

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-04-21 wtorek	dieta podstawowa	Kasza manna na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) Szynka chłopska 50 g Humus 30 g ( <b>SEZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 100 g Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Herbata 400 ml		zupa zacierkowa z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Sztuka mięsa gotowana w sosie własnym 100 g ( <b>MIĘ</b> ) Kasza gryczana gotowana 180 g Surówka z marchewki z chrzanem 200 g Kompot owocowy 300 ml		pasta z tuńczyka, jajka i natki 90 g ( <b>JAJ, RYB</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 100 g Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Herbata 400 ml kielbasa szynkowa 30 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ</b> )	Galaretka wiśniowa 200 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 255,3 <b>Białko</b> ogółem [g] 125,7 <b>Tłuszcz</b> [g] 61,8 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 323,6 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 46,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 24,6 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 61,4 <b>Sód</b> [mg] 2 424,1
	dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	Kasza manna na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) Szynka chłopska 50 g Humus 30 g ( <b>SEZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 100 g Pieczywo razowe 120 g ( <b>ŻYT</b> ) Herbata 400 ml	Pieczywo razowe 50 g ( <b>ŻYT</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) jaja gotowane 60 g ( <b>JAJ</b> )	zupa zacierkowa z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Sztuka mięsa gotowana w sosie własnym 100 g ( <b>MIĘ</b> ) Surówka z marchewki z chrzanem 200 g Kasza gryczana gotowana 180 g Kompot owocowy 300 ml	Sok wielowarzywny 200 ml ( <b>SEL</b> )	pasta z tuńczyka, jajka i natki 90 g ( <b>JAJ, RYB</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 100 g Pieczywo razowe 120 g ( <b>ŻYT</b> ) Herbata 400 ml kielbasa szynkowa 30 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ</b> )	Galaretka wiśniowa 200 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 609,9 <b>Białko</b> ogółem [g] 139,2 <b>Tłuszcz</b> [g] 74,4 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 379,8 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 65,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 29,5 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 72,3 <b>Sód</b> [mg] 3 617,7
	dieta łatwostrawna	Kasza manna na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) Szynka chłopska 50 g Pomidor 100 g Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Pasta wielowarzywna 60 g Pieczywo pszenne 120 g ( <b>GLU</b> ) Herbata 400 ml		zupa zacierkowa z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Sztuka mięsa gotowana w sosie własnym 100 g ( <b>MIĘ</b> ) Brokuł gotowany 200 g Kasza jęczmienna gotowana 180 g ( <b>GLU</b> ) Kompot owocowy 300 ml		pasta z tuńczyka, jajka i natki 90 g ( <b>JAJ, RYB</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor bs 100 g Pieczywo pszenne 120 g ( <b>GLU</b> ) Herbata 400 ml kielbasa szynkowa 30 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ</b> )	Galaretka wiśniowa 200 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 206,4 <b>Białko</b> ogółem [g] 124,7 <b>Tłuszcz</b> [g] 60,4 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 307,1 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 30,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 24,4 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 36,4 <b>Sód</b> [mg] 2 192,3
2026-04-22 środa	dieta podstawowa	Zacierki na mleku 350 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Pasta jajeczna z natki pietruszki 90 g ( <b>JAJ</b> ) Pomidor 100 g Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Herbata 400 ml Sałata 10 g		Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Potrawka z cukinii, pomidorów i tofu 150 g ( <b>SOJ</b> ) Ryż gotowany 180 g Surówka z pora i jabłka 200 g Kompot owocowy 300 ml		Pierś wędzona z indyka 50 g Sałatka jarzynowa 100 g ( <b>JAJ, SEL</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Herbata 400 ml	Maślanka 100 ml ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 172,5 <b>Białko</b> ogółem [g] 96,8 <b>Tłuszcz</b> [g] 52,9 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 351,6 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 47,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 20,7 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 71,4 <b>Sód</b> [mg] 1 583,7

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-04-22 środa	dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	Zacierki na mleku 350 g (MLE, GLU) Pasta jajeczna z nat pietruszki 90 g (JAJ) Pomidor 100 g Masło extra 82% 10 g (MLE) Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Herbata 400 ml Sałata 10 g	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Szynka drobiowa 30 g Masło extra 82% 5 g (MLE)	Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 400 ml (GLU, SEL) Ryż brązowy 180 g Potrawka z cukinii, pomidorów i tofu 150 g (SOJ) Surówka z pora i jabłka 200 g Kompot owocowy 300 ml	Jabłko 150 g	Pierś wędzona z indyka 50 g Sałatka jarzynowa 100 g (JAJ, SEL) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Herbata 400 ml	Maślanka 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 367 Białko ogółem [g] 105,8 Tłuszcz [g] 59,7 Węglowodany ogółem [g] 384,9 Błonnik pokarmowy [g] 65,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,8 suma cukrów prostych [g] 82,5 Sód [mg] 2 348,9
	dieta łatwostrawna	Zacierki na mleku 350 g (MLE, GLU) Pasta jajeczna z nat pietruszki 90 g (JAJ) Pomidor bs 100 g Masło extra 82% 10 g (MLE) Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Herbata 400 ml Sałata 10 g		Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 400 ml (GLU, SEL) Ryż gotowany 180 g Potrawka z cukinii, pomidorów i tofu 150 g (SOJ) Marchewka gotowana 200 g (MLE, GLU) Kompot owocowy 300 ml		Pierś wędzona z indyka 50 g Sałatka jarzynowa dietetyczna 100 g (SEL) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Herbata 400 ml	Maślanka 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 237 Białko ogółem [g] 92,5 Tłuszcz [g] 59,1 Węglowodany ogółem [g] 355 Błonnik pokarmowy [g] 40,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,3 suma cukrów prostych [g] 56,1 Sód [mg] 1 906,7
2026-04-23 czwartek	dieta podstawowa	Kasza manna na mleku 400 ml (MLE, GLU) pasta twarogowa z czubrycą 60 g (MLE) Szynka w siatce 40 g Ogórek świeży 100 g Masło extra 82% 10 g (MLE) Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml		Zupa jarzy nowa 400 ml (SEL) Schab pieczony 100 g Surówka coleslaw 200 g (JAJ) Ziemniaki gotowane 180 g Kompot owocowy 300 ml Sos jasny 50 g (MLE, GLU)		jaja gotowane 60 g (JAJ) Pasta z zielonego groszku 60 g Papryka 100 g Masło extra 82% 10 g (MLE) Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml	Koktajl mleczno owocowy 200 ml (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 019,1 Białko ogółem [g] 115,3 Tłuszcz [g] 53,9 Węglowodany ogółem [g] 285,4 Błonnik pokarmowy [g] 34,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,6 suma cukrów prostych [g] 55 Sód [mg] 1 481,8
	dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	Kasza manna na mleku 400 ml (MLE, GLU) pasta twarogowa z czubrycą 60 g (MLE) Szynka w siatce 40 g Ogórek świeży 100 g Masło extra 82% 10 g (MLE) Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Herbata 400 ml	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Ser żółty 30 g (MLE) Masło extra 82% 5 g (MLE)	Zupa jarzy nowa 400 ml (SEL) Schab pieczony 100 g Surówka coleslaw 200 g (JAJ) Ziemniaki gotowane 180 g Kompot owocowy 300 ml Sos jasny 50 g (MLE, GLU)	Kefir 150 ml (MLE)	jaja gotowane 60 g (JAJ) Pasta z zielonego groszku 60 g Papryka 100 g Masło extra 82% 10 g (MLE) Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Herbata 400 ml	Koktajl mleczno owocowy 200 ml (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 376,3 Białko ogółem [g] 129 Tłuszcz [g] 68 Węglowodany ogółem [g] 337,3 Błonnik pokarmowy [g] 50,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,6 suma cukrów prostych [g] 57,5 Sód [mg] 1 967

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-04-23 czwartek	dieta łatwostrawna	Kasza manna na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) Szyńka w siatce 40 g Pomidor bs 100 g Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Pieczywo pszenne 120 g ( <b>GLU</b> ) Herbata 400 ml pasta twarogowa z czubrycą 60 g ( <b>MLE</b> )		Zupa jarzy nowa 400 ml ( <b>SEL</b> ) Schab pieczony 100 g Buraczki 200 g ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki gotowane 180 g Kompot owocowy 300 ml Sos jasny 50 g ( <b>MLE, GLU</b> )		Pasta jajeczna 60 g ( <b>JAJ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Pieczywo pszenne 120 g ( <b>GLU</b> ) Herbata 400 ml Pomidor bs 100 g Pasta z zielonego groszku 60 g	Koktajl mleczno owocowy 200 ml ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 327,1 <b>Białko</b> ogółem [g] 130,2 <b>Tłuszcz</b> [g] 62 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 329,1 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 35,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 29,3 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 65,4 <b>Sód</b> [mg] 1 841,7
	dieta podstawowa	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Salatka z pomidora z koperkiem 100 g Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Herbata 400 ml Dżem 40 g		Zupa koperkowa z ziemniakami 400 ml ( <b>SEL</b> ) Filet z miruny panierowany pieczony 100 g ( <b>GLU, JAJ, RYB</b> ) Surówka z kapusty kiszzonej 200 g Kompot owocowy 300 ml Ziemniaki gotowane 180 g		Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Herbata 400 ml Pasta wielowarzywna 100 g Paprykarz domowy 100 g ( <b>RYB</b> )	Serek homogenizowany naturalny 200 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 216,9 <b>Białko</b> ogółem [g] 114,4 <b>Tłuszcz</b> [g] 63,3 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 307,9 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 41,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 26 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 58,5 <b>Sód</b> [mg] 2 616
2026-04-24 piątek	dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) Salatka z pomidora z koperkiem 100 g Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Pieczywo razowe 120 g ( <b>ŻYT</b> ) Herbata 400 ml Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) wędlina kaliska 30 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, ORZ, ORZ ARACH, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ</b> )	Tw arozek ziołowy 50 g ( <b>MLE</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Pieczywo razowe 50 g ( <b>ŻYT</b> )	Zupa koperkowa z ziemniakami 400 ml ( <b>SEL</b> ) Filet z miruny na parze 100 g ( <b>RYB</b> ) Surówka z białej kapusty 200 g Kompot owocowy 300 ml Ziemniaki gotowane 180 g	Sok wielowarzywny 200 ml ( <b>SEL</b> )	Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Pieczywo razowe 120 g ( <b>ŻYT</b> ) Herbata 400 ml Pasta wielowarzywna 100 g Paprykarz domowy 100 g ( <b>RYB</b> )	Serek homogenizowany naturalny 200 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 603,6 <b>Białko</b> ogółem [g] 150,2 <b>Tłuszcz</b> [g] 75,3 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 353,8 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 64,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 31,7 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 72,6 <b>Sód</b> [mg] 3 069,2

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-04-24 piątek	dieta łatwostrawna	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) Twarożek ziolowy 60 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor bs 100 g Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Pieczywo pszenne 120 g ( <b>GLU</b> ) Herbata 400 ml Dżem 40 g		Zupa koperkowa z ziemniakami 400 ml ( <b>SEL</b> ) Filet z miruny na parze 100 g ( <b>RYB</b> ) Warzywa po grecku z oliwą 200 g Kompot owocowy 300 ml Ziemniaki gotowane 180 g		Paprykarz domowy 100 g ( <b>RYB</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Pieczywo pszenne 120 g ( <b>GLU</b> ) Herbata 400 ml Pasta wielozrząwna 100 g	Serek homogenizowany naturalny 200 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 423,5 <b>Białko</b> ogółem [g] 132,6 <b>Tłuszcz</b> [g] 72 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 317,7 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 33,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 29,3 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 52,5 <b>Sód</b> [mg] 2 028,7
	dieta podstawowa	Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) Pieczeń z soczewicy i cukinii 90 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Sałata 10 g Papryka 100 g Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Herbata 400 ml		Żurek z ziemniakami i jajkiem 400 ml ( <b>MLE, JAJ</b> ) Gulasz wieprzowy z warzywami 150 g ( <b>GLU, MIE</b> ) Kasza jęczmienna gotowana 180 g ( <b>GLU</b> ) Surówka z kapusty czerwonej 200 g Kompot owocowy 300 ml		Szynka drobiowa 50 g Sałatka z zielonej fasolki, sezamem i oliwą 100 g Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Herbata 400 ml Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> )	Kisiel owocowy 200 ml	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 1 958,1 <b>Białko</b> ogółem [g] 85 <b>Tłuszcz</b> [g] 64,1 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 274,6 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 32,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 23,3 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 47 <b>Sód</b> [mg] 1 779
	dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) Pieczeń z soczewicy i cukinii 90 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Sałata 10 g Papryka 100 g Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Pieczywo razowe 120 g ( <b>ŻYT</b> ) Herbata 400 ml	Pieczywo razowe 50 g ( <b>ŻYT</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Szynka w siatce 30 g	Żurek z ziemniakami i jajkiem 400 ml ( <b>MLE, JAJ</b> ) Gulasz wieprzowy z warzywami 150 g ( <b>GLU, MIE</b> ) Kasza jęczmienna gotowana 180 g ( <b>GLU</b> ) Surówka z kapusty czerwonej 200 g Kompot owocowy 300 ml	Jogurt naturalny 100 g ( <b>MLE</b> )	Szynka drobiowa 50 g Sałatka z zielonej fasolki, sezamem i oliwą 100 g Pieczywo razowe 120 g ( <b>ŻYT</b> ) Herbata 400 ml	Kisiel owocowy 200 ml Kisiel owocowy 200 ml	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 228,6 <b>Białko</b> ogółem [g] 98,7 <b>Tłuszcz</b> [g] 65 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 334,6 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 49,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 22,5 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 60 <b>Sód</b> [mg] 2 334,3
dieta łatwostrawna	Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) Twarożek 90 g ( <b>MLE</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Sałata 10 g Pieczywo pszenne 120 g ( <b>GLU</b> ) Herbata 400 ml Pomidor bs 100 g		Zupa gryskowa 400 ml ( <b>SEL</b> ) Gulasz wieprzowy z warzywami 150 g ( <b>GLU, MIE</b> ) Kasza jęczmienna gotowana 180 g ( <b>GLU</b> ) Dymna pieczona 200 g Kompot owocowy 300 ml		Szynka drobiowa 50 g Pomidor bs 100 g Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Pieczywo pszenne 120 g ( <b>GLU</b> ) Herbata 400 ml	Kisiel owocowy 200 ml	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 1 977 <b>Białko</b> ogółem [g] 100,1 <b>Tłuszcz</b> [g] 49,5 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 301,8 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 27,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 22,3 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 37,9 <b>Sód</b> [mg] 1 891,8	

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-04-26 niedziela	dieta podstawowa	Kasza manna na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) Wędzonka krotoszyńska 50 g Sałata 10 g Pomidor 100 g Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Herbata 400 ml Twarożek 60 g ( <b>MLE</b> )		Zupa pejszanka z ryżem 400 ml ( <b>SEL</b> ) Kotlet z piersi kurczaka pieczony 100 g ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka coleslaw 200 g ( <b>JAJ</b> ) Kompot owocowy 300 ml Ciasto domowe 100 g ( <b>GLU</b> )		szynka wiejska 50 g sałatka z brokula i jajka 100 g ( <b>JAJ</b> ) Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Herbata 400 ml Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z ciecierzycy 60 g	Kefir 150 ml ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 124,4 <b>Białko</b> ogółem [g] 127,4 <b>Tłuszcz</b> [g] 53,2 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 299,7 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 36,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 20,3 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 47,8 <b>Sód</b> [mg] 1 396,6
	dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	Kasza manna na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) Wędzonka krotoszyńska 50 g Sałata 10 g Pomidor 100 g Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Pieczywo razowe 120 g ( <b>ŻYT</b> ) Herbata 400 ml Twarożek 60 g ( <b>MLE</b> )	Pieczywo razowe 50 g ( <b>ŻYT</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ</b> )	Zupa pejszanka z ryżem 400 ml ( <b>SEL</b> ) Kotlet z piersi kurczaka pieczony 100 g ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka coleslaw 200 g ( <b>JAJ</b> ) Kompot owocowy 300 ml Ciasto domowe 100 g ( <b>GLU</b> )	Mandarynka 150 g	szynka wiejska 50 g sałatka z brokula i jajka 100 g ( <b>JAJ</b> ) Pieczywo razowe 120 g ( <b>ŻYT</b> ) Herbata 400 ml Pasta z ciecierzycy 60 g	Kefir 150 ml ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 473,8 <b>Białko</b> ogółem [g] 144,8 <b>Tłuszcz</b> [g] 61 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 361,5 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 55,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 20,8 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 64,1 <b>Sód</b> [mg] 2 023,4
	dieta łatwostrawna	Kasza manna na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) Wędzonka krotoszyńska 50 g Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Sałata 10 g Pieczywo pszenne 120 g ( <b>GLU</b> ) Herbata 400 ml Pomidor bs 100 g Twarożek 60 g ( <b>MLE</b> )		Zupa pejszanka z ryżem 400 ml ( <b>SEL</b> ) Pierś z kurczaka got. 100 g Ziemniaki gotowane 180 g Kalafor gotowany 200 g Kompot owocowy 300 ml Ciasto domowe 100 g ( <b>GLU</b> )		Dżem 25 g Pomidor bs 100 g Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Herbata 400 ml szynka wiejska 50 g Ser biały 60 g ( <b>MLE</b> )	Kefir 150 ml ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 261,4 <b>Białko</b> ogółem [g] 151,4 <b>Tłuszcz</b> [g] 51,8 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 308,6 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 30 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 20,1 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 47,5 <b>Sód</b> [mg] 1 383,2
2026-04-27 poniedziałek	dieta podstawowa	Płatki jaglane na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ) Ogórki kiszzone 100 g Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Herbata 400 ml Szynka rzeż 50 g Hummus z suszonymi pomidorami 50 g ( <b>SEZ</b> )		Zupa brokułowa z ziemniakami 400 g ( <b>MLE, SEL</b> ) Pulpety wieprzowe gotowane 100 g ( <b>GLU, MIE</b> ) Kasza gryczana gotowana 180 g surówka z ogórkiem kiszonym i marchewką 200 g Kompot owocowy 300 ml Sos jasny 50 g ( <b>MLE, GLU</b> )		Pasta z ryby, twarogu i natki 120 g ( <b>MLE, RYB</b> ) Ogórek 100 g Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Herbata 400 ml Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Sałata 10 g	Banan 1 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 108,5 <b>Białko</b> ogółem [g] 107,1 <b>Tłuszcz</b> [g] 72,1 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 274,8 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 33,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 26,5 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 69,4 <b>Sód</b> [mg] 1 872

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-04-27 poniedziałek	dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	Płatki jaglane na mleku 400 ml (MLE) Ogórki kiszzone 100 g Masło extra 82% 10 g (MLE) Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Herbata 400 ml Szynka rzeż 50 g Hummus z suszonymi pomidorami 50 g (SEZ)	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka staropolska 30 g	Zupa brokułowa z ziemniakami 400 g (MLE, SEL) Pulpety wieprzowe gotowane 100 g (GLU, MIE) Kasza gryczana gotowana 180 g surówka z ogórkiem kiszonym i marchewką 200 g Kompot owocowy 300 ml Sos jasny 50 g (MLE, GLU)	Koktajl mleczno owocowy 200 ml (MLE)	Pasta z ryby, twarogu i natki 120 g (MLE, RYB) Ogórek 100 g Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Herbata 400 ml Sałata 10 g	Jabłko 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 421,7 Białko ogółem [g] 126 Tłuszcz [g] 75,8 Węglowodany ogółem [g] 335,4 Błonnik pokarmowy [g] 53,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,7 suma cukrów prostych [g] 82,9 Sód [mg] 2 453,5
	dieta łatwostrawna	Płatki jaglane na mleku 400 ml (MLE) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Herbata 400 ml Pomidor bs 100 g Szynka rzeż 50 g Pasta wielozrównoważna 60 g		Zupa brokułowa z ziemniakami 400 g (MLE, SEL) Pulpety wieprzowe gotowane 100 g (GLU, MIE) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Buraczki 200 g (GLU) Kompot owocowy 300 ml Sos jasny 50 g (MLE, GLU)		Pasta z ryby, twarogu i natki 120 g (MLE, RYB) Pomidor bs 100 g Masło extra 82% 10 g (MLE) Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Sałata 10 g	Banan 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 031,9 Białko ogółem [g] 105,5 Tłuszcz [g] 53,7 Węglowodany ogółem [g] 298,4 Błonnik pokarmowy [g] 32,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,7 suma cukrów prostych [g] 80,5 Sód [mg] 1 978,8
2026-04-28 wtorek	dieta podstawowa	płatki ryżowe na mleku 400 ml (MLE) Masło extra 82% 10 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Paszтет drobiowy 80 g Papryka 100 g Filet kruchy 30 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa z fasolki szparagowej 400 ml (MLE, SEL) Surówka wielozrównoważna 200 g Udka z kurczaka duszone 150 g Ryż gotowany 180 g		Masło extra 82% 10 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Sałata 10 g Jajko gotowane 2 szt (JAJ) Sałatka warzywna z pomidorem i słonecznikiem 100 g	Budyń 200 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 548,6 Białko ogółem [g] 151,5 Tłuszcz [g] 90,4 Węglowodany ogółem [g] 298,7 Błonnik pokarmowy [g] 31,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,7 suma cukrów prostych [g] 55,8 Sód [mg] 1 846,8
	dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Herbata 400 ml płatki ryżowe na mleku 400 ml (MLE) Paszтет drobiowy 80 g Papryka 100 g Filet kruchy 30 g	Poledwica sopocka 30 g (MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR) Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE)	Udka z kurczaka duszone 150 g Kompot owocowy 300 ml Ryż brązowy 180 g Surówka wielozrównoważna 200 g Zupa z fasolki szparagowej 400 ml (MLE, SEL)	Serek wiejski 200 g (MLE)	Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Herbata 400 ml Jajko gotowane 2 szt (JAJ) Sałata 10 g Sałatka warzywna z pomidorem i słonecznikiem 100 g	Budyń 200 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 900,9 Białko ogółem [g] 182,2 Tłuszcz [g] 107,6 Węglowodany ogółem [g] 325,4 Błonnik pokarmowy [g] 47,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,1 suma cukrów prostych [g] 58,2 Sód [mg] 3 241,4

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-04-28 wtorek	dieta latwostrawna	Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Masło extra 82% 10 g (MLE) Herbata 400 ml płatki ryżowe na mleku 400 ml (MLE) Pomidor bs 100 g Połudwica sopocka 50 g (MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR) Filet kruchy 30 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa z fasolki szparagowej 400 ml (MLE, SEL) Udko z kurczaka duszone 150 g Marchewka z groszkiem 200 g Ryż gotowany 180 g		Pieczywo mieszane 120 g (GLU) Masło extra 82% 10 g (MLE) Herbata 400 ml Sałata 10 g Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Sałatka warzywna z pomidorem i słonecznikiem 100 g Schab gotowany 40 g	Budyń 200 ml (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 545,3 Białko ogółem [g] 149,6 Tłuszcz [g] 80,2 Węglowodany ogółem [g] 323,4 Błonnik pokarmowy [g] 32,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,4 suma cukrów prostych [g] 52,6 Sód [mg] 2 212,1
	dieta podstawowa	Kasza kukurydziana na mleku 400 g (MLE) Masło extra 82% 10 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) twarożek z suszonymi pomidorami 90 g (MLE) Ogórek świeży 100 g Szynka drobiowa 30 g		Kompot owocowy 300 ml zupa dyniowa z ziemniakami 400 ml (SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Bigos domowy 350 g (MIĘ) Brokuł gotowany 200 g		Masło extra 82% 10 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Szynka włoska 50 g sałatka wiosenna z koperkiem 100 g Ser żółty 50 g (MLE)	Jogurt naturalny 100 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 394,9 Białko ogółem [g] 160 Tłuszcz [g] 85,5 Węglowodany ogółem [g] 265,6 Błonnik pokarmowy [g] 43 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,7 suma cukrów prostych [g] 33,9 Sód [mg] 3 508,1
	dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Herbata 400 ml Kasza kukurydziana na mleku 400 g (MLE) twarożek z suszonymi pomidorami 90 g (MLE) Ogórek świeży 100 g Szynka drobiowa 30 g	Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE)	pieczeń wieprzowa duszona 100 g (MIĘ) Kompot owocowy 300 ml Ziemniaki gotowane 180 g zupa dyniowa z ziemniakami 400 ml (SEL) Brokuł gotowany 200 g Sos zidowy 50 g	Kisiel z jabłkiem 200 ml	Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Herbata 400 ml Szynka włoska 50 g sałatka wiosenna z koperkiem 100 g Ser żółty 50 g (MLE)	Jogurt naturalny 100 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 390,5 Białko ogółem [g] 130,8 Tłuszcz [g] 83,5 Węglowodany ogółem [g] 300,9 Błonnik pokarmowy [g] 46,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,1 suma cukrów prostych [g] 43,4 Sód [mg] 2 217,9
	dieta latwostrawna	Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Masło extra 82% 10 g (MLE) Herbata 400 ml Kasza kukurydziana na mleku 400 g (MLE) Pomidor bs 100 g Twarożek 90 g (MLE) Szynka staropolska 30 g		Kompot owocowy 300 ml zupa dyniowa z ziemniakami 400 ml (SEL) Ziemniaki gotowane 180 g pieczeń wieprzowa duszona 100 g (MIĘ) Brokuł gotowany 200 g Sos zidowy 50 g		Pieczywo mieszane 120 g (GLU) Masło extra 82% 10 g (MLE) Herbata 400 ml Szynka włoska 50 g sałatka wiosenna z koperkiem 100 g kurczak zapiekany 50 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR)	Jogurt naturalny 100 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 101,9 Białko ogółem [g] 128,6 Tłuszcz [g] 62,1 Węglowodany ogółem [g] 271,9 Błonnik pokarmowy [g] 29,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,6 suma cukrów prostych [g] 35,7 Sód [mg] 2 002,9

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-04-30 czwartek	dieta podstawowa	Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Herbata 400 ml Ogórki kiszone 100 g ketchup 20 g Kasza manna na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) Parówki 2 szt Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml Barszcz ukraiński z fasolką szparagową 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) roladka schabowa z pomidorem suszonym 100 g Kasza jęczmienna gotowana 180 g ( <b>GLU</b> ) Surówka coleslaw 200 g ( <b>JAJ</b> ) Sos jasny 50 g ( <b>MLE, GLU</b> )		Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Szynka chłopska 50 g Jabłko 1 szt Pasta z zielonego groszku 60 g	Serek naturalny 100 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 142,4 <b>Białko</b> ogółem [g] 106,9 <b>Tłuszcz</b> [g] 53,7 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 331 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 45,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 26,4 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 67,5 <b>Sód</b> [mg] 1 761,5
	dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 120 g ( <b>ŻYT</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Herbata 400 ml Ogórki kiszone 100 g ketchup 20 g Kasza manna na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) Parówki 2 szt Sałata 10 g	Ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> ) Pieczywo razowe 50 g ( <b>ŻYT</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> )	Kompot owocowy 300 ml Barszcz ukraiński z fasolką szparagową 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) roladka schabowa z pomidorem suszonym 100 g Kasza jęczmienna gotowana 180 g ( <b>GLU</b> ) Surówka coleslaw 200 g ( <b>JAJ</b> ) Sos jasny 50 g ( <b>MLE, GLU</b> )	Banan 1 szt	Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 120 g ( <b>ŻYT</b> ) Szynka chłopska 50 g Jabłko 1 szt Pasta z zielonego groszku 60 g	Serek naturalny 100 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 549,2 <b>Białko</b> ogółem [g] 116,8 <b>Tłuszcz</b> [g] 65,2 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 406,4 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 63,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 29,5 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 95,1 <b>Sód</b> [mg] 2 247,9
	dieta łatwostrawna	Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Herbata 400 ml Pomidor bs 100 g ketchup 20 g Kasza manna na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) Parówki 2 szt Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml Ryżanka z zieleniną 400 g ( <b>SEL</b> ) roladka schabowa z pomidorem suszonym 100 g Kasza jęczmienna gotowana 180 g ( <b>GLU</b> ) Bukiet warzyw 200 g Sos jasny 50 g ( <b>MLE, GLU</b> )		Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Herbata 400 ml Pieczywo pszenne 120 g ( <b>GLU</b> ) Szynka chłopska 50 g Jabłko 1 szt Pasta warzywna z marchewką i pietruszką 60 g	Serek naturalny 100 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 243,7 <b>Białko</b> ogółem [g] 108,6 <b>Tłuszcz</b> [g] 59,5 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 340,2 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 43,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 27,8 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 66,8 <b>Sód</b> [mg] 2 008,8