

|                      |                                                | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                           | 2. śniadanie                                                                                                          | Obiad                                                                                                                                                                                                                      | Podwieczorek                | Kolacja                                                                                                                                                                          | Posiłek nocny                                        | SUMA                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|----------------------|------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-04-11 sobota    | dieta podstawowa                               | Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> )<br>Herbata 400 ml<br>Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU</b> )<br>Szynka włoska 50 g<br>Pomidor 100 g<br>Dżem 25 g                                                      |                                                                                                                       | Kompot owocowy 300 ml<br>zupa warzywna z ryżem 400 ml ( <b>SEL</b> )<br>bitka z szynki w sosie własnym 100 g<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Młoda kapusta gotowana z koperkiem 200 g                                       |                             | Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> )<br>Herbata 400 ml<br>Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> )<br>Smalec z fasoli 60 g<br>kielbasa krakowska 50 g<br>Ogórki kiszzone 100 g | Kefir 150 ml ( <b>MLE</b> )                          | <b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 1 941,1<br><b>Białko</b> ogółem [g] 109,7<br><b>Tłuszcz</b> [g] 50,4<br><b>Węglowodany</b> ogółem [g] 280,9<br><b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 37,3<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 19,8<br><b>suma cukrów prostych</b> [g] 49,6<br><b>Sód</b> [mg] 1 298,8 |
|                      | dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów | Pieczywo razowe 120 g ( <b>ŻYT</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> )<br>Herbata 400 ml<br>Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU</b> )<br>Szynka włoska 50 g<br>Pomidor 100 g<br>Pomidor 100 g<br>Serek topiony 20 g ( <b>MLE</b> )                    | Pieczywo razowe 50 g ( <b>ŻYT</b> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> )<br>twarożek z koperkiem 50 g ( <b>MLE</b> ) | Kompot owocowy 300 ml<br>zupa warzywna z ryżem 400 ml ( <b>SEL</b> )<br>bitka z szynki w sosie własnym 100 g<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Surówka z białej kapusty 200 g                                                 | Kefir 150 ml ( <b>MLE</b> ) | Pieczywo razowe 120 g ( <b>ŻYT</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> )<br>Herbata 400 ml<br>Ogórki kiszzone 100 g<br>kielbasa krakowska 50 g<br>Smalec z fasoli 60 g        | Kefir 150 ml ( <b>MLE</b> )                          | <b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 466<br><b>Białko</b> ogółem [g] 138,7<br><b>Tłuszcz</b> [g] 67,4<br><b>Węglowodany</b> ogółem [g] 361,3<br><b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 68,9<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 24,5<br><b>suma cukrów prostych</b> [g] 73,8<br><b>Sód</b> [mg] 2 004,1   |
|                      | dieta łatwostrawna                             | Pieczywo pszenne 120 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> )<br>Herbata 400 ml<br>Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU</b> )<br>Szynka włoska 50 g<br>Pomidor bs 100 g<br>Dżem 25 g                                                         |                                                                                                                       | Kompot owocowy 300 ml<br>zupa warzywna z ryżem 400 ml ( <b>SEL</b> )<br>bitka z szynki w sosie własnym 100 g<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Kalańor gotowany 200 g                                                         |                             | Pieczywo pszenne 120 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> )<br>Herbata 400 ml<br>Pasta z marchewki 60 g<br>kielbasa krakowska 50 g<br>Pomidor bs 100 g          | Kefir 150 ml ( <b>MLE</b> )                          | <b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 1 935<br><b>Białko</b> ogółem [g] 107<br><b>Tłuszcz</b> [g] 50,3<br><b>Węglowodany</b> ogółem [g] 279,6<br><b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 31,8<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 19,8<br><b>suma cukrów prostych</b> [g] 41,8<br><b>Sód</b> [mg] 1 534,1     |
| 2026-04-12 niedziela | dieta podstawowa                               | Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> )<br>Herbata 400 ml<br>płatki ryżowe na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> )<br>Pasta jajeczna z nat. pietruszki 60 g ( <b>JAJ</b> )<br>Pomidor 100 g<br>Sałata 10 g<br>szynka wiejska 50 g |                                                                                                                       | Kompot owocowy 300 ml<br>Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml ( <b>SEL</b> )<br>Pieczeń rzymska 100 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, MIE, GOR</b> )<br>Ryż brązowy 180 g<br>Surówka z selera i jabłka 200 g ( <b>MLE, SEL</b> ) |                             | Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> )<br>Herbata 400 ml<br>Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> )<br>Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> )<br>Papryka 100 g<br>Szynka galicyjska 50 g | Salatka z kuskusem i pomidorami 150 g ( <b>GLU</b> ) | <b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 589,9<br><b>Białko</b> ogółem [g] 133,8<br><b>Tłuszcz</b> [g] 74<br><b>Węglowodany</b> ogółem [g] 368<br><b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 41,6<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 27,5<br><b>suma cukrów prostych</b> [g] 61,6<br><b>Sód</b> [mg] 1 589,9     |

|                         |                                                | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                | 2. śniadanie                                                                                                           | Obiad                                                                                                                                                                                           | Podwieczorek                               | Kolacja                                                                                                                                                                     | Posiłek nocny                                   | SUMA                                                                                                                                                                                                                                              |
|-------------------------|------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-04-12 niedziela    | dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów | Pieczywo razowe 120 g (ŻYT)<br>Masło extra 82% 10 g (MLE)<br>Herbata 400 ml<br>płatki ryżowe na mleku 400 ml (MLE)<br>Pomidor 100 g<br>Sałata 10 g<br>Pasta jajeczna z nat. pietruszki 60 g (JAJ)<br>szynka wiejska 50 g | Pieczywo razowe 50 g (ŻYT)<br>Masło extra 82% 5 g (MLE)<br>Szynkowa 30 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) | Kompot owocowy 300 ml<br>Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (SEL)<br>Pieczeń rzymska 100 g (MLE, GLU, JAJ, MIĘ, GOR)<br>Ryż brązowy 180 g<br>Surówka z selera i jabłka 200 g (MLE, SEL) | Serek wiejski 150 g (MLE)                  | Pieczywo razowe 150 g (ŻYT)<br>Masło extra 82% 10 g (MLE)<br>Herbata 400 ml<br>Ser żółty 50 g (MLE)<br>Papryka 100 g<br>Szynka galicyjska 50 g                              | sałatka z kaszą pęczak i pomidorami 150 g (GLU) | Wartość energetyczna[kcal] 3 107,2<br>Białko ogółem [g] 169,5<br>Tłuszcz [g] 91,7<br>Węglowodany ogółem [g] 430,6<br>Błonnik pokarmowy [g] 59,8<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,8<br>suma cukrów prostych [g] 64,7<br>Sód [mg] 3 306,4 |
|                         | dieta łatwostrawna                             | płatki ryżowe na mleku 400 ml (MLE)<br>Pasta jajeczna z nat. pietruszki 60 g (JAJ)<br>Pieczywo pszenne 120 g (GLU)<br>Masło extra 82% 10 g (MLE)<br>Pomidor bs 100 g<br>Sałata 10 g<br>szynka wiejska 50 g               |                                                                                                                        | Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (SEL)<br>Pieczeń rzymska 100 g (MLE, GLU, JAJ, MIĘ, GOR)<br>Ryż gotowany 180 g<br>Brokuł gotowany na parze z oliwą 200 g<br>Kompot owocowy 300 ml    |                                            | Pieczywo pszenne 120 g (GLU)<br>Masło extra 82% 10 g (MLE)<br>Szynka galicyjska 50 g<br>Pomidor bs 100 g<br>twaróg (ser biały) 60 g (MLE)                                   | Sałata z kuskusem i pomidorami 150 g (GLU)      | Wartość energetyczna[kcal] 2 839<br>Białko ogółem [g] 141,8<br>Tłuszcz [g] 84,5<br>Węglowodany ogółem [g] 396<br>Błonnik pokarmowy [g] 36,7<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,7<br>suma cukrów prostych [g] 46,6<br>Sód [mg] 1 680,1     |
| 2026-04-13 poniedziałek | dieta podstawowa                               | Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT)<br>Masło extra 82% 10 g (MLE)<br>Herbata 400 ml<br>Kasza kukurydziana na mleku 400 g (MLE)<br>Paszтет drobiowy 60 g<br>Ogórki kiszone 100 g<br>Sałata 10 g<br>Szynka chłopska 40 g    |                                                                                                                        | Kompot owocowy 300 ml<br>Ryżanka z zieleniną 400 g (SEL)<br>kurczak po meksykańsku 150 g (GLU, SEL)<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Surówka z ogórkiem 200 g                                     |                                            | Masło extra 82% 10 g (MLE)<br>Herbata 400 ml<br>Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT)<br>szynka wiejska 50 g<br>Pasta z ryby, twarogu i natki 60 g (MLE, RYB)<br>Pomidor 100 g | Kefir 150 ml (MLE)                              | Wartość energetyczna[kcal] 2 094,1<br>Białko ogółem [g] 121,2<br>Tłuszcz [g] 60,6<br>Węglowodany ogółem [g] 279,7<br>Błonnik pokarmowy [g] 30,3<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,6<br>suma cukrów prostych [g] 43<br>Sód [mg] 1 655,1   |
|                         | dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów | Pieczywo razowe 120 g (ŻYT)<br>Masło extra 82% 10 g (MLE)<br>Herbata 400 ml<br>Kasza kukurydziana na mleku 400 g (MLE)<br>Paszтет drobiowy 60 g<br>Szynka chłopska 40 g<br>Ogórki kiszone 100 g<br>Sałata 10 g           | jaja gotowane 60 g (JAJ)<br>Pieczywo razowe 50 g (ŻYT)<br>Masło extra 82% 5 g (MLE)                                    | Kompot owocowy 300 ml<br>Ryżanka z zieleniną 400 g (SEL)<br>kurczak po meksykańsku 150 g (GLU, SEL)<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Surówka z ogórkiem 200 g                                     | Serek homogenizowany naturalny 100 g (MLE) | Pieczywo razowe 120 g (ŻYT)<br>Masło extra 82% 10 g (MLE)<br>Herbata 400 ml<br>szynka wiejska 50 g<br>Pasta z ryby, twarogu i natki 60 g (MLE, RYB)<br>Pomidor 100 g        | Kefir 150 ml (MLE)                              | Wartość energetyczna[kcal] 2 496,7<br>Białko ogółem [g] 140,8<br>Tłuszcz [g] 78,6<br>Węglowodany ogółem [g] 324,5<br>Błonnik pokarmowy [g] 46,7<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,5<br>suma cukrów prostych [g] 45,6<br>Sód [mg] 2 224,9 |

|                         |                                                | Śniadanie                                                                                                                                                                                                             | 2. śniadanie                                                                    | Obiad                                                                                                                                                           | Podwieczorek                 | Kolacja                                                                                                                                                                  | Posiłek nocny           | SUMA                                                                                                                                                                                                                                              |
|-------------------------|------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-04-13 poniedziałek | dieta łatwostrawna                             | Pieczywo pszenne 120 g (GLU)<br>Masło extra 82% 10 g (MLE)<br>Herbata 400 ml<br>Kasza kukurydziana na mleku 400 g (MLE)<br>Paszтет drobiowy 60 g<br>Szynka chłopska 40 g<br>Pomidor bs 100 g<br>Sałata 10 g           |                                                                                 | Kompot owocowy 300 ml<br>Ryzanka z zieleniną 400 g (SEL)<br>kurczak po meksykańsku 150 g (GLU, SEL)<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Szpinak duszony 200 g        |                              | Pieczywo pszenne 120 g (GLU)<br>Masło extra 82% 10 g (MLE)<br>Herbata 400 ml<br>szynka wiejska 50 g<br>Pomidor bs 100 g<br>Pasta z ryby, twarogu i natki 60 g (MLE, RYB) | Kefir 150 ml (MLE)      | Wartość energetyczna[kcal] 2 146,1<br>Białko ogółem [g] 124,3<br>Tłuszcz [g] 61,3<br>Węglowodany ogółem [g] 287,1<br>Błonnik pokarmowy [g] 30,1<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,6<br>suma cukrów prostych [g] 31,3<br>Sód [mg] 1 811,1 |
|                         | dieta podstawowa                               | Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT)<br>Masło extra 82% 10 g (MLE)<br>Herbata 400 ml<br>Kasza manna na mleku 400 ml (MLE, GLU)<br>Szynka chłopska 50 g<br>Sałatka z buraków z oliwą 100 g<br>Serek topiony 30 g (MLE)   |                                                                                 | Kompot owocowy 300 ml<br>Zupa grochowa 400 ml (SEL, ROŚ)<br>Naleśniki z serem (2 szt) 300 g (MLE, GLU, JAJ)<br>Jabłka prażone 100 g<br>Sos jogurtowy 50 g (MLE) |                              | Masło extra 82% 10 g (MLE)<br>Herbata 400 ml<br>Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT)<br>Ogórek 100 g<br>jaja gotowane 120 g (JAJ)                                          | Galaretka owocowa 200 g | Wartość energetyczna[kcal] 2 356,1<br>Białko ogółem [g] 119,5<br>Tłuszcz [g] 71<br>Węglowodany ogółem [g] 322,8<br>Błonnik pokarmowy [g] 34,4<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,1<br>suma cukrów prostych [g] 58,1<br>Sód [mg] 1 683,8   |
| 2026-04-14 wtorek       | dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów | Pieczywo razowe 120 g (ŻYT)<br>Masło extra 82% 10 g (MLE)<br>Herbata 400 ml<br>Szynka chłopska 50 g<br>Sałatka z buraków z oliwą 100 g<br>Kasza manna na mleku 400 ml (MLE, GLU)<br>Serek topiony 30 g (MLE)          | Masło extra 82% 5 g (MLE)<br>Ser żółty 30 g (MLE)<br>Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) | Kompot owocowy 300 ml<br>Zupa grochowa 400 ml (SEL, ROŚ)<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Brokuł gotowany 200 g<br>Łopatka duszona w sosie własnym 100 g (MIĘ)    | Jogurt naturalny 100 g (MLE) | Pieczywo razowe 120 g (ŻYT)<br>Masło extra 82% 10 g (MLE)<br>Herbata 400 ml<br>Ogórek 100 g<br>jaja gotowane 120 g (JAJ)                                                 | Galaretka owocowa 200 g | Wartość energetyczna[kcal] 2 605<br>Białko ogółem [g] 134,8<br>Tłuszcz [g] 79,8<br>Węglowodany ogółem [g] 365<br>Błonnik pokarmowy [g] 56,3<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,1<br>suma cukrów prostych [g] 49<br>Sód [mg] 2 067,8       |
|                         | dieta łatwostrawna                             | Pieczywo pszenne 120 g (GLU)<br>Masło extra 82% 10 g (MLE)<br>Herbata 400 ml<br>Szynka chłopska 50 g<br>Kasza manna na mleku 400 ml (MLE, GLU)<br>Pomidor bs 100 g<br>Tw arożek śmietankowy 60 g (MLE)<br>Sałata 10 g |                                                                                 | Kompot owocowy 300 ml<br>Zupa grysikowa 400 ml (SEL)<br>Naleśniki z serem (2 szt) 300 g (MLE, GLU, JAJ)<br>Jabłka prażone 100 g<br>Sos jogurtowy 50 g (MLE)     |                              | Pieczywo pszenne 120 g (GLU)<br>Masło extra 82% 10 g (MLE)<br>Herbata 400 ml<br>Pomidor bs 100 g<br>Pasta jajeczna 90 g (JAJ)                                            | Galaretka owocowa 200 g | Wartość energetyczna[kcal] 2 421,7<br>Białko ogółem [g] 138,2<br>Tłuszcz [g] 78,5<br>Węglowodany ogółem [g] 299,1<br>Błonnik pokarmowy [g] 24,5<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,2<br>suma cukrów prostych [g] 51,7<br>Sód [mg] 1 944,9 |

|                     |                                                | Śniadanie                                                                                                                                                                                            | 2. śniadanie                                                                                                | Obiad                                                                                                                                                                | Podwieczorek       | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                         | Posiłek nocny      | SUMA                                                                                                                                                                                                                                              |
|---------------------|------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-04-15 środa    | dieta podstawowa                               | Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT)<br>Masło extra 82% 10 g (MLE)<br>Herbata 400 ml<br>Kasza jęczmienna na mleku 400 g (MLE, GLU)<br>twarożek z koperkiem 90 g (MLE)<br>Papryka 100 g<br>Jabłko 1 szt |                                                                                                             | Kompot owocowy 300 ml<br>Zupa pieczarkowa z makaronem 400 ml (MLE, GLU, SEL)<br>Kotlet schabowy 100 g (GLU, JAJ)<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Buraczki 200 g (GLU) |                    | Masło extra 82% 10 g (MLE)<br>Herbata 400 ml<br>Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT)<br>wędlina kaliska 50 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, ORZ, ARACH, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ)<br>sałatka warzywna z sosem koperkowym 100 g (MLE)<br>Szynka drobiowa 30 g | Jogurt 1 szt (MLE) | Wartość energetyczna[kcal] 2 333,6<br>Białko ogółem [g] 119,6<br>Tłuszcz [g] 68,2<br>Węglowodany ogółem [g] 324,2<br>Błonnik pokarmowy [g] 38,8<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,7<br>suma cukrów prostych [g] 80,6<br>Sód [mg] 1 900,8 |
|                     | dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów | Pieczywo razowe 120 g (ŻYT)<br>Masło extra 82% 10 g (MLE)<br>Herbata 400 ml<br>Kasza jęczmienna na mleku 400 g (MLE, GLU)<br>twarożek z koperkiem 90 g (MLE)<br>Papryka 100 g<br>Jabłko 1 szt        | Poledwica sopocka 30 g (MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR)<br>Pieczywo razowe 50 g (ŻYT)<br>Masło extra 82% 5 g (MLE) | Kompot owocowy 300 ml<br>Zupa pieczarkowa z makaronem 400 ml (MLE, GLU, SEL)<br>Schab pieczony 100 g<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>ćwikła 200 g                     | Kefir 150 ml (MLE) | Pieczywo razowe 120 g (ŻYT)<br>Masło extra 82% 10 g (MLE)<br>Herbata 400 ml<br>wędlina kaliska 50 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, ORZ, ARACH, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ)<br>sałatka warzywna z sosem koperkowym 100 g (MLE)<br>Szynka drobiowa 30 g        | Jogurt 1 szt (MLE) | Wartość energetyczna[kcal] 2 437,2<br>Białko ogółem [g] 131,1<br>Tłuszcz [g] 69,1<br>Węglowodany ogółem [g] 343,1<br>Błonnik pokarmowy [g] 50<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,5<br>suma cukrów prostych [g] 69,3<br>Sód [mg] 2 309,1   |
|                     | dieta łatwostrawna                             | Pieczywo pszenne 120 g (GLU)<br>Masło extra 82% 10 g (MLE)<br>Herbata 400 ml<br>Kasza jęczmienna na mleku 400 g (MLE, GLU)<br>twarożek z koperkiem 90 g (MLE)<br>Pomidor bs 100 g<br>Jabłko 1 szt    |                                                                                                             | Kompot owocowy 300 ml<br>Zupa cukiniowa z ziemniakami 400 ml (MLE, SEL)<br>Schab pieczony 100 g<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Buraczki 200 g (GLU)                  |                    | Pieczywo pszenne 120 g (GLU)<br>Masło extra 82% 10 g (MLE)<br>Herbata 400 ml<br>wędlina kaliska 50 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, ORZ, ARACH, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ)<br>Warzywa pieczone 100 g<br>Szynka drobiowa 30 g                                | Jogurt 1 szt (MLE) | Wartość energetyczna[kcal] 2 167,8<br>Białko ogółem [g] 123,1<br>Tłuszcz [g] 48,5<br>Węglowodany ogółem [g] 322,4<br>Błonnik pokarmowy [g] 35,9<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,3<br>suma cukrów prostych [g] 78<br>Sód [mg] 1 914,8   |
| 2026-04-16 czwartek | dieta podstawowa                               | Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT)<br>Herbata 400 ml<br>Zacierki na mleku 400 g (MLE, GLU)<br>Ser żółty 30 g (MLE)<br>Pomidor 100 g<br>Masło extra 82% 10 g (MLE)<br>Szynka drobiowa 50 g            |                                                                                                             | Kompot owocowy 300 ml<br>Zupa ogórkowa 400 ml (MLE, GLU, SEL)<br>Pierogi z mięsem 250 g (GLU)<br>Surówka coleslaw 200 g (JAJ)                                        |                    | Masło extra 82% 10 g (MLE)<br>Herbata 400 ml<br>Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT)<br>Twarożek 40 g (MLE)<br>Szynka galicyjska 50 g<br>Sałata 10 g<br>Pomidor 100 g                                                                             | Mus owocowy 100 g  | Wartość energetyczna[kcal] 2 088,4<br>Białko ogółem [g] 110,3<br>Tłuszcz [g] 73,9<br>Węglowodany ogółem [g] 260<br>Błonnik pokarmowy [g] 27,7<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,5<br>suma cukrów prostych [g] 48,2<br>Sód [mg] 1 706,8   |

## Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2026-04-11 do dnia 2026-04-20 KONSTANCIN- ZDRÓJ

|                     |                                                | Śniadanie                                                                                                                                                                                    | 2. śniadanie                                                                        | Obiad                                                                                                                                                                                            | Podwieczorek                               | Kolacja                                                                                                                                                                         | Posiłek nocny                  | SUMA                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|---------------------|------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-04-16 czwartek | dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów | Pieczywo razowe 120 g (ŻYT)<br>Herbata 400 ml<br>Zacierki na mleku 400 g (MLE, GLU)<br>Masło extra 82% 10 g (MLE)<br>Szynka drobiowa 50 g                                                    | Pieczywo razowe 50 g (ŻYT)<br>Masło extra 82% 5 g (MLE)<br>Szynka rzeź 30 g         | Kompot owocowy 300 ml<br>Zupa ogórkowa 400 ml (MLE, GLU, SEL)<br>Udko z kurczaka duszone 150 g<br>Surówka coleslaw 200 g (JAJ)<br>Ryż brązowy 180 g                                              | Serek homogenizowany naturalny 200 g (MLE) | Pieczywo razowe 120 g (ŻYT)<br>Masło extra 82% 10 g (MLE)<br>Herbata 400 ml<br>Twarożek 40 g (MLE)<br>Pomidor 100 g<br>Szynka galicyjska 50 g<br>Sałata 10 g                    | Mus owocowy 100 g              | <b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 547,4<br><b>Białko</b> ogółem [g] 146<br><b>Tłuszcz</b> [g] 90,2<br><b>Węglowodany</b> ogółem [g] 302<br><b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 43,8<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 40,6<br><b>suma cukrów prostych</b> [g] 50<br><b>Sód</b> [mg] 2 343,1       |
|                     | dieta łatwostrawna                             | Pieczywo pszenne 120 g (GLU)<br>Herbata 400 ml<br>Zacierki na mleku 400 g (MLE, GLU)<br>Szynka drobiowa 50 g<br>Pomidor bs 100 g<br>Masło extra 82% 10 g (MLE)<br>Szynka w siatce 30 g       |                                                                                     | Kompot owocowy 300 ml<br>Zupa wielowarzywna z ziemniakami 400 ml (SEL)<br>Pierogi z mięsem 250 g (GLU)<br>Bukiet warzyw 200 g                                                                    |                                            | Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT)<br>Masło extra 82% 10 g (MLE)<br>Herbata 400 ml<br>Twarożek 40 g (MLE)<br>Szynka galicyjska 50 g<br>Pomidor bs 100 g<br>Sałata 10 g          | Mus owocowy 100 g              | <b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 103,8<br><b>Białko</b> ogółem [g] 120,5<br><b>Tłuszcz</b> [g] 68,4<br><b>Węglowodany</b> ogółem [g] 266,4<br><b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 29,1<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 28<br><b>suma cukrów prostych</b> [g] 44,8<br><b>Sód</b> [mg] 1 936,6   |
| 2026-04-17 piątek   | dieta podstawowa                               | Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT)<br>Herbata 400 ml<br>Kasza manna na mleku 400 ml (MLE, GLU)<br>Dżem 25 g<br>Pomidor 100 g<br>Twaróg chudy 80 g (MLE)<br>Masło extra 82% 10 g (MLE)        |                                                                                     | Kompot owocowy 300 ml<br>Zupa szpinakowa z ryżem 400 ml (MLE, SEL)<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Filet z miruny panierowany pieczony 100 g (GLU, JAJ, RYB)<br>Surówka z kapusty kiszzonej 200 g |                                            | Masło extra 82% 10 g (MLE)<br>Herbata 400 ml<br>Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT)<br>Paprykarz domowy 60 g (RYB)<br>Sałata 10 g<br>Ogórki kiszzone 100 g<br>Szynka włoska 50 g | Sok wielowarzywny 200 ml (SEL) | <b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 012,3<br><b>Białko</b> ogółem [g] 118,8<br><b>Tłuszcz</b> [g] 41,9<br><b>Węglowodany</b> ogółem [g] 308,6<br><b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 41,5<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 19,5<br><b>suma cukrów prostych</b> [g] 66,1<br><b>Sód</b> [mg] 2 941,6 |
|                     | dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów | Pieczywo razowe 120 g (ŻYT)<br>Herbata 400 ml<br>Kasza manna na mleku 400 ml (MLE, GLU)<br>Szynka staropolska 30 g<br>Pomidor 100 g<br>Twaróg chudy 80 g (MLE)<br>Masło extra 82% 10 g (MLE) | Pieczywo razowe 50 g (ŻYT)<br>Masło extra 82% 5 g (MLE)<br>jaja gotowane 60 g (JAJ) | Kompot owocowy 300 ml<br>Zupa szpinakowa z ryżem 400 ml (MLE, SEL)<br>Filet z miruny na parze 100 g (RYB)<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Surówka z kapusty kiszzonej 200 g                       | gruszka 150 g                              | Pieczywo razowe 120 g (ŻYT)<br>Masło extra 82% 10 g (MLE)<br>Herbata 400 ml<br>Paprykarz domowy 60 g (RYB)<br>Sałata 10 g<br>Ogórki kiszzone 100 g<br>Szynka włoska 50 g        | Sok wielowarzywny 200 ml (SEL) | <b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 416,8<br><b>Białko</b> ogółem [g] 148,4<br><b>Tłuszcz</b> [g] 56,8<br><b>Węglowodany</b> ogółem [g] 356,1<br><b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 60,7<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 25,5<br><b>suma cukrów prostych</b> [g] 76,5<br><b>Sód</b> [mg] 3 539,3 |

## Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2026-04-11 do dnia 2026-04-20 KONSTANCIN- ZDRÓJ

|                   |                                                | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                     | 2. śniadanie                                                                                                           | Obiad                                                                                                                                                                    | Podwieczorek       | Kolacja                                                                                                                                                                    | Posiłek nocny                              | SUMA                                                                                                                                                                                                                                              |
|-------------------|------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-04-17 piątek | dieta łatwostrawna                             | Pieczywo pszenne 120 g (GLU)<br>Herbata 400 ml<br>Kasza manna na mleku 400 ml (MLE, GLU)<br>Dżem 25 g<br>Pomidor bs 100 g<br>Twaróg chudy 80 g (MLE)<br>Masło extra 82% 10 g (MLE)                                            |                                                                                                                        | Kompot owocowy 300 ml<br>Zupa szpinakowa z ryżem 400 ml (MLE, SEL)<br>Filet z miruny na parze 100 g (RYB)<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Warzywa po grecku z oliwą 200 g |                    | Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT)<br>Masło extra 82% 10 g (MLE)<br>Herbata 400 ml<br>Szynka włoska 50 g<br>Pomidor bs 100 g<br>Sałata 10 g<br>Paprykarz domowy 60 g (RYB) | Sok wielowarzywny 200 ml (SEL)             | Wartość energetyczna[kcal] 2 160,8<br>Białko ogółem [g] 125,7<br>Tłuszcz [g] 58,5<br>Węglowodany ogółem [g] 296,7<br>Błonnik pokarmowy [g] 32,6<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,6<br>suma cukrów prostych [g] 54,1<br>Sód [mg] 2 201,1 |
|                   | dieta podstawowa                               | Płatki jaglane na mleku 400 ml (MLE)<br>Pasta z zielonego groszku 50 g<br>Ogórek świeży 100 g<br>Masło extra 82% 10 g (MLE)<br>Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT)<br>Herbata 400 ml<br>Kielbasa kanapkowa 50 g<br>Sałata 10 g |                                                                                                                        | Zupa kapuśniak z ziemniakami 400 ml (SEL)<br>Sos boloński 170 g (GLU, MIE)<br>Makaron gotowany 180 g (GLU)<br>Fasolka szparagowa 200 g<br>Kompot owocowy 300 ml          |                    | Ser żółty 50 g (MLE)<br>Papryka 100 g<br>Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT)<br>Herbata 400 ml<br>Masło extra 82% 10 g (MLE)<br>kielbasa krakowska 30 g<br>Sałata 10 g      | Serek homogenizowany naturalny 100 g (MLE) | Wartość energetyczna[kcal] 2 024,8<br>Białko ogółem [g] 116,6<br>Tłuszcz [g] 69,9<br>Węglowodany ogółem [g] 243<br>Błonnik pokarmowy [g] 27,3<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,7<br>suma cukrów prostych [g] 34,7<br>Sód [mg] 1 865,7   |
|                   | dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów | Płatki jaglane na mleku 400 ml (MLE)<br>Pasta z zielonego groszku 50 g<br>Ogórek świeży 100 g<br>Masło extra 82% 10 g (MLE)<br>Pieczywo razowe 120 g (ŻYT)<br>Herbata 400 ml<br>Kielbasa kanapkowa 50 g<br>Sałata 10 g        | Szynkowa 30 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ)<br>Pieczywo razowe 50 g (ŻYT)<br>Masło extra 82% 5 g (MLE) | Zupa ziemniaczana 400 g (MLE, SEL)<br>Sos boloński 170 g (GLU, MIE)<br>Makaron gotowany 180 g (GLU)<br>Fasolka szparagowa 200 g<br>Kompot owocowy 300 ml                 | Kefir 150 ml (MLE) | Ser żółty 50 g (MLE)<br>Papryka 100 g<br>Pieczywo razowe 120 g (ŻYT)<br>Herbata 400 ml<br>Masło extra 82% 10 g (MLE)<br>kielbasa krakowska 30 g<br>Sałata 10 g             | Serek homogenizowany naturalny 100 g (MLE) | Wartość energetyczna[kcal] 2 455,9<br>Białko ogółem [g] 139,1<br>Tłuszcz [g] 84<br>Węglowodany ogółem [g] 303<br>Błonnik pokarmowy [g] 41<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,2<br>suma cukrów prostych [g] 37,7<br>Sód [mg] 2 642,5       |
| 2026-04-18 sobota | dieta łatwostrawna                             | Płatki jaglane na mleku 400 ml (MLE)<br>Pasta z zielonego groszku 50 g<br>Masło extra 82% 10 g (MLE)<br>Pieczywo pszenne 120 g (GLU)<br>Herbata 400 ml<br>Pomidor bs 100 g<br>Kielbasa kanapkowa 50 g<br>Sałata 10 g          |                                                                                                                        | Zupa ziemniaczana 400 g (MLE, SEL)<br>Sos boloński 170 g (GLU, MIE)<br>Makaron gotowany 180 g (GLU)<br>Fasolka szparagowa 200 g<br>Kompot owocowy 300 ml                 |                    | Ser biały 60 g (MLE)<br>Pomidor bs 100 g<br>Masło extra 82% 10 g (MLE)<br>Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT)<br>Herbata 400 ml<br>kielbasa krakowska 30 g<br>Sałata 10 g   | Serek homogenizowany naturalny 100 g (MLE) | Wartość energetyczna[kcal] 2 116,5<br>Białko ogółem [g] 125,9<br>Tłuszcz [g] 66,9<br>Węglowodany ogółem [g] 262,5<br>Błonnik pokarmowy [g] 24,9<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,4<br>suma cukrów prostych [g] 36,5<br>Sód [mg] 1 749,3 |

|                         |                                                | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                     | 2. śniadanie                                                                                                                           | Obiad                                                                                                                                                                         | Podwieczorek                          | Kolacja                                                                                                                                                                                    | Posiłek nocny                           | SUMA                                                                                                                                                                                                                                              |
|-------------------------|------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-04-19 niedziela    | dieta podstawowa                               | Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU</b> )<br>Wędzonka krotoszyńska 40 g<br>jaja gotowane 60 g ( <b>JAJ</b> )<br>Papryka 100 g<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> )<br>Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> )<br>Herbata 400 ml<br>Sałata 10 g |                                                                                                                                        | Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> )<br>Udko kurczaka pieczone 150 g<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>surówka z buraków z jabłkiem 200 g<br>Kompot owocowy 300 ml |                                       | Pasta z ciecierzycy 60 g<br>Ogórki kiszone 100 g<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> )<br>Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> )<br>Herbata 400 ml<br>Szynka chłopska 50 g           | Sok wielowarzywny 200 ml ( <b>SEL</b> ) | Wartość energetyczna[kcal] 1 925,4<br>Białko ogółem [g] 104,1<br>Tłuszcz [g] 58,4<br>Węglowodany ogółem [g] 261,2<br>Błonnik pokarmowy [g] 31,9<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,8<br>suma cukrów prostych [g] 49,9<br>Sód [mg] 2 079,7 |
|                         | dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów | Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU</b> )<br>Wędzonka krotoszyńska 40 g<br>jaja gotowane 60 g ( <b>JAJ</b> )<br>Papryka 100 g<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> )<br>Pieczywo razowe 120 g ( <b>ŻYT</b> )<br>Sałata 10 g                          | Pieczywo razowe 50 g ( <b>ŻYT</b> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> )<br>Polędwica sopocka 30 g ( <b>MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR</b> ) | Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> )<br>Udko kurczaka pieczone 150 g<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>surówka z buraków z jabłkiem 200 g<br>Kompot owocowy 300 ml | Jogurt naturalny 100 g ( <b>MLE</b> ) | Pasta z ciecierzycy 60 g<br>Ogórki kiszone 100 g<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> )<br>Pieczywo razowe 120 g ( <b>ŻYT</b> )<br>Herbata 400 ml<br>Szynka chłopska 50 g                  | Sok wielowarzywny 200 ml ( <b>SEL</b> ) | Wartość energetyczna[kcal] 2 239,6<br>Białko ogółem [g] 118,9<br>Tłuszcz [g] 67,6<br>Węglowodany ogółem [g] 312,1<br>Błonnik pokarmowy [g] 48,3<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,6<br>suma cukrów prostych [g] 56,7<br>Sód [mg] 2 796,2 |
|                         | dieta łatwostrawna                             | Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU</b> )<br>Pasta jajeczna 60 g ( <b>JAJ</b> )<br>Schab w ziołach 50 g<br>Pomidor bs 100 g<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> )<br>Pieczywo pszenne 120 g ( <b>GLU</b> )<br>Herbata 400 ml<br>Sałata 10 g         |                                                                                                                                        | Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> )<br>Udko kurczaka pieczone 150 g<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>surówka z buraków z jabłkiem 200 g<br>Kompot owocowy 300 ml |                                       | Szynka chłopska 50 g<br>Pomidor bs 100 g<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> )<br>Herbata 400 ml<br>Pieczywo pszenne 120 g ( <b>GLU</b> )<br>Pasta wielowarzywna 60 g                     | Sok wielowarzywny 200 ml ( <b>SEL</b> ) | Wartość energetyczna[kcal] 2 008,9<br>Białko ogółem [g] 100,8<br>Tłuszcz [g] 61,4<br>Węglowodany ogółem [g] 278,9<br>Błonnik pokarmowy [g] 30,6<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,6<br>suma cukrów prostych [g] 51,2<br>Sód [mg] 2 335,3 |
| 2026-04-20 poniedziałek | dieta podstawowa                               | płatki ryżowe na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> )<br>Ogórki kiszone 100 g<br>Sałata 10 g<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> )<br>Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> )<br>Herbata 400 ml<br>parówki drobiowe 120 g                                         |                                                                                                                                        | Zupa fasolowa z ziemniakami 400 g ( <b>SEL</b> )<br>Pyzy z mięsem gotowane 250 g<br>Surówka z selera i jabłka 200 g ( <b>MLE, SEL</b> )<br>Kompot owocowy 300 ml              |                                       | Twarożek 60 g ( <b>MLE</b> )<br>pomidor ze szczypiorkiem 100 g<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> )<br>Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> )<br>Herbata 400 ml<br>Szynka rzeź 30 g | Banan 1 szt                             | Wartość energetyczna[kcal] 2 302,6<br>Białko ogółem [g] 103,4<br>Tłuszcz [g] 73,4<br>Węglowodany ogółem [g] 329,7<br>Błonnik pokarmowy [g] 38,7<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,8<br>suma cukrów prostych [g] 73,7<br>Sód [mg] 2 004,8 |

|                         |                                                | Śniadanie                                                                                                                                                                        | 2. śniadanie                                                                                                                    | Obiad                                                                                                                                                                                                                  | Podwieczorek       | Kolacja                                                                                                                                                  | Posiłek nocny | SUMA                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-------------------------|------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-04-20 poniedziałek | dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów | płatki ryżowe na mleku 400 ml (MLE)<br>Ogórki kiszone 100 g<br>Masło extra 82% 10 g (MLE)<br>Sałata 10 g<br>Pieczywo razowe 120 g (ŻYT)<br>Herbata 400 ml parówki drobiowe 120 g | Pieczywo razowe 50 g (ŻYT)<br>kielbasa szynkowa 30 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ)<br>Masło extra 82% 5 g (MLE) | Zupa fasolowa z ziemniakami 400 g (SEL)<br>Pulpety wieprzowe gotowane 100 g (GLU, MIĘ)<br>Surówka z selera i jabłka 200 g (MLE, SEL)<br>Kompot owocowy 300 ml<br>Sos jasny 50 g (MLE, GLU)<br>Ziemniaki gotowane 180 g | Kefir 150 ml (MLE) | Twarożek 60 g (MLE)<br>pomidor ze szczypiorkiem 100 g<br>Masło extra 82% 10 g (MLE)<br>Herbata 400 ml<br>Pieczywo razowe 120 g (ŻYT)<br>Szynka rzeź 30 g | Jabłko 1 szt  | <b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 688,8<br><b>Białko</b> ogółem [g] 134,1<br><b>Tłuszcz</b> [g] 88,6<br><b>Węglowodany</b> ogółem [g] 369<br><b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 57,2<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 39,4<br><b>suma cukrów prostych</b> [g] 74,3<br><b>Sód</b> [mg] 2 918,1 |
|                         | dieta łatwostrawna                             | płatki ryżowe na mleku 400 ml (MLE)<br>Pomidor bs 100 g<br>Sałata 10 g<br>Masło extra 82% 10 g (MLE)<br>Herbata 400 ml<br>Pieczywo pszenne 120 g (GLU)<br>parówki drobiowe 120 g |                                                                                                                                 | Zupa cukiniowa z ziemniakami 400 ml (MLE, SEL)<br>Pyzy z mięsem gotowane 250 g<br>Bukiet warzyw 200 g<br>Kompot owocowy 300 ml                                                                                         |                    | Twarożek 60 g (MLE)<br>Pomidor bs 100 g<br>Masło extra 82% 10 g (MLE)<br>Pieczywo pszenne 120 g (GLU)<br>Herbata 400 ml<br>Szynka rzeź 30 g              | Banan 1 szt   | <b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 293<br><b>Białko</b> ogółem [g] 102,6<br><b>Tłuszcz</b> [g] 72,2<br><b>Węglowodany</b> ogółem [g] 329,7<br><b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 35,9<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 32,5<br><b>suma cukrów prostych</b> [g] 71,3<br><b>Sód</b> [mg] 2 233,5 |