

## Jadłospis dorosli

<b>PONIEDZIAŁEK</b>		
<b>Podstawowa</b>		
<b>śniadanie</b> herbata z cukrem 250ml, zupa mleczna z makaronem 250ml <b>1,7</b> , bułka kajzerka 1szt. <b>1</b> , chleb graham 80g <b>1</b> , masło śmietankowe 20g <b>7</b> , twaróg ze szczypiorkiem 50g <b>7</b> , kielbasa żywiecka 15g <b>6</b> , papryka 70g pasta rybna <b>1, 2, 3, 4, 6, 7, 9, 10, 11</b>	<b>obiad</b> żurek śląski 400ml <b>9,15</b> , indyk duszony w sosie własnym (udziec) 70g/100ml <b>1</b> , kasza gryczana 180g, fasolka szparagowa 150g, kompot 250ml <b>podwieczorek</b> jabłko 150g, sok tłoczony 200ml	<b>kolacja</b> herbata z cukrem 250ml, chleb pszenno-żytni 60g <b>1,15</b> , chleb graham 40g <b>1</b> , masło śmietankowe 20g <b>7</b> , szynka z piersi kurczaka 50g, pomidor 65g, sałata 5g, kanapkowy serek 30g <b>7</b> , ONS <b>4,6,7,12</b>
<b>Wartość energetyczna: 3090kcal; białko 113,59g; tłuszcze 121,54g; nasycone kwasy tłuszczowe 35,78g; węglowodany 391,79g; w tym cukry 92,89g; błonnik pokarmowy 33,45g</b>		
<b>Łatwostrawna</b>		
<b>śniadanie</b> herbata z cukrem 250ml, zupa mleczna z makaronem 250ml <b>1,7</b> , bułka kajzerka 1szt. <b>1</b> , chleb pszenno-żytni 60g <b>1,15</b> , masło śmietankowe 20g <b>7</b> , twaróg z koperkiem 50g <b>7</b> , polędwica sopocka 15g <b>6,7</b> , pomidor 70g, kanapkowy serek 30g <b>7</b> ,	<b>obiad</b> zupa ziemniaczana 400ml <b>7,9</b> , indyk duszony w sosie własnym (udziec) 70g/100ml <b>1</b> , kasza jęczmienna 200g <b>17</b> , marchewka gotowana 150g, kompot 250ml <b>podwieczorek</b> jabłko 150g, sok tłoczony 200ml	<b>kolacja</b> herbata z cukrem 250ml, chleb pszenno-żytni 60g <b>1,15</b> , bułka kajzerka 1szt. <b>1</b> , masło śmietankowe 20g <b>7</b> , szynka z piersi kurczaka 50g, pomidor 65g, sałata 5g, kanapkowy serek 30g <b>7</b> , ONS <b>4,6,7,12</b>
<b>Wartość energetyczna: 2748kcal; białko 99,7g; tłuszcze 91,76g; nasycone kwasy tłuszczowe 35,57g; węglowodany 395,75g; w tym cukry 116,16g; błonnik pokarmowy 28,03g</b>		
<b>Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu</b>		
<b>śniadanie</b> herbata z cukrem 250ml, zupa mleczna z makaronem 250ml <b>1,7</b> , bułka kajzerka 1szt. <b>1</b> , chleb pszenno-żytni 120g <b>1,15</b> , masło śmietankowe 10g <b>7</b> , twaróg 50g <b>7</b> , polędwica sopocka 30g <b>6,7</b> , pomidor 70g, kanapkowy serek 30g <b>7</b>	<b>obiad</b> zupa ziemniaczana 400ml <b>7,9</b> , indyk duszony w sosie własnym (udziec) 70g/100ml <b>1</b> , ziemniaki 200g <b>7</b> , marchewka gotowana 150g, herbata z cukrem 250ml <b>podwieczorek</b> jabłko pieczone 150g, biszkopty 10g <b>1,3,6</b> , sok tłoczony 200ml	<b>kolacja</b> herbata z cukrem 250ml, chleb pszenno-żytni 60g <b>1,15</b> , bułka kajzerka 1szt. <b>1</b> , masło śmietankowe 10g <b>7</b> , szynka z piersi kurczaka 50g, pomidor 65g, sałata 5g, miód 25g, kanapkowy serek 30g <b>7</b> , ONS <b>4,6,7,12</b>
<b>Wartość energetyczna: 2859kcal; białko 106,83g; tłuszcze 65,77g; nasycone kwasy tłuszczowe 26,59g; węglowodany 474,57g; w tym cukry 99,63g; błonnik pokarmowy 25,91g</b>		
<b>Z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych</b>		
<b>śniadanie</b> herbata bez cukru 250ml, zupa mleczna z makaronem 250ml <b>1,7</b> , migdały płatki, chleb graham 120g <b>1</b> , masło śmietankowe 20g <b>7</b> , twaróg ze szczypiorkiem 50g <b>7</b> , papryka 70g <b>II śniadanie</b> bułka grahamka 60g <b>1</b> , masło śmietankowe 10g <b>7</b> , kielbasa żywiecka 15g <b>6</b> , pasta rybna <b>1, 2, 3, 4, 6, 7, 9, 10, 11</b>	<b>obiad</b> zupa ziemniaczana 400ml <b>7,9</b> , indyk duszony w sosie własnym (udziec) 70g/100ml <b>1</b> , kasza gryczana 180g, fasolka szparagowa 150g, woda 250ml <b>podwieczorek</b> jabłko 150g, skyr naturalny 150g <b>7</b>	<b>kolacja</b> herbata bez cukru 250ml, chleb graham 90g <b>1</b> , masło śmietankowe 20g <b>7</b> , szynka z piersi kurczaka 50g, pomidor 65g, sałata 5g, kanapkowy serek 30g <b>7</b> , ONS <b>4,6,7,12</b>
<b>Wartość energetyczna: 2790kcal; białko 127,13g; tłuszcze 123,91g; nasycone kwasy tłuszczowe 40,78g; węglowodany 314,67g; w tym cukry 61,39g; błonnik pokarmowy 39,98g</b>		
<b>O kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych</b>		
<b>śniadanie</b> herbata z cukrem 250ml, zupa mleczna z makaronem 250ml <b>1,7</b> , migdały płatki , bułka kajzerka 1szt. <b>1</b> , chleb	<b>obiad</b> zupa ziemniaczana 400ml <b>7,9</b> , indyk duszony w sosie własnym (udziec) 70g/100ml <b>1</b> , kasza gryczana 180g,	<b>kolacja</b> herbata z cukrem 250ml, chleb pszenno-żytni 60g <b>1,15</b> , chleb graham 40g <b>1</b> ,

## Jadłospis dorosli

graham 80g <b>1</b> , masło śmietankowe 20g <b>7</b> , twaróg ze szczypiorkiem 50g <b>7</b> , polędwica sopocka 15g <b>6,7</b> , papryka 70g, pasta rybna <b>1, 2, 3, 4, 6, 7, 9, 10, 11</b>	fasolka szparagowa 150g, kompot 250ml <b>podwieczorek</b> jabłko 150g, sok tłoczony 200ml	masło śmietankowe 20g <b>7</b> , szynka z piersi kurczaka 50g, pomidor 65g, sałata 5g, kanapkowy serek 30g <b>7</b> , ONS <b>4,6,7,12</b>
<b>Wartość energetyczna: 2815kcal; białko 127,13g; tłuszcze 113,91g; nasycone kwasy tłuszczowe 35,78g; węglowodany 324,67g; w tym cukry 91,39g; błonnik pokarmowy 35,89g</b>		
<b>Bogato białkowa</b>		
<b>śniadanie</b> herbata z cukrem 250ml, kawa zbożowa na mleku 250ml <b>7,15,17</b> , zupa mleczna z makaronem <b>1, 7</b> , bułka pszenna 1szt. <b>1</b> , chleb pszenno-żytni 30g <b>1,15</b> , chleb graham 40g <b>1</b> , masło śmietankowe 10g <b>7</b> , twaróg 50g <b>7</b> , polędwica sopocka 30g <b>6</b> , sałatka z kalafiolem i jajkiem 135g <b>3,9,10</b> , pasta rybna <b>1, 2, 3, 4, 6, 7, 9, 10, 11</b> <b>II śniadanie</b> jogurt owocowy 150g <b>7</b> ,	<b>obiad</b> zupa ziemniaczana 400ml <b>7,9</b> indyk duszony w sosie własnym (udziec) 140g/100ml <b>1</b> , kasza gryczana 180g fasolka szparagowa 150g kompot 250ml <b>podwieczorek</b> mus owocowy w tubce 100-120g sok tłoczony 200ml	<b>kolacja</b> herbata z cukrem 250ml, chleb pszenno-żytni 60g <b>1,15</b> , chleb graham 40g <b>1</b> , masło śmietankowe 20g <b>7</b> , szynka z piersi kurczaka 60g, sok warzywny 150ml, ONS <b>4,6,7,12</b> kanapkowy serek 30g <b>7</b>
<b>Wartość energetyczna: 3388kcal; białko 166,11g; tłuszcze 129,58g; nasycone kwasy tłuszczowe 38,44g; węglowodany 409,94g; w tym cukry 94,76g; błonnik pokarmowy 33,76g</b>		
<b>Bogato białkowa z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>		
<b>śniadanie</b> herbata bez cukru 250ml, zupa mleczna z makaronem <b>1, 7</b> , chleb graham 120g <b>1</b> , masło śmietankowe 20g <b>7</b> , twaróg 50g <b>7</b> , polędwica sopocka 30g <b>6</b> sałatka z kalafiolem i jajkiem 135g <b>3,9,10</b> , pasta rybna <b>1, 2, 3, 4, 6, 7, 9, 10, 11</b> <b>II śniadanie</b> jogurt naturalny 150g <b>7</b> ,	<b>obiad</b> zupa ziemniaczana 400ml <b>7,9</b> indyk duszony w sosie własnym (udziec) 140g/100ml <b>1</b> , kasza gryczana 180g, fasolka szparagowa 150g, woda 250ml <b>podwieczorek</b> mus owocowy w tubce 100-120g, skyr naturalny 150g <b>7</b>	<b>kolacja</b> herbata bez cukru 250ml, chleb graham 120g <b>1</b> , masło śmietankowe 20g <b>7</b> , szynka z piersi kurczaka 60g, sok warzywny 150ml, ONS <b>4,6,7,12</b> kanapkowy serek 30g <b>7</b>
<b>Wartość energetyczna: 3287kcal; białko 170,11g; tłuszcze 130,57g; nasycone kwasy tłuszczowe 35,44g; węglowodany 388,94g; w tym cukry 60,76g; błonnik pokarmowy 38,76g</b>		
<b>Bogato energetyczna z wykluczeniem produktów wzdymających</b>		
<b>śniadanie</b> herbata z cukrem 250ml, zupa mleczna z makaronem <b>1, 7</b> , migdały płatki 10g <b>8</b> , chleb graham 120g <b>1</b> , masło śmietankowe 20g <b>7</b> , twaróg ze szczypiorkiem 50g <b>7</b> , papryka 70g, pasta rybna <b>1, 2, 3, 4, 6, 7, 9, 10, 11</b> <b>II śniadanie</b> jogurt owocowy 150g <b>7</b> , bułka pszenna 1szt. <b>1</b> , masło śmietankowe 10g <b>7</b> , kielbasa żywiecka 15g <b>6</b>	<b>obiad</b> żurek śląski 400ml <b>9,15</b> , indyk duszony w sosie własnym (udziec) 70g/100ml <b>1</b> , kasza gryczana 180g, marchewka oprószana 150g <b>1,7</b> kompot 250ml <b>podwieczorek</b> jabłko 150g, sok tłoczony 200ml	<b>kolacja</b> herbata z cukrem 250ml, chleb pszenno-żytni 60g <b>1,15</b> , chleb graham 60g <b>1</b> , masło śmietankowe 20g <b>7</b> , szynka z piersi kurczaka 50g, pomidor 65g, sałata 5g, miód 25g, ONS <b>4,6,7,12</b> , kanapkowy serek 30g <b>7</b>
<b>Wartość energetyczna: 3451kcal; białko 126,26g; tłuszcze 128,57g; nasycone kwasy tłuszczowe 40,6g; węglowodany 459,98g; w tym cukry g; błonnik pokarmowy 35,28g</b>		
<b>Bogato energetyczna z wykluczeniem produktów wzdymających z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>		
<b>śniadanie</b> herbata bez cukru 250ml, zupa mleczna z makaronem <b>1, 7</b> , migdały płatki 10g <b>8</b> , chleb graham 120g <b>1</b> , masło śmietankowe 20g <b>7</b> kielbasa żywiecka 50g <b>6</b> , papryka 70g, pasta rybna <b>1, 2, 3, 4, 6, 7, 9, 10, 11</b> <b>II śniadanie</b>	<b>obiad</b> zupa ziemniaczana 400ml <b>7,9</b> , indyk duszony w sosie własnym (udziec) 70g/100ml <b>1</b> , kasza gryczana 270g, marchewka oprószana 150g <b>1,7</b> woda 250ml <b>podwieczorek</b>	<b>kolacja</b> herbata bez cukru 250ml, chleb graham 120g <b>1</b> , masło śmietankowe 20g <b>7</b> , szynka z piersi kurczaka 100g, pomidor 65g, sałata 5g, ONS <b>4,6,7,12</b> ,

### Jadłospis dorosli

jogurt naturalny 150g 7, bułka grahamka 80g 1, masło śmietankowe 10g 7 twaróg ze szczypiorkiem 50g 7	jabłko 150g, skyr naturalny 150g 7	kanapkowy serek 30g 7
<b>Wartość energetyczna: 3481kcal; białko 183,61g; tłuszcze 135,18g; nasycone kwasy tłuszczowe 46,34g; węglowodany 411,74g; w tym cukry 60,61g; błonnik pokarmowy 43,6g</b>		

## Jadłospis dorosli

<b>WTOREK</b>		
<b>Podstawowa</b>		
<b>śniadanie</b> herbata z cukrem 250ml, zupa mleczna z płatkami owsianymi 250ml <b>7,16</b> , bułka kajzerka 1szt. <b>1</b> , chleb graham 80g <b>1</b> , masło śmietankowe 20g <b>7</b> , jajko 50g <b>3</b> , szynka wieprzowa 20g <b>6,7</b> , ogórek zielony 70g majonez 10g <b>3, 10</b> , skyr owocowy 120g <b>7</b>	<b>obiad</b> zupa jarzynowa z grysiem 400ml <b>1,7,9</b> , makaron z sosem mięsno warzywnym 350g <b>1,9</b> , kompot 250ml <b>podwieczorek</b> banan 120g (1szt.), ONS <b>4,6,7,12</b>	<b>kolacja</b> herbata z cukrem 250ml, chleb pszenno-żytni 60g <b>1,15</b> , chleb graham 40g <b>1</b> , masło śmietankowe 20g <b>7</b> , pasztet z kurczą pomidorowy 50g, rzodkiewka 65g, sałata 5g, kasza jaglana z jabłkiem i cynamonem 100g
<b>Wartość energetyczna: 2837kcal; białko 103,47g; tłuszcze 106,72g; nasycone kwasy tłuszczowe 31,79g; węglowodany 381,52g; w tym cukry 83,58g; błonnik pokarmowy 30,34g</b>		
<b>Łatwostrawna</b>		
<b>śniadanie</b> herbata z cukrem 250ml, zupa mleczna z płatkami owsianymi 250ml <b>7,16</b> , bułka kajzerka 1szt. <b>1</b> , chleb pszenno-żytni 60g <b>1,15</b> , masło śmietankowe 20g <b>7</b> , pasta z białka jaja 65g <b>3</b> , szynka wieprzowa 20g <b>6,7</b> , pomidor 70g, skyr owocowy 120g <b>7</b>	<b>obiad</b> zupa jarzynowa z grysiem łatwostrawna 400ml <b>1,7,9</b> , makaron z sosem mięsno warzywnym 350g <b>1,9</b> , kompot 250ml <b>podwieczorek</b> banan 120g (1 szt.), ONS <b>4,6,7,12</b>	<b>kolacja</b> herbata z cukrem 250ml, chleb pszenno-żytni 60g <b>1,15</b> , bułka kajzerka 1szt. <b>1</b> , masło śmietankowe 20g <b>7</b> , szynka z indyka 50g, pomidor 65g, sałata 5g, kasza jaglana z jabłkiem i cynamonem 100g
<b>Wartość energetyczna: 2647kcal; białko 105,69g; tłuszcze 86,09g; nasycone kwasy tłuszczowe 31,75g; węglowodany 376,44g; w tym cukry 90,35g; błonnik pokarmowy 26,47g</b>		
<b>Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu</b>		
<b>śniadanie</b> herbata z cukrem 250ml, zupa mleczna z płatkami owsianymi 250ml <b>7,16</b> , bułka kajzerka 1szt. <b>1</b> , chleb pszenno-żytni 120g <b>1,15</b> masło śmietankowe 10g <b>7</b> , pasta z białka jaja 65g <b>3</b> , szynka wieprzowa 40g <b>6,7</b> , jabłko pieczone 50g, skyr owocowy 120g <b>7</b>	<b>obiad</b> zupa jarzynowa z grysiem b/tłuszczowa 400ml <b>1,7,9</b> , makaron z sosem mięsno warzywnym 350g <b>1,9</b> , herbata z cukrem 250ml <b>podwieczorek</b> banan 120g (1szt.), biszkopty 10g <b>1,3,6</b> , ONS <b>4,6,7,12</b>	<b>kolacja</b> herbata z cukrem 250ml, chleb pszenno-żytni 60g <b>1,15</b> , bułka kajzerka 1szt. <b>1</b> , masło śmietankowe 20g <b>7</b> , szynka z indyka 50g, pomidor 65g, sałata 5g, kasza jaglana z jabłkiem i cynamonem 100g
<b>Wartość energetyczna: 2725kcal; białko 110,78g; tłuszcze 55,13g; nasycone kwasy tłuszczowe 22,78g; węglowodany 459,02g; w tym cukry 83,69g; błonnik pokarmowy 24,14g</b>		
<b>Z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych</b>		
<b>śniadanie</b> herbata bez cukru 250ml, zupa mleczna z płatkami owsianymi 250ml <b>7,16</b> , wiórki kokosowe, chleb graham 120g <b>1</b> , masło śmietankowe 20g <b>7</b> , jajko 50g 1szt. <b>3</b> , szynka wieprzowa 40g <b>6</b> , ogórek zielony 70g <b>II śniadanie</b> bułka grahamka 60g <b>1</b> , masło śmietankowe 10g <b>7</b> , szynka wieprzowa 40g <b>6</b> , majonez 10g <b>3, 10</b> , skyr owocowy 120g <b>7</b>	<b>obiad</b> zupa jarzynowa z grysiem 400ml <b>1,7,9</b> , makaron z sosem mięsno warzywnym 350g <b>1,9</b> , kompot 250ml <b>podwieczorek</b> gruszka 120g, ONS <b>4,6,7,12</b>	<b>kolacja</b> herbata bez cukru 250ml, chleb graham 90g <b>1</b> , masło śmietankowe 20g <b>7</b> , szynka z indyka 50g, rzodkiewka 65g, sałata 5g, mus: jogurt z owocami 100g
<b>Wartość energetyczna: 2643kcal; białko 112,51g; tłuszcze 104,09g; nasycone kwasy tłuszczowe 41,14g; węglowodany 330,78g; w tym cukry 54,11g; błonnik pokarmowy 40,55g</b>		
<b>O kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych</b>		
<b>śniadanie</b> herbata z cukrem 250ml, zupa mleczna z płatkami owsianymi 250ml <b>7,16</b> , wiórki kokosowe, bułka kajzerka 1szt. <b>1</b> , chleb graham 80g <b>1</b> masło śmietankowe 20g <b>7</b> , jajko 50g <b>3</b> , szynka wieprzowa 20g <b>6,7</b> ,	<b>obiad</b> zupa jarzynowa z grysiem 400ml <b>1,7,9</b> , makaron z sosem mięsno warzywnym 350g <b>1,9</b> , kompot 250ml <b>podwieczorek</b> banan 120g (1szt.),	<b>kolacja</b> herbata z cukrem 250ml, chleb pszenno-żytni 60g <b>1,15</b> , chleb graham 40g <b>1</b> , masło śmietankowe 20g <b>7</b> , szynka z indyka 50g,

## Jadłospis dorosli

ogórek zielony 70g, majonez 10g <b>3, 10</b> , skyr owocowy 120g <b>7</b>	ONS <b>4,6,7,12</b>	rzodkiewka 65g, sałata 5g, kasza jaglana z jabłkiem i cynamonem 100g
<b>Wartość energetyczna: 2693kcal; białko 112,51g; tłuszcze 99,09g; nasycone kwasy tłuszczowe 38,14g; węglowodany 340,78g; w tym cukry 64,13g; błonnik pokarmowy 37,85g</b>		
<b>Bogato białkowa</b>		
<b>śniadanie</b> herbata z cukrem 250ml, kawa zbożowa na mleku 250ml <b>7,15,17</b> , zupa mleczna z płatkami owsianymi 250ml <b>7,16</b> , bułka pszenna 1szt. <b>1</b> , chleb pszenno-żytni 30g <b>1,15</b> , chleb graham 40g <b>1</b> , masło śmietankowe 10g <b>7</b> , pasta z białka jaja 65g <b>3,7</b> , szynka wieprzowa 20g <b>6</b> , sałatka z brokułem i kukurydzą 135g <b>3,7,10</b> , majonez 10g <b>3, 10</b> skyr owocowy 120g <b>7</b> , <b>II śniadanie</b> jogurt naturalny 150g <b>7</b>	<b>obiad</b> zupa jarzynowa z grysiem łatwostrawna 400ml <b>1,7,9</b> , makaron z sosem mięsno warzywnym 350g <b>1,9</b> , filet z kurczaka gotowany 70g, kompot 250ml <b>podwieczorek</b> mus owocowy 120g ONS <b>4,6,7,12</b>	<b>kolacja</b> herbata z cukrem 250ml, chleb pszenno-żytni 60g <b>1,15</b> , chleb graham 40g <b>1</b> , masło śmietankowe 20g <b>7</b> , szynka z indyka 30g, południca sopocka 30g <b>6,7</b> , sok warzywny 150ml, kasza jaglana z jabłkiem i cynamonem 100g
<b>Wartość energetyczna: 3152kcal; białko 153,57g; tłuszcze 100,7g; nasycone kwasy tłuszczowe 37,25g; węglowodany 403,97g; w tym cukry 96,64g; błonnik pokarmowy 34,95g</b>		
<b>Bogato białkowa z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>		
<b>śniadanie</b> herbata bez cukru 250ml, zupa mleczna z płatkami owsianymi 250ml <b>7,16</b> , chleb graham 120g <b>1</b> , masło śmietankowe 20g <b>7</b> , pasta z białka jaja 65g <b>3,7</b> , szynka wieprzowa 20g <b>6</b> , sałatka z brokułem i kukurydzą 135g <b>3,7,10</b> , majonez 10g <b>3, 10</b> skyr owocowy 120g <b>7</b> , <b>II śniadanie</b> jogurt naturalny 150g <b>7</b>	<b>obiad</b> zupa jarzynowa z grysiem łatwostrawna 400ml <b>1,7,9</b> , makaron z sosem mięsno warzywnym 350g <b>1,9</b> , filet z kurczaka gotowany 70g, woda 250ml <b>podwieczorek</b> mus owocowy 120g ONS <b>4,6,7,12</b>	<b>kolacja</b> herbata bez cukru 250ml, chleb graham 120g <b>1</b> , masło śmietankowe 20g <b>7</b> , szynka z indyka 30g, południca sopocka 30g <b>6,7</b> , sok warzywny 150ml, kasza jaglana z jabłkiem i cynamonem 100g
<b>Wartość energetyczna: 3192kcal; białko 155,57g; tłuszcze 110,3g; nasycone kwasy tłuszczowe 42,25g; węglowodany 490,96g; w tym cukry 56,64g; błonnik pokarmowy 39,91g</b>		
<b>Bogato energetyczna z wykluczeniem produktów wzdymających</b>		
<b>śniadanie</b> herbata z cukrem 250ml, zupa mleczna z płatkami owsianymi 250ml <b>7,16</b> , wiórki kokosowe 10g, chleb graham 120g <b>1</b> , masło śmietankowe 20g <b>7</b> , jajko 50g <b>3</b> , ogórek zielony 70g, majonez 10g <b>3,10</b> , skyr owocowy 120g <b>7</b> <b>II śniadanie</b> jogurt naturalny 150g <b>7</b> , bułka kajzerka 1szt. <b>1</b> , masło śmietankowe 10g <b>7</b> , szynka wieprzowa 20g <b>6,7</b>	<b>obiad</b> zupa jarzynowa z grysiem 400ml <b>1,7,9</b> , makaron z sosem mięsno warzywnym 350g <b>1,9</b> , kompot 250ml <b>podwieczorek</b> banan 120g (1szt.), ONS <b>4,6,7,12</b>	<b>kolacja</b> herbata z cukrem 250ml, chleb pszenno-żytni 60g <b>1,15</b> , chleb graham 60g <b>1</b> , masło śmietankowe 20g <b>7</b> , szynka z indyka 30g, kielbasa żywiecka 20g <b>6</b> , rzodkiewka 65g, sałata 5g, dżem 25g, kasza jaglana z jabłkiem i cynamonem 100g
<b>Wartość energetyczna: 3298kcal; białko 123,97g; tłuszcze 122,44g; nasycone kwasy tłuszczowe 43,23g; węglowodany 443,9g; w tym cukry g; błonnik pokarmowy 36,82g</b>		
<b>Bogato energetyczna z wykluczeniem produktów wzdymających z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>		
<b>śniadanie</b> herbata bez cukru 250ml, zupa mleczna z płatkami owsianymi 250ml <b>7,16</b> wiórki kokosowe 10g, chleb graham 120g <b>1</b> , masło śmietankowe 20g <b>7</b> , jajko 50g 1szt. <b>3</b> szynka wieprzowa gotowana 50g <b>6</b> , ogórek zielony 80g, majonez 10g <b>3,10</b> ,	<b>obiad</b> zupa jarzynowa z grysiem 400ml <b>1,7,9</b> , makaron z sosem mięsno warzywnym 350g <b>1,9</b> , filet z kurczaka gotowany 70g, woda 250ml <b>podwieczorek</b> gruszka 120g, ONS <b>4,6,7,12</b>	<b>kolacja</b> herbata bez cukru 250ml, chleb graham 120g <b>1</b> , masło śmietankowe 20g <b>7</b> , szynka z indyka 100g kielbasa żywiecka 20g <b>6</b> , rzodkiewka 65g, sałata 5g, mus jogurt z owocami 100g

## Jadłospis dorosli

skyr owocowy 120g 7 <b>II śniadanie</b> jogurt naturalny 150g 7, bułka grahamka 60g 1, masło śmietankowe 10g 7, jajko 50g 1 szt. 3				
<b>Wartość energetyczna: 3358kcal; białko 172,14g; tłuszcze 131,19g; nasycone kwasy tłuszczowe 45,91g; węglowodany 393,18g; w tym cukry 45,44g; błonnik pokarmowy 43,78g</b>				
<b>ŚRODA</b>				
<b>Podstawowa</b>				
<b>śniadanie</b> herbata z cukrem 250ml, zupa mleczna z kaszą jęczmienną 250ml 7,17, bułka kajzerka 1szt. 1, chleb graham 80g 1, masło śmietankowe 20g 7, polędwica sopocka 20g 6, pasta z makreli, pomidor 70g, kanapkowy serek 30g 7	<b>obiad</b> zupa z botwinki 400ml 1,7,9, jajko sadzone 100g (2sztuki) 3, ziemniaki 200g 7, kalafior gotowany 150g 1 kompot 250ml <b>podwieczorek</b> jabłko 150g, owsianka 170g w tubce 7,16	<b>kolacja</b> herbata z cukrem 250ml, chleb pszenno-żytni 60g 1,15, chleb graham 60g 1, masło śmietankowe 20g 7, paszтет 50g, papryka 65g, sałata 5g, ONS 4,6,7,12		
<b>Wartość energetyczna: 2659kcal; białko 97,99g; tłuszcze 97,68g; nasycone kwasy tłuszczowe 33,96g; węglowodany 361,59g; w tym cukry 80,06g; błonnik pokarmowy 34,57g</b>				
<b>Łatwostrawna</b>				
<b>śniadanie</b> herbata z cukrem 250ml, zupa mleczna z kaszą jęczmienną 250ml 7, 17, bułka kajzerka 1szt. 1, chleb pszenno-żytni 60g 1,15, masło śmietankowe 20g 7, polędwica sopocka 50g 6, ser twarogowy półtłusty 20g 7, pomidor 70g, mus zbożowo-owocowy 170g 1,16	<b>obiad</b> zupa z botwinki 400ml 1,7,9, jajko w sosie koperkowym 350g 1,3,7, ziemniaki 200g 7, marchewka oprószana 150g 1, kompot 250ml <b>podwieczorek</b> jabłko 150g, owsianka w tubce 170g 7,16	<b>kolacja</b> herbata z cukrem 250ml, chleb pszenno-żytni 60g 1,15, bułka kajzerka 1szt. 1, masło śmietankowe 20g 7, szynka z piersi kurczaka 50g, pomidor 65g, sałata 5g, ONS 4,6,7,12		
<b>Wartość energetyczna: 2642kcal; białko 97,35g; tłuszcze 86,41g; nasycone kwasy tłuszczowe 30,15g; węglowodany 380,62g; w tym cukry 83,6g; błonnik pokarmowy 29,69g</b>				
<b>Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu</b>				
<b>śniadanie</b> herbata z cukrem 250ml, zupa mleczna z kaszą jęczmienną 250ml 7, 17, bułka kajzerka 1szt. 1, chleb pszenno-żytni 120g 1,15, masło śmietankowe 10g 7, polędwica sopocka 50g 6, ser twarogowy półtłusty 20g 7, pomidor 70g, jogurt naturalny 150g 7, mus zbożowo-owocowy 170g 1,16	<b>obiad</b> zupa z botwinki 400ml 1,7,9, pałki z kurczaka w sosem koperkowym 1,3,7, ziemniaki 200g 7, cukinia gotowana 1, herbata z cukrem 250ml <b>podwieczorek</b> jabłko pieczone 150g, biszkopty 10g 1,3,6, owsianka w tubce 170g 7,16	<b>kolacja</b> herbata z cukrem 250ml, chleb pszenno-żytni 60g 1,15, bułka kajzerka 1szt. 1, masło śmietankowe 20g 7, szynka z piersi kurczaka 50g, pomidor 65g, sałata 5g, dżem 25g, ONS 4,6,7,12		
<b>Wartość energetyczna: 2586kcal; białko 103,41g; tłuszcze 44,5g; nasycone kwasy tłuszczowe 14,77g; węglowodany 455,24g; w tym cukry 80,79g; błonnik pokarmowy 28,9g</b>				
<b>Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>				
<b>śniadanie</b> herbata bez cukru 250ml, zupa mleczna z kaszą jęczmienną 250ml 7, 17, czekolada 60-70% kakao 10g, chleb graham 120g 1, masło śmietankowe 20g 7, polędwica sopocka 20g 6, pasta z makreli 60g, pomidor 70g <b>II śniadanie</b> bułka grahamka 60g 1, masło śmietankowe 10g 7, polędwica sopocka 20g 6,7,	<b>obiad</b> zupa z botwinki 400ml 1,7,9, jajko sadzone 100g (2sztuki) 3, ziemniaki 200g 7, kalafior gotowany 150g 1, woda 250ml <b>podwieczorek</b> sok warzywny 150ml skyr naturalny 150g 7	<b>kolacja</b> herbata bez cukru 250ml, chleb graham 90g 1, masło śmietankowe 20g 7, szynka z piersi kurczaka 50g, papryka 65g, sałata 5g, ONS 4,6,7,12		

## Jadłospis dorosli

kanapkowy serek 30g 7		
<b>Wartość energetyczna: 2557kcal; białko 117,18g; tłuszcze 108,82g; nasycone kwasy tłuszczowe 39,79g; węglowodany 291,34g; w tym cukry 63,21g; błonnik pokarmowy 38,69g</b>		
<b>O kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych</b>		
<b>śniadanie</b> herbata z cukrem 250ml, zupa mleczna z kaszą jęczmienną 250ml 7, 17, czekolada 60-70% kakao 10g, bułka kajzerka 1szt. 1, chleb graham 80g 1, masło śmietankowe 20g 7, polędwica sopocka 30g 6, ser twarogowy półtłusty 20g 7, pomidor 70g, kanapkowy serek 30g 7	<b>obiad</b> zupa z botwinki 400ml 1,7,9, jajko w sosie koperkowym 350g 1,3,7, ziemniaki 200g 7 kalafior gotowany 150g 1, kompot 250ml <b>podwieczorek</b> jabłko 150g, owsianka w tubce 170g 7,16	<b>kolacja</b> herbata bez cukru 250ml, chleb pszenno-żytni 60g 1,15, chleb graham 60g 1, masło śmietankowe 20g 7, szynka z piersi kurczaka 50g, papryka 65g, sałata 5g, ONS 4,6,7,12
<b>Wartość energetyczna: 2617kcal; białko 109,18g; tłuszcze 99,82g; nasycone kwasy tłuszczowe 33,79g; węglowodany 320,34g; w tym cukry 93,21g; błonnik pokarmowy 33,68g</b>		
<b>Bogato białkowa</b>		
<b>śniadanie</b> herbata z cukrem 250ml, kawa zbożowa na mleku 250ml 7,15,17, zupa mleczna z kaszą jęczmienną 250ml 7, 17, bułka pszenna 1szt. 1, chleb pszenno-żytni 30g 1,15, chleb graham 40g 1, masło śmietankowe 10g 7, polędwica sopocka 50g 6, ser twarogowy półtłusty 40g 7, sałatka jarzynowa 135g 3,9,10, kanapkowy serek 30g 7 <b>II śniadanie</b> jogurt naturalny 150g 7	<b>obiad</b> zupa z botwinki 400ml 7,9, jajko w sosie koperkowym 350g 1,3,7, ziemniaki 200g 7 kalafior gotowany 150g 1, kompot 250ml <b>podwieczorek</b> jabłko pieczone 150g owsianka w tubce 170g 7,16	<b>kolacja</b> herbata z cukrem 250ml, chleb pszenno-żytni 60g 1,15, chleb graham 40g 1, masło śmietankowe 20g 7, szynka z piersi kurczaka 50g, ser żółty 15g 7, sok warzywny 150ml ONS 4,6,7,12
<b>Wartość energetyczna: 2924kcal; białko 133,34g; tłuszcze 102,82g; nasycone kwasy tłuszczowe 34,74g; węglowodany 382,88g; w tym cukry 92,25g; błonnik pokarmowy 37,66g</b>		
<b>Bogato białkowa z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>		
<b>śniadanie</b> herbata bez cukru 250ml, zupa mleczna z kaszą jęczmienną 250ml 7, 17, chleb graham 120g 1, masło śmietankowe 20g 7, polędwica sopocka 70g 6, ser twarogowy półtłusty 40g 7, sałatka jarzynowa 135g 3,9,10, kanapkowy serek 30g 7 <b>II śniadanie</b> jogurt naturalny 150g 7	<b>obiad</b> zupa z botwinki 400ml 7,9, jajko w sosie koperkowym 350g 1,3,7, ziemniaki 200g 7 kalafior gotowany 150g 1, woda 250ml <b>podwieczorek</b> jabłko pieczone 150g owsianka w tubce 170g 7,16	<b>kolacja</b> herbata bez cukru 250ml, chleb graham 120g 1, masło śmietankowe 20g 7, szynka z piersi kurczaka 60g, sok warzywny 150ml ONS 4,6,7,12
<b>Wartość energetyczna: 3001kcal; białko 135,34g; tłuszcze 92,82g; nasycone kwasy tłuszczowe 33,74g; węglowodany 352,83g; w tym cukry 62,25g; błonnik pokarmowy 41,11g</b>		
<b>Bogato energetyczna z wykluczeniem produktów wzdymających</b>		
<b>śniadanie</b> herbata z cukrem 250ml, zupa mleczna z kaszą jęczmienną 250ml 7, 17, czekolada 60-70% kakao 10g 7, chleb graham 120g 1, masło śmietankowe 20g 7, polędwica sopocka 50g 6, pomidor 70g, kanapkowy serek 30g 7 <b>II śniadanie</b> jogurt naturalny 150g 7, bułka kajzerka 1szt. 1, masło śmietankowe 10g 7	<b>obiad</b> zupa z botwinki 400ml 7,9, jajko sadzone 100g (2sztuki) 3, ziemniaki 200g 7, kalafior gotowany 150g 1, kompot 250ml <b>podwieczorek</b> jabłko 150g, owsianka w tubce 170g 7,16	<b>kolacja</b> herbata z cukrem 250ml, chleb pszenno-żytni 60g 1,15, chleb graham 90g 1, masło śmietankowe 20g 7, szynka z piersi kurczaka 50g, papryka 65g, sałata 5g, dżem 25g ONS 4,6,7,12
<b>Wartość energetyczna: 3100kcal; białko 107,98g; tłuszcze 106,72g; nasycone kwasy tłuszczowe 37,91g; węglowodany 444,51g; w tym cukry g; błonnik pokarmowy 42,5g</b>		

## Jadłospis dorosli

<b>Bogato energetyczna z wykluczeniem produktów wzdymających z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>		
<b>śniadanie</b> herbata bez cukru 250ml, zupa mleczna z kaszą jęczmienną 250ml <b>7</b> , <b>17</b> , czekolada 60-70% kakao 10g <b>7</b> , chleb graham 120g <b>1</b> , masło śmietankowe 20g <b>7</b> , polędwica sopocka 60g <b>6</b> , twaróg półtusty 50g <b>7</b> , pomidor 80g, kanapkowy serek 30g <b>7</b> <b>II śniadanie</b> serek homogenizowany naturalny 150g <b>7</b> , bułka grahamka 60g <b>1</b> , masło śmietankowe 10g <b>7</b> , polędwica sopocka 40g <b>6</b> ,	<b>obiad</b> zupa z botwinki 400ml <b>7,9</b> , jajko sadzone 100g (2sztuki) <b>3</b> , ziemniaki 200g <b>7</b> , kalafior gotowany 150g <b>1</b> , woda 250ml <b>podwieczorek</b> jabłko 150g, skyr naturalny 150g <b>7</b>	<b>kolacja</b> herbata bez cukru 250ml, chleb graham 120g <b>1</b> , masło śmietankowe 20g <b>7</b> , szynka z piersi kurczaka 100g, papryka 65g, sałata 5g, ONS <b>4,6,7,12</b>
<b>Wartość energetyczna: 3000kcal; białko 156,89g; tłuszcze 111,39g; nasycone kwasy tłuszczowe 49,57g; węglowodany 362,84g; w tym cukry 50,26g; błonnik pokarmowy 41,26g</b>		



## Jadłospis dorosli

<b>CZWARTEK</b>		
<b>Podstawowa</b>		
<b>śniadanie</b> herbata z cukrem 250ml, zupa mleczna z płatkami owsianymi 250ml <b>7,16</b> , bułka kajzerka 1szt. <b>1</b> , chleb graham 80g <b>1</b> , masło śmietankowe 20g <b>7</b> , pasta jajeczna ze szczypiorkiem 65g <b>3,7</b> , szynka z indyka 20g ogórek 70g serek homogenizowany waniliowy 120g <b>7</b>	<b>obiad</b> zupa ogórkowa z ryżem 400ml <b>7,9</b> , filet z kurczaka panierowany 90g <b>1,3</b> , ziemniaki 200g <b>7</b> , surówka z marchwi i jabłka 150g <b>7</b> , kompot 250ml <b>podwieczorek</b> kiwi 150g ONS <b>4,6,7,12</b>	<b>kolacja</b> herbata z cukrem 250ml, chleb pszenno-żytni 60g <b>1,15</b> , chleb graham 40g <b>1</b> , masło śmietankowe 20g <b>7</b> , polędwica sopocka 50g <b>6</b> , pomidor 65g, sałata 5g, kanapkowy serek 30g <b>7</b>
<b>Wartość energetyczna: 2707kcal; białko 104,43g; tłuszcze 101,28g; nasycone kwasy tłuszczowe 34,84g; węglowodany 359,5g; w tym cukry 72,74g; błonnik pokarmowy 28,29g</b>		
<b>Łatwostrawna</b>		
<b>śniadanie</b> herbata z cukrem 250ml, zupa mleczna z płatkami owsianymi 250ml <b>7,16</b> , bułka kajzerka 1szt. <b>1</b> , chleb pszenno-żytni 60g <b>1,15</b> , masło śmietankowe 20g <b>7</b> , pasta z białka jaja 65g <b>3,7</b> , szynka z indyka 20g, pomidor 70g serek homogenizowany waniliowy 120g <b>7</b>	<b>obiad</b> zupa koperkowa z ryżem 400ml <b>7,9</b> , filet z kurczaka gotowany 70g, sos pomidorowy 100g <b>1,7</b> , ziemniaki 200g <b>7</b> , szpinak gotowany 150g <b>1,7</b> , kompot 250ml <b>podwieczorek</b> kiwi 150g ONS <b>4,6,7,12</b>	<b>kolacja</b> herbata z cukrem 250ml, chleb pszenno-żytni 60g <b>1,15</b> , bułka kajzerka 1szt. <b>1</b> , masło śmietankowe 20g <b>7</b> , polędwica sopocka 50g <b>6</b> , pomidor 65g, sałata 5g, kanapkowy serek 30g <b>7</b>
<b>Wartość energetyczna: 2770kcal; białko 109,54g; tłuszcze 96,4g; nasycone kwasy tłuszczowe 40,53g; węglowodany 379,54g; w tym cukry 82,67g; błonnik pokarmowy 23,59g</b>		
<b>Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu</b>		
<b>śniadanie</b> herbata z cukrem 250ml, zupa mleczna z płatkami owsianymi 250ml <b>7,16</b> , bułka kajzerka 1szt. <b>1</b> , chleb pszenno-żytni 120g <b>1,15</b> , masło śmietankowe 20g <b>7</b> , pasta z białka jaja 65g <b>3,7</b> , szynka z indyka 30g pomidor 70g serek homogenizowany waniliowy 120g <b>7</b>	<b>obiad</b> zupa koperkowa z ryżem 400ml <b>7,9</b> , filet z kurczaka gotowany 70g, sos pomidorowy b/tłuszczu 100g <b>1,7</b> , ziemniaki 200g <b>7</b> , szpinak gotowany 150g <b>1,7</b> , herbata z cukrem 250ml <b>podwieczorek</b> banan 120g (1szt.), biszkopty 10g <b>1,3,6</b> ONS <b>4,6,7,12</b>	<b>kolacja</b> herbata z cukrem 250ml, chleb pszenno-żytni 60g <b>1,15</b> , bułka kajzerka 1szt. <b>1</b> , masło śmietankowe 20g <b>7</b> , polędwica sopocka 50g <b>6</b> , pomidor 65g, sałata 5g, kanapkowy serek 30g <b>7</b>
<b>Wartość energetyczna: 2778kcal; białko 113,68g; tłuszcze 60,75g; nasycone kwasy tłuszczowe 28,12g; węglowodany 458,04g; w tym cukry 82,41g; błonnik pokarmowy 24,04g</b>		
<b>Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>		
<b>śniadanie</b> herbata bez cukru 250ml, zupa mleczna z płatkami owsianymi 250ml <b>7,16</b> , migdały płatki 10g, chleb graham 120g <b>1</b> , masło śmietankowe 20g <b>7</b> , szynka z indyka 40g, ogórek 70g <b>II śniadanie</b> bułka grahamka 60g <b>1</b> , pasta jajeczna ze szczypiorkiem 65g <b>3</b> skyr naturalny 150g <b>7</b>	<b>obiad</b> zupa ogórkowa z ryżem 400ml <b>7,9</b> , filet z kurczaka gotowany 80g, sos pomidorowy 100g <b>1,7</b> , ziemniaki 200g <b>7</b> , szpinak gotowany 150g <b>1,7</b> , woda 250ml <b>podwieczorek</b> kiwi 150g ONS <b>4,6,7,12</b>	<b>kolacja</b> herbata bez cukru 250ml, chleb graham 90g <b>1</b> , masło śmietankowe 20g <b>7</b> , polędwica sopocka 50g <b>6</b> , pomidor 65g, sałata 5g, kanapkowy serek 30g <b>7</b>
<b>Wartość energetyczna: 2489kcal; białko 116,42g; tłuszcze 102,36g; nasycone kwasy tłuszczowe 38,52g; węglowodany 296,34g; w tym cukry 44,29g; błonnik pokarmowy 37,74g</b>		
<b>O kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych</b>		
<b>śniadanie</b> herbata z cukrem 250ml, zupa mleczna z płatkami owsianymi 250ml <b>7,16</b> , migdały płatki 10g, bułka kajzerka 1szt. <b>1</b> ,	<b>obiad</b> zupa ogórkowa z ryżem 400ml <b>7,9</b> , filet z kurczaka gotowany 80g,	<b>kolacja</b> herbata z cukrem 250ml, chleb pszenno-żytni 60g <b>1,15</b> , chleb graham 40g <b>1</b> ,

## Jadłospis dorosli

chleb graham 80g <b>1</b> , masło śmietankowe 20g <b>7</b> , pasta jajeczna ze szczypiorkiem 65g <b>3,7</b> , szynka z indyka 20g, ogórek 70g serek homogenizowany waniliowy 120 g7	sos pomidorowy 100g <b>1,7</b> , ziemniaki 200g <b>7</b> , szpinak gotowany 150g <b>1,7</b> , kompot 250ml <b>podwieczorek</b> kiwi 150g ONS <b>4,6,7,12</b>	masło śmietankowe 20g <b>7</b> , połędwica sopocka 50g <b>6</b> , pomidor 65g, sałata 5g, kanapkowy serek 30g <b>7</b>
<b>Wartość energetyczna: 2519kcal; białko 117,14g; tłuszcze 99,39g; nasycone kwasy tłuszczowe 33,32g; węglowodany 336,34g; w tym cukry 84,29g; błonnik pokarmowy 32,74g</b>		
<b>Bogato białkowa</b>		
<b>śniadanie</b> herbata z cukrem 250ml, kawa zbożowa na mleku 250ml <b>7,15,17</b> , zupa mleczna z płatkami owsianymi 250ml <b>7,16</b> , bułka pszenna 1szt. <b>1</b> , chleb pszenno-żytni 30g <b>1,15</b> , chleb graham 40g <b>1</b> , masło śmietankowe 10g <b>7</b> , pasta z białka jaja 65g <b>3,7</b> , szynka z indyka 20g, sałatka z brokułem i kukurydzą 135g <b>3,7,10</b> serek homogenizowany waniliowy 120g <b>7</b> <b>II śniadanie</b> jogurt owocowy 150g <b>7</b>	<b>obiad</b> zupa koperkowa z ryżem 400ml <b>7, 9</b> , filet z kurczaka gotowany 140g, sos pomidorowy 100g <b>1,7</b> , ziemniaki 200g <b>7</b> , szpinak gotowany 150g <b>1,7</b> , kompot 250ml <b>podwieczorek</b> mus owocowy 120g ONS <b>4,6,7,12</b>	<b>kolacja</b> herbata z cukrem 250ml, chleb pszenno-żytni 60g <b>1,15</b> , chleb graham 40g <b>1</b> , masło śmietankowe 20g <b>7</b> połędwica sopocka 60g <b>6</b> , sok warzywny 150ml, kanapkowy serek 30g <b>7</b>
<b>Wartość energetyczna: 3008kcal; białko 165,54g; tłuszcze 95,74g; nasycone kwasy tłuszczowe 37,51g; węglowodany 394,62g; w tym cukry 86,08g; błonnik pokarmowy 38,98g</b>		
<b>Bogato białkowa z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>		
<b>śniadanie</b> herbata bez cukru 250ml, zupa mleczna z płatkami owsianymi 250ml <b>7, 16</b> , chleb graham 120g <b>1</b> , masło śmietankowe 20g <b>7</b> pasta z białka jaja 65g <b>3,7</b> , szynka z indyka 40g, sałatka z brokułem i kukurydzą 135g <b>3,7,10</b> , skyr naturalny 150g <b>7</b> <b>II śniadanie</b> jogurt naturalny 150g <b>7</b>	<b>obiad</b> zupa koperkowa z ryżem 400ml <b>7,9</b> , filet z kurczaka gotowany 140g, sos pomidorowy 100g <b>1,7</b> , ziemniaki 200g <b>7</b> , szpinak gotowany 150g <b>1,7</b> , woda 250ml <b>podwieczorek</b> mus owocowy 120g ONS <b>4,6,7,12</b>	<b>kolacja</b> herbata bez cukru 250ml, chleb graham 120g <b>1</b> , masło śmietankowe 20g <b>7</b> , połędwica sopocka 60g <b>6</b> , sok warzywny 150ml, kanapkowy serek 30g <b>7</b>
<b>Wartość energetyczna: 3013kcal; białko 170,54g; tłuszcze 100,71g; nasycone kwasy tłuszczowe 42,51g; węglowodany 374,62g; w tym cukry 66,08g; błonnik pokarmowy 43,25g</b>		
<b>Bogato energetyczna z wykluczeniem produktów wzdymających</b>		
<b>śniadanie</b> herbata z cukrem 250ml, zupa mleczna z płatkami owsianymi 250ml <b>7,16</b> migdały płatki 10g <b>8</b> , chleb graham 120g <b>1</b> , masło śmietankowe 20g <b>7</b> , pasta jajeczna ze szczypiorkiem 65g <b>3,7</b> , ogórek 70g, serek homogenizowany waniliowy 120g <b>7</b> <b>II śniadanie</b> jogurt owocowy 150g <b>7</b> , bułka kajzerka 1szt. <b>1</b> , masło śmietankowe 10g <b>7</b> , szynka z indyka 20g	<b>obiad</b> zupa ogórkowa z ryżem 400ml <b>7,9</b> , filet z kurczaka panierowany 90g <b>1,3</b> , ziemniaki 200g <b>7</b> , surówka z marchwi i jabłka 150g <b>7</b> , kompot 250ml <b>podwieczorek</b> kiwi 150g, ONS <b>4,6,7,12</b>	<b>kolacja</b> herbata z cukrem 250ml, chleb pszenno-żytni 60g <b>1,15</b> , chleb graham 60g <b>1</b> , masło śmietankowe 20g <b>7</b> , połędwica sopocka 50g <b>6</b> , pomidor 65g, sałata 5g, dżem 25g kanapkowy serek 30g <b>7</b>
<b>Wartość energetyczna: 3206kcal; białko 118,3g; tłuszcze 117,78g; nasycone kwasy tłuszczowe 39,6g; węglowodany 442,02g; w tym cukry g; błonnik pokarmowy 34,7g</b>		
<b>Bogato energetyczna z wykluczeniem produktów wzdymających z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>		
<b>śniadanie</b> herbata bez cukru 250ml, zupa mleczna z płatkami owsianymi 250ml <b>7,16</b> migdały płatki 10g <b>8</b> , chleb graham 120g <b>1</b> , masło śmietankowe 20g <b>7</b> , szynka z indyka 80g, ogórek 80g, skyr naturalny 150g <b>7</b> <b>II śniadanie</b> jogurt naturalny 150g <b>7</b> , bułka grahamka 60g <b>1</b> , masło śmietankowe 10g <b>7</b> , pasta jajeczna ze szczypiorkiem 65g <b>3</b>	<b>obiad</b> zupa ogórkowa z ryżem 400ml <b>7,9</b> , filet z kurczaka panierowany 90g <b>1,3</b> , filet z kurczaka gotowany 70g, sos pomidorowy 100g <b>1,7</b> , ziemniaki 200g <b>7</b> , surówka z marchwi i jabłka 150g <b>7</b> , woda 250ml <b>podwieczorek</b> kiwi 150g, ONS <b>4,6,7,12</b>	<b>kolacja</b> herbata bez cukru 250ml, chleb graham 120g <b>1</b> , masło śmietankowe 20g <b>7</b> , połędwica sopocka 100g <b>6</b> , pomidor 65g, sałata 5g, kanapkowy serek 30g <b>7</b>

## Jadłospis dorosli

Wartość energetyczna: 3239kcal; białko 169,88g; tłuszcze 123,38g; nasycone kwasy tłuszczowe 41,2g; węglowodany 390,33g; w tym cukry 55,93g; błonnik pokarmowy 41,34g

## Jadłospis dorośli

<b>PIĄTEK</b>		
<b>Podstawowa</b>		
<b>śniadanie</b> herbata z cukrem 250ml, zupa mleczna z kaszą manną 250ml <b>1,7</b> , pieczywo maślane 80g <b>1,3</b> , chleb graham 80g <b>1</b> , masło śmietankowe 20g <b>7</b> , twaróg na słodko 50g <b>7</b> , dżem 25g, pasta warzywna 80g	<b>obiad</b> zupa pomidorowa z makaronem 400ml <b>1,7,9</b> , ryba panierowana 90g <b>1,3,4</b> , ziemniaki 200g <b>7</b> , surówka z kiszanej kapusty 150g, kompot 250ml <b>podwieczorek</b> jabłko 150g, sok tłoczony 200ml, mus zbożowo-owocowy 170g <b>1,16</b>	<b>kolacja</b> herbata z cukrem 250ml, chleb pszenno-żytni 60g <b>1,15</b> , chleb graham 40g <b>1</b> , masło śmietankowe 20g <b>7</b> , ser żółty 50g <b>7</b> , ogórek zielony 65g, sałata 5g, ONS <b>4,6,7,12</b>
<b>Wartość energetyczna: 3066kcal; białko 107,03g; tłuszcze 109,73g; nasycone kwasy tłuszczowe 35,69g; węglowodany 426,05g; w tym cukry 113,8g; błonnik pokarmowy 39,74g</b>		
<b>Łatwostrawna</b>		
<b>śniadanie</b> herbata z cukrem 250ml, zupa mleczna z kaszą manną 250ml <b>1,7</b> , pieczywo maślane 80g <b>1,3</b> , chleb pszenno-żytni 60g <b>1,15</b> masło śmietankowe 20g <b>7</b> , twaróg na słodko 50g <b>7</b> , dżem 25g, kanapkowy serek 30g <b>7</b>	<b>obiad</b> zupa pomidorowa z makaronem 400ml <b>1,7,9</b> , ryba gotowana 90g <b>4</b> , sos pietruszkowy 100g <b>1,7</b> , ziemniaki 200g <b>7</b> , brokuły gotowane 150g <b>7</b> , kompot 250ml <b>podwieczorek</b> jabłko 150g, sok tłoczony 200ml, mus zbożowo-owocowy 170g <b>1,16</b>	<b>kolacja</b> herbata z cukrem 250ml, bułka kajzerka 1szt. <b>1</b> , chleb graham 60g <b>1</b> , masło śmietankowe 20g <b>7</b> , pasta z białka jaja 65g <b>3,7</b> , pomidor 65g, sałata 5g, ONS <b>4,6,7,12</b>
<b>Wartość energetyczna: 2851kcal; białko 97,65g; tłuszcze 96,71g; nasycone kwasy tłuszczowe 39,09g; węglowodany 412,31g; w tym cukry 115,71g; błonnik pokarmowy 31g</b>		
<b>Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu</b>		
<b>śniadanie</b> herbata z cukrem 250ml, zupa mleczna z kaszą manną 250ml <b>1,7</b> , pieczywo maślane 80g <b>1,3</b> , chleb pszenno-żytni 90g <b>1,15</b> , masło śmietankowe 20g <b>7</b> , twaróg na słodko 50g <b>7</b> , dżem 25g, jogurt naturalny 150g <b>7</b> , kanapkowy serek 30g <b>7</b>	<b>obiad</b> zupa pomidorowa z makaronem 400ml <b>1,7,9</b> , ryba gotowana 90g <b>4</b> , sos pietruszkowy b/tłuszczu 100g <b>1,7</b> , ziemniaki 200g <b>7</b> , marchewka oprószana 150g <b>1,7</b> , herbata z cukrem 250ml <b>podwieczorek</b> jabłko pieczone 150g, biszkopty 10g <b>1,3,6</b> , sok tłoczony 200ml, mus zbożowo-owocowy 170g <b>1,16</b>	<b>kolacja</b> herbata z cukrem 250ml, bułka kajzerka 1szt. <b>1</b> , chleb graham 60g <b>1</b> , masło śmietankowe 20g <b>7</b> , pasta z białka jaja 65g <b>3,7</b> , pomidor 65g, sałata 5g, miód 25g, ONS <b>4,6,7,12</b>
<b>Wartość energetyczna: 2982kcal; białko 102,71g; tłuszcze 64,51g; nasycone kwasy tłuszczowe 27,2g; węglowodany 513,61g; w tym cukry 124,39g; błonnik pokarmowy 31,96g</b>		
<b>Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>		
<b>śniadanie</b> herbata bez cukru 250ml, zupa mleczna z kaszą manną 250ml <b>1,7</b> , wiórki kokosowe 10g, chleb graham 120g <b>1</b> , masło śmietankowe 20g <b>7</b> , twaróg ze szczypiorkiem 50g <b>7</b> , pasta z ciecierzycy pomidorowa 30g, papryka 70g, pasta warzywna 80g <b>II śniadanie</b> jogurt naturalny 150g <b>7</b> , bułka grahamka 60g <b>1</b> , pasta z ciecierzycy pomidorowa 30g	<b>obiad</b> zupa pomidorowa z makaronem 400ml <b>1,7,9</b> , ryba panierowana 90g <b>1,3,4</b> , ziemniaki 200g <b>7</b> , surówka z kiszanej kapusty 150g, woda 250ml <b>podwieczorek</b> jabłko 150g, woda, deser ryżowo-owocowy 100g <b>7</b>	<b>kolacja</b> herbata bez cukru 250ml, chleb graham 90g <b>1</b> , masło śmietankowe 20g <b>7</b> , pasta z białka jaja dietetyczna 100g <b>3,7</b> , ogórek zielony 65g, sałata 5g, ONS <b>4,6,7,12</b>
<b>Wartość energetyczna: 2824kcal; białko 100,05g; tłuszcze 125,59g; nasycone kwasy tłuszczowe 41,99g; węglowodany 325,79g; w tym cukry 65,83g; błonnik pokarmowy 47,88g</b>		
<b>O kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych</b>		
<b>śniadanie</b> herbata z cukrem 250ml,	<b>obiad</b>	<b>kolacja</b> herbata z cukrem 250ml,

## Jadłospis dorośli

zupa mleczna z kaszą manną 250ml 1,7, wiórki kokosowe 10g, bułka kajzerka 1szt. 1, chleb graham 80g 1, masło śmietankowe 20g 7, twaróg ze szczypiorkiem 50g 7, pasta z ciecierzyca pomidorowa 25g, papryka 70g, pasta warzywna 80g	zupa pomidorowa z makaronem 400ml 1,7,9, ryba panierowana 90g 1,3,4, ziemniaki 200g 7, surówka z kiszzonej kapusty 150g, kompot 250ml <b>podwieczorek</b> jabłko 150g, sok tłoczony 200ml, mus zbożowo-owocowy 170g 1,16	chleb pszenno-żytni 60g 1,15, chleb graham 40g 1, masło śmietankowe 20g 7, pasta z białka jaja dietetyczna 65g 3,7, ogórek zielony 65g, sałata 5g, ONS 4,6,7,12
<b>Wartość energetyczna: 2854kcal; białko 199,25g; tłuszcze 115,11g; nasycone kwasy tłuszczowe 37,29g; węglowodany 325,79g; w tym cukry 85,73g; błonnik pokarmowy 39,98g</b>		
<b>Bogato białkowa</b>		
<b>śniadanie</b> herbata z cukrem 250ml, kawa zbożowa na mleku 250ml 7,15,17 zupa mleczna z kaszą manną 250ml 1,7, pieczywo maślane 80g 1,3, chleb graham 40g 1, masło śmietankowe 10g 7, twaróg na słodko 50g 7, dżem 25g, pasta warzywna 80g <b>II śniadanie</b> jogurt naturalny 150g 7	<b>obiad</b> zupa pomidorowa z makaronem 400ml 1,7,9, ryba panierowana 90g 1,3,4, ryba gotowana 90g 4, sos pietruszkowy 100g 1,7, ziemniaki 200g 7, brokuły gotowane 150g 7, kompot 250ml <b>podwieczorek</b> jabłko pieczone 150g sok tłoczony 200ml mus zbożowo-owocowy 170g 1, 16	<b>kolacja</b> herbata z cukrem 250ml, chleb pszenno-żytni 60g 1,15, chleb graham 40g 1, masło śmietankowe 20g 7, szynka z piersi kurczaka 60g, sałatka z kalaflorem i jajkiem 135g 3,9,10 ONS 4,6,7,12
<b>Wartość energetyczna: 3227kcal; białko 124,69g; tłuszcze 127,19g; nasycone kwasy tłuszczowe 37,28g; węglowodany 409,53g; w tym cukry 109,45g; błonnik pokarmowy 38,98g</b>		
<b>Bogato białkowa z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>		
<b>śniadanie</b> herbata bez cukru 250ml, zupa mleczna z kaszą manną 250ml 1,7, chleb graham 120g 1, masło śmietankowe 20g 7, twaróg 50g 7, szynka z piersi kurczaka 40g, pasta warzywna 80g <b>II śniadanie</b> jogurt naturalny 150g 7	<b>obiad</b> zupa pomidorowa z makaronem 400ml 1,7,9, ryba panierowana 90g 1,3,4, ryba gotowana 90g 4, sos pietruszkowy 100g 1,7, ziemniaki 200g 7, brokuły gotowane 150g 7, woda 250ml <b>podwieczorek</b> jabłko pieczone 150g woda deser ryżowo-owocowy 100g 7	<b>kolacja</b> herbata bez cukru 250ml, chleb graham 120g 1, masło śmietankowe 20g 7, pasta z białka jaja 65g 3,7, sałatka z brokulem i kukurydzą 135g 3,7,10 ONS 4,6,7,12
<b>Wartość energetyczna: 3138kcal; białko 124,69g; tłuszcze 131,15g; nasycone kwasy tłuszczowe 42,27g; węglowodany 380,23g; w tym cukry 65,28g; błonnik pokarmowy 43,18g</b>		
<b>Bogato energetyczna z wykluczeniem produktów wzdymających</b>		
<b>śniadanie</b> herbata z cukrem 250ml, zupa mleczna z kaszą manną 250ml 1,7, wiórki kokosowe 10g, chleb graham 120g 1, masło śmietankowe 20g 7, jajko ugotowane 50g 3, papryka 70g, pasta warzywna 80g <b>II śniadanie</b> bułka pszenna 1szt. 1, masło śmietankowe 10g 7, twaróg na słodko 50g 7	<b>obiad</b> zupa pomidorowa z makaronem 400ml 1,7,9, ryba panierowana 90g 1,3,4, ziemniaki 200g 7, brokuły gotowane 150g 7, kompot 250ml <b>podwieczorek</b> jabłko 150g, sok tłoczony 200ml, mus zbożowo-owocowy 170g 1,16	<b>kolacja</b> herbata z cukrem 250ml, chleb pszenno-żytni 60g 1,15, chleb graham 60g 1, masło śmietankowe 20g 7, ser żółty 20g 7, pasta z białka jaja 40g 3,7, ogórek zielony 65g, sałata 5g, miód 25g ONS 4,6,7,12
<b>Wartość energetyczna: 3302kcal; białko 113,98g; tłuszcze 120,96g; nasycone kwasy tłuszczowe 48,8g; węglowodany 451,11g; w tym cukry g; błonnik pokarmowy 42,72g</b>		
<b>Bogato energetyczna z wykluczeniem produktów wzdymających z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>		
<b>śniadanie</b> herbata bez cukru 250ml, zupa mleczna z kaszą manną 250ml 1,7, wiórki kokosowe 10g, chleb graham 120g 1, masło śmietankowe 20g 7, jajko ugotowane 100g (2szt.) 3, papryka 80g, pasta warzywna 80g	<b>obiad</b> zupa pomidorowa z makaronem 400ml 1,7,9, ryba panierowana 90g 1,3,4, ryba gotowana 90g 4, sos pietruszkowy 50g 1,7, ziemniaki 200g 7, brokuły gotowane 150g 7, woda 250ml <b>podwieczorek</b>	<b>kolacja</b> herbata bez cukru 250ml, chleb graham 120g 1, masło śmietankowe 20g 7, połędwica sopocka 40g 6, pasta z białka jaja 100g 3,7, ogórek zielony 65g, sałata 5g, ONS 4,6,7,12

## Jadłospis dorosli

<b>II śniadanie</b> jogurt naturalny 150g 7, bułka grahamka 60g 1, masło śmietankowe 10g 7, szynka z indyka 50g	jabłko 150g, woda 0,5l, deser ryżowo owocowy 100g 7	
<b>Wartość energetyczna: 3401kcal; białko 156,21g; tłuszcze 136,83g; nasycone kwasy tłuszczowe 51,8g; węglowodany 406,25g; w tym cukry 70,14g; błonnik pokarmowy 50,84g</b>		

### SOBOTA

#### Podstawowa

<b>śniadanie</b> herbata z cukrem 250ml, kawa zbożowa na mleku 250ml 7,15,17, bułka kajzerka 1szt. 1, chleb graham 80g 1, masło śmietankowe 20g 7, kielbasa szynkowa z indyka 40g, rzodkiewka 65g, sałata 5g, skyr owocowy 120g 7	<b>obiad</b> krupnik z kaszą jęczmienną 400ml 9,17, kotlet mielony drobiowy 90g 1,3, ziemniaki 200g 7, buraczki gotowane 150g 7, kompot 250ml <b>podwieczorek</b> gruszka 120g, ONS 4,6,7,12	<b>kolacja</b> herbata z cukrem 250ml, chleb pszenno-żytni 60g 1,15, chleb graham 40g 1, masło śmietankowe 20g 7, pasta z ciecierzycy pomidorowa 40g, połędwica sopocka 20g 6, pomidor 70g, tymbaliki 100g 1,3,9
---	--	--

**Wartość energetyczna: 2718kcal; białko 112,08g; tłuszcze 97,54g; nasycone kwasy tłuszczowe 28,23g; węglowodany 364,33g; w tym cukry 79,28g; błonnik pokarmowy 33,28g**

#### Łatwostrawna

<b>śniadanie</b> herbata z cukrem 250ml, kawa zbożowa na mleku 250ml 7,15,17, bułka kajzerka 1szt. 1, chleb pszenno-żytni 60g 1,15, masło śmietankowe 20g 7, kielbasa szynkowa z indyka 40g, pomidor 65g, sałata 5g, skyr owocowy 120g 7	<b>obiad</b> krupnik z kaszą jęczmienną 400ml 9,17, pulpet drobiowy 140g 1,3, sos z białych warzyw 100g 1,9, ziemniaki 200g 7, buraczki gotowane 150g 7, kompot 250ml <b>podwieczorek</b> gruszka 120g, ONS 4,6,7,12	<b>kolacja</b> herbata z cukrem 250ml, chleb pszenno-żytni 60g 1,15, bułka kajzerka 1szt. 1, masło śmietankowe 20g 7, twaróg z koperkiem 50g 7, połędwica sopocka 30g 6, pomidor 70g, kanapkowy serek 30g 7
--	---	--

**Wartość energetyczna: 2772kcal; białko 111,32g; tłuszcze 95,15g; nasycone kwasy tłuszczowe 34,24g; węglowodany 369,23g; w tym cukry 87,82g; błonnik pokarmowy 26,7g**

#### Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

<b>śniadanie</b> herbata z cukrem 250ml, kawa zbożowa na mleku 250ml 7,15,17, bułka kajzerka 1szt. 1, chleb pszenno-żytni 120g 1,15, masło śmietankowe 20g 7, kielbasa szynkowa z indyka 50g, pomidor 65g, sałata 5g, skyr owocowy 120g 7	<b>obiad</b> krupnik z kaszą jęczmienną b/tłuszczu 400ml 9,17, pulpet drobiowy 140g 1,3, sos z białych warzyw b/tłuszczu 100g 1,9, ziemniaki 200g 7 buraczki gotowane 150g 7, herbata z cukrem 250ml <b>podwieczorek</b> banan 120g (1szt.), biszkopty 10g 1,3,6, ONS 4,6,7,12	<b>kolacja</b> herbata z cukrem 250ml, chleb pszenno-żytni 60g 1,15, bułka kajzerka 1szt. 1, masło śmietankowe 20g 7, twaróg z koperkiem 50g 7, połędwica sopocka 40g 6, pomidor 70g, kanapkowy serek 30g 7
---	--	--

**Wartość energetyczna: 2731kcal; białko 114,66g; tłuszcze 56,25g; nasycone kwasy tłuszczowe 24,11g; węglowodany 454,21g; w tym cukry 77,69g; błonnik pokarmowy 24,24g**

#### Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

<b>śniadanie</b> herbata bez cukru 250ml, kawa zbożowa na mleku 250ml 7,15,17, chleb graham 120g 1, masło śmietankowe 20g 7, kielbasa szynkowa z indyka 40g, rzodkiewka 75g, sałata 5g	<b>obiad</b> krupnik z kaszą jęczmienną 400ml 9,17, pulpet drobiowy 90g 1,3, sos z białych warzyw 100g 1,9, ziemniaki 200g 7, buraczki gotowane b/cukru 150g 7, woda 250ml <b>podwieczorek</b>	<b>kolacja</b> herbata bez cukru 250ml, chleb graham 40g 1, masło śmietankowe 20g 7, pasta z ciecierzycy pomidorowa 40g, połędwica sopocka 20g 6, pomidor 70g, tymbaliki 100g 1,3,9
<b>II śniadanie</b>		

## Jadłospis dorośli

bułka grahamka 60g <b>1</b> , masło śmietankowe 10g <b>7</b> , ser żółty 15g <b>7</b> , skyr naturalny 150g <b>7</b>		gruszka 120g, ONS <b>4,6,7,12</b>	
<b>Wartość energetyczna: 2609kcal; białko 125,63g; tłuszcze 102,98g; nasycone kwasy tłuszczowe 39,12g; węglowodany 314,02g; w tym cukry 58,34g; błonnik pokarmowy 48,97g</b>			
<b>O kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych</b>			
<b>śniadanie</b> herbata z cukrem 250ml, kawa zbożowa na mleku 250ml <b>7,15,17</b> , bułka kajzerka 1szt., chleb graham 80g <b>1</b> , masło śmietankowe 20g <b>7</b> , kielbasa szynkowa z indyka 40g, rzodkiewka 65g, sałata 5g, skyr owocowy 120g	<b>obiad</b> krupnik z kaszą jęczmienną 400ml <b>9,17</b> , pulpet drobiowy 90g <b>1,3</b> , sos z białych warzyw 100g <b>1,9</b> , ziemniaki 200g <b>7</b> , marchewka z groszkiem 150g, kompot 250ml <b>podwieczorek</b> gruszka 120g, ONS <b>4,6,7,12</b>	<b>kolacja</b> herbata z cukrem 250ml, chleb pszenno-żytni 60g <b>1,15</b> , chleb graham 40g <b>1</b> , masło śmietankowe 20g <b>7</b> , pasta z ciecierzycy pomidorowa 40g, połędwica sopocka 20g <b>6</b> , pomidor 70g, tymbaliiki 100g <b>1,3,9</b>	
<b>Wartość energetyczna: 2730kcal; białko 99,63g; tłuszcze 99,96g; nasycone kwasy tłuszczowe 37,19g; węglowodany 360,02g; w tym cukry 98,34g; błonnik pokarmowy 38,97g</b>			
<b>Bogato białkowa</b>			
<b>śniadanie</b> herbata z cukrem 250ml, kawa zbożowa na mleku 250ml <b>7,15,17</b> , bułka pszenna 1szt. <b>1</b> , chleb pszenno-żytni 30g <b>1,15</b> , chleb graham 40g <b>1</b> , masło śmietankowe 10g <b>7</b> , kielbasa szynkowa z indyka 40g, sałatka z brokułem i kukurydzą 135g <b>3,7,10</b> skyr owocowy 120g <b>7</b> <b>II śniadanie</b> serek homogenizowany smakowy 150g <b>7</b>	<b>obiad</b> krupnik z kaszą jęczmienną 400ml <b>9,17</b> , pulpet drobiowy 140g <b>1,3</b> , sos z białych warzyw 100g <b>1,9</b> , ziemniaki 200g <b>7</b> , buraczki gotowane 150g, kompot 250ml <b>podwieczorek</b> mus owocowy 120g ONS <b>4,6,7,12</b>	<b>kolacja</b> herbata z cukrem 250ml, chleb pszenno-żytni 60g <b>1,15</b> , chleb graham 40g <b>1</b> , masło śmietankowe 20g <b>7</b> , twaróg 50g <b>7</b> , połędwica sopocka 40g <b>6</b> , sok warzywny 150ml, tymbaliiki 100g <b>1, 3, 9</b>	
<b>Wartość energetyczna: 2969kcal; białko 151,41g; tłuszcze 96,66g; nasycone kwasy tłuszczowe 30,46g; węglowodany 391,2g; w tym cukry 94,07g; błonnik pokarmowy 36,6g</b>			
<b>Bogato białkowa z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>			
<b>śniadanie</b> herbata bez cukru 250ml, kawa zbożowa na mleku 250ml <b>7,15,17</b> , chleb graham 120g, masło śmietankowe 20g <b>7</b> , kielbasa szynkowa z indyka 40g, sałatka z brokułem i kukurydzą 135g <b>3,7,10</b> , skyr naturalny 150g <b>7</b> <b>II śniadanie</b> jogurt naturalny 150g <b>7</b>	<b>obiad</b> krupnik z kaszą jęczmienną 400ml <b>9,17</b> , pulpet drobiowy 140g <b>1,3</b> , sos z białych warzyw 100g <b>1,9</b> , ziemniaki 200g <b>7</b> , buraczki gotowane 150g, woda 250ml <b>podwieczorek</b> mus owocowy 120g ONS <b>4,6,7,12</b>	<b>kolacja</b> herbata bez cukru 250ml, chleb graham 120g <b>1</b> , masło śmietankowe 20g <b>7</b> , twaróg 50g <b>7</b> , połędwica sopocka 40g <b>6</b> , sok warzywny 150ml, tymbaliiki 100g <b>1, 3, 9</b>	
<b>Wartość energetyczna: 3012kcal; białko 161,41g; tłuszcze 119,69g; nasycone kwasy tłuszczowe 39,46g; węglowodany 381,2g; w tym cukry 64,07g; błonnik pokarmowy 39,6g</b>			
<b>Bogato energetyczna z wykluczeniem produktów wzdymających</b>			
<b>śniadanie</b> herbata z cukrem 250ml, kawa zbożowa na mleku 250ml <b>7,15,17</b> , chleb graham 120g <b>1</b> , masło śmietankowe 20g <b>7</b> , kielbasa szynkowa z indyka 40g, rzodkiewka 65g, sałata 5g, skyr owocowy 120g <b>7</b> <b>II śniadanie</b> Serek homogenizowany waniliowy 150g <b>7</b> , bułka kajzerka 1szt. <b>1</b> , masło śmietankowe 10g <b>7</b>	<b>obiad</b> krupnik z kaszą jęczmienną 400ml <b>9,17</b> , kotlet mielony drobiowy 90g <b>1,3</b> , ziemniaki 200g <b>7</b> , buraczki gotowane 150g, kompot 250ml <b>podwieczorek</b> banan 120g (1szt.), czekolada 60-70% kakao 10g , ONS <b>4,6,7,12</b>	<b>kolacja</b> herbata z cukrem 250ml, chleb pszenno-żytni 60g <b>1,15</b> , chleb graham 60g <b>1</b> , masło śmietankowe 20g <b>7</b> , pasta z ciecierzycy pomidorowa 40g, połędwica sopocka 20g <b>6</b> , pomidor 70g miód 25g, tymbaliiki 100g <b>1,3,9</b>	
<b>Wartość energetyczna: 3178kcal; białko 128,54g; tłuszcze 104,14g; nasycone kwasy tłuszczowe 40,46g; węglowodany 452,1g; w tym cukry g; błonnik pokarmowy 38,99g</b>			
<b>Bogato energetyczna z wykluczeniem produktów wzdymających z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>			
<b>śniadanie</b> herbata bez cukru 250ml,	<b>obiad</b>	<b>kolacja</b> herbata bez cukru 250ml,	

## Jadłospis dorośli

kawa zbożowa na mleku 250ml <b>7,15,17</b> , chleb graham 120g <b>1</b> , masło śmietankowe 20g <b>7</b> , kielbasa szynkowa z indyka 80g, rzodkiewka 65g, sałata 5g, skyr naturalny 150g <b>7</b> <b>II śniadanie</b> jogurt naturalny 150g <b>7</b> , bułka grahamka 80g <b>1</b> , masło śmietankowe 10g <b>7</b> , kielbasa szynkowa z indyka 20g	krupnik z kaszą jęczmienną 400ml <b>9,17</b> , pulpet drobiowy 140g <b>1,3</b> , sos z białych warzyw 100g <b>1,9</b> , ziemniaki 200g <b>7</b> , buraczki gotowane 150g, woda 250ml <b>podwieczorek</b> gruszka 120g, czekolada 60-70%kakao 10g <b>7</b> , ONS <b>4,6,7,12</b>	chleb graham 120g <b>1</b> , masło śmietankowe 20g <b>7</b> , pasta z ciecierzycy pomidorowa 40g, południca sopočka 80g <b>6</b> , pomidor 70g, tymbaliiki 100g <b>1,3,9</b>
<b>Wartość energetyczna: 3238kcal; białko 170,77g; tłuszcze 117,77g; nasycone kwasy tłuszczowe 38,92g; węglowodany 398,97g; w tym cukry 53,72g; błonnik pokarmowy 50,9g</b>		



## Jadłospis dorosli

<b>NIEDZIELA</b>		
<b>Podstawowa</b>		
<b>śniadanie</b> herbata z cukrem 250ml, kawa zbożowa na mleku 250ml <b>7,15,17</b> , bułka kajzerka 1szt. <b>1</b> , chleb graham 80g <b>1</b> , masło śmietankowe 20g <b>7</b> , frankfurterki 40g (1szt) <b>6,8</b> , pomidor 65g, sałata 5g, musztarda <b>1,10</b> , ketchup 15g <b>1,9</b> , deser ryżowo-owocowy 100g <b>7</b>	<b>obiad</b> rosół z makaronem 400ml <b>1,9</b> , schab duszony w sosie własnym 70g/100ml <b>1</b> , ziemniaki 200g <b>1</b> , kapusta czerwona gotowana 150g, kompot 250ml <b>podwieczorek</b> melon 200g, ONS <b>4,6,7,12</b>	<b>kolacja</b> herbata z cukrem 250ml, chleb pszenno-żytni 60g <b>1,15</b> , chleb graham 40g <b>1</b> , masło śmietankowe 20g <b>7</b> , szynka z indyka 30g, ser żółty 20g <b>7</b> , papryka 70g, filet śledziowy 100g <b>2, 3, 4, 6, 7, 9, 10</b> ,
<b>Wartość energetyczna: 2891kcal; białko 105,15g; tłuszcze 119,32g; nasycone kwasy tłuszczowe 38,71g; węglowodany 363,02g; w tym cukry 87,27g; błonnik pokarmowy 32,89g</b>		
<b>Łatwostrawna</b>		
<b>śniadanie</b> herbata z cukrem 250ml, kawa zbożowa na mleku 250ml <b>7,15,17</b> , bułka kajzerka 1szt. <b>1</b> , chleb pszenno-żytni 60g <b>1,15</b> , masło śmietankowe 20g <b>7</b> , parówka drobiowa 40g (1szt) <b>6,7,9,10</b> , pomidor 65g, sałata 5g, ketchup 15g <b>1,9</b> , deser ryżowo-owocowy 100g <b>7</b>	<b>obiad</b> rosół z makaronem 400ml <b>1,9</b> , schab duszony w sosie własnym 70g/100ml <b>1</b> , ziemniaki 200g <b>1</b> , bukiet jarzyn 150g, kompot 250ml <b>podwieczorek</b> banan 120g, ONS <b>4,6,7,12</b>	<b>kolacja</b> herbata z cukrem 250ml, chleb pszenno-żytni 60g <b>1,15</b> , bułka kajzerka 1szt. <b>1</b> , masło śmietankowe 20g <b>7</b> , szynka z indyka 30g, ser twarogowy półtłusty 20g <b>7</b> , pomidor 70g, kanapkowy serek 30g <b>7</b>
<b>Wartość energetyczna: 2616kcal; białko 99,84g; tłuszcze 97,12g; nasycone kwasy tłuszczowe 36,99g; węglowodany 346,57g; w tym cukry 74,88g; błonnik pokarmowy 23,75g</b>		
<b>Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu</b>		
<b>śniadanie</b> herbata z cukrem 250ml, kawa zbożowa na mleku 250ml <b>7,15,17</b> , bułka kajzerka 1szt. <b>1</b> , chleb pszenno-żytni 120g <b>1,15</b> , masło śmietankowe 20g <b>7</b> , szynka z piersi kurczaka 50g, pomidor 65g, sałata 5g, ketchup 15g <b>1,9</b> , deser ryżowo-owocowy 100g <b>7</b>	<b>obiad</b> rosół z makaronem 400ml <b>1,9</b> , schab duszony w sosie własnym 70g/100ml <b>1</b> , ziemniaki 200g <b>1</b> , cukinia gotowana 150g, herbata z cukrem 250ml <b>podwieczorek</b> melon 200g, biszkopty 10g <b>1,3,6</b> , ONS <b>4,6,7,12</b>	<b>kolacja</b> herbata z cukrem 250ml, chleb pszenno-żytni 60g <b>1,15</b> , bułka kajzerka 1szt. <b>1</b> , masło śmietankowe 20g <b>7</b> , szynka z indyka 30g, ser twarogowy półtłusty 20g <b>7</b> , pomidor 70g, miód 25g, kanapkowy serek 30g <b>7</b>
<b>Wartość energetyczna: 2573kcal; białko 102,86g; tłuszcze 54,39g; nasycone kwasy tłuszczowe 21,62g; węglowodany 429,81g; w tym cukry 80,01g; błonnik pokarmowy 23,54g</b>		
<b>Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>		
<b>śniadanie</b> herbata bez cukru 250ml, kawa zbożowa na mleku 250ml <b>7,15,17</b> , chleb graham 120g <b>1</b> , masło śmietankowe 20g <b>7</b> , parówka drobiowa 40g 1szt <b>6,7,9,10</b> , pomidor 65g, sałata 5g, musztarda 15g <b>1,10</b> , ketchup 15g <b>1,9</b> , deser ryżowo-owocowy 100g <b>7</b> <b>II śniadanie</b> bułka grahamka 60g <b>1</b> , jaja gotowane 50g (1szt.) <b>3</b>	<b>obiad</b> rosół z makaronem 400ml <b>1,9</b> , schab duszony w sosie własnym 70g/100ml <b>1</b> , ziemniaki 300g <b>1</b> , kapusta czerwona gotowana 150g, woda 250ml <b>podwieczorek</b> melon 200g, ONS <b>4,6,7,12</b>	<b>kolacja</b> herbata bez cukru 250ml, chleb graham 90g <b>1</b> , masło śmietankowe 20g <b>7</b> , szynka z indyka 30g, twarogowy półtłusty 20g <b>7</b> , papryka 70g, filet śledziowy 100g <b>2, 3, 4, 6, 7, 9, 10</b> ,
<b>Wartość energetyczna: 2826kcal; białko 115,26g; tłuszcze 128,75g; nasycone kwasy tłuszczowe 43,81g; węglowodany 314,68g; w tym cukry 61,2g; błonnik pokarmowy 40,72g</b>		
<b>O kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych</b>		
<b>śniadanie</b> herbata z cukrem 250ml, kawa zbożowa na mleku 250ml <b>7,15,17</b> , bułka kajzerka 1szt. <b>1</b> , chleb graham 80g <b>1</b> , masło śmietankowe 20g <b>7</b> , parówka drobiowa 40g (1szt) <b>6,7,9,10</b> , pomidor 65g, sałata 5g, musztarda 15g <b>1,10</b> , ketchup 15g <b>1,9</b> ,	<b>obiad</b> rosół z makaronem 400ml <b>1,9</b> , schab duszony w sosie własnym 70g/100ml <b>1</b> , ziemniaki 200g <b>1</b> , kapusta czerwona gotowana 150g, kompot 250ml <b>podwieczorek</b> melon 200g,	<b>kolacja</b> herbata bez cukru 250ml, chleb pszenno-żytni 60g <b>1,15</b> , c hleb graham 40g <b>1</b> , masło śmietankowe 20g <b>7</b> , szynka z indyka 30g, twarogowy półtłusty 20g <b>7</b> , papryka 70g,

## Jadłospis dorośli

deser ryżowo-owocowy 100g 7	ONS 4,6,7,12	filet śledziowy 100g 2, 3, 4, 6, 7, 9, 10,
<b>Wartość energetyczna: 2897kcal; białko 105,26g; tłuszcze 102,75g; nasycone kwasy tłuszczowe 38,81g; węglowodany 380,68g; w tym cukry 91,2g; błonnik pokarmowy 35,72g</b>		

Bogato białkowa		
<p><b>śniadanie</b> herbata z cukrem 250ml, kawa zbożowa na mleku 250ml 7,15,17, bułka pszenna 1szt. 1, chleb pszenno-żytni 30g 1,15, chleb graham 40g 1, masło śmietankowe 10g 7, kielbaska drobiowa 40g (1szt) 6,7,9,10, ketchup 10g 9, sałatka jarzynowa 135g 3,9,10, musztarda 15g 1, 10, ketchup 15g 1,9</p> <p><b>II śniadanie</b> jogurt owocowy 150g 7 deser ryżowo-owocowy 100g 7</p>	<p><b>obiad</b> rosół z makaronem 400ml 1,9, schab duszony w sosie własnym 140g/100ml 1, ziemniaki 200g 1, bukiet jarzyn 150g, kompot 250ml</p> <p><b>podwieczorek</b> ananas z puszkki bez zalewy 60g ONS 4,6,7,12</p>	<p><b>kolacja</b> herbata z cukrem 250ml, chleb pszenno-żytni 60g 1,15, chleb graham 40g 1, masło śmietankowe 20g 7, szynka z indyka 30g ser żółty 15g 7, sok warzywny 150ml, filet śledziowy 100g 2, 3, 4, 6, 7, 9, 10,</p>

**Wartość energetyczna: 3106kcal; białko 131,14g; tłuszcze 120,56g; nasycone kwasy tłuszczowe 29,47g; węglowodany 362,4g; w tym cukry 73,4g; błonnik pokarmowy 32,48g**

### Bogato białkowa z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

<p><b>śniadanie</b> herbata bez cukru 250ml, kawa zbożowa na mleku 250ml 7,15,17, chleb graham 120g masło śmietankowe 20g 7, kielbaska drobiowa 40g (1szt) 6,7,9,10, ketchup 10g 9, sałatka jarzynowa 135g 3,9,10, jajko 1szt 3, musztarda 15g 1, 10, ketchup 15g 1,9</p> <p><b>II śniadanie</b> jogurt naturalny 150g 7 deser ryżowo-owocowy 100g 7</p>	<p><b>obiad</b> rosół z makaronem 400ml 1,9, schab duszony w sosie własnym 140g/100ml 1, ziemniaki 200g 1, bukiet jarzyn 150g, woda 250ml</p> <p><b>podwieczorek</b> jabłko pieczone 150g ONS 4,6,7,12</p>	<p><b>kolacja</b> herbata bez cukru 250ml, chleb graham 120g 1, masło śmietankowe 20g 7, szynka z indyka 60g, ser twarogowy półtłusty 20g 7, s ok warzywny 150ml, filet śledziowy 100g 2, 3, 4, 6, 7, 9, 10,</p>
--	--	--

**Wartość energetyczna: 3230kcal; białko 139,14g; tłuszcze 130,56g; nasycone kwasy tłuszczowe 35,47g; węglowodany 342,4g; w tym cukry 59,4g; błonnik pokarmowy 39,48g**

### Bogato energetyczna z wykluczeniem produktów wzdymających

<p><b>śniadanie</b> herbata z cukrem 250ml, kawa zbożowa na mleku 250ml 7,15,17, chleb graham 120g 1, masło śmietankowe 20g 7, frankfurterki 40g (1szt) 6,9, pomidor 65g, sałata 5g musztarda 15g 1, 10, ketchup 15g 1,9</p> <p><b>II śniadanie</b> jogurt naturalny 150g 7, bułka kajzerka 1szt. 1, masło ekstra 10g 7, dżem 25g deser ryżowo owocowy 100g 7</p>	<p><b>obiad</b> rosół z makaronem 400ml 1,9, schab duszony w sosie własnym 70g/100ml 1, ziemniaki 200g 1, bukiet jarzyn 150g, kompot 250ml</p> <p><b>podwieczorek</b> melon 200g, herbatniki 30g 1,3,7, ONS 4,6,7,12</p>	<p><b>kolacja</b> herbata z cukrem 250ml, chleb pszenno-żytni 60g 1,15, chleb graham 60g 1, masło śmietankowe 20g 7, , szynka z indyka 30g, ser żółty 20g 7, papryka 70g, filet śledziowy 100g 2,3,4,6,7,9,10</p>
---	--	---

**Wartość energetyczna: 3410kcal; białko 120,17g; tłuszcze 137,6g; nasycone kwasy tłuszczowe 41,22g; węglowodany 438,45g; w tym cukry g; błonnik pokarmowy 33,95g**

### Bogato energetyczna z wykluczeniem produktów wzdymających z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

<p><b>Śniadanie</b> herbata bez cukru 250ml, kawa zbożowa na mleku 250ml 7,15,17, chleb graham 120g 1, masło śmietankowe 20g 7, parówka drobiowa 40g (1szt) 6,7,9,10, jaja gotowane 50g (1szt.) 3, pomidor 65g, sałata 5g, musztarda 15g 1, 10, ketchup 15g 1,9</p> <p><b>II śniadanie</b> jogurt naturalny 150g 7, bułka grahamka 60g 1, masło śmietankowe 10g 7 jaja gotowane 50g (1szt.) 3 deser ryżowo owocowy 100g 7</p>	<p><b>obiad</b> rosół z makaronem 400ml 1,9, schab duszony w sosie własnym 140g/100ml 1, ziemniaki 300g 1, bukiet jarzyn 150g, woda 250ml</p> <p><b>podwieczorek</b> melon 200g, czekolada 60-70%kakao 10g 7, ONS 4,6,7,12</p>	<p><b>kolacja</b> herbata bez cukru 250ml, chleb graham 120g 1, masło śmietankowe 20g 7, szynka z indyka 80g, ser żółty 20g 7, papryka 70g, filet śledziowy 100g 2,3,4,6,7,9,10</p>
---	--	---

## Jadłospis dorosli

Wartość energetyczna: 3449kcal; białko 164,11g; tłuszcze 144,77g; nasycone kwasy tłuszczowe 46,6g; węglowodany 391,11g; w tym cukry 54,51g; błonnik pokarmowy 41,51g

**Oznaczenia alergenów:**

1 zboża zawierające gluten pszenny  
2 skorupiaki i pochodne  
3 jaja i pochodne  
4 ryby i pochodne  
6 soja i pochodne  
7 mleko i pochodne

9 seler i pochodne  
10 gorczyca i pochodne  
11 sezam i pochodne  
12 Dwutlenek siarki i siarczany  
15 zboża zawierające gluten żytni  
16 zboża zawierające gluten owsiany  
17 zboża zawierające gluten jęczmienny