

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	II Ś	Obiad	Kolacja	Pn	SUMA
2026-02-20 piątek	Podstawowa	Chleb graham 80 g Chleb pszenny 40 g Masło extra 15 g Twarożek z rzodkiewką 70 g Jajko 50 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kasza manna na mleku 300 ml Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml	Banan 150 g	Zupa Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml Lazanki z kapustą i mięsem wieprzowym 300 g Brokuł gotowany 100 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Chleb graham 80 g Chleb pszenny 40 g Masło jednorazowe 10 g Paszтет drobiowy 50 g Ser żółty 40 g Ogórek świeży 50 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 351,6 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 107,6 Węglowodany ogółem [g] 324,6 suma cukrów prostych [g] 63,6 Tłuszcz [g] 74,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,1 Błonnik pokarmowy [g] 26,6 Sól [g] 5,3
	Łatwostrawna	Bułka weka 100 g Masło extra 15 g Twarożek ze szczypiorkiem 70 g Jajko 50 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml	Banan 150 g	Zupa Jarzynowa z makaronem 400 ml Pierogi leniwe 200 g Surówka z marchewki i jabłka 100 g	Bułka weka 100 g Masło jednorazowe 10 g Paszтет drobiowy 50 g Ser żółty 40 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml	Mus warzywny 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 187,8 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 85,9 Węglowodany ogółem [g] 304,6 suma cukrów prostych [g] 69,3 Tłuszcz [g] 72,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,7 Błonnik pokarmowy [g] 18,3 Sól [g] 4,6
	Bogatoresztkowa	Chleb graham 80 g Masło extra 15 g Twarożek z rzodkiewką 70 g Jajko 50 g Pomidor 50 g Sałata masłowa 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml	Jabłko 150 g	Zupa Barszcz ukraiński 400 ml Ryż brązowy 150 g Ryba Morszczuk na parze 100 g Surówka z kiszonej kapusty 100 g Surówka z marchwi i jabłka 100 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Chleb graham 80 g Masło jednorazowe 10 g Polędwica Sopotcka 40 g Serek wiejski 200 g Ogórek kiszony 50 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 237,5 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 101,5 Węglowodany ogółem [g] 288,7 suma cukrów prostych [g] 58 Tłuszcz [g] 75,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,2 Błonnik pokarmowy [g] 45,1 Sól [g] 6,4

2026-02-20 piątek	Bogatobialkowa	Bulka weka 100 g Masło extra 15 g Pasta z jajka i sera z pietruszką 70 g Połędwica Sopocka 40 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml	Banan 150 g	Zupa Jarzynowa z makaronem 400 ml Ziemniaki 250 g Galantyna drobiowa 100 g Marchewka gotowana z olejem 150 g Kalafior gotowany 50 g	Bulka weka 100 g Masło jednorazowe 10 g Serek wiejski 200 g Szynka gotowana 40 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Herbata z/c 250 ml	Mus warzywny 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 214,9 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 117,1 Węglowodany ogółem [g] 306,7 suma cukrów prostych [g] 69,7 Tłuszcz [g] 61,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,2 Błonnik pokarmowy [g] 22,1 Sól [g] 6,2
	Łatw z ograniczeniem substancji pobudz wydz soku żół	Bulka weka 100 g Masło extra 15 g Połędwica Sopocka 40 g Pasta z jajka i sera z pietruszką 70 g Sałata zielona 10 g Ryż na mleku 300 ml Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml	Galaretka owocowa 150 ml	Zupa jarzynowa z kaszą manna 400 ml Ziemniaki 250 g Galantyna drobiowa 100 g Marchewka gotowana z olejem 150 g	Bulka weka 100 g Masło jednorazowe 10 g Serek Almette 1 szt Szynka gotowana 40 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 215 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 100 Węglowodany ogółem [g] 298,5 suma cukrów prostych [g] 37,7 Tłuszcz [g] 71,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,2 Błonnik pokarmowy [g] 16,7 Sól [g] 4,9
	Łatwostr z ogranicz tłuszczu	Bulka weka 100 g Masło extra 15 g Ser biały 70 g Dżem 25 g Sałata zielona 10 g Ryż na mleku 300 ml Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml	Jabłko pieczone 120 g	Zupa Jarzynowa z makaronem 400 ml Pierogi leniwe 200 g Marchewka gotowana z olejem 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bulka weka 100 g Masło jednorazowe 10 g Miód 25 g Szynka gotowana 40 g Sałata zielona 10 g Herbata z/c 250 ml	Mus warzywny 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 252,8 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 81 Węglowodany ogółem [g] 369,8 suma cukrów prostych [g] 85,3 Tłuszcz [g] 53,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,5 Błonnik pokarmowy [g] 20,3 Sól [g] 3,5

2026-02-20 piątek	Z ogranicz latwo przysw węglowodanów	Chleb graham 80 g Masło extra 15 g Jajko 50 g Pasta z sera białego i szczypiorku 70 g Pomidor 50 g Sałata masłowa 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml Płatki owsiane na mleku 300 ml	Mandarynka 80 g	Zupa Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml Makaron ze szpinakiem, serem i pomidorem suszonym 300 g Kalafior gotowany 50 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Chleb graham 80 g Masło jednorazowe 10 g Szynka gotowana 40 g Serek wiejski 200 g Ogórek kiszony 50 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 132,3 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 119,5 Węglowodany ogółem [g] 274,2 suma cukrów prostych [g] 55,8 Tłuszcz [g] 66,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,8 Błonnik pokarmowy [g] 26,2 Sól [g] 6
	Z ogr latwo przyswaj węglowoda i tłuszczu	Bułka weka 100 g Masło extra 15 g Szynka gotowana 40 g Pasta z sera białego i koperku 70 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml Płatki owsiane na mleku 300 ml	Jabłko pieczone 120 g	Zupa Jarzynowa z makaronem 400 ml Ziemniaki 250 g Galantyna drobiowa 100 g Marchewka gotowana z olejem 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bułka weka 100 g Masło jednorazowe 10 g Polędwica Sopotcka 40 g Serek wiejski 200 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 398,4 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 133,9 Węglowodany ogółem [g] 322,9 suma cukrów prostych [g] 61,1 Tłuszcz [g] 68,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,1 Błonnik pokarmowy [g] 22,6 Sól [g] 6,5
	Dieta biegunkowa	Bułka weka 100 g Masło extra 15 g Polędwica Sopotcka 40 g Dżem 25 g Herbata b/c 250 ml Kleik ryżowy 300 ml	Banan 150 g	Zupa Jarzynowa z ziemniakami 400 ml Ryż z jabłkami 200 g	Bułka weka 100 g Masło jednorazowe 10 g Szynka gotowana 40 g Dżem 25 g Herbata b/c 250 ml Kisiel b/c 150 ml	Jabłko pieczone 120 g Wafle ryżowe 2 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 064,3 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 51,8 Węglowodany ogółem [g] 378,8 suma cukrów prostych [g] 68,1 Tłuszcz [g] 41,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,3 Błonnik pokarmowy [g] 19,3 Sól [g] 3,4

2026-02-20 piątek	Niskobiałkowa	Chleb bezsolny 120 g Masło extra 15 g Twarożek z koperkiem 70 g Dżem 25 g Pomidor 50 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 ml	Jabłko 150 g	Zupa Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml Ryż z jabłkami 200 g Brokuł gotowany 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Marchewka gotowana z olejem 150 g	Chleb bezsolny 120 g Masło jednorazowe 10 g Pasta z jajka i sera z pietruszką 70 g Pomidor 50 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 ml Miód 25 g	Mus warzywny 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 058,2 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 68 Węglowodany ogółem [g] 368,1 suma cukrów prostych [g] 75,3 Tłuszcz [g] 40,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,4 Błonnik pokarmowy [g] 31,4 Sól [g] 0,8
	Kleikowa	Kleik z kaszy jęczmiennej 300 ml Suchary 20 g Herbata b/c 250 ml	Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g	Kleik ryżowy 400 ml Suchary 20 g Herbata b/c 250 ml	Kleik owsiany 400 ml Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g	Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 302,2 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 21,8 Węglowodany ogółem [g] 263,3 suma cukrów prostych [g] 1,3 Tłuszcz [g] 14,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,6 Błonnik pokarmowy [g] 17,8 Sól [g] 1,2
	Bezmleczna	Bulka weka 100 g Margaryna miękka 15 g Polędwica Sopotka 40 g Dżem 25 g Herbata b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Banan 150 g Wafle ryżowe 1 szt	Zupa Koperkowa z ryżem 400 ml Galantyna drobiowa 100 g Ziemniaki 250 g Marchewka gotowana z olejem 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Kalafior gotowany 50 g	Bulka weka 100 g Margaryna miękka 15 g Szynka gotowana 40 g Miód 25 g Herbata b/c 250 ml	soczek owocowy 300ml 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 027,1 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 73,6 Węglowodany ogółem [g] 322,6 suma cukrów prostych [g] 73,7 Tłuszcz [g] 53,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,1 Błonnik pokarmowy [g] 22,1 Sól [g] 4,2

2026-02-20 piątek	Niskoreszkowa	Bulka weka 100 g Masło extra 15 g Połędwica Sopotcka 40 g Serek homogenizowany naturalny 150 g Kasza manna na mleku 300 ml Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml	Jabłko pieczone 120 g	Zupa jarzynowa z kaszą manna 350 ml Ryba Morszczuk na parze 100 g Ziemniaki 250 g Buraczki na ciepło 150 g	Bulka weka 100 g Masło extra 15 g Szynka gotowana 40 g Dżem 25 g	Jogurt naturalny 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 312,8 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 85,5 Węglowodany ogółem [g] 296,3 suma cukrów prostych [g] 60 Tłuszcz [g] 81,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,4 Błonnik pokarmowy [g] 16,8 Sól [g] 4,2
	Podstawowa	Chleb graham 80 g Chleb pszenny 40 g Masło extra 15 g Szynka gotowana 40 g Ser topiony 17,5 g Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Płatki owsiane na mleku 300 ml Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml	Mandarynka 80 g	Zupa Jarzynowa z makaronem 400 ml Pulpet wieprzowy 100 g Ziemniaki 250 g Surówka z marchewki i jabłka 100 g Surówka z białej kapusty 100 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Sos pieczarkowy 150 ml	Chleb graham 80 g Chleb pszenny 40 g Masło jednorazowe 10 g Pasta z jajka i sera z pietruszką 70 g Połędwica Sopotcka 40 g Sałata zielona 10 g Ogórek świeży 50 g Herbata b/c 250 ml	serek homogenizowany wanilia 130 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 296,4 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 121,3 Węglowodany ogółem [g] 307 suma cukrów prostych [g] 55,8 Tłuszcz [g] 71,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,3 Błonnik pokarmowy [g] 31,8 Sól [g] 6
	Łatwostawna	Bulka weka 100 g Masło extra 15 g Szynka gotowana 40 g Ser żółty 40 g Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml	Jabłko 150 g	Zupa Jarzynowa z ziemniakami 400 ml Ryż 100 g Gulasz drobiowy z warzywami 100 g Sałatka z buraczka i jabłka 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bulka weka 100 g Masło jednorazowe 10 g Pasta z jajka i sera z pietruszką 70 g Połędwica Sopotcka 40 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt morelowy 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 404,6 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 104 Węglowodany ogółem [g] 310,2 suma cukrów prostych [g] 52,2 Tłuszcz [g] 87,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,5 Błonnik pokarmowy [g] 20,7 Sól [g] 5,3

2026-02-21 sobota	Bogatoresztkowa	Chleb graham 120 g Masło extra 15 g Szynka gotowana 40 g Ser żółty 40 g Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml	Jabłko 150 g	Zupa Jarzynowa z ziemniakami 400 ml Kasza jęczmienna 150 g Gulasz drobiowy z warzywami 100 g Kalafior gotowany 100 g Sałatka z buraczka i jabłka 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Chleb graham 80 g Masło jednorazowe 10 g Polędwica Sopocka 40 g Szynka gotowana 40 g Ogórek świeży 50 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 ml Rzodkiewka 20 g	Jogurt naturalny 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 179,2 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 100,1 Węglowodany ogółem [g] 269,3 suma cukrów prostych [g] 50,2 Tłuszcz [g] 85,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,6 Błonnik pokarmowy [g] 33,2 Sól [g] 5,3
	Bogatobiałkowa	Bułka weka 100 g Masło extra 15 g Szynka gotowana 40 g Twarożek z pietruszką 70 g Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml	Jabłko pieczone 120 g	Zupa Jarzynowa z ziemniakami 400 ml Sałatka z buraczka i jabłka 150 g Ryż 100 g Gulasz drobiowy z warzywami 100 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bułka weka 100 g Masło jednorazowe 10 g Pasta z jaja i wędliny ze szczypiorkiem 70 g Polędwica Sopocka 40 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 ml Pomidor 50 g	Jogurt morelowy 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 404,6 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 106 Węglowodany ogółem [g] 312,6 suma cukrów prostych [g] 53,9 Tłuszcz [g] 85,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,8 Błonnik pokarmowy [g] 20,8 Sól [g] 4,8
	Łatw z ograniczeniem substancji pobudz wydz soku żół	Bułka weka 100 g Masło extra 15 g Szynka gotowana 40 g Twarożek z pietruszką 70 g Sałata zielona 20 g Kasza manna na mleku 300 ml Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml	Biszkopty b/c 40 g	Zupa jarzynowa z kaszą manna 400 ml Ziemniaki 250 g Buraczki na ciepło 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Roladka drobiowa z warzywami 100 g	Bułka weka 100 g Masło jednorazowe 10 g Pasta z jaja i wędliny ze szczypiorkiem 70 g Polędwica Sopocka 40 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 ml Pomidor 50 g	Jogurt naturalny 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 316,3 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 112,6 Węglowodany ogółem [g] 309 suma cukrów prostych [g] 60,1 Tłuszcz [g] 72,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,2 Błonnik pokarmowy [g] 18,2 Sól [g] 5,1

2026-02-21 sobota	Łatwość z ogranicz tłuszczu	Bulka weka 100 g Masło extra 15 g Szyńka gotowana 40 g Twarożek z pietruszką 70 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml	Jabłko pieczone 120 g	Zupa Jarzynowa z ziemniakami 400 ml Ryż 100 g Gulasz drobiowy z warzywami 100 g Buraczki na ciepło 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bulka weka 100 g Masło jednorazowe 10 g Pasta z białek 70 g Polędwica Sopotcka 40 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt morelowy 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 341,7 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 105,5 Węglowodany ogółem [g] 305,2 suma cukrów prostych [g] 49,1 Tłuszcz [g] 81,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,2 Błonnik pokarmowy [g] 18,8 Sól [g] 4,5
	Z ogranicz łatwo przysw węglowodanów	Chleb graham 120 g Masło extra 15 g Szyńka gotowana 40 g Ser żółty 40 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml Pomidor 50 g	Mandarynka 80 g	Zupa Jarzynowa z ziemniakami 400 ml Ryż brązowy 100 g Gulasz drobiowy z warzywami 100 g Surówka z kapusty pekińskiej 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Brokuł gotowany 100 g	Chleb graham 120 g Masło jednorazowe 10 g Pasta z jaja i wędliny ze szczypiorkiem 70 g Polędwica Sopotcka 40 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml Ogórek świeży 50 g	Jogurt naturalny 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 210 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 101,7 Węglowodany ogółem [g] 249,4 suma cukrów prostych [g] 35,6 Tłuszcz [g] 96,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,1 Błonnik pokarmowy [g] 32,5 Sól [g] 5,4
	Z ogr łatwo przyswaj węglowoda i tłuszczu	Bulka weka 100 g Masło extra 15 g Szyńka gotowana 40 g Twarożek z pietruszką 70 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml	Jabłko pieczone 120 g	Zupa Jarzynowa z ziemniakami 400 ml Ryż 100 g Gulasz drobiowy z warzywami 100 g Buraczki na ciepło 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bulka weka 100 g Masło jednorazowe 10 g Pasta z białek 70 g Polędwica Sopotcka 40 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 ml	Mus warzywny 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 341,4 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 102 Węglowodany ogółem [g] 310 suma cukrów prostych [g] 55,2 Tłuszcz [g] 80,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,4 Błonnik pokarmowy [g] 20,1 Sól [g] 4,4

2026-02-21 sobota	Dieta biegunkowa	Bulka weka 100 g Szynka gotowana 40 g Herbata b/c 250 ml Masło extra 15 g Kleik ryżowy 300 ml Dżem 25 g	Jabłko pieczone 120 g	Zupa Grysikowa 400 ml Roladka drobiowa z warzywami 100 g Ziemniaki 250 g Marchewka gotowana z olejem 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bulka weka 100 g Masło jednorazowe 10 g Polędwica Sopotka 40 g Herbata b/c 250 ml Szynka gotowana 40 g	Jabłko pieczone 120 g Wafle ryżowe 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 868,9 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 79,7 Węglowodany ogółem [g] 303,2 suma cukrów prostych [g] 49 Tłuszcz [g] 42,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,8 Błonnik pokarmowy [g] 23,4 Sól [g] 4,5
	Niskobiałkowa	Chleb bezsolny 120 g Masło extra 15 g Twarożek z pietruszką 70 g Miód 25 g Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Herbata b/c 250 ml	Jabłko 150 g	Zupa Jarzynowa z ziemniakami 400 ml Ryż 100 g Gulasz drobiowy z warzywami 100 g Sałatka z buraczka i jabłka 150 g	Chleb bezsolny 120 g Masło jednorazowe 10 g Pasta z białek 70 g Dżem 25 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 374,6 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 90,3 Węglowodany ogółem [g] 341,4 suma cukrów prostych [g] 50,1 Tłuszcz [g] 76,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,7 Błonnik pokarmowy [g] 22 Sól [g] 1,2
	Kleikowa	Kleik z kaszy jęczmiennej 300 ml Suchary 20 g Herbata b/c 250 ml	Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g	Kleik ryżowy 400 ml Suchary 20 g Herbata b/c 250 ml	Kleik owsiany 400 ml Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g	Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 302,2 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 21,8 Węglowodany ogółem [g] 263,3 suma cukrów prostych [g] 1,3 Tłuszcz [g] 14,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,6 Błonnik pokarmowy [g] 17,8 Sól [g] 1,2

2026-02-21 sobota	Bezmleczna	Bulka weka 100 g Margaryna miękka 15 g Szynka gotowana 40 g Miód 25 g Herbata b/c 250 ml Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g	Jabłko pieczone 120 g Galaretki owocowa 150 ml	Zupa Grysikowa 400 ml Roladka drobiowa z warzywami 100 g Ziemniaki 250 g Buraczki na ciepło 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bulka weka 100 g Margaryna miękka 15 g Polędwica Sopotka 40 g Szynka gotowana 40 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml Pomidor 50 g	Mus owocowy 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 833,8 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 80 Węglowodany ogółem [g] 291,3 suma cukrów prostych [g] 60,9 Tłuszcz [g] 42,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,1 Błonnik pokarmowy [g] 20,1 Sól [g] 4,6
	Niskoreszkłkowa	Masło extra 15 g Bulka weka 100 g Polędwica Sopotka 40 g Ser biały 70 g Sałata zielona 10 g	Jabłko pieczone 120 g	Zupa jarzynowa z kaszą manna 350 ml Roladka drobiowa z warzywami 100 g Ziemniaki 250 g Buraczki na ciepło 150 g	Bulka weka 100 g Masło jednorazowe 10 g Szynka gotowana 40 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml Kasza manna na mleku 300 ml	Jogurt naturalny 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 980,6 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 96,3 Węglowodany ogółem [g] 279,5 suma cukrów prostych [g] 44,2 Tłuszcz [g] 56,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,7 Błonnik pokarmowy [g] 17,7 Sól [g] 4,3
2026-02-22 niedziela	Podstawowa	Chleb graham 80 g Chleb pszenny 40 g Masło extra 15 g Pasta z jajka i sera z pietruszką 70 g Pomidor 50 g Sałata masłowa 20 g Kasza manna na mleku 300 ml Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml Szynka gotowana 40 g	Banan 150 g	Zupa rosół z makaronem 400 ml Ziemniaki 250 g Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g Marchewka gotowana z olejem 150 g Fasolka szparagowa gotowana 100 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Chleb graham 80 g Chleb pszenny 40 g Masło jednorazowe 10 g Polędwica Sopotka 40 g Parówka z indyka 70 g Ogórek kiszony 50 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 ml	Mus owocowy 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 258,5 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 118 Węglowodany ogółem [g] 310,2 suma cukrów prostych [g] 82,2 Tłuszcz [g] 66,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,7 Błonnik pokarmowy [g] 28,4 Sól [g] 6,4

2026-02-22 niedziela	Łatwostawna	Bulka weka 100 g Masło extra 15 g Połędwica Sopocka 40 g Serek Almette 1 szt Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml	Banan 150 g	Zupa rosół z makaronem 400 ml Ziemniaki 250 g Udko duszone z warzywami 150 g Sos koperkowy 150 ml Marchewka gotowana z olejem 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Kalafior gotowany 50 g	Bulka weka 100 g Masło jednorazowe 10 g Parówka z indyka 70 g Szynka gotowana 40 g Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Herbata b/c 250 ml	Mus owocowy 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 195 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 91,3 Węglowodany ogółem [g] 304,8 suma cukrów prostych [g] 75,7 Tłuszcz [g] 72 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,6 Błonnik pokarmowy [g] 22,3 Sól [g] 5,4
	Bogatoresztkowa	Chleb graham 120 g Masło extra 15 g Połędwica Sopocka 40 g Pasta z sera białego i szczypiorku 70 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Płatki owsiane na mleku 300 ml Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml	Jabłko 150 g	Zupa rosół z makaronem 400 ml Kasza jęczmienna 150 g Udko duszone z warzywami 150 g Sos koperkowy 150 ml Surówka z kapusty czerwonej 100 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Surówka z selera 100 g	Chleb graham 80 g Masło jednorazowe 10 g Parówka z indyka 70 g Szynka gotowana 40 g Ogórek kiszony 50 g Sałata zielona 20 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 349,8 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 115,3 Węglowodany ogółem [g] 299,7 suma cukrów prostych [g] 55,5 Tłuszcz [g] 83,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,3 Błonnik pokarmowy [g] 32,8 Sól [g] 5,7
	Bogatobiałkowa	Bulka weka 100 g Masło extra 15 g Połędwica Sopocka 40 g Pasta z jajka i sera z pietruszką 70 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml	Banan 150 g	Zupa rosół z makaronem 400 ml Ziemniaki 250 g Udko duszone z warzywami 150 g Sos koperkowy 150 ml Marchewka gotowana z olejem 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bulka weka 100 g Masło jednorazowe 10 g Parówka z indyka 70 g Szynka gotowana 40 g Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 137,7 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 102 Węglowodany ogółem [g] 280,2 suma cukrów prostych [g] 52,8 Tłuszcz [g] 72,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,8 Błonnik pokarmowy [g] 20,1 Sól [g] 5,4

2026-02-22 niedziela	Łatw z ograniczeniem substancji pobudz wydz soku żół	Bulka weka 100 g Masło extra 15 g Połędwica Sopocka 40 g Galaretka drobiowa 100 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml	Jabłko pieczone 120 g	Zupa jarzynowa z kaszą manna 400 ml Ziemniaki 250 g Udko duszone z warzywami 150 g Marchewka gotowana z olejem 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bulka weka 100 g Masło jednorazowe 10 g Parówka z indyka 70 g Szynka gotowana 40 g Sałata zielona 20 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 088 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 100,8 Węglowodany ogółem [g] 254,1 suma cukrów prostych [g] 40,2 Tłuszcz [g] 78,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32 Błonnik pokarmowy [g] 19,2 Sól [g] 5,3
	Łatwostr z ogranicz tłuszczu	Bulka weka 100 g Masło extra 15 g Połędwica Sopocka 40 g Serek Almette 1 szt Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml	Jabłko pieczone 120 g	Zupa Grycikowa 400 ml Ziemniaki 250 g Udko duszone z warzywami 150 g Sos koperkowy 150 ml Marchewka gotowana z olejem 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bulka weka 100 g Masło jednorazowe 10 g Parówka z indyka 70 g Szynka gotowana 40 g Sałata zielona 20 g Herbata b/c 250 ml	Mus warzywny 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 056,8 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 84,9 Węglowodany ogółem [g] 274,3 suma cukrów prostych [g] 50,4 Tłuszcz [g] 71,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,5 Błonnik pokarmowy [g] 21,4 Sól [g] 5,1
	Z ogranicz łatwo przysw węglowodanów	Chleb graham 120 g Masło extra 15 g Połędwica Sopocka 40 g Pasta twarogowo-rybna 70 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml Płatki owsiane na mleku 300 ml	Jabłko 150 g	Zupa rosół z makaronem 400 ml Ziemniaki 250 g Udko duszone z warzywami 150 g Sos koperkowy 150 ml Surówka z kapusty czerwonej 100 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Surówka z selera 100 g	Chleb graham 80 g Masło jednorazowe 10 g Parówka z indyka 70 g Szynka gotowana 40 g Rzodkiewka 20 g Sałata zielona 20 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 066,1 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 112,3 Węglowodany ogółem [g] 262,5 suma cukrów prostych [g] 58,7 Tłuszcz [g] 84,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,3 Błonnik pokarmowy [g] 30,5 Sól [g] 5,1

2026-02-22 niedziela	Z ogr łatwo przyswaj węglowoda i tłuszczy	Bułka weka 100 g Masło extra 15 g Połędwica Sopocka 40 g Twarożek z koperkiem 70 g Sałata zielona 10 g Kasza manna na mleku 300 ml Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml	Jabłko pieczone 120 g	Zupa Grysikowa 400 ml Ziemniaki 250 g Udło duszone z warzywami 150 g Marchewka gotowana z olejem 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bułka weka 100 g Masło jednorazowe 10 g Parówka z indyka 70 g Szynka gotowana 40 g Sałata zielona 20 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 218,3 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 109,8 Węglowodany ogółem [g] 293,6 suma cukrów prostych [g] 52,8 Tłuszcz [g] 71,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,5 Błonnik pokarmowy [g] 20,3 Sól [g] 5,5
	Dieta biegunkowa	Bułka weka 100 g Masło extra 15 g Szynka gotowana 40 g Dżem 25 g Herbata b/c 250 ml Kleik ryżowy 300 ml	Banan 150 g	Zupa Grysikowa 400 ml Udło gotowane z warzywami 150 g Ziemniaki 250 g Marchewka gotowana z olejem 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bułka weka 100 g Masło jednorazowe 10 g Połędwica Sopocka 40 g Dżem 25 g Herbata z/c 250 ml	Kisiel b/c 150 ml Wafle ryżowe 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 940,2 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 70,4 Węglowodany ogółem [g] 330,3 suma cukrów prostych [g] 58,7 Tłuszcz [g] 41,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,6 Błonnik pokarmowy [g] 20,2 Sól [g] 3,9
	Niskobiałkowa	Chleb bezsolny 120 g Masło extra 15 g Twarożek z koperkiem 70 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml Dżem 25 g	Jabłko 150 g	Zupa Jarzynowa z makaronem 400 ml Ziemniaki 250 g Knedle z jabłkiem 200 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Bukiet warzyw 150 g	Chleb bezsolny 120 g Masło jednorazowe 10 g Sałata zielona 20 g Herbata b/c 250 ml Miód 25 g Połędwica Sopocka 40 g	Jogurt naturalny 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 316,2 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 77,9 Węglowodany ogółem [g] 407 suma cukrów prostych [g] 54,1 Tłuszcz [g] 47,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,4 Błonnik pokarmowy [g] 30 Sól [g] 1,4

2026-02-22 niedziela	Kleikowa	Kleik z kaszy jęczmiennej 300 ml Suchary 20 g Herbata b/c 250 ml	Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g	Kleik ryżowy 400 ml Suchary 20 g Herbata b/c 250 ml	Kleik owsiany 400 ml Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g	Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 302,2 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 21,8 Węglowodany ogółem [g] 263,3 suma cukrów prostych [g] 1,3 Tłuszcz [g] 14,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,6 Błonnik pokarmowy [g] 17,8 Sól [g] 1,2
	Bezmleczna	Bulka weka 100 g Margaryna miękka 15 g Połudwica Sopocka 40 g Parówka z indyka 70 g Herbata b/c 250 ml Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g	Banan 150 g	Zupa Grysikowa 400 ml Udko duszone z warzywami 200 g Ziemniaki 250 g Sałatka z buraka z olejem 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bulka weka 100 g Margaryna miękka 15 g Szynga gotowana 40 g Dżem 25 g Herbata b/c 250 ml Pomidor 50 g	Mus owocowy 100 g Wafle ryżowe 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 082,9 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 89,1 Węglowodany ogółem [g] 294,6 suma cukrów prostych [g] 75,9 Tłuszcz [g] 64,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28 Błonnik pokarmowy [g] 19,4 Sól [g] 4,9
	Niskoresztkowa	Bulka weka 100 g Masło extra 15 g Połudwica Sopocka 40 g Miód 25 g Sałata zielona 10 g Kasza manna na mleku 300 ml Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml	Jabłko pieczone 120 g	Zupa jarzynowa z kaszą manna 350 ml Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g Ziemniaki 250 g Buraczki na ciepło 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bulka weka 100 g Masło jednorazowe 10 g Galaretka drobiowa 100 g Ser biały 70 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 241,2 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 119,1 Węglowodany ogółem [g] 309,7 suma cukrów prostych [g] 54,8 Tłuszcz [g] 62 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,3 Błonnik pokarmowy [g] 18,2 Sól [g] 3,9

2026-02-23 poniedziałek	Podstawowa	Chleb graham 80 g Chleb pszenny 40 g Masło extra 15 g Paszтет drobiowy 50 g Serek wiejski 200 g Ogórek kiszony 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml	Mandarynka 100 g	Marchewka gotowana z olejem 150 g Zupa Jarzynowa z ziemniakami 400 ml Makaron ze szpinakiem, serem i kurczakiem 300 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Chleb graham 80 g Chleb pszenny 40 g Masło jednorazowe 10 g Szynka gotowana 40 g Ser topiony 17,5 g Pomidor 50 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt owocowy 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 241,5 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 97,6 Węglowodany ogółem [g] 272 suma cukrów prostych [g] 42,9 Tłuszcz [g] 90,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,6 Błonnik pokarmowy [g] 29 Sól [g] 8
	Łatwostrawna	Bułka weka 100 g Masło extra 15 g Paszтет drobiowy 50 g Serek wiejski 200 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Płatki owsiane na mleku 300 ml Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml	Banan 150 g	Zupa Pomidorowa z ryżem zabelana 400 ml Knedle z mięsem 200 g Surówka z marchwi i jabłka 100 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Sos koperkowy 150 ml	Bułka weka 100 g Masło jednorazowe 10 g Polędwica Sopotcka 40 g Ser topiony 17,5 g Pomidor 50 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt owocowy 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 718,8 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 115,2 Węglowodany ogółem [g] 362,5 suma cukrów prostych [g] 70 Tłuszcz [g] 94,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,6 Błonnik pokarmowy [g] 23,1 Sól [g] 6,7
	Bogatoresztkowa	Chleb graham 120 g Masło extra 15 g Szynka gotowana 40 g Serek wiejski 200 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Płatki owsiane na mleku 300 ml Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml	Banan 150 g	Zupa Jarzynowa z ziemniakami 400 ml Makaron ze szpinakiem, serem i kurczakiem 300 g Surówka z białej kapusty 100 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Chleb graham 120 g Masło jednorazowe 10 g Polędwica Sopotcka 40 g Jajko 50 g Pomidor 50 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 ml Ogórek kiszony 50 g	Jogurt naturalny 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 509,3 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 121,5 Węglowodany ogółem [g] 314,2 suma cukrów prostych [g] 71,5 Tłuszcz [g] 91,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,8 Błonnik pokarmowy [g] 33,5 Sól [g] 7,6

2026-02-23 poniedziałek	Bogatobiałkowa	Bulka weka 100 g Masło extra 15 g Serek wiejski 200 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Płatki owsiane na mleku 300 ml Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml Szynka gotowana 40 g	Banan 150 g	Zupa Pomidorowa z ryżem 400 ml Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g Buraczki na ciepło 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Ziemniaki 250 g	Bulka weka 100 g Masło jednorazowe 10 g Polędwica Sopotka 40 g Jajko 50 g Pomidor 50 g Sałata masłowa 20 g Herbata z/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 274,5 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 131,8 Węglowodany ogółem [g] 306,2 suma cukrów prostych [g] 77,2 Tłuszcz [g] 62,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,5 Błonnik pokarmowy [g] 20,6 Sól [g] 6,4
	Łatw z ograniczeniem substancji pobudz wydz soku żół	Bulka weka 100 g Masło extra 15 g Serek wiejski 200 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Płatki owsiane na mleku 300 ml Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml Szynka gotowana 40 g	Kisiel b/c 150 ml	Zupa Jarzynowa z ryżem 400 ml Ziemniaki 250 g Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g Buraczki na ciepło 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bulka weka 100 g Masło jednorazowe 10 g Polędwica Sopotka 40 g Jajko 50 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 311,8 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 132,7 Węglowodany ogółem [g] 309,4 suma cukrów prostych [g] 51,4 Tłuszcz [g] 64,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,8 Błonnik pokarmowy [g] 19,4 Sól [g] 6,4
	Łatwostr z ogranicz tłuszczu	Bulka weka 100 g Masło extra 15 g Serek wiejski 200 g Szynka gotowana 40 g Sałata zielona 10 g Płatki owsiane na mleku 300 ml Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml	Jabłko pieczone 120 g	Zupa Pomidorowa z ryżem 400 ml Knedle z mięsem 200 g Sos koperkowy 150 ml Warzywa duszone 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bulka weka 100 g Masło jednorazowe 10 g Polędwica Sopotka 40 g Dżem 25 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 515,1 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 119,3 Węglowodany ogółem [g] 359,8 suma cukrów prostych [g] 68,3 Tłuszcz [g] 71,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,9 Błonnik pokarmowy [g] 22,7 Sól [g] 6,4

2026-02-23 poniedziałek	Z ogranicz latwo przysw węglowodanów	Chleb graham 120 g Masło extra 15 g Szyńka gotowana 40 g Serek wiejski 200 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml	Jabłko 150 g	Zupa Jarzynowa z ziemniakami 400 ml Makaron ze szpinakiem, serem i kurczakiem 300 g Kalafior gotowany 100 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Chleb graham 120 g Masło jednorazowe 10 g Polędwica Sopotka 40 g Pomidor 50 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 ml Ser żółty 40 g	Jogurt naturalny 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 226,5 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 113,9 Węglowodany ogółem [g] 258,9 suma cukrów prostych [g] 48,6 Tłuszcz [g] 87,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,7 Błonnik pokarmowy [g] 29,6 Sól [g] 7,1
	Z ogr latwo przyswaj węgloda i tłuszczu	Bułka weka 100 g Masło extra 15 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml Polędwica Sopotka 40 g Szyńka gotowana 40 g	Mus owocowy 100 g	Zupa Pomidorowa z ryżem 400 ml Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g Buraczki na ciepło 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Ziemniaki 250 g	Bułka weka 100 g Masło jednorazowe 10 g Polędwica Sopotka 40 g Pasta z bialek 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 904,2 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 109,7 Węglowodany ogółem [g] 262,4 suma cukrów prostych [g] 62,5 Tłuszcz [g] 49,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,8 Błonnik pokarmowy [g] 16,1 Sól [g] 5,1
	Dieta biegunkowa	Masło extra 15 g Bułka weka 100 g Szyńka gotowana 40 g Dżem 25 g Herbata b/c 250 ml Kleik ryżowy 300 ml	Banan 150 g	Zupa Grycikowa 400 ml Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g Ziemniaki 250 g Marchewka gotowana z olejem 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bułka weka 100 g Masło jednorazowe 10 g Polędwica Sopotka 40 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] 1 916 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 83,4 Węglowodany ogółem [g] 319,7 suma cukrów prostych [g] 64,3 Tłuszcz [g] 38,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,2 Błonnik pokarmowy [g] 22,1 Sól [g] 3,8

2026-02-23 poniedziałek	Niskobiałkowa	Chleb bezsolny 120 g Masło extra 15 g Twarożek z rzodkiewką 70 g Szynka gotowana 40 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml	Banan 150 g	Zupa Pomidorowa z ryżem 400 ml Kopytka 200 g Sos jarzynowy 100 ml Brokuł gotowany 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Chleb bezsolny 120 g Masło jednorazowe 10 g Polędwica Sopotka 40 g Sałatka jarzynowa 150 g Sałata masłowa 20 g Herbata z/c 250 ml	Mus owocowy 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 170,4 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 86,1 Węglowodany ogółem [g] 367,9 suma cukrów prostych [g] 79,7 Tłuszcz [g] 46,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,1 Błonnik pokarmowy [g] 31,9 Sól [g] 2,7
	Kleikowa	Kleik z kaszy jęczmiennej 300 ml Suchary 20 g Herbata b/c 250 ml	Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g	Kleik ryżowy 400 ml Suchary 20 g Herbata b/c 250 ml	Kleik owsiany 400 ml Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g	Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 302,2 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 21,8 Węglowodany ogółem [g] 263,3 suma cukrów prostych [g] 1,3 Tłuszcz [g] 14,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,6 Błonnik pokarmowy [g] 17,8 Sól [g] 1,2
	Bezmleczna	Bulka weka 100 g Margaryna miękka 15 g Polędwica Sopotka 40 g Szynka gotowana 40 g Herbata b/c 250 ml Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g	Jabłko pieczone 120 g	Zupa jarzynowa z kaszą manna 350 ml Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g Ziemniaki 250 g Marchewka gotowana z olejem 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bulka weka 100 g Margaryna miękka 15 g Polędwica Sopotka 40 g Dżem 25 g Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g Herbata b/c 250 ml	Mus owocowy 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 855,9 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 90,8 Węglowodany ogółem [g] 274,6 suma cukrów prostych [g] 65,3 Tłuszcz [g] 48,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21 Błonnik pokarmowy [g] 20,4 Sól [g] 4,5

2026-02-23 poniedziałek	Niskoreszkowa	Bulka weka 100 g Masło extra 15 g Połędwica Sopocka 40 g Ser biały 70 g Sałata zielona 10 g Kasza manna na mleku 300 ml Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml	Jabłko pieczone 120 g	Zupa jarzynowa z kaszą manna 350 ml Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g Ziemniaki 250 g Buraczki na ciepło 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bulka weka 100 g Masło jednorazowe 10 g Szynka gotowana 40 g Serek Almette 1 szt Herbata b/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 168,4 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 112,1 Węglowodany ogółem [g] 290,3 suma cukrów prostych [g] 54,8 Tłuszcz [g] 64,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,4 Błonnik pokarmowy [g] 17,8 Sól [g] 4,6
	Podstawowa	Chleb graham 80 g Chleb pszenny 40 g Masło extra 15 g Mielonka drobiowa 40 g Ser żółty 40 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml	Banan 150 g	Zupa z czerwonej soczewicy z makaronem 400 ml Ziemniaki 250 g Bitka ze schabu w sosie 70 g Surówka z kapusty czerwonej 100 g Surówka z selera 100 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Chleb graham 80 g Chleb pszenny 40 g Masło jednorazowe 10 g Pasta z jajka i sera z pietruszką 70 g Szynka gotowana 40 g Ogórek świeży 50 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt truskawkowy 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 507,3 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 134,2 Węglowodany ogółem [g] 317,7 suma cukrów prostych [g] 55 Tłuszcz [g] 85,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34 Błonnik pokarmowy [g] 35,1 Sól [g] 5,5
2026-02-24 wtorek	Łatwostawna	Bulka weka 100 g Masło extra 15 g Galaretki drobiowa 100 g Połędwica Sopocka 40 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Ryż na mleku 300 ml Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml	Banan 150 g	Zupa jarzynowa z kaszą manna 400 ml Ziemniaki 250 g Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g Sałatka z buraka z olejem 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bulka weka 100 g Masło jednorazowe 10 g Pasta z jajka i sera z pietruszką 70 g Szynka gotowana 40 g Pomidor 50 g Sałata masłowa 20 g Herbata z/c 250 ml	Jogurt truskawkowy 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 321,6 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 124,3 Węglowodany ogółem [g] 315,5 suma cukrów prostych [g] 70,1 Tłuszcz [g] 66,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,4 Błonnik pokarmowy [g] 19,5 Sól [g] 4,6

2026-02-24 wtorek	Bogatoresztkowa	Chleb graham 120 g Masło extra 15 g Galaretka drobiowa 100 g Szyńka gotowana 40 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Płatki owsiane na mleku 300 ml Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml	Jabłko pieczone 120 g	Zupa jarzynowa z kaszą manna 400 ml Kasza jęczmienna 100 g Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g Surówka z białej kapusty 100 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Surówka z kapusty czerwonej 100 g	Chleb graham 120 g Masło jednorazowe 10 g Twarożek z pietruszką 70 g Szyńka gotowana 40 g Ogórek świeży 50 g Sałata masłowa 20 g Herbata z/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 213 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 126,5 Węglowodany ogółem [g] 278,8 suma cukrów prostych [g] 63,6 Tłuszcz [g] 72,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,3 Błonnik pokarmowy [g] 32,8 Sól [g] 4,3
	Bogatobiałkowa	Bułka weka 100 g Masło extra 15 g Galaretka drobiowa 100 g Połędwica Sopocka 40 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml	Banan 150 g	Zupa jarzynowa z kaszą manna 400 ml Ziemniaki 250 g Udko gotowane z warzywami 170 g Sałatka z buraka z olejem 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bułka weka 100 g Masło jednorazowe 10 g Pasta z jajka i sera z pietruszką 70 g Szyńka gotowana 40 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] 2 071,8 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 104,9 Węglowodany ogółem [g] 269,6 suma cukrów prostych [g] 55,4 Tłuszcz [g] 67,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,8 Błonnik pokarmowy [g] 18,9 Sól [g] 4,5
	Łatw z ograniczeniem substancji pobudz wydz soku żół	Bułka weka 100 g Masło extra 15 g Galaretka drobiowa 100 g Połędwica Sopocka 40 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml	Budyń o smaku waniliowym 150 g	Zupa jarzynowa z kaszą manna 400 ml Ziemniaki 250 g Udko gotowane z warzywami 170 g Buraczki na ciepło 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bułka weka 100 g Masło jednorazowe 10 g Pasta z jajka i sera z pietruszką 70 g Szyńka gotowana 40 g Sałata masłowa 20 g Herbata z/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 113,4 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 108,7 Węglowodany ogółem [g] 258,4 suma cukrów prostych [g] 45,6 Tłuszcz [g] 70,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,7 Błonnik pokarmowy [g] 16,3 Sól [g] 4,8

2026-02-24 wtorek	Łatwość z ogranicz tłuszczu	Bulka weka 100 g Masło extra 15 g Galaretka drobiowa 100 g Połędwica Sopotka 40 g Sałata zielona 10 g Ryż na mleku 300 ml Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml	Jabłko pieczone 120 g	Zupa jarzynowa z kaszą manna 400 ml Ziemniaki 250 g Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g Sałatka z buraka z olejem 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bulka weka 100 g Masło jednorazowe 10 g Twarożek z pietruszką 70 g Szynka gotowana 40 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt truskawkowy 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 243,2 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 125,9 Węglowodany ogółem [g] 298,8 suma cukrów prostych [g] 56,4 Tłuszcz [g] 64,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,1 Błonnik pokarmowy [g] 18,8 Sól [g] 4,5
	Z ogranicz łatwo przysw węglowodanów	Chleb graham 120 g Masło extra 15 g Galaretka drobiowa 100 g Połędwica Sopotka 40 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml Pomidor 50 g	Jabłko 150 g	Zupa z czerwonej soczewicy z makaronem 400 ml Ziemniaki 250 g Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g Surówka z kapusty czerwonej 100 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Surówka z selera 100 g	Chleb graham 120 g Masło jednorazowe 10 g Twarożek z pietruszką 70 g Szynka gotowana 40 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 ml Ogórek świeży 50 g	Jogurt naturalny 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 213,3 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 141,3 Węglowodany ogółem [g] 274,2 suma cukrów prostych [g] 47,7 Tłuszcz [g] 69 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,4 Błonnik pokarmowy [g] 36,5 Sól [g] 4,1
	Z ogr łatwo przyswaj węglowoda i tłuszczu	Bulka weka 100 g Masło extra 15 g Galaretka drobiowa 100 g Połędwica Sopotka 40 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml Ryż na mleku 300 ml	Jabłko pieczone 120 g	Zupa jarzynowa z kaszą manna 400 ml Ziemniaki 250 g Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g Buraczki na ciepło 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bulka weka 100 g Masło jednorazowe 10 g Twarożek z pietruszką 70 g Szynka gotowana 40 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 243,2 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 126,5 Węglowodany ogółem [g] 296,8 suma cukrów prostych [g] 55,1 Tłuszcz [g] 64,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,4 Błonnik pokarmowy [g] 18,5 Sól [g] 4,6

2026-02-24 wtorek	Dieta biegunkowa	Bulka weka 100 g Masło extra 15 g Szyńka gotowana 40 g Dżem 25 g Herbata b/c 250 ml Kleik ryżowy 300 ml	Banan 150 g	Zupa Grysikowa 400 ml Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g Ziemniaki 250 g Marchewka gotowana z olejem 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bulka weka 100 g Masło jednorazowe 10 g Polędwica Sopotka 40 g Dżem 25 g Herbata b/c 250 ml	Wafle ryżowe 1 szt Jabłko pieczone 120 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 916 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 83,4 Węglowodany ogółem [g] 319,7 suma cukrów prostych [g] 64,3 Tłuszcz [g] 38,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,2 Błonnik pokarmowy [g] 22,1 Sól [g] 3,8
	Niskobiałkowa	Chleb bezsolny 120 g Masło extra 15 g Twarożek z koperkiem 70 g Miód 25 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml	Jabłko pieczone 120 g	Zupa Jarzynowa z ziemniakami 400 ml Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Bukiet warzyw 150 g Naleśnik z jabłkiem 2 szt	Chleb bezsolny 120 g Masło jednorazowe 10 g Dżem 25 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 ml Sałatka brokułowa 100 g	Mus owocowy 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 001,4 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 65,1 Węglowodany ogółem [g] 341,7 suma cukrów prostych [g] 84,3 Tłuszcz [g] 48 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,5 Błonnik pokarmowy [g] 30,8 Sól [g] 0,7
	Kleikowa	Kleik z kaszy jęczmiennej 300 ml Suchary 20 g Herbata b/c 250 ml	Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g	Kleik ryżowy 400 ml Suchary 20 g Herbata b/c 250 ml	Kleik owsiany 400 ml Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g	Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 302,2 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 21,8 Węglowodany ogółem [g] 263,3 suma cukrów prostych [g] 1,3 Tłuszcz [g] 14,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,6 Błonnik pokarmowy [g] 17,8 Sól [g] 1,2

2026-02-24 wtorek	Bezmleczna	Bułka weka 100 g Margaryna miękka 15 g Polędwica Sopotka 40 g Dżem 25 g Herbata b/c 250 ml Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g	Banan 150 g	Zupa Grysikowa 400 ml Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g Ziemniaki 250 g Marchewka gotowana z olejem 150 g Kompot wielowocowy b/c 200 ml Brokuł gotowany 100 g	Bułka weka 100 g Margaryna miękka 15 g Szynka gotowana 40 g Polędwica Sopotka 40 g Herbata b/c 250 ml Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g	Soczek kubuś 300 ml Wafle ryżowe 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 885,3 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 92,8 Węglowodany ogółem [g] 297,3 suma cukrów prostych [g] 76,9 Tłuszcz [g] 41,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,2 Błonnik pokarmowy [g] 25 Sól [g] 4,7
	Niskoreszkowa	Bułka weka 100 g Masło extra 15 g Szynka gotowana 40 g Galaretka drobiowa 100 g Pomidor 50 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml Kasza manna na mleku 300 ml	Jabłko pieczone 120 g	Zupa jarzynowa z kaszą manna 350 ml Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g Ziemniaki 250 g Buraczki na ciepło 150 g	Bułka weka 100 g Masło jednorazowe 10 g Ser biały 70 g Polędwica Sopotka 40 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt morelowy 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 199,5 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 126 Węglowodany ogółem [g] 290,2 suma cukrów prostych [g] 54,2 Tłuszcz [g] 63,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,6 Błonnik pokarmowy [g] 17,8 Sól [g] 4,4
2026-02-25 środa	Podstawowa	Chleb graham 80 g Masło extra 15 g Parówka z indyka 70 g Pasta z sera białego z cebulką 70 g Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml Chleb pszenny 40 g	Mandarynka 100 g	Żurek z ziemniakami 400 ml Spaghetti 120 g Kalafior gotowany 100 g Kompot wielowocowy b/c 200 ml	Chleb pszenny 40 g Chleb graham 80 g Masło jednorazowe 10 g Galaretka drobiowa 100 g Polędwica Sopotka 40 g Papryka czerwona 60 g Sałata zielona 20 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt truskawkowy 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 275,8 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 107,7 Węglowodany ogółem [g] 294,5 suma cukrów prostych [g] 41,1 Tłuszcz [g] 79,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,3 Błonnik pokarmowy [g] 25,6 Sól [g] 4,8

2026-02-25 środa	Łatwostawna	Bułka weka 100 g Masło extra 15 g Parówka z indyka 70 g Twarożek z koperkiem 70 g Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml	Jabłko 150 g	Zupa Jarzynowa z ziemniakami 400 ml Risotto mięsno-warzywne z sosem pomidorowym 200 g Bukiet warzyw 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bułka weka 100 g Masło jednorazowe 10 g Ser żółty 40 g Polędwica Sopotcka 40 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] 2 291,4 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 101,6 Węglowodany ogółem [g] 312,6 suma cukrów prostych [g] 48,2 Tłuszcz [g] 75,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,7 Błonnik pokarmowy [g] 23,5 Sól [g] 5,3
	Bogatoresztkowa	Chleb graham 120 g Masło extra 15 g Parówka z indyka 70 g Pasta z sera białego i koperku 70 g Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml	Jabłko 150 g	Kasza jęczmienna 100 g Galantyna drobiowa 100 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Sos jarzynowy 100 ml Surówka z kapusty czerwonej 100 g Surówka z selera 100 g Żurek z ziemniakami 400 ml	Chleb graham 120 g Masło jednorazowe 10 g Galaretkka drobiowa 100 g Polędwica Sopotcka 40 g Papryka czerwona 60 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 299,9 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 112,2 Węglowodany ogółem [g] 279,6 suma cukrów prostych [g] 49,6 Tłuszcz [g] 88 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36 Błonnik pokarmowy [g] 32,6 Sól [g] 4,6
	Bogatobiałkowa	Bułka weka 100 g Masło extra 15 g Parówka z indyka 70 g Pasta z jaja i wędliny ze szczypiorkiem 70 g Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml	Jabłko 150 g	Zupa Jarzynowa z makaronem 400 ml Ziemniaki 250 g Marchewka gotowana z olejem 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Galantyna drobiowa 100 g	Bułka weka 100 g Masło jednorazowe 10 g Twarożek ze szczypiorkiem 70 g Polędwica Sopotcka 40 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] 2 218,5 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 108 Węglowodany ogółem [g] 287 suma cukrów prostych [g] 47,7 Tłuszcz [g] 75,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32 Błonnik pokarmowy [g] 21,3 Sól [g] 5,1

2026-02-25 środa	Łatw z ograniczeniem substancji pobudz wydz soku żół	Bułka weka 100 g Masło extra 15 g Połędwica Sopocka 40 g Pasta z jajka i sera z pietruszką 70 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml Jabłko pieczone 120 g Kasza manna na mleku 300 ml		Zupa jarzynowa z kaszą manna 350 ml Ziemniaki 250 g Marchewka gotowana z olejem 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Galantyna drobiowa 100 g	Bułka weka 100 g Masło jednorazowe 10 g Twarożek z koperkiem 70 g Połędwica Sopocka 40 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 274,1 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 115,7 Węglowodany ogółem [g] 310,6 suma cukrów prostych [g] 52,9 Tłuszcz [g] 67,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,9 Błonnik pokarmowy [g] 19,8 Sól [g] 4,8
	Łatwostr z ogranicz tłuszczu	Bułka weka 100 g Masło extra 15 g Parówka z indyka 70 g Twarożek z koperkiem 70 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml	Jogurt naturalny 100 g	Zupa Jarzynowa z ziemniakami 400 ml Risotto mięsno-warzywne z sosem pomidorowym 200 g Warzywa duszone 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bułka weka 100 g Masło jednorazowe 10 g Dżem 25 g Połędwica Sopocka 40 g Sałata masłowa 20 g Herbata z/c 250 ml	Mus owocowy 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 257,9 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 89,6 Węglowodany ogółem [g] 335,3 suma cukrów prostych [g] 74,6 Tłuszcz [g] 66,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,5 Błonnik pokarmowy [g] 19,5 Sól [g] 4,7
	Z ogranicz łatwo przysw węglowodanów	Chleb graham 120 g Masło extra 15 g Parówka z indyka 70 g Twarożek z koperkiem 70 g Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Herbata b/c 250 ml	Jabłko 150 g	Zupa Jarzynowa z ziemniakami 400 ml Gołąbki mięsne z ryżem i sosem pomidorowym 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Kalafior gotowany 50 g	Chleb graham 120 g Masło jednorazowe 10 g Galaretką drobiowa 100 g Połędwica Sopocka 40 g Papryka czerwona 60 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 051,1 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 95,4 Węglowodany ogółem [g] 270,9 suma cukrów prostych [g] 45,7 Tłuszcz [g] 71,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,1 Błonnik pokarmowy [g] 31,2 Sól [g] 4

2026-02-25 środa	Z ogr. łatwo przyswaj. węglowod. i tłuszczu	Bułka weka 100 g Masło extra 15 g Parówka z indyka 70 g Twarożek z koperkiem 70 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml	Jabłko 150 g	Zupa Jarzynowa z ziemniakami 400 ml Warzywa duszone 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Risotto mięsno-warzywne z sosem pomidorowym 200 g	Bułka weka 100 g Masło jednorazowe 10 g Galaretki drobiowa 100 g Polędwica Sopotka 40 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 244,3 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 102,1 Węglowodany ogółem [g] 305,8 suma cukrów prostych [g] 46 Tłuszcz [g] 72,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,2 Błonnik pokarmowy [g] 21 Sól [g] 4,7
	Dieta biegunkowa	Bułka weka 100 g Masło extra 15 g Szynka gotowana 40 g Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g Dżem 25 g	Banan 150 g Kisiel b/c 150 ml	Zupa jarzynowa z kaszą manna 400 ml Galantyna drobiowa 100 g Ziemniaki 250 g Marchewka gotowana z olejem 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bułka weka 100 g Masło jednorazowe 10 g Polędwica Sopotka 40 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] 2 135,4 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 73,1 Węglowodany ogółem [g] 352,8 suma cukrów prostych [g] 63,1 Tłuszcz [g] 51,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,2 Błonnik pokarmowy [g] 21,6 Sól [g] 4,1
	Niskobiałkowa	Chleb bezsolny 120 g Masło extra 15 g Jajko 50 g Salatka jarzynowa 150 g Sałata zielona 20 g Herbata z/c 250 ml	Jabłko 150 g	Risotto mięsno-warzywne z sosem pomidorowym 200 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Zupa Jarzynowa z ziemniakami 400 ml Bukiet warzyw 150 g	Chleb bezsolny 120 g Masło jednorazowe 10 g Serek Almette 1 szt 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] 2 202,3 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 66,8 Węglowodany ogółem [g] 356,4 suma cukrów prostych [g] 70 Tłuszcz [g] 61,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,8 Błonnik pokarmowy [g] 33,6 Sól [g] 1,7

2026-02-25 środa	Kleikowa	Kleik z kaszy jęczmiennej 300 ml Suchary 20 g Herbata b/c 250 ml	Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g	Kleik ryżowy 400 ml Suchary 20 g Herbata b/c 250 ml	Kleik owsiany 400 ml Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g	Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 302,2 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 21,8 Węglowodany ogółem [g] 263,3 suma cukrów prostych [g] 1,3 Tłuszcz [g] 14,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,6 Błonnik pokarmowy [g] 17,8 Sól [g] 1,2
	Bezmleczna	Bułka weka 100 g Margaryna miękka 15 g Polędwica Sopotka 40 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 Udko gotowane z warzywami 170 g Ziemniaki 250 g Marchewka gotowana z olejem 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Kalafior gotowany 50 g	Bułka weka 100 g Margaryna miękka 15 g Szynka gotowana 40 g Galaretk drobiowa 100 g Herbata b/c 250 ml Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g	Mus owocowy 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 984,3 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 88,6 Węglowodany ogółem [g] 287,6 suma cukrów prostych [g] 74,9 Tłuszcz [g] 58,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,1 Błonnik pokarmowy [g] 22 Sól [g] 4,2
	Niskoreszkowa	Bułka weka 100 g Masło extra 15 g Polędwica Sopotka 40 g Parówka z indyka 70 g Sałata zielona 10 g Kasza manna na mleku 300 ml Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml	Banan 150 g	Zupa jarzynowa z kaszą manna 350 ml Galantyna drobiowa 100 g Ziemniaki 250 g Marchewka gotowana z olejem 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bułka weka 100 g Masło jednorazowe 10 g Ser biały 70 g Sałata zielona 10 g Galaretk drobiowa 100 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 445,8 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 118,6 Węglowodany ogółem [g] 319,8 suma cukrów prostych [g] 59 Tłuszcz [g] 81,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35 Błonnik pokarmowy [g] 19,1 Sól [g] 4,9

2026-02-26 czwartek	Podstawowa	Chleb pszenny 40 g Chleb graham 80 g Masło extra 15 g Polędwica Sopocka 40 g Ser żółty 40 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml Płatki owsiane na mleku 300 ml	Banan 150 g	Zupa ogórkowa z ryżem zabieleną 400 ml Ziemniaki 250 g Schab duszony 100 g Surówka z marchewki i jabłka 100 g Surówka z białej kapusty 100 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Chleb pszenny 40 g Chleb graham 80 g Masło jednorazowe 10 g Pasta twarogowo-rybna 70 g Szynka gotowana 40 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Herbata z/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 366,5 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 125,6 Węglowodany ogółem [g] 302,5 suma cukrów prostych [g] 75,1 Tłuszcz [g] 79 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,9 Błonnik pokarmowy [g] 30,1 Sól [g] 6,5
	Łatwostawna	Bułka weka 100 g Masło extra 15 g Serek Almette 1 szt Szynka gotowana 40 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Płatki owsiane na mleku 300 ml Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml	Banan 150 g	Zupa Krupnik z kaszą jęczmienną 400 ml Ziemniaki 250 g Schab duszony 100 g Sałatka z buraka z olejem 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bułka weka 100 g Masło jednorazowe 10 g Galaretką drobiowa 100 g Polędwica Sopocka 40 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] 2 344 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 115,3 Węglowodany ogółem [g] 313 suma cukrów prostych [g] 66,9 Tłuszcz [g] 74,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,2 Błonnik pokarmowy [g] 22,2 Sól [g] 4,6
	Bogatoresztkowa	Chleb graham 120 g Masło extra 15 g Ser żółty 40 g Szynka gotowana 40 g Ogórek świeży 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml Płatki owsiane na mleku 300 ml	Jabłko 150 g	Zupa Krupnik z kaszą jęczmienną 400 ml Ziemniaki 250 g Schab duszony 100 g Sos jarzynowy 100 ml Sałatka z buraczka i jabłka 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Surówka z białej kapusty 100 g	Chleb graham 120 g Masło jednorazowe 10 g Pasta twarogowo-rybna 70 g Polędwica Sopocka 40 g Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 353,1 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 126,6 Węglowodany ogółem [g] 295,6 suma cukrów prostych [g] 70,3 Tłuszcz [g] 80,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,5 Błonnik pokarmowy [g] 34,5 Sól [g] 5,3

2026-02-26 czwartek	Bogatobialkowa	Bulka weka 100 g Masło extra 15 g Serek Almette 1 szt Szynka gotowana 40 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Ryż na mleku 300 ml Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml	Banan 150 g	Zupa Krupnik z kaszą jęczmienną 400 ml Ziemniaki 250 g Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g Sałatka z buraka z olejem 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bulka weka 100 g Masło jednorazowe 10 g Galaretka drobiowa 100 g Polędwica Sopotcka 40 g Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 269,2 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 114 Węglowodany ogółem [g] 300,9 suma cukrów prostych [g] 65,4 Tłuszcz [g] 71,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,5 Błonnik pokarmowy [g] 20,2 Sól [g] 4,7
	Łatw z ograniczeniem substancji pobudz wydz soku żół	Bulka weka 100 g Masło extra 15 g Twarożek z koperkiem 70 g Szynka gotowana 40 g Sałata zielona 10 g Ryż na mleku 300 ml Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml	Jabłko pieczone 120 g	Zupa jarzynowa z kaszą manna 400 ml Ziemniaki 250 g Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g Warzywa duszone 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bulka weka 100 g Masło jednorazowe 10 g Galaretka drobiowa 100 g Polędwica Sopotcka 40 g Sałata zielona 20 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt morelowy 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 238,6 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 125,5 Węglowodany ogółem [g] 298,6 suma cukrów prostych [g] 54,4 Tłuszcz [g] 64,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,2 Błonnik pokarmowy [g] 20,6 Sól [g] 4,5
	Łatwostr z ogranicz tłuszczu	Bulka weka 100 g Masło extra 15 g Serek Almette 1 szt Szynka gotowana 40 g Sałata zielona 10 g Ryż na mleku 300 ml Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml	Mus owocowy 100 g	Zupa Krupnik z kaszą jęczmienną 400 ml Ziemniaki 250 g Schab duszony 100 g Buraczki na ciepło 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bulka weka 100 g Masło jednorazowe 10 g Galaretka drobiowa 100 g Polędwica Sopotcka 40 g Sałata zielona 20 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 341,5 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 113,9 Węglowodany ogółem [g] 316,7 suma cukrów prostych [g] 69,8 Tłuszcz [g] 71,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35 Błonnik pokarmowy [g] 18,1 Sól [g] 4,8

2026-02-26 czwartek	Z ogranicz latwo przysw węglowodanów	Chleb graham 120 g Masło extra 15 g Ser żółty 40 g Szyńka gotowana 40 g Ogórek świeży 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml Płatki owsiane na mleku 300 ml	Jabłko 150 g	Zupa Krupnik z kaszą jęczmienną 400 ml Ziemniaki 250 g Schab duszony 100 g Sałatka z buraczka i jabłka 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Surówka z białej kapusty 100 g	Chleb graham 80 g Masło jednorazowe 10 g Pasta twarogowo-rybna 70 g Polędwica Sopotcka 40 g Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 201,6 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 121,4 Węglowodany ogółem [g] 265,9 suma cukrów prostych [g] 68,4 Tłuszcz [g] 78,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,7 Błonnik pokarmowy [g] 31,3 Sól [g] 5
	Z ogr latwo przyswaj węglowoda i tłuszczu	Bułka weka 100 g Masło extra 15 g Serek Almette 1 szt Szyńka gotowana 40 g Sałata zielona 10 g Płatki owsiane na mleku 300 ml Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml	Jogurt naturalny 100 g	Zupa Krupnik z kaszą jęczmienną 400 ml Ziemniaki 250 g Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g Sałatka z buraka z olejem 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bułka weka 100 g Masło jednorazowe 10 g Galaretka drobiowa 100 g Polędwica Sopotcka 40 g Sałata zielona 20 g Herbata b/c 250 ml	Kanapka nocna 130 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 357,2 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 123,1 Węglowodany ogółem [g] 284 suma cukrów prostych [g] 45,6 Tłuszcz [g] 84,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,6 Błonnik pokarmowy [g] 21 Sól [g] 5,6
	Dieta biegunkowa	Bułka weka 100 g Masło extra 15 g Szyńka gotowana 40 g Dżem 25 g Herbata b/c 250 ml Kleik ryżowy 300 ml	Banan 150 g	Zupa jarzynowa z kaszą manna 400 ml Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g Ziemniaki 250 g Marchewka gotowana z olejem 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bułka weka 100 g Masło jednorazowe 10 g Polędwica Sopotcka 40 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] 2 012,1 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 83,9 Węglowodany ogółem [g] 323,4 suma cukrów prostych [g] 63,9 Tłuszcz [g] 46,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,5 Błonnik pokarmowy [g] 21,9 Sól [g] 3,9

2026-02-26 czwartek	Niskobiałkowa	Chleb bezsolny 120 g Masło extra 15 g Pomidor 50 g Sałata masłowa 20 g Herbata z/c 250 ml Dżem 25 g Ser biały 70 g	Jabłko 150 g	Zupa Jarzynowa z ziemniakami 400 ml Bukiet warzyw 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Knedle z jabłkiem 200 g	Chleb bezsolny 120 g Masło jednorazowe 10 g Miód 25 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Herbata z/c 250 ml Jajko 50 g	Jogurt truskawkowy 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 197,8 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 65,9 Węglowodany ogółem [g] 367,2 suma cukrów prostych [g] 65,4 Tłuszcz [g] 57,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26 Błonnik pokarmowy [g] 27,9 Sól [g] 0,8
	Kleikowa	Kleik z kaszy jęczmiennej 300 ml Suchary 20 g Herbata b/c 250 ml	Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g	Kleik ryżowy 400 ml Suchary 20 g Herbata b/c 250 ml	Kleik owsiany 400 ml Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g	Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 302,2 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 21,8 Węglowodany ogółem [g] 263,3 suma cukrów prostych [g] 1,3 Tłuszcz [g] 14,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,6 Błonnik pokarmowy [g] 17,8 Sól [g] 1,2
	Bezmleczna	Bułka weka 100 g Margaryna miękka 15 g Polędwica Sopotcka 40 g Dżem 25 g Herbata b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Banan 150 g	Zupa Grysikowa 400 ml Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g Ziemniaki 250 g Marchewka gotowana z olejem 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bułka weka 100 g Margaryna miękka 15 g Galaretka drobiowa 100 g Polędwica Sopotcka 40 g Herbata b/c 250 ml	Mus owocowy 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 879,5 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 97,5 Węglowodany ogółem [g] 281,2 suma cukrów prostych [g] 71,2 Tłuszcz [g] 44,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20 Błonnik pokarmowy [g] 19,4 Sól [g] 4

2026-02-26 czwartek	Niskoreszkowa	Bulka weka 100 g Masło extra 15 g Połędwica Sopocka 40 g Miód 25 g Sałata zielona 10 g Kasza manna na mleku 300 ml Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml	Jabłko pieczone 120 g	Zupa jarzynowa z kaszą manna 350 ml Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g Ziemniaki 250 g Buraczki na ciepło 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bulka weka 100 g Masło jednorazowe 10 g Galaretką drobiowa 100 g Ser biały 70 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 241,2 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 119,1 Węglowodany ogółem [g] 309,7 suma cukrów prostych [g] 54,8 Tłuszcz [g] 62 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,3 Błonnik pokarmowy [g] 18,2 Sól [g] 3,9
	Podstawowa	Chleb pszenny 40 g Chleb graham 80 g Masło extra 15 g Twarożek z rzodkiewką 70 g Pasztecik drobiowy 50 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml Płatki owsiane na mleku 300 ml	Banan 150 g	Zupa Koperkowa z ryżem 400 ml Ziemniaki 250 g Ryba Morszczuk na parze 100 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Surówka z marchwi i jabłka 100 g	Chleb pszenny 40 g Chleb graham 80 g Masło jednorazowe 10 g Jajko 50 g Sałata jarzynowa 150 g Sałata masłowa 20 g Herbata z/c 250 ml	Jogurt morelowy 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 365,6 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 76,1 Węglowodany ogółem [g] 298,4 suma cukrów prostych [g] 78,4 Tłuszcz [g] 94,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,4 Błonnik pokarmowy [g] 33 Sól [g] 4,8
2026-02-27 piątek	Łatwostrawna	Bulka weka 100 g Masło extra 15 g Twarożek z koperkiem 70 g Jajko 50 g Pomidor 50 g Sałata masłowa 20 g Kasza manna na mleku 300 ml Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml	Banan 150 g	Zupa Pomidorowa z makaronem zabieleną 400 ml Ziemniaki 250 g Ryba Morszczuk na parze 100 g Bukiet warzyw 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bulka weka 100 g Masło jednorazowe 10 g Pasztecik drobiowy 50 g Ser topiony 17,5 g Rzodkiewka 20 g Sałata zielona 10 g Herbata z/c 250 ml	Soczek kartonik 200 ml	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 401,7 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 79,4 Węglowodany ogółem [g] 329,2 suma cukrów prostych [g] 83,9 Tłuszcz [g] 81 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,5 Błonnik pokarmowy [g] 22,5 Sól [g] 4

2026-02-27 piątek	Bogatoresztkowa	Chleb graham 120 g Masło extra 15 g Twarożek z rzodkiewką 70 g Jajko 50 g Pomidor 50 g Sałata masłowa 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml	Banan 150 g	Zupa Barszcz ukraiński 400 ml Ziemniaki 250 g Ryba Morszczuk na parze 100 g Surówka z kiszonej kapusty 100 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Surówka z marchwi i jabłka 100 g	Chleb graham 120 g Masło jednorazowe 10 g Sałatka jarzynowa 150 g Połędwica Sopocka 40 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml	Serek homogenizowany naturalny 120 g Wafle ryżowe 2 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 249,4 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 91,2 Węglowodany ogółem [g] 279,4 suma cukrów prostych [g] 68,1 Tłuszcz [g] 85,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,9 Błonnik pokarmowy [g] 45,8 Sól [g] 5,1
	Bogatobiałkowa	Bulka weka 100 g Masło extra 15 g Twarożek z koperkiem 70 g Jajko 50 g Pomidor 50 g Sałata masłowa 20 g Kasza manna na mleku 300 ml Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml	Banan 150 g	Zupa Pomidorowa z makaronem zabieleną 400 ml Ziemniaki 250 g Ryba Morszczuk na parze 100 g Bukiet warzyw 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bulka weka 100 g Masło jednorazowe 10 g Szyńka gotowana 40 g Serek homogenizowany naturalny 120 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt morelowy 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 417,4 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 98,7 Węglowodany ogółem [g] 312,8 suma cukrów prostych [g] 67,8 Tłuszcz [g] 81,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,9 Błonnik pokarmowy [g] 21,5 Sól [g] 3,7
	Łatw z ograniczeniem substancji pobudz wydz soku żół	Bulka weka 100 g Masło extra 15 g Serek homogenizowany naturalny 120 g Jajko 50 g Sałata masłowa 20 g Kasza manna na mleku 300 ml Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml	Galaretka owocowa 150 ml	Zupa jarzynowa z kaszą manna 400 ml Ziemniaki 250 g Ryba Morszczuk na parze 100 g Buraczki na ciepło 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bulka weka 100 g Masło jednorazowe 10 g Szyńka gotowana 40 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml Ser biały 70 g	Jogurt naturalny 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 304,5 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 92,3 Węglowodany ogółem [g] 287 suma cukrów prostych [g] 45,8 Tłuszcz [g] 81,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,9 Błonnik pokarmowy [g] 15,9 Sól [g] 4

2026-02-27 piątek	Łatwość z ogranicz tłuszczu	Bulka weka 100 g Masło extra 15 g Twarożek z koperkiem 70 g Miód 25 g Sałata masłowa 20 g Kasza manna na mleku 300 ml Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml	Jabłko pieczone 120 g	Zupa Pomidorowa z makaronem zabieleną 400 ml Ziemniaki 250 g Ryba Morszczuk na parze 100 g Sałatka z buraka z olejem 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bulka weka 100 g Masło jednorazowe 10 g Szynka gotowana 40 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] 2 222,3 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 75 Węglowodany ogółem [g] 327,1 suma cukrów prostych [g] 69,8 Tłuszcz [g] 63 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,4 Błonnik pokarmowy [g] 18,8 Sól [g] 3,5
	Z ogranicz łatwo przysw węglowodanów	Chleb graham 120 g Masło extra 15 g Jajko 50 g Twarożek z rzodkiewką 70 g Pomidor 50 g Sałata masłowa 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml	Mandarynka 100 g	Zupa Pomidorowa z makaronem zabieleną 400 ml Ziemniaki 250 g Ryba Morszczuk na parze 100 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Surówka z marchwi i jabłka 100 g	Chleb graham 120 g Masło jednorazowe 10 g Sałata jarzynowa 150 g Szynka gotowana 40 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 899 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 70,2 Węglowodany ogółem [g] 230,2 suma cukrów prostych [g] 53,6 Tłuszcz [g] 75,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,3 Błonnik pokarmowy [g] 31,8 Sól [g] 4,2
	Z ogr łatwo przyswaj węglowoda i tłuszczu	Bulka weka 100 g Masło extra 15 g Twarożek z koperkiem 70 g Polędwica Sopotcka 40 g Sałata masłowa 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml	Jabłko pieczone 120 g	Zupa Pomidorowa z makaronem 400 ml Ziemniaki 250 g Ryba Morszczuk na parze 100 g Sałatka z buraka z olejem 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bulka weka 100 g Masło jednorazowe 10 g Szynka gotowana 40 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml Polędwica Sopotcka 40 g	Jogurt naturalny 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 917,2 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 81,3 Węglowodany ogółem [g] 254,3 suma cukrów prostych [g] 47,5 Tłuszcz [g] 58,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,3 Błonnik pokarmowy [g] 18,1 Sól [g] 4,6

2026-02-27 piątek	Dieta biegunkowa	Bułka weka 100 g Masło extra 15 g Szynka gotowana 40 g Dżem 25 g Herbata b/c 250 ml Kleik ryżowy 300 ml	Jabłko pieczone 120 g	Zupa Jarzynowa z ziemniakami 400 ml Ryż z jabłkami 200 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Masło jednorazowe 10 g Polędwica Sopotka 40 g Dżem 25 g Herbata b/c 250 ml Bułka weka 100 g	Kisiel b/c 150 ml Wafle ryżowe 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 962,5 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 51,2 Węglowodany ogółem [g] 355,1 suma cukrów prostych [g] 53 Tłuszcz [g] 41 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,1 Błonnik pokarmowy [g] 18,6 Sól [g] 3,4
	Niskobiałkowa	Chleb bezsolny 120 g Masło extra 15 g Twarożek z pietruszką 70 g Pomidor 50 g Salata masłowa 20 g Herbata z/c 250 ml Dżem 25 g	Jabłko pieczone 120 g	Zupa Koperkowa z ryżem 400 ml Ziemniaki 250 g Ryba Morszczuk na parze 100 g Bukiet warzyw 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Chleb bezsolny 120 g Masło jednorazowe 10 g Pasta z białek 70 g Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Herbata z/c 250 ml	Soczek kartonik 200 ml Wafle ryżowe 2 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 062,9 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 61,8 Węglowodany ogółem [g] 302 suma cukrów prostych [g] 70,5 Tłuszcz [g] 62,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,1 Błonnik pokarmowy [g] 24 Sól [g] 0,6
	Kleikowa	Kleik z kaszy jęczmiennej 300 ml Suchary 20 g Herbata b/c 250 ml	Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g	Kleik ryżowy 400 ml Suchary 20 g Herbata b/c 250 ml	Kleik owsiany 400 ml Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g	Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 302,2 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 21,8 Węglowodany ogółem [g] 263,3 suma cukrów prostych [g] 1,3 Tłuszcz [g] 14,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,6 Błonnik pokarmowy [g] 17,8 Sól [g] 1,2

2026-02-27 piątek	Bezmleczna	Bulka weka 100 g Margaryna miękka 15 g Polędwica Sopotka 40 g Dżem 25 g Herbata b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Banan 150 g	Zupa Koperkowa z ryżem 400 ml Ryba Morszczuk na parze 100 g Ziemniaki 250 g Sałatka z buraczka i jabłka 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bulka weka 100 g Margaryna miękka 15 g Szynka gotowana 40 g Polędwica Sopotka 40 g Herbata b/c 250 ml	Mus owocowy 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 918,5 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 58,2 Węglowodany ogółem [g] 278,8 suma cukrów prostych [g] 77 Tłuszcz [g] 58 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,7 Błonnik pokarmowy [g] 17,2 Sól [g] 4,3
	Niskoreszkowa	Bulka weka 100 g Masło extra 15 g Serek homogenizowany naturalny 150 g Szynka gotowana 40 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml	Banan 150 g	Zupa Jarzynowa z zacierkom 400 ml Ryba Morszczuk na parze 100 g Ziemniaki 250 g Marchewka gotowana z olejem 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bulka weka 100 g Masło jednorazowe 10 g Polędwica Sopotka 40 g Miód 25 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 175,8 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 78,8 Węglowodany ogółem [g] 288,5 suma cukrów prostych [g] 52,3 Tłuszcz [g] 73,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,8 Błonnik pokarmowy [g] 18,7 Sól [g] 4,3
2026-02-28 sobota	Podstawowa	Chleb pszenny 40 g Chleb graham 80 g Masło extra 15 g Pasta z jaja i wędliny ze szczypiorkiem 70 g Dżem 25 g Ogórek świeży 50 g Sałata masłowa 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml	Mandarynka 100 g	Zupa Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml Kasza jęczmienna 100 g Pulpet wieprzowy 100 g Surówka z białej kapusty 100 g Surówka z marchwi i jabłka 100 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Sos pieczarkowy 150 ml	Chleb pszenny 40 g Chleb graham 80 g Masło jednorazowe 10 g Polędwica Sopotka 40 g Ser żółty 40 g Pomidor 50 g Sałata masłowa 20 g Herbata z/c 250 ml	Jogurt truskawkowy 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 243,2 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 101,3 Węglowodany ogółem [g] 309,6 suma cukrów prostych [g] 66,5 Tłuszcz [g] 74 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,1 Błonnik pokarmowy [g] 33 Sól [g] 5,1

2026-02-28 sobota	Łatwostawna	Bulka weka 100 g Masło extra 15 g Dżem 25 g Połudwica Sopocka 40 g Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml	Jabłko 150 g	Zupa Jarzynowa z ziemniakami 400 ml Pulpet drobiowy 100 g Sos jarzynowy 100 ml Sałatka z buraczka i jabłka 150 g Kompot wielowocowy b/c 200 ml Ryż 100 g	Bulka weka 100 g Masło jednorazowe 10 g Szynka gotowana 40 g Twarożek z pietruszką 70 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt morelowy 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 231,5 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 98,4 Węglowodany ogółem [g] 331,3 suma cukrów prostych [g] 62,5 Tłuszcz [g] 61,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,8 Błonnik pokarmowy [g] 20,9 Sól [g] 4,1
	Bogatoresztkowa	Chleb graham 120 g Masło extra 15 g Pasta z jaja i wędliny ze szczypiorkiem 70 g Serek Almette 1 szt Ogórek świeży 50 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml	Jogurt naturalny 100 g	Zupa Jarzynowa z ziemniakami 400 ml Pulpet drobiowy 100 g Surówka z kapusty czerwonej 100 g Surówka z selera 100 g Kompot wielowocowy b/c 200 ml Ryż brązowy 100 g	Chleb graham 120 g Masło jednorazowe 10 g Szynka gotowana 40 g Ser żółty 40 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt morelowy 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 125,4 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 95 Węglowodany ogółem [g] 250,4 suma cukrów prostych [g] 39,3 Tłuszcz [g] 88,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,7 Błonnik pokarmowy [g] 31,5 Sól [g] 5,1
	Bogatobiałkowa	Bulka weka 100 g Masło extra 15 g Dżem 25 g Połudwica Sopocka 40 g Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml	Biszkopty b/c 40 g	Zupa Jarzynowa z ziemniakami 400 ml Pulpet drobiowy 100 g Sos jarzynowy 100 ml Sałatka z buraczka i jabłka 150 g Kompot wielowocowy b/c 200 ml Ryż 100 g	Bulka weka 100 g Masło jednorazowe 10 g Szynka gotowana 40 g Twarożek z pietruszką 70 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt morelowy 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 294 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 98 Węglowodany ogółem [g] 340,3 suma cukrów prostych [g] 65,5 Tłuszcz [g] 62,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,3 Błonnik pokarmowy [g] 19,2 Sól [g] 4,1

2026-02-28 sobota	Łatw z ograniczeniem substancji pobudz wydz soku żół	Bulka weka 100 g Masło extra 15 g Pasta z sera białego i koperku 70 g Połędwica Sopotcka 40 g Sałata zielona 20 g Kasza manna na mleku 300 ml Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml	Budyń o smaku waniliowym 150 g	Zupa jarzynowa z kaszą manna 400 ml Pulpet drobiowy 100 g Sos jarzynowy 100 ml Buraczki na ciepło 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Ziemniaki 250 g	Bulka weka 100 g Masło jednorazowe 10 g Szynka gotowana 40 g Serek Almette 1 szt Herbata b/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 417,1 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 112,2 Węglowodany ogółem [g] 322,5 suma cukrów prostych [g] 54,4 Tłuszcz [g] 74,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,9 Błonnik pokarmowy [g] 18,1 Sól [g] 5
	Łatwostr z ogranicz tłuszczu	Bulka weka 100 g Masło extra 15 g Dżem 25 g Połędwica Sopotcka 40 g Sałata zielona 20 g Kasza manna na mleku 300 ml Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml	Jogurt naturalny 100 g	Zupa Jarzynowa z ziemniakami 400 ml Pulpet drobiowy 100 g Sos jarzynowy 100 ml Buraczki na ciepło 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Ryż 100 g	Bulka weka 100 g Masło jednorazowe 10 g Szynka gotowana 40 g Twarożek z pietruszką 70 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml	Mus owocowy 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 501,1 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 110,1 Węglowodany ogółem [g] 375,5 suma cukrów prostych [g] 79 Tłuszcz [g] 65,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,5 Błonnik pokarmowy [g] 18,1 Sól [g] 4,6
	Z ogranicz łatwo przysw węglowodanów	Chleb graham 120 g Masło extra 15 g Pasta z jaja i wędliny ze szczypiorkiem 70 g Sałata zielona 20 g Połędwica Sopotcka 40 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml Ogórek świeży 50 g	Jabłko 150 g	Zupa Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml Gulasz drobiowy z warzywami 100 g Ryż brązowy 100 g Surówka z kapusty czerwonej 100 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Surówka z selera 100 g	Chleb graham 120 g Masło jednorazowe 10 g Szynka gotowana 40 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml Ser żółty 40 g	Jogurt naturalny 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 252,8 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 103,5 Węglowodany ogółem [g] 274,2 suma cukrów prostych [g] 48,9 Tłuszcz [g] 90,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,3 Błonnik pokarmowy [g] 35,9 Sól [g] 5,6

2026-02-28 sobota	Z ogr łatwo przyswaj węglowoda i tłuszczy	Bulka weka 100 g Masło extra 15 g Twarożek z pietruszką 70 g Szyńka gotowana 40 g Kasza manna na mleku 300 ml Sałata masłowa 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml	Jogurt naturalny 100 g	Zupa Jarzynowa z ziemniakami 400 ml Ryż 100 g Pulpet drobiowy 100 g Buraczki na ciepło 150 g Sos jarzynowy 100 ml Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bulka weka 60 g Masło jednorazowe 10 g Połędwica Sopocka 40 g Serek Almette 1 szt Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 ml	Mus owocowy 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 429,2 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 106,5 Węglowodany ogółem [g] 343,8 suma cukrów prostych [g] 70,9 Tłuszcz [g] 72,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,6 Błonnik pokarmowy [g] 17,3 Sól [g] 4,4
	Dieta biegunkowa	Bulka weka 100 g Masło extra 15 g Połędwica Sopocka 40 g Dżem 25 g Herbata b/c 250 ml Kleik ryżowy 300 ml	Jabłko pieczone 120 g	Zupa jarzynowa z kaszą manna 400 ml Pulpet drobiowy 100 g Ziemniaki 250 g Marchewka gotowana z olejem 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bulka weka 100 g Masło jednorazowe 10 g Szyńka gotowana 40 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] 2 005,6 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 74,3 Węglowodany ogółem [g] 323,4 suma cukrów prostych [g] 55,7 Tłuszcz [g] 50,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,8 Błonnik pokarmowy [g] 22,3 Sól [g] 3,9
	Niskobiałkowa	Chleb bezsolny 120 g Masło extra 15 g Połędwica Sopocka 40 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml Pomidor 50 g Dżem 25 g	Jabłko 150 g	Zupa Jarzynowa z ziemniakami 400 ml Pulpet drobiowy 100 g Ryż 100 g Sałatka z buraczka i jabłka 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Sos koperkowy 150 ml	Chleb bezsolny 120 g Masło jednorazowe 10 g Miód 25 g Galarełka owocowa 150 ml Sałata zielona 10 g Herbata z/c 250 ml	Mus owocowy 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 336,2 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 80,7 Węglowodany ogółem [g] 386,4 suma cukrów prostych [g] 82,2 Tłuszcz [g] 56,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,1 Błonnik pokarmowy [g] 22,7 Sól [g] 1,5

2026-02-28 sobota	Kleikowa	Kleik z kaszy jęczmiennej 300 ml Suchary 20 g Herbata b/c 250 ml	Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g	Kleik ryżowy 400 ml Suchary 20 g Herbata b/c 250 ml	Kleik owsiany 400 ml Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g	Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 302,2 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 21,8 Węglowodany ogółem [g] 263,3 suma cukrów prostych [g] 1,3 Tłuszcz [g] 14,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,6 Błonnik pokarmowy [g] 17,8 Sól [g] 1,2
	Bezmleczna	Bułka weka 100 g Margaryna miękka 15 g Szyunka gotowana 40 g Dżem 25 g Herbata b/c 250 ml	Jabłko pieczone 120 g	Zupa Grysikowa 400 ml Pulpet drobiowy 100 g Ziemniaki 250 g Buraczki na ciepło 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bułka weka 100 g Margaryna miękka 15 g Szyunka gotowana 40 g Polędwica Sopotcka 40 g Herbata b/c 250 ml	Mus owocowy 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 809,1 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 80,6 Węglowodany ogółem [g] 281,5 suma cukrów prostych [g] 64,8 Tłuszcz [g] 43,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,3 Błonnik pokarmowy [g] 18 Sól [g] 4,5
	Niskoreszkowa	Bułka weka 100 g Masło extra 15 g Szyunka gotowana 40 g Serek Almette 1 szt Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml	Jabłko pieczone 120 g	Zupa Grysikowa 400 ml Pulpet drobiowy 100 g Sos koperkowy 150 ml Ziemniaki 250 g Buraczki na ciepło 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bułka weka 100 g Masło jednorazowe 10 g Polędwica Sopotcka 40 g Miód 25 g Sałata zielona 10 g Kasza manna na mleku 300 ml Herbata b/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 225,3 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 93,4 Węglowodany ogółem [g] 334,2 suma cukrów prostych [g] 54,4 Tłuszcz [g] 60,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,2 Błonnik pokarmowy [g] 18,9 Sól [g] 4,6

2026-03-01 niedziela	Podstawowa	Chleb pszenny 40 g Masło extra 15 g Chleb graham 80 g Połędwica Sopocka 40 g Serek wiejski 200 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml	Banan 150 g	Zupa Pomidorowa z ryżem zabelana 400 ml Ziemniaki 250 g Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g Fasolka szparagowa gotowana 100 g Sałatka z buraka z olejem 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Chleb pszenny 40 g Masło jednorazowe 10 g Chleb graham 80 g Szynka gotowana 40 g Ogórek kiszony 50 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 ml Parówka z indyka 70 g Chleb pszenny 40 g	soczek owocowy 300ml 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 281,5 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 123,8 Węglowodany ogółem [g] 296,9 suma cukrów prostych [g] 85,7 Tłuszcz [g] 72,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,6 Błonnik pokarmowy [g] 29,2 Sól [g] 8,4
	Łatwostawna	Bułka weka 100 g Masło extra 15 g Serek wiejski 200 g Połędwica Sopocka 40 g Pomidor 50 g Sałata masłowa 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml	Banan 150 g	Zupa Koperkowa z ryżem 400 ml Ziemniaki 250 g Udko duszone z warzywami 150 g Bukiet warzyw 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bułka weka 100 g Masło jednorazowe 10 g Parówka z indyka 70 g Pasta z jaja i wędliny ze szczypiorkiem 70 g Rzodkiewka 20 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml	Mus warzywny 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 300,5 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 111,6 Węglowodany ogółem [g] 271,2 suma cukrów prostych [g] 62,9 Tłuszcz [g] 89,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,6 Błonnik pokarmowy [g] 22,1 Sól [g] 6,7
	Bogatoresztkowa	Chleb graham 120 g Masło extra 15 g Serek wiejski 200 g Szynka gotowana 40 g Pomidor 50 g Sałata masłowa 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml Płatki owsiane na mleku 300 ml	Jabłko 150 g	Zupa Pomidorowa 400 ml Kasza jęczmienna 100 g Udko duszone z warzywami 150 g Surówka z kapusty pekińskiej 150 g Surówka z marchwi i jabłka 100 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Chleb graham 120 g Masło jednorazowe 10 g Parówka z indyka 70 g Połędwica Sopocka 40 g Ogórek świeży 50 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 174,6 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 116,8 Węglowodany ogółem [g] 244,2 suma cukrów prostych [g] 63,1 Tłuszcz [g] 88 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,7 Błonnik pokarmowy [g] 31,4 Sól [g] 7,1

2026-03-01 niedziela	Bogatobialkowa	Bulka weka 100 g Masło extra 15 g Serek wiejski 200 g Połędwica Sopotcka 40 g Pomidor 50 g Sałata masłowa 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml	Banan 150 g	Zupa Koperkowa z ryżem 400 ml Ziemniaki 250 g Udko gotowane z warzywami 150 g Bukiet warzyw 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bulka weka 100 g Masło jednorazowe 10 g Parówka z indyka 70 g Pasta z jaja i wędliny ze szczypiorkiem 70 g Rzodkiewka 20 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml	Mus warzywny 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 271,9 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 108,5 Węglowodany ogółem [g] 271,5 suma cukrów prostych [g] 63 Tłuszcz [g] 87,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37 Błonnik pokarmowy [g] 22,2 Sól [g] 6,6
	Łatw z ograniczeniem substancji pobudz wydz soku żół	Bulka weka 100 g Masło extra 15 g Ser biały 70 g Połędwica Sopotcka 40 g Sałata masłowa 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml Kasza manna na mleku 300 ml	Budyń o smaku waniliowym 150 g	Zupa Grysikowa 400 ml Ziemniaki 250 g Udko gotowane z warzywami 150 g Sos jarzynowy 100 ml Marchewka gotowana z olejem 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bulka weka 100 g Masło jednorazowe 10 g Szynka gotowana 40 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] 2 355,6 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 113,2 Węglowodany ogółem [g] 312,1 suma cukrów prostych [g] 52,9 Tłuszcz [g] 73,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,2 Błonnik pokarmowy [g] 20,3 Sól [g] 5,5
	Łatwostr z ogranicz tłuszczu	Bulka weka 100 g Masło extra 15 g Serek wiejski 200 g Połędwica Sopotcka 40 g Sałata masłowa 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml	Jabłko pieczone 120 g	Zupa Koperkowa z ryżem 400 ml Ziemniaki 250 g Udko gotowane z warzywami 150 g Marchewka gotowana z olejem 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bulka weka 100 g Masło jednorazowe 10 g Parówka z indyka 70 g Pasta z bialek 70 g Herbata b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Jogurt naturalny 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 173,6 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 108,8 Węglowodany ogółem [g] 251,1 suma cukrów prostych [g] 49,2 Tłuszcz [g] 85,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,4 Błonnik pokarmowy [g] 18,2 Sól [g] 6,6

2026-03-01 niedziela	Z ogranicz łatwo przysw węglowodanów	Chleb graham 120 g Masło extra 15 g Serek wiejski 200 g Połędwica Sopocka M 30 g Pomidor 50 g Sałata masłowa 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml Płatki owsiane na mleku 300 ml	Mandarynka 100 g	Zupa Koperkowa z ryżem 400 ml Ziemniaki 250 g Udko duszone z warzywami 150 g Surówka z kapusty pekińskiej 150 g Surówka z marchwi i jabłka 100 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Chleb graham 120 g Masło jednorazowe 10 g Parówka z indyka 70 g Szynka gotowana 40 g Ogórek świeży 50 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 281,6 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 115,9 Węglowodany ogółem [g] 250 suma cukrów prostych [g] 59,1 Tłuszcz [g] 97,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,6 Błonnik pokarmowy [g] 29 Sól [g] 6,9
	Z ogr łatwo przyswaj węglowoda i tłuszczy	Bułka weka 100 g Masło extra 15 g Serek wiejski 200 g Połędwica Sopocka 40 g Sałata masłowa 20 g Płatki owsiane na mleku 300 ml Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml	Jabłko pieczone 120 g	Zupa Koperkowa z ryżem 400 ml Ziemniaki 250 g Udko gotowane z warzywami 150 g Marchewka gotowana z olejem 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bułka weka 100 g Masło jednorazowe 10 g Parówka z indyka 70 g Szynka gotowana 40 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml	Kanapka nocna 130 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 490,7 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 122 Węglowodany ogółem [g] 293,3 suma cukrów prostych [g] 53,8 Tłuszcz [g] 97,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 45,2 Błonnik pokarmowy [g] 22,6 Sól [g] 8
	Dieta biegunkowa	Bułka weka 100 g Masło extra 15 g Połędwica Sopocka 40 g Dżem 25 g Herbata b/c 250 ml Kleik ryżowy 300 ml	Banan 150 g	Zupa jarzynowa z kaszą manna 400 ml Udko gotowane z warzywami 170 g Ziemniaki 250 g Marchewka gotowana z olejem 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bułka weka 100 g Masło jednorazowe 10 g Szynka gotowana 40 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] 2 022,3 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 73,9 Węglowodany ogółem [g] 324 suma cukrów prostych [g] 64,1 Tłuszcz [g] 52,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,4 Błonnik pokarmowy [g] 22,2 Sól [g] 3,9

2026-03-01 niedziela	Niskobiałkowa	Chleb bezsolny 120 g Masło extra 15 g Dżem 25 g Pomidor 50 g Sałata masłowa 20 g Herbata z/c 250 ml Połudwica Sopotcka 40 g	Jabłko 150 g	Zupa Koperkowa z ryżem 400 ml Ziemniaki 250 g Udło gotowane z warzywami 170 g Warzywa duszone 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Chleb bezsolny 120 g Masło jednorazowe 10 g Miód 25 g Jajko 50 g Sałata zielona 10 g Herbata z/c 250 ml	soczek owocowy 300ml 1 szt Wafle ryżowe 2 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 069,5 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 72,8 Węglowodany ogółem [g] 324,6 suma cukrów prostych [g] 75,2 Tłuszcz [g] 57,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25 Błonnik pokarmowy [g] 25,4 Sól [g] 1,7
	Kleikowa	Kleik z kaszy jęczmiennej 300 ml Suchary 20 g Herbata b/c 250 ml	Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g	Kleik ryżowy 400 ml Suchary 20 g Herbata b/c 250 ml	Kleik owsiany 400 ml Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g	Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 302,2 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 21,8 Węglowodany ogółem [g] 263,3 suma cukrów prostych [g] 1,3 Tłuszcz [g] 14,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,6 Błonnik pokarmowy [g] 17,8 Sól [g] 1,2
	Bezmleczna	Bulka weka 100 g Margaryna miękka 15 g Połudwica Sopotcka 40 g Dżem 25 g Herbata b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Banan 150 g	Zupa Grysikowa 400 ml Udło duszone z warzywami 200 g Ziemniaki 250 g Marchewka gotowana z olejem 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bulka weka 100 g Margaryna miękka 15 g Galaretka drobiowa 100 g Połudwica Sopotcka 40 g Herbata b/c 250 ml	Mus owocowy 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 966,1 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 95,6 Węglowodany ogółem [g] 281,7 suma cukrów prostych [g] 71,3 Tłuszcz [g] 55,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,3 Błonnik pokarmowy [g] 19,7 Sól [g] 4,2

2026-03-01 niedziela	Niskoreszkowa	Bulka weka 100 g Masło extra 15 g Połędwica Sopocka 40 g Serek homogenizowany naturalny 150 g Kasza manna na mleku 300 ml Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml	Jabłko pieczone 120 g	Zupa Koperkowa z ryżem 400 ml Udko duszone z warzywami 200 g Ziemniaki 250 g	Bulka weka 100 g Masło extra 15 g Parówka z indyka 70 g Dżem 25 g	Jogurt naturalny 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 474 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 112,8 Węglowodany ogółem [g] 282,5 suma cukrów prostych [g] 53,6 Tłuszcz [g] 102,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 47,8 Błonnik pokarmowy [g] 14,2 Sól [g] 4,8
----------------------	---------------	--	-----------------------	--	--	------------------------	---

Oznaczenia alergenów:

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