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

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	II Ś	Obiad	Kolacja	Pn	SUMA
2026-09-09 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 10 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***) Polędwica Sopocka 30 g Papryka czerwona 40 g sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml	Mus warzywny 100 g	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 286,9** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 98,7** **Węglowodany ogółem [g] 308,8** **suma cukrów prostych [g] 56,2** **Tłuszcz [g] 77,1** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,2** **Błonnik pokarmowy [g] 25,2** **Sól [g] 4,6**
	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***) Polędwica 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] 2 235** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 95,4** **Węglowodany ogółem [g] 321,2** **suma cukrów prostych [g] 55,3** **Tłuszcz [g] 68,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,9** **Błonnik pokarmowy [g] 22,9** **Sól [g] 4,8**
	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***) Polędwica 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 ogółemwg 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**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-09-09 środa	Bogatobiałkowa	Bułka weka 100 g (***1***) Masło extra 15 g (***7***) Parówka z indyka 70 g Pasta z jaja 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***) Polędwica 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 żoł	Bułka weka 100 g (***1***) Masło extra 15 g (***7***) Polędwica Sopocka 30 g Pasta z jajka i sera z pietruszką 70 g (***3, 7***) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (***7***) Jabłko pieczone 120 g Kasza manna na mleku 300 ml (***1, 7***)		Zupa jarzynowa z kaszą manna 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***) Polędwica 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] 2 272,3** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 109,6** **Węglowodany ogółem [g] 310,2** **suma cukrów prostych [g] 52,6** **Tłuszcz [g] 70,2** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,5** **Błonnik pokarmowy [g] 19,8** **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 Polędwica Sopocka 30 g Sałata masłowa 20 g Herbata z/c 250 ml	Mus owocowy 100 g	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 268,6** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 85,7** **Węglowodany ogółem [g] 334,8** **suma cukrów prostych [g] 74,3** **Tłuszcz [g] 69,7** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,1** **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 masłowa 20 g Herbata b/c 250 ml	Jabłko 150 g	Żurek z ziemniakami 300 ml (***1, 6, 7***) 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***) Galaretka drobiowa 100 g (***9***) Polędwica Sopocka 30 g Papryka czerwona 40 g Sałata masłowa 10 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g (***7***)	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 927,5** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 90,4** **Węglowodany ogółem [g] 266,7** **suma cukrów prostych [g] 43,4** **Tłuszcz [g] 61,8** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,7** **Błonnik pokarmowy [g] 29,8** **Sól [g] 3,8**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-09-09 środa	Z ogr łatwo przyswaj węglowoda i tłuszczy	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***) Galaretka drobiowa 100 g (***9***) Polędwica 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] 2 255** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 98,2** **Węglowodany ogółem [g] 305,3** **suma cukrów prostych [g] 45,7** **Tłuszcz [g] 75,9** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,8** **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	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***) Polędwica 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] 2 041,1** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 68,5** **Węglowodany ogółem [g] 329,3** **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] 2 063,7** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 62,6** **Węglowodany ogółem [g] 357,6** **suma cukrów prostych [g] 62,2** **Tłuszcz [g] 46,4** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,6** **Błonnik pokarmowy [g] 26,9** **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**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-09-09 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 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 Galaretka 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**
2026-09-10 czwartek	Podstawowa	Chleb pszenny 40 g (***1***) Chleb graham 80 g (***1***) Masło extra 15 g (***7***) Polędwica Sopocka 30 g Ser żółty 30 g (***7***) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (***7***)	Banan 150 g	Zupa ogórkowa z ryżem zabielana 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	Jogurt morelowy 100 g	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 171,5** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 104,9** **Węglowodany ogółem [g] 275,2** **suma cukrów prostych [g] 66,3** **Tłuszcz [g] 78,4** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,4** **Błonnik pokarmowy [g] 28,6** **Sól [g] 6**
	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***)	Banan 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***) Polędwica 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] 2 354,7** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 99,7** **Węglowodany ogółem [g] 326,2** **suma cukrów prostych [g] 68,9** **Tłuszcz [g] 76,5** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,5** **Błonnik pokarmowy [g] 23,3** **Sól [g] 4,4**
	Bogatoresztkowa	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***) Polędwica 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**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-09-10 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 Płatki owsiane na mleku 300 ml (***1, 7***) Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (***7***)	Banan 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 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] 2 346,8** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 109,4** **Węglowodany ogółem [g] 325,2** **suma cukrów prostych [g] 68,3** **Tłuszcz [g] 72,6** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,2** **Błonnik pokarmowy [g] 23,1** **Sól [g] 4,4**
	Łatw z ograniczeniem substancji pobudz wydz soku żoł	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 Sopocka 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***)	Jabłko pieczone 120 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 Sopocka 30 g Sałata zielona 20 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g (***7***)	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 136** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 86** **Węglowodany ogółem [g] 274,4** **suma cukrów prostych [g] 45,8** **Tłuszcz [g] 80,4** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,1** **Błonnik pokarmowy [g] 19,6** **Sól [g] 5**
	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 jabłka 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 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] 2 190,5** **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**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-09-10 czwartek	Z ogr łatwo przyswaj węglowoda i tłuszczy	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***) 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***) Parówka z indyka 70 g Polędwica 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***) 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] 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] 2 179,7** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 62,2** **Węglowodany ogółem [g] 387,3** **suma cukrów prostych [g] 85,4** **Tłuszcz [g] 48,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,9** **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**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-09-10 czwartek	Bezmleczna	Bułka weka 100 g (***1***) Margaryna miękka 15 g Polędwica Sopocka 30 g Dżem 25 g Herbata b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Banan 150 g	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 Parówka z indyka 70 g Polędwica Sopocka 30 g Herbata b/c 250 ml	Mus owocowy 100 g	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 054,3** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 77,2** **Węglowodany ogółem [g] 292,1** **suma cukrów prostych [g] 70,2** **Tłuszcz [g] 68,5** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,6** **Błonnik pokarmowy [g] 19** **Sól [g] 4,5**
2026-09-11 piątek	Podstawowa	Chleb pszenny 40 g (***1***) Chleb graham 80 g (***1***) Masło extra 15 g (***7***) Twarożek z rzodkiewką 60 g (***7***) Pasztet 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 kiszonej 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] 2 362,4** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 75,5** **Węglowodany ogółem [g] 303,4** **suma cukrów prostych [g] 79,6** **Tłuszcz [g] 92,6** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,4** **Błonnik pokarmowy [g] 35,6** **Sól [g] 5,5**
	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 zabielana 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***) Pasztet 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] 2 237,4** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 69,5** **Węglowodany ogółem [g] 297,6** **suma cukrów prostych [g] 81,6** **Tłuszcz [g] 81,2** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,5** **Błonnik pokarmowy [g] 22,3** **Sól [g] 3,9**
	Bogatoreszkowa	Chleb graham 120 g (***1***) Masło extra 15 g (***7***) Serek wiejski 200 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 zabielana 300 ml (***1, 3, 7, 9***) Ziemniaki 250 g (***7***) Ryba Morszczuk na parze 100 g (***4***) Surówka z kiszonej 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***) Polędwica Sopocka 30 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g (***7***)	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 140,4** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 81,8** **Węglowodany ogółem [g] 252,4** **suma cukrów prostych [g] 70,2** **Tłuszcz [g] 87,5** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,2** **Błonnik pokarmowy [g] 34** **Sól [g] 6,5**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-09-11 piątek	Bogatobiałkowa	Bułka weka 100 g (***1***) Masło extra 15 g (***7***) Szynka 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 zabielana 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***) Szynka 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] 2 087,9** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 77,5** **Węglowodany ogółem [g] 279,6** **suma cukrów prostych [g] 63,3** **Tłuszcz [g] 69,1** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,3** **Błonnik pokarmowy [g] 23** **Sól [g] 3,9**
	Łatw z ograniczeniem substancji pobudz wydz soku żoł	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***)	Galaretka owocowa 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***) Szynka 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 Sopocka 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 zabielana 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 Dżem 25 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt morelowy 100 g	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 205,4** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 77,9** **Węglowodany ogółem [g] 307,5** **suma cukrów prostych [g] 69,4** **Tłuszcz [g] 68,5** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,2** **Błonnik pokarmowy [g] 18,8** **Sól [g] 3,8**
	Z ogranicz łatwo przysw węglowodanów	Chleb graham 120 g (***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 zabielana 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 kiszonej kapusty 100 g	Chleb graham 120 g (***1***) Masło jednorazowe 10 g (***7***) Sałatka jarzynowa 150 g (***3, 9***) 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] 1 987,7** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 67,9** **Węglowodany ogółem [g] 240,4** **suma cukrów prostych [g] 58,9** **Tłuszcz [g] 82** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,7** **Błonnik pokarmowy [g] 35,1** **Sól [g] 4,7**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-09-11 piątek	Z ogr łatwo przyswaj węglowoda i tłuszczy	Bułka weka 100 g (***1***) Masło extra 15 g (***7***) Twarożek z koperkiem 60 g (***7***) Polędwica 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 Polędwica Sopocka 30 g	Jogurt naturalny 100 g (***7***)	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 957,6** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 74,4** **Węglowodany ogółem [g] 255,4** **suma cukrów prostych [g] 48,8** **Tłuszcz [g] 65,6** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,4** **Błonnik pokarmowy [g] 18,1** **Sól [g] 4,2**
	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***) Polędwica 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] 1 994,3** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 48,2** **Węglowodany ogółem [g] 377** **suma cukrów prostych [g] 71,1** **Tłuszcz [g] 36,5** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19** **Błonnik pokarmowy [g] 20,2** **Sól [g] 3,1**
	Niskobiałkowa	Chleb bezsolny 120 g (***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] 2 233,4** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 65,3** **Węglowodany ogółem [g] 336,6** **suma cukrów prostych [g] 75,8** **Tłuszcz [g] 64,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,9** **Błonnik pokarmowy [g] 26,6** **Sól [g] 0,7**
	Kleikowa	Kleik z kaszy jęczmiennej 300 ml (***1***) Suchary 20 g (***1***) Herbata b/c 250 ml	Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g (***1***)	Kleik ryżowy 400 ml Suchary 20 g (***1***) Herbata b/c 250 ml	Kleik owsiany 400 ml (***1***) Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g (***1***)	Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g (***1***)	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 302,2** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 21,8** **Węglowodany ogółem [g] 263,3** **suma cukrów prostych [g] 1,3** **Tłuszcz [g] 14,8** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,6** **Błonnik pokarmowy [g] 17,8** **Sól [g] 1,2**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-09-11 piątek	Bezmleczna	Bułka weka 100 g (***1***) Margaryna miękka 15 g Polędwica Sopocka 30 g Dżem 25 g Herbata b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Banan 150 g	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 Szynka gotowana 30 g Polędwica Sopocka 30 g Herbata b/c 250 ml	Mus owocowy 100 g	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 849,6** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 52** **Węglowodany ogółem [g] 278,5** **suma cukrów prostych [g] 76,9** **Tłuszcz [g] 53,2** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,4** **Błonnik pokarmowy [g] 17,2** **Sól [g] 3,8**
2026-09-12 sobota	Podstawowa	Chleb pszenny 40 g (***1***) Chleb graham 80 g (***1***) Masło extra 15 g (***7***) Pasta z jaja i wędliny ze szczypiorkiem 70 g (***3***) Dżem 25 g Ogórek świeży 50 g Sałata masłowa 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (***7***)	Jabłko 150 g	Zupa Barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (***1, 7, 9***) Kasza jęczmienna 100 g (***1***) Pulpet wieprzowy 100 g (***1, 3***) Surówka z białej kapusty 100 g Surówka z marchwi i jabłka 100 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Sos pieczarkowy 150 ml (***1, 7***)	Chleb pszenny 40 g (***1***) Chleb graham 80 g (***1***) Masło jednorazowe 10 g (***7***) Polędwica Sopocka 30 g Ser żółty 30 g (***7***) Pomidor 50 g Sałata masłowa 20 g Herbata z/c 250 ml	Jogurt truskawkowy 100 g	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 220,1** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 96,3** **Węglowodany ogółem [g] 314,3** **suma cukrów prostych [g] 70,2** **Tłuszcz [g] 71,5** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,6** **Błonnik pokarmowy [g] 33,8** **Sól [g] 4,7**
	Łatwostrawna	Bułka weka 100 g (***1***) Masło extra 15 g (***7***) Dżem 25 g Polędwica Sopocka 30 g Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (***7***)	Jabłko 150 g	Zupa Jarzynowa z zacierkom 300 ml (***1, 3, 7, 9***) Gulasz drobiowy z warzywami 100 g (***1, 9***) Sałatka z buraczka i jabłka 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Ziemniaki 250 g (***7***)	Bułka weka 100 g (***1***) Masło jednorazowe 10 g (***7***) Szynka gotowana 30 g Twarożek z pietruszką 60 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] 2 200,5** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 92,8** **Węglowodany ogółem [g] 297,2** **suma cukrów prostych [g] 64,5** **Tłuszcz [g] 75,9** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,9** **Błonnik pokarmowy [g] 21,8** **Sól [g] 3,9**
	Bogatoreszkowa	Chleb graham 120 g (***1***) Masło extra 15 g (***7***) Pasta z jaja i wędliny ze szczypiorkiem 70 g (***3***) Serek Almette 1 szt (***7***) Ogórek świeży 50 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (***7***)	Jogurt naturalny 100 g (***7***)	Zupa Jarzynowa z zacierkom 300 ml (***1, 3, 7, 9***) Gulasz drobiowy z warzywami 100 g (***1, 9***) Surówka z kapusty czerwonej 100 g Surówka z selera 100 g (***3, 9***) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Kasza jęczmienna 100 g (***1***)	Chleb graham 120 g (***1***) Masło jednorazowe 10 g (***7***) Szynka gotowana 30 g Ser żółty 30 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] 2 168,8** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 92,8** **Węglowodany ogółem [g] 243,8** **suma cukrów prostych [g] 39,5** **Tłuszcz [g] 96,8** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,8** **Błonnik pokarmowy [g] 28,4** **Sól [g] 4,8**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-09-12 sobota	Bogatobiałkowa	Bułka weka 100 g (***1***) Masło extra 15 g (***7***) Dżem 25 g Polędwica Sopocka 30 g Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (***7***)	Jabłko pieczone 120 g	Zupa Jarzynowa z zacierkom 300 ml (***1, 3, 7, 9***) Gulasz drobiowy z warzywami 100 g (***1, 9***) Sałatka z buraczka i jabłka 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Ziemniaki 250 g (***7***)	Bułka weka 100 g (***1***) Masło jednorazowe 10 g (***7***) Szynka gotowana 30 g Twarożek z pietruszką 60 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] 2 200,5** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 92,8** **Węglowodany ogółem [g] 297,2** **suma cukrów prostych [g] 64,5** **Tłuszcz [g] 75,9** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,9** **Błonnik pokarmowy [g] 21,8** **Sól [g] 3,9**
	Łatw z ograniczeniem substancji pobudz wydz soku żoł	Bułka weka 100 g (***1***) Masło extra 15 g (***7***) Pasta z sera białego i koperku 60 g (***7***) Polędwica Sopocka 30 g Sałata zielona 20 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***) Roladka drobiowa z warzywami 100 g (***9***) Sos jarzynowy 100 ml (***1, 7, 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***) Szynka gotowana 30 g Serek Almette 1 szt (***7***) Herbata b/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g (***7***)	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 092,5** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 93,7** **Węglowodany ogółem [g] 269,2** **suma cukrów prostych [g] 45,5** **Tłuszcz [g] 69,9** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,3** **Błonnik pokarmowy [g] 17,8** **Sól [g] 4,4**
	Łatwostr z ogranicz tłuszczu	Bułka weka 100 g (***1***) Masło extra 15 g (***7***) Dżem 25 g Polędwica Sopocka 30 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (***7***)	Jogurt naturalny 100 g (***7***)	Zupa Jarzynowa z zacierkom 300 ml (***1, 3, 7, 9***) Gulasz drobiowy z warzywami 100 g (***1, 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***) Szynka gotowana 30 g Twarożek z pietruszką 60 g (***7***) Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml	Mus owocowy 100 g	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 227,3** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 94,1** **Węglowodany ogółem [g] 301,1** **suma cukrów prostych [g] 71,2** **Tłuszcz [g] 75,8** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,9** **Błonnik pokarmowy [g] 18** **Sól [g] 4,1**
	Z ogranicz łatwo przysw węglowodanów	Chleb graham 120 g (***1***) Masło extra 15 g (***7***) Pasta z jaja i wędliny ze szczypiorkiem 70 g (***3***) Sałata zielona 20 g Polędwica Sopocka 30 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (***7***) Ogórek świeży 50 g	Jabłko 150 g	Zupa Barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (***1, 7, 9***) Gulasz drobiowy z warzywami 100 g (***1, 9***) Kasza jęczmienna 100 g (***1***) 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***) Szynka gotowana 30 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml Ser żółty 30 g (***7***)	Jogurt naturalny 100 g (***7***)	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 108** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 95** **Węglowodany ogółem [g] 256,9** **suma cukrów prostych [g] 48,3** **Tłuszcz [g] 84,8** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,1** **Błonnik pokarmowy [g] 32,2** **Sól [g] 4,9**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-09-12 sobota	Z ogr łatwo przyswaj węglowoda i tłuszczy	Bułka weka 100 g (***1***) Masło extra 15 g (***7***) Twarożek z pietruszką 60 g (***7***) Szynka gotowana 30 g Sałata masłowa 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (***7***)	Jogurt naturalny 100 g (***7***)	Zupa Jarzynowa z zacierkom 300 ml (***1, 3, 7, 9***) Ziemniaki 250 g (***7***) Gulasz drobiowy z warzywami 100 g (***1, 9***) Buraczki na ciepło 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bułka weka 60 g (***1***) Masło jednorazowe 10 g (***7***) Polędwica Sopocka 30 g Serek Almette 1 szt (***7***) Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 ml	Mus owocowy 100 g	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 155,3** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 90,4** **Węglowodany ogółem [g] 269,4** **suma cukrów prostych [g] 63** **Tłuszcz [g] 82,4** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33** **Błonnik pokarmowy [g] 17,2** **Sól [g] 3,9**
	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	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***) Marchewka gotowana z olejem 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bułka weka 100 g (***1***) Masło jednorazowe 10 g (***7***) Szynka gotowana 30 g Dżem 25 g Herbata b/c 250 ml	Jabłko pieczone 120 g Wafle ryżowe 1 szt	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 955,1** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 78,8** **Węglowodany ogółem [g] 309,4** **suma cukrów prostych [g] 56,2** **Tłuszcz [g] 49,1** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,7** **Błonnik pokarmowy [g] 22,2** **Sól [g] 3,5**
	Niskobiałkowa	Chleb bezsolny 120 g (***1***) Masło extra 15 g (***7***) Polędwica Sopocka 30 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (***7***) Pomidor 50 g Dżem 25 g	Jabłko 150 g	Zupa Jarzynowa z zacierkom 300 ml (***1, 3, 7, 9***) knedle z jabłkiem 200 g (***3***) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Bukiet warzyw 150 g	Chleb bezsolny 120 g (***1***) Masło jednorazowe 10 g (***7***) Miód 25 g Twarożek z koperkiem 60 g (***7***) Sałata zielona 10 g Herbata z/c 250 ml	Mus owocowy 100 g	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 310,7** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 71,3** **Węglowodany ogółem [g] 391,6** **suma cukrów prostych [g] 86** **Tłuszcz [g] 56,5** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,1** **Błonnik pokarmowy [g] 27,1** **Sól [g] 1,2**
	Kleikowa	Kleik z kaszy jęczmiennej 300 ml (***1***) Suchary 20 g (***1***) Herbata b/c 250 ml	Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g (***1***)	Kleik ryżowy 400 ml Suchary 20 g (***1***) Herbata b/c 250 ml	Kleik owsiany 400 ml (***1***) Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g (***1***)	Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g (***1***)	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 302,2** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 21,8** **Węglowodany ogółem [g] 263,3** **suma cukrów prostych [g] 1,3** **Tłuszcz [g] 14,8** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,6** **Błonnik pokarmowy [g] 17,8** **Sól [g] 1,2**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-09-12 sobota	Bezmleczna	Bułka weka 100 g (***1***) Margaryna miękka 15 g Szynka gotowana 30 g Dżem 25 g Herbata b/c 250 ml	Jabłko pieczone 120 g	Zupa Grysikowa 300 ml (***1, 9***) Roladka drobiowa z warzywami 100 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 Szynka gotowana 30 g Polędwica Sopocka 30 g Herbata b/c 250 ml	Mus owocowy 100 g	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 832,3** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 73,3** **Węglowodany ogółem [g] 274,3** **suma cukrów prostych [g] 66,4** **Tłuszcz [g] 53,1** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,7** **Błonnik pokarmowy [g] 19,1** **Sól [g] 4,1**
2026-09-13 niedziela	Podstawowa	Chleb pszenny 40 g (***1***) Masło extra 15 g (***7***) Chleb graham 80 g (***1***) Polędwica Sopocka 30 g Twarożek z rzodkiewką 60 g (***7***) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (***7***)	Banan 150 g	Zupa Pomidorowa z ryżem zabielana 300 ml (***7, 9***) Ziemniaki 250 g (***7***) Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g (***9***) Fasolka szparagowa gotowana 100 g Marchewka gotowana z olejem 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Chleb pszenny 40 g (***1***) Masło jednorazowe 10 g (***7***) Chleb graham 80 g (***1***) Szynka gotowana 30 g Ogórek kiszony 50 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 ml Parówka z indyka 70 g Chleb pszenny 40 g (***1***)	Mus owocowy 100 g	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 139,3** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 107,8** **Węglowodany ogółem [g] 290,8** **suma cukrów prostych [g] 78,5** **Tłuszcz [g] 66,9** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29** **Błonnik pokarmowy [g] 29** **Sól [g] 6,3**
	Łatwostrawna	Bułka weka 100 g (***1***) Masło extra 15 g (***7***) Ser żółty 30 g (***7***) Polędwica Sopocka 30 g Pomidor 50 g Sałata masłowa 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (***7***)	Banan 150 g	Zupa Koperkowa z ryżem 300 ml (***7, 9***) Ziemniaki 250 g (***7***) Udko duszone z warzywami 150 g (***9***) Surówka z marchewki i jabłka 100 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bułka weka 100 g (***1***) Masło jednorazowe 10 g (***7***) Parówka z indyka 70 g Pasta z jaja i wędliny ze szczypiorkiem 70 g (***3***) Rzodkiewka 15 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml	Mus warzywny 100 g	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 230,5** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 90,2** **Węglowodany ogółem [g] 262,3** **suma cukrów prostych [g] 58,3** **Tłuszcz [g] 94,7** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36** **Błonnik pokarmowy [g] 19,9** **Sól [g] 5,5**
	Bogatoresztkowa	Chleb graham 120 g (***1***) Masło extra 15 g (***7***) Ser żółty 30 g (***7***) Szynka gotowana 30 g Pomidor 50 g Sałata masłowa 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (***7***) Płatki owsiane na mleku 300 ml (***1, 7***)	Jabłko 150 g	Zupa Pomidorowa 300 ml (***9***) Kasza jęczmienna 100 g (***1***) Udko duszone z warzywami 150 g (***9***) Surówka z kapusty pekińskiej 150 g Surówka z marchwi i jabłka 100 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Chleb graham 120 g (***1***) Masło jednorazowe 10 g (***7***) Parówka z indyka 70 g Polędwica Sopocka 30 g Ogórek świeży 50 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g (***7***)	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 146,7** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 97** **Węglowodany ogółem [g] 237,5** **suma cukrów prostych [g] 56,5** **Tłuszcz [g] 96,6** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,1** **Błonnik pokarmowy [g] 31,4** **Sól [g] 5,5**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-09-13 niedziela	Bogatobiałkowa	Bułka weka 100 g (***1***) Masło extra 15 g (***7***) Twarożek z koperkiem 60 g (***7***) Polędwica Sopocka 30 g Pomidor 50 g Sałata masłowa 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (***7***)	Banan 150 g	Zupa Koperkowa z ryżem 300 ml (***7, 9***) Ziemniaki 250 g (***7***) Udko gotowane z warzywami 150 g (***9***) Bukiet warzyw 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bułka weka 100 g (***1***) Masło jednorazowe 10 g (***7***) Parówka z indyka 70 g Pasta z jaja i wędliny ze szczypiorkiem 70 g (***3***) Rzodkiewka 20 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml	Mus warzywny 100 g	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 112** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 93,9** **Węglowodany ogółem [g] 267,8** **suma cukrów prostych [g] 58,9** **Tłuszcz [g] 78,1** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,6** **Błonnik pokarmowy [g] 22,4** **Sól [g] 4,7**
	Łatw z ograniczeniem substancji pobudz wydz soku żoł	Bułka weka 100 g (***1***) Masło extra 15 g (***7***) Ser biały 60 g (***7***) Polędwica Sopocka 30 g Sałata masłowa 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (***7***)	Budyń o smaku waniliowym 150 g (***7***)	Zupa Grysikowa 300 ml (***1, 9***) Ziemniaki 250 g (***7***) Udko gotowane z warzywami 150 g (***9***) Sos jarzynowy 100 ml (***1, 7, 9***) Marchewka gotowana z olejem 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bułka weka 100 g (***1***) Masło jednorazowe 10 g (***7***) Szynka gotowana 30 g Parówka z indyka 70 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt morelowy 100 g	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 180,9** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 96,9** **Węglowodany ogółem [g] 271,1** **suma cukrów prostych [g] 42,8** **Tłuszcz [g] 78,9** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,2** **Błonnik pokarmowy [g] 19,3** **Sól [g] 5,1**
	Łatwostr z ogranicz tłuszczu	Bułka weka 100 g (***1***) Masło extra 15 g (***7***) Ser biały 70 g (***7***) Polędwica Sopocka 30 g Sałata masłowa 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (***7***)	Jabłko pieczone 120 g	Zupa Koperkowa z ryżem 300 ml (***7, 9***) Ziemniaki 250 g (***7***) Udko gotowane z warzywami 150 g (***9***) Marchewka gotowana z olejem 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bułka weka 100 g (***1***) Masło jednorazowe 10 g (***7***) Parówka z indyka 70 g Pasta z białek 70 g (***3, 7***) Herbata b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Jogurt naturalny 100 g (***7***)	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 019,6** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 95,5** **Węglowodany ogółem [g] 247** **suma cukrów prostych [g] 44,8** **Tłuszcz [g] 76,1** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34** **Błonnik pokarmowy [g] 18,2** **Sól [g] 4,7**
	Z ogranicz łatwo przysw węglowodanów	Chleb graham 120 g (***1***) Masło extra 15 g (***7***) Twarożek z rzodkiewką 60 g (***7***) Polędwica Sopocka 30 g 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 100 g	Zupa Koperkowa z ryżem 300 ml (***7, 9***) Ziemniaki 250 g (***7***) Udko duszone z warzywami 150 g (***9***) Surówka z kapusty pekińskiej 150 g Surówka z marchwi i jabłka 100 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Chleb graham 120 g (***1***) Masło jednorazowe 10 g (***7***) Parówka z indyka 70 g Szynka gotowana 30 g Ogórek świeży 50 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g (***7***)	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 226,6** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 101,7** **Węglowodany ogółem [g] 246,9** **suma cukrów prostych [g] 55,3** **Tłuszcz [g] 99** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,8** **Błonnik pokarmowy [g] 29,5** **Sól [g] 5**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-09-13 niedziela	Z ogr łatwo przyswaj węglowoda i tłuszczy	Bułka weka 100 g (***1***) Masło extra 15 g (***7***) Twarożek z koperkiem 60 g (***7***) Polędwica Sopocka 30 g Sałata masłowa 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (***7***)	Jabłko pieczone 120 g	Zupa Koperkowa z ryżem 300 ml (***7, 9***) Ziemniaki 250 g (***7***) Udko gotowane z warzywami 150 g (***9***) Marchewka gotowana z olejem 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bułka weka 100 g (***1***) Masło jednorazowe 10 g (***7***) Parówka z indyka 70 g Szynka gotowana 30 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml	Kanapka nocna 130 g (***1, 7***)	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 065,9** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 93,7** **Węglowodany ogółem [g] 252,1** **suma cukrów prostych [g] 39,5** **Tłuszcz [g] 80,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,7** **Błonnik pokarmowy [g] 20** **Sól [g] 5,7**
	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 kaszą manna 300 ml (***1, 9***) Udko gotowane z warzywami 170 g (***9***) Ziemniaki 250 g (***7***) Marchewka gotowana z olejem 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bułka weka 100 g (***1***) Masło jednorazowe 10 g (***7***) Szynka gotowana 30 g Dżem 25 g Herbata b/c 250 ml	Jabłko pieczone 120 g Wafle ryżowe 1 szt	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 002,2** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 69,3** **Węglowodany ogółem [g] 318,9** **suma cukrów prostych [g] 63,8** **Tłuszcz [g] 54,4** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,8** **Błonnik pokarmowy [g] 21,9** **Sól [g] 3,5**
	Niskobiałkowa	Chleb bezsolny 120 g (***1***) Masło extra 15 g (***7***) Dżem 25 g Pomidor 50 g Sałata masłowa 20 g Herbata z/c 250 ml Polędwica Sopocka 30 g	Jabłko 150 g	Zupa Koperkowa z ryżem 300 ml (***7, 9***) Ziemniaki 250 g (***7***) Udko gotowane z warzywami 170 g (***9***) Warzywa duszone 150 g (***9***) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Chleb bezsolny 120 g (***1***) Masło jednorazowe 10 g (***7***) Miód 25 g Jajko 50 g (***3***) Sałata zielona 10 g Herbata z/c 250 ml	Soczek kartonik 200 ml Wafle ryżowe 2 szt	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 055,8** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 69,9** **Węglowodany ogółem [g] 313,9** **suma cukrów prostych [g] 66,6** **Tłuszcz [g] 61,8** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,1** **Błonnik pokarmowy [g] 22,4** **Sól [g] 1,4**
	Kleikowa	Kleik z kaszy jęczmiennej 300 ml (***1***) Suchary 20 g (***1***) Herbata b/c 250 ml	Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g (***1***)	Kleik ryżowy 400 ml Suchary 20 g (***1***) Herbata b/c 250 ml	Kleik owsiany 400 ml (***1***) Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g (***1***)	Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g (***1***)	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 302,2** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 21,8** **Węglowodany ogółem [g] 263,3** **suma cukrów prostych [g] 1,3** **Tłuszcz [g] 14,8** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,6** **Błonnik pokarmowy [g] 17,8** **Sól [g] 1,2**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-09-13 niedziela	Bezmleczna	Bułka weka 100 g (***1***) Margaryna miękka 15 g Polędwica Sopocka 30 g Dżem 25 g Herbata b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Banan 150 g	Zupa jarzynowa z kaszą manna 300 ml (***1, 9***) Udko gotowane z warzywami 170 g (***9***) Ziemniaki 250 g (***7***) Marchewka gotowana z olejem 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bułka weka 100 g (***1***) Margaryna miękka 15 g Galaretka drobiowa 100 g (***9***) Polędwica Sopocka 30 g Herbata b/c 250 ml	Mus owocowy 100 g	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 964,5** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 83** **Węglowodany ogółem [g] 280,3** **suma cukrów prostych [g] 70,7** **Tłuszcz [g] 61,1** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,8** **Błonnik pokarmowy [g] 19,2** **Sól [g] 3,7**
2026-09-14 poniedziałek	Podstawowa	Chleb pszenny 40 g (***1***) Chleb graham 80 g (***1***) Masło extra 15 g (***7***) Paprykarz szczeciński 50 g (***4***) Papryka czerwona 40 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (***7***) Polędwica Sopocka 30 g	Jabłko 150 g	Zupa solferino 300 ml (***7, 9***) Pyzy z mięsem 200 g (***3***) Surówka z kiszonej kapusty 100 g Surówka z marchwi i jabłka 100 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Chleb pszenny 40 g (***1***) Chleb graham 80 g (***1***) Masło jednorazowe 10 g (***7***) Pasztet drobiowy 50 g Szynka gotowana 30 g Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Herbata z/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g (***7***)	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 081,6** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 77,7** **Węglowodany ogółem [g] 305,8** **suma cukrów prostych [g] 54,3** **Tłuszcz [g] 67,4** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,5** **Błonnik pokarmowy [g] 31,6** **Sól [g] 6,4**
	Łatwostrawna	Bułka weka 100 g (***1***) Masło extra 15 g (***7***) Szynka gotowana 30 g 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 czerwony z ziemniakami 300 ml (***1, 7, 9***) Naleśniki z serem 2 szt (***1, 3, 7***) Surówka z marchwi i jabłka 100 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bułka weka 100 g (***1***) Masło jednorazowe 10 g (***7***) Serek Almette 1 szt (***7***) Polędwica Sopocka 30 g Sałata zielona 10 g Herbata z/c 250 ml	Mus owocowy 100 g	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 184,2** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 85,6** **Węglowodany ogółem [g] 306,4** **suma cukrów prostych [g] 91,6** **Tłuszcz [g] 71,7** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,8** **Błonnik pokarmowy [g] 19,2** **Sól [g] 4,2**
	Bogatoreszkowa	Chleb graham 120 g (***1***) Masło extra 15 g (***7***) Szynka gotowana 30 g Jajko 50 g (***3***) Rzodkiewka 20 g Sałata masłowa 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (***7***) Płatki owsiane na mleku 300 ml (***1, 7***)	Jabłko pieczone 120 g	Zupa Barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (***1, 7, 9***) Kasza jęczmienna 100 g (***1***) Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g (***9***) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Surówka z kiszonej kapusty 100 g Brokuł gotowany 150 g	Chleb graham 120 g (***1***) Masło jednorazowe 10 g (***7***) Szynka gotowana 30 g Sałata zielona 10 g Herbata z/c 250 ml Pasta z sera białego i koperku 60 g (***7***)	Jogurt naturalny 100 g (***7***)	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 090,1** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 115,7** **Węglowodany ogółem [g] 282** **suma cukrów prostych [g] 60,2** **Tłuszcz [g] 62,6** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,1** **Błonnik pokarmowy [g] 34,4** **Sól [g] 4,6**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-09-14 poniedziałek	Bogatobiałkowa	Bułka weka 100 g (***1***) Masło extra 15 g (***7***) Szynka gotowana 30 g Pasta z sera białego i koperku 60 g (***7***) Pomidor 50 g Sałata masłowa 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (***7***) Kasza manna na mleku [Por] x 300 ml (***1, 7***)	Jabłko pieczone 120 g	Zupa Koperkowa z ryżem 300 ml (***7, 9***) Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g (***9***) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Buraczki na ciepło 150 g Surówka z marchewki i jabłka 100 g	Bułka weka 100 g (***1***) Masło jednorazowe 10 g (***7***) Polędwica Sopocka 30 g Jajko 50 g (***3***) Sałata zielona 10 g Herbata z/c 250 ml Płatki owsiane na mleku 300 ml (***1, 7***)	Jogurt naturalny 100 g (***7***)	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 912,1** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 108,7** **Węglowodany ogółem [g] 245,7** **suma cukrów prostych [g] 64,7** **Tłuszcz [g] 59,1** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,6** **Błonnik pokarmowy [g] 19,1** **Sól [g] 4,4**
	Łatw z ograniczeniem substancji pobudz wydz soku żoł	Bułka weka 100 g (***1***) Masło extra 15 g (***7***) Szynka gotowana 30 g Twarożek z koperkiem 60 g (***7***) 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	Ziemniaki 250 g (***7***) Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g (***9***) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Zupa jarzynowa z kaszą manna 300 ml (***1, 9***)	Bułka weka 100 g (***1***) Masło jednorazowe 10 g (***7***) Pasta z białek 70 g (***3, 7***) Polędwica Sopocka 30 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g (***7***)	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 158,2** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 115,2** **Węglowodany ogółem [g] 281,9** **suma cukrów prostych [g] 48,5** **Tłuszcz [g] 66,4** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29** **Błonnik pokarmowy [g] 15,7** **Sól [g] 4,1**
	Łatwostr z ogranicz tłuszczu	Bułka weka 100 g (***1***) Masło extra 15 g (***7***) Szynka gotowana 30 g Twarożek z koperkiem 60 g (***7***) 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 Koperkowa z ryżem 300 ml (***7, 9***) Ziemniaki 250 g (***7***) Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g (***9***) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Buraczki na ciepło 150 g	Bułka weka 100 g (***1***) Masło jednorazowe 10 g (***7***) Polędwica Sopocka 30 g Pasta z białek 70 g (***3, 7***) Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt truskawkowy 100 g	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 137,2** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 115,6** **Węglowodany ogółem [g] 288,1** **suma cukrów prostych [g] 58,4** **Tłuszcz [g] 61,7** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,8** **Błonnik pokarmowy [g] 17,9** **Sól [g] 4,2**
	Z ogranicz łatwo przysw węglowodanów	Chleb graham 120 g (***1***) Masło extra 15 g (***7***) Szynka gotowana 30 g Jajko 50 g (***3***) Rzodkiewka 20 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (***7***) Płatki owsiane na mleku 300 ml (***1, 7***)	Jabłko 150 g	Zupa solferino 300 ml (***7, 9***) Ziemniaki 250 g (***7***) Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g (***9***) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Surówka z białej kapusty 100 g Brokuł gotowany 50 g	Chleb graham 120 g (***1***) Masło jednorazowe 10 g (***7***) Ser żółty 30 g (***7***) Polędwica Sopocka 30 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml Papryka czerwona 40 g	Mus warzywny 100 g	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 048,7** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 106,8** **Węglowodany ogółem [g] 270,2** **suma cukrów prostych [g] 66,7** **Tłuszcz [g] 66,5** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,5** **Błonnik pokarmowy [g] 35,4** **Sól [g] 4,5**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-09-14 poniedziałek	Z ogr łatwo przyswaj węglowoda i tłuszczy	Bułka weka 100 g (***1***) Masło extra 15 g (***7***) Polędwica Sopocka 30 g Pasta z białek 70 g (***3, 7***) Sałata masłowa 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (***7***)	Jabłko pieczone 120 g	Zupa Koperkowa z ryżem 300 ml (***7, 9***) Ziemniaki 250 g (***7***) Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g (***9***) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Buraczki na ciepło 150 g	Bułka weka 100 g (***1***) Masło jednorazowe 10 g (***7***) Szynka gotowana 30 g Ser biały 60 g (***7***) Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g (***7***)	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 887,4** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 105,4** **Węglowodany ogółem [g] 244,7** **suma cukrów prostych [g] 46,6** **Tłuszcz [g] 57,5** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,6** **Błonnik pokarmowy [g] 16,5** **Sól [g] 4,1**
	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 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***) Szynka gotowana 30 g Dżem 25 g Herbata b/c 250 ml	Jabłko pieczone 120 g	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 963,9** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 79,3** **Węglowodany ogółem [g] 312,4** **suma cukrów prostych [g] 63,6** **Tłuszcz [g] 48,8** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,7** **Błonnik pokarmowy [g] 21,4** **Sól [g] 3,5**
	Niskobiałkowa	Chleb bezsolny 120 g (***1***) Masło extra 15 g (***7***) Dżem 25 g Sałata masłowa 20 g Herbata z/c 250 ml Twarożek z koperkiem 60 g (***7***)	Jabłko 150 g	Zupa Barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (***1, 7, 9***) Naleśnik z jabłkiem 2 szt (***1, 3, 7***) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Chleb bezsolny 120 g (***1***) Masło jednorazowe 10 g (***7***) Sałata zielona 10 g Herbata z/c 250 ml Serek Almette 1 szt (***7***) Szynka gotowana 30 g	Mus owocowy 100 g	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 871,3** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 59,7** **Węglowodany ogółem [g] 318,1** **suma cukrów prostych [g] 88,1** **Tłuszcz [g] 43,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,9** **Błonnik pokarmowy [g] 20,7** **Sól [g] 1,2**
	Kleikowa	Kleik z kaszy jęczmiennej 300 ml (***1***) Suchary 20 g (***1***) Herbata b/c 250 ml	Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g (***1***)	Kleik ryżowy 400 ml Suchary 20 g (***1***) Herbata b/c 250 ml	Kleik owsiany 400 ml (***1***) Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g (***1***)	Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g (***1***)	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 302,2** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 21,8** **Węglowodany ogółem [g] 263,3** **suma cukrów prostych [g] 1,3** **Tłuszcz [g] 14,8** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,6** **Błonnik pokarmowy [g] 17,8** **Sól [g] 1,2**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-09-14 poniedziałek	Bezmleczna	Bułka weka 100 g (***1***) Margaryna miękka 15 g Szynka gotowana 30 g Herbata b/c 250 ml Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g Dżem 25 g	Jabłko pieczone 120 g	Zupa jarzynowa z kaszą manna 350 ml (***1, 9***) Galantyna drobiowa 100 g (***1, 3***) 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 Miód 25 g Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g Herbata b/c 250 ml	Mus owocowy 100 g	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 025,6** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 72,4** **Węglowodany ogółem [g] 319,7** **suma cukrów prostych [g] 67,8** **Tłuszcz [g] 54,9** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,8** **Błonnik pokarmowy [g] 19,3** **Sól [g] 3,7**
2026-09-15 wtorek	Podstawowa	Chleb pszenny 40 g (***1***) Chleb graham 80 g (***1***) Masło extra 15 g (***7***) Pasta twarogowo-rybna 60 g (***7***) Szynka gotowana 30 g Sałata masłowa 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (***7***) Papryka czerwona 40 g		Zupa rosół z makaronem 300 ml (***1, 3, 9***) Ziemniaki 250 g (***7***) Udziec z kurczaka 120 g (***1, 3***) Surówka z marchewki i jabłka 100 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Fasolka szparagowa gotowana 100 g	Chleb pszenny 40 g (***1***) Chleb graham 80 g (***1***) Masło jednorazowe 10 g (***7***) Jajko 50 g (***3***) Ser żółty 30 g (***7***) Ogórek świeży 50 g Herbata b/c 250 ml Sałata zielona 15 g Pomidor 50 g	Jogurt truskawkowy 100 g	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 946,2** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 99,3** **Węglowodany ogółem [g] 243,6** **suma cukrów prostych [g] 36,9** **Tłuszcz [g] 69,2** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,4** **Błonnik pokarmowy [g] 25,4** **Sól [g] 4,7**
	Łatwostrawna	Bułka weka 100 g (***1***) Masło extra 15 g (***7***) Szynka gotowana 30 g Ser żółty 30 g (***7***) Pomidor 50 g Sałata masłowa 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 Potrawka z kurczaka 150 g (***1, 9***) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Sałatka z buraczka i jabłka 150 g	Bułka weka 100 g (***1***) Masło jednorazowe 10 g (***7***) Twarożek z koperkiem 60 g (***7***) Polędwica Sopocka 30 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml Pomidor 50 g	Mus owocowy 100 g	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 203,4** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 96,4** **Węglowodany ogółem [g] 330,9** **suma cukrów prostych [g] 73,2** **Tłuszcz [g] 59,5** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,3** **Błonnik pokarmowy [g] 21,2** **Sól [g] 4,5**
	Bogatoreszkowa	Chleb graham 120 g (***1***) Masło extra 15 g (***7***) Pasta twarogowo-rybna 60 g (***7***) Szynka gotowana 30 g Pomidor 50 g Sałata masłowa 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (***7***)	Jabłko 150 g	Zupa Jarzynowa z ziemniakami 300 ml (***7, 9***) Kasza jęczmienna 100 g (***1***) Potrawka z kurczaka 150 g (***1, 9***) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Sałatka z buraczka i jabłka 150 g Kalafior gotowany 50 g	Chleb graham 120 g (***1***) Masło jednorazowe 10 g (***7***) Jajko 50 g (***3***) Polędwica Sopocka 30 g Ogórek świeży 50 g Herbata b/c 250 ml Papryka czerwona 40 g	Jogurt naturalny 100 g (***7***)	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 884,2** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 92,6** **Węglowodany ogółem [g] 251,9** **suma cukrów prostych [g] 52,3** **Tłuszcz [g] 62,5** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,4** **Błonnik pokarmowy [g] 30,7** **Sól [g] 3,9**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-09-15 wtorek	Bogatobiałkowa	Bułka weka 100 g (***1***) Masło extra 15 g (***7***) Szynka gotowana 30 g Serek wiejski 200 g (***7***) Pomidor 50 g Sałata masłowa 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 Potrawka z kurczaka 150 g (***1, 9***) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Sałatka z buraczka i jabłka 150 g	Bułka weka 100 g (***1***) Masło jednorazowe 10 g (***7***) Pasta z jajka i sera z pietruszką 70 g (***3, 7***) Polędwica Sopocka 30 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml Pomidor 50 g	Jogurt morelowy 100 g	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 262,8** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 112,3** **Węglowodany ogółem [g] 316,6** **suma cukrów prostych [g] 58,6** **Tłuszcz [g] 65,2** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,6** **Błonnik pokarmowy [g] 20,7** **Sól [g] 5,8**
	Łatw z ograniczeniem substancji pobudz wydz soku żoł	Bułka weka 100 g (***1***) Masło extra 15 g (***7***) Serek Almette 1 szt (***7***) Szynka gotowana 30 g Sałata masłowa 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (***7***)	Budyń waniliowy b/c 150 ml (***7***)	Zupa Grysikowa 300 ml (***1, 9***) Ziemniaki 250 g (***7***) Kurczak gotowany w jarzynach 150 g (***9***) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Buraczki na ciepło 150 g	Bułka weka 100 g (***1***) Masło jednorazowe 10 g (***7***) Twarożek z koperkiem 60 g (***7***) Polędwica Sopocka 30 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g (***7***)	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 032,7** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 90,8** **Węglowodany ogółem [g] 256,8** **suma cukrów prostych [g] 45,6** **Tłuszcz [g] 68,7** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,6** **Błonnik pokarmowy [g] 17,7** **Sól [g] 4,3**
	Łatwostr z ogranicz tłuszczu	Bułka weka 100 g (***1***) Masło extra 15 g (***7***) Szynka gotowana 30 g Dżem 25 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 Jarzynowa z ziemniakami 300 ml (***7, 9***) Ryż 100 g Potrawka z kurczaka 150 g (***1, 9***) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Buraczki na ciepło 150 g	Bułka weka 100 g (***1***) Masło jednorazowe 10 g (***7***) Ser biały 60 g (***7***) Polędwica Sopocka 40 g Sałata zielona 10 g Herbata z/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g (***7***)	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 312,4** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 101,2** **Węglowodany ogółem [g] 353,9** **suma cukrów prostych [g] 67,8** **Tłuszcz [g] 58,8** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,8** **Błonnik pokarmowy [g] 19,5** **Sól [g] 4,2**
	Z ogranicz łatwo przysw węglowodanów	Chleb graham 120 g (***1***) Masło extra 15 g (***7***) Pasta twarogowo-rybna 60 g (***7***) Szynka gotowana 30 g Papryka czerwona 40 g Sałata masłowa 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (***7***)		Zupa Jarzynowa z ziemniakami 300 ml (***7, 9***) Ryż brązowy 100 g Potrawka z kurczaka 150 g (***1, 9***) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Sałatka z buraczka i jabłka 150 g Kalafior gotowany 50 g	Chleb graham 120 g (***1***) Masło jednorazowe 10 g (***7***) Jajko 50 g (***3***) Polędwica Sopocka 30 g Ogórek świeży 50 g Herbata b/c 250 ml Papryka czerwona 40 g	Jogurt naturalny 100 g (***7***)	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 898,5** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 93,7** **Węglowodany ogółem [g] 255,7** **suma cukrów prostych [g] 42,4** **Tłuszcz [g] 62,4** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,6** **Błonnik pokarmowy [g] 32,4** **Sól [g] 3,9**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-09-15 wtorek	Z ogr łatwo przyswaj węglowoda i tłuszczy	Bułka weka 100 g (***1***) Masło extra 15 g (***7***) Szynka gotowana 30 g Ser biały 60 g (***7***) Sałata masłowa 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (***7***) Płatki owsiane na mleku 300 ml (***1, 7***)	Jabłko pieczone 120 g	Zupa Jarzynowa z ziemniakami 300 ml (***7, 9***) Ryż 100 g Potrawka z kurczaka 150 g (***1, 9***) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Buraczki na ciepło 150 g	Bułka weka 100 g (***1***) Masło jednorazowe 10 g (***7***) Dżem 25 g Sałata zielona 20 g Herbata b/c 250 ml Polędwica Sopocka 30 g	Jogurt naturalny 100 g (***7***)	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 291,5** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 100,4** **Węglowodany ogółem [g] 346** **suma cukrów prostych [g] 63,3** **Tłuszcz [g] 60,8** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,1** **Błonnik pokarmowy [g] 21,3** **Sól [g] 4,1**
	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	Jabłko pieczone 120 g	Zupa jarzynowa z kaszą manna 300 ml (***1, 9***) Udziec z kurczaka 150 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***) Szynka gotowana 30 g Dżem 25 g Herbata b/c 250 ml	Kisiel b/c 150 ml Wafle ryżowe 1 szt	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 162,4** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 78,3** **Węglowodany ogółem [g] 336,2** **suma cukrów prostych [g] 44,9** **Tłuszcz [g] 60,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22** **Błonnik pokarmowy [g] 21** **Sól [g] 3,9**
	Niskobiałkowa	Chleb bezsolny 120 g (***1***) Masło extra 15 g (***7***) Dżem 25 g Szynka gotowana 30 g Pomidor 50 g Sałata masłowa 20 g Herbata z/c 250 ml	Jabłko pieczone 120 g	Zupa Jarzynowa z ziemniakami 300 ml (***7, 9***) Potrawka z kurczaka 150 g (***1, 9***) Ryż 100 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Sałatka z buraka z olejem 150 g	Chleb bezsolny 120 g (***1***) Masło jednorazowe 10 g (***7***) Miód 25 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml Sałatka brokułowa 100 g (***3***)	Mus owocowy 100 g	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 204,3** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 75,9** **Węglowodany ogółem [g] 376,6** **suma cukrów prostych [g] 76,5** **Tłuszcz [g] 49,7** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22** **Błonnik pokarmowy [g] 27,7** **Sól [g] 1,4**
	Kleikowa	Kleik z kaszy jęczmiennej 300 ml (***1***) Suchary 20 g (***1***) Herbata b/c 250 ml	Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g (***1***)	Kleik ryżowy 400 ml Suchary 20 g (***1***) Herbata b/c 250 ml	Kleik owsiany 400 ml (***1***) Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g (***1***)	Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g (***1***)	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 302,2** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 21,8** **Węglowodany ogółem [g] 263,3** **suma cukrów prostych [g] 1,3** **Tłuszcz [g] 14,8** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,6** **Błonnik pokarmowy [g] 17,8** **Sól [g] 1,2**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-09-15 wtorek	Bezmleczna	Bułka weka 100 g (***1***) Margaryna miękka 15 g Szynka gotowana 30 g Dżem 25 g Herbata b/c 250 ml	Jabłko pieczone 120 g	Zupa jarzynowa z kaszą manna 300 ml (***1, 9***) Udziec z kurczaka 150 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 Szynka gotowana 30 g Polędwica Sopocka 30 g Herbata b/c 250 ml	Mus owocowy 100 g	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 020,6** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 82,6** **Węglowodany ogółem [g] 291,7** **suma cukrów prostych [g] 62** **Tłuszcz [g] 62,5** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,9** **Błonnik pokarmowy [g] 20,1** **Sól [g] 4,5**
2026-09-16 środa	Podstawowa	Chleb pszenny 40 g (***1***) Chleb graham 80 g (***1***) Masło extra 15 g (***7***) Parówka z indyka 70 g Szynka gotowana 30 g sałata zielona 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (***7***) Pomidor 50 g	Banan 150 g	Zupa Barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (***1, 7, 9***) Naleśniki z kapustą i pieczarkami 2 szt (***1, 3, 7***) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Surówka z marchwi i jabłka 100 g Sałata zielona ze śmietaną 20 g (***7***)	Chleb pszenny 40 g (***1***) Chleb graham 80 g (***1***) Masło jednorazowe 10 g (***7***) Polędwica Sopocka 30 g Ser żółty 30 g (***7***) Ogórek świeży 50 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml	Soczek kartonik 200 ml	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 061,7** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 75,4** **Węglowodany ogółem [g] 281,6** **suma cukrów prostych [g] 71,3** **Tłuszcz [g] 76,6** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,7** **Błonnik pokarmowy [g] 28,2** **Sól [g] 6,2**
	Łatwostrawna	Bułka weka 100 g (***1***) Masło extra 15 g (***7***) Parówka z indyka 70 g Szynka gotowana 30 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (***7***) Pomidor 50 g	Banan 150 g	Zupa Jarzynowa z zacierkom 300 ml (***1, 3, 7, 9***) Pierogi leniwe 200 g (***3, 7***) Surówka z marchewki i jabłka 100 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bułka weka 100 g (***1***) Masło jednorazowe 10 g (***7***) Dżem 25 g Twarożek ze szczypiorkiem 60 g (***7***) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Herbata z/c 250 ml	Mus warzywny 100 g	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 195,7** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 77,2** **Węglowodany ogółem [g] 325** **suma cukrów prostych [g] 86,1** **Tłuszcz [g] 68,8** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,6** **Błonnik pokarmowy [g] 19,6** **Sól [g] 4,1**
	Bogatoreszkowa	Chleb graham 120 g (***1***) Masło extra 15 g (***7***) Szynka gotowana 30 g Jajko 50 g (***3***) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (***7***) Płatki owsiane na mleku 300 ml (***1, 7***) Pomidor 50 g	Banan 150 g	Zupa Barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (***1, 7, 9***) Kasza jęczmienna 100 g (***1***) Surówka z kiszonej 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***) Twarożek ze szczypiorkiem 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] 1 969,7** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 77,5** **Węglowodany ogółem [g] 302,9** **suma cukrów prostych [g] 80,8** **Tłuszcz [g] 56,5** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,4** **Błonnik pokarmowy [g] 35** **Sól [g] 4,4**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-09-16 środa	Bogatobiałkowa	Masło extra 15 g (***7***) Szynka gotowana 30 g Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (***7***) Bułka weka 100 g (***1***) Jajko 50 g (***3***)	Banan 150 g	Zupa Jarzynowa z zacierkom 300 ml (***1, 3, 7, 9***) Ziemniaki 250 g (***7***) Galantyna drobiowa 100 g (***1, 3***) Bukiet warzyw 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bułka weka 100 g (***1***) Masło jednorazowe 10 g (***7***) Twarożek ze szczypiorkiem 60 g (***7***) Szynka gotowana 30 g Pomidor 50 g Herbata z/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Mus warzywny 100 g	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 141,3** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 97,3** **Węglowodany ogółem [g] 304,7** **suma cukrów prostych [g] 64,8** **Tłuszcz [g] 63,4** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,7** **Błonnik pokarmowy [g] 23** **Sól [g] 3,9**
	Łatw z ograniczeniem substancji pobudz wydz soku żoł	Bułka weka 100 g (***1***) Masło extra 15 g (***7***) Twarożek z koperkiem 60 g (***7***) Szynka gotowana 30 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (***7***)	Kisiel b/c 150 ml	Zupa Koperkowa z ryżem 300 ml (***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***) Pasta z jajka i sera z pietruszką 70 g (***3, 7***) Polędwica Sopocka 30 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g (***7***)	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 975,8** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 96,7** **Węglowodany ogółem [g] 268,2** **suma cukrów prostych [g] 32,8** **Tłuszcz [g] 60,9** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,1** **Błonnik pokarmowy [g] 16** **Sól [g] 4,2**
	Łatwostr z ogranicz tłuszczu	Bułka weka 100 g (***1***) Masło extra 15 g (***7***) Parówka z indyka 70 g Szynka gotowana 30 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (***7***)	Jabłko pieczone 120 g	Zupa Jarzynowa z zacierkom 300 ml (***1, 3, 7, 9***) Pierogi leniwe 200 g (***3, 7***) Warzywa duszone 150 g (***9***) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bułka weka 100 g (***1***) Masło jednorazowe 10 g (***7***) Pasta z białek 70 g (***3, 7***) Dżem 25 g Sałata zielona 10 g Herbata z/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g (***7***)	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 234,5** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 79,5** **Węglowodany ogółem [g] 304,5** **suma cukrów prostych [g] 67** **Tłuszcz [g] 81,6** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,1** **Błonnik pokarmowy [g] 18,3** **Sól [g] 4,6**
	Z ogranicz łatwo przysw węglowodanów	Chleb graham 120 g (***1***) Masło extra 15 g (***7***) Parówka z indyka 70 g Szynka gotowana 30 g sałata zielona 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (***7***) Płatki owsiane na mleku 300 ml (***1, 7***) Pomidor 50 g	Jabłko 150 g	Zupa Jarzynowa z zacierkom 300 ml (***1, 3, 7, 9***) Ziemniaki 250 g (***7***) Galantyna drobiowa 100 g (***1, 3***) 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***) Twarożek ze szczypiorkiem 60 g (***7***) Polędwica Sopocka 30 g Pomidor 50 g sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g (***7***)	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 351,1** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 109,9** **Węglowodany ogółem [g] 294,8** **suma cukrów prostych [g] 64,6** **Tłuszcz [g] 88,7** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,6** **Błonnik pokarmowy [g] 33,5** **Sól [g] 5,1**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-09-16 środa	Z ogr łatwo przyswaj węglowoda i tłuszczy	Bułka weka 100 g (***1***) Masło extra 15 g (***7***) Parówka z indyka 70 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (***7***) Szynka gotowana 30 g	Jabłko pieczone 120 g	Zupa Jarzynowa z zacierkom 300 ml (***1, 3, 7, 9***) 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***) Pasta z białek 70 g (***3, 7***) Polędwica Sopocka 30 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g (***7***)	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 182,5** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 98,3** **Węglowodany ogółem [g] 280,1** **suma cukrów prostych [g] 43,2** **Tłuszcz [g] 78,5** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,7** **Błonnik pokarmowy [g] 19,7** **Sól [g] 5,2**
	Dieta biegunkowa	Bułka weka 80 g (***1***) Masło extra 15 g (***7***) Dżem 25 g Herbata b/c 250 ml Polędwica Sopocka 30 g Kleik ryżowy 300 ml	Suchary 20 g (***1***) Banan 150 g	Zupa jarzynowa z kaszą manna 300 ml (***1, 9***) Galantyna drobiowa 100 g (***1, 3***) Herbata b/c 250 ml Ziemniaki 250 g (***7***) Marchewka gotowana z olejem 150 g	Kisiel b/c 150 ml Bułka weka 100 g (***1***) Szynka gotowana 30 g Masło jednorazowe 10 g (***7***) Dżem 25 g	Jabłko 150 g Wafle ryżowe 1 szt	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 168,5** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 69,9** **Węglowodany ogółem [g] 358,7** **suma cukrów prostych [g] 59,8** **Tłuszcz [g] 53,4** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,6** **Błonnik pokarmowy [g] 21,3** **Sól [g] 3,6**
	Niskobiałkowa	Chleb bezsolny 120 g (***1***) Masło extra 15 g (***7***) Dżem 25 g Twarożek z pietruszką 30 g (***7***) Sałata zielona 20 g Herbata z/c 250 ml	Soczek kartonik 200 ml	Zupa Jarzynowa z zacierkom 300 ml (***1, 3, 7, 9***) Pierogi leniwe 200 g (***3, 7***) Brokuł gotowany 100 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Chleb bezsolny 120 g (***1***) Masło jednorazowe 10 g (***7***) Polędwica Sopocka 30 g Sałata zielona 10 g Herbata z/c 250 ml Miód 25 g	Mus warzywny 100 g	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 041,5** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 64,7** **Węglowodany ogółem [g] 342** **suma cukrów prostych [g] 75,5** **Tłuszcz [g] 49,1** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,8** **Błonnik pokarmowy [g] 18,5** **Sól [g] 0,9**
	Kleikowa	Kleik z kaszy jęczmiennej 300 ml (***1***) Suchary 20 g (***1***) Herbata b/c 250 ml	Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g (***1***)	Kleik ryżowy 400 ml Suchary 20 g (***1***) Herbata b/c 250 ml	Kleik owsiany 400 ml (***1***) Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g (***1***)	Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g (***1***)	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 302,2** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 21,8** **Węglowodany ogółem [g] 263,3** **suma cukrów prostych [g] 1,3** **Tłuszcz [g] 14,8** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,6** **Błonnik pokarmowy [g] 17,8** **Sól [g] 1,2**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-09-16 środa	Bezmleczna	Bułka weka 100 g (***1***) Margaryna miękka 15 g Szynka gotowana 30 g Dżem 25 g Herbata b/c 250 ml	Jabłko pieczone 120 g	Zupa Grysikowa 400 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***) Margaryna miękka 15 g Szynka gotowana 40 g Polędwica Sopocka 40 g Herbata b/c 250 ml	Mus owocowy 100 g	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 018,1** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 81** **Węglowodany ogółem [g] 302,5** **suma cukrów prostych [g] 63,6** **Tłuszcz [g] 58,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25** **Błonnik pokarmowy [g] 20,8** **Sól [g] 4,5**
2026-09-17 czwartek	Podstawowa	Chleb pszenny 40 g (***1***) Chleb graham 80 g (***1***) Masło extra 15 g (***7***) Polędwica Sopocka 30 g Sałata masłowa 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (***7***) Papryka czerwona 40 g Jajko 50 g (***3***)	Jabłko 150 g	Zupa Pomidorowa z makaronem zabielana 300 ml (***1, 3, 7, 9***) Ziemniaki 250 g (***7***) Kotlet mielony 100 g (***1, 3***) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml kapusta młoda z koperkiem 100 g	Twarożek ze szczypiorkiem 60 g (***7***) Chleb pszenny 40 g (***1***) Chleb graham 80 g (***1***) Masło jednorazowe 10 g (***7***) Szynka gotowana 30 g Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Herbata b/c 250 ml	Mus warzywny 100 g	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 245** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 95,1** **Węglowodany ogółem [g] 271,4** **suma cukrów prostych [g] 56,3** **Tłuszcz [g] 91,4** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,6** **Błonnik pokarmowy [g] 27,8** **Sól [g] 4,4**
	Łatwostrawna	Bułka weka 100 g (***1***) Masło extra 15 g (***7***) Polędwica Sopocka 30 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (***7***) Ser żółty 30 g (***7***)	Jabłko 150 g	Zupa Krupnik z kaszą jęczmienną 300 ml (***1, 7, 9***) Ziemniaki 250 g (***7***) Udko gotowane z warzywami 170 g (***9***) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Surówka z marchwi i jabłka 100 g	Pasta z sera białego i koperku 60 g (***7***) Bułka weka 100 g (***1***) Masło jednorazowe 10 g (***7***) Szynka gotowana 30 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml Pomidor 50 g	Jogurt morelowy 100 g	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 009,3** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 93,8** **Węglowodany ogółem [g] 256,5** **suma cukrów prostych [g] 51,7** **Tłuszcz [g] 72,2** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,8** **Błonnik pokarmowy [g] 21,5** **Sól [g] 4,6**
	Bogatoresztkowa	Chleb graham 120 g (***1***) Masło extra 15 g (***7***) Polędwica Sopocka 30 g Serek wiejski 200 g (***7***) Papryka czerwona 40 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (***7***)	Jabłko 150 g	Zupa Krupnik z kaszą jęczmienną 300 ml (***1, 7, 9***) Ryż brązowy 100 g Udko gotowane z warzywami 170 g (***9***) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Surówka z marchewki i jabłka 100 g Surówka z selera 100 g (***3, 9***)	Chleb graham 120 g (***1***) Masło jednorazowe 10 g (***7***) Ser żółty 30 g (***7***) Szynka gotowana 30 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml Pomidor 50 g	Jogurt naturalny 100 g (***7***)	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 967,9** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 104,4** **Węglowodany ogółem [g] 241,7** **suma cukrów prostych [g] 49,4** **Tłuszcz [g] 72,1** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,2** **Błonnik pokarmowy [g] 33,7** **Sól [g] 6,3**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-09-17 czwartek	Bogatobiałkowa	Bułka weka 100 g (***1***) Masło extra 15 g (***7***) Serek wiejski 200 g (***7***) Polędwica Sopocka 30 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (***7***)	Jabłko pieczone 120 g	Zupa Krupnik z kaszą jęczmienną 300 ml (***1, 7, 9***) Ziemniaki 250 g (***7***) Udko gotowane z warzywami 170 g (***9***) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Surówka z marchewki i jabłka 100 g	Bułka weka 100 g (***1***) Masło jednorazowe 10 g (***7***) Jajko 50 g (***3***) Szynka gotowana 30 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml Pomidor 50 g	Jogurt naturalny 100 g (***7***)	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 040,7** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 104,3** **Węglowodany ogółem [g] 254** **suma cukrów prostych [g] 51,1** **Tłuszcz [g] 71,8** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,3** **Błonnik pokarmowy [g] 20,5** **Sól [g] 6**
	Łatw z ograniczeniem substancji pobudz wydz soku żoł	Bułka weka 100 g (***1***) Masło extra 15 g (***7***) Ser biały 60 g (***7***) Polędwica Sopocka 30 g Sałata zielona 10 g Kasza manna na mleku 300 ml (***1, 7***)	Galaretka owocowa 150 ml	Zupa jarzynowa z kaszą manna 300 ml (***1, 9***) Ziemniaki 250 g (***7***) Udko gotowane z warzywami 170 g (***9***) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Marchewka gotowana z olejem 150 g	Bułka weka 100 g (***1***) Masło jednorazowe 10 g (***7***) Serek Almette 1 szt (***7***) Szynka gotowana 30 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g (***7***)	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 047,4** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 90** **Węglowodany ogółem [g] 271,2** **suma cukrów prostych [g] 34,6** **Tłuszcz [g] 69,6** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33** **Błonnik pokarmowy [g] 17,5** **Sól [g] 4,2**
	Łatwostr z ogranicz tłuszczu	Bułka weka 100 g (***1***) Masło extra 15 g (***7***) Twarożek z koperkiem 60 g (***7***) Polędwica Sopocka 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***) Udko gotowane z warzywami 170 g (***9***) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Marchewka gotowana z olejem 150 g	Bułka weka 100 g (***1***) Masło jednorazowe 10 g (***7***) Serek Almette 1 szt (***7***) Szynka gotowana 30 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g (***7***)	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 986,6** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 87** **Węglowodany ogółem [g] 263** **suma cukrów prostych [g] 60,2** **Tłuszcz [g] 68,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,5** **Błonnik pokarmowy [g] 18,8** **Sól [g] 4,4**
	Z ogranicz łatwo przysw węglowodanów	Chleb graham 120 g (***1***) Masło extra 15 g (***7***) Polędwica Sopocka 30 g Serek Almette 1 szt (***7***) Papryka czerwona 40 g Sałata zielona 10 g 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***) Udko gotowane z warzywami 170 g (***9***) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Surówka z kapusty czerwonej 100 g Surówka z selera 100 g (***3, 9***)	Chleb graham 120 g (***1***) Masło jednorazowe 10 g (***7***) Ser żółty 30 g (***7***) Szynka gotowana 30 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml Pomidor 50 g	Kanapka nocna 130 g (***1, 7***)	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 928,9** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 84,9** **Węglowodany ogółem [g] 219,4** **suma cukrów prostych [g] 43,6** **Tłuszcz [g] 84,8** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,8** **Błonnik pokarmowy [g] 31** **Sól [g] 5,2**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-09-17 czwartek	Z ogr łatwo przyswaj węglowoda i tłuszczy	Bułka weka 100 g (***1***) Masło extra 15 g (***7***) Twarożek z koperkiem 60 g (***7***) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (***7***) Polędwica Sopocka 30 g	Jabłko pieczone 120 g	Zupa Krupnik z kaszą jęczmienną 300 ml (***1, 7, 9***) Ziemniaki 250 g (***7***) Udko gotowane z warzywami 170 g (***9***) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Marchewka gotowana z olejem 150 g	Bułka weka 100 g (***1***) Masło jednorazowe 10 g (***7***) Serek Almette 1 szt (***7***) Szynka gotowana 30 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml	Kanapka nocna 130 g (***1, 7***)	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 041,7** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 89,7** **Węglowodany ogółem [g] 254,4** **suma cukrów prostych [g] 41,5** **Tłuszcz [g] 77,7** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,1** **Błonnik pokarmowy [g] 22** **Sól [g] 5**
	Dieta biegunkowa	Bułka weka 80 g (***1***) Masło extra 15 g (***7***) Dżem 25 g Herbata b/c 250 ml Szynka gotowana 30 g Kleik ryżowy 300 ml	Suchary 20 g (***1***) Jabłko 150 g	Zupa Jarzynowa z ryżem 300 ml (***1, 7, 9***) Udko gotowane z warzywami 170 g (***9***) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Marchewka gotowana z olejem 150 g Ziemniaki 250 g (***7***)	Bułka weka 100 g (***1***) Masło jednorazowe 10 g (***7***) Dżem 25 g Polędwica Sopocka 30 g Herbata b/c 250 ml Kleik ryżowy 300 ml	Kisiel b/c 150 ml	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 173,9** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 72,2** **Węglowodany ogółem [g] 366,9** **suma cukrów prostych [g] 47,7** **Tłuszcz [g] 50,1** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,7** **Błonnik pokarmowy [g] 23,4** **Sól [g] 3,7**
	Niskobiałkowa	Chleb bezsolny 120 g (***1***) Masło extra 15 g (***7***) Dżem 25 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml Polędwica Sopocka 30 g	Jabłko 150 g	Zupa Krupnik z kaszą jęczmienną 300 ml (***1, 7, 9***) Knedle z jabłkiem 200 g (***3***) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Bukiet warzyw 150 g	Chleb bezsolny 120 g (***1***) Masło jednorazowe 10 g (***7***) Miód 25 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml Pomidor 50 g Szynka gotowana 30 g	Soczek kartonik 200 ml	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 020,2** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 54,6** **Węglowodany ogółem [g] 357,1** **suma cukrów prostych [g] 64,9** **Tłuszcz [g] 47,2** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,9** **Błonnik pokarmowy [g] 26,9** **Sól [g] 1,4**
	Kleikowa	Kleik z kaszy jęczmiennej 300 ml (***1***) Suchary 20 g (***1***) Herbata b/c 250 ml	Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g (***1***)	Kleik ryżowy 400 ml Suchary 20 g (***1***) Herbata b/c 250 ml	Kleik owsiany 400 ml (***1***) Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g (***1***)	Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g (***1***)	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 302,2** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 21,8** **Węglowodany ogółem [g] 263,3** **suma cukrów prostych [g] 1,3** **Tłuszcz [g] 14,8** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,6** **Błonnik pokarmowy [g] 17,8** **Sól [g] 1,2**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-09-17 czwartek	Bezmleczna	Bułka weka 100 g (***1***) Margaryna miękka 15 g Szynka gotowana 30 g Dżem 25 g Herbata b/c 250 ml	Jabłko pieczone 120 g	Zupa jarzynowa z kaszą manna 300 ml (***1, 9***) Udko gotowane z warzywami 170 g (***9***) Ziemniaki 250 g (***7***) Marchewka gotowana z olejem 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bułka weka 100 g (***1***) Margaryna miękka 15 g Szynka gotowana 30 g Polędwica Sopocka 30 g Herbata b/c 250 ml	Mus owocowy 100 g	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 842,9** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 72,7** **Węglowodany ogółem [g] 270,7** **suma cukrów prostych [g] 62,8** **Tłuszcz [g] 56,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,5** **Błonnik pokarmowy [g] 19,5** **Sól [g] 4,1**
2026-09-18 piątek	Podstawowa	Chleb pszenny 40 g (***1***) Chleb graham 80 g (***1***) Masło extra 15 g (***7***) Pasta z jajka i sera z pietruszką 70 g (***3, 7***) Dżem 25 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (***7***) Pomidor 50 g	Banan 150 g	Ziemniaki 250 g (***7***) Zupa Koperkowa z ryżem 300 ml (***7, 9***) Ryba Morszczuk na parze 100 g (***4***) Surówka z marchwi i jabłka 100 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Surówka z kiszonej kapusty 100 g	Chleb pszenny 40 g (***1***) Chleb graham 80 g (***1***) Masło jednorazowe 10 g (***7***) Pasztetowa 50 g Ser żółty 30 g (***7***) Sałata zielona 20 g Herbata z/c 250 ml	Jogurt truskawkowy 100 g	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 088,7** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 62,9** **Węglowodany ogółem [g] 254,2** **suma cukrów prostych [g] 67,6** **Tłuszcz [g] 87,6** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,5** **Błonnik pokarmowy [g] 25,9** **Sól [g] 5,2**
	Łatwostrawna	Bułka weka 100 g (***1***) Masło extra 15 g (***7***) Ser topiony 17,5 g (***7***) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (***7***) Jajko 50 g (***3***) Płatki owsiane na mleku 300 ml (***1, 7***)	Banan 150 g	Zupa Koperkowa z ryżem 300 ml (***7, 9***) Ryba Morszczuk na parze 100 g (***4***) Ziemniaki 250 g (***7***) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Bukiet warzyw 150 g	Bułka weka 100 g (***1***) Masło jednorazowe 10 g (***7***) Dżem 25 g Twarożek z koperkiem 60 g (***7***) Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml Pomidor 50 g	Jogurt truskawkowy 100 g	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 204,2** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 74** **Węglowodany ogółem [g] 305,1** **suma cukrów prostych [g] 71,3** **Tłuszcz [g] 72,2** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,2** **Błonnik pokarmowy [g] 23** **Sól [g] 3,3**
	Bogatoreszkowa	Chleb graham 120 g (***1***) Masło extra 15 g (***7***) Pasta z jajka i sera z pietruszką 70 g (***3, 7***) Sałata zielona 10 g Szynka gotowana 30 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (***7***) Pomidor 50 g Płatki owsiane na mleku 300 ml (***1, 7***)	Jabłko 150 g	Zupa Barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (***1, 7, 9***) Ryba Morszczuk na parze 100 g (***4***) Surówka z kiszonej kapusty 100 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Surówka z marchewki i jabłka 100 g	Chleb graham 120 g (***1***) Masło jednorazowe 10 g (***7***) Polędwica Sopocka 30 g Ser żółty 30 g (***7***) Sałata zielona 10 g Herbata z/c 250 ml Rzodkiewka 20 g	Jogurt naturalny 100 g (***7***)	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 875** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 76,2** **Węglowodany ogółem [g] 223,7** **suma cukrów prostych [g] 61,6** **Tłuszcz [g] 72,2** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,2** **Błonnik pokarmowy [g] 29,7** **Sól [g] 5,2**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-09-18 piątek	Bogatobiałkowa	Bułka weka 100 g (***1***) Masło extra 15 g (***7***) 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***) Szynka gotowana 30 g Kasza manna 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 Buraczki na ciepło 150 g	Bułka weka 100 g (***1***) Masło jednorazowe 10 g (***7***) Twarożek z koperkiem 70 g (***7***) Polędwica Sopocka 30 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml Pomidor 50 g	Jogurt truskawkowy 100 g	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 212,5** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 86,3** **Węglowodany ogółem [g] 300,3** **suma cukrów prostych [g] 67,8** **Tłuszcz [g] 68,8** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,8** **Błonnik pokarmowy [g] 18,4** **Sól [g] 4**
	Łatw z ograniczeniem substancji pobudz wydz soku żoł	Bułka weka 100 g (***1***) Masło extra 15 g (***7***) Serek homogenizowany naturalny 150 g (***7***) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (***7***) Jajko 50 g (***3***)	Budyń o smaku waniliowym 150 g (***7***)	Zupa jarzynowa z kaszą manna 300 ml (***1, 9***) Ziemniaki 250 g (***7***) Ryba Morszczuk na parze 100 g (***4***) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Warzywa duszone 150 g (***9***)	Bułka weka 100 g (***1***) Masło jednorazowe 10 g (***7***) Szynka gotowana 30 g Twarożek z koperkiem 60 g (***7***) Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g (***7***)	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 279,7** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 86,3** **Węglowodany ogółem [g] 251,3** **suma cukrów prostych [g] 41,3** **Tłuszcz [g] 93,5** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,7** **Błonnik pokarmowy [g] 16,9** **Sól [g] 3,9**
	Łatwostr z ogranicz tłuszczu	Bułka weka 100 g (***1***) Masło extra 15 g (***7***) Pasta z białek 70 g (***3, 7***) Polędwica Sopocka 30 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (***7***) Kasza manna na mleku 300 ml (***1, 7***)	Jabłko pieczone 120 g	Zupa Koperkowa z ryżem 300 ml (***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***) Dżem 25 g Ser biały 60 g (***7***) Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g (***7***)	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 146,9** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 77,9** **Węglowodany ogółem [g] 294,1** **suma cukrów prostych [g] 64,9** **Tłuszcz [g] 67,5** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,1** **Błonnik pokarmowy [g] 17,4** **Sól [g] 3,5**
	Z ogranicz łatwo przysw węglowodanów	Masło extra 15 g (***7***) Twarożek z rzodkiewką 60 g (***7***) Sałata zielona 10 g Jajko 50 g (***3***) Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (***7***) Pomidor 50 g Płatki owsiane na mleku 300 ml (***1, 7***)	Jabłko 150 g	Ziemniaki 250 g (***7***) Zupa Koperkowa z ryżem 300 ml (***7, 9***) Ryba Morszczuk na parze 100 g (***4***) Surówka z kiszonej kapusty 100 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Surówka z marchewki i jabłka 100 g	Chleb graham 120 g (***1***) Masło jednorazowe 10 g (***7***) Polędwica Sopocka 30 g Ser żółty 30 g (***7***) Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml Ogórek kiszony 50 g	Jogurt naturalny 100 g (***7***)	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 854,1** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 73,6** **Węglowodany ogółem [g] 209** **suma cukrów prostych [g] 54,3** **Tłuszcz [g] 76,4** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33** **Błonnik pokarmowy [g] 25** **Sól [g] 4,8**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-09-18 piątek	Z ogr łatwo przyswaj węglowoda i tłuszczy	Bułka weka 100 g (***1***) Masło extra 15 g (***7***) Polędwica Sopocka 30 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (***7***) Serek Almette 1 szt (***7***) Szynka gotowana 30 g	Jabłko pieczone 120 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 Buraczki na ciepło 150 g	Bułka weka 100 g (***1***) Masło jednorazowe 10 g (***7***) Twarożek z koperkiem 60 g (***7***) Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml Szynka gotowana 30 g	Jogurt naturalny 100 g (***7***)	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 910,9** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 68,7** **Węglowodany ogółem [g] 243,7** **suma cukrów prostych [g] 45,8** **Tłuszcz [g] 66,8** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,6** **Błonnik pokarmowy [g] 16,4** **Sól [g] 4,3**
	Dieta biegunkowa	Bułka weka 80 g (***1***) Masło extra 15 g (***7***) Dżem 25 g Herbata b/c 250 ml Kleik ryżowy 300 ml Polędwica Sopocka 30 g	Banan 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Zupa Jarzynowa z ziemniakami 300 ml (***7, 9***) Ryż z jabłkami 200 g	Bułka weka 100 g (***1***) Masło jednorazowe 10 g (***7***) Dżem 25 g Herbata b/c 250 ml Kleik ryżowy 300 ml Szynka gotowana 30 g	Jabłko pieczone 120 g Wafle ryżowe 2 szt	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 065,5** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 49,8** **Węglowodany ogółem [g] 392,5** **suma cukrów prostych [g] 71,1** **Tłuszcz [g] 36,8** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19** **Błonnik pokarmowy [g] 21,1** **Sól [g] 2,8**
	Niskobiałkowa	Masło extra 15 g (***7***) Twarożek z koperkiem 60 g (***7***) Sałata zielona 10 g Herbata z/c 250 ml Dżem 25 g Chleb bezsolny 120 g (***1***)	Jabłko 150 g	Zupa Koperkowa z ryżem 300 ml (***7, 9***) Ryba Morszczuk na parze 100 g (***4***) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Bukiet warzyw 150 g Ziemniaki 250 g (***7***)	Jajko 50 g (***3***) Chleb bezsolny 100 g (***1***) Masło jednorazowe 10 g (***7***) Sałata zielona 10 g Herbata z/c 250 ml Sałatka jarzynowa 150 g (***3, 9***)	Soczek kartonik 200 ml	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 001** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 56,8** **Węglowodany ogółem [g] 291,6** **suma cukrów prostych [g] 73,3** **Tłuszcz [g] 64,2** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,1** **Błonnik pokarmowy [g] 28,5** **Sól [g] 1,4**
	Kleikowa	Kleik z kaszy jęczmiennej 300 ml (***1***) Suchary 20 g (***1***) Herbata b/c 250 ml	Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g (***1***)	Kleik ryżowy 400 ml Suchary 20 g (***1***) Herbata b/c 250 ml	Kleik owsiany 400 ml (***1***) Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g (***1***)	Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g (***1***)	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 302,2** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 21,8** **Węglowodany ogółem [g] 263,3** **suma cukrów prostych [g] 1,3** **Tłuszcz [g] 14,8** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,6** **Błonnik pokarmowy [g] 17,8** **Sól [g] 1,2**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-09-18 piątek	Bezmleczna	Bułka weka 100 g (***1***) Margaryna miękka 15 g Szynka gotowana 30 g Dżem 25 g Herbata b/c 250 ml Kleik ryżowy 300 ml	Banan 150 g	Kalafior gotowany 50 g Zupa jarzynowa z kaszą manna 300 ml (***1, 9***) Ryba Morszczuk na parze 100 g (***4***) 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	Mus owocowy 100 g	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 071,2** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 55,9** **Węglowodany ogółem [g] 321,4** **suma cukrów prostych [g] 71,5** **Tłuszcz [g] 58** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,4** **Błonnik pokarmowy [g] 21,2** **Sól [g] 3,9**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

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

Oznaczenia alergenów:

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