

| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
|------------------|--|--|--------------|--|--------------|---|---|---|
| | | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek nocny | SUMA |
| 05.03.2025 Środa | 1-Podstawowa | chleb bydgoski 50 g (GLU) chleb graham 50 g (GLU) masło 15g 1 szt (MLE) jajko gotowane 1 szt (JAJ) ser krojony 50 g (MLE) sałata 20 g banan 1 szt kakao 250 ml (MLE, ORZ) | | brokułowa z ziemniakami 300 ml (GLU, MLE, SEL) pierogi leniwe 300 g (GLU, JAJ, MLE) kompot wiśniowy 250 ml | | chleb bydgoski 50 g (GLU) chleb graham 50 g (GLU) masło 15g 1 szt (MLE) serek wypasiony 1 szt (MLE) dżem 25g 1 szt papryka świeża 50 g Kawa z mlekiem 250 ml (GLU, MLE) | herbatniki 1 szt (GLU, JAJ, MLE) | Wartość energetyczna [kcal] 2 296,9 Białko ogółem [g] 114,8 Tłuszcz [g] 76,2 Węglowodany ogółem [g] 298,9 Sód [mg] 1 772,9 Sól [g] 4,4 suma cukrów prostych [g] 74,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,4 Błonnik pokarmowy [g] 22,3 |
| | 2-Latwo strawna | chleb bydgoski 50 g (GLU) chleb graham 50 g (GLU) masło 15g 1 szt (MLE) jajko gotowane 1 szt (JAJ) serek kremowy 1 szt sałata 40 g banan 1 szt kakao 250 ml (MLE, ORZ) | | brokułowa z ziemniakami 300 ml (GLU, MLE, SEL) pierogi leniwe 300 g (GLU, JAJ, MLE) kompot wiśniowy 250 ml | | chleb bydgoski 50 g (GLU) chleb graham 50 g (GLU) masło 15g 1 szt (MLE) serek wypasiony 1 szt (MLE) dżem 25g 1 szt pomidor 50 g Kawa z mlekiem 250 ml (GLU, MLE) | herbatniki 1 szt (GLU, JAJ, MLE) | Wartość energetyczna [kcal] 2 186,7 Białko ogółem [g] 103,3 Tłuszcz [g] 69,3 Węglowodany ogółem [g] 298,6 Sód [mg] 1 470,3 Sól [g] 3,7 suma cukrów prostych [g] 73,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,3 Błonnik pokarmowy [g] 22,3 |
| | 3-Latwo strawna z ograniczeniem tłuszczu | chleb bydgoski 50 g (GLU) chleb pszenny 60 g (GLU) masło 15g 1 szt (MLE) szynka "dziadek" 50 g miód 25g 1 szt (ŁUB) sałata 40 g banan 1 szt kawa z mlekiem 250 ml (GLU, MLE) | | brokułowa z ziemniakami 300 ml (GLU, MLE, SEL) pierogi leniwe 300 g (GLU, JAJ, MLE) kompot wiśniowy 250 ml | | chleb bydgoski 50 g (GLU) chleb pszenny 50 g (GLU) masło 15g 1 szt (MLE) serek wypasiony 1 szt (MLE) szynka drobiowa B 50 g pomidor 100 g Kawa z mlekiem 250 ml (GLU, MLE) | herbatniki 1 szt (GLU, JAJ, MLE) | Wartość energetyczna [kcal] 2 176,8 Białko ogółem [g] 108,1 Tłuszcz [g] 60,4 Węglowodany ogółem [g] 309,8 Sód [mg] 2 020,5 Sól [g] 5 suma cukrów prostych [g] 57,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33 Błonnik pokarmowy [g] 18,5 |

| | | | | | | | | |
|------------------|---|--|------------------------------------|---|--------------|--|---|--|
| 05.03.2025 Środa | 3/9-Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu/bogatobiałkowa | chleb bydgoski 50 g (GLU) chleb pszenny 60 g (GLU) masło 15g 1 szt (MLE) szynka "dziadek" 50 g miód 25g 1 szt (ŁUB) sałata 40 g banan 1 szt kawa z mlekiem 250 ml (GLU, MLE) | serek deliser 1 szt (MLE) | brokułowa z ziemniakami 300 ml (GLU, MLE, SEL) pierogi leniwe 300 g (GLU, JAJ, MLE) kompot wiśniowy 250 ml | | chleb bydgoski 50 g (GLU) chleb pszenny 50 g (GLU) masło 15g 1 szt (MLE) serek wypasiony 1 szt (MLE) szynka drobiowa B 50 g pomidor 100 g Kawa z mlekiem 250 ml (GLU, MLE) białko jajka kurzego gotowane 30 g (JAJ) | herbatniki 1 szt (GLU, JAJ, MLE) | Wartość energetyczna[kcal] 2 256,9 Białko ogółem [g] 116,2 Tłuszcz [g] 65,3 Węglowodany ogółem [g] 310,7 Sód [mg] 2 147,6 Sól [g] 5,4 suma cukrów prostych [g] 57,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,7 Błonnik pokarmowy [g] 18,6 |
| | 4-Łatwo strawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielenie soku żołądkowego | chleb bydgoski 50 g (GLU) chleb pszenny 60 g (GLU) masło 15g 1 szt (MLE) jajko gotowane 1 szt (JAJ) szynka "dziadek" 50 g sałata 40 g banan 1 szt kakao 250 ml (MLE, ORZ) | | brokułowa z ziemniakami 300 ml (GLU, MLE, SEL) pierogi leniwe 300 g (GLU, JAJ, MLE) kompot wiśniowy 250 ml | kisiel 250 g | chleb bydgoski 50 g (GLU) chleb pszenny 50 g (GLU) masło 15g 1 szt (MLE) serek wypasiony 1 szt (MLE) szynka drobiowa B 50 g pomidor 100 g Kawa z mlekiem 250 ml (GLU, MLE) | herbatniki 1 szt (GLU, JAJ, MLE) | Wartość energetyczna[kcal] 2 408,1 Białko ogółem [g] 121,1 Tłuszcz [g] 69,5 Węglowodany ogółem [g] 334,4 Sód [mg] 2 198,1 Sól [g] 5,5 suma cukrów prostych [g] 88,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,2 Błonnik pokarmowy [g] 18,8 |
| | 8-Ubogoenergetyczna | chleb graham 80 g (GLU) masło 10g 1 szt (MLE) jajko gotowane 1 szt (JAJ) szynka "dziadek" 50 g sałata 40 g kawa z mlekiem 250 ml (GLU, MLE) | grejpfrut 0,5 szt | brokułowa z ziemniakami 300 ml (GLU, MLE, SEL) bitka ze schabu 100 g ziemniaki 200 g surówka z selera i jabłka 160 g (MLE, SEL) buraczki gotowane 160 g kompot wiśniowy 250 ml | | chleb graham 80 g (GLU) masło 10g 1 szt (MLE) szynka drobiowa B 50 g serek deliser 1 szt (MLE) papryka świeża 150 g pomidor 200 g Kawa z mlekiem 250 ml (GLU, MLE) | jogurt naturalny 1 szt (MLE) | Wartość energetyczna[kcal] 1 638,8 Białko ogółem [g] 92,7 Tłuszcz [g] 48,5 Węglowodany ogółem [g] 225,9 Sód [mg] 2 044,1 Sól [g] 5,2 suma cukrów prostych [g] 61,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,5 Błonnik pokarmowy [g] 36,6 |

| | | | | | | | | |
|---------------------|------------------|--|------------------------------------|---|--|---|--|---|
| 05.03.2025 Środa | 9-Bogatobialkowa | chleb bydgoski 50 g (GLU) chleb graham 50 g (GLU) masło 15g 1 szt (MLE) jajko gotowane 1 szt (JAJ) szynka "dziadek" 50 g sałata 40 g banan 1 szt kakao 200 ml (MLE, ORZ) | serek deliser 2 szt (MLE) | brokułowa z ziemniakami 300 ml (GLU, MLE, SEL) pierogi leniwe 300 g (GLU, JAJ, MLE) kompot wiśniowy 250 ml | | chleb bydgoski 50 g (GLU) chleb graham 50 g (GLU) masło 15g 1 szt (MLE) serek wypasiony 1 szt (MLE) szynka drobiowa B 50 g pomidor 50 g Kawa z mlekiem 250 ml (GLU, MLE) | jogurt owocowy 1 szt (MLE) | Wartość energetyczna [kcal] 2 246,8 Białko ogółem [g] 127,3 Tłuszcz [g] 70,3 Węglowodany ogółem [g] 287,3 Sód [mg] 2 233,7 Sól [g] 5,6 suma cukrów prostych [g] 66,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,4 Błonnik pokarmowy [g] 21,9 |
| 06.03.2025 Czwartek | 1-Podstawowa | chleb bydgoski 50 g (GLU) chleb graham 50 g (GLU) masło 15g 1 szt (MLE) twaróg z rzodkiewką 150 g (MLE) jałowcowa 50 g gruszka 1 szt kasza jęczmienna na mleku 250 ml (GLU, MLE) kawa z mlekiem 250 ml (GLU, MLE) | | szpinakowa z ziemniakami 300 ml (GLU, MLE, SEL) rolada drobiowa w sosie z cukinią i warzywami 300 g (GLU, JAJ, MLE, SEL) ziemniaki 300 g kompot truskawkowy 250 ml | | chleb bydgoski 50 g (GLU) chleb graham 50 g (GLU) masło 15g 1 szt (MLE) szynka konserwowa wp 50 g miód 25g 1 szt patisony 50 g Kawa z mlekiem 250 ml (GLU, MLE) | ciasto drożdżowe 60 g (GLU, JAJ, MLE) | Wartość energetyczna [kcal] 2 361,9 Białko ogółem [g] 119 Tłuszcz [g] 67,3 Węglowodany ogółem [g] 335,3 Sód [mg] 2 111,4 Sól [g] 5,8 suma cukrów prostych [g] 64,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,3 Błonnik pokarmowy [g] 31,2 |
| | 2-Łatwo strawna | chleb bydgoski 50 g (GLU) chleb graham 50 g (GLU) masło 15g 1 szt (MLE) twaróg 120 g (MLE) połudwica sopocka 50 g kiwi 1 szt kasza jęczmienna na mleku 250 ml (GLU, MLE) kawa z mlekiem 250 ml (GLU, MLE) | | szpinakowa z ziemniakami 300 ml (GLU, MLE, SEL) rolada drobiowa w sosie z cukinią i warzywami 300 g (GLU, JAJ, MLE, SEL) ziemniaki 300 g kompot truskawkowy 250 ml | | chleb bydgoski 50 g (GLU) chleb graham 50 g (GLU) masło 15g 1 szt (MLE) szynka konserwowa wp 50 g miód 25g 1 szt (ŁUB) pomidor 50 g Kawa z mlekiem 250 ml (GLU, MLE) | ciasto drożdżowe 60 g (GLU, JAJ, MLE) | Wartość energetyczna [kcal] 2 230 Białko ogółem [g] 115,7 Tłuszcz [g] 59,7 Węglowodany ogółem [g] 321,7 Sód [mg] 2 105,7 Sól [g] 5,3 suma cukrów prostych [g] 53,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,9 Błonnik pokarmowy [g] 29,6 |

| | | | | | | | | |
|---------------------|---|--|---------------------|---|-------------------------------------|---|--|--|
| 06.03.2025 Czwartek | 3-Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu | chleb bydgoski 50 g (GLU) chleb pszenny 50 g (GLU) masło 15g 1 szt (MLE) twaróg 120 g (MLE) połudwica sopocka 50 g jabłko gotowane 1 szt kasza jęczmienna na mleku 250 ml (GLU, MLE) kawa z mlekiem 250 ml (GLU, MLE) | | koperkowa z mianą 300 ml (GLU, SĚL) rolada drobiowa w sosie z cukinią i warzywami 300 g (GLU, JAJ, MLE, SEL) ziemniaki 300 g kompot truskawkowy 250 ml | | chleb bydgoski 50 g (GLU) chleb pszenny 50 g (GLU) masło 15g 1 szt (MLE) szynka konserwowa wp 50 g miód 25g 1 szt (ŁUB) pomidor 100 g Kawa z mlekiem 250 ml (GLU, MLE) | ciasto drożdżowe 60 g (GLU, JAJ, MLE) | Wartość energetyczna[kcal] 2 226,5 Białko ogółem [g] 113,7 Tłuszcz [g] 57,6 Węglowodany ogółem [g] 325,9 Sód [mg] 2 121,8 Sól [g] 5,3 suma cukrów prostych [g] 58,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,8 Błonnik pokarmowy [g] 25,8 |
| | 3/9-Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu/bogatobiałkowa | chleb bydgoski 50 g (GLU) chleb pszenny 50 g (GLU) masło 15g 1 szt (MLE) twaróg 120 g (MLE) połudwica sopocka 50 g jabłko gotowane 1 szt kasza jęczmienna na mleku 250 ml (GLU, MLE) kawa z mlekiem 250 ml (GLU, MLE) | schab gotowany 50 g | koperkowa z mianą 300 ml (GLU, SĚL) rolada drobiowa w sosie z cukinią i warzywami 300 g (GLU, JAJ, MLE, SEL) ziemniaki 300 g kompot truskawkowy 250 ml | | chleb bydgoski 50 g (GLU) chleb pszenny 50 g (GLU) masło 15g 1 szt (MLE) szynka konserwowa wp 50 g miód 25g 1 szt (ŁUB) pomidor 100 g Kawa z mlekiem 250 ml (GLU, MLE) serek deliser 2 szt (MLE) | ciasto drożdżowe 60 g (GLU, JAJ, MLE) | Wartość energetyczna[kcal] 2 346,4 Białko ogółem [g] 133,5 Tłuszcz [g] 61,6 Węglowodany ogółem [g] 327,1 Sód [mg] 2 290,6 Sól [g] 5,7 suma cukrów prostych [g] 59,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,7 Błonnik pokarmowy [g] 25,8 |
| | 4-Łatwo strawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego | chleb bydgoski 50 g (GLU) chleb pszenny 50 g (GLU) masło 15g 1 szt (MLE) twaróg 120 g (MLE) połudwica sopocka 50 g jabłko gotowane 1 szt kasza jęczmienna na mleku 250 ml (GLU, MLE) kawa z mlekiem 250 ml (GLU, MLE) | | koperkowa z mianą 150 ml (GLU, SĚL) rolada drobiowa w sosie z cukinią i warzywami 300 g (GLU, JAJ, MLE, SEL) ziemniaki 300 g kompot truskawkowy 250 ml | jogurt owocowy 1 szt (MLE) | chleb bydgoski 50 g (GLU) chleb pszenny 50 g (GLU) masło 15g 1 szt (MLE) szynka konserwowa wp 50 g miód 25g 1 szt (ŁUB) pomidor 100 g Kawa z mlekiem 250 ml (GLU, MLE) | ciasto drożdżowe 60 g (GLU, JAJ, MLE) | Wartość energetyczna[kcal] 2 318 Białko ogółem [g] 119,3 Tłuszcz [g] 59,9 Węglowodany ogółem [g] 338,2 Sód [mg] 2 192,3 Sól [g] 5,5 suma cukrów prostych [g] 67,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,1 Błonnik pokarmowy [g] 26,2 |

| | | | | | | | | |
|---------------------|---------------------|--|-------------------------------------|--|--|---|---|---|
| 06.03.2025 Czwartek | 8-Ubogoenergetyczna | chleb graham 80 g (<i>GLU</i>) masło 10g 1 szt (<i>MLE</i>) twaróg z rzodkiewką 120 g (<i>MLE</i>) połudwica sopocka 50 g papryka konserwowa 150 g kawa z mlekiem 250 ml (<i>GLU, MLE</i>) | kiwi 1 szt | rolada drobiowa 100 g (<i>GLU, JAJ</i>) ziemniaki 200 g cukinia gotowana 200 g surówka z kapusty pekińskiej 200 g marchewka surowa tarta 150 g kompot truskawkowy 250 ml | | chleb graham 60 g (<i>GLU</i>) masło 10g 1 szt (<i>MLE</i>) szynka konserwowa wp 50 g ogórek świeży 150 g patisony 50 g jabłko 1 szt Kawa z mlekiem 250 ml (<i>GLU, MLE</i>) | chleb graham 20 g (<i>GLU</i>) schab gotowany 30 g | Wartość energetyczna [kcal] 1 663,4 Białko ogółem [g] 106,8 Tłuszcz [g] 47,7 Węglowodany ogółem [g] 218,2 Sód [mg] 2 221 Sól [g] 6 suma cukrów prostych [g] 59,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,8 Błonnik pokarmowy [g] 33,5 |
| | 9-Bogatobiałkowa | chleb bydgoski 50 g (<i>GLU</i>) chleb graham 50 g (<i>GLU</i>) masło 15g 1 szt (<i>MLE</i>) twaróg 120 g (<i>MLE</i>) połudwica sopocka 50 g kiwi 1 szt kawa z mlekiem 250 ml (<i>GLU, MLE</i>) kasza jęczmienna na mleku 250 ml (<i>GLU, MLE</i>) | jogurt owocowy 1 szt (<i>MLE</i>) | szpinakowa z ziemniakami 300 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) rolada drobiowa w sosie z cukinią i warzywami 300 g (<i>GLU, JAJ, MLE, SEL</i>) ziemniaki 300 g kompot truskawkowy 250 ml | | chleb bydgoski 50 g (<i>GLU</i>) chleb graham 50 g (<i>GLU</i>) masło 15g 1 szt (<i>MLE</i>) szynka konserwowa wp 50 g schab gotowany 50 g pomidor 50 g Kawa z mlekiem 250 ml (<i>GLU, MLE</i>) | ciasto drożdżowe 60 g (<i>GLU, JAJ, MLE</i>) | Wartość energetyczna [kcal] 2 323,1 Białko ogółem [g] 135,6 Tłuszcz [g] 64,6 Węglowodany ogółem [g] 314,1 Sód [mg] 2 211,6 Sól [g] 5,5 suma cukrów prostych [g] 61,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,3 Błonnik pokarmowy [g] 30,1 |
| | 1-Podstawowa | chleb bydgoski 50 g (<i>GLU</i>) chleb graham 50 g (<i>GLU</i>) masło 15g 1 szt (<i>MLE</i>) makrela wędzona 100 g (<i>RYB</i>) plaster sera topionego 1 szt (<i>MLE</i>) ogórek świeży 50 g mandarynka 1 szt płatki owsiane na mleku 200 ml (<i>GLU, MLE</i>) kawa z mlekiem 250 ml (<i>GLU, MLE</i>) | | barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) kotlety z jaj 150 g (<i>GLU, JAJ</i>) sos pieczarkowy 100 g (<i>MLE</i>) ziemniaki 300 g szpinak gotowany 130 g (<i>GLU, MLE</i>) kompot wiśniowy 250 ml | | chleb bydgoski 50 g (<i>GLU</i>) chleb graham 50 g (<i>GLU</i>) masło 15g 1 szt (<i>MLE</i>) szynka gotowana 50 g (<i>S02</i>) serek deliser 1 szt (<i>MLE</i>) pomidorki koktajlowe 50 g Kawa z mlekiem 250 ml (<i>GLU, MLE</i>) | jogurt owocowy 1 szt (<i>MLE</i>) | Wartość energetyczna [kcal] 2 386 Białko ogółem [g] 95,1 Tłuszcz [g] 99,1 Węglowodany ogółem [g] 293,5 Sód [mg] 2 803,9 Sól [g] 7 suma cukrów prostych [g] 56,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,7 Błonnik pokarmowy [g] 31,1 |

| | | | | | | | | |
|-------------------|---|---|---|--|--|--|-------------------------------------|---|
| 07.03.2025 Piątek | 2-Łatwo strawna | chleb bydgoski 50 g (GLU) chleb graham 50 g (GLU) masło 15g 1 szt (MLE) schab w galarecie z warzywami 200 g serek topiony-plaster 1 szt (MLE) sałata 40 g mandarynka 1 szt płatki owsiane na mleku 250 ml (GLU, MLE) kawa z mlekiem 250 ml (GLU, MLE) | | barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (GLU, MLE, SEL) jajka (2sztuki) w sosie koperkowym 200 g (GLU, JAJ, MLE) ziemniaki 300 g szpinak gotowany 130 g (GLU, MLE) kompot wiśniowy 250 ml | | chleb bydgoski 50 g (GLU) chleb graham 50 g (GLU) masło 15g 1 szt (MLE) szynka gotowana 50 g (S02) serek deliser 1 szt (MLE) pomidorki koktajlowe 80 g kawa z mlekiem 250 ml (GLU, MLE) | jogurt owocowy 1 szt (MLE) | Wartość energetyczna[kcal] 2 058,8 Białko ogółem [g] 95,8 Tłuszcz [g] 65,4 Węglowodany ogółem [g] 286,2 Sód [mg] 1 940 Sól [g] 4,9 suma cukrów prostych [g] 58,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,4 Błonnik pokarmowy [g] 29,5 |
| | 3-Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu | chleb bydgoski 50 g (GLU) chleb pszenny 50 g (GLU) masło 15g 1 szt (MLE) schab w galarecie z warzywami 200 g sałata 20 g jabłko gotowane 1 szt płatki owsiane na mleku 250 ml (GLU, MLE) kawa z mlekiem 250 ml (GLU, MLE) | | krupnik z ziemniakami 300 ml (GLU, SEL) udko gotowane w sosie koperkowym 270 g (GLU, MLE) ziemniaki 300 g brokuły gotowane 120 g kompot wiśniowy 250 ml | | chleb bydgoski 50 g (GLU) chleb pszenny 50 g (GLU) masło 15g 1 szt (MLE) szynka gotowana 50 g (S02) serek deliser 1 szt (MLE) pomidorki koktajlowe 100 g kawa z mlekiem 250 ml (GLU, MLE) | jogurt owocowy 1 szt (MLE) | Wartość energetyczna[kcal] 2 102,1 Białko ogółem [g] 107,1 Tłuszcz [g] 60,1 Węglowodany ogółem [g] 296,2 Sód [mg] 1 718,5 Sól [g] 4,3 suma cukrów prostych [g] 55 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,5 Błonnik pokarmowy [g] 26,5 |
| | 3/9-Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu/bogatobiałkowa | chleb bydgoski 50 g (GLU) chleb pszenny 50 g (GLU) masło 15g 1 szt (MLE) schab w galarecie z warzywami 200 g sałata 20 g jabłko gotowane 1 szt płatki owsiane na mleku 250 ml (GLU, MLE) kawa z mlekiem 250 ml (GLU, MLE) | białko jajka kurzego gotowane 30 g (JAJ) | krupnik z ziemniakami 300 ml (GLU, SEL) udko gotowane w sosie koperkowym 270 g (GLU, MLE) ziemniaki 300 g brokuły gotowane 120 g kompot wiśniowy 250 ml | | chleb bydgoski 50 g (GLU) chleb pszenny 50 g (GLU) masło 15g 1 szt (MLE) szynka gotowana 50 g (S02) serek deliser 1 szt (MLE) jogurt owocowy 1 szt (MLE) pomidorki koktajlowe 100 g kawa z mlekiem 250 ml (GLU, MLE) | jogurt owocowy 1 szt (MLE) | Wartość energetyczna[kcal] 2 254,4 Białko ogółem [g] 118,1 Tłuszcz [g] 66,5 Węglowodany ogółem [g] 308,8 Sód [mg] 1 850,3 Sól [g] 4,6 suma cukrów prostych [g] 63,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,1 Błonnik pokarmowy [g] 27, |

| | | | | | | | | |
|-------------------|---|---|--------------------|--|---|--|-------------------------------------|--|
| 07.03.2025 Piątek | 4-Łatwo strawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego | chleb bydgoski 50 g (GLU) chleb pszenny 50 g (GLU) masło 15g 1 szt (MLE) schab w galarecie z warzywami 200 g sałata 20 g jabłko gotowane 1 szt płatki owsiane na mleku 250 ml (GLU, MLE) kawa z mlekiem 250 ml (GLU, MLE) | | krupnik z ziemniakami 300 ml (GLU, SEL) jajka (2sztuki) w sosie koperkowym 200 g (GLU, JAJ, MLE) ziemniaki 300 g brokuły gotowane 120 g kompot wiśniowy 250 ml | deser z musem owocowym 1 szt (MLE) | chleb bydgoski 50 g (GLU) chleb pszenny 50 g (GLU) masło 15g 1 szt (MLE) szynka gotowana 50 g (S02) serek deliser 1 szt (MLE) pomidorki koktajlowe 50 g kawa z mlekiem 250 ml (GLU, MLE) | jogurt owocowy 1 szt (MLE) | Wartość energetyczna[kcal] 2 209,6 Białko ogółem [g] 105,3 Tłuszcz [g] 62,8 Węglowodany ogółem [g] 318,4 Sód [mg] 1 788,3 Sól [g] 4,5 suma cukrów prostych [g] 75,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,8 Błonnik pokarmowy [g] 26,1 |
| | 8-Ubogoenergetyczna | chleb graham 80 g (GLU) masło 10g 1 szt (MLE) schab w galarecie z warzywami 200 g ogórek świeży 100 g sałata 40 g kawa z mlekiem 250 ml (GLU, MLE) | mandarynka 1 szt | udko gotowane 220 g ziemniaki 150 g surówka z selera i jabłka 160 g (MLE, SEL) brokuły gotowane 200 g szpinak gotowany 160 g (GLU, MLE) kompot wiśniowy 250 ml | | chleb graham 80 g (GLU) masło 10g 1 szt (MLE) serek deliser 1 szt (MLE) szynka gotowana 50 g (S02) twaróg 70 g (MLE) pomidorki koktajlowe 150 g kawa z mlekiem 250 ml (GLU, MLE) | mus owocowy 1 szt | Wartość energetyczna[kcal] 1 648,9 Białko ogółem [g] 106,4 Tłuszcz [g] 54,6 Węglowodany ogółem [g] 199,2 Sód [mg] 1 527,3 Sól [g] 3,8 suma cukrów prostych [g] 64,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,6 Błonnik pokarmowy [g] 32,3 |
| | 9-Bogatobiałkowa | chleb bydgoski 50 g (GLU) chleb graham 50 g (GLU) masło 15g 1 szt (MLE) schab w galarecie z warzywami 200 g serek topiony-plaster 1 szt (MLE) sałata 20 g mandarynka 1 szt płatki owsiane na mleku 250 ml (GLU, MLE) kawa z mlekiem 250 ml (GLU, MLE) | zielenogórska 50 g | barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (GLU, MLE, SEL) jajka (2sztuki) w sosie koperkowym 200 g (GLU, JAJ, MLE) ziemniaki 300 g szpinak gotowany 130 g (GLU, MLE) kompot wiśniowy 250 ml | | chleb bydgoski 50 g (GLU) chleb graham 50 g (GLU) masło 15g 1 szt (MLE) szynka gotowana 50 g (S02) serek deliser 2 szt (MLE) pomidorki koktajlowe 50 g kawa z mlekiem 250 ml (GLU, MLE) | jogurt owocowy 1 szt (MLE) | Wartość energetyczna[kcal] 2 161,1 Białko ogółem [g] 104,4 Tłuszcz [g] 73 Węglowodany ogółem [g] 285,6 Sód [mg] 2 537,8 Sól [g] 6,3 suma cukrów prostych [g] 58,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,3 Błonnik pokarmowy [g] 28,9 |

| | | | | | | | | |
|-------------------|--|--|--|---|--|--|-------------------|--|
| 08.03.2025 Sobota | 1-Podstawowa | chleb bydgoski 50 g (GLU) chleb graham 50 g (GLU) masło 15g 1 szt (MLE) krakowska 50 g (SEL, GOR) serek kremowy 1 szt papryka konserwowa 50 g banan 1 szt kaszka kukurydziana na mleku 250 ml (MLE) Kawa z mlekiem 250 ml (GLU, MLE) | | ogórkowa z ryżem 300 ml (MLE, SEL) klops duszony w sosie własnym 200 g (GLU, JAJ, MLE) ziemniaki 300 g marchew z groszkiem 120 g kompot truskawkowy 250 ml | | chleb bydgoski 50 g (GLU) chleb graham 50 g (GLU) masło 15g 1 szt (MLE) pasta twarogowo-pomidorowa ze szczypiorkiem 120 g (MLE, SEL, S02) szynka biała 50 g Kawa z mlekiem 250 ml (GLU, MLE) | wafel ryżowy 20 g | Wartość energetyczna [kcal] 2 354,5 Białko ogółem [g] 115 Tłuszcz [g] 75,8 Węglowodany ogółem [g] 318,9 Sód [mg] 3 040,3 Sól [g] 7,6 suma cukrów prostych [g] 63,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,1 Błonnik pokarmowy [g] 32 |
| | 2-Latwo strawna | chleb bydgoski 50 g (GLU) chleb graham 50 g (GLU) masło 15g 1 szt (MLE) połędwica z indyka 50 g serek kremowy 1 szt sałata 20 g banan 1 szt kasza kukurydziana na mleku 250 ml (MLE) Kawa z mlekiem 250 ml (GLU, MLE) | | ogórkowa z ryżem 300 ml (MLE, SEL) klops duszony w sosie własnym 200 g (GLU, JAJ, MLE) ziemniaki 300 g marchew gotowana kostka 120 g (GLU) kompot truskawkowy 250 ml | | chleb bydgoski 50 g (GLU) chleb graham 50 g (GLU) masło 15g 1 szt (MLE) pasta twarogowo-pomidorowa z koperkiem 120 g (MLE, SEL, S02) szynka biała 50 g Kawa z mlekiem 250 ml (GLU, MLE) | wafel ryżowy 20 g | Wartość energetyczna [kcal] 2 329,4 Białko ogółem [g] 109,4 Tłuszcz [g] 66,5 Węglowodany ogółem [g] 340 Sód [mg] 2 789,3 Sól [g] 7 suma cukrów prostych [g] 67,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,1 Błonnik pokarmowy [g] 33,6 |
| | 3-Latwo strawna z ograniczeniem tłuszczu | chleb bydgoski 50 g (GLU) chleb pszenny 50 g (GLU) masło 15g 1 szt (MLE) połędwica z indyka 50 g serek deliser 1 szt (MLE) sałata 40 g banan 1 szt kasza kukurydziana na mleku 250 ml (MLE) Kawa z mlekiem 250 ml (GLU, MLE) | | Ziemniaczana 300 ml (GLU, MLE, SEL) zraz gotowany w sosie koperkowym 200 g (GLU, JAJ) ziemniaki 300 g marchew gotowana kostka 120 g (GLU) kompot truskawkowy 250 ml | | chleb bydgoski 50 g (GLU) chleb pszenny 50 g (GLU) masło 15g 1 szt (MLE) twaróg 50 g (MLE) dżem 25g 1 szt szynka biała 50 g Kawa z mlekiem 250 ml (GLU, MLE) | wafel ryżowy 20 g | Wartość energetyczna [kcal] 2 183,8 Białko ogółem [g] 98,7 Tłuszcz [g] 51,6 Węglowodany ogółem [g] 346,3 Sód [mg] 2 257,2 Sól [g] 5,6 suma cukrów prostych [g] 72 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,2 Błonnik pokarmowy [g] 30,1 |

| | | | | | | | | |
|-------------------|---|---|---------------------------|---|---|--|--|--|
| 08.03.2025 Sobota | 3/9-Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu/bogatobiałkowa | chleb bydgoski 50 g (GLU) chleb pszenny 50 g (GLU) masło 15g 1 szt (MLE) połędwica z indyka 50 g serek deliser 1 szt (MLE) sałata 40 g banan 1 szt kaszka kukurydziana na mleku 250 ml (MLE) Kawa z mlekiem 250 ml (GLU, MLE) | serek deliser 1 szt (MLE) | ziemniaczana 300 ml (GLU, MLE, SEL) zraz gotowany w sosie koperkowym 200 g (GLU, JAJ) ziemniaki 300 g marchew gotowana kostka 120 g (GLU) kompot truskawkowy 250 ml | | chleb bydgoski 50 g (GLU) chleb pszenny 50 g (GLU) masło 15g 1 szt (MLE) twaróg 50 g (MLE) szynka biała 50 g pasta drobiowa z jarzynami 100 g (SEL) dżem 25g 1 szt Kawa z mlekiem 250 ml (GLU, MLE) | wafel ryżowy 20 g | Wartość energetyczna[kcal] 2 298,6 Białko ogółem [g] 119 Tłuszcz [g] 53,5 Węglowodany ogółem [g] 351,1 Sód [mg] 2 416,9 Sól [g] 6 suma cukrów prostych [g] 73,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,9 Błonnik pokarmowy [g] 31,4 |
| 08.03.2025 Sobota | 4-Łatwo strawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego | chleb bydgoski 50 g (GLU) chleb pszenny 50 g (GLU) masło 15g 1 szt (MLE) połędwica z indyka 50 g serek deliser 1 szt (MLE) sałata 40 g banan 1 szt kaszka kukurydziana na mleku 250 ml (MLE) Kawa z mlekiem 250 ml (GLU, MLE) | | ziemniaczana 300 ml (GLU, MLE, SEL) zraz gotowany w sosie koperkowym 200 g (GLU, JAJ) ziemniaki 300 g marchew gotowana kostka 120 g (GLU) kompot truskawkowy 250 ml | galaretka owocowa z brzoskwiniami 200 g | chleb bydgoski 50 g (GLU) chleb pszenny 50 g (GLU) masło 15g 1 szt (MLE) twaróg 50 g (MLE) szynka biała 50 g dżem 25g 1 szt Kawa z mlekiem 250 ml (GLU, MLE) | wafel ryżowy 20 g | Wartość energetyczna[kcal] 2 254 Białko ogółem [g] 100 Tłuszcz [g] 51,8 Węglowodany ogółem [g] 362,5 Sód [mg] 2 259,6 Sól [g] 5,6 suma cukrów prostych [g] 86,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,2 Błonnik pokarmowy [g] 30,8 |
| | 8-Ubogoenergetyczna | chleb graham 80 g (GLU) masło 10g 1 szt (MLE) połędwica z indyka 50 g jajko gotowane 1 szt (JAJ) sałata 40 g papryka konserwowa 150 g kawa z mlekiem 250 ml (GLU, MLE) | kiwi 1 szt | zraz gotowany 120 g (GLU, JAJ) ziemniaki 150 g marchew gotowana kostka 120 g (GLU) surówka z kapusty czerwonej z jabłkiem 200 g brokuły gotowane 120 g kompot truskawkowy 250 ml | | chleb graham 60 g (GLU) masło 10g 1 szt (MLE) pasta twarogowo-pomidorowa ze szczypiorkiem 120 g (MLE, SEL, S02) ogórek świeży 150 g jabłko 170g 1 szt kawa z mlekiem 250 ml (GLU, MLE) | chleb graham 20 g (GLU) szynka biała 50 g | Wartość energetyczna[kcal] 1 631,4 Białko ogółem [g] 103,5 Tłuszcz [g] 51,7 Węglowodany ogółem [g] 204,5 Sód [mg] 2 313,7 Sól [g] 5,8 suma cukrów prostych [g] 53,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,3 Błonnik pokarmowy [g] 33,8 |

| | | | | | | | | | |
|------------|------------|------------------|---|---|---|---|---|---|--|
| 08.03.2025 | Sobota | 9-Bogatobialkowa | chleb bydgoski 50 g (GLU) chleb graham 50 g (GLU) masło 15g 1 szt (MLE) połędwica z indyka 50 g serek kremowy 1 szt sałata 20 g banan 1 szt Kawa z mlekiem 250 ml (GLU, MLE) | serek homogenizowany owocowy 1 szt (MLE) | ogórkowa z ryżem 300 ml (MLE, SEL) klops duszony w sosie własnym 200 g (GLU, JAJ, MLE) ziemniaki 200 g marchew gotowana kostka 120 g (GLU) kompot truskawkowy 250 ml | | chleb bydgoski 50 g (GLU) chleb graham 50 g (GLU) masło 15g 1 szt (MLE) szynka biała 50 g pasta twarogowo-pomidorowa z koperkiem 100 g (MLE, SEL, S02) Kawa z mlekiem 250 ml (GLU, MLE) | wafel ryżowy 20 g | Wartość energetyczna[kcal] 2 150,7 Białko ogółem [g] 115,2 Tłuszcz [g] 64,9 Węglowodany ogółem [g] 289,6 Sód [mg] 2 684,1 Sól [g] 6,7 suma cukrów prostych [g] 76,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,7 Błonnik pokarmowy [g] 26,6 |
| | 09.03.2025 | Niedziela | 1-Podstawowa | chleb bydgoski 50 g (GLU) chleb graham 50 g (GLU) masło 15g 1 szt (MLE) szynka gotowana 50 g (S02) ser krojony 30 g (MLE) jabłko 1 szt ogórek konserwowy 50 g ryż na mleku 250 ml (MLE) Kawa z mlekiem 250 ml (GLU, MLE) | | kalafiorowa z mianą 300 ml (GLU, MLE, SEL) schab gotowany w sosie pomorskim 200 g (GLU, MLE, SEL) ziemniaki 300 g sałatka z buraczków i jabłka 160 g kompot wiśniowy 250 ml | | chleb bydgoski 50 g (GLU) chleb graham 50 g (GLU) masło 15g 1 szt (MLE) jajko gotowane 1 szt (JAJ) szczypior 20 g szynkówka 50 g (MLE, GOR) sałata 20 g Kawa z mlekiem 250 ml (GLU, MLE) | babka piaskowa 60 g (GLU, JAJ) |
| | | | 2-Łatwo strawna | chleb graham 50 g (GLU) chleb bydgoski 50 g (GLU) masło 15g 1 szt (MLE) szynka gotowana 50 g (S02) dżem 25g 1 szt pomidor 50 g jabłko 1 szt ryż na mleku 250 ml (MLE) kawa z mlekiem 250 ml (GLU, MLE) | | kalafiorowa z mianą 300 ml (GLU, MLE, SEL) schab gotowany w sosie pomorskim 200 g (GLU, MLE, SEL) ziemniaki 300 g sałatka z buraczków i jabłka 160 g kompot wiśniowy 250 ml | | chleb bydgoski 50 g (GLU) chleb graham 50 g (GLU) masło 15g 1 szt (MLE) jajko gotowane 1 szt (JAJ) szynkówka 50 g (MLE, GOR) sałata 20 g Kawa z mlekiem 250 ml (GLU, MLE) | babka piaskowa 60 g (GLU, JAJ) |

| | | | | | | | | |
|----------------------|---|---|-----------------------------|--|--|--|--------------------------------|---|
| 09.03.2025 Niedziela | 3-Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu | chleb pszenny 50 g (GLU) chleb bydgoski 50 g (GLU) masło 15g 1 szt (MLE) szynka gotowana 50 g (S02) dżem 25g 1 szt pomidor 100 g jabłko gotowane 1 szt ryż na mleku 250 ml (MLE) kawa z mlekiem 250 ml (GLU, MLE) | | selerowa z ziemniakami 300 ml (GLU, MLE, SEL) schab gotowany w sosie pomorskim 200 g (GLU, MLE, SEL) ziemniaki 300 g brokuły gotowane 120 g kompot wiśniowy 250 ml | | chleb bydgoski 50 g (GLU) chleb pszenny 50 g (GLU) masło 15g 1 szt (MLE) szynkówka 50 g (MLE, GOR) miód 25g 1 szt (ŁUB) sałata 40 g Kawa z mlekiem 250 ml (GLU, MLE) | babka piaskowa 60 g (GLU, JAJ) | Wartość energetyczna[kcal] 2 209,1 Białko ogółem [g] 92,7 Tłuszcz [g] 56,4 Węglowodany ogółem [g] 345,8 Sód [mg] 2 161,1 Sól [g] 5,4 suma cukrów prostych [g] 82,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,4 Błonnik pokarmowy [g] 26,3 |
| 09.03.2025 Niedziela | 3/9-Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu/bogatobiałkowa | chleb pszenny 50 g (GLU) chleb bydgoski 50 g (GLU) masło 15g 1 szt (MLE) szynka gotowana 50 g (S02) dżem 25g 1 szt pomidor 100 g jabłko gotowane 1 szt ryż na mleku 250 ml (MLE) kawa z mlekiem 250 ml (GLU, MLE) | serek wypasiony 1 szt (MLE) | selerowa z ziemniakami 300 ml (GLU, MLE, SEL) schab gotowany w sosie pomorskim 200 g (GLU, MLE, SEL) ziemniaki 300 g brokuły gotowane 120 g kompot wiśniowy 250 ml | | chleb bydgoski 50 g (GLU) chleb pszenny 50 g (GLU) masło 15g 1 szt (MLE) szynkówka 50 g (MLE, GOR) miód 25g 1 szt (ŁUB) twaróg 100 g (MLE) sałata 40 g Kawa z mlekiem 250 ml (GLU, MLE) | babka piaskowa 60 g (GLU, JAJ) | Wartość energetyczna[kcal] 2 450,5 Białko ogółem [g] 117,8 Tłuszcz [g] 69,2 Węglowodany ogółem [g] 352,2 Sód [mg] 2 243 Sól [g] 5,6 suma cukrów prostych [g] 88,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37 Błonnik pokarmowy [g] 26,3 |
| 09.03.2025 Niedziela | 4-Łatwo strawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego | chleb pszenny 50 g (GLU) chleb bydgoski 50 g (GLU) masło 15g 1 szt (MLE) szynka gotowana 50 g (S02) dżem 25g 1 szt pomidor 100 g jabłko gotowane 1 szt ryż na mleku 250 ml (MLE) kawa z mlekiem 250 ml (GLU, MLE) | | selerowa z ziemniakami 300 ml (GLU, MLE, SEL) schab gotowany w sosie pomorskim 200 g (GLU, MLE, SEL) ziemniaki 300 g brokuły gotowane 120 g kompot wiśniowy 250 ml | | chleb bydgoski 50 g (GLU) chleb pszenny 50 g (GLU) masło 15g 1 szt (MLE) szynkówka 50 g (MLE, GOR) miód 25g 1 szt (ŁUB) sałata 40 g Kawa z mlekiem 250 ml (GLU, MLE) | babka piaskowa 60 g (GLU, JAJ) | Wartość energetyczna[kcal] 2 209,1 Białko ogółem [g] 92,7 Tłuszcz [g] 56,4 Węglowodany ogółem [g] 345,8 Sód [mg] 2 161,1 Sól [g] 5,4 suma cukrów prostych [g] 82,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,4 Błonnik pokarmowy [g] 26,3 |

| | | | | | | | | |
|----------------------|---------------------|---|-------------------------------------|---|--|---|---|--|
| 09.03.2025 Niedziela | 8-Ubogoenergetyczna | chleb graham 80 g (GLU) masło 10g 1 szt (MLE) szynka gotowana 50 g (S02) ogórek konserwowy 150 g pomidor 150 g kawa z mlekiem 250 ml (GLU, MLE) | jabłko 1 szt | schab gotowany 100 g ziemniaki 150 g sałatka z buraczków i jabłka 200 g sałata z jogurtem 100 g (MLE) kompot wiśniowy 250 ml | | chleb graham 100 g (GLU) masło 10g 1 szt (MLE) jajko gotowane 1 szt (JAJ) szynkówka 50 g (MLE, GOR) papryka świeża 150 g kawa z mlekiem 250 ml (GLU, MLE) | chrupki kukurydziane 20 g | Wartość energetyczna[kcal] 1 547 Białko ogółem [g] 79,5 Tłuszcz [g] 49,5 Węglowodany ogółem [g] 210,1 Sód [mg] 2 558,9 Sól [g] 6,3 suma cukrów prostych [g] 61,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,6 Błonnik pokarmowy [g] 28,2 |
| | 9-Bogatobiałkowa | chleb graham 50 g (GLU) chleb bydgoski 50 g (GLU) masło 15g 1 szt (MLE) parówki parzone 90 g (SEZ) twaróg 100 g (MLE) pomidor 100 g jabłko 1 szt kawa z mlekiem 250 ml (GLU, MLE) | szynka gotowana 50 g (S02) | kalafiorowa z mianą 300 ml (GLU, MLE, SEL) schab gotowany w sosie pomorskim 200 g (GLU, MLE, SEL) ziemniaki 300 g sałatka z buraczków i jabłka 160 g kompot wiśniowy 250 ml | | chleb bydgoski 50 g (GLU) chleb graham 50 g (GLU) masło 15g 1 szt (MLE) jajko gotowane 1 szt (JAJ) szynkówka 50 g (MLE, GOR) sałata 40 g Kawa z mlekiem 250 ml (GLU, MLE) | babka piaskowa 60 g (GLU, JAJ) | Wartość energetyczna[kcal] 2 431,2 Białko ogółem [g] 113,2 Tłuszcz [g] 92,9 Węglowodany ogółem [g] 299,4 Sód [mg] 2 829,9 Sól [g] 7,1 suma cukrów prostych [g] 74,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40 Błonnik pokarmowy [g] 28,9 |
| | 1-Podstawowa | chleb bydgoski 50 g (GLU) chleb graham 50 g (GLU) masło 15g 1 szt (MLE) żywiecka 40 g (SOJ, SEL, GOR) serek wypasiony 1 szt (MLE) rzodkiewki 20 g gruszka 1 szt kasza jęczmienna na mleku 200 ml (GLU, MLE) kawa z mlekiem 200 ml (GLU, MLE) | | kapuśniak z kiszonej kapusty 300 ml (GLU, SEL) zrazik mięsny opiekany 120 g (GLU, JAJ) ziemniaki 300 g mieszanka warzywna 120 g kompot wiśniowy 200 ml | | chleb bydgoski 50 g (GLU) chleb graham 50 g (GLU) masło 15g 1 szt (MLE) schab gotowany 40 g szynkowa 40 g (SOJ, MLE) pomidor 50 g Kawa z mlekiem 200 ml (GLU, MLE) | serek homogenizowany owocowy 1 szt (MLE) | Wartość energetyczna[kcal] 2 427,7 Białko ogółem [g] 125,5 Tłuszcz [g] 88,6 Węglowodany ogółem [g] 295,9 Sód [mg] 2 126,2 Sól [g] 5,3 suma cukrów prostych [g] 72,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,3 Błonnik pokarmowy [g] 28,8 |

| | | | | | | | | |
|-------------------------|---|--|------------------------------------|---|--|---|---|--|
| 10.03.2025 Poniedziałek | 2-Łatwo strawna | chleb bydgoski 50 g (GLU) chleb graham 50 g (GLU) masło 15g 1 szt (MLE) zielonogórska 40 g serek wypasiony 1 szt (MLE) sałata 20 g jabłko 1 szt kasza jęczmienna na mleku 200 ml (GLU, MLE) Kawa z mlekiem 200 ml (GLU, MLE) | | pomidorowa z ryżem 300 ml (GLU, MLE, SEL, S02) zrazik mięsny duszony 200 g (GLU, JAJ) ziemniaki 300 g mieszanka warzywna 120 g kompot wiśniowy 250 ml | | chleb bydgoski 50 g (GLU) chleb graham 50 g (GLU) masło 15g 1 szt (MLE) szynkowa 50 g (SOJ, MLE) schab gotowany 50 g pomidor 50 g Kawa z mlekiem 250 ml (GLU, MLE) | serek homogenizowany owocowy 1 szt (MLE) | Wartość energetyczna[kcal] 2 344,2 Białko ogółem [g] 128,3 Tłuszcz [g] 71,8 Węglowodany ogółem [g] 309,4 Sód [mg] 2 073,3 Sól [g] 5,2 suma cukrów prostych [g] 77,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,7 Błonnik pokarmowy [g] 26,8 |
| | 3-Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu | chleb bydgoski 50 g (GLU) chleb pszenny 50 g (GLU) masło 15g 1 szt (MLE) zielonogórska 40 g serek wypasiony 1 szt (MLE) sałata 20 g jabłko gotowane 1 szt kasza jęczmienna na mleku 250 ml (GLU, MLE) Kawa z mlekiem 250 ml (GLU, MLE) | | zupa jarzynowa łatwo strawna z ziemniakami 300 ml (GLU, SEL) pulpety 2 szt w sosie koperkowym 200 g (GLU, JAJ) ziemniaki 300 g buraczki gotowane 160 g kompot wiśniowy 250 ml | | chleb bydgoski 50 g (GLU) chleb pszenny 50 g (GLU) masło 15g 1 szt (MLE) szynkowa 50 g (SOJ, MLE) miód 25g 1 szt (ŁUB) Kawa z mlekiem 250 ml (GLU, MLE) pomidor 100 g | serek homogenizowany owocowy 1 szt (MLE) | Wartość energetyczna[kcal] 2 329 Białko ogółem [g] 115,2 Tłuszcz [g] 65 Węglowodany ogółem [g] 333,7 Sód [mg] 2 168,6 Sól [g] 5,4 suma cukrów prostych [g] 83,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,3 Błonnik pokarmowy [g] 26 |
| | 3/9-Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu/bogatobiałkowa | chleb bydgoski 50 g (GLU) chleb pszenny 50 g (GLU) masło 15g 1 szt (MLE) zielonogórska 40 g serek wypasiony 1 szt (MLE) sałata 20 g jabłko gotowane 1 szt kasza jęczmienna na mleku 250 ml (GLU, MLE) Kawa z mlekiem 250 ml (GLU, MLE) | serek deliser 2 szt (MLE) | zupa jarzynowa łatwo strawna z ziemniakami 300 ml (GLU, SEL) pulpety 2 szt w sosie koperkowym 150 g (GLU, JAJ) ziemniaki 250 g buraczki gotowane 160 g kompot wiśniowy 250 ml | | chleb bydgoski 50 g (GLU) chleb pszenny 50 g (GLU) masło 15g 1 szt (MLE) szynkowa 50 g (SOJ, MLE) miód 25g 1 szt (ŁUB) Kawa z mlekiem 250 ml (GLU, MLE) pomidor 50 g schab gotowany 50 g | serek homogenizowany owocowy 1 szt (MLE) | Wartość energetyczna[kcal] 2 344,7 Białko ogółem [g] 126,7 Tłuszcz [g] 68 Węglowodany ogółem [g] 318,9 Sód [mg] 2 293,8 Sól [g] 5,7 suma cukrów prostych [g] 82,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,8 Błonnik pokarmowy [g] 24,4 |

| | | | | | | | | |
|-------------------------|---|--|--------------------------------------|---|---|---|---|--|
| 10.03.2025 Poniedziałek | 4-Łatwo strawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego | chleb bydgoski 50 g (GLU) chleb pszenny 50 g (GLU) masło 15g 1 szt (MLE) zielenogórska 40 g serek wypasiony 1 szt (MLE) sałata 20 g jabłko gotowane 1 szt kasza jęczmienna na mleku 200 ml (GLU, MLE) Kawa z mlekiem 200 ml (GLU, MLE) | | zupa jarzynowa łatwo strawna z ziemniakami 300 ml (GLU, SEL) pulpety 2 szt w sosie koperkowym 200 g (GLU, JAJ) ziemniaki 300 g buraczki gotowane 160 g kompot wiśniowy 200 ml | manna na gęsto 180 ml (GLU, MLE) | chleb bydgoski 50 g (GLU) chleb pszenny 50 g (GLU) masło 15g 1 szt (MLE) szynkowa 40 g (SOJ, MLE) miód 25g 1 szt (ŁUB) Kawa z mlekiem 200 ml (GLU, MLE) pomidor 100 g | serek homogenizowany owocowy 1 szt (MLE) | Wartość energetyczna[kcal] 2 467,2 Białko ogółem [g] 117,5 Tłuszcz [g] 64,9 Węglowodany ogółem [g] 366,3 Sód [mg] 2 111,4 Sól [g] 5,2 suma cukrów prostych [g] 82,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,1 Błonnik pokarmowy [g] 26,9 |
| | 8-Ubogoenergetyczna | chleb graham 80 g (GLU) zielenogórska 40 g serek wypasiony 1 szt (MLE) ogórek świeży 150 g papryka konserwowa 150 g Kawa z mlekiem 250 ml (GLU, MLE) rzodkiewki 30 g masło 10g 1 szt (MLE) | jabłko 1 szt | zraz gotowany 120 g (GLU, JAJ) ziemniaki 150 g mieszanka warzywna 120 g surówka z selera i jabłka 200 g (MLE, SEL) kompot wiśniowy 200 ml | | chleb graham 60 g (GLU) schab gotowany 50 g sałata 60 g pomidor 150 g Kawa z mlekiem 250 ml (GLU, MLE) masło 10g 1 szt (MLE) | chleb graham 20 g (GLU) szynkowa 30 g (SOJ, MLE) | Wartość energetyczna[kcal] 1 537,9 Białko ogółem [g] 95,2 Tłuszcz [g] 52,5 Węglowodany ogółem [g] 187,1 Sód [mg] 2 100,6 Sól [g] 5,2 suma cukrów prostych [g] 39 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,1 Błonnik pokarmowy [g] 31,2 |
| | 9-Bogatobiałkowa | chleb bydgoski 50 g (GLU) chleb graham 50 g (GLU) masło 15g 1 szt (MLE) zielenogórska 40 g serek kremowy 1 szt sałata 40 g jabłko 1 szt kasza jęczmienna na mleku 250 ml (GLU, MLE) Kawa z mlekiem 200 ml (GLU, MLE) | serek wypasiony 1 szt (MLE) | pomidorowa z ryżem 300 ml (GLU, MLE, SEL, SOJ) zrazik mięsny duszony 200 g (GLU, JAJ) ziemniaki 300 g mieszanka warzywna 120 g kompot wiśniowy 250 ml | | chleb bydgoski 50 g (GLU) chleb graham 50 g (GLU) masło 15g 1 szt (MLE) szynkowa 40 g (SOJ, MLE) schab gotowany 50 g pomidor 50 g Kawa z mlekiem 250 ml (GLU, MLE) | serek homogenizowany owocowy 1 szt (MLE) | Wartość energetyczna[kcal] 2 427,6 Białko ogółem [g] 131,6 Tłuszcz [g] 77 Węglowodany ogółem [g] 315,5 Sód [mg] 2 182,9 Sól [g] 5,5 suma cukrów prostych [g] 80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,9 Błonnik pokarmowy [g] 27,4 |

| | | | | | | | | |
|-------------------|--|--|--|---|--|--|-------------------------------------|--|
| 11.03.2025 Wtorek | 1-Podstawowa | chleb bydgoski 50 g (GLU) chleb graham 50 g (GLU) masło 15g 1 szt (MLE) szynka drobiowa N 50 g serek deliser 1 szt (MLE) pomidor 50 g pomarańcza 1 szt manna na mleku 250 ml (GLU, MLE) kawa z mlekiem 250 ml (GLU, MLE) | | zupa węgierska 300 ml (GLU, MLE, SEL, S02) naleśniki z twarogiem 300 g (GLU, JAJ, MLE) kompot wiśniowy 200 ml | | chleb bydgoski 50 g (GLU) chleb graham 50 g (GLU) masło 15g 1 szt (MLE) ser krojony 30 g (MLE) szynkówka 50 g (MLE, GOR) ogórek świeży 50 g kawa z mlekiem 250 ml (GLU, MLE) | jogurt owocowy 1 szt (MLE) | Wartość energetyczna[kcal] 2 498 Białko ogółem [g] 115,5 Tłuszcz [g] 94 Węglowodany ogółem [g] 308,1 Sód [mg] 2 658,9 Sól [g] 6,6 suma cukrów prostych [g] 81,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,1 Błonnik pokarmowy [g] 21,7 |
| | 2-Łatwo strawna | chleb bydgoski 50 g (GLU) chleb graham 50 g (GLU) masło 15g 1 szt (MLE) szynka drobiowa N 50 g serek deliser 1 szt (MLE) pomarańcza 1 szt pomidor 50 g manna na mleku 250 ml (GLU, MLE) kawa z mlekiem 250 ml (GLU, MLE) | | rosół z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, SEL) udko gotowane w sosie potrawkowym 270 g (GLU, MLE) ziemniaki 300 g surówka z marchwi, selera i jabłka 160 g (MLE, SEL) kompot wiśniowy 250 ml | | chleb bydgoski 50 g (GLU) chleb graham 50 g (GLU) masło 15g 1 szt (MLE) serek kremowy 2 szt szynkówka 50 g (MLE, GOR) sałata 20 g Kawa z mlekiem 250 ml (GLU, MLE) | jogurt owocowy 1 szt (MLE) | Wartość energetyczna[kcal] 2 194,3 Białko ogółem [g] 100,1 Tłuszcz [g] 76,9 Węglowodany ogółem [g] 289,3 Sód [mg] 2 683,2 Sól [g] 6,7 suma cukrów prostych [g] 68,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,5 Błonnik pokarmowy [g] 28,6 |
| | 3-Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu | chleb bydgoski 50 g (GLU) chleb pszenny 50 g (GLU) masło 15g 1 szt (MLE) szynka drobiowa N 50 g serek deliser 1 szt (MLE) jabłko gotowane 1 szt pomidor 50 g manna na mleku 250 ml (GLU, MLE) kawa z mlekiem 250 ml (GLU, MLE) | | ziemniaczana 300 ml (GLU, MLE, SEL) udko gotowane w sosie potrawkowym 270 g (GLU, MLE) ziemniaki 300 g warzywa gotowane 160 g (SEL) kompot wiśniowy 250 ml | | chleb bydgoski 50 g (GLU) chleb pszenny 50 g (GLU) masło 15g 1 szt (MLE) serek wypasiony 1 szt (MLE) szynkówka 50 g (MLE, GOR) sałata 20 g Kawa z mlekiem 250 ml (GLU, MLE) | jogurt owocowy 1 szt (MLE) | Wartość energetyczna[kcal] 2 275,2 Białko ogółem [g] 105,5 Tłuszcz [g] 74,7 Węglowodany ogółem [g] 309,1 Sód [mg] 2 438,6 Sól [g] 6,2 suma cukrów prostych [g] 65,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,1 Błonnik pokarmowy [g] 28,3 |

| | | | | | | | | |
|-------------------|---|--|---|---|-----------------------|--|---------------------------------------|--|
| 11.03.2025 Wtorek | 3/9-Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu/bogatobiałkowa | chleb bydgoski 50 g (GLU) chleb pszenny 50 g (GLU) masło 15g 1 szt (MLE) szynka drobiowa N 50 g serek deliser 1 szt (MLE) jabłko gotowane 1 szt pomidor 50 g manna na mleku 250 ml (GLU, MLE) kawa z mlekiem 250 ml (GLU, MLE) | białko jajka kurzego gotowane 30 g (JAJ) | ziemniaczana 300 ml (GLU, MLE, SEL) udko gotowane w sosie potrawkowym 270 g (GLU, MLE) ziemniaki 300 g warzywa gotowane 160 g (SEL) kompot wiśniowy 250 ml | | chleb bydgoski 50 g (GLU) chleb pszenny 50 g (GLU) masło 15g 1 szt (MLE) serek wypasiony 1 szt (MLE) szynkówka 50 g (MLE, GOR) schab gotowany 50 g sałata 20 g Kawa z mlekiem 250 ml (GLU, MLE) | jogurt owocowy 1 szt (MLE) | Wartość energetyczna[kcal] 2 417,4 Białko ogółem [g] 125,3 Tłuszcz [g] 81,6 Węglowodany ogółem [g] 309,5 Sód [mg] 2 537,1 Sól [g] 6,4 suma cukrów prostych [g] 65,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,5 Błonnik pokarmowy [g] 28,3 |
| | 4-Łatwo strawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego | chleb bydgoski 50 g (GLU) chleb pszenny 50 g (GLU) masło 15g 1 szt (MLE) szynka drobiowa N 50 g serek deliser 1 szt (MLE) jabłko gotowane 1 szt pomidor 50 g manna na mleku 250 ml (GLU, MLE) kawa z mlekiem 250 ml (GLU, MLE) | | ziemniaczana 300 ml (GLU, MLE, SEL) udko gotowane w sosie potrawkowym 270 g (GLU, MLE) ziemniaki 300 g warzywa gotowane 160 g (SEL) kompot wiśniowy 250 ml | sok owocowy 0,2 1 szt | chleb bydgoski 50 g (GLU) chleb pszenny 50 g (GLU) masło 15g 1 szt (MLE) serek wypasiony 1 szt (MLE) szynkówka 50 g (MLE, GOR) sałata 20 g Kawa z mlekiem 250 ml (GLU, MLE) | jogurt owocowy 1 szt (MLE) | Wartość energetyczna[kcal] 2 357,2 Białko ogółem [g] 105,7 Tłuszcz [g] 74,9 Węglowodany ogółem [g] 329,1 Sód [mg] 2 442,6 Sól [g] 6,2 suma cukrów prostych [g] 84,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,1 Błonnik pokarmowy [g] 28,3 |
| | 8-Ubogoenergetyczna | chleb graham 80 g (GLU) masło 10g 1 szt (MLE) szynka drobiowa N 50 g serek deliser 1 szt (MLE) pomidor 200 g sałata 40 g Kawa z mlekiem 250 ml (GLU, MLE) | grejpfrut 0,5 szt | udko gotowane 200 g ziemniaki 150 g surówka z marchwi, selera i jabłka 160 g (MLE, SEL) fasolka szparagowa gotowana 200 g kompot wiśniowy 250 ml | | chleb graham 80 g (GLU) masło 10g 1 szt (MLE) serek wypasiony 1 szt (MLE) szynkówka 50 g (MLE, GOR) ogórek świeży 200 g papryka konserwowa 150 g Kawa z mlekiem 250 ml (GLU, MLE) | jogurt naturalny 1 szt (MLE) | Wartość energetyczna[kcal] 1 630,1 Białko ogółem [g] 90,5 Tłuszcz [g] 63 Węglowodany ogółem [g] 190,7 Sód [mg] 2 415,2 Sól [g] 6,1 suma cukrów prostych [g] 53,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,4 Błonnik pokarmowy [g] 30,7 |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-05 do dnia 2025-03-11
KUCHNIA SZPITALNA.

| | | | | | | | | |
|-------------------|------------------|---|-------------------------------------|---|--|---|-------------------------------------|--|
| 11.03.2025 Wtorek | 9-Bogatobiałkowa | chleb bydgoski 50 g (GLU) chleb graham 50 g (GLU) masło 15g 1 szt (MLE) szynka drobiowa N 50 g serek deliser 1 szt (MLE) pomarańcza 1 szt pomidor 50 g kawa z mlekiem 250 ml (GLU, MLE) | jajko gotowane 1 szt (JAJ) | rosół z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, SEL) udko gotowane w sosie potrawkowym 270 g (GLU, MLE) ziemniaki 300 g surówka z marchwi, selera i jabłka 160 g (MLE, SEL) kompot wiśniowy 250 ml | | chleb bydgoski 50 g (GLU) chleb graham 50 g (GLU) masło 15g 1 szt (MLE) serek wypasiony 1 szt (MLE) szynkówka 50 g (MLE, GOR) schab gotowany 50 g sałata 20 g Kawa z mlekiem 250 ml (GLU, MLE) | jogurt owocowy 1 szt (MLE) | Wartość energetyczna[kcal] 2 164,3 Białko ogółem [g] 115,9 Tłuszcz [g] 78,7 Węglowodany ogółem [g] 261,3 Sód [mg] 2 433,7 Sól [g] 6,1 suma cukrów prostych [g] 58,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,9 Błonnik pokarmowy [g] 27,9 |
|-------------------|------------------|---|-------------------------------------|---|--|---|-------------------------------------|--|