

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-11 środa	dieta podstawowa	Zacierki na mleku 350 g (MLE, GLU) Pasta jajeczna z nat. pietruszki 90 g (JAJ) Pomidor 100 g Margaryna 10 g Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Sałata 10 g		Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 400 ml (GLU, SEL) Potrawka z cukinii, pomidorów i tofu 150 g 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 (JAJ, SEL) Margaryna 10 g Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml	Szynka galicyjska 30 g Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Margaryna 5 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 326,6 Białko ogółem [g] 103,7 Tłuszcz [g] 58,6 Węglowodany ogółem [g] 372,4 Błonnik pokarmowy [g] 52,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,3 suma cukrów prostych [g] 72,2 Sód [mg] 1 831,9
	dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	Zacierki na mleku 350 g (MLE, GLU) Pasta jajeczna z nat. pietruszki 90 g (JAJ) Pomidor 100 g Margaryna 10 g Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Herbata 400 ml Sałata 10 g	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Szynka drobiowa 30 g Margaryna 5 g	Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 400 ml (GLU, SEL) Ryż brązowy 180 g Potrawka z cukinii, pomidorów i tofu 150 g 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) Margaryna 10 g Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Herbata 400 ml	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Szynka galicyjska 30 g Margaryna 5 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 521,1 Białko ogółem [g] 112,7 Tłuszcz [g] 65,4 Węglowodany ogółem [g] 405,7 Błonnik pokarmowy [g] 69,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,4 suma cukrów prostych [g] 83,3 Sód [mg] 2 597,1
	dieta łatwostrawna	Zacierki na mleku 350 g (MLE, GLU) Pasta jajeczna z nat. pietruszki 90 g (JAJ) Pomidor bs 100 g Margaryna 10 g 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 Marchewka gotowana 200 g (MLE, GLU) Kompot owocowy 300 ml		Pierś wędzona z indyka 50 g Sałatka jarzynowa dietetyczna 100 g (SEL) Margaryna 10 g Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Herbata 400 ml	Szynka galicyjska 30 g Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Margaryna 5 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 404,6 Białko ogółem [g] 100 Tłuszcz [g] 64,7 Węglowodany ogółem [g] 377,6 Błonnik pokarmowy [g] 42,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,9 suma cukrów prostych [g] 56,6 Sód [mg] 2 143,4
	dieta z ograniczeniem tłuszczu	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Pomidor bs 100 g pasta jajeczna z białek 90 g (JAJ) Zacierki na mleku 350 g (MLE, GLU) Margaryna 10 g Sałata 10 g		Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 400 ml (GLU, SEL) Potrawka z cukinii, pomidorów i tofu 150 g Marchewka gotowana 200 g (MLE, GLU) Ryż gotowany 180 g Kompot owocowy 300 ml		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Sałatka jarzynowa dietetyczna 100 g (SEL) Pierś wędzona z indyka 50 g	Szynka galicyjska 30 g Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Margaryna 5 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 324,9 Białko ogółem [g] 101,1 Tłuszcz [g] 67,2 Węglowodany ogółem [g] 351,1 Błonnik pokarmowy [g] 42,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,6 suma cukrów prostych [g] 56,9 Sód [mg] 1 982,6

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-12 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 Margaryna 10 g 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 Margaryna 10 g 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 Margaryna 10 g Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Herbata 400 ml	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Ser żółty 30 g (MLE) Margaryna 5 g	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 Margaryna 10 g Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Herbata 400 ml	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Margaryna 5 g Filet kruchy 30 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 437,3 Białko ogółem [g] 132,1 Tłuszcz [g] 70,2 Węglowodany ogółem [g] 346,1 Błonnik pokarmowy [g] 53,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,8 suma cukrów prostych [g] 45,6 Sód [mg] 2 127,9
	dieta łatwostrawna	Kasza manna na mleku 400 ml (MLE, GLU) Szynka w siatce 40 g Pomidor bs 100 g Margaryna 10 g Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Herbata 400 ml pasta twarogowa z czubrycą 60 g (MLE)		Zupa jarzy nowa 400 ml (SEL) Schab pieczony 100 g Buraczki 200 g (GLU) Ziemniaki gotowane 180 g Kompot owocowy 300 ml Sos jasny 50 g (MLE, GLU)		Pasta jajeczna 60 g (JAJ) Margaryna 10 g Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Herbata 400 ml Pomidor bs 100 g Pasta z zielonego groszku 60 g	Koktajl mleczno owocowy 200 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 327,1 Białko ogółem [g] 130,2 Tłuszcz [g] 62 Węglowodany ogółem [g] 329,1 Błonnik pokarmowy [g] 35,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,3 suma cukrów prostych [g] 65,4 Sód [mg] 1 841,7
	dieta z ograniczeniem tłuszczu	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Pomidor bs 100 g pasta twarogowa z czubrycą 60 g (MLE) Kasza manna na mleku 400 ml (MLE, GLU) Margaryna 10 g Szynka w siatce 40 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa jarzy nowa 400 ml (SEL) Schab pieczony 100 g Ziemniaki gotowane 180 g Buraczki 200 g (GLU) Sos jasny 50 g (MLE, GLU)		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Pasta z zielonego groszku 60 g Pomidor bs 100 g Szynka galicyjska 40 g	Koktajl mleczno owocowy 200 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 077,8 Białko ogółem [g] 120,1 Tłuszcz [g] 51,6 Węglowodany ogółem [g] 300 Błonnik pokarmowy [g] 34,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,5 suma cukrów prostych [g] 64,7 Sód [mg] 1 496,7

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-13 piątek	dieta podstawowa	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (MLE, GLU) Ser żółty 50 g (MLE) Sałatka z pomidora z koperkiem 100 g Margaryna 10 g Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Dżem 40 g		Zupa koperkowa z ziemniakami 400 ml (SEL) Filet z miruny panierowany 100 g (GLU, JAJ, RYB) Surówka z kapusty kiszzonej 200 g Kompot owocowy 300 ml Ziemniaki gotowane 180 g		Margaryna 10 g Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Pasta wielożywna 100 g Paprykarz domowy 100 g (RYB)	jaja gotowane 60 g (JAJ) Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Margaryna 5 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 247,8 Białko ogółem [g] 108,9 Tłuszcz [g] 62,1 Węglowodany ogółem [g] 333,9 Błonnik pokarmowy [g] 45,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,7 suma cukrów prostych [g] 59,3 Sód [mg] 2 929,6
	dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (MLE, GLU) Sałatka z pomidora z koperkiem 100 g Margaryna 10 g Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Herbata 400 ml Ser żółty 50 g (MLE) wędlina kaliska 30 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, ORZ, ARACH, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ)	Tw arozek ziołowy 50 g (MLE) Margaryna 5 g Pieczywo razowe 50 g (ŻYT)	Zupa koperkowa z ziemniakami 400 ml (SEL) Filet z miruny na parze 100 g (RYB) Surówka z białej kapusty 200 g Kompot owocowy 300 ml Ziemniaki gotowane 180 g	Sok wielożywny 200 ml (SEL)	Margaryna 10 g Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Herbata 400 ml Pasta wielożywna 100 g Paprykarz domowy 100 g (RYB)	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Margaryna 5 g jaja gotowane 60 g (JAJ)	Wartość energetyczna [kcal] 2 634,5 Białko ogółem [g] 144,7 Tłuszcz [g] 74,1 Węglowodany ogółem [g] 379,8 Błonnik pokarmowy [g] 68,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,4 suma cukrów prostych [g] 73,4 Sód [mg] 3 382,8
	dieta łatwostrawna	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (MLE, GLU) Tw arozek ziołowy 60 g (MLE) Pomidor bs 100 g Margaryna 10 g Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Herbata 400 ml Dżem 40 g		Zupa koperkowa z ziemniakami 400 ml (SEL) Filet z miruny na parze 100 g (RYB) Warzywa po grecku z oliwą 200 g Kompot owocowy 300 ml Ziemniaki gotowane 180 g		Paprykarz domowy 100 g (RYB) Margaryna 10 g Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Herbata 400 ml Pasta wielożywna 100 g	jaja gotowane 60 g (JAJ) Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Margaryna 5 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 467,9 Białko ogółem [g] 127,6 Tłuszcz [g] 70,7 Węglowodany ogółem [g] 345,5 Błonnik pokarmowy [g] 35,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26 suma cukrów prostych [g] 53 Sód [mg] 2 330,8
	dieta z ograniczeniem tłuszczu	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Pomidor bs 100 g Tw arozek ziołowy 60 g (MLE) Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (MLE, GLU) Margaryna 10 g Dżem 40 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa koperkowa z ziemniakami 400 ml (SEL) Filet z miruny na parze 100 g (RYB) Ziemniaki gotowane 180 g Warzywa po grecku z oliwą 200 g		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Paprykarz domowy 100 g (RYB) Pasta wielożywna 100 g	Serek homogenizowany naturalny 200 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 293 Białko ogółem [g] 128,9 Tłuszcz [g] 71,4 Węglowodany ogółem [g] 290,2 Błonnik pokarmowy [g] 33,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,2 suma cukrów prostych [g] 52,1 Sód [mg] 1 827,7

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-14 sobota	dieta podstawowa	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU) Pieczeń z soczewicy i cukinii 90 g (GLU, SEL) Sałata 10 g Papryka 100 g Margaryna 10 g Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml		Żurek z ziemniakami i jajkiem 400 ml (MLE, JAJ) Gulasz wieprzowy z warzywami 150 g (GLU) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) 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 (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Margaryna 10 g	Ser żółty 30 g (MLE) Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Margaryna 5 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 136 Białko ogółem [g] 92,5 Tłuszcz [g] 74 Węglowodany ogółem [g] 291,3 Błonnik pokarmowy [g] 37 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,2 suma cukrów prostych [g] 41,4 Sód [mg] 2 000
	dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU) Pieczeń z soczewicy i cukinii 90 g (GLU, SEL) Sałata 10 g Papryka 100 g Margaryna 10 g Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Herbata 400 ml	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Margaryna 5 g Szynka w siatce 30 g	Żurek z ziemniakami i jajkiem 400 ml (MLE, JAJ) Gulasz wieprzowy z warzywami 150 g (GLU) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Surówka z kapusty czerwonej 200 g Kompot owocowy 300 ml	Jogurt naturalny 100 g (MLE)	Szynka drobiowa 50 g Sałatka z zielonej fasolki, sezamem i oliwą 100 g Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Herbata 400 ml	Ser żółty 30 g (MLE) Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Margaryna 5 g Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Margaryna 5 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 520,3 Białko ogółem [g] 109,2 Tłuszcz [g] 79,9 Węglowodany ogółem [g] 367,8 Błonnik pokarmowy [g] 57,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,3 suma cukrów prostych [g] 49 Sód [mg] 2 776,2
	dieta łatwostrawna	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU) Twarożek 90 g (MLE) Margaryna 10 g Sałata 10 g Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Herbata 400 ml Pomidor bs 100 g		Zupa grysikowa 400 ml (SEL) Gulasz wieprzowy z warzywami 150 g (GLU) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Dyńa pieczona 200 g Kompot owocowy 300 ml		Szynka drobiowa 50 g Pomidor bs 100 g Margaryna 10 g Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Herbata 400 ml	Szynka drobiowa 30 g Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Margaryna 5 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 133,1 Białko ogółem [g] 110 Tłuszcz [g] 54,7 Węglowodany ogółem [g] 320 Błonnik pokarmowy [g] 29,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,3 suma cukrów prostych [g] 32,1 Sód [mg] 2 381,2
	dieta z ograniczeniem tłuszczu	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Pomidor bs 100 g szynka wiejska 50 g Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU) Margaryna 10 g Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa grysikowa 400 ml (SEL) Gulasz wieprzowy z warzywami 150 g (GLU) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Dyńa pieczona 200 g		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Szynka drobiowa 50 g Pomidor bs 100 g	Szynka drobiowa 30 g Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Margaryna 5 g	Wartość energetyczna [kcal] 1 936,2 Białko ogółem [g] 98,4 Tłuszcz [g] 51,4 Węglowodany ogółem [g] 289,5 Błonnik pokarmowy [g] 29,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,4 suma cukrów prostych [g] 28,9 Sód [mg] 2 140,6

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-15 niedziela	dieta podstawowa		Kasza manna na mleku 400 ml (MLE, GLU) Wędzonka krotoszyńska 50 g Sałata 10 g Pomidor 100 g Margaryna 10 g Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Twarożek 60 g (MLE)		Zupa pejszanka z ryżem 400 ml (SEL) Kotlet z piersi kurczaka pieczony 100 g (GLU) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka coleslaw 200 g (JAJ) Kompot owocowy 300 ml Ciasto domowe 100 g (GLU)		szynka wiejska 50 g Papryka 100 g Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Margaryna 10 g Pasta z ciecierzycy 60 g	Kefir 150 ml (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 052,2 Białko ogółem [g] 119,3 Tłuszcz [g] 47,6 Węglowodany ogółem [g] 302,6 Błonnik pokarmowy [g] 36,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,5 suma cukrów prostych [g] 50,9 Sód [mg] 1 310,5
	dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów		Kasza manna na mleku 400 ml (MLE, GLU) Wędzonka krotoszyńska 50 g Sałata 10 g Pomidor 100 g Margaryna 10 g Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Herbata 400 ml Twarożek 60 g (MLE)	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Margaryna 5 g Jajko gotowane 1 szt (JAJ)	Zupa pejszanka z ryżem 400 ml (SEL) Kotlet z piersi kurczaka pieczony 100 g (GLU) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka coleslaw 200 g (JAJ) Kompot owocowy 300 ml Ciasto domowe 100 g (GLU)	Mandarynka 150 g	szynka wiejska 50 g Papryka 100 g Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Herbata 400 ml Pasta z ciecierzycy 60 g	Ser biały 30 g (MLE) Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Margaryna 5 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 515,6 Białko ogółem [g] 140,2 Tłuszcz [g] 58,8 Węglowodany ogółem [g] 383,9 Błonnik pokarmowy [g] 59,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,7 suma cukrów prostych [g] 69 Sód [mg] 2 179,5
	dieta łatwostrawna		Kasza manna na mleku 400 ml (MLE, GLU) Wędzonka krotoszyńska 50 g Margaryna 10 g Sałata 10 g Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Herbata 400 ml Pomidor bs 100 g Twarożek 60 g (MLE)		Zupa pejszanka z ryżem 400 ml (SEL) Pierś z kurczaka got. 100 g Ziemniaki gotowane 180 g Kalafor gotowany 200 g Kompot owocowy 300 ml Ciasto domowe 100 g (GLU)		Dżem 25 g Pomidor bs 100 g Margaryna 10 g Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml szynka wiejska 50 g Ser biały 60 g (MLE)	Kefir 150 ml (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 261,4 Białko ogółem [g] 151,4 Tłuszcz [g] 51,8 Węglowodany ogółem [g] 308,6 Błonnik pokarmowy [g] 30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,1 suma cukrów prostych [g] 47,5 Sód [mg] 1 383,2
	dieta z ograniczeniem tłuszczu		Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Pomidor bs 100 g Wędzonka krotoszyńska 50 g Kasza manna na mleku 400 ml (MLE, GLU) Margaryna 10 g Sałata 10 g Twarożek 60 g (MLE)		Kompot owocowy 300 ml Zupa pejszanka z ryżem 400 ml (SEL) Pierś z kurczaka got. 100 g Ziemniaki gotowane 180 g Kalafor gotowany 200 g Ciasto domowe 100 g (GLU)		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Dżem 25 g Pomidor bs 100 g szynka wiejska 50 g Ser biały 60 g (MLE)	Kefir 150 ml (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 196,1 Białko ogółem [g] 149,5 Tłuszcz [g] 51,5 Węglowodany ogółem [g] 294,9 Błonnik pokarmowy [g] 30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20 suma cukrów prostych [g] 47,4 Sód [mg] 1 282,7

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2026-03-11 do dnia 2026-03-20 RYKI

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-16 poniedziałek	dieta podstawowa	Płatki jaglane na mleku 400 ml (MLE) Ogórki kiszzone 100 g Margaryna 10 g Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Szynka rzeż 50 g Hummus z suszonymi pomidorami 50 g (SEZ)		Zupa brokułowa z ziemniakami 400 g (MLE, SEL) Pulpety wieprzowe gotowane 100 g (GLU) Kasza gryczana gotowana 180 g surówka z ogórkiem kiszonym i marchewką 200 g Kompot owocowy 300 ml Sos jasny 50 g (MLE, GLU)		Pasta z ryby, twarogu i natki 120 g (MLE, RYB) Ogórek 100 g Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Margaryna 10 g Sałata 10 g	Filet kruchy 30 g Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Margaryna 5 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 176,8 Białko ogółem [g] 115 Tłuszcz [g] 77 Węglowodany ogółem [g] 272,6 Błonnik pokarmowy [g] 33 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,3 suma cukrów prostych [g] 44,9 Sód [mg] 2 088,2
	dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	Płatki jaglane na mleku 400 ml (MLE) Ogórki kiszzone 100 g Margaryna 10 g Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Herbata 400 ml Szynka rzeż 50 g Hummus z suszonymi pomidorami 50 g (SEZ)	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Margaryna 5 g Szynka staropolska 30 g	Zupa brokułowa z ziemniakami 400 g (MLE, SEL) Pulpety wieprzowe gotowane 100 g (GLU) 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	Filet kruchy 30 g Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Margaryna 5 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 482,6 Białko ogółem [g] 133,7 Tłuszcz [g] 80,2 Węglowodany ogółem [g] 333 Błonnik pokarmowy [g] 52,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,6 suma cukrów prostych [g] 60,4 Sód [mg] 2 677,7
	dieta łatwostrawna	Płatki jaglane na mleku 400 ml (MLE) Margaryna 10 g Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Herbata 400 ml Pomidor bs 100 g Szynka rzeż 50 g Pasta z marchewki 50 g		Zupa brokułowa z ziemniakami 400 g (MLE, SEL) Pulpety wieprzowe gotowane 100 g (GLU) 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 Margaryna 10 g Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Sałata 10 g	Filet kruchy 30 g Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Margaryna 5 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 097,9 Białko ogółem [g] 113 Tłuszcz [g] 58,6 Węglowodany ogółem [g] 296,3 Błonnik pokarmowy [g] 32,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,5 suma cukrów prostych [g] 56 Sód [mg] 2 211,7

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2026-03-11 do dnia 2026-03-20 RYKI

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-16 poniedziałek	dieta z ograniczeniem tłuszczu	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Pomidor bs 100 g Płatki jaglane na mleku 400 ml (MLE) Margaryna 10 g Szyńka rzeż 50 g Pasta z marchewki 50 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa brokułowa z ziemniakami 400 g (MLE, SEL) Pulpety wieprzowe gotowane 100 g (GLU) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Buraczki 200 g (GLU) Sos jasny 50 g (MLE, GLU)		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Pasta z ryby, twarogu i natki 120 g (MLE, RYB) Pomidor bs 100 g Sałata 10 g	Filet kruchy 30 g Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Margaryna 5 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 032,6 Białko ogółem [g] 111,2 Tłuszcz [g] 58,2 Węglowodany ogółem [g] 282,6 Błonnik pokarmowy [g] 32,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,4 suma cukrów prostych [g] 55,8 Sód [mg] 2 111,2
	dieta podstawowa	płatki ryżowe na mleku 400 ml (MLE) Margaryna 10 g 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 wielowarzywna 200 g Udka z kurczaka duszone 150 g Ryż gotowany 180 g		Margaryna 10 g 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] 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) Margaryna 10 g Herbata 400 ml płatki ryżowe na mleku 400 ml (MLE) Paszтет drobiowy 80 g Papryka 100 g Filet kruchy 30 g	Polędwica sopočka 30 g Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Margaryna 5 g	Udka z kurczaka duszone 150 g Kompot owocowy 300 ml Ryż brązowy 180 g Surówka wielowarzywna 200 g Zupa z fasolki szparagowej 400 ml (MLE, SEL)	Serek wiejski 200 g (MLE)	Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Jajko gotowane 2 szt (JAJ) Sałata 10 g Sałatka warzywna z pomidorem i słonecznikiem 100 g	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Margaryna 5 g Szyńka rzeż 30 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 990,8 Białko ogółem [g] 186,4 Tłuszcz [g] 111,5 Węglowodany ogółem [g] 337 Błonnik pokarmowy [g] 51,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,1 suma cukrów prostych [g] 48,8 Sód [mg] 3 711,9
	dieta łatwostrawna	Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Margaryna 10 g Herbata 400 ml płatki ryżowe na mleku 400 ml (MLE) Pomidor bs 100 g Polędwica sopočka 50 g Filet kruchy 30 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa z fasolki szparagowej 400 ml (MLE, SEL) Udka z kurczaka duszone 150 g Marchewka z groszkiem 200 g Ryż gotowany 180 g		Pieczywo mieszane 120 g (GLU) Margaryna 10 g 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] 2 553,8 Białko ogółem [g] 149,4 Tłuszcz [g] 80,7 Węglowodany ogółem [g] 324,6 Błonnik pokarmowy [g] 32,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,6 suma cukrów prostych [g] 52,6 Sód [mg] 2 705,1

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-17 wtorek	dieta z ograniczeniem tłuszczu	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Pomidor bs 100 g płatki ryżowe na mleku 400 ml (MLE) Margaryna 10 g Polędwica sopocka 50 g Filet kruchy 30 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa jarzy nowa 400 ml (SEL) Udko z kurczaka duszone 150 g Marchewka gotowana 200 g (MLE, GLU) Ryż gotowany 180 g		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) pasta jajeczna z białek 60 g (JAJ) Sałatka warzywna z pomidorem i słonecznikiem 100 g Sałata 10 g Schab gotowany 40 g	Budyń 200 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 476,8 Białko ogółem [g] 144,4 Tłuszcz [g] 84,4 Węglowodany ogółem [g] 303,4 Błonnik pokarmowy [g] 35,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,5 suma cukrów prostych [g] 55,9 Sód [mg] 2 618,5
	dieta podstawowa	Kasza kukurydziana na mleku 400 g (MLE) Margaryna 10 g 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 Brokuł gotowany 200 g		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Szynka włoska 50 g sałatka wiosenna z koperkiem 100 g Ser żółty 50 g (MLE)	Filet kruchy 30 g Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Margaryna 5 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 515,8 Białko ogółem [g] 164,4 Tłuszcz [g] 88,9 Węglowodany ogółem [g] 286 Błonnik pokarmowy [g] 47,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,5 suma cukrów prostych [g] 30,5 Sód [mg] 3 674,1
	dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Margaryna 10 g 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) Margaryna 5 g	pieczeń wieprzowa duszona 100 g 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) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Szynka włoska 50 g sałatka wiosenna z koperkiem 100 g Ser żółty 50 g (MLE)	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Margaryna 5 g Filet kruchy 30 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 511,4 Białko ogółem [g] 135,2 Tłuszcz [g] 86,9 Węglowodany ogółem [g] 321,3 Błonnik pokarmowy [g] 51 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,9 suma cukrów prostych [g] 40 Sód [mg] 2 383,9
	dieta łatwostrawna	Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Margaryna 10 g 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 Brokuł gotowany 200 g Sos zidowy 50 g		Pieczywo mieszane 120 g (GLU) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Szynka włoska 50 g sałatka wiosenna z koperkiem 100 g kurczak zapiekany 50 g	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

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2026-03-11 do dnia 2026-03-20 RYKI

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-18 środa	dieta z ograniczeniem tłuszczu	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Pomidor bs 100 g Szynka staropolska 30 g Kasza kukurydziana na mleku 400 g (MLE) Margaryna 10 g Twarożek 90 g (MLE)		Kompot owocowy 300 ml zupa dyniowa z ziemniakami 400 ml (SEL) Ziemniaki gotowane 180 g pieczeń wieprzowa duszona 100 g Brokuł gotowany 200 g Sos zidowy 50 g		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Szynka włoska 50 g sałatka wiosenna z koperkiem 100 g kurczak zapiekany 50 g	Jogurt naturalny 100 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 1 971,3 Białko ogółem [g] 124,8 Tłuszcz [g] 61,4 Węglowodany ogółem [g] 244,5 Błonnik pokarmowy [g] 29,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,5 suma cukrów prostych [g] 35,5 Sód [mg] 1 801,9
2026-03-19 czwartek	dieta podstawowa	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Ogórki kiszzone 100 g ketchup 20 g Kasza manna na mleku 400 ml (MLE, GLU) Parówki 2 szt Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml Barszcz ukraiński z fasolką szparagową 400 ml (MLE, SEL) roladka schabowa z pomidorem suszonym 100 g Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Surówka coleslaw 200 g (JAJ) Sos jasny 50 g (MLE, GLU)		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Szynka chłopska 50 g Jabłko 1 szt Pasta z zielonego groszku 60 g	Serek naturalny 100 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 142,4 Białko ogółem [g] 106,9 Tłuszcz [g] 53,7 Węglowodany ogółem [g] 331 Błonnik pokarmowy [g] 45,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,4 suma cukrów prostych [g] 67,5 Sód [mg] 1 761,5
	dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Ogórki kiszzone 100 g ketchup 20 g Kasza manna na mleku 400 ml (MLE, GLU) Parówki 2 szt Sałata 10 g	Ser żółty 30 g (MLE) Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Margaryna 5 g	Kompot owocowy 300 ml Barszcz ukraiński z fasolką szparagową 400 ml (MLE, SEL) roladka schabowa z pomidorem suszonym 100 g Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Surówka coleslaw 200 g (JAJ) Sos jasny 50 g (MLE, GLU)	Banan 1 szt	Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Szynka chłopska 50 g Jabłko 1 szt Pasta z zielonego groszku 60 g	tw aróg (ser biały) 60 g (MLE) Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Margaryna 5 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 686,9 Białko ogółem [g] 117,9 Tłuszcz [g] 69,7 Węglowodany ogółem [g] 431,6 Błonnik pokarmowy [g] 68 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,1 suma cukrów prostych [g] 95,6 Sód [mg] 2 472,5

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2026-03-11 do dnia 2026-03-20 RYKI

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-19 czwartek	dieta łatwostrawna	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pomidor bs 100 g ketchup 20 g Kasza manna na mleku 400 ml (MLE, GLU) Parówki 2 szt Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml Ryżanka z zieleniną 400 g (SEL) roladka schabowa z pomidorem suszonym 100 g Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Bukiet warzyw 200 g Sos jasny 50 g (MLE, GLU)		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Szynka chłopska 50 g Jabłko 1 szt Pasta warzywna z marchewką i pietruszką 60 g	Serek naturalny 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 243,7 Białko ogółem [g] 108,6 Tłuszcz [g] 59,5 Węglowodany ogółem [g] 340,2 Błonnik pokarmowy [g] 43,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,8 suma cukrów prostych [g] 66,8 Sód [mg] 2 008,8
	dieta z ograniczeniem tłuszczu	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Pomidor bs 100 g Szynka galicyjska 50 g Kasza manna na mleku 400 ml (MLE, GLU) Margaryna 10 g Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml Ryżanka z zieleniną 400 g (SEL) roladka schabowa z pomidorem suszonym 100 g Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Bukiet warzyw 200 g Sos jasny 50 g (MLE, GLU)		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Szynka chłopska 50 g Jabłko 1 szt Pasta warzywna z marchewką i pietruszką 60 g	Serek naturalny 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 110,3 Białko ogółem [g] 110,2 Tłuszcz [g] 51,5 Węglowodany ogółem [g] 321,7 Błonnik pokarmowy [g] 43,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,4 suma cukrów prostych [g] 65,4 Sód [mg] 1 515,3
2026-03-20 piątek	dieta podstawowa	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pomidor 100 g Humus 50 g (SEZ) Kasza jęczmienna na mleku 400 g (MLE, GLU) Ser żółty 50 g (MLE)		Kompot owocowy 300 ml Zupa ogórkowa 400 ml (MLE, GLU, SEL) Sos łososiowo szpinakowy 180 g (RYB) Makaron razowy gotowany 180 g (GLU) Jabłko 1 szt Surówka z marchewki z chrzanem 100 g		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Jajko gotowane 2 szt (JAJ) Sałatka jarzynowa 100 g (JAJ, SEL)	Pasta z soczewicy 30 g Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Margaryna 5 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 441,2 Białko ogółem [g] 105,2 Tłuszcz [g] 79,3 Węglowodany ogółem [g] 350,9 Błonnik pokarmowy [g] 50,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,5 suma cukrów prostych [g] 71 Sód [mg] 2 785,2
	dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pomidor 100 g Kasza jęczmienna na mleku 400 g (MLE, GLU) Humus 50 g (SEZ) Ser żółty 50 g (MLE)	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Margaryna 5 g Pasta wielowarzywna 50 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa ogórkowa 400 ml (MLE, GLU, SEL) Sos łososiowo szpinakowy 180 g (RYB) Makaron razowy gotowany 180 g (GLU) Jabłko 1 szt Surówka z marchewki z chrzanem 100 g	Wafle ryżowe 20 g	Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Jajko gotowane 2 szt (JAJ) Sałatka jarzynowa 100 g (JAJ, SEL)	Pasta z soczewicy 30 g Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Margaryna 5 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 674,6 Białko ogółem [g] 110 Tłuszcz [g] 85,6 Węglowodany ogółem [g] 399,3 Błonnik pokarmowy [g] 68,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,6 suma cukrów prostych [g] 75,8 Sód [mg] 3 293,5

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2026-03-11 do dnia 2026-03-20 RYKI

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-20 piątek	dieta łatwostrawna	Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Kasza jęczmienna na mleku 400 g (MLE, GLU) tw aróg (ser biały) 90 g (MLE) Pomidor bs 100 g Szynka staropolska 50 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa selerowa z ziemniakami 400 ml (MLE, SEL) Sos łososiowo szpinakowy 180 g (RYB) Makaron gotowany 180 g (GLU) Jabłko pieczone 1 szt Marchewka gotowana z wody 100 g		Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Jajko gotowane 2 szt (JAJ) Salatka jarzynowa dietetyczna 100 g (SEL)	Szynka wójtka 30 g Margaryna 5 g Pieczywo pszenne 50 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 541,4 Białko ogółem [g] 126,7 Tłuszcz [g] 69,8 Węglowodany ogółem [g] 375,1 Błonnik pokarmowy [g] 47 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,4 suma cukrów prostych [g] 77,9 Sód [mg] 3 121,9
	dieta z ograniczeniem tłuszczu	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Pomidor bs 100 g Kasza jęczmienna na mleku 400 g (MLE, GLU) Margaryna 10 g tw aróg (ser biały) 90 g (MLE) Miód naturalny 25 g Szynka staropolska 50 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa selerowa z ziemniakami 400 ml (MLE, SEL) Klops rybny 100 g (RYB) Makaron gotowany 180 g (GLU) Jabłko pieczone 1 szt Marchewka gotowana z wody 100 g		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Szynka w siatce 50 g Salatka jarzynowa dietetyczna 100 g (SEL)	Szynka wójtka 30 g Margaryna 5 g Pieczywo pszenne 50 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 328,8 Białko ogółem [g] 121 Tłuszcz [g] 48,4 Węglowodany ogółem [g] 373,3 Błonnik pokarmowy [g] 44,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,4 suma cukrów prostych [g] 77,5 Sód [mg] 1 730,6