

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	II ŚN	Obiad	POD	Kolacja	Nocny	SUMA
2025-06-09 poniedziałek	Dieta podstawowa	Kasza manna na mleku 350 g (<i>GLU, MLE</i>) Bułka pszenna kajzerka 50 g (<i>GLU</i>) Pieczywo razowe 50 g (<i>GLU</i>) Margaryna Rama 10 g Baton szynkowy dr 50 g (<i>SOJ</i>) Pomidor 80 g Salata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Jabłko 130 g	Zupa barszcz biały z ziemniakami 400 g (<i>GLU, JAJ, MLE, SEL</i>) Klopsik drobiowo-wieprzowy pieczony 120 g (<i>GLU, JAJ</i>) Sos pieczarkowy 100 g (<i>GLU, MLE</i>) Kasza gryczana 200 g (<i>GLU</i>) Buraczki gotowane 150 g (<i>GLU</i>) Kompot owocowy bez cukru 250 g		Bułka pszenna kajzerka 50 g (<i>GLU</i>) Pieczywo razowe 50 g (<i>GLU</i>) Margaryna Rama 20 g Szynka szkolna wp. 40 g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>) Śledzik w oleju 60 g Rzodkiewka 80 g Salata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Serek wiejski lekki 150 g (<i>MLE</i>)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 553,6 Białko ogółem [g] 113,6 Tłuszcz [g] 85,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,8 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 15,4 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 34,4 Węglowodany ogółem [g] 344,9 suma cukrów prostych [g] 76,2 Sód [mg] 5 178,4 Sól [g] 15,6
	Dieta łatwostrawna	Kasza manna na mleku 350 g (<i>GLU, MLE</i>) Pieczywo psz-żyłt 50g/psz 50g 100 g (<i>GLU</i>) Margaryna Rama 10 g Baton szynkowy dr 50 g (<i>SOJ</i>) Pomidor 80 g Salata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa barszcz biały z ziemniakami 400 g (<i>GLU, JAJ, MLE, SEL</i>) Zrazik wieprzowo-drobiowy pieczony 120 g (<i>GLU, JAJ</i>) Sos jarzynowy 100 g (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Kasza jęczmienna na sypko 200 g (<i>GLU</i>) Buraczki gotowane 150 g (<i>GLU</i>) Kompot owocowy bez cukru 250 g		Pieczywo psz-żyłt 50g/psz 50g 100 g (<i>GLU</i>) Margaryna Rama 20 g Szynka szkolna wp. 40 g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>) Ryba mintaj gotowana z warzywami 100 g (<i>GLU, RYB, SEL</i>) Pomidor 70 g Salata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Serek wiejski lekki 150 g (<i>MLE</i>)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 350 Białko ogółem [g] 105,9 Tłuszcz [g] 71,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,9 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 12,3 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 25,3 Węglowodany ogółem [g] 330,5 suma cukrów prostych [g] 91,6 Sód [mg] 2 160,1 Sól [g] 8
	Dieta wzdobowa/zołdkowa	Kasza manna na mleku 350 g (<i>GLU, MLE</i>) Pieczywo psz-żyłt 50g/psz 50g 100 g (<i>GLU</i>) Margaryna Rama 10 g Baton szynkowy dr 50 g (<i>SOJ</i>) Pomidor bez skóry 80 g Salata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa ziemniaczana 400 g (<i>GLU, SEL</i>) Zrazik wieprzowo-drobiowy pieczony 120 g (<i>GLU, JAJ</i>) Sos jarzynowy 100 g (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Kasza jęczmienna na sypko 200 g (<i>GLU</i>) Buraczki gotowane 150 g (<i>GLU</i>) Kompot owocowy bez cukru 250 g		Pieczywo psz-żyłt 50g/psz 50g 100 g (<i>GLU</i>) Margaryna Rama 20 g Szynka szkolna wp. 40 g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>) Ryba mintaj gotowana z warzywami 100 g (<i>GLU, RYB, SEL</i>) Pomidor bez skóry 70 g Salata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Serek wiejski lekki 150 g (<i>MLE</i>)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 350 Białko ogółem [g] 105,9 Tłuszcz [g] 71,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,9 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 12,3 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 25,3 Węglowodany ogółem [g] 330,5 suma cukrów prostych [g] 91,6 Sód [mg] 2 160,1 Sól [g] 8
	wątrobowaltruskowa	Kasza manna na mleku 350 g (<i>GLU, MLE</i>) Pieczywo psz-żyłt 50g/psz 50g 100 g (<i>GLU</i>) Margaryna Rama 10 g Baton szynkowy dr 50 g (<i>SOJ</i>) Pomidor bez skóry 80 g Salata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa ziemniaczana 400 g (<i>GLU, SEL</i>) Zrazik wieprzowo-drobiowy pieczony 120 g (<i>GLU, JAJ</i>) Sos jarzynowy 100 g (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Kasza jęczmienna na sypko 200 g (<i>GLU</i>) Buraczki gotowane 150 g (<i>GLU</i>) Kompot owocowy bez cukru 250 g		Pieczywo psz-żyłt 50g/psz 50g 100 g (<i>GLU</i>) Margaryna Rama 20 g Szynka szkolna wp. 40 g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>) Ryba mintaj gotowana z warzywami 100 g (<i>GLU, RYB, SEL</i>) Pomidor bez skóry 70 g Salata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Serek wiejski lekki 150 g (<i>MLE</i>)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 350 Białko ogółem [g] 105,9 Tłuszcz [g] 71,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,9 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 12,3 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 25,3 Węglowodany ogółem [g] 330,5 suma cukrów prostych [g] 91,6 Sód [mg] 2 160,1 Sól [g] 8

2025-06-09 poniedziałek

Dieta płynna wzmocniona	Kasza manna na mleku 350 g (<i>GLU, MLE</i>) żółtko jaja kurzego gotowane 1 Por (<i>JAJ</i>) Masło 15 g (<i>MLE</i>) Herbata bez cukru 250 g Miód 50 g	Budyń na mleku b/c 200 g (<i>GLU, MLE</i>)	Zupa ziemniaczana 400 g (<i>GLU, SEL</i>) Mięso drobiowe zmielone 90 g (<i>SEL</i>) Marchew gotowana opruszana 150 g (<i>GLU</i>) Ziemniaki 200 g Masło 15 g (<i>MLE</i>)	Mus z jabłka płynny z biszkoptem 120 g (<i>GLU, JAJ</i>)	Zupa grysikowa 400 g (<i>GLU, SEL</i>) Masło 15 g (<i>MLE</i>) Mięso drobiowe zmielone 90 g (<i>SEL</i>) Herbata bez cukru 250 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 344,9 Białko ogółem [g] 98,9 Tłuszcz [g] 106,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,6 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 13,1 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 40,3 Węglowodany ogółem [g] 256,4 suma cukrów prostych [g] 53,9 Sód [mg] 820 Sól [g] 2
Dieta cukrzycowa	Serek wiejski lekki 150 g (<i>MLE</i>) Pieczywo razowe 100 g (<i>GLU</i>) Margaryna Rama 10 g Baton szynkowy dr 50 g (<i>SOJ</i>) Pomidor 80 g Salata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Jabłko 130 g	Zupa barszcz biał z ziemniakami 400 g (<i>GLU, JAJ, MLE, SEL</i>) Zrazik wieprzowo-drobiowy pieczony 120 g (<i>GLU, JAJ</i>) Sos jarzynowy 100 g (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Kasza gryczana 200 g (<i>GLU</i>) Surówka z ogórka kiszzonego z olejem 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 g		Pieczywo razowe 100 g (<i>GLU</i>) Margaryna Rama 20 g Szynka szkolna wp. 40 g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>) Sledzik w oleju 60 g Rzodkiewka 80 g Salata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	C- pieczywo żytnie 30g mix tł.7g,połędwica dr.20 g 1 Por (<i>GLU, SOJ</i>) Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 410,4 Białko ogółem [g] 101,9 Tłuszcz [g] 87,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,7 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 16,2 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 35 Węglowodany ogółem [g] 312,3 suma cukrów prostych [g] 50,2 Sód [mg] 5 747,1 Sól [g] 18
Dieta dziecięca podstawowa	Kasza manna na mleku 350 g (<i>GLU, MLE</i>) Bułka pszenna kajzerka 50 g (<i>GLU</i>) Pieczywo razowe 50 g (<i>GLU</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Baton szynkowy dr 50 g (<i>SOJ</i>) Pomidor 80 g Salata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa barszcz biał z ziemniakami 400 g (<i>GLU, JAJ, MLE, SEL</i>) Klopsik drobiowo-wieprzowy pieczony 120 g (<i>GLU, JAJ</i>) Sos pieczarkowy 100 g (<i>GLU, MLE</i>) Kasza gryczana 200 g (<i>GLU</i>) Buraczki gotowane 150 g (<i>GLU</i>) Kompot owocowy bez cukru 250 g	Kisiel z tartym jabłkiem 200 g	Bułka pszenna kajzerka 50 g (<i>GLU</i>) Pieczywo razowe 50 g (<i>GLU</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Szynka szkolna wp. 40 g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>) Ryba mintaj gotowana z warzywami 100 g (<i>GLU, RYB, SEL</i>) Rzodkiewka 80 g Salata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Jogurt owocowy 150 g (<i>MLE</i>) Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 557 Białko ogółem [g] 104,9 Tłuszcz [g] 78,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,9 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 11,8 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 27,9 Węglowodany ogółem [g] 370 suma cukrów prostych [g] 105,2 Sód [mg] 1 909,2 Sól [g] 7,3
Dieta dziecięca lekkostrawna	Kasza manna na mleku 350 g (<i>GLU, MLE</i>) Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (<i>GLU</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Baton szynkowy dr 50 g (<i>SOJ</i>) Pomidor bez skóry 80 g Salata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa barszcz biał z ziemniakami 400 g (<i>GLU, JAJ, MLE, SEL</i>) Zrazik wieprzowo-drobiowy pieczony 120 g (<i>GLU, JAJ</i>) Sos jarzynowy 100 g (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Kasza jęczmienna na sypko 200 g (<i>GLU</i>) Buraczki gotowane 150 g (<i>GLU</i>) Kompot owocowy bez cukru 250 g	Chrupki kukurydziane 30 g (<i>GLU</i>)	Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (<i>GLU</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Szynka szkolna wp. 40 g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>) Ryba mintaj gotowana z warzywami 100 g (<i>GLU, RYB, SEL</i>) Pomidor bez skóry 70 g Salata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Jogurt owocowy bez cukru 150 g (<i>MLE</i>) Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 484 Białko ogółem [g] 100 Tłuszcz [g] 76,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,7 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 11,4 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 25,7 Węglowodany ogółem [g] 359,1 suma cukrów prostych [g] 93,7 Sód [mg] 1 831,9 Sól [g] 7

2025-06-09 poniedziałek

Dieta dziecięca cukrzykowa	Serek wiejski lekki 150 g (MLE) Pieczywo razowe 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Baton szynkowy dr 50 g (SOJ) Pomidor 80 g Salata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa barszcz białý z ziemniakami 400 g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Zrazik wieprzowo-drobiowy pieczony 120 g (GLU, JAJ) Sos jarzynowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Kasza gryczana 200 g (GLU) Surówka z ogórka kiszzonego z olejem 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 g	Wafle ryżowe 10 g	Pieczywo razowe 100 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynka szkolna wp. 40 g (GLU, SOJ, MLE) Ryba mintaj gotowana z warzywami 100 g (GLU, RYB, SEL) Rzodkiewka 80 g Salata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	C- pieczywo razowe, mix tł, wędlina dr 1 Por (GLU, SOJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 421,2 Białko ogółem [g] 102,4 Tłuszcz [g] 82,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,5 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 12,7 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 29 Węglowodany ogółem [g] 322,9 suma cukrów prostych [g] 64,5 Sód [mg] 2 798,3 Sól [g] 10,6
Dieta bogatobiałkowa	Kasza manna na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Baton szynkowy dr 80 g (SOJ) Pomidor 80 g Salata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Budyń na mleku b/c 200 g (GLU, MLE)	Zupa barszcz białý z ziemniakami 400 g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Zrazik wieprzowo-drobiowy pieczony 120 g (GLU, JAJ) Sos jarzynowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) Buraczki gotowane 150 g (GLU) Kompot owocowy bez cukru 250 g		Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Szynka szkolna wp. 40 g (GLU, SOJ, MLE) Ryba mintaj gotowana z warzywami 100 g (GLU, RYB, SEL) Pomidor 70 g Salata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Serek wiejski lekki 150 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 504,9 Białko ogółem [g] 116,4 Tłuszcz [g] 78,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,3 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 12,4 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 26,6 Węglowodany ogółem [g] 343,3 suma cukrów prostych [g] 84,1 Sód [mg] 2 212,7 Sól [g] 8,7
Dieta niskobiałkowa/herkowa	Zupa grysikowa 350 g (GLU, SEL) Bułka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Baton szynkowy dr 50 g (SOJ) Marchew gotowana opruszana 80 g (GLU) Salata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa barszcz białý z ziemniakami 400 g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Klopsik drobiowo-wieprzowy pieczony 120 g (GLU, JAJ) Sos jarzynowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) Buraczki gotowane 150 g (GLU) Kompot owocowy bez cukru 250 g		Bułka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Pasta z wędliny 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) Ryba mintaj gotowana z warzywami 100 g (GLU, RYB, SEL) Marchew gotowana opruszana 70 g (GLU) Salata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Biszkopty bez cukru 30 g (GLU, JAJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 417 Białko ogółem [g] 91,5 Tłuszcz [g] 81,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,9 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 16,4 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 34,2 Węglowodany ogółem [g] 343,3 suma cukrów prostych [g] 79,5 Sód [mg] 1 887,9 Sól [g] 7,9
Dieta papkowata	Kasza manna na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Baton szynkowy dr 50 g (SOJ) Pomidor 80 g Salata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa barszcz białý z ziemniakami 400 g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Zrazik wieprzowo-drobiowy pieczony 120 g (GLU, JAJ) Sos jarzynowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) Buraczki gotowane 150 g (GLU) Kompot owocowy bez cukru 250 g		Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Szynka szkolna wp. 40 g (GLU, SOJ, MLE) Ryba mintaj gotowana z warzywami 100 g (GLU, RYB, SEL) Pomidor 70 g Salata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Serek wiejski lekki 150 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 350 Białko ogółem [g] 105,9 Tłuszcz [g] 71,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,9 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 12,3 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 25,3 Węglowodany ogółem [g] 330,5 suma cukrów prostych [g] 91,6 Sód [mg] 2 160,1 Sól [g] 8

2025-06-09 poniedziałek	Dieta podstawowa cięża/laktacja	Kasza manna na mleku 350 g (<i>GLU, MLE</i>) Bułka pszenna kajzerka 50 g (<i>GLU</i>) Pieczywo razowe 50 g (<i>GLU</i>) Margaryna Rama 10 g Baton szynkowy dr 50 g (<i>SOJ</i>) Pomidor 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Jabłko 130 g Budyń na mleku b/c 200 g (<i>GLU, MLE</i>)	Zupa barszcz biały z ziemniakami 400 g (<i>GLU, JAJ, MLE, SEL</i>) Klopsik drobiowo-wieprzowy pieczony 120 g (<i>GLU, JAJ</i>) Sos pieczarkowy 100 g (<i>GLU, MLE</i>) Kasza gryczana 200 g (<i>GLU</i>) Buraczki gotowane 150 g (<i>GLU</i>) Kompot owocowy bez cukru 250 g		Bułka pszenna kajzerka 50 g (<i>GLU</i>) Pieczywo razowe 50 g (<i>GLU</i>) Margaryna Rama 20 g Szynka szkolna wp. 40 g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>) Śledzik w oleju 60 g Rzodkiewka 80 g Sałata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Serek wiejski lekki 150 g (<i>MLE</i>)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 728,4 Białko ogółem [g] 120,5 Tłuszcz [g] 89,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,1 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 15,5 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 35,7 Węglowodany ogółem [g] 372,8 suma cukrów prostych [g] 94,6 Sód [mg] 5 269 Sól [g] 15,8
	Dieta łatwostrawna cięża/laktacja	Kasza manna na mleku 350 g (<i>GLU, MLE</i>) Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (<i>GLU</i>) Margaryna Rama 10 g Baton szynkowy dr 50 g (<i>SOJ</i>) Pomidor 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt Budyń na mleku b/c 200 g (<i>GLU, MLE</i>)	Zupa barszcz biały z ziemniakami 400 g (<i>GLU, JAJ, MLE, SEL</i>) Zrazik wieprzowo-drobiowy pieczony 120 g (<i>GLU, JAJ</i>) Sos jarzynowy 100 g (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Kasza jęczmienna na sypko 200 g (<i>GLU</i>) Buraczki gotowane 150 g (<i>GLU</i>) Kompot owocowy bez cukru 250 g		Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (<i>GLU</i>) Margaryna Rama 20 g Szynka szkolna wp. 40 g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>) Ryba mintaj gotowana z warzywami 100 g (<i>GLU, RYB, SEL</i>) Pomidor 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Serek wiejski lekki 150 g (<i>MLE</i>)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 524,8 Białko ogółem [g] 112,8 Tłuszcz [g] 75,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,3 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 12,5 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 26,6 Węglowodany ogółem [g] 358,4 suma cukrów prostych [g] 109,9 Sód [mg] 2 250,7 Sól [g] 8,2
	Dieta cukrzycowa cięża/laktacja	Serek wiejski lekki 150 g (<i>MLE</i>) Pieczywo razowe 100 g (<i>GLU</i>) Margaryna Rama 10 g Baton szynkowy dr 50 g (<i>SOJ</i>) Pomidor 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Jabłko 130 g Budyń na mleku b/c 200 g (<i>GLU, MLE</i>)	Zupa barszcz biały z ziemniakami 400 g (<i>GLU, JAJ, MLE, SEL</i>) Zrazik wieprzowo-drobiowy pieczony 120 g (<i>GLU, JAJ</i>) Sos jarzynowy 100 g (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Kasza gryczana 200 g (<i>GLU</i>) Surówka z ogórka kiszzonego z olejem 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 g		Pieczywo razowe 100 g (<i>GLU</i>) Margaryna Rama 20 g Szynka szkolna wp. 40 g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>) Śledzik w oleju 60 g Rzodkiewka 80 g Sałata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	C- pieczywo razowe, mix tł, wędlina dr 1 Por (<i>GLU, SOJ</i>)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 585,2 Białko ogółem [g] 108,8 Tłuszcz [g] 91,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 16,3 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 36,3 Węglowodany ogółem [g] 340,2 suma cukrów prostych [g] 68,6 Sód [mg] 5 837,7 Sól [g] 18,2
	Dieta dziecięca łatwostrawna częściowo rozdrobniona	Kasza manna na mleku 350 g (<i>GLU, MLE</i>) Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (<i>GLU</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Baton szynkowy dr 50 g (<i>SOJ</i>) Pomidor 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa barszcz biały z ziemniakami 400 g (<i>GLU, JAJ, MLE, SEL</i>) Zrazik wieprzowo-drobiowy pieczony 120 g (<i>GLU, JAJ</i>) Sos jarzynowy 100 g (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Kasza jęczmienna na sypko 200 g (<i>GLU</i>) Buraczki gotowane 150 g (<i>GLU</i>) Kompot owocowy bez cukru 250 g	Kisiel z tartym jabłkiem 200 g	Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (<i>GLU</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Szynka szkolna wp. 40 g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>) Ryba mintaj gotowana z warzywami 100 g (<i>GLU, RYB, SEL</i>) Pomidor 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Jogurt owocowy 150 g (<i>MLE</i>)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 445,8 Białko ogółem [g] 97,5 Tłuszcz [g] 76,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,6 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 10,9 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 25,5 Węglowodany ogółem [g] 352,9 suma cukrów prostych [g] 106,2 Sód [mg] 1 840,9 Sól [g] 7

2025-06-10 wtorek	Dieta podstawowa	Platki owsiane na mleku 350 g (<i>GLU, MLE</i>) Bułka pszenna kajzerka 50 g (<i>GLU</i>) Pieczywo żytnie 50 g (<i>GLU</i>) Margaryna Rama 10 g Szynka zielonogórska wp 50 g (<i>GLU, SOJ, GOR</i>) ogórek świeży 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok pomidorowy 200 ml	Arbuz 120 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami 400 g (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Kapusta biała zasmażana z kielbasą 200 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL</i>) Kluski kładzione 200 g (<i>GLU, JAJ, MLE</i>) Kompot owocowy bez cukru 250 g		Bułka pszenna kajzerka 50 g (<i>GLU</i>) Pieczywo razowe 50 g (<i>GLU</i>) Margaryna Rama 20 g Twarożek z zieleniną 80 g (<i>MLE</i>) Szynka wiśniowa wp 40 g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>) Pomidor 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Biszkopty bez cukru 30 g (<i>GLU, JAJ</i>)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 149,7 Białko ogółem [g] 85,8 Tłuszcz [g] 56,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,9 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 10,2 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 20,5 Węglowodany ogółem [g] 366,9 suma cukrów prostych [g] 57,7 Sód [mg] 1 675,4 Sól [g] 7
	Dieta łatwostrawna	Platki owsiane na mleku 350 g (<i>GLU, MLE</i>) Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (<i>GLU</i>) Margaryna Rama 10 g Szynka zielonogórska wp 50 g (<i>GLU, SOJ, GOR</i>) Pomidor 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok pomarańczowy 200 ml	Arbuz 120 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami 400 g (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Ryż biały na sypko 200 g Gulasz drobiowy w sosie pomidorowym 150 g (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Surówka z selera i jabłka z jogurtem 150 g (<i>MLE, SEL</i>) Kompot owocowy bez cukru 250 g		Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (<i>GLU</i>) Margaryna Rama 20 g Twarożek z zieleniną 80 g (<i>MLE</i>) Szynka wiśniowa wp 40 g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>) Pomidor 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Biszkopty bez cukru 30 g (<i>GLU, JAJ</i>)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 176,6 Białko ogółem [g] 91,9 Tłuszcz [g] 69,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,7 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 12,7 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 27,6 Węglowodany ogółem [g] 337,7 suma cukrów prostych [g] 59,5 Sód [mg] 1 795,2 Sól [g] 7,1
	Dieta wrodzawa/zielankowa	Platki owsiane na mleku 350 g (<i>GLU, MLE</i>) Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (<i>GLU</i>) Margaryna Rama 10 g Szynka zielonogórska wp 50 g (<i>GLU, SOJ, GOR</i>) Pomidor bez skóry 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok pomarańczowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa jarzynowa z ziemniakami 400 g (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Gulasz drobiowy w sosie pomidorowym 150 g (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Ryż biały na sypko 200 g Marchew gotowana opruszana 150 g (<i>GLU</i>) Kompot owocowy bez cukru 250 g		Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (<i>GLU</i>) Margaryna Rama 20 g Twarożek z zieleniną 80 g (<i>MLE</i>) Szynka wiśniowa wp 40 g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>) Pomidor bez skóry 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Biszkopty bez cukru 30 g (<i>GLU, JAJ</i>)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 205,2 Białko ogółem [g] 90,5 Tłuszcz [g] 71 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,6 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 13,3 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 28,7 Węglowodany ogółem [g] 340,5 suma cukrów prostych [g] 76,2 Sód [mg] 1 795,2 Sól [g] 7,2
	wątrobowatrzuszkowa	Platki owsiane na mleku 350 g (<i>GLU, MLE</i>) Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (<i>GLU</i>) Margaryna Rama 10 g Szynka zielonogórska wp 50 g (<i>GLU, SOJ, GOR</i>) Pomidor bez skóry 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok pomarańczowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa jarzynowa z ziemniakami 400 g (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Gulasz drobiowy w sosie pomidorowym 150 g (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Ryż biały na sypko 200 g Marchew gotowana opruszana 150 g (<i>GLU</i>) Kompot owocowy bez cukru 250 g		Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (<i>GLU</i>) Margaryna Rama 20 g Twarożek z zieleniną 80 g (<i>MLE</i>) Szynka wiśniowa wp 40 g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>) Pomidor bez skóry 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Biszkopty bez cukru 30 g (<i>GLU, JAJ</i>)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 205,2 Białko ogółem [g] 90,5 Tłuszcz [g] 71 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,6 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 13,3 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 28,7 Węglowodany ogółem [g] 340,5 suma cukrów prostych [g] 76,2 Sód [mg] 1 795,2 Sól [g] 7,2

2025-06-10 wtorek

Dieta płynna wzmocniona	Platki owsiane na mleku 350 g (<i>GLU, MLE</i>) żółtko jaja kurzego gotowane 1 Por (<i>JAJ</i>) Masło 15 g (<i>MLE</i>) Herbata bez cukru 250 g Miód 50 g	Budyń na mleku b/c 200 g (<i>GLU, MLE</i>)	Zupa jarzynowa z ziemniakami 400 g (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Mięso drobiowe zmielone 90 g (<i>SEL</i>) Marchew gotowana opruszana 150 g (<i>GLU</i>) Ziemniaki 200 g Masło 15 g (<i>MLE</i>)	Mus z jabłka płynny z biszkoptem 120 g (<i>GLU, JAJ</i>)	Zupa grysikowa 400 g (<i>GLU, SEL</i>) Masło 15 g (<i>MLE</i>) Mięso drobiowe zmielone 90 g (<i>SEL</i>) Herbata bez cukru 250 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 359,3 Białko ogółem [g] 101,7 Tłuszcz [g] 108,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,1 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 13,8 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 41 Węglowodany ogółem [g] 254,2 suma cukrów prostych [g] 56,6 Sód [mg] 835,5 Sól [g] 2,1
Dieta cukrzycowa	Maślanka 330 ml (<i>MLE</i>) Pieczywo żytnie 100 g (<i>GLU</i>) Margaryna Rama 10 g Szynka zielonogórska wp 50 g (<i>GLU, SOJ, GOR</i>) ogórek świeży 80 g Salata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok pomidorowy 200 ml	Grejpfrut 100 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami 400 g (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Ryż biały na sypko 200 g Gulasz drobiowy w sosie pomidorowym 150 g (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Surówka z selera i jabłka z jogurtem 150 g (<i>MLE, SEL</i>) Kompot owocowy bez cukru 250 g		Pieczywo razowe 100 g (<i>GLU</i>) Margaryna Rama 20 g Twarożek z zieleniną 80 g (<i>MLE</i>) Szynka wieśniowa wp 40 g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>) Pomidor 70 g Salata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	C- pieczywo razowe, mix tł, wędlina dr 1 Por (<i>GLU, SOJ</i>) Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 998,7 Białko ogółem [g] 88,3 Tłuszcz [g] 59,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 10,9 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 22,3 Węglowodany ogółem [g] 317,9 suma cukrów prostych [g] 50,6 Sód [mg] 2 372,1 Sól [g] 9,7
Dieta dziecięca podstawowa	Platki owsiane na mleku 350 g (<i>GLU, MLE</i>) Bułka pszenna kajzerka 50 g (<i>GLU</i>) Pieczywo razowe 50 g (<i>GLU</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Szynka zielonogórska wp 50 g (<i>GLU, SOJ, GOR</i>) ogórek świeży 80 g Salata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok pomarańczowy 200 ml	Arbuz 120 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami 400 g (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Ryż biały na sypko 200 g Gulasz drobiowy w sosie pomidorowym 150 g (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Surówka z selera i jabłka z jogurtem 150 g (<i>MLE, SEL</i>) Kompot owocowy bez cukru 250 g	Budyń na mleku b/c 200 g (<i>GLU, MLE</i>)	Bułka pszenna kajzerka 50 g (<i>GLU</i>) Pieczywo razowe 50 g (<i>GLU</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Twarożek z zieleniną 80 g (<i>MLE</i>) Szynka wieśniowa wp 40 g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>) Pomidor 70 g Salata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Biszkopty bez cukru 30 g (<i>GLU, JAJ</i>) Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 449,5 Białko ogółem [g] 97,2 Tłuszcz [g] 80,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,2 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 11,9 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 30,8 Węglowodany ogółem [g] 376,1 suma cukrów prostych [g] 76,3 Sód [mg] 1 942,4 Sól [g] 7,6
Dieta dziecięca lekkostrawna	Platki owsiane na mleku 350 g (<i>GLU, MLE</i>) Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (<i>GLU</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Szynka zielonogórska wp 50 g (<i>GLU, SOJ, GOR</i>) Pomidor bez skóry 80 g Salata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok pomarańczowy 200 ml	Arbuz 120 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami 400 g (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Ryż biały na sypko 200 g Gulasz drobiowy w sosie pomidorowym 150 g (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Surówka z selera i jabłka z jogurtem 150 g (<i>MLE, SEL</i>) Kompot owocowy bez cukru 250 g	Budyń na mleku b/c 200 g (<i>GLU, MLE</i>)	Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (<i>GLU</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Twarożek z zieleniną 80 g (<i>MLE</i>) Szynka wieśniowa wp 40 g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>) Pomidor bez skóry 80 g Salata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Biszkopty bez cukru 30 g (<i>GLU, JAJ</i>) Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 418,4 Białko ogółem [g] 98,9 Tłuszcz [g] 80,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,6 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 11,4 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 29,5 Węglowodany ogółem [g] 365,8 suma cukrów prostych [g] 78 Sód [mg] 1 887,8 Sól [g] 7,3

2025-06-10 wtorek	Dieta dziecięca cukrzyjowa	Maślanka 330 ml (MLE) Pieczywo razowe 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka zielonogórska wp 50 g (GLU, SOJ, GOR) ogórek świeży 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok pomidorowy 200 ml	Arbuz 120 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami 400 g (GLU, MLE, SEL) Ryż biały na sypko 200 g Gulasz drobiowy w sosie pomidorowym 150 g (GLU, MLE, SEL) Surówka z selera i jabłka z jogurtem 150 g (MLE, SEL) Kompot owocowy bez cukru 250 g	Budyń na mleku b/c 200 g (GLU, MLE)	Pieczywo razowe 100 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Twarożek z zieleniną 80 g (MLE) Szynka wiśniowa wp 40 g (SOJ, MLE, SEL) Pomidor 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	C- pieczywo razowe, mix tł, wędlina dr 1 Por (GLU, SOJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 241,8 Białko ogółem [g] 95,1 Tłuszcz [g] 70,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,7 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 9,5 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 24,2 Węglowodany ogółem [g] 346 suma cukrów prostych [g] 70,1 Sód [mg] 2 463,1 Sól [g] 9,9
	Dieta bogatobiałkowa	Płatki owsiane na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Szynka zielonogórska wp 80 g (GLU, SOJ, GOR) Pomidor 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok pomarańczowy 200 ml	Budyń na mleku b/c 200 g (GLU, MLE)	Zupa jarzynowa z ziemniakami 400 g (GLU, MLE, SEL) Ryż biały na sypko 200 g Gulasz drobiowy w sosie pomidorowym 150 g (GLU, MLE, SEL) Surówka z selera i jabłka z jogurtem 150 g (MLE, SEL) Kompot owocowy bez cukru 250 g		Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Twarożek z zieleniną 80 g (MLE) Szynka wiśniowa wp 40 g (SOJ, MLE, SEL) Pomidor 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Biszkopty bez cukru 30 g (GLU, JAJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 335,8 Białko ogółem [g] 102,4 Tłuszcz [g] 74,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,4 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 12,8 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 28,9 Węglowodany ogółem [g] 356 suma cukrów prostych [g] 68,7 Sód [mg] 1 884,6 Sól [g] 7,9
	Dieta niskobiałkowa/herkowa	Zupa grysikowa 400 g (GLU, SEL) Bułka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Pieczywo żytnie 50 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Pasta z wędliny 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) Marchew gotowana opruszana 80 g (GLU) Sałata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok pomarańczowy 200 ml	Arbuz 120 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami 400 g (GLU, MLE, SEL) Ryż biały na sypko 200 g Gulasz warzywny 350 g (GLU) Warzywa gotowane 150 g (GLU, SEL) Kompot owocowy bez cukru 250 g		Bułka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna Rama 20 g pasta drobiowo-jarzynowa 50 g (GLU, SEL) Marchew gotowana opruszana 70 g (GLU) Sałata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Biszkopty bez cukru 30 g (GLU, JAJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 280,5 Białko ogółem [g] 65,7 Tłuszcz [g] 69,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,4 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 14,9 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 31,8 Węglowodany ogółem [g] 363,8 suma cukrów prostych [g] 52,3 Sód [mg] 1 994,7 Sól [g] 7,2
	Dieta papkowata	Płatki owsiane na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Szynka zielonogórska wp 50 g (GLU, SOJ, GOR) Pomidor 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok pomarańczowy 200 ml	Arbuz 120 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami 400 g (GLU, MLE, SEL) Gulasz drobiowy w sosie pomidorowym 150 g (GLU, MLE, SEL) Ryż biały na sypko 200 g Marchew gotowana opruszana 150 g (GLU) Kompot owocowy bez cukru 250 g		Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Twarożek z zieleniną 80 g (MLE) Szynka wiśniowa wp 40 g (SOJ, MLE, SEL) Pomidor 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Biszkopty bez cukru 30 g (GLU, JAJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 178,4 Białko ogółem [g] 90,6 Tłuszcz [g] 70,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,6 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 13,3 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 28,7 Węglowodany ogółem [g] 334,6 suma cukrów prostych [g] 59,5 Sód [mg] 1 758,4 Sól [g] 7,1

2025-06-10 wtorek	Dieta podstawowa cięża/laktacja	Platki owsiane na mleku 350 g (<i>GLU, MLE</i>) Bułka pszenna kajzerka 50 g (<i>GLU</i>) Pieczywo razowe 50 g (<i>GLU</i>) Margaryna Rama 10 g Szynka zielonogórska wp 50 g (<i>GLU, SOJ, GOR</i>) ogórek świeży 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok pomidorowy 200 ml	Arbuz 120 g Budyń na mleku b/c 200 g (<i>GLU, MLE</i>)	Zupa jarzynowa z ziemniakami 400 g (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Ryż biały na sypko 200 g Gulasz drobiowy w sosie pomidorowym 150 g (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Surówka z selera i jabłka z jogurtem 150 g (<i>MLE, SEL</i>) Kompot owocowy bez cukru 250 g		Bułka pszenna kajzerka 50 g (<i>GLU</i>) Pieczywo razowe 50 g (<i>GLU</i>) Margaryna Rama 20 g Twarożek z zieleniną 80 g (<i>MLE</i>) Szynka wiśniowa wp 40 g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>) Pomidor 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Biszkopty bez cukru 30 g (<i>GLU, JAJ</i>)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 334,4 Białko ogółem [g] 97,7 Tłuszcz [g] 73,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,7 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 13,4 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 30,2 Węglowodany ogółem [g] 364 suma cukrów prostych [g] 68,1 Sód [mg] 2 323,2 Sól [g] 8,5
	Dieta łatwostrawna cięża/laktacja	Platki owsiane na mleku 350 g (<i>GLU, MLE</i>) Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (<i>GLU</i>) Margaryna Rama 10 g Szynka zielonogórska wp 50 g (<i>GLU, SOJ, GOR</i>) Pomidor 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok pomarańczowy 200 ml	Arbuz 120 g Budyń na mleku b/c 200 g (<i>GLU, MLE</i>)	Zupa jarzynowa z ziemniakami 400 g (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Ryż biały na sypko 200 g Gulasz drobiowy w sosie pomidorowym 150 g (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Surówka z selera i jabłka z jogurtem 150 g (<i>MLE, SEL</i>) Kompot owocowy bez cukru 250 g		Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (<i>GLU</i>) Margaryna Rama 20 g Twarożek z zieleniną 80 g (<i>MLE</i>) Szynka wiśniowa wp 40 g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>) Pomidor 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Biszkopty bez cukru 30 g (<i>GLU, JAJ</i>)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 351,4 Białko ogółem [g] 98,8 Tłuszcz [g] 73,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,1 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 12,8 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 28,9 Węglowodany ogółem [g] 365,6 suma cukrów prostych [g] 77,9 Sód [mg] 1 885,8 Sól [g] 7,3
	Dieta cukrzycowa cięża/laktacja	Maślanka 330 ml (<i>MLE</i>) Pieczywo razowe 100 g (<i>GLU</i>) Margaryna Rama 10 g Szynka zielonogórska wp 50 g (<i>GLU, SOJ, GOR</i>) ogórek świeży 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok pomidorowy 200 ml	Grejfrut 100 g Budyń na mleku b/c 200 g (<i>GLU, MLE</i>)	Zupa jarzynowa z ziemniakami 400 g (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Ryż biały na sypko 200 g Gulasz drobiowy w sosie pomidorowym 150 g (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Surówka z selera i jabłka z jogurtem 150 g (<i>MLE, SEL</i>) Kompot owocowy bez cukru 250 g		Pieczywo razowe 100 g (<i>GLU</i>) Margaryna Rama 20 g Twarożek z zieleniną 80 g (<i>MLE</i>) Szynka wiśniowa wp 40 g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>) Pomidor 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	C- pieczywo razowe, mix tł, wędlina dr 1 Por (<i>GLU, SOJ</i>)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 173,5 Białko ogółem [g] 95,2 Tłuszcz [g] 63,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,3 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 11 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 23,6 Węglowodany ogółem [g] 345,8 suma cukrów prostych [g] 68,9 Sód [mg] 2 462,7 Sól [g] 9,9
	Dieta dziecięca łatwostrawna częściowo rozdrobniona	Platki owsiane na mleku 350 g (<i>GLU, MLE</i>) Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (<i>GLU</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Szynka zielonogórska wp 50 g (<i>GLU, SOJ, GOR</i>) Pomidor 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok pomarańczowy 200 ml	Arbuz 120 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami 400 g (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Ryż biały na sypko 200 g Gulasz drobiowy w sosie pomidorowym 150 g (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Surówka z selera i jabłka z jogurtem 150 g (<i>MLE, SEL</i>) Kompot owocowy bez cukru 250 g	Kisiel z tartym jabłkiem 200 g	Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (<i>GLU</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Twarożek z zieleniną 80 g (<i>MLE</i>) Szynka wiśniowa wp 40 g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>) Pomidor 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Mus owocowy 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 250,7 Białko ogółem [g] 87,8 Tłuszcz [g] 67,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,8 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 9,4 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 23 Węglowodany ogółem [g] 364 suma cukrów prostych [g] 97,6 Sód [mg] 1 799,9 Sól [g] 7,1

2025-06-11 środa	Dieta podstawowa	Kasza kukurudziana na mleku 350 g (MLE) Bułka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Pieczywo razowe 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Jajko gotowane 50 g Pierś drobiowa gotowana 20 g (GLU, SEL) Salatka jarzynowa 80 Por Salata rozszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok pomidorowy 200 ml	Jabłko 130 g	Zupa pomidorowa z ryżem 400 g (GLU, MLE, SEL) Łopatka wieprzowa pieczona 90 g (GLU) Sos pieczeniowy 100 g (GLU) Ziemniaki 200 g Salata z maślanką 70 g (MLE) Kompot owocowy bez cukru 250 g		Bułka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Pieczywo żytnie 50 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Połędwica sopocka wp 40 g (SOJ) Ser żółty 40 g (MLE) ogórek kwaszony 70 g Salata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Jogurt naturalny skyr 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 501,5 Białko ogółem [g] 113,7 Tłuszcz [g] 95,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,5 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 14,5 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 38,1 Węglowodany ogółem [g] 303 suma cukrów prostych [g] 44,8 Sód [mg] 3 054,9 Sól [g] 9,7
	Dieta łatwowstrawna	Kasza kukurudziana na mleku 350 g (MLE) Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Jajko gotowane 50 g Pierś drobiowa gotowana 20 g (GLU, SEL) Salatka jarzynowa 80 Por Salata rozszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok pomarańczowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa pomidorowa z ryżem 400 g (GLU, MLE, SEL) Filet drobiowy gotowany 90 g (SEL) Sos pietruszkowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki 200 g Salata z maślanką 70 g (MLE) Kompot owocowy bez cukru 250 g		Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Szynka z liściem wp 40 g (SOJ, SEL) Połędwica sopocka wp 40 g (SOJ) Pomidor 70 g Salata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Jogurt naturalny skyr 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 031,7 Białko ogółem [g] 104,6 Tłuszcz [g] 60,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,3 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 8,4 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 19,4 Węglowodany ogółem [g] 271,8 suma cukrów prostych [g] 69,4 Sód [mg] 1 913,7 Sól [g] 7,3
	Dieta wzdrowiajądkowa	Kasza kukurudziana na mleku 350 g (MLE) Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Pasta z jaj 70 g (GLU, JAJ) Pierś drobiowa gotowana 20 g (GLU, SEL) Pomidor bez skóry 80 g Salata rozszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok pomarańczowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa ryżanka 400 g (SEL) Filet drobiowy gotowany 90 g (SEL) Sos pietruszkowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki 200 g Marchew gotowana opruszana 150 g (GLU) Kompot owocowy bez cukru 250 g		Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Szynka z liściem wp 40 g (SOJ, SEL) Połędwica sopocka wp 40 g (SOJ) Pomidor bez skóry 70 g Salata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Jogurt naturalny skyr 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 136,4 Białko ogółem [g] 117,6 Tłuszcz [g] 63,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,3 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 10 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 25 Węglowodany ogółem [g] 281,7 suma cukrów prostych [g] 74,2 Sód [mg] 2 175,2 Sól [g] 7,1
	wątrobowatrzuszkowa	Kasza kukurudziana na mleku 350 g (MLE) Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Pasta z jaj 70 g (GLU, JAJ) Pierś drobiowa gotowana 20 g (GLU, SEL) Pomidor bez skóry 80 g Salata rozszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok pomarańczowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa ryżanka 400 g (SEL) Filet drobiowy gotowany 90 g (SEL) Sos pietruszkowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki 200 g Marchew gotowana opruszana 150 g (GLU) Kompot owocowy bez cukru 250 g		Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Szynka z liściem wp 40 g (SOJ, SEL) Połędwica sopocka wp 40 g (SOJ) Pomidor bez skóry 70 g Salata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Jogurt naturalny skyr 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 136,4 Białko ogółem [g] 117,6 Tłuszcz [g] 63,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,3 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 10 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 25 Węglowodany ogółem [g] 281,7 suma cukrów prostych [g] 74,2 Sód [mg] 2 175,2 Sól [g] 7,1

2025-06-11 środa

Dieta płynna wzmocniona	Kasza kukurudziana na mleku 350 g (MLE) żółtko jaja kurzego gotowane 1 Por (JAJ) Masło 15 g (MLE) Herbata bez cukru 250 g Miód 50 g	Budyń na mleku b/c 200 g (GLU , MLE)	Zupa ryżanka 400 g (SEL) Mięso drobiowe zmielone 90 g (SEL) Marchew gotowana opruszana 150 g (GLU) Ziemniaki 200 g Masło 15 g (MLE)	Kisiel z tartym jabłkiem 200 g	Zupa grysikowa 400 g (GLU , SEL) Masło 15 g (MLE) Mięso drobiowe zmielone 90 g (SEL) Herbata bez cukru 250 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 192 Białko ogółem [g] 92,9 Tłuszcz [g] 100,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,7 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 11,8 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 36,9 Węglowodany ogółem [g] 236,8 suma cukrów prostych [g] 55,5 Sód [mg] 798,4 Sól [g] 1,9
Dieta cukrzycowa	Jogurt naturalny skyr 150 g Pieczywo razowe 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Jajko gotowane 50 g Pierś drobiowa gotowana 20 g (GLU , SEL) Salatka jarzynowa 80 Por Salata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok pomidorowy 200 ml	Jabłko 130 g	Zupa pomidorowa z ryżem 400 g (GLU , MLE , SEL) Filet drobiowy gotowany 90 g (SEL) Sos pietruszkowy 100 g (GLU , MLE , SEL) Ziemniaki 200 g Salata z maślanką 70 g (MLE) Kompot owocowy bez cukru 250 g		Pieczywo żytnie 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Szynka z liściem wp 40 g (SOJ , SEL) Polędwica sopocka wp 40 g (SOJ) ogórek kwaszony 70 g Salata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	C- pieczywo razowe, mix tł, wędlina dr 1 Por (GLU , SOJ) Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 867,7 Białko ogółem [g] 96,3 Tłuszcz [g] 59 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 8,9 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 19,4 Węglowodany ogółem [g] 240,9 suma cukrów prostych [g] 31,9 Sód [mg] 2 788,4 Sól [g] 10,6
Dieta dziecięca podstawowa	Kasza kukurudziana na mleku 350 g (MLE) Bułka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Pieczywo razowe 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Jajko gotowane 50 g Pierś drobiowa gotowana 20 g (GLU , SEL) Pomidor 80 g Salata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok pomarańczowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa pomidorowa z ryżem 400 g (GLU , MLE , SEL) Łopatką wieprzowa pieczona 90 g (GLU) Sos pieczeniowy 100 g (GLU) Ziemniaki 200 g Salata z maślanką 70 g (MLE) Kompot owocowy bez cukru 250 g	Kisiel z tartym jabłkiem 200 g	Bułka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Polędwica sopocka wp 40 g (SOJ) Ser żółty 40 g (MLE) ogórek kwaszony 70 g Salata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Jogurt owocowy 150 g (MLE) Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 578,9 Białko ogółem [g] 104,8 Tłuszcz [g] 94,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,5 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 13 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 38,7 Węglowodany ogółem [g] 330,7 suma cukrów prostych [g] 82,3 Sód [mg] 2 712,5 Sól [g] 7,7
Dieta dziecięca lekkostrawna	Kasza kukurudziana na mleku 350 g (MLE) Pieczywo psz-żyłt 50g/psz 50g 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Jajko gotowane 50 g Pierś drobiowa gotowana 20 g (GLU , SEL) Pomidor bez skóry 80 g Salata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok pomarańczowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa pomidorowa z ryżem 400 g (GLU , MLE , SEL) Filet drobiowy gotowany 90 g (SEL) Sos pietruszkowy 100 g (GLU , MLE , SEL) Ziemniaki 200 g Salata z maślanką 70 g (MLE) Kompot owocowy bez cukru 250 g	Kisiel z tartym jabłkiem 200 g	Pieczywo psz-żyłt 50g/psz 50g 100 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynka z liściem wp 40 g (SOJ , SEL) Polędwica sopocka wp 40 g (SOJ) Pomidor bez skóry 70 g Salata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Jogurt owocowy bez cukru 150 g (MLE) Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 054,1 Białko ogółem [g] 96,1 Tłuszcz [g] 60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,5 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 7,2 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 20 Węglowodany ogółem [g] 287,1 suma cukrów prostych [g] 85,3 Sód [mg] 1 917,9 Sól [g] 6,2

2025-06-11 środa

Dieta dziecięca cukrzycowa	Jogurt naturalny skyr 150 g Pieczywo razowe 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Jajko gotowane 50 g Pierś drobiowa gotowana 20 g (GLU, SEL) Pomidor 80 g Salata rozszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok pomidorowy 200 ml	Jabłko 130 g	Zupa pomidorowa z ryżem 400 g (GLU, MLE, SEL) Filet drobiowy gotowany 90 g (SEL) Sos pietruszkowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki 200 g Salata z maślanką 70 g (MLE) Kompot owocowy bez cukru 250 g	Kisiel z tartym jabłkiem 200 g	Pieczywo razowe 100 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Szyńka z liściem wp 40 g (SOJ, SEL) Połędwica sopocka wp 40 g (SOJ) ogórek kwaszony 70 g Salata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	C- pieczywo razowe, mix tł, wędlina dr 1 Por (GLU, SOJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 893,1 Białko ogółem [g] 96,1 Tłuszcz [g] 57,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,5 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 7,6 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 20 Węglowodany ogółem [g] 252,1 suma cukrów prostych [g] 46,6 Sód [mg] 2 808,6 Sól [g] 9,7
	Kasza kukurudziana na mleku 350 g (MLE) Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Jajko gotowane 50 g Pierś drobiowa gotowana 80 g (GLU, SEL) Salatka jarzynowa 80 Por Salata rozszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok pomarańczowy 200 ml	Budyń na mleku b/c 200 g (GLU, MLE)	Zupa pomidorowa z ryżem 400 g (GLU, MLE, SEL) Filet drobiowy gotowany 90 g (SEL) Sos pietruszkowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki 200 g Salata z maślanką 70 g (MLE) Kompot owocowy bez cukru 250 g		Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Szyńka z liściem wp 40 g (SOJ, SEL) Połędwica sopocka wp 40 g (SOJ) Pomidor 70 g Salata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Jogurt naturalny skyr 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 186,9 Białko ogółem [g] 121,7 Tłuszcz [g] 64,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,8 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 8,7 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 20,9 Węglowodany ogółem [g] 284,3 suma cukrów prostych [g] 61,9 Sód [mg] 1 995,1 Sól [g] 8,5
	Zupa grysikowa 400 g (GLU, SEL) Bułka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Pieczywo razowe 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Pasta z wędliny 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) Marchew gotowana opruszana 80 g (GLU) Salata rozszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok pomarańczowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa pomidorowa z ryżem 400 g (GLU, MLE, SEL) Łopatką wieprzowa pieczona 90 g (GLU) Sos pieczeniowy 100 g (GLU) Ziemniaki 200 g Warzywa gotowane 150 g (GLU, SEL) Kompot owocowy bez cukru 250 g		Bułka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Pieczywo żytnie 50 g (GLU) Margaryna Rama 20 g pasta drobiowo-jarzynowa 50 g (GLU, SEL) Marchew gotowana opruszana 70 g (GLU) Salata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Biszkopty bez cukru 30 g (GLU, JAJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 490,7 Białko ogółem [g] 88,2 Tłuszcz [g] 91,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,8 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 18,7 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 43,6 Węglowodany ogółem [g] 337,9 suma cukrów prostych [g] 62,3 Sód [mg] 1 869,1 Sól [g] 7,1
	Kasza kukurudziana na mleku 350 g (MLE) Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Jajko gotowane 50 g Pierś drobiowa gotowana 20 g (GLU, SEL) Salatka jarzynowa 80 Por Salata rozszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok pomarańczowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa pomidorowa z ryżem 400 g (GLU, MLE, SEL) Filet drobiowy gotowany 90 g (SEL) Sos pietruszkowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki 200 g Marchew gotowana opruszana 150 g (GLU) Kompot owocowy bez cukru 250 g		Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Szyńka z liściem wp 40 g (SOJ, SEL) Połędwica sopocka wp 40 g (SOJ) Pomidor 70 g Salata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Jogurt naturalny skyr 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 095,3 Białko ogółem [g] 105,3 Tłuszcz [g] 62,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,5 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 9,1 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 20,6 Węglowodany ogółem [g] 284,1 suma cukrów prostych [g] 74,1 Sód [mg] 1 951,8 Sól [g] 7,4

2025-06-11 środa	Dieta podstawowa ciąży/laktacja	Kasza kukurudziana na mleku 350 g (MLE) Bułka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Pieczywo razowe 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Jajko gotowane 50 g Pierś drobiowa gotowana 20 g (GLU, SEL) Salatka jarzynowa 80 Por Salata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok pomarańczowy 200 ml	Jabłko 130 g Budyń na mleku b/c 200 g (GLU, MLE)	Zupa pomidorowa z ryżem 400 g (GLU, MLE, SEL) Łopatka wieprzowa pieczona 90 g (GLU) Sos pieczeniowy 100 g (GLU) Ziemniaki 200 g Salata z maślanką 70 g (MLE) Kompot owocowy bez cukru 250 g		Bułka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Połędwica sopocka wp 40 g (SOJ) Ser żółty 40 g (MLE) ogórek kwaszony 70 g Salata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Jogurt naturalny skyr 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 726,3 Białko ogółem [g] 120,2 Tłuszcz [g] 99,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,7 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 14,4 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 39,5 Węglowodany ogółem [g] 343,1 suma cukrów prostych [g] 71,6 Sód [mg] 2 763,5 Sól [g] 8,9
	Dieta łatwostrawna ciąży/laktacja	Kasza kukurudziana na mleku 350 g (MLE) Pieczywo psz-żyłt 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Jajko gotowane 50 g Pierś drobiowa gotowana 20 g (GLU, SEL) Salatka jarzynowa 80 Por Salata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok pomarańczowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt Budyń na mleku b/c 200 g (GLU, MLE)	Zupa pomidorowa z ryżem 400 g (GLU, MLE, SEL) Filet drobiowy gotowany 90 g (SEL) Sos pietruszkowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki 200 g Salata z maślanką 70 g (MLE) Kompot owocowy bez cukru 250 g		Pieczywo psz-żyłt 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Szyinka z liściem wp 40 g (SOJ, SEL) Połędwica sopocka wp 40 g (SOJ) Pomidor 70 g Salata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Jogurt naturalny skyr 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 206,5 Białko ogółem [g] 111,5 Tłuszcz [g] 64,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,7 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 8,6 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 20,7 Węglowodany ogółem [g] 299,7 suma cukrów prostych [g] 87,7 Sód [mg] 2 004,3 Sól [g] 7,5
	Dieta cukrzycowa ciąży/laktacja	Jogurt naturalny skyr 150 g Pieczywo razowe 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Jajko gotowane 50 g Pierś drobiowa gotowana 20 g (GLU, SEL) Salatka jarzynowa 80 Por Salata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok pomidorowy 200 ml	Jabłko 130 g Budyń na mleku b/c 200 g (GLU, MLE)	Zupa pomidorowa z ryżem 400 g (GLU, MLE, SEL) Filet drobiowy gotowany 90 g (SEL) Sos pietruszkowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki 200 g Salata z maślanką 70 g (MLE) Kompot owocowy bez cukru 250 g		Pieczywo razowe 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Szyinka z liściem wp 40 g (SOJ, SEL) Połędwica sopocka wp 40 g (SOJ) ogórek kwaszony 70 g Salata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	C- pieczywo razowe, mix tł, wędlina dr 1 Por (GLU, SOJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 042,5 Białko ogółem [g] 103,2 Tłuszcz [g] 63 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,3 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 9 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 20,7 Węglowodany ogółem [g] 268,8 suma cukrów prostych [g] 50,3 Sód [mg] 2 879 Sól [g] 10,8
	Dieta dziecięca łatwostrawna częściowo rozdrobniona	Kasza kukurudziana na mleku 350 g (MLE) Pieczywo psz-żyłt 50g/psz 50g 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Jajko gotowane 50 g Pierś drobiowa gotowana 20 g (GLU, SEL) Pomidor 80 g Salata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok pomarańczowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa pomidorowa z ryżem 400 g (GLU, MLE, SEL) Filet drobiowy gotowany 90 g (SEL) Sos pietruszkowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki 200 g Salata z maślanką 70 g (MLE) Kompot owocowy bez cukru 250 g	Kisiel z tartym jabłkiem 200 g	Pieczywo psz-żyłt 50g/psz 50g 100 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Szyinka z liściem wp 40 g (SOJ, SEL) Połędwica sopocka wp 40 g (SOJ) Pomidor 70 g Salata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Jogurt owocowy 150 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 054,1 Białko ogółem [g] 96,1 Tłuszcz [g] 60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,5 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 7,2 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 20 Węglowodany ogółem [g] 287,1 suma cukrów prostych [g] 85,3 Sód [mg] 1 917,9 Sól [g] 6,2

2025-06-12 czwartek	Dieta podstawowa	Platki owsiane na mleku 350 g (<i>GLU</i>, <i>MLE</i>) Bułka pszenna kajzerka 50 g (<i>GLU</i>) Pieczywo razowe 50 g (<i>GLU</i>) Margaryna Rama 10 g Baton szynkowy 50 g (<i>SOJ</i>) ogórek świeży 80 g Sałata rozszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Jabłko 130 g	Zupa z zielonego groszku 400 g (<i>GLU</i>, <i>MLE</i>, <i>SĚL</i>) Roladka drob-wp z warzywami 120 g (<i>GLU</i>, <i>JAJ</i>, <i>SEL</i>) Sos pomidorowy 100 g (<i>GLU</i>, <i>MLE</i>) Kasza jęczmienna na sypko 200 g (<i>GLU</i>) Salatka z buraczka z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 g		Bułka pszenna kajzerka 50 g (<i>GLU</i>) Pieczywo razowe 50 g (<i>GLU</i>) Margaryna Rama 20 g Twarożek 80 g (<i>MLE</i>) Dżem niskosłodzony 25 g Pomidor 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 g	Owsianka truskawka 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 337,9 Białko ogółem [g] 82,9 Tłuszcz [g] 72,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,1 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 13,2 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 28 Węglowodany ogółem [g] 381,5 suma cukrów prostych [g] 84 Sód [mg] 1 572,6 Sól [g] 5,4
	Dieta łatwowstrawna	Platki owsiane na mleku 350 g (<i>GLU</i>, <i>MLE</i>) Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (<i>GLU</i>) Margaryna Rama 10 g Baton szynkowy 50 g (<i>SOJ</i>) Pomidor 80 g Sałata rozszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa z zielonego groszku 400 g (<i>GLU</i>, <i>MLE</i>, <i>SĚL</i>) Roladka drob-wp z warzywami 120 g (<i>GLU</i>, <i>JAJ</i>, <i>SEL</i>) Sos pomidorowy 100 g (<i>GLU</i>, <i>MLE</i>) Kasza jęczmienna na sypko 200 g (<i>GLU</i>) Salatka z buraczka z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 g		Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (<i>GLU</i>) Margaryna Rama 20 g Twarożek 80 g (<i>MLE</i>) Dżem niskosłodzony 25 g Pomidor 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 g	Owsianka truskawka 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 317,5 Białko ogółem [g] 84,9 Tłuszcz [g] 72,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,4 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 12,6 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 26,6 Węglowodany ogółem [g] 372,6 suma cukrów prostych [g] 99,4 Sód [mg] 1 559,2 Sól [g] 5,2
	Dieta wzdrowia/złagodzona	Platki owsiane na mleku 350 g (<i>GLU</i>, <i>MLE</i>) Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (<i>GLU</i>) Margaryna Rama 10 g Baton szynkowy dr 50 g (<i>SOJ</i>) Pomidor bez skóry 80 g Sałata rozszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa z zielonego groszku 400 g (<i>GLU</i>, <i>MLE</i>, <i>SĚL</i>) Roladka drobiowo-wieprzowa z warzywami pieczona 120 g (<i>GLU</i>, <i>JAJ</i>, <i>SEL</i>) Sos pomidorowy 100 g (<i>GLU</i>, <i>MLE</i>) Kasza jęczmienna na sypko 200 g (<i>GLU</i>) Marchew gotowana opruszana 150 g (<i>GLU</i>) Kompot owocowy bez cukru 250 g		Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (<i>GLU</i>) Margaryna Rama 20 g Twarożek 80 g (<i>MLE</i>) Dżem niskosłodzony 25 g Pomidor bez skóry 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Owsianka truskawka 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 251,8 Białko ogółem [g] 83 Tłuszcz [g] 69,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,2 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 11,9 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 24,7 Węglowodany ogółem [g] 364,7 suma cukrów prostych [g] 89,3 Sód [mg] 1 545,7 Sól [g] 5,2
	wątrobowatrzuszkowa	Platki owsiane na mleku 350 g (<i>GLU</i>, <i>MLE</i>) Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (<i>GLU</i>) Margaryna Rama 10 g Baton szynkowy dr 50 g (<i>SOJ</i>) Pomidor bez skóry 80 g Sałata rozszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa ziemniaczana 400 g (<i>GLU</i>, <i>SEL</i>) Roladka drobiowo-wieprzowa z warzywami pieczona 120 g (<i>GLU</i>, <i>JAJ</i>, <i>SEL</i>) Sos pomidorowy 100 g (<i>GLU</i>, <i>MLE</i>) Kasza jęczmienna na sypko 200 g (<i>GLU</i>) Marchew gotowana opruszana 150 g (<i>GLU</i>) Kompot owocowy bez cukru 250 g		Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (<i>GLU</i>) Margaryna Rama 20 g Twarożek 80 g (<i>MLE</i>) Dżem niskosłodzony 25 g Pomidor bez skóry 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Owsianka truskawka 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 248,8 Białko ogółem [g] 80,5 Tłuszcz [g] 69,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 11,9 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 24,6 Węglowodany ogółem [g] 366,4 suma cukrów prostych [g] 87,8 Sód [mg] 1 547,6 Sól [g] 5,2

2025-06-12 czwartek

Dieta płynna wzmocniona	Platki owsiane na mleku 350 g (<i>GLU, MLE</i>) żółtko jaj kurzych gotowane 1 Por (<i>JAJ</i>) Masło 15 g (<i>MLE</i>) Herbata bez cukru 250 g Kefir 360 ml (<i>MLE</i>)	Budyń na mleku b/c 200 g (<i>GLU, MLE</i>)	Zupa ziemniaczana 400 g (<i>GLU, SEL</i>) Mięso drobiowe zmielone 90 g (<i>SEL</i>) Marchew gotowana opruszana 150 g (<i>GLU</i>) Ziemniaki 200 g Masło 15 g (<i>MLE</i>)	Mus z jabłka płynny z biszkoptem 120 g (<i>GLU, JAJ</i>)	Zupa grysikowa 400 g (<i>GLU, SEL</i>) Masło 15 g (<i>MLE</i>) Mięso drobiowe zmielone 90 g (<i>SEL</i>) Herbata bez cukru 250 g		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 389,8 Białko ogółem [g] 112,2 Tłuszcz [g] 115,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 48,2 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 14 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 43,2 Węglowodany ogółem [g] 235,6 suma cukrów prostych [g] 67,9 Sód [mg] 953,9 Sól [g] 2,4
Dieta cukrzycowa	Kefir 360 ml (<i>MLE</i>) Pieczywo razowe 100 g (<i>GLU</i>) Margaryna Rama 10 g Baton szynkowy 50 g (<i>SOJ</i>) ogórek świeży 80 g Salata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Salatka wiosenna z makaronem 150 g (<i>GLU</i>)	Zupa z zielonego groszku 400 g (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Roladka drob-wp z warzywami 120 g (<i>GLU, JAJ, SEL</i>) Sos pomidorowy 100 g (<i>GLU, MLE</i>) Kasza jęczmienna na sypko 200 g (<i>GLU</i>) Surówka z ogórka kiszzonego z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 g		Pieczywo razowe 100 g (<i>GLU</i>) Margaryna Rama 20 g Twarożek 80 g (<i>MLE</i>) Poledwica sopocka wp 20 g (<i>SOJ</i>) Pomidor 70 g Salata maslowa 20 g Herbata b/c 250 g	C- pieczywo razowe, mix tł, wędlina dr 1 Por (<i>GLU, SOJ</i>)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 316,1 Białko ogółem [g] 88,9 Tłuszcz [g] 85,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,9 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 15,1 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 33,9 Węglowodany ogółem [g] 337,3 suma cukrów prostych [g] 52,6 Sód [mg] 2 672,1 Sól [g] 9,3
Dieta dziecięca podstawowa	Platki owsiane na mleku 350 g (<i>GLU, MLE</i>) Bułka pszenna kajzerka 50 g (<i>GLU</i>) Pieczywo razowe 50 g (<i>GLU</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Baton szynkowy dr 50 g (<i>SOJ</i>) ogórek świeży 80 g Salata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa z zielonego groszku 400 g (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Roladka drobiowo-wieprzowa z warzywami pieczona 120 g (<i>GLU, JAJ, SEL</i>) Sos pomidorowy 100 g (<i>GLU, MLE</i>) Kasza jęczmienna na sypko 200 g (<i>GLU</i>) Salatka z buraczka z olejem 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 g	Budyń na mleku b/c 200 g (<i>GLU, MLE</i>)	Bułka pszenna kajzerka 50 g (<i>GLU</i>) Pieczywo razowe 50 g (<i>GLU</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Twarożek 80 g (<i>MLE</i>) Dżem niskosłodzony 25 g Pomidor 70 g Salata maslowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Jogurt owocowy 150 g (<i>MLE</i>)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 571,8 Białko ogółem [g] 92 Tłuszcz [g] 84,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,8 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 12 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 30,4 Węglowodany ogółem [g] 403,8 suma cukrów prostych [g] 120,9 Sód [mg] 1 746,8 Sól [g] 5,7
Dieta dziecięca lekkostrawna	Platki owsiane na mleku 350 g (<i>GLU, MLE</i>) Pieczywo pszenne 100 g (<i>GLU</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Baton szynkowy 50 g (<i>SOJ</i>) Pomidor bez skóry 80 g Salata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa z zielonego groszku 400 g (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Roladka drob-wp z warzywami 120 g (<i>GLU, JAJ, SEL</i>) Sos pomidorowy 100 g (<i>GLU, MLE</i>) Kasza jęczmienna na sypko 200 g (<i>GLU</i>) Salatka z buraczka z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 g	Budyń na mleku b/c 200 g (<i>GLU, MLE</i>)	Pieczywo pszenne 100 g (<i>GLU</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Twarożek 80 g (<i>MLE</i>) Dżem niskosłodzony 25 g Pomidor bez skóry 70 g Salata maslowa 20 g Herbata b/c 250 g	Jogurt owocowy bez cukru 150 g (<i>MLE</i>)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 494,4 Białko ogółem [g] 94,8 Tłuszcz [g] 82,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,2 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 11,5 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 29 Węglowodany ogółem [g] 386,6 suma cukrów prostych [g] 122,3 Sód [mg] 1 760 Sól [g] 5,1

2025-06-12 czwartek

Dieta dziecięca cukrzyjowa	Kefir 360 ml (MLE) Pieczywo razowe 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Baton szynkowy dr 50 g (SOJ) Pomidor bez skóry 80 g Salata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Salatka wiosenna z makaronem 150 g (GLU)	Zupa z zielonego groszku 400 g (GLU, MLE, SĚL) Roladka drobiowo-wieprzowa z warzywami pieczona 120 g (GLU, JAJ, SEL) Sos pomidorowy 100 g (GLU, MLE) Kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) Surówka z ogórka kiszzonego z olejem 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 g	Budyń na mleku b/c 200 g (GLU, MLE)	Pieczywo razowe 100 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Twarożek 80 g (MLE) Połędwica sopocka wp 20 g (SOJ) Pomidor 70 g Salata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	C- pieczywo razowe, mix tł, wędlina dr 1 Por (GLU, SOJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 567,6 Białko ogółem [g] 96,3 Tłuszcz [g] 97,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,9 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 14 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 35,8 Węglowodany ogółem [g] 367,6 suma cukrów prostych [g] 72,7 Sód [mg] 2 768,1 Sól [g] 9,5
Dieta bogatobiałkowa	Płatki owsiane na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Baton szynkowy dr 80 g (SOJ) Pomidor 80 g Salata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Budyń na mleku b/c 200 g (GLU, MLE)	Zupa z zielonego groszku 400 g (GLU, MLE, SĚL) Roladka drobiowo-wieprzowa z warzywami pieczona 120 g (GLU, JAJ, SEL) Sos pomidorowy 100 g (GLU, MLE) Kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) Salatka z buraczka z olejem 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 g		Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Twarożek 80 g (MLE) Dżem niskosłodzony 25 g Pomidor 70 g Salata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Owsianka truskawka 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 472,4 Białko ogółem [g] 95,4 Tłuszcz [g] 79,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,8 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 12,7 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 27,9 Węglowodany ogółem [g] 385,4 suma cukrów prostych [g] 91,9 Sód [mg] 1 611,8 Sól [g] 5,9
Dieta niskobiałkowa/herkowa	Zupa ryżanka 350 g (SEL) Bułka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Baton szynkowy dr 50 g (SOJ) ogórek świeży 80 g Salata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa z zielonego groszku 400 g (GLU, MLE, SĚL) Roladka drobiowo-wieprzowa z warzywami pieczona 120 g (GLU, JAJ, SEL) Sos pomidorowy 100 g (GLU, MLE) Kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) Marchew gotowana opruszana 150 g (GLU) Kompot owocowy bez cukru 250 g		Bułka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Połędwica sopocka wp 40 g (SOJ) Dżem niskosłodzony 25 g Pomidor 70 g Salata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Biszkopty bez cukru 30 g (GLU, JAJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 214,9 Białko ogółem [g] 73,5 Tłuszcz [g] 75,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,7 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 14,8 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 32,3 Węglowodany ogółem [g] 322,3 suma cukrów prostych [g] 73,7 Sód [mg] 1 761 Sól [g] 6,2
Dieta papkowata	Płatki owsiane na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Baton szynkowy dr 50 g (SOJ) Pomidor 80 g Salata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa z zielonego groszku 400 g (GLU, MLE, SĚL) Roladka drobiowo-wieprzowa z warzywami pieczona 120 g (GLU, JAJ, SEL) Sos pomidorowy 100 g (GLU, MLE) Kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) Marchew gotowana opruszana 150 g (GLU) Kompot owocowy bez cukru 250 g		Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Twarożek 80 g (MLE) Dżem niskosłodzony 25 g Pomidor 70 g Salata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Owsianka truskawka 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 251,8 Białko ogółem [g] 83 Tłuszcz [g] 69,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,2 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 11,9 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 24,7 Węglowodany ogółem [g] 364,7 suma cukrów prostych [g] 89,3 Sód [mg] 1 545,7 Sól [g] 5,2

2025-06-12 czwartek	Dieta podstawowa cięża/laktacja	Platki owsiane na mleku 350 g (<i>GLU, MLE</i>) Bułka pszenna kajzerka 50 g (<i>GLU</i>) Pieczywo razowe 50 g (<i>GLU</i>) Margaryna Rama 10 g Baton szynkowy 50 g (<i>SOJ</i>) ogórek świeży 80 g Salata rozponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Jabłko 130 g Budyń na mleku b/c 200 g (<i>GLU, MLE</i>)	Zupa z zielonego groszku 400 g (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Roladka drob-wp z warzywami 120 g (<i>GLU, JAJ, SEL</i>) Sos pomidorowy 100 g (<i>GLU, MLE</i>) Kasza jęczmienna na sypko 200 g (<i>GLU</i>) Salatka z buraczka z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 g		Bułka pszenna kajzerka 50 g (<i>GLU</i>) Pieczywo razowe 50 g (<i>GLU</i>) Margaryna Rama 20 g Twarożek 80 g (<i>MLE</i>) Dżem niskosłodzony 25 g Pomidor 70 g Salata masłowa 20 g Herbata b/c 250 g	Owsianka truskawka 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 512,7 Białko ogółem [g] 89,8 Tłuszcz [g] 76,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,4 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 13,3 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 29,3 Węglowodany ogółem [g] 409,4 suma cukrów prostych [g] 102,4 Sód [mg] 1 663,2 Sól [g] 5,6
	Dieta łatwostrawna cięża/laktacja	Platki owsiane na mleku 350 g (<i>GLU, MLE</i>) Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (<i>GLU</i>) Margaryna Rama 10 g Baton szynkowy 50 g (<i>SOJ</i>) Pomidor 80 g Salata rozponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt Budyń na mleku b/c 200 g (<i>GLU, MLE</i>)	Zupa z zielonego groszku 400 g (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Roladka drob-wp z warzywami 120 g (<i>GLU, JAJ, SEL</i>) Sos pomidorowy 100 g (<i>GLU, MLE</i>) Kasza jęczmienna na sypko 200 g (<i>GLU</i>) Salatka z buraczka z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 g		Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (<i>GLU</i>) Margaryna Rama 20 g Twarożek 80 g (<i>MLE</i>) Dżem niskosłodzony 25 g Pomidor 70 g Salata masłowa 20 g Herbata b/c 250 g	Owsianka truskawka 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 492,3 Białko ogółem [g] 91,8 Tłuszcz [g] 76,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,8 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 12,8 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 27,9 Węglowodany ogółem [g] 400,5 suma cukrów prostych [g] 117,7 Sód [mg] 1 649,8 Sól [g] 5,4
	Dieta cukrzycowa cięża/laktacja	Kefir 360 ml (<i>MLE</i>) Pieczywo razowe 100 g (<i>GLU</i>) Margaryna Rama 10 g Baton szynkowy dr 50 g (<i>SOJ</i>) ogórek świeży 80 g Salata rozponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Salatka wiosenna z makaronem 150 g (<i>GLU</i>) Budyń na mleku b/c 200 g (<i>GLU, MLE</i>)	Zupa z zielonego groszku 400 g (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Roladka drobiowo-wieprzowa z warzywami pieczona 120 g (<i>GLU, JAJ, SEL</i>) Sos pomidorowy 100 g (<i>GLU, MLE</i>) Kasza jęczmienna na sypko 200 g (<i>GLU</i>) Surówka z ogórka kiszzonego z olejem 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 g		Pieczywo razowe 100 g (<i>GLU</i>) Margaryna Rama 20 g Twarożek 80 g (<i>MLE</i>) Połędwica sopocka wp 20 g (<i>SOJ</i>) Pomidor 70 g Salata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	C- pieczywo razowe, mix tł, wędlina dr 1 Por (<i>GLU, SOJ</i>)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 490,9 Białko ogółem [g] 95,8 Tłuszcz [g] 89,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,3 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 15,3 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 35,1 Węglowodany ogółem [g] 365,2 suma cukrów prostych [g] 70,9 Sód [mg] 2 762,7 Sól [g] 9,6
	Dieta dziecięca łatwostrawna częściowo rozdrobniona	Platki owsiane na mleku 350 g (<i>GLU, MLE</i>) Pieczywo pszenne 100 g (<i>GLU</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Baton szynkowy dr 50 g (<i>SOJ</i>) Pomidor bez skóry 80 g Salata rozponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa z zielonego groszku 400 g (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Roladka drobiowo-wieprzowa z warzywami pieczona 120 g (<i>GLU, JAJ, SEL</i>) Sos pomidorowy 100 g (<i>GLU, MLE</i>) Kasza jęczmienna na sypko 200 g (<i>GLU</i>) Marchew gotowana opruszana 150 g (<i>GLU</i>) Kompot owocowy bez cukru 250 g	Budyń na mleku b/c 200 g (<i>GLU, MLE</i>)	Pieczywo pszenne 100 g (<i>GLU</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Twarożek 80 g (<i>MLE</i>) Dżem niskosłodzony 25 g Pomidor bez skóry 70 g Salata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Jogurt owocowy 150 g (<i>MLE</i>)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 428,7 Białko ogółem [g] 92,9 Tłuszcz [g] 79,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 10,8 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 27,1 Węglowodany ogółem [g] 378,7 suma cukrów prostych [g] 112,2 Sód [mg] 1 746,5 Sól [g] 5,1

2025-06-13 piątek	Dieta podstawowa	Ryż na mleku 350 g (MLE) Bułka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Pieczywo żytnie 50 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Pierś drobiowa gotowana 50 g (GLU, SEL) Rzodkiewka 80 g Sałata rozponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok pomidorowy 200 ml	pomarańcza 1/2 szt. 100 g	Zupa krupnik 400 g (GLU, SEL) Ryba miruna pieczona. 130 g (RYB) Sos pietruszkowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki 200 g Surówka z kiszanej kapusty z olejem 150 g Kompot owocowy bez cukru 300 g		Bułka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Pieczywo żytnie 50 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Szyńka z liściem wp 40 g (SOJ, SEL) ser biały półtłusty 50 g (MLE) Sałata masłowa 20 g Pomidor 70 g Herbata bez cukru 250 g	Jogurt naturalny 150 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 990,2 Białko ogółem [g] 97,8 Tłuszcz [g] 56,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,5 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 10,8 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 22,6 Węglowodany ogółem [g] 283,3 suma cukrów prostych [g] 45,7 Sód [mg] 2 418,5 Sól [g] 7,9
	Dieta łatwostrawna	Ryż na mleku 350 g (MLE) Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Pierś drobiowa gotowana 50 g (GLU, SEL) Sałata rozponka 10 g Pomidor 80 g Herbata bez cukru 250 g Sok multiwitamina 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa krupnik 400 g (GLU, SEL) Ryba miruna pieczona. 130 g (RYB) Sos pietruszkowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki 200 g Warzywa gotowane 150 g (GLU, SEL) Kompot owocowy bez cukru 300 g		Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Szyńka z liściem wp 40 g (SOJ, SEL) ser biały półtłusty 50 g (MLE) Sałata masłowa 20 g Pomidor 70 g Herbata bez cukru 250 g	Jogurt naturalny 150 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 077,6 Białko ogółem [g] 100,1 Tłuszcz [g] 54,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,8 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 9,7 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 20,1 Węglowodany ogółem [g] 304,3 suma cukrów prostych [g] 85,1 Sód [mg] 1 784,9 Sól [g] 6,2
	Dieta wzdrowiajądkowa	Ryż na mleku 350 g (MLE) Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Pierś drobiowa gotowana 50 g (GLU, SEL) Sałata rozponka 10 g Pomidor bez skóry 80 g Herbata bez cukru 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa krupnik 400 g (GLU, SEL) Ryba miruna pieczona. 130 g (RYB) Sos pietruszkowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki 200 g Warzywa gotowane 150 g (GLU, SEL) Kompot owocowy bez cukru 300 g		Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Szyńka z liściem wp 40 g (SOJ, SEL) Ser biały półtłusty 50 g (MLE) Sałata masłowa 20 g Pomidor bez skóry 70 g Herbata bez cukru 250 g	Jogurt naturalny 150 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 055,6 Białko ogółem [g] 99,3 Tłuszcz [g] 54,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,7 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 9,7 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 20 Węglowodany ogółem [g] 301,5 suma cukrów prostych [g] 83,3 Sód [mg] 1 836,9 Sól [g] 6,4
	wątrobowatrzuskowa	Ryż na mleku 350 g (MLE) Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Pierś drobiowa gotowana 50 g (GLU, SEL) Sałata rozponka 10 g Pomidor bez skóry 80 g Herbata bez cukru 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa krupnik 400 g (GLU, SEL) Ryba miruna pieczona. 130 g (RYB) Sos pietruszkowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki 200 g Warzywa gotowane 150 g (GLU, SEL) Kompot owocowy bez cukru 300 g		Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Szyńka z liściem wp 40 g (SOJ, SEL) Ser biały półtłusty 50 g (MLE) Sałata masłowa 20 g Pomidor bez skóry 70 g Herbata bez cukru 250 g	Jogurt naturalny 150 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 055,6 Białko ogółem [g] 99,3 Tłuszcz [g] 54,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,7 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 9,7 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 20 Węglowodany ogółem [g] 301,5 suma cukrów prostych [g] 83,3 Sód [mg] 1 836,9 Sól [g] 6,4

2025-06-13 piątek

Dieta płynna wzmocniona	Ryż na mleku 350 g (MLE) żółtko jaja kurzego gotowane 1 Por (JAJ) Masło 15 g (MLE) Herbata bez cukru 250 g Miód 50 g	Budyń na mleku b/c 200 g (GLU, MLE)	Zupa krupnik 400 g (GLU, SEL) Mięso drobiowe zmielone 90 g (SEL) Marchew gotowana opruszana 150 g (GLU) Ziemniaki 200 g Masło 15 g (MLE)	Mus z jabłka płynny z biszkoptem 120 g (GLU, JAJ)	Zupa grysikowa 400 g (GLU, SEL) Masło 15 g (MLE) Mięso drobiowe zmielone 90 g (SEL) Herbata bez cukru 250 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 337,5 Białko ogółem [g] 98 Tłuszcz [g] 107,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,7 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 13,2 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 40,3 Węglowodany ogółem [g] 254,6 suma cukrów prostych [g] 53,8 Sód [mg] 814,8 Sól [g] 2,1
Dieta cukrzycowa	Jogurt naturalny 150 g (MLE) Pieczywo żytnie 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Pierś drobiowa gotowana 50 g (GLU, SEL) Rzodkiewka 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Jabłko 130 g	Zupa krupnik 400 g (GLU, SEL) Ryba miruna pieczona. 130 g (RYB) Ziemniaki 200 g Surówka z kiszonej kapusty z olejem 150 g Kompot owocowy bez cukru 300 g		Pieczywo żytnie 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Szyńka z liściem wp 40 g (SOJ, SEL) Ser biały półtłusty 50 g (MLE) Pomidor 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	C- pieczywo żytnie 30g mix tł.7g,połędwica dr.20 g 1 Por (GLU, SOJ) Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 844,8 Białko ogółem [g] 87,7 Tłuszcz [g] 50,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,1 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 9,4 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 18,1 Węglowodany ogółem [g] 267,2 suma cukrów prostych [g] 50,4 Sód [mg] 2 063,7 Sól [g] 8
Dieta dziecięca podstawowa	Ryż na mleku 350 g (MLE) Bułka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Pierś drobiowa gotowana 50 g (GLU, SEL) Sałata roszponka 10 g Rzodkiewka 80 g Herbata bez cukru 250 g Sok multiwitamina 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa krupnik 400 g (GLU, SEL) Ryba miruna pieczona. 130 g (RYB) Ziemniaki 200 g Surówka z kiszonej kapusty z olejem 150 g Kompot owocowy bez cukru 300 g	Owsianka z owocami bez cukru 1 szt (GLU)	Bułka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Szyńka z liściem wp 40 g (SOJ, SEL) Ser biały półtłusty 50 g (MLE) Sałata masłowa 20 g Pomidor 70 g Herbata bez cukru 250 g	Jogurt naturalny 150 g (MLE) Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 149 Białko ogółem [g] 97,5 Tłuszcz [g] 58,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,9 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 10,9 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 22,7 Węglowodany ogółem [g] 313,1 suma cukrów prostych [g] 79,2 Sód [mg] 2 060,7 Sól [g] 6,9
Dieta dziecięca lekkostrawna	Ryż na mleku 350 g (MLE) Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Pierś drobiowa gotowana 50 g (GLU, SEL) Sałata roszponka 10 g Pomidor bez skóry 80 g Herbata bez cukru 250 g Sok multiwitamina 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa krupnik 400 g (GLU, SEL) Ryba miruna pieczona. 130 g (RYB) Sos pietruszkowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki 200 g Warzywa gotowane 150 g (GLU, SEL) Kompot owocowy bez cukru 300 g	Owsianka z owocami bez cukru 1 szt (GLU)	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Szyńka z liściem wp 40 g (SOJ, SEL) Ser biały półtłusty 50 g (MLE) Sałata masłowa 20 g Pomidor bez skóry 70 g Herbata bez cukru 250 g	Jogurt owocowy bez cukru 150 g (MLE) Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 133,7 Białko ogółem [g] 99,6 Tłuszcz [g] 59,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,7 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 11,3 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 22,9 Węglowodany ogółem [g] 309,2 suma cukrów prostych [g] 84,1 Sód [mg] 1 800,6 Sól [g] 5,6

2025-06-13 piątek

Dieta dziecięca cukrzycowa	Jogurt naturalny 150 g (<i>MLE</i>) Pieczywo razowe 100 g (<i>GLU</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Pierś drobiowa gotowana 50 g (<i>GLU, SEL</i>) Rzodkiewka 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa krupnik 400 g (<i>GLU, SEL</i>) Ryba miruna pieczona. 130 g (<i>RYB</i>) Ziemniaki 200 g Surówka z kiszonej kapusty z olejem 150 g Kompot owocowy bez cukru 300 g	Wafle ryżowe 10 g	Pieczywo razowe 100 g (<i>GLU</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Szyńka z liściem wp 40 g (<i>SOJ, SEL</i>) Ser biały półtłusty 50 g (<i>MLE</i>) Sałata masłowa 20 g Pomidor 70 g Herbata bez cukru 250 g	C- pieczywo razowe, mix tł, wędlina dr 1 Por (<i>GLU, SOJ</i>)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 953 Białko ogółem [g] 88,6 Tłuszcz [g] 57,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,7 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 7,9 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 18,8 Węglowodany ogółem [g] 275,4 suma cukrów prostych [g] 63,5 Sód [mg] 2 100,3 Sól [g] 8
Dieta bogatobiałkowa	Ryż na mleku 350 g (<i>MLE</i>) Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (<i>GLU</i>) Margaryna Rama 10 g Pierś drobiowa gotowana 80 g (<i>GLU, SEL</i>) Sałata roszponka 10 g Pomidor 80 g Herbata bez cukru 250 g Sok multiwitamina 200 ml	Budyń na mleku b/c 200 g (<i>GLU, MLE</i>)	Zupa krupnik 400 g (<i>GLU, SEL</i>) Ryba miruna pieczona. 130 g (<i>RYB</i>) Sos pietruszkowy 100 g (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Ziemniaki 200 g Warzywa gotowane 150 g (<i>GLU, SEL</i>) Kompot owocowy bez cukru 300 g		Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (<i>GLU</i>) Margaryna Rama 20 g Szyńka z liściem wp 40 g (<i>SOJ, SEL</i>) Ser biały półtłusty 50 g (<i>MLE</i>) Sałata masłowa 20 g Pomidor 70 g Herbata bez cukru 250 g	Jogurt naturalny 150 g (<i>MLE</i>)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 207,6 Białko ogółem [g] 111,8 Tłuszcz [g] 59 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,3 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 9,9 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 21,5 Węglowodany ogółem [g] 316,5 suma cukrów prostych [g] 77,6 Sód [mg] 1 851,9 Sól [g] 6,9
Dieta niskobiałkowa/herkowa	Zupa ryżanka 350 g (<i>SEL</i>) Bułka pszenna kajzerka 50 g (<i>GLU</i>) Pieczywo razowe 50 g (<i>GLU</i>) Margaryna Rama 10 g Pasta z wędliny 50 g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL</i>) Marchew gotowana opruszana 80 g (<i>GLU</i>) Sałata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok multiwitamina 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa krupnik 400 g (<i>GLU, SEL</i>) Ryba miruna pieczona. 130 g (<i>RYB</i>) Ziemniaki 200 g Warzywa gotowane 150 g (<i>GLU, SEL</i>) Kompot owocowy bez cukru 300 g		Bułka pszenna kajzerka 50 g (<i>GLU</i>) Pieczywo razowe 50 g (<i>GLU</i>) Margaryna Rama 20 g Dżem niskosłodzony 60 g Sałata masłowa 20 g Marchew gotowana opruszana 70 g (<i>GLU</i>) Herbata bez cukru 250 g	Herbatniki 2 szt (<i>GLU, JAJ</i>)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 093,9 Białko ogółem [g] 68,8 Tłuszcz [g] 50,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9,3 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 10,8 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 20,8 Węglowodany ogółem [g] 352,1 suma cukrów prostych [g] 101,9 Sód [mg] 1 497,5 Sól [g] 6
Dieta papkowata	Ryż na mleku 350 g (<i>MLE</i>) Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (<i>GLU</i>) Margaryna Rama 10 g Pierś drobiowa gotowana 50 g (<i>GLU, SEL</i>) Sałata roszponka 10 g Pomidor 80 g Herbata bez cukru 250 g Sok multiwitamina 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa krupnik 400 g (<i>GLU, SEL</i>) Ryba miruna pieczona. 130 g (<i>RYB</i>) Sos pietruszkowy 100 g (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Ziemniaki 200 g Warzywa gotowane 150 g (<i>GLU, SEL</i>) Kompot owocowy bez cukru 300 g		Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (<i>GLU</i>) Margaryna Rama 20 g Szyńka z liściem wp 40 g (<i>SOJ, SEL</i>) Ser biały półtłusty 50 g (<i>MLE</i>) Sałata masłowa 20 g Pomidor 70 g Herbata bez cukru 250 g	Jogurt naturalny 150 g (<i>MLE</i>)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 077,6 Białko ogółem [g] 100,1 Tłuszcz [g] 54,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,8 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 9,7 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 20,1 Węglowodany ogółem [g] 304,3 suma cukrów prostych [g] 85,1 Sód [mg] 1 784,9 Sól [g] 6,2

2025-06-13 piątek	Dieta podstawowa cięża/laktacja	Ryż na mleku 350 g (MLE) Bułka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Pierś drobiowa gotowana 50 g (GLU, SEL) Rzodkiewka 80 g Sałata rozponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok multiwitamina 200 ml	pomarańcza 1/2 szt. 100 g Budyń na mleku b/c 200 g (GLU, MLE)	Zupa krupnik 400 g (GLU, SEL) Ryba miruna pieczona. 130 g (RYB) Ziemniaki 200 g Surówka z kiszonej kapusty z olejem 150 g Kompot owocowy bez cukru 300 g		Bułka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Szynka z liściem wp 40 g (SOJ, SEL) Ser biały półtłusty 50 g (MLE) Sałata masłowa 20 g Pomidor 70 g Herbata bez cukru 250 g	Jogurt naturalny 150 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 163,7 Białko ogółem [g] 103,4 Tłuszcz [g] 55,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,5 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 9,6 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 20,8 Węglowodany ogółem [g] 322,3 suma cukrów prostych [g] 79,7 Sód [mg] 2 115,1 Sól [g] 7,1
	Dieta łatwostrawna cięża/laktacja	Ryż na mleku 350 g (MLE) Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Pierś drobiowa gotowana 50 g (GLU, SEL) Sałata rozponka 10 g Pomidor 80 g Herbata bez cukru 250 g Sok multiwitamina 200 ml	Mus owocowy 1 szt Budyń na mleku b/c 200 g (GLU, MLE)	Zupa krupnik 400 g (GLU, SEL) Ryba miruna pieczona. 130 g (RYB) Sos pietruszkowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki 200 g Warzywa gotowane 150 g (GLU, SEL) Kompot owocowy bez cukru 300 g		Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Szynka z liściem wp 40 g (SOJ, SEL) Ser biały półtłusty 50 g (MLE) Sałata masłowa 20 g Pomidor 70 g Herbata bez cukru 250 g	Jogurt naturalny 150 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 252,4 Białko ogółem [g] 107 Tłuszcz [g] 58,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,2 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 9,9 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 21,4 Węglowodany ogółem [g] 332,2 suma cukrów prostych [g] 103,4 Sód [mg] 1 875,5 Sól [g] 6,4
	Dieta cukrzycowa cięża/laktacja	Jogurt naturalny 150 g (MLE) Pieczywo razowe 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Pierś drobiowa gotowana 50 g (GLU, SEL) Rzodkiewka 80 g Sałata rozponka 10 g Herbata bez cukru 250 g	Jabłko 130 g Budyń na mleku b/c 200 g (GLU, MLE)	Zupa krupnik 400 g (GLU, SEL) Ryba miruna pieczona. 130 g (RYB) Ziemniaki 200 g Surówka z kiszonej kapusty z olejem 150 g Kompot owocowy bez cukru 300 g		Pieczywo razowe 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Szynka z liściem wp 40 g (SOJ, SEL) Sałata masłowa 20 g Pomidor 70 g Herbata bez cukru 250 g	C- pieczywo razowe, mix tł, wędlina dr 1 Por (GLU, SOJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 863,6 Białko ogółem [g] 84,5 Tłuszcz [g] 51,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 9,3 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 18,7 Węglowodany ogółem [g] 270,6 suma cukrów prostych [g] 47,4 Sód [mg] 2 074,3 Sól [g] 8
	Dieta dziecięca łatwostrawna częściowo rozdrobniona	Ryż na mleku 350 g (MLE) Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Pierś drobiowa gotowana 50 g (GLU, SEL) Sałata rozponka 10 g Pomidor 80 g Herbata bez cukru 250 g Sok multiwitamina 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa krupnik 400 g (GLU, SEL) Ryba miruna pieczona. 130 g (RYB) Sos pietruszkowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki 200 g Warzywa gotowane 150 g (GLU, SEL) Kompot owocowy bez cukru 300 g	Owsianka z owocami bez cukru 1 szt (GLU)	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynka z liściem wp 40 g (SOJ, SEL) Ser biały półtłusty 50 g (MLE) Sałata masłowa 20 g Pomidor 70 g Herbata bez cukru 250 g	Jogurt naturalny 150 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 162,7 Białko ogółem [g] 102,4 Tłuszcz [g] 60,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,6 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 11,3 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 23,3 Węglowodany ogółem [g] 310,3 suma cukrów prostych [g] 84,9 Sód [mg] 1 848,1 Sól [g] 5,7

2025-06-14 sobota	Dieta podstawowa	Zacierka na mleku 350 g (<i>GLU, MLE</i>) Pieczywo żytnie 50 g (<i>GLU</i>) Bułka pszenna kajzerka 50 g (<i>GLU</i>) Margaryna Rama 10 g jajko gotowane 1 szt. 1 g Szynka krucha z pieca 20 g Pomidor 80 g Salata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok jablkowy 200 g	Banan 1/2 szt. 100 g	Zupa ogórkowa z ziemniakami 400 g (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Ryż brązowy na sypko 200 g Udziec z drobiowy gotowany 90 g (<i>SEL</i>) Sos pomidorowy 100 g (<i>GLU, MLE</i>) Surówka z białej kapusty i ogórka z olejem 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 g		Bułka pszenna kajzerka 50 g (<i>GLU</i>) Pieczywo żytnie 50 g (<i>GLU</i>) Margaryna Rama 20 g Pasta z soczewicy czerwonej i fasoli 50 g Schabowa kanapkowa wp 40 g (<i>GLU</i>) ogórek świeży 70 g Salata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Kefir 360 ml (<i>MLE</i>)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 449,6 Białko ogółem [g] 99,9 Tłuszcz [g] 77,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,4 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 15,5 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 34,9 Węglowodany ogółem [g] 353,5 suma cukrów prostych [g] 83,6 Sód [mg] 1 789,2 Sól [g] 5,8
	Dieta łatwostrawna	Zacierka na mleku 350 g (<i>GLU, MLE</i>) Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (<i>GLU</i>) Margaryna Rama 10 g jajko gotowane 1 szt. 1 g Szynka krucha z pieca 20 g Pomidor 80 g Salata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok jablkowy 200 g	Banan 1/2 szt. 100 g	Zupa ogórkowa z ziemniakami 400 g (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Ryż na sypko 200 g Udziec z drobiowy gotowany 90 g (<i>SEL</i>) Sos pomidorowy 100 g (<i>GLU, MLE</i>) Salata z maślanka 70 g (<i>MLE</i>) Kompot owocowy bez cukru 250 g		Pieczywo psz-żył 80g, pszenne 40g 1 Por (<i>GLU</i>) Margaryna Rama 20 g Schabowa kanapkowa wp 40 g (<i>GLU</i>) Szynka gotowana extra wp 40 g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>) Salata masłowa 20 g Pomidor 70 g Herbata bez cukru 250 g	Kefir 360 ml (<i>MLE</i>)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 288,8 Białko ogółem [g] 97,5 Tłuszcz [g] 73,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,6 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 10,6 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 27 Węglowodany ogółem [g] 316,7 suma cukrów prostych [g] 77,9 Sód [mg] 2 079 Sól [g] 8,2
	Dieta wzdrowia/złagodkowa	Zacierka na mleku 350 g (<i>GLU, MLE</i>) Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (<i>GLU</i>) Margaryna Rama 10 g Pasta z jaj 70 g (<i>GLU, JAJ</i>) Szynka krucha z pieca 20 g Pomidor bez skóry 80 g Salata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa ziemniaczana 400 g (<i>GLU, SEL</i>) Ryż biały na sypko 200 g Udziec z drobiowy gotowany 90 g (<i>SEL</i>) Sos pomidorowy 100 g (<i>GLU, MLE</i>) Marchew gotowana opruszana 150 g (<i>GLU</i>) Kompot owocowy bez cukru 250 g		Pieczywo psz-żył 80g, pszenne 40g 1 Por (<i>GLU</i>) Margaryna Rama 20 g Schabowa kanapkowa wp 40 g (<i>GLU</i>) Szynka gotowana extra wp 40 g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>) Salata masłowa 20 g Pomidor bez skóry 70 g Herbata bez cukru 250 g	Kefir 360 ml (<i>MLE</i>)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 596,6 Białko ogółem [g] 118,7 Tłuszcz [g] 89,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 12,6 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 34,7 Węglowodany ogółem [g] 337,4 suma cukrów prostych [g] 90,2 Sód [mg] 2 478 Sól [g] 9,2
	wątrobowatrzuszkowa	Zacierka na mleku 350 g (<i>GLU, MLE</i>) Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (<i>GLU</i>) Margaryna Rama 10 g Pasta z jaj 70 g (<i>GLU, JAJ</i>) Szynka krucha z pieca 20 g Pomidor bez skóry 80 g Salata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa ziemniaczana 400 g (<i>GLU, SEL</i>) Ryż biały na sypko 200 g Udziec z drobiowy gotowany 90 g (<i>SEL</i>) Sos pomidorowy 100 g (<i>GLU, MLE</i>) Marchew gotowana opruszana 150 g (<i>GLU</i>) Kompot owocowy bez cukru 250 g		Pieczywo psz-żył 80g, pszenne 40g 1 Por (<i>GLU</i>) Margaryna Rama 20 g Schabowa kanapkowa wp 40 g (<i>GLU</i>) Szynka gotowana extra wp 40 g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>) Salata masłowa 20 g Pomidor bez skóry 70 g Herbata bez cukru 250 g	Kefir 360 ml (<i>MLE</i>)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 596,6 Białko ogółem [g] 118,7 Tłuszcz [g] 89,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 12,6 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 34,7 Węglowodany ogółem [g] 337,4 suma cukrów prostych [g] 90,2 Sód [mg] 2 478 Sól [g] 9,2

2025-06-14 sobota

Dieta płynna wzmocniona	Kasza manna na mleku 350 g (<i>GLU, MLE</i>) żółtko jaja kurzego gotowane 1 Por (<i>JAJ</i>) Masło 15 g (<i>MLE</i>) Herbata bez cukru 250 g Miód 50 g	Budyń na mleku b/c 200 g (<i>GLU, MLE</i>)	Zupa ziemniaczana 400 g (<i>GLU, SEL</i>) Mięso drobiowe zmielone 90 g (<i>SEL</i>) Marchew gotowana opruszana 150 g (<i>GLU</i>) Ziemniaki 200 g Masło 15 g (<i>MLE</i>)	Mus z jabłka płynny z biszkoptem 120 g (<i>GLU, JAJ</i>)	Zupa grysikowa 400 g (<i>GLU, SEL</i>) Masło 15 g (<i>MLE</i>) Mięso drobiowe zmielone 90 g (<i>SEL</i>) Herbata bez cukru 250 g		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 344,9 Białko ogółem [g] 98,9 Tłuszcz [g] 106,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,6 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 13,1 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 40,3 Węglowodany ogółem [g] 256,4 suma cukrów prostych [g] 53,9 Sód [mg] 820 Sól [g] 2
Dieta cukrzycowa	Kefir 360 ml (<i>MLE</i>) Pieczywo żytnie 100 g (<i>GLU</i>) Margaryna Rama 10 g jajko gotowane 1 szt. 1 g Szynka krucha z pieca 20 g Pomidor 80 g Salata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok pomidorowy 200 ml	Grejpfrut 100 g	Zupa ogórkowa z ziemniakami 400 g (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Ryż brązowy na sypko 200 g Udziec z drobiowy gotowany 90 g (<i>SEL</i>) Sos pomidorowy 100 g (<i>GLU, MLE</i>) Surówka z białej kapusty i ogórka z olejem 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 g		Pieczywo żytnie 100 g (<i>GLU</i>) Margaryna Rama 20 g Schabowa kanapkowa wp 40 g (<i>GLU</i>) Pasta z soczewicy czerwonej i fasoli 50 g ogórek świeży 70 g Salata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	C- pieczywo żytnie 30g mix tł.7g,połędwica dr.20 g 1 Por (<i>GLU, SOJ</i>)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 206,7 Białko ogółem [g] 92,6 Tłuszcz [g] 76,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,5 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 15,5 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 33,7 Węglowodany ogółem [g] 299,9 suma cukrów prostych [g] 45,9 Sód [mg] 2 160,8 Sól [g] 7,8
Dieta dziecięca podstawowa	Zacierka na mleku 350 g (<i>GLU, MLE</i>) Pieczywo razowe 50 g (<i>GLU</i>) Bułka pszenna kajzerka 50 g (<i>GLU</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Jajko gotowane 50 g Szynka krucha z pieca 20 g Pomidor 80 g Salata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok jablkowy 200 g	Banan 1/2 szt. 100 g	Zupa ogórkowa z ziemniakami 400 g (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Ryż brązowy na sypko 200 g Udziec z drobiowy gotowany 90 g (<i>SEL</i>) Sos pomidorowy 100 g (<i>GLU, MLE</i>) Surówka z białej kapusty i ogórka z olejem 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 g	Biszkopy bez cukru 30 g (<i>GLU, JAJ</i>)	Bułka pszenna kajzerka 50 g (<i>GLU</i>) Pieczywo razowe 50 g (<i>GLU</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Pasta z soczewicy czerwonej i fasoli 50 g Schabowa kanapkowa wp 40 g (<i>GLU</i>) ogórek świeży 70 g Salata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Jogurt owocowy 150 g (<i>MLE</i>)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 596 Białko ogółem [g] 102,3 Tłuszcz [g] 92,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,4 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 16,3 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 41,2 Węglowodany ogółem [g] 352,1 suma cukrów prostych [g] 74,2 Sód [mg] 1 816,8 Sól [g] 5,9
Dieta dziecięca lekkostrawna	Zacierka na mleku 350 g (<i>GLU, MLE</i>) Pieczywo pszenne 100 g (<i>GLU</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) jajko gotowane 1 szt. 1 g Szynka krucha z pieca 20 g Pomidor bez skóry 80 g Salata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok jablkowy 200 g	Banan 1/2 szt. 100 g	Zupa ogórkowa z ziemniakami 400 g (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Ryż na sypko 200 g Udziec z drobiowy gotowany 90 g (<i>SEL</i>) Sos pomidorowy 100 g (<i>GLU, MLE</i>) Salata z maślanką 70 g (<i>MLE</i>) Kompot owocowy bez cukru 250 g	Biszkopy bez cukru 30 g (<i>GLU, JAJ</i>)	Pieczywo pszenne 100 g (<i>GLU</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Schabowa kanapkowa wp 40 g (<i>GLU</i>) Szynka gotowana extra wp 40 g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>) Salata masłowa 20 g Pomidor bez skóry 70 g Herbata bez cukru 250 g	Jogurt owocowy bez cukru 150 g (<i>MLE</i>)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 168,4 Białko ogółem [g] 93 Tłuszcz [g] 71,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,6 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 10,8 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 28,2 Węglowodany ogółem [g] 295,6 suma cukrów prostych [g] 67,2 Sód [mg] 2 026,6 Sól [g] 7,4

2025-06-14 sobota	Dieta dziecięca cukrzycowa	Kefir 360 ml (MLE) Pieczywo razowe 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Jajko gotowane 50 g Szynka krucha z pieca 20 g Pomidor 80 g Salata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok pomidorowy 200 ml	Grejpfrut 100 g	Zupa ogórkowa z ziemniakami 400 g (GLU, MLE, SEL) Ryż brązowy na sypko 200 g Udziec z drobiowy gotowany 90 g (SEL) Sos pomidorowy 100 g (GLU, MLE) Surówka z białej kapusty i ogórka z olejem 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 g	Biszkopty bez cukru 30 g (GLU, JAJ)	Pieczywo razowe 100 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Schabowa kanapkowa wp 40 g (GLU) Pasta z soczewicy czerwonej i fasoli 50 g ogórek świeży 70 g Salata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	C- pieczywo razowe, mix tł, wędlina dr 1 Por (GLU, SOJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 472,1 Białko ogółem [g] 103,6 Tłuszcz [g] 97,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,9 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 16,5 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 41,6 Węglowodany ogółem [g] 307,2 suma cukrów prostych [g] 45,9 Sód [mg] 2 278,2 Sól [g] 7,9
	Dieta bogatobiałkowa	Zacierka na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Jajko gotowane 50 g Szynka krucha z pieca 50 g Pomidor 80 g Salata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok jabłkowy 200 g	Budyń na mleku b/c 200 g (GLU, MLE)	Zupa ogórkowa z ziemniakami 400 g (GLU, MLE, SEL) Ryż biały na sypko 200 g Udziec z drobiowy gotowany 90 g (SEL) Sos pomidorowy 100 g (GLU, MLE) Salata z maślanka 70 g (MLE) Kompot owocowy bez cukru 250 g		Pieczywo psz-żył 80g, pszenne 40g 1 Por (GLU) Schabowa kanapkowa wp 40 g (GLU) Szynka gotowana extra wp 40 g (SOJ, MLE, SEL) Salata masłowa 20 g Pomidor 70 g Herbata bez cukru 250 g	Kefir 360 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 360,2 Białko ogółem [g] 114,8 Tłuszcz [g] 72,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,3 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 10 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 26,9 Węglowodany ogółem [g] 321,5 suma cukrów prostych [g] 76,8 Sód [mg] 2 441,3 Sól [g] 9,1
	Dieta niskobiałkowa/herkowa	Zupa grysikowa 350 g (GLU, SEL) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Bułka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Pasta z jaj 50 g (GLU, JAJ) Marchew gotowana opruszana 80 g (GLU) Salata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok jabłkowy 200 g	Banan 1/2 szt. 100 g	Zupa ogórkowa z ziemniakami 400 g (GLU, MLE, SEL) Ryż brązowy na sypko 200 g Udziec z drobiowy gotowany 90 g (SEL) Sos pomidorowy 100 g (GLU, MLE) Warzywa gotowane 150 g (GLU, SEL) Kompot owocowy bez cukru 250 g		Bułka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Pasta z wędliny 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) Marchew gotowana opruszana 70 g (GLU) Salata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Biszkopty bez cukru 30 g (GLU, JAJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 357,8 Białko ogółem [g] 86,4 Tłuszcz [g] 80,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,4 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 16,2 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 36,9 Węglowodany ogółem [g] 335,5 suma cukrów prostych [g] 58,5 Sód [mg] 1 642,7 Sól [g] 6,3
	Dieta papkowata	Zacierka na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Jajko gotowane 50 g Szynka krucha z pieca 20 g Pomidor 80 g Salata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok jabłkowy 200 g	Mus owocowy 1 szt	Zupa ogórkowa z ziemniakami 400 g (GLU, MLE, SEL) Ryż biały na sypko 200 g Udziec z drobiowy gotowany 90 g (SEL) Sos pomidorowy 100 g (GLU, MLE) Marchew gotowana opruszana 150 g (GLU) Kompot owocowy bez cukru 250 g		Pieczywo psz-żył 80g, pszenne 40g 1 Por (GLU) Schabowa kanapkowa wp 40 g (GLU) Szynka gotowana extra wp 40 g (SOJ, MLE, SEL) Salata masłowa 20 g Pomidor 70 g Herbata bez cukru 250 g	Kefir 360 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 287,8 Białko ogółem [g] 103,7 Tłuszcz [g] 68,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,5 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 10,5 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 26,3 Węglowodany ogółem [g] 321,6 suma cukrów prostych [g] 89 Sód [mg] 2 222,2 Sól [g] 8,5

2025-06-14 sobota	Dieta podstawowa ciężalaktacja	Zacierka na mleku 350 g (<i>GLU, MLE</i>) Pieczywo razowe 50 g (<i>GLU</i>) Bułka pszenna kajzerka 50 g (<i>GLU</i>) Margaryna Rama 10 g Jajko gotowane 50 g Szynka krucha z pieca 20 g Pomidor 80 g Salata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok jablkowy 200 g Szynka krucha z pieca 20 g	Banan 1/2 szt. 100 g Budyń na mleku b/c 200 g (<i>GLU, MLE</i>)	Zupa ogórkowa z ziemniakami 400 g (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Ryż brązowy na sypko 200 g Udziec z drobiowy gotowany 90 g (<i>SEL</i>) Sos pomidorowy 100 g (<i>GLU, MLE</i>) Surówka z białej kapusty i ogórka z olejem 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 g		Bułka pszenna kajzerka 50 g (<i>GLU</i>) Pieczywo razowe 50 g (<i>GLU</i>) Margaryna Rama 20 g Pasta z soczewicy czerwonej i fasoli 50 g Schabowa kanapkowa wp 40 g (<i>GLU</i>) ogórek świeży 70 g Salata maslowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Kefir 360 ml (<i>MLE</i>)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 713,8 Białko ogółem [g] 116,6 Tłuszcz [g] 87,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,6 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 16 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 38,7 Węglowodany ogółem [g] 381,9 suma cukrów prostych [g] 101,9 Sód [mg] 2 085,3 Sól [g] 6,5
	Dieta łatwostrawna ciężalaktacja	Zacierka na mleku 350 g (<i>GLU, MLE</i>) Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (<i>GLU</i>) Margaryna Rama 10 g Jajko gotowane 50 g Szynka krucha z pieca 20 g Pomidor 80 g Salata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok jablkowy 200 g	Banan 1/2 szt. 100 g Budyń na mleku b/c 200 g (<i>GLU, MLE</i>)	Zupa ogórkowa z ziemniakami 400 g (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Ryż biały na sypko 200 g Udziec z drobiowy gotowany 90 g (<i>SEL</i>) Sos pomidorowy 100 g (<i>GLU, MLE</i>) Salata z maślanką 70 g (<i>MLE</i>) Kompot owocowy bez cukru 250 g		Pieczywo psz-żył 80g, pszenne 40g 1 Por (<i>GLU</i>) Margaryna Rama 20 g Schabowa kanapkowa wp 40 g (<i>GLU</i>) Szynka gotowana extra wp 40 g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>) Salata maslowa 20 g Pomidor 70 g Herbata bez cukru 250 g	Kefir 360 ml (<i>MLE</i>)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 532,2 Białko ogółem [g] 110,5 Tłuszcz [g] 82,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,5 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 11,1 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 30,5 Węglowodany ogółem [g] 344,9 suma cukrów prostych [g] 96,2 Sód [mg] 2 238,7 Sól [g] 8,5
	Dieta cukrzycowa ciężalaktacja	Kefir 360 ml (<i>MLE</i>) Pieczywo razowe 100 g (<i>GLU</i>) Margaryna Rama 10 g Jajko gotowane 50 g Szynka krucha z pieca 20 g Pomidor 80 g Salata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok pomidorowy 200 ml	Grejfrut 100 g Budyń na mleku b/c 200 g (<i>GLU, MLE</i>)	Zupa ogórkowa z ziemniakami 400 g (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Ryż brązowy na sypko 200 g Udziec z drobiowy gotowany 90 g (<i>SEL</i>) Sos pomidorowy 100 g (<i>GLU, MLE</i>) Surówka z białej kapusty i ogórka z olejem 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 g		Pieczywo razowe 100 g (<i>GLU</i>) Margaryna Rama 20 g Schabowa kanapkowa wp 40 g (<i>GLU</i>) Pasta z soczewicy czerwonej i fasoli 50 g ogórek świeży 70 g Salata maslowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	C- pieczywo razowe, mix tł, wędlina dr 1 Por (<i>GLU, SOJ</i>)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 450,1 Białko ogółem [g] 105,6 Tłuszcz [g] 85,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,3 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 16 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 37,1 Węglowodany ogółem [g] 328,1 suma cukrów prostych [g] 64,2 Sód [mg] 2 320,5 Sól [g] 8,2
	Dieta dziecięca łatwostrawna częściowo rozdrobniona	Zacierka na mleku 350 g (<i>GLU, MLE</i>) Pieczywo pszenne 100 g (<i>GLU</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Jajko gotowane 50 g Szynka krucha z pieca 20 g Pomidor 80 g Salata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok jablkowy 200 g	Banan 1/2 szt. 100 g	Zupa ogórkowa z ziemniakami 400 g (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Ryż biały na sypko 200 g Udziec z drobiowy gotowany 90 g (<i>SEL</i>) Sos pomidorowy 100 g (<i>GLU, MLE</i>) Salata z maślanką 70 g (<i>MLE</i>) Kompot owocowy bez cukru 250 g	Mus z jabłka płynny z biskoptem 120 g (<i>GLU, JAJ</i>)	Pieczywo pszenne 100 g (<i>GLU</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Schabowa kanapkowa wp 40 g (<i>GLU</i>) Szynka gotowana extra wp 40 g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>) Salata maslowa 20 g Pomidor 70 g Herbata bez cukru 250 g	Jogurt owocowy 150 g (<i>MLE</i>)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 253,1 Białko ogółem [g] 98 Tłuszcz [g] 73,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,6 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 10,6 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 28,7 Węglowodany ogółem [g] 308,1 suma cukrów prostych [g] 78,8 Sód [mg] 2 082,4 Sól [g] 7,5

2025-06-15 niedziela	Dieta podstawowa	Kasza kukurudziana na mleku 350 g (MLE) Bułka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Pieczywo żytnie 50 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Połędwica wiśniowa wp 50 g (SOJ) Pomidor 80 g Salata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok pomarańczowy 200 ml	Jabłko 130 g	Zupa ryżanka 400 g (SEL) Udko z kurczaka pieczone 1 szt Ziemniaki 200 g surówka z kapusty pekińskiej z jogurtem 150 g (MLE) Kompot owocowy bez cukru 250 g		Bułka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Pieczywo żytnie 50 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Ser biały półtłusty 50 g (MLE) Kurczak gotowany 40 g (GLU, SOJ) Salata masłowa 20 g ogórek kwaszony 70 g Herbata bez cukru 250 g	Biszkopty bez cukru 20 g (GLU, JAJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 113,3 Białko ogółem [g] 99,5 Tłuszcz [g] 72,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,6 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 13,5 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 29 Węglowodany ogółem [g] 274,6 suma cukrów prostych [g] 54,1 Sód [mg] 2 141,2 Sól [g] 6,4
	Dieta łatwostrawna	Kasza kukurudziana na mleku 350 g (MLE) Pieczywo psz-żyłt 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Połędwica wiśniowa wp 50 g (SOJ) Pomidor 80 g Salata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok pomarańczowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa ryżanka 400 g (SEL) Udko z kurczaka pieczone 1 szt Ziemniaki 200 g Marchewka z groszkiem opruszana 150 g (GLU) Kompot owocowy bez cukru 250 g		Pieczywo psz-żyłt 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g ser biały półtłusty 50 g (MLE) Kurczak gotowany 40 g (GLU, SOJ) Pomidor 70 g Salata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Biszkopty bez cukru 20 g (GLU, JAJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 154,6 Białko ogółem [g] 102,5 Tłuszcz [g] 74,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 13,4 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 29 Węglowodany ogółem [g] 277 suma cukrów prostych [g] 70,5 Sód [mg] 1 678,5 Sól [g] 5
	Dieta wzdrowiajątkowa	Kasza kukurudziana na mleku 350 g (MLE) Pieczywo psz-żyłt 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Połędwica wiśniowa wp 50 g (SOJ) Pomidor bez skóry 80 g Salata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok pomarańczowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa ryżanka 400 g (SEL) Udko z kurczaka gotowane 1 szt (SEL) Ziemniaki 200 g Marchewka z groszkiem opruszana 150 g (GLU) Kompot owocowy bez cukru 250 g		Pieczywo psz-żyłt 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Ser biały półtłusty 50 g (MLE) Kurczak gotowany 40 g (GLU, SOJ) Pomidor 70 g Salata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Biszkopty bez cukru 20 g (GLU, JAJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 157,9 Białko ogółem [g] 102,6 Tłuszcz [g] 74,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 13,4 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 29 Węglowodany ogółem [g] 277,8 suma cukrów prostych [g] 70,9 Sód [mg] 1 684,3 Sól [g] 5
	wątrobowatrzuszkowa	Kasza kukurudziana na mleku 350 g (MLE) Pieczywo psz-żyłt 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Połędwica wiśniowa wp 50 g (SOJ) Pomidor bez skóry 80 g Salata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok pomarańczowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa ryżanka 400 g (SEL) Udko z kurczaka gotowane 1 szt (SEL) Ziemniaki 200 g Marchewka z groszkiem opruszana 150 g (GLU) Kompot owocowy bez cukru 250 g		Pieczywo psz-żyłt 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Ser biały półtłusty 50 g (MLE) Kurczak gotowany 40 g (GLU, SOJ) Pomidor 70 g Salata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Biszkopty bez cukru 20 g (GLU, JAJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 157,9 Białko ogółem [g] 102,6 Tłuszcz [g] 74,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 13,4 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 29 Węglowodany ogółem [g] 277,8 suma cukrów prostych [g] 70,9 Sód [mg] 1 684,3 Sól [g] 5

2025-06-15 niedziela

Dieta płynna wzmocniona	Kasza kukurudziana na mleku 350 g (MLE) żółtko jaja kurzego gotowane 1 Por (JAJ) Masło 15 g (MLE) Herbata bez cukru 250 g Miód 50 g	Budyń na mleku b/c 200 g (GLU , MLE)	Zupa ryżanka 400 g (SEL) Mięso drobiowe zmielone 90 g (SEL) Marchew gotowana opruszana 150 g (GLU) Ziemniaki 200 g Masło 15 g (MLE)	Kisiel z tartym jabłkiem 200 g	Zupa grysikowa 400 g (GLU , SEL) Masło 15 g (MLE) Mięso drobiowe zmielone 90 g (SEL) Herbata bez cukru 250 g		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 192 Białko ogółem [g] 92,9 Tłuszcz [g] 100,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,7 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 11,8 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 36,9 Węglowodany ogółem [g] 236,8 suma cukrów prostych [g] 55,5 Sód [mg] 798,4 Sól [g] 1,9
Dieta cukrzycowa	Maślanka 330 ml (MLE) Pieczywo żytnie 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Polędwica wieśniowa wp 50 g (SOJ) Pomidor 80 g Salata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok pomidorowy 200 ml	Jabłko 130 g	Zupa ryżanka 400 g (SEL) Udko z kurczaka pieczone 1 szt Ziemniaki 200 g surówka z kapusty pekińskiej z jogurtem 150 g (MLE) Kompot owocowy bez cukru 250 g		Pieczywo żytnie 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g ser biały półtłusty 50 g (MLE) Kurczak gotowany 40 g (GLU , SOJ) ogórek kwaszony 70 g Salata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	C- pieczywo żytnie 30g mix tł.7g, polędwica dr.20 g 1 Por (GLU , SOJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 956,5 Białko ogółem [g] 100,5 Tłuszcz [g] 66,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,8 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 12,2 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 24,5 Węglowodany ogółem [g] 244,7 suma cukrów prostych [g] 47,7 Sód [mg] 2 678,4 Sól [g] 8,6
Dieta dziecięca podstawowa	Kasza kukurudziana na mleku 350 g (MLE) Bułka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Polędwica wieśniowa wp 50 g (SOJ) Pomidor 80 g Salata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok pomarańczowy 200 ml	Jabłko 130 g	Zupa ryżanka 400 g (SEL) Udko z kurczaka pieczone 1 szt Ziemniaki 200 g surówka z kapusty pekińskiej z jogurtem 150 g (MLE) Kompot owocowy bez cukru 250 g	Kisiel z tartym jabłkiem 200 g	Bułka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Ser biały półtłusty 50 g (MLE) Kurczak gotowany 40 g (GLU , SOJ) Salata masłowa 20 g ogórek kwaszony 70 g Herbata bez cukru 250 g	Biszkopty bez cukru 20 g (GLU , JAJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 249,1 Białko ogółem [g] 99,6 Tłuszcz [g] 79,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,1 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 12,2 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 29,7 Węglowodany ogółem [g] 292,1 suma cukrów prostych [g] 66,5 Sód [mg] 2 155 Sól [g] 6,2
Dieta dziecięca lekkostrawna	Kasza kukurudziana na mleku 350 g (MLE) Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Polędwica wieśniowa wp 50 g (SOJ) Pomidor bez skóry 80 g Salata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok pomarańczowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa ryżanka 400 g (SEL) Udko z kurczaka pieczone 1 szt Ziemniaki 200 g Marchewka z groszkiem opruszana 150 g (GLU) Kompot owocowy bez cukru 250 g	Kisiel z tartym jabłkiem 200 g	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Ser biały półtłusty 50 g (MLE) Kurczak gotowany 40 g (GLU , SOJ) Pomidor bez skóry 70 g Salata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Biszkopty bez cukru 20 g (GLU , JAJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 238,4 Białko ogółem [g] 103,5 Tłuszcz [g] 79,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,6 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 12,1 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 29,7 Węglowodany ogółem [g] 286,5 suma cukrów prostych [g] 82 Sód [mg] 1 754,3 Sól [g] 4,6

2025-06-15 niedziela	Dieta dziecięca cukrzycowa	Maślanka 330 ml (<i>MLE</i>) Pieczywo razowe 100 g (<i>GLU</i>) Masło 15 g (<i>MLE</i>) Poledwica wiśniowa wp 50 g (<i>SOJ</i>) Pomidor 80 g Salata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok pomidorowy 200 ml	Jabiko 130 g	Zupa ryżanka 400 g (<i>SEL</i>) Udko z kurczaka pieczone 1 szt Ziemniaki 200 g surówka z kapusty pekińskiej z jogurtem 150 g (<i>MLE</i>) Kompot owocowy bez cukru 250 g	Kisiel z tartym jabłkiem 200 g	Pieczywo razowe 100 g (<i>GLU</i>) Masło 15 g (<i>MLE</i>) Ser biały półtłusty 50 g (<i>MLE</i>) Kurczak gotowany 40 g (<i>GLU, SOJ</i>) ogórek kwaszony 70 g Salata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	C- pieczywo razowe, mix tł, wędlina dr 1 Por (<i>GLU, SOJ</i>)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 092,3 Białko ogółem [g] 100,6 Tłuszcz [g] 73,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,4 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 10,8 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 25,2 Węglowodany ogółem [g] 262,1 suma cukrów prostych [g] 60,1 Sód [mg] 2 692,2 Sól [g] 8,6
	Dieta bogatobiałkowa	Kasza kukurudziana na mleku 350 g (<i>MLE</i>) Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (<i>GLU</i>) Margaryna Rama 10 g Poledwica wiśniowa wp 80 g (<i>SOJ</i>) Pomidor 80 g Salata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok pomarańczowy 200 ml	Jabiko 130 g	Zupa ryżanka 400 g (<i>SEL</i>) Udko z kurczaka pieczone 1 szt Ziemniaki 200 g Marchewka z groszkiem opruszana 150 g (<i>GLU</i>) Kompot owocowy bez cukru 250 g		Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (<i>GLU</i>) Margaryna Rama 20 g Ser biały półtłusty 50 g (<i>MLE</i>) Kurczak gotowany 40 g (<i>GLU, SOJ</i>) Pomidor 70 g Salata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Maślanka 330 ml (<i>MLE</i>)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 219 Białko ogółem [g] 115 Tłuszcz [g] 71,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,7 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 12,3 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 26,3 Węglowodany ogółem [g] 287,8 suma cukrów prostych [g] 72,8 Sód [mg] 1 992,7 Sól [g] 6,1
	Dieta niskobiałkowa/herkowa	Zupa grysikowa 350 g (<i>GLU, SEL</i>) Bułka pszenna kajzerka 50 g (<i>GLU</i>) Pieczywo razowe 50 g (<i>GLU</i>) Margaryna Rama 10 g Pasta z wędliny 50 g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL</i>) Marchew gotowana opruszana 80 g (<i>GLU</i>) Salata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok pomarańczowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa ryżanka 400 g (<i>SEL</i>) Udko z kurczaka pieczone 1 szt Ziemniaki 200 g Warzywa gotowane 150 g (<i>GLU, SEL</i>) Kompot owocowy bez cukru 250 g		Bułka pszenna kajzerka 50 g (<i>GLU</i>) Pieczywo razowe 50 g (<i>GLU</i>) Margaryna Rama 20 g pasta drobiowo-jarzynowa 50 g (<i>GLU, SEL</i>) Salata masłowa 20 g Marchew gotowana opruszana 70 g (<i>GLU</i>) Herbata bez cukru 250 g	Biszkopty bez cukru 20 g (<i>GLU, JAJ</i>)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 154,7 Białko ogółem [g] 82,1 Tłuszcz [g] 78,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,8 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 16,3 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 33,8 Węglowodany ogółem [g] 288,3 suma cukrów prostych [g] 59,1 Sód [mg] 1 711,8 Sól [g] 6,6
	Dieta papkowata	Kasza kukurudziana na mleku 350 g (<i>MLE</i>) Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (<i>GLU</i>) Margaryna Rama 10 g Poledwica wiśniowa wp 50 g (<i>SOJ</i>) Pomidor 80 g Salata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok pomarańczowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa ryżanka 400 g (<i>SEL</i>) Udko z kurczaka gotowane 1 szt (<i>SEL</i>) Ziemniaki 200 g Marchewka z groszkiem opruszana 150 g (<i>GLU</i>) Kompot owocowy bez cukru 250 g		Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (<i>GLU</i>) Margaryna Rama 20 g Ser biały półtłusty 50 g (<i>MLE</i>) Kurczak gotowany 40 g (<i>GLU, SOJ</i>) Pomidor 70 g Salata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Biszkopty bez cukru 20 g (<i>GLU, JAJ</i>)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 157,9 Białko ogółem [g] 102,6 Tłuszcz [g] 74,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 13,4 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 29 Węglowodany ogółem [g] 277,8 suma cukrów prostych [g] 70,9 Sód [mg] 1 684,3 Sól [g] 5

2025-06-15 niedziela	Dieta podstawowa ciężalaktacja	Kasza kukurudziana na mleku 350 g (MLE) Bułka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Polewica wiśniowa wp 50 g (SOJ) Pomidor 80 g Salata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok pomarańczowy 200 ml	Jabłko 130 g Budyń na mleku b/c 200 g (GLU, MLE)	Zupa ryżanka 400 g (SEL) Udko z kurczaka pieczone 1 szt Ziemniaki 200 g surówka z kapusty pekińskiej z jogurtem 150 g (MLE) Kompot owocowy bez cukru 250 g		Bułka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Ser biały półtłusty 50 g (MLE) Kurczak gotowany 40 g (GLU, SOJ) Salata masłowa 20 g ogórek kwaszony 70 g Herbata bez cukru 250 g	Biszkopty bez cukru 20 g (GLU, JAJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 288,1 Białko ogółem [g] 106,4 Tłuszcz [g] 76,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,9 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 13,6 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 30,3 Węglowodany ogółem [g] 302,5 suma cukrów prostych [g] 72,5 Sód [mg] 2 231,8 Sól [g] 6,6
	Dieta łatwostrawna ciężalaktacja	Kasza kukurudziana na mleku 350 g (MLE) Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Polewica wiśniowa wp 50 g (SOJ) Pomidor 80 g Salata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok pomarańczowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt Budyń na mleku b/c 200 g (GLU, MLE)	Zupa ryżanka 400 g (SEL) Udko z kurczaka pieczone 1 szt Ziemniaki 200 g Marchewka z groszkiem opruszana 150 g (GLU) Kompot owocowy bez cukru 250 g		Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Ser biały półtłusty 50 g (MLE) Kurczak gotowany 40 g (GLU, SOJ) Pomidor 70 g Salata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Biszkopty bez cukru 20 g (GLU, JAJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 329,4 Białko ogółem [g] 109,4 Tłuszcz [g] 78,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,4 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 13,6 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 30,3 Węglowodany ogółem [g] 304,9 suma cukrów prostych [g] 88,8 Sód [mg] 1 769,1 Sól [g] 5,2
	Dieta cukrzycowa ciężalaktacja	Maślanka 330 ml (MLE) Pieczywo razowe 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Polewica wiśniowa wp 50 g (SOJ) Pomidor 80 g Herbata bez cukru 250 g Salata roszponka 10 g Sok pomidorowy 200 ml	Jabłko 130 g Budyń na mleku b/c 200 g (GLU, MLE)	Zupa ryżanka 400 g (SEL) Udko z kurczaka pieczone 1 szt Ziemniaki 200 g surówka z kapusty pekińskiej z jogurtem 150 g (MLE) Kompot owocowy bez cukru 250 g		Pieczywo razowe 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Ser biały półtłusty 50 g (MLE) Kurczak gotowany 40 g (GLU, SOJ) ogórek kwaszony 70 g Salata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	C- pieczywo razowe, mix tł, wędlina dr 1 Por (GLU, SOJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 131,3 Białko ogółem [g] 107,4 Tłuszcz [g] 70,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,1 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 12,3 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 25,8 Węglowodany ogółem [g] 272,6 suma cukrów prostych [g] 66,1 Sód [mg] 2 769 Sól [g] 8,8
	Dieta dziecięca łatwostrawna częściowo rozdrobniona	Kasza kukurudziana na mleku 350 g (MLE) Pieczywo pszenne 100 Por (GLU) Masło 10 g (MLE) Polewica wiśniowa wp 50 g (SOJ) Pomidor 80 g Salata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok pomarańczowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa ryżanka 400 g (SEL) Udko z kurczaka pieczone 1 szt Ziemniaki 200 g Marchewka z groszkiem opruszana 150 g (GLU) Kompot owocowy bez cukru 250 g	Kisiel z tartym jabłkiem 200 g	Pieczywo pszenne 100 Por (GLU) Masło 20 g (MLE) Ser biały półtłusty 50 g (MLE) Kurczak gotowany 40 g (GLU, SOJ) Pomidor 70 g Salata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Biszkopty bez cukru 20 g (GLU, JAJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 238,4 Białko ogółem [g] 103,5 Tłuszcz [g] 79,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,6 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 12,1 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 29,7 Węglowodany ogółem [g] 286,5 suma cukrów prostych [g] 82 Sód [mg] 1 754,3 Sól [g] 4,6