 (1) Masło extra 15 g (7) Twarożek z koperkiem 60 g (7) Polędwica Sopočka 30 g Sałata masłowa 20 g Kasza manna na mleku 300 ml (1, 7) Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7)	Jabłko pieczone 120 g	Zupa Pomidorowa z makaronem zabieleną 300 ml (1, 3, 7, 9) Ziemniaki 250 g (7) Ryba Morszczuk na parze 100 g (4) Sałatka z buraka z olejem 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bułka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Szyńka gotowana 30 g Dżem 25 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt morelowy 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 192 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 77,7 Węglowodany ogółem [g] 307,1 suma cukrów prostych [g] 69 Tłuszcz [g] 67,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,4 Błonnik pokarmowy [g] 18,8 Sól [g] 3,8
	Z ogranicz łatwo przysw węglowodanów	Chleb graham 120 g (1) Masło extra 15 g (7) Jajko 50 g (3) Twarożek z rzodkiewką 60 g (7) Pomidor 50 g Sałata masłowa 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7)	Jabłko 150 g	Zupa Pomidorowa z makaronem zabieleną 300 ml (1, 3, 7, 9) Ziemniaki 250 g (7) Ryba Morszczuk na parze 100 g (4) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Surówka z marchwi i jabłka 100 g Surówka z kiszanej kapusty 100 g	Chleb graham 120 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Sałatka jarzynowa 150 g (3, 9) Szyńka gotowana 30 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g (7)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 974,9 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 67,7 Węglowodany ogółem [g] 240,2 suma cukrów prostych [g] 58,6 Tłuszcz [g] 80,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28 Błonnik pokarmowy [g] 35,2 Sól [g] 4,7

2026-06-19 piątek	Z ogr. łatwo przyswaj. węglowod. i tłuszczu	Bułka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Twarożek z koperkiem 60 g (7) Połudwica Sopocka 30 g Sałata masłowa 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7)	Jabłko pieczone 120 g	Zupa Pomidorowa z makaronem 300 ml (1, 3, 7, 9) Ziemniaki 250 g (7) Ryba Morszczuk na parze 100 g (4) Sałatka z buraka z olejem 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bułka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Szynka gotowana 30 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml Połudwica Sopocka 30 g	Jogurt naturalny 100 g (7)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 904,1 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 73,3 Węglowodany ogółem [g] 253,9 suma cukrów prostych [g] 47,2 Tłuszcz [g] 60,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,6 Błonnik pokarmowy [g] 18,1 Sól [g] 4,2
	Dieta biegunkowa	Bułka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Szynka gotowana 30 g Dżem 25 g Herbata b/c 250 ml Kleik ryżowy 300 ml	Banan 150 g	Zupa Jarzynowa z ziemniakami 300 ml (7, 9) Ryż z jabłkami 200 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Masło jednorazowe 10 g (7) Połudwica Sopocka 30 g Dżem 25 g Herbata b/c 250 ml Bułka weka 100 g (1)	Kisiel b/c 150 ml Wafle ryżowe 1 szt Jabłko pieczone 120 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 030,4 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 48,3 Węglowodany ogółem [g] 377,1 suma cukrów prostych [g] 71,1 Tłuszcz [g] 40,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20 Błonnik pokarmowy [g] 20,2 Sól [g] 3,1
	Niskobiałkowa	Chleb bezsolny 120 g (1) Masło extra 15 g (7) Twarożek z pietruszką 60 g (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 (1, 3, 7, 9) Ziemniaki 250 g (7) Ryba Morszczuk na parze 100 g (4) Bukiet warzyw 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Chleb bezsolny 120 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Pasta z białek 70 g (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] 2 179,8 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 64,2 Węglowodany ogółem [g] 335 suma cukrów prostych [g] 74,2 Tłuszcz [g] 59,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23 Błonnik pokarmowy [g] 26,6 Sól [g] 0,6
	Kleikowa	Kleik z kaszy jęczmiennej 300 ml (1) Suchary 20 g (1) Herbata b/c 250 ml	Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g (1)	Kleik ryżowy 400 ml Suchary 20 g (1) Herbata b/c 250 ml	Kleik owsiany 400 ml (1) Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g (1)	Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g (1)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 302,2 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 21,8 Węglowodany ogółem [g] 263,3 suma cukrów prostych [g] 1,3 Tłuszcz [g] 14,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,6 Błonnik pokarmowy [g] 17,8 Sól [g] 1,2

2026-06-19 piątek	Bezmielczna	Bułka weka 100 g (1) Margaryna miękka 15 g Polędwica Sopocka 30 g Dżem 25 g Herbata b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Banan 150 g	Zupa Koperkowa z ryżem 300 ml (7, 9) Ryba Morszczuk na parze 100 g (4) Ziemniaki 250 g (7) Sałatka z buraczka i jabłka 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bułka weka 100 g (1) Margaryna miękka 15 g Szyunka gotowana 30 g Polędwica Sopocka 30 g Herbata b/c 250 ml	Mus owocowy 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 882,2 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 52 Węglowodany ogółem [g] 278,5 suma cukrów prostych [g] 77 Tłuszcz [g] 56,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,3 Błonnik pokarmowy [g] 17,2 Sól [g] 3,8
-------------------	-------------	---	-------------	---	--	-------------------	--

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,*