

Poniedziałek 09.03.2026	Dieta Podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta bogatobiałkowa
<b>Śniadanie</b>	Herbata 250ml. Pieczywo mieszane 150g. (1) Masło 15g. (7) Szynka konserwowa 100g (1,9,10) Papryka czerwona 70g. Sałata 30g	Herbata 250ml. Angielka 150g. (1) Masło 15g. (7) Filet z indyka maślany 100g. (1,9,10) Pomidor 70g. Sałata 30g	Herbata 250ml. Pieczywo razowe 150g (1) Masło 15g. (7) Filet z indyka maślany 100g. (1,9,10) Papryka czerwona 70g. Sałata 30g	Herbata 250ml. Angielka 150g. (1) Masło 15g. (7) Filet z indyka maślany 100g. (1,9,10) Ser twarogowy 30g. (7) Pomidor 70g. Sałata 30g
<b>II śniadanie</b>			Jabłko 1 szt.	Jogurt naturalny 120g (7)
<b>Obiad</b>	Zupa krem z białych warzyw z groszkiem ptysiowym 400ml. (1,3,9) Udko drobiowe gotowane 100g. Ryż gotowany 200g. Sos potrawkowy 50g. (1,3,7) Marchewka z groszkiem 150g. Kompot owocowy 250ml.	Zupa krem z białych warzyw z groszkiem ptysiowym 400ml. (1,3,9) Udko drobiowe gotowane 100g. Ryż gotowany 200g. Sos potrawkowy 50g. (1,3,7) Marchewka gotowana 150g. Kompot owocowy 250ml.	Zupa krem z białych warzyw 400ml. (1,3,9) Udko drobiowe gotowane 100g. Ryż brązowy gotowany 200g. Sos potrawkowy 50g. (1,3,7) Marchewka z groszkiem 150g. Kompot owocowy b/z cukru 250ml.	Zupa krem z białych warzyw z groszkiem ptysiowym 400ml. (1,3,9) Udko drobiowe gotowane 100g. Ryż gotowany 200g. Sos potrawkowy 50g. (1,3,7) Marchewka z groszkiem 150g. Kompot owocowy 250ml.
<b>Kolacja</b>	Chleb mieszany 150g. (1) Masło 15g. (7) Ser kanapkowy 30g. (7) Polędwica sopocka 100g (1,6,9) Ogórek kiszony 70g. Sałata 30g Herbata 250ml.	Angielka 150g. (1) Masło 15g. (7) Ser kanapkowy 30g. (7) Polędwica sopocka 100g. (1,6,9) Pomidor 70g. Sałata 30g Herbata 250ml.	Chleb żytni razowy 150g. (1) Masło 15g. (7) Ser kanapkowy 30g. (7) Polędwica sopocka 100g. (1,6,9) Ogórek kiszony 70g. Sałata 30g. Herbata 250ml.	Angielka 150g. (1) Masło 15g. (7) Ser kanapkowy 50g. (7) Polędwica sopocka 100g.(1,6,9) Pomidor 70g. Sałata 30g Herbata 250ml.
<b>II kolacja</b>	Koktajl owocowy 100ml. (7)	Koktajl owocowy 100ml. (7)	Koktajl naturalny 100ml. (7)	Koktajl owocowy 100 ml (7)
	Wartość energetyczna: 2178.15 kcal; Białko ogółem: 74.40 g; Tłuszcz: 54.20 g; Kw. tł. nasy.: 14.06 g; Węglowodany ogółem: 362.90 g; W tym cukry: 82.91 g; Błonnik pok.: 39.35 g; Sól: 8.41 g; Sód: 3 300 mg	Wartość energetyczna: 2234.16 kcal; Białko ogółem: 82.01 g; Tłuszcz: 47.14 g; Kw. tł. nasy.: 15.60 g; Węglowodany ogółem: 378.97 g; W tym cukry: 101.70 g; Błonnik pok.: 22.92 g; Sól: 6.82 g; Sód: 2 680 mg	Wartość energetyczna: 2046.27 kcal; Białko ogółem: 80.49 g; Tłuszcz: 63.40 g; Kw. tł. nasy.: 18.89 g; Węglowodany ogółem: 301.87 g; W tym cukry: 36.74 g; Błonnik pok.: 47.17 g; Sól: 9.53 g; Sód: 3 740 mg	Wartość energetyczna: 2498,05 kcal; Białko ogółem: 126.16 g; Tłuszcz: 74.82 g; Kw. tł. nasy.: 21.62 g; Węglowodany ogółem: 359.20 g; W tym cukry: 119.60 g; Błonnik pok.: 32.10 g; Sól: 12.57 g; Sód: 4 940 mg

<b>wtorek 10.03.26r</b>	<b>Dieta Podstawowa</b>	<b>Dieta łatwostrawna</b>	<b>Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>	<b>Dieta bogatobiałkowa</b>
<b>Śniadanie</b>	Herbata 250ml. (1,7) Pieczywo mieszane 150g. (1) Masło 15g. (7) Pasta kanapkowa z gotowanego dorsza 100g. (4,9) Ogórek zielony z rzodkiewką 100g.	Herbata 250ml. (1,7) Angielka 150g. (1) Masło 15g. (7) Pasta kanapkowa z gotowanego dorsza 100g. (4,9) Pomidor 70g. Sałata 30g	Herbata 250ml. (1,7) Pieczywo razowe 150g.(1) Masło 15g. (7) Pasta kanapkowa z makreli 100g. (4,9) Ogórek zielony z rzodkiewką 100g.	Herbata 250ml. (1,7) Angielka 150g. (1) Masło 15g. (7) Pasta kanapkowa z gotowanego dorsza 130g. (4,9) Pomidor 70g. Sałata 30g
<b>II Śniadanie</b>			Chleb żytni razowy 80g. (1) Masło 10g. (7) Serek kanapkowy 40g.(7) Pomidor 2 plasterki	Kefir 120 ml (7)
<b>Obiad</b>	Zupa jarzynowa 400ml. (7,9) Dorsz panierowany 120g. (1,3,4) Ziemniaki gotowane 200g. Surówka z kapusty pekińskiej 100g. Kompot owocowy 250ml.	Zupa jarzynowa 400ml. (7,9) Dorsz duszony 120g. (1,3,4) Sos koperkowy 50ml. (1,7) Ziemniaki gotowane 200g. Jarzyny gotowane 100g. Kompot owocowy 250ml.	Zupa jarzynowa 400ml. (7,9) Dorsz duszony 120g. (1,3,4) Sos koperkowy 50ml. (1,7) Ziemniaki gotowane 200g. Surówka z kapusty pekińskiej 100g. Kompot owocowy 250ml.	Zupa jarzynowa 400ml. (7,9) Dorsz duszony 120g. (1,3) Sos koperkowy 50ml. (1,7) Ziemniaki gotowane 200g. Jarzyny gotowane 100g. Kompot owocowy 250ml.
<b>Kolacja</b>	Rogal maślany 150g. (1) Masło 20g. (7) Ryż prażony z jabłkiem na ciepło 250g. (1,7) Herbata 250ml.	Rogal maślany 150g. (1) Masło 20g. (7) Ryż prażony z jabłkiem na ciepło 250g. (1,7) Herbata 250ml.	Bułka grahamka 150g.(1) Masło 20g. (7) Zapiekanka z ryżem brązowym i warzywami na ciepło 250g. (1,7) Herbata 250ml.	Rogal maślany 150g. (1) Masło 20g. (7) Ryż prażony z jabłkiem na ciepło 250g. (1,7) Ser twarogowy 30g. (7) Herbata 250ml.
<b>II kolacja</b>	Jogurt owocowy 150g. (7)	Jogurt owocowy 150g. (7)	II kolacja: Chleb żytni razowy 80g. (1) Masło 10g. (7) Wędlina drobiowa 40g. (7) Pomidor 2 plasterki	Jogurt owocowy 150g (7)
	Wartość energetyczna: 2604.54 kcal; Białko ogółem: 88.60 g; Tłuszcz: 85.10 g; Kw. tł. nasy.: 15.75 g; Węglowodany ogółem: 379.18 g; W tym cukry: 95.42 g; Błonnik pok.: 30.12 g; Sól: 8.72 g; Sód: 3 430 mg	Wartość energetyczna: 2373.22 kcal; Białko ogółem: 95.45 g; Tłuszcz: 55.58 g; Kw. tł. nasy.: 15.08 g; Węglowodany ogółem: 381.69 g; W tym cukry: 99.91 g; Błonnik pok.: 25.56 g; Sól: 6.69 g; Sód: 2 630mg	Wartość energetyczna: 2495.67 kcal; Białko ogółem: 95.89 g; Tłuszcz: 96.18 g; Kw. tł. nasy.: 18.91 g; Węglowodany ogółem: 324.17 g; W tym cukry: 38.62 g; Błonnik pok.: 41.85 g; Sól: 11.45 g; Sód: 4 500 mg	Wartość energetyczna: 2507.86 kcal; Białko ogółem: 106.18g; Tłuszcz: 55.05 g; Kw. tł. nasy.: 13.06 g; Węglowodany ogółem: 404.30 g; W tym cukry: 85.64 g; Błonnik pok.: 27.91 g; Sól: 11.43 g; Sód: 4 490mg

<b>Sroda 11.03.26r</b>	<b>Dieta Podstawowa</b>	<b>Dieta łatwostrawna</b>	<b>Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>	<b>Dieta bogatobiałkowa</b>
<b>Śniadanie</b>	Herbata 250ml. Pieczywo mieszane 150g. (1) Masło 15g. (7) Polędwica sopocka 50g. (1,6,9) Ser żółty 50g. (7) Pomidor 30g. Banan 1 szt.	Herbata 250ml. Angielka 150g. (1) Masło 15g. (7) Polędwica sopocka 50g. (1,6,9) Ser kanapkowy 50g. (7) Pomidor 30g. Banan 1 szt.	Herbata 250ml. Pieczywo razowe 150g.(1) Masło 15g. (7) Polędwica sopocka 50g.(1,6,9) Ser kanapkowy 50g. (7) Pomidor 30 g Jabłko 1 szt.	Herbata 250ml. Angielka 150g. (1) Masło 15g. (7) Polędwica sopocka 80g.(1,6,9) Ser kanapkowy 50g. (7) Pomidor 30g. Banan 1 szt.
<b>II Śniadanie</b>			Jogurt naturalny 100g. (7)	Serek wiejski 150g (7)
<b>Obiad</b>	Zupa pomidorowa z ryżem 400ml. (1,3,9) Naleśniki z serem i musem jabłkowym 200g. (1,3,7) Kompot owocowy 250ml.	Zupa pomidorowa z ryżem 400ml. (1,3,9) Naleśniki z serem i musem jabłkowym 200g. (1,3,7) Kompot owocowy 250ml.	Zupa pomidorowa z ryżem 400ml. (1,3,9) Makaron brązowy z musem owocowym 100g/50ml (1,3) jogurt naturalny 100g Kompot owocowy b/z cukru 250ml.	Zupa pomidorowa z ryżem 400ml. (1,3,9) Naleśniki z serem i musem jabłkowym 200g. (1,3,7) Kompot owocowy 250ml.
<b>Kolacja</b>	Pieczywo mieszane 150g. (1) Masło 15g. (7) Szynka gotowana 50g. (6) Ser twarogowy z warzywami 50g. (7) Pomidor 50g. Herbata 250ml.	Angielka 150g. (1) Masło 15g. (7) Szynka gotowana 50g. (6) Ser twarogowy z warzywami 50g. (7) Pomidor 50g. Herbata 250ml.	Pieczywo razowe 150g. (1) Masło 15g. (7) Szynka gotowana 50g. (6) Ser twarogowy z warzywami 50g. (7) Pomidor 50g. Herbata 250ml.	Angielka 150g. (1) Masło 15g. (7) Szynka gotowana 50g. (6) Ser twarogowy z warzywami 100g. (7) Pomidor 50g. Herbata 250ml.
<b>II kolacja</b>	Budyń czekoladowy 200g. (1,7)	Budyń czekoladowy 200g. (1,7)	II kolacja: Chleb żytni razowy 80g. (1) Masło 10g. (7) Serek kanapkowy 40g. (7) Pomidor 2 plasterki	Budyń czekoladowy 200g. (1,7)
	Wartość energetyczna: 2385.78 kcal; Białko ogółem: 92.98 g; Tłuszcz: 60.21 g; Kw. tł. nasy.: 12.68 g; Węglowodany ogółem: 382.12 g; W tym cukry: 93.20 g; Błonnik pok.: 34.32 g; Sól: 7.84 g; Sód: 3 080 mg	Wartość energetyczna: 2283.02 kcal; Białko ogółem: 104.31 g; Tłuszcz: 43.02 g; Kw. tł. nasy.: 9.75 g; Węglowodany ogółem: 382.29 g; W tym cukry: 97.21 g; Błonnik pok.: 28.89 g; Sól: 8.04 g; Sód: 3 160 mg	Wartość energetyczna: 1876.58 kcal; Białko ogółem: 107.45 g; Tłuszcz: 42.93 g; Kw. tł. nasy.: 11.50 g; Węglowodany ogółem: 282.83 g; W tym cukry: 50.70 g; Błonnik pok.: 35.92 g; Sól: 7.42 g; Sód: 2 910 mg	Wartość energetyczna: 2384.78 kcal; Białko ogółem: 128.66 g; Tłuszcz: 61.25 g; Kw. tł. nasy.: 14.75 g; Węglowodany ogółem: 394..72 g; W tym cukry: 98.79 g; Błonnik pok.: 31.88 g; Sól: 13.70g; Sód: 5 380 mg

<b>Czwartek 12.03.26r</b>	<b>Dieta Podstawowa</b>	<b>Dieta łatwostrawna</b>	<b>Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>	<b>Dieta bogatobiałkowa</b>
<b>Śniadanie</b>	Kakao 250ml. (1,7) Pieczywo mieszane 150g. (1) Masło 15g. (7) Pasta z jaj 60g. (3) Wędlina z piersi kurczaka 40g. ( 1,3,9,10) Rzodkiewka 70g. Sałata 30g.	Kakao 250ml. (1,7) Masło 15g. (7) Aniela 150g. (1) Pasta z jaj 60g. (3) Wędlina z piersi kurczaka 40g. ( 1,3,9,10) Pomidor 70g. Sałata 30g.	Kakao b/z cukru 250ml. (1,7) Pieczywo razowe 150g. (1) Masło 15g. (7) Pasta z jaj 60g. (3) Wędlina z piersi kurczaka 30g. ( 1,3,9,10) Rzodkiewka 70g. Sałata 30g.	Kakao 250ml. (1,7) Masło 15g. (7) Aniela 150g. (1) Pasta z jaj 100g. (3) Wędlina z piersi kurczaka 30g. ( 1,3,9,10) Pomidor 70g. Sałata 30g.
<b>II Śniadanie</b>			Jabłko 1 szt.	Jogurt naturalny 120g (7)
<b>Obiad</b>	Rosół z makaronem 400ml. (1,7,9) Bitki ze schabu 100g. (1,6) Ziemniaki gotowane 200g. Buraczki gotowane 100g. Kompot owocowy 250ml.	Rosół z makaronem 400ml. (1,7,9) Bitki ze schabu duszone 100g. (1,6) Ziemniaki gotowane 200g. Buraczki gotowane 100g. Kompot owocowy 250ml.	Rosół z makaronem 400ml. (1,7,9) Bitki ze schabu 100g. (1,6) Ziemniaki gotowane 200g. Surówka z kapusty kiszzonej 100g. Kompot owocowy b/z cukru 250ml.	Rosół z makaronem 400ml. (1,7,9) Bitki ze schabu duszone 100g. (1,6) Ziemniaki gotowane 200g. Buraczki gotowane 100g. Kompot owocowy 250ml.
<b>Kolacja</b>	Pieczywo mieszane 150g. (1) Masło 15g. (7) Serdelki drobiowe na ciepło 70g. (1,6,9,10) Polędwica sopočka 30g. (1,6,9) Pomidor 100g. Herbata 250ml.	Aniela 150g. (1) Masło 15g. (7) Serdelki drobiowe na ciepło 70g. (1,6,9,10) Polędwica sopočka 30g. (1,6,9) Pomidor 100g. Herbata 250ml.	Pieczywo razowe 150g.(1) Masło 15g. (7) Serdelki drobiowe na ciepło 70g. (1,6,9,10) Polędwica sopočka 30g. (1,6,9) Pomidor 100g. Herbata 250ml.	Aniela 150g. (1) Masło 15g. (7) Serdelki drobiowe na ciepło 70g. (1,6,9,10) Pomidor 100g. Polędwica sopočka 60g. (1,6,9) Herbata 250ml.
<b>II kolacja</b>	Placek z owocem 80g. (1,3,7)	Placek z owocem 80g. (1,3,7)	II kolacja: Chleb żytni razowy 80g. (1) Masło 10g. (7) Polędwica z piersi indyka 20g. ALERGENY Sałata 1 listek	Placek z owocem 80g. (1,3,7)
	Wartość energetyczna: 2381.03 kcal; Białko ogółem: 88.31 g; Tłuszcz: 68.68 g; Kw. tł. nasy.: 21.00 g; Węglowodany ogółem: 372.04 g; W tym cukry: 82.56 g; Błonnik pok.: 37.28 g; Sól: 10.66 g; Sód: 4 190 mg	Wartość energetyczna: 2340.97 kcal; Białko ogółem: 99.15 g; Tłuszcz: 56.82 g; Kw. tł. nasy.: 18.87 g; Węglowodany ogółem: 374.42 g; W tym cukry: 85.45 g; Błonnik pok.: 29.56 g; Sól: 7.30 g; Sód: 2 870 mg	Wartość energetyczna: 2210.12 kcal; Białko ogółem: 95.00 g; Tłuszcz: 76.08 g; Kw. tł. nasy.: 20.62 g; Węglowodany ogółem: 304.60 g; W tym cukry: 40.01 g; Błonnik pok.: 38.91 g; Sól: 10.93 g; Sód: 4 290 mg	Wartość energetyczna: 2501.4 kcal; Białko ogółem: 118.6 g; Tłuszcz: 56.52 g; Kw. tł. nasy.: 19.99 g; Węglowodany ogółem: 378.34 g; W tym cukry: 121.70 g; Błonnik pok.: 35.39 g; Sól: 12.82 g; Sód: 5 030 mg

<b>Piatek 13.03.26</b>	<b>Dieta Podstawowa</b>	<b>Dieta Łatwostrawna</b>	<b>Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>	<b>Dieta bogatobiałkowa</b>
<b>Śniadanie</b>	Herbata 250ml. Chleb pełnoziarnisty 150g. (1) Masło 15g. (7) Ser biały 100g. (7) Dżem 25g. Pomidor 70g. Sałata 30g.	Herbata 250ml. Aniela 150g. (1) Masło 15g. (7) Ser biały 100g. (7) Dżem 25g. Pomidor 70g. Sałata 30g.	Herbata 250ml. Chleb pełnoziarnisty 150g. (1) Masło 15g. (7) Ser biały 100g. (7) Wędlna drobiowa 40g. (1,6,9,10) Pomidor 70g. Sałata 30g.	Herbata 250ml. Aniela 150g. (1) Masło 15g. (7) Ser biały 100g. (7) Wędlna drobiowa 60g. (1,6,9,10) Pomidor 70g. Sałata 30g.
<b>II Śniadanie</b>			Chleb żytni razowy 80g. (1) Masło 10g. (7) Polędwica sopocka 20g. (1,6,9) Sałata 1 listek	Kefir 120g (7)
<b>Obiad</b>	Zupa kalafiorowa 400ml. (1,3,7,9) Kaszotto z kurczakiem i pomidorami 300g. (1,9) Kompot owocowy 250ml.	Zupa kalafiorowa 400ml. (1,3,7,9) Kaszotto z kurczakiem i pomidorami 300g. (1,9) Kompot owocowy 250ml.	Zupa kalafiorowa 400ml. (1,3,9) Kaszotto z kurczakiem i pomidorami 300g. (1,9) Kompot owocowy b/z cukru 250ml.	Zupa kalafiorowa 400ml. (1,3,9) Kaszotto z kurczakiem i pomidorami 300g. (1,9) Kompot owocowy 250ml.
<b>Kolacja</b>	Pieczewo mieszane 150g. (1) Masło 15g. (7) Szynka konserwowa drobiowa 70g. (1,6,9) Ser żółty 30g. (7) Ogórek zielony 100g. Herbata 250ml.	Aniela 150g. (1) Masło 15g. (7) Szynka konserwowa drobiowa 70g. (1,6,9) Ser kanapkowy 30g. (7) Pomidor 100g. Herbata 250ml.	Pieczewo razowe 150g. (1) Masło 15g. (7) Szynka konserwowa drobiowa 70g. (1,6,9) Ser kanapkowy 30g. (7) Ogórek zielony 100g. Herbata 250ml.	Aniela 150g. (1) Masło 15g. (7) Szynka konserwowa drobiowa 70g. (1,6,9) Ser kanapkowy 30g. (7) Pomidor 100g. Herbata 250ml.
<b>II kolacja</b>	Jabłko 1 szt.	Jabłko duszone 1 szt.	II kolacja: jogurt naturalny 120g. (7)	Jabłko duszone 1 szt.
	Wartość energetyczna: 2238.50 kcal; Białko ogółem: 87.55 g; Tłuszcz: 64.34 g; Kw. tł. nasy.: 13.92 g; Węglowodany ogółem: 341.97 g; W tym cukry: 99.83 g; Błonnik pok.: 32.07 g; Sól: 6.67 g; Sód: 2 620 mg	Wartość energetyczna: 2151.84 kcal; Białko ogółem: 91.10 g; Tłuszcz: 49.93 g; Kw. tł. nasy.: 12.66 g; Węglowodany ogółem: 347.50 g; W tym cukry: 104.07 g; Błonnik pok.: 27.43 g; Sól: 6.46 g; Sód: 2 610 mg	Wartość energetyczna: 1958.63 kcal; Białko ogółem: 102.20 g; Tłuszcz: 64.50 g; Kw. tł. nasy.: 17.40 g; Węglowodany ogółem: 262.64 g; W tym cukry: 42.06 g; Błonnik pok.: 40.97 g; Sól: 7.16 g; Sód: 2 810 mg	Wartość energetyczna: 2459.12 kcal; Białko ogółem: 114.11 g; Tłuszcz: 71.76 g; Kw. tł. nasy.: 20.63 g; Węglowodany ogółem: 355.08 g; W tym cukry: 113.96 g; Błonnik pok.: 30.02 g; Sól: 11.74 g; Sód: 4 610 mg

Sobota 14.03.26r	Dieta Podstawowa	Dieta Łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta bogatobiałkowa
<b>Śniadanie</b>	Herbata 250ml. Pieczywo mieszane 150g. (1) Masło 15g. (7) Polędwica sopocka 60g. (1,6,9) Ser mozzarella 40g. (7) Rzodkiewka 70g. Sałata 30g. Banan 1 szt.	Herbata 250ml. Angielka 150g. (1) Masło 15g. (7) Polędwica sopocka 60g. (1,6,9) Ser mozzarella light 40g. (7) Pomidor 70g. Sałata 30g. Banan 1 szt.	Herbata 250ml. Pieczywo razowe 150g. (1) Masło 15g. (7) Polędwica sopocka 60g. (1,6,9) Ser mozzarella 40g. (7) Rzodkiewka 70g. Sałata 30g. Jabłko 1 szt.	Herbata 250ml. Angielka 150g. (1) Masło 15g. (7) Polędwica sopocka 60g. (1,6,9) Ser mozzarella light 60g. (7) Pomidor 70g. Sałata 30g. Banan 1 szt.
<b>II Śniadanie</b>			Chleb Żytni razowy 80g. (1) Masło 10g. (7) Wędlina drobiowa 30g. (1,6,9,10) Ogórek zielony 20g.	Serek homogenizowany waniliowy 120g (7)
<b>Obiad</b>	Rosolnik z kasza manna 400ml. (1,3,9) Kotlet mielony smażony 120g. (1,3) Ziemniaki 200g. Surówka colesław 100g. Kompot owocowy 250ml.	Rosolnik z kaszą manną 400ml. (1,3,9) Pulpet duszony 120g. (1,3) Sos koperkowy 50ml. (1,7) Ziemniaki 200g. Marchewka gotowana 100g. Kompot owocowy 250ml.	Rosolnik z kasza mnna 100ml. (1,3,9) Pulpet duszony 120g. (1,3) Sos koperkowy 50ml. (1,7) Ziemniaki 200g. Surówka colesław 100g. Kompot owocowy b/z cukru 250ml.	Rosolnik z kaszą manną 400ml. (1,3,9) Pulpet duszony 120g. (1,3) Sos koperkowy 50ml.(1,7) Ziemniaki 200g. Marchewka gotowana 100g. Kompot owocowy 250ml.
<b>Kolacja</b>	Chleb mieszany 150g. (1) Masło 15g. (7) Parówka z szynki 70g. (1,6,9,10) Musztarda 10g. (9,10) Ser kanapkowy 30g. (7) Ogórek kiszony 70g. Sałata 30g. Herbata 250ml.	Angielka 150g. (1) Masło 15g. (7) Parówka z szynki 70g(1,6,9,10) Ser kanapkowy 30g. (7) Pomidor 70g. Sałata 30g. Herbata 250ml.	Chleb razowy 150g. (1) Masło 15g. (7) Parówka z szynki 70g. (1,6,9,10) Ser kanapkowy 30g. (7) Ogórek kiszony 70g. Sałata 30g. Herbata 250ml.	Angielka 150g. (1) Masło 15g. (7) Parówka z szynki 100g. (1,6,9,10) Ser kanapkowy 60g. (7) Pomidor 70g. Sałata 30g. Herbata 250ml.
<b>II kolacja</b>	Babka piaskowa 80g. (1,3,7)	Babka piaskowa 80g. (1,3,7)	II kolacja: Chleb Żytni razowy 80g. (1) Masło 10g. (7) Polędwica sopocka 20g. (1,6,9) Sałata 1 listek	Babka piaskowa 80g. (1,3,7)
	Wartość energetyczna: 2519.66 kcal; Białko ogółem: 93.27 g; Tłuszcz: 67.05 g; Kw. tł. nasy.: 17.70 g; Węglowodany ogółem: 403.35 g; W tym cukry: 109.38 g; Błonnik pok.: 35.83 g; Sól: 7.51 g; Sód: 2 950 mg	Wartość energetyczna: 2435.55 kcal; Białko ogółem: 94.03 g; Tłuszcz: 58.46 g; Kw. tł. nasy.: 17.55 g; Węglowodany ogółem: 396.26 g; W tym cukry: 109.11 g; Błonnik pok.: 26.81 g; Sól: 8.39 g; Sód: 3 290 mg	Wartość energetyczna: 2244.94 kcal; Białko ogółem: 93.55 g; Tłuszcz: 65.94 g; Kw. tł. nasy.: 14.87 g; Węglowodany ogółem: 336.13 g; W tym cukry: 57.81 g; Błonnik pok.: 42.97 g; Sól: 6.85 g; Sód: 2 690 mg	Wartość energetyczna: 2493.25 kcal; Białko ogółem: 121.60 g; Tłuszcz: 62.85 g; Kw. tł. nasy.: 18.40 g; Węglowodany ogółem: 360.30 g; W tym cukry: 98.75 g; Błonnik pok.: 28.90 g; Sól: 8.15 g; Sód: 3 200 mg

Niedziela 15.03.26r	Dieta Podstawowa	Dieta Łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta bogatobiałkowa
<b>Śniadanie</b>	Herbata 250ml. Pieczywo mieszane 150g. (1) Masło 15g. (7) Szynka konserwowa 50g.(1,3,9,10) Jajko 1 szt. (3) Ogórek kiszony 80g. Sałata 20g.	Herbata 250ml. Angielka 150g. (1) Masło 15g. (7) Szynka konserwowa drobiowa 50g.(1,3,9,10) Jajko 1 szt. (3) Pomidor 80g. Sałata 20g.	Herbata 250ml. Pieczywo razowe 150g.(1) Masło 15g. (7) Szynka konserwowa 50g.(1,3,9,10) Jajko 1 szt. (3) Ogórek kiszony 80g. Sałata 20g.	Herbata 250ml. Angielka 150g. (1) Masło 15g. (7) Szynka konserwowa 50g.(1,3,9,10) Jajko 1 szt. (3) Pomidor 80g. Sałata 20g.
<b>II Śniadanie</b>			Chleb żytni razowy 80g. (1) Masło 10g. (7) Ser mozzarella light 25g. (7) Sałata 1 listek	Kefir 120g (7)
<b>Obiad</b>	Zupa koperkowa 400ml. (1,3) Szynka duszona 100g. (1) Sos pieczeniowy 50g. (1) Kopytka 200g. (1) Kapusta modra zasmażana 100g. Kompot owocowy 250 ml	Zupa koperkowa 400ml. (1,3) Szynka duszona 100g. (1) Sos mleczny 50g. (1,7) Kopytka 200g. (1) Buraczki gotowane 100g. Kompot owocowy 250 ml	Zupa Koperkowa 400ml. (1,3,) Szynka duszona 100g. (1) Sos mleczny 50g. (1,7) Ziemniaki gotowane 200g. Kapusta modra zasmażana 100g. Kompot owocowy b/z cukru 250ml.	Zupa koperkowa 400ml. (1,3) Szynka duszona 100g. (1) Sos mleczny 50g. (1,7) Kopytka 200g. (1) Buraczki gotowane 100g. Kompot owocowy 250 ml
<b>Kolacja</b>	Chleb mieszany 150g. (1) Masło 15g. (7) Wędlina z piersi kurczaka 100g. (1,3,9,10) Sałatka grecka 100g. (7) Herbata 250ml.	Angielka 150g. (1) Masło 15g. (7) Wędlina z piersi kurczaka 70g. (1,3,9,10) Ser kanapkowy 30g. (7) Pomidor 70g. Sałata 30g. Herbata 250ml.	Chleb razowy 150g. (1) Masło 15g. (7) Wędlina z piersi kurczaka 100g. (1,3,9,10) Sałatka grecka 100g. (7) Herbata 250ml.	Angielka 150g. (1) Masło 15g. (7) Wędlina z piersi kurczaka 100g. (1,3,9,10) Ser kanapkowy 30g. (7) Pomidor 70g. Sałata 30g. Herbata 250ml.
<b>II kolacja</b>	Jabłko 1 szt.	Jabłko duszone 1 szt.	II kolacja: Chleb żytni razowy 80g. (1) Masło 10g. (7) Serek kanapkowy 40g (7) Pomidor 2 plasterki	Jabłko duszone 1 szt.
	Wartość energetyczna: 2190.04 kcal; Białko ogółem: 100.73 g; Tłuszcz: 63.67 g; Kw. tł. nasy.: 22.22 g; Węglowodany ogółem: 316.98 g; W tym cukry: 61.77 g; Błonnik pok.: 28.54 g; Sól: 8.73 g; Sód: 3 430 mg	Wartość energetyczna: 2161.10 kcal; Białko ogółem: 104.04 g; Tłuszcz: 49.02 g; Kw. tł. nasy.: 14.49 g; Węglowodany ogółem: 335.65 g; W tym cukry: 68.57 g; Błonnik pok.: 23.70 g; Sól: 7.58 g; Sód: 2 980 mg	Wartość energetyczna: 2020.32 kcal; Białko ogółem: 108.36 g; Tłuszcz: 64.14 g; Kw. tł. nasy.: 22.87 g; Węglowodany ogółem: 268.33 g; W tym cukry: 33.99 g; Błonnik pok.: 35.15 g; Sól: 8.29 g; Sód: 3 260 mg	Wartość energetyczna: 2469.43 kcal; Białko ogółem: 118.19 g; Tłuszcz: 74.58 g; Kw. tł. nasy.: 23.47 g; Węglowodany ogółem: 331.35 g; W tym cukry: 86.67 g; Błonnik pok.: 28.89 g; Sól: 13.75 g; Sód: 5 400 mg

Poniedziałek 16.03.26r	Dieta Podstawowa	Dieta Łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta bogatobiałkowa
<b>Śniadanie</b>	Herbata 250ml. Chleb pełnoziarnisty 150g. (1) Masło 15g. (7) Ser Żółty 50g. (7) Filet maślaný 50g. (1,9,10) Sałata 20g. Ogórek zielony z koperkiem 80g.	Herbata 250ml. Angielka 150g. (1) Masło 15g. (7) Ser biały 50g. (7) Filet maślaný 50g. (1,9,10) Pomidor 70g. Sałata 20g.	Herbata 250ml. Chleb pełnoziarnisty 150g. (1) Masło 15g. (7) Ser biały 50g. (7) Filet maślaný 50g. (1,9,10) Ogórek z koperkiem 40g. Sałata 20g.	Herbata 250ml. Angielka 150g. (1) Masło 15g. (7) Ser biały 50g. (7) Filet maślaný 70g. (1,9,10) Pomidor 70g. Sałata 20g.
<b>II Śniadanie</b>			Jogurt naturalny 120g. (7)	Jogurt naturalny 120g. (7)
<b>Obiad</b>	Zupa ogórkowa 400ml. (1,3,7,9) Filet drobiowy panierowany 100g. (1,3) Ziemniaki 200g. Surówka z białej kapusty 100g. Kompot owocowy 250 ml	Zupa jarzynowa 400ml. (1,3,7,9) Filet z kurczaka gotowany 100g. (1,3) Sos koperkowy 50ml. (1,7) Ziemniaki 200g. Buraczki 100g. Kompot owocowy 250 ml	Zupa ogórkowa 400ml. (1,3,7,9) Filet z kurczaka gotowany 100g. (1,3) Sos koperkowy 50ml. (1,7) Ziemniaki 200g. Surówka z białej kapusty 100g. Kompot owocowy b/z cukru 250ml.	Zupa jarzynowa 400ml. (1,3,7,9) Filet z kurczaka gotowany 100g. (1,3) Sos koperkowy 50ml. (1,7) Ziemniaki 200g. Buraczki 100g. Kompot owocowy 250 ml
<b>Kolacja</b>	Rogal maślaný 150g. (1) Masło 20g. (7) Zapiekanka na ciepło z mięsem i warzywami 200g. (1,3,7,9) Herbata 250ml.	Rogal maślaný 150g. (1) Masło 20g. (7) Zapiekanka na ciepło z mięsem i warzywami 200g. (1,3,7,9) Herbata 250ml.	Chleb razowy 150g. (1) Masło 20g. (7) Zapiekanka na ciepło z mięsem i warzywami 200g. (1,3,7,9) Herbata 250ml.	Rogal maślaný 150g. (1) Masło 20g. (7) Zapiekanka na ciepło z mięsem i warzywami 200g. (1,3,7,9) Herbata 250ml.
<b>II kolacja</b>	Galaretka malinowa z owocami 200g.	Galaretka malinowa z owocami 200g.	II kolacja: galaretka b/z cukru 200g.	Galaretka malinowa z owocami 200g.
	Wartość energetyczna: 2516.47 kcal; Białko ogółem: 94.97 g; Tłuszcz: 62.56 g; Kw. tł. nasy.: 18.66 g; Węglowodany ogółem: 406.76 g; W tym cukry: 123.57 g; Błonnik pok.: 28.43 g; Sól: 5.41 g; Sód: 2 120 mg	Wartość energetyczna: 2117.31 kcal; Białko ogółem: 74.68 g; Tłuszcz: 36.26 g; Kw. tł. nasy.: 12.92 g; Węglowodany ogółem: 382.63 g; W tym cukry: 90.25 g; Błonnik pok.: 21.17 g; Sól: 5.93 g; 2 330 mg	Wartość energetyczna: 2099.99 kcal; Białko ogółem: 82.87 g; Tłuszcz: 63.78 g; Kw. tł. nasy.: 13.98 g; Węglowodany ogółem: 317.58 g; W tym cukry: 54.14 g; Błonnik pok.: 39.37 g; Sól: 6.34 g; Sód: 2 490 mg	Wartość energetyczna: 2523.19 kcal; Białko ogółem: 105.78 g; Tłuszcz: 53.13 g; Kw. tł. nasy.: 14.35 g; Węglowodany ogółem: 418.45 g; W tym cukry: 108.55 g; Błonnik pok.: 27.67 g; Sól: 12.14 g; Sód: 4 770 mg

Wtorek 17.03.2 6r	Dieta Podstawowa	Dieta Łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta bogatobiałkowa
Śniadanie	Herbata 250ml. Pieczywo mieszane 150g. (1) Masło 15g. (7) Pasta z sera twarogowego ze śmietanką 100g. (7) Rzodkiewka 70g. Sałata 30g. Dżem owocowy 25g.	Herbata 250ml. Aniela 150g. (1) Masło 15g. (7) Ser twarogowy 100g. (7) Pomidor 70g. Sałata 30g. Dżem owocowy 25g.	Herbata b/z cukru 250ml. Pieczywo razowe 150g. (1) Masło 15g. (7) Ser twarogowy 70g. (7) Rzodkiewka 70g. Sałata 30g. Wędlina drobiowa 20g. (1,6,9,10)	Herbata 250ml. Aniela 150g. (1) Masło 15g. (7) Ser twarogowy 100g. (7) Pomidor 70g. Sałata 30g. Wędlina drobiowa 20g. (1,6,9,10)
II Śniadanie			Jabłko 1 szt.	Kefir 120g (7)
Obiad	Zupa szpinakowa 400ml. (1,3,9) Dorsz duszony w sosie koperkowym 120/50g. (1,4,7,9)  Marchew gotowana 100g Ziemniaki gotowane 200g. Kompot owocowy 250 ml	Zupa szpinakowa 400ml. (1,3,9) Dorsz duszony w sosie koperkowym 120/50g. (1,4,7,9) Ziemniaki gotowane 200g. Marchew gotowana 100g. Kompot owocowy 250 ml	Zupa szpinakowa 400ml. (1,3,9) Dorsz duszony w sosie koperkowym 120/50g. (1,4,7,9) Ziemniaki gotowane 200g marchew gotowana 100g Kompot owocowy b/z cukru 250ml.	Zupa szpinakowa 400ml. (1,3,9) Dorsz duszony w sosie koperkowym 120/100g. (1,4,7,9) Ziemniaki gotowane 200g. Marchew gotowana 100g. Kompot owocowy 250 ml
Kolacja	Herbata 250ml. Chleb mieszany 150g. (1) Masło 15g. (7) Pasta kanapkowa z ryby gotowanej z warzywami 100g. (3,4,9) Sałata 30g.	Herbata 250ml. Aniela 150g. (1) Masło 15g. (7) Pasta kanapkowa z ryby gotowanej z warzywami 100g. (3,4,9) Sałata 30g.	Herbata 250ml. Chleb żytni razowy 150g. (1) Masło 15g. (7) Pasta kanapkowa z ryby gotowanej z warzywami 100g. (3,4,9) Sałata 30g.	Herbata 250ml. Aniela 150g. (1) Masło 15g. (7) Pasta kanapkowa z ryby gotowanej z warzywami 100g. (3,4,9) Ser grani 30g. (7) Sałata 30g.
II kolacja	Pomarańcza 1 szt.	Jabłko duszone 1 szt.	II kolacja: kefir 120g. (7)	Jabłko duszone 1 szt.
	Wartość energetyczna: 2272.26 kcal; Białko ogółem: 112.11 g; Tłuszcz: 46.34 g; Kw. tł. nasy.: 13.26 g; Węglowodany ogółem: 364.10 g; W tym cukry: 90.67 g; Błonnik pok.: 33.94 g; Sól: 7.10 g; Sód: 2 790 mg	Wartość energetyczna: 2198.87 kcal; Białko ogółem: 104.43 g; Tłuszcz: 41.32 g; Kw. tł. nasy.: 12.90 g; Węglowodany ogółem: 360.40 g; W tym cukry: 94.29 g; Błonnik pok.: 25.09 g; Sól: 7.00 g; Sód: 2 750 mg	Wartość energetyczna: 2224.27 kcal; Białko ogółem: 116.02 g; Tłuszcz: 63.42 g; Kw. tł. nasy.: 19.07 g; Węglowodany ogółem: 319.32 g; W tym cukry: 36.49 g; Błonnik pok.: 42.54 g; Sól: 10.33 g; Sód: 4 060 mg	Wartość energetyczna: 2358.32 kcal; Białko ogółem: 126.1g; Tłuszcz: 84.77 g; Kw. tł. nasy.: 22.06 g; Węglowodany ogółem: 325.62 g; W tym cukry: 79.85 g; Błonnik pok.: 31.08 g; Sól: 14.94 g; Sód: 5 870 mg

Sroda 18.03.26r	Dieta Podstawowa	Dieta Łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta bogatobiałkowa
<b>Śniadanie</b>	Herbata 250ml. Chleb pełnoziarnisty 150g. (1) Masło 15g. (7) Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 70g. (3) Ser mozzarella 30g. (7) Pomidor 70g. Sałata 30g. Pomarańcza 1 szt.	Herbata 250ml. Angielka 150g. (1) Masło 15g. (7) Pasta jajeczna 70g. (3) Ser mozzarella 30g. (7) Pomidor 70g.  Sałata 30g. Jabłko gotowane 1 szt.	Herbata 250ml. Chleb pełnoziarnisty 150g. (7) Masło 15g. (7) Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 70g. (3) Ser mozzarella 30g. (7) Pomidor 70g. Sałata 30g. Pomarańcz a 1 szt.	Herbata 250ml. Angielka 150g. (1) Masło 15g. (7) Pasta jajeczna 100g. (3) Ser mozzarella 30g. (7) Pomidor 70g. Sałata 30g. Jabłko gotowane 1 szt.
<b>II Śniadanie</b>			Bułka grahamka 1 szt. (3) Wędlina drobiowa 20g. (1,6,9,10) Masło 10g. (3) Sałata 1 listek	Maślanka 120g (7)
<b>Obiad</b>	Barszcz czerwony 400ml. (1,7,9) Pierogi z mięsem 300g(1,3,7)  Surówka wiosenna 100g.  Kompot owocowy 250 ml	Barszcz czerwony 400ml. (1,7,9)  Pierogi z mięsem 300g(1,3,7)  Surówka wiosenna 100g.  Kompot owocowy 250 ml	Barszcz czerwony 400ml. (1,7,9) Makaron pełnoziarnisty z szpinakiem i kurczakiem 200 g (1,7,9)  Surówka wiosenna 100g. Kompot owocowy b/z cukru 250ml.	Barszcz czerwony 400ml. (1,7,9) Pierogi z mięsem 300g (1,3,7)  Surówka wiosenna 100g. Kompot owocowy b/z cukru 250ml.
<b>Kolacja</b>	Chleb mieszany 150g. (1) Masło 15g. (7) Sałatka gyros 100g.(3,9) Ser grani 100g. (7) Herbata 250ml.	Angielka 150g. (1) Masło 15g. (7) Sałatka jarzynowa 100g.(3,9) Ser grani 100g. (7) Herbata 250ml.	Chleb żytni razowy 150g. (1) Masło 15g. (7) Sałatka gyros 100g.(3,9) Ser grani 100g. (7) Herbata 250ml.	Angielka 150g. (1) Masło 15g. (7) Sałatka jarzynowa 100g.(3,9) Ser grani 120g. (7) Herbata 250ml.

II kolacja	Drożdżówka 100g (1,3,7)	Drożdżówka 100g (1,3,7)	II kolacja: Chleb żytni razowy 80g. (1) Masło 10g. (7) Mozzarella light 40g. (7) Pomidor 2 plasterki	Drożdżówka 100g (1,3,7)
	Wartość energetyczna: 2474.78 kcal; Białko ogółem: 111.97 g; Tłuszcz: 75.68 g; Kw. tł. nasy.: 19.53 g; Węglowodany ogółem: 347.63 g; W tym cukry: 64.62 g; Błonnik pok.: 27.98 g; Sól: 9.99 g; Sód: 3 920 mg	Wartość energetyczna: 2411.12 kcal; Białko ogółem: 107.47 g; Tłuszcz: 64.28 g; Kw. tł. nasy.: 14.74 g; Węglowodany ogółem: 359.56 g; W tym cukry: 67.18 g; Błonnik pok.: 24.05 g; Sól: 7.64 g;	Wartość energetyczna: 2402.12 kcal; Białko ogółem: 108.64 g; Tłuszcz: 81.30 g; Kw. tł. nasy.: 22.26 g; Węglowodany ogółem: 312.00 g; W tym cukry: 48.56 g; Błonnik pok.: 35.84 g; Sól: 10.54 g; Sód: 4 140 mg	Wartość energetyczna: 2698.94 kcal; Białko ogółem: 120.89 g; Tłuszcz: 83.94 g; Kw. tł. nasy.: 19..21 g; Węglowodany ogółem: 384.25 g; W tym cukry: 89.91 g; Błonnik pok.: 37.10 g; Sól: 11.88 g; Sód: 4 670 mg

<b>Czwartek 19.03.26r</b>	<b>Dieta Podstawowa</b>	<b>Dieta Łatwostrawna</b>	<b>Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>	<b>Dieta bogatobiałkowa</b>
<b>Śniadanie</b>	Kakao 250ml. (1,7) Pieczywo mieszane 150g. (1) Masło 15g. (7) Pasta kanapkowa z soczewicy 100g. (9,10) Pomidor 50g. Ogórek zielony 50g.	Kakao 250ml. (1,7) Aniela 150g. (1) Masło 15g. (7) Pasta kanapkowa z warzyw gotowanych 100g. (9,10) Pomidor 50g. Ogórek zielony b/z skórki 50g.	Kakao b/z cukru 250ml. (1,7) Pieczywo razowe 150g. (1) Masło 15g. (7) Pasta kanapkowa z soczewicy 100g. (9,10) Pomidor 50g. Ogórek zielony 50g.	Kakao 250ml. (1,7) Aniela 150g. (1) Masło 15g. (7) Pasta kanapkowa z warzyw gotowanych 100g. (9,10) Filet maślany 30g. (1,9,10) Pomidor 50g. Ogórek zielony b/z skórki 50g.
<b>II Śniadanie</b>			Jogurt naturalny 150g. (7)	Jogurt naturalny 150g. (7)
<b>Obiad</b>	Zupa pomidorowa z makaronem 400ml. (1,7,9) Kasza gryczana gotowana 200g. Karkówka duszona w sosie cygańskim 100g/50ml. (1,9) Surówka z marchewki 100g. (9) Kompot owocowy 250ml.	Zupa pomidorowa z makaronem 400ml. (1,7,9) Ziemniaki gotowane 200g. Schab duszony w sosie pietruszkowym 100g/50ml. (1,9) Jarzyny gotowane 100g. (9) Kompot owocowy 250ml.	Zupa pomidorowa z makaronem 400ml. (1,7,9) Kasza gryczana gotowana 200g. Karkówka duszona w sosie cygańskim 100g/50ml. (1,9) Surówka z marchewki 100g. (9) Kompot owocowy 250ml.	Zupa pomidorowa z makaronem 400ml. (1,7,9) Ziemniaki gotowane 200g. Schab duszony w sosie pietruszkowym 100g/50ml. (1,9) Jarzyny gotowane 100g. (9) Kompot owocowy 250ml.
<b>Kolacja</b>	Chleb mieszany 150g. (1) Masło 15g. (7) Parówka drobiowa na ciepło 70g. (1,3,9,10) Ketchup 10g. (9) Sałata 30g. Rzodkiewka 70g. Ogonówka 30g. Herbata 250ml.	Aniela 150g. (1) Masło 15g. (7) Parówka drobiowa na ciepło 70g. (1,3,9,10) Ser mozzarella light 30g. (7) Sałata 30g. Pomidor 70g. Herbata 250ml.	Chleb żytni razowy 150g. (1) Masło 15g. (7) Parówka drobiowa na ciepło 70g. (1,3,9,10) Ser mozzarella light 30g. (7) Sałata 30g. Rzodkiewka 70g. Herbata 250ml.	Aniela 150g. (1) Masło 15g. (7) Parówka drobiowa na ciepło 100g. (1,3,9,10) Ser mozzarella light 30g. (7) Sałata 30g. Pomidor 70g. Herbata 250ml.
<b>II kolacja</b>	Mandarynka 2 szt.	Jabłko duszone 1 szt.	Mandarynka 2 szt.	Jabłko duszone 1 szt.
	Wartość energetyczna: 2464.07 kcal; Białko ogółem: 90.84 g; Tłuszcz: 64.72 g; Kw. tł. nasy.: 18.90 g; Węglowodany ogółem: 395.31 g; W tym cukry: 101.11 g; Błonnik pok.: 34.58 g; Sól: 9.35 g; Sód: 3 670 mg	Wartość energetyczna: 2439.00 kcal; Białko ogółem: 87.79 g; Tłuszcz: 58.96 g; Kw. tł. nasy.: 18.44 g; Węglowodany ogółem: 403.36 g; W tym cukry: 102.96 g; Błonnik pok.: 29.32 g; Sól: 8.58 g; Sód: 3 370 mg	Wartość energetyczna: 2161.19 kcal; Białko ogółem: 95.52 g; Tłuszcz: 66.76 g; Kw. tł. nasy.: 15.53 g; Węglowodany ogółem: 308.13 g; W tym cukry: 45.23 g; Błonnik pok.: 44.91 g; Sól: 9.41 g; Sód: 3 590 mg	Wartość energetyczna: 2507.08 kcal; Białko ogółem: 125.56 g; Tłuszcz: 63.41 g; Kw. tł. nasy.: 20.09 g; Węglowodany ogółem: 406.69 g; W tym cukry: 123.07 g; Błonnik pok.: 31.30 g; Sól: 11.79 g; Sód: 4 630 mg

Piątek 20.03.26r.	Dieta Podstawowa	Dieta Łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta bogatobiałkowa
<b>Śniadanie</b>	Herbata 250ml. Pieczywo mieszane 150g. (1) Masło 15g. (7) Jajko 1 szt. (3) Połudwica sopocka 50g.(1,6,10) Sałata 30g. Ogórek zielony 70g.	Herbata 250ml. Aniela 150g. (1) Masło 15g. (7) Jajko 1 szt. (3) Połudwica sopocka 50g. (1,6,10) Sałata 30g. Ogórek zielony b/z skórki 70g.	Herbata 250ml. Pieczywo razowe 150g.(1) Masło 15g. (7) Jajko 1 szt. (3) Połudwica sopocka 50g. (1,6,10) Sałata 30g. Ogórek zielony 70g.	Herbata 250ml. Aniela 150g. (1) Masło 15g. (7) Jajko 1 szt. (3) Połudwica sopocka 70g. (1,6,10) Sałata 30g. Ogórek zielony b/z skórki 70g.
<b>II Śniadanie</b>			Chleb żytni razowy 80g. (1) Masło 10g. (7) Ser kanapkowy 20g. (7) Ogórek zielony 2 plasterki	Maślanka 120g (7)
<b>Obiad</b>	Zupa Krupnik 400ml. (1,3,7) Makaron gotowany 200g. (1) Sos boloński 100/100ml. (1,9) Kompot owocowy 250 ml	Zupa Krupnik 400ml. (1,3,7) Makaron gotowany 200g. (1) Sos boloński 100/100ml. (1,9) Kompot owocowy 250ml.	Zupa Krupnik 400ml. (1,3,7) Makaron pełnoziarnisty gotowany 200g. (1) Sos boloński 100/100ml. (1,9) Kompot owocowy b/z cukru 250ml.	Zupa krupnik 400ml. (1,3,7) Makaron gotowany 200g. (1) Sos boloński 100/100ml. (1,9) Kompot owocowy 250ml.
<b>Kolacja</b>	Pieczywo mieszane 150g. (1) Masło 15g. (7) Ser grani 50g. (7) Połudwica sopocka 50g. (1,9,10) Sałatka z pomidorem 100g. Banan 1 szt. Herbata 250ml.	Aniela 150g. (1) Masło 15g. (7) Ser grani 50g. (7) Połudwica sopocka 50g. (1,9,10) Sałatka z pomidorem 100g. Banan 1 szt. Herbata 250ml.	Pieczywo razowe 150g.(1) Masło 15g. (7) Ser grani 50g. (7) Połudwica sopocka 50g.(1,9,10) Sałatka z pomidorem 100g. Herbata 250ml. Jabłko 1 szt.	Aniela 150g. (1) Masło 15g. (7) Ser grani 70g. (7) Połudwica sopocka 50g. (1,9,10) Sałatka z pomidorem 100g. Banan 1 szt. Herbata 250ml.
<b>II kolacja</b>	Serek waniliowy 120g. (7)	Serek waniliowy 120g. (7)	II kolacja: jogurt naturalny 120g. (7)	Serek waniliowy 120g. (7)
	Wartość energetyczna: 2323.19 kcal; Białko ogółem: 100.31 g; Tłuszcz: 66.05 g; Kw. tł. nasy.: 14.74 g; Węglowodany ogółem: 344.09 g; W tym cukry: 83.78 g; Błonnik pok.: 28.86 g; Sól: 9.81 g; Sód: 3 850 mg	Wartość energetyczna: 2268.35 kcal; Białko ogółem: 98.23 g; Tłuszcz: 51.31 g; Kw. tł. nasy.: 13.73 g; Węglowodany ogółem: 364.48 g; W tym cukry: 90.47 g; Błonnik pok.: 24.40 g; Sól: 8.15 g; Sód: 3 200 mg	Wartość energetyczna: 2012.57 kcal; Białko ogółem: 105.32 g; Tłuszcz: 63.26 g; Kw. tł. nasy.: 19.09 g; Węglowodany ogółem: 273.55 g; W tym cukry: 38.74 g; Błonnik pok.: 36.12 g; Sól: 8.24 g; Sód: 3 240 mg	Wartość energetyczna: 2412.67 kcal; Białko ogółem: 110,43 g; Tłuszcz: 63.01 g; Kw. tł. nasy.: 16.52 g; Węglowodany ogółem: 365.44 g; W tym cukry: 110.17 g; Błonnik pok.: 27.88 g; Sól: 9.71 g; Sód: 3 820 mg

Sobota 21.03.26r	Dieta Podstawowa	Dieta Łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta bogatobiałkowa
<b>Śniadanie</b>	Herbata 250ml. Pieczywo mieszane 150g. (1) Masło 15g. (7) Pasta drobiowa z warzywami 100g. (9) Ogórek zielony z rzodkiewką 100g.	Herbata 250ml. Aniela 150g. (1) Masło 15g. (7) Pasta drobiowa z warzywami 100g. (9) Pomidor 70g. Sałata 30g.	Herbata 250ml. Pieczywo razowe 150g. (1) Masło 15g. (7) Pasta drobiowa z warzywami 100g. (9) Ogórek zielony z rzodkiewką 100g.	Herbata 250ml. Aniela 150g. (1) Masło 15g. (7) Pasta drobiowa z warzywami 100g. (9) Ser mozzarella 20g. (7) Pomidor 70g. Sałata 30g.
<b>II Śniadanie</b>			Pomarańcza 1 szt.	Serek wiejski 150g (7)
<b>Obiad</b>	Zupa brokułowa 400ml. (1,3,7,9) Łopatka duszona w sosie pieczeniowym 100/50g. (1) Kluski na parze 200g. (1) Surówka z kapusty pekińskiej 100g. Kompot owocowy 250 ml	Zupa brokułowa 400ml. (1,7,9) Schab duszony w sosie mlecznym 100/50g. (1) Kluski na parze 200g. (1) Marchew gotowana 100g. Kompot owocowy 250 ml	Zupa brokułowa 400ml. (1,3,7,9) Łopatka duszona w sosie pieczeniowym 100/50g. (1) Ziemniaki gotowane 200g. (1) Surówka z kapusty pekińskiej 100g. Kompot owocowy b/z cukru 250ml.	Zupa brokułowa 400ml. (1,7,9) Schab duszony w sosie mlecznym 100/50g. (1) Kluski na parze 200g. (1) Marchew gotowana 100g. Kompot owocowy 250 ml
<b>Kolacja</b>	Pieczywo mieszane 150g. (1) Masło 15g. (7) Paszтет drobiowy 60g. (1,3,6,9) Ser Żółty 40g. (7) Ogórek kiszony 50g. Papryka czerwona 50g. Herbata 250ml.	Aniela 150g. (1) Masło 15g. (7) Paszтет drobiowy 60g. (1,3,6,9) Ser kanapkowy 40g. (7) Pomidor 50g. Ogórek zielony b/z skórki 50g. Herbata 250ml.	Pieczywo razowe 150g. (1) Masło 15g. (7) Paszтет drobiowy 60g. (1,3,6,9) Ser kanapkowy 40g. (7) Ogórek kiszony 50g. Papryka czerwona 50g. Herbata 250ml.	Aniela 150g. (1) Masło 15g. (7) Paszтет drobiowy 60g. (1,3,6,9) Ser kanapkowy 60g. (7) Pomidor 50g. Ogórek zielony b/z skórki 50g. Herbata 250ml.
<b>II kolacja</b>	Pomarańcza 1 szt.	Banan 1 szt.	Chleb żytni razowy 80g. (1) Masło 10g. (7) Ogonówka 30g. (1,6,9) Ogórek zielony 2 plasterki	Banan 1 szt.
	Wartość energetyczna: 2287.97 kcal; Białko ogółem: 83.61 g; Tłuszcz: 52.37 g; Kw. tł. nasy.: 15.22 g; Węglowodany ogółem: 390.28 g; W tym cukry: 112.16 g; Błonnik pok.: 39.71 g; Sól: 7.71 g; Sód: 3 030 mg	Wartość energetyczna: 2260.38 kcal; Białko ogółem: 85.08 g; Tłuszcz: 44.58 g; Kw. tł. nasy.: 14.52 g; Węglowodany ogółem: 396.83 g; W tym cukry: 112.08 g; Błonnik pok.: 34.55 g; Sól: 7.47 g; Sód: 2 930 mg	Wartość energetyczna: 2044.68 kcal; Białko ogółem: 101.04 g; Tłuszcz: 53.10 g; Kw. tł. nasy.: 11.53 g; Węglowodany ogółem: 310.78 g; W tym cukry: 54.41 g; Błonnik pok.: 40.67 g; Sól: 7.88 g; Sód: 3 090 mg	Wartość energetyczna: 2491.94 kcal; Białko ogółem: 118,78 g; Tłuszcz: 63.27 g; Kw. tł. nasy.: 12.90 g; Węglowodany ogółem: 412.67 g; W tym cukry: 120.78 g; Błonnik pok.: 34.42 g; Sól: 12.51 g; Sód: 4 910 mg

Niedziela 22.03.26r	Dieta Podstawowa	Dieta Łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta bogatobiałkowa
<b>Śniadanie</b>	Kakao 250ml. (7) Chleb pełnoziarnisty 150g. (1) Masło 15g. (7) Ser biały twarogowy 100g. (7) Dżem truskawkowy 25g. Pomidor 50g. Ogórek zielony 50g.	Kakao 250ml. (7) Angielka 120g. (1) Masło 15g. (7) Ser biały 100g. (7) Dżem truskawkowy 25g. Pomidor 50g. Ogórek zielony b/z skórki 50g.	Kakao b/z cukru 250ml (7)  Chleb pełnoziarnisty 120g. (1)  Masło 15g. (7) Ser biały 50g. (7) Polędwica sopocka 50g. (1,6,9) Pomidor 50g. Ogórek zielony 50g.	Kakao 250ml. (7) Angielka 120g. (1) Masło 15g. (7) Ser biały 70g. (7) Polędwica sopocka 50g. (1,6,9) Pomidor 50g. Ogórek zielony b/z skórki 50g.
<b>II Śniadanie</b>			Chleb żytni razowy 80g. (1) Masło 10g. (7) Wędlina drobiowa 20g. (7) Listek sałaty	Jogurt owocowy 120g (7)
<b>Obiad</b>	Zupa krem z zielonych warzyw 400ml. (1,3,9)  Kotlet schabowy panierowany 100g. (1,3) Ziemniaki 200g. Surówka z selera 100g (9) Kompot owocowy 250ml.	Zupa krem z zielonych warzyw 400 ml (1,3,9)  Schab duszony 100g. (1) Sos pietruszkowy 50ml. (1,3) Ziemniaki 200g. Bukiet warzyw gotowany 100g. (9) Kompot owocowy 250ml.	Zupa krem z zielonych warzyw 400ml. (1,3,9) Schab duszony 100g. (1) Ziemniaki 200g. Sos koperkowy 50ml. (1,3) Surówka z selera 100g (9) Kompot owocowy b/z cukru 250ml.	Zupa krem z zielonych warzyw 400ml. (1,3,9)  Schab duszony 100g. (1) Sos pietruszkowy 50ml. (1,3) Ziemniaki 200g. Bukiet warzyw gotowany 100g. (9) Kompot owocowy 250ml.
<b>Kolacja</b>	Pieczywo mieszane 150g. (1) Masło 15g. (7) Serdelki drobiowe 70g. (1,6,9,10) Ser grani 30g. (7) Ketchup 10g. (9) Sałata 20g. Ogórek zielony 80g. Herbata 250ml.	Angielka 150g. (1) Masło 15g. (7) Serdelki drobiowe 70g. Ser grani 30g. (7) Sałata 20g. Pomidor 80g. Herbata 250ml.	Pieczywo razowe 150g. (1)  Masło 15g. (7) Serdelki drobiowe 70g. (1,6,9,10) Ser grani 30g. (7) Sałata 20g. Ogórek zielony 80g. Herbata 250ml.	Angielka 150g. (1) Masło 15g. (7) Serdelki drobiowe 70g. (1,6,9,10) Ser grani 30g. (7) Sałata 20g. Pomidor 80g. Herbata 250ml.

II kolacja	Babka piaskowa 60g. (1,3,7)	Babka piaskowa 60g. (1,3,7)	II kolacja: jogurt naturalny 120g. (7)	Babka piaskowa 60g. (1,3,7)
	Wartość energetyczna: 2024.20 kcal; Białko ogółem: 90.56 g; Tłuszcz: 46.47 g; Kw. tł. nasy.: 15.49 g; Węglowodany ogółem: 323.17 g; W tym cukry: 92.88 g; Błonnik pok.: 29.41 g; Sól: 11.37 g; Sód: 4 470 mg	Wartość energetyczna: 2155.17 kcal; Białko ogółem: 99.83 g; Tłuszcz: 47.20 g;	Wartość energetyczna: 1989.40 kcal; Białko ogółem: 107.02 g; Tłuszcz: 58.92 g; Kw. tł. nasy.: 16.85 g; Węglowodany ogółem: 272.02 g; W tym cukry: 42.82 g; Błonnik pok.: 35.02 g; Sól: 12.28 g; Sód: 4 830 mg	Wartość energetyczna: 2220.24 kcal; Białko ogółem: 120.74 g; Tłuszcz: 51.15 g; Kw. tł. nasy.: 15.06 g; Węglowodany ogółem: 345.61 g; W tym cukry: 104.34g; Błonnik pok.: 34.50 g; Sól: 12.87g; Sód: 5 060 mg
		Kw. tł. nasy.: 13.88 g; Węglowodany ogółem: 341.66 g; W tym cukry: 100.28 g; Błonnik pok.: 29.43 g; Sól: 11.64 g; Sód: 4 570 mg		