Jadłospisy za okres od dnia 28.09. 2026 do dnia 07.10. 2026

		Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Dieta Papkowata
2026-09-28 poniedziałek	Śniadanie	Płatki gryczane na mleku 400 ml (***MLE,***) Polędwica sopocka 30g (***SOJ, GOR,***) Serek śmietankowy naturalny 70g (***MLE,***) Masło roślinne 10g Bułka pszenna 90 g (***GLU, PSZ,***) Pomidor b/skóry 70g Sałata 10g Herbata b/c 350 ml Cukier 5g	Płatki gryczane na mleku przetarte 400 ml (***MLE,***) Polędwica sopocka miel. 30g (***SOJ, GOR,***) Serek śmietankowy naturalny 70g (***MLE,***) Masło extra 82% 10g (***MLE***) Bułka pszenna 90 g (***GLU, PSZ,***) Warzywa got. mielone 80 g Herbata b/c 350 ml Cukier 5g
	II Śn		
	Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem 400 ml (***SEL, GLU, PSZ, MLE***) Pulpety wieprzowe 100g (***GLU, PSZ,***) Sos koperkowy 150ml (***GLU, PSZ, MLE,***) Kasza jęczmienna 250g (***GLU,***) Fasolka szparagowa 100 g Kompot b/c 350 ml Cukier 5g	Zupa pomidorowa z ziemniakami przetarta 400 ml (***SEL, MLE,***) Mięso gotowane mielone 100g Sos koperkowy 150ml (***GLU, PSZ, MLE,***) Ziemniaki gotowane 250g Fasolka szparagowa miel. 100 g Kompot b/c 350 ml Cukier 5g
	PD		
	Kolacja	Szynka 30g (***SOJ, GOR,***) Ser biały 70g (***MLE,***) Masło roślinne 10g Bułka pszenna 90 g (***GLU, PSZ,***) Sałata 10g Pomidor b/skóry 70 g Herbata b/c 350 ml Cukier 5g	Szynka miel. 30g (***SOJ, GOR,***) Ser biały miel. 70g (***MLE,***) Masło extra 82% 10g (***MLE***) Bułka pszenna 90 g (***GLU, PSZ,***) Warzywa got. mielone 80 g Herbata b/c 350 ml Cukier 5g
	PN	Koktajl owocowy 150g (***MLE,***)	Koktajl owocowy 150g (***MLE,***)
		E: 2005,2 kcal; B: 99,8 g; T: 58,1 g; W: 278,6 g W tym cukry: 52,9 g Kw. tł. nasy.: 14,9 g; Bł.: 24,2 g; Sól: 5,01 g;	E: 2022,21 kcal; B: 98,9 g; T: 62,2 g; W: 268,6 g W tym cukry: 52,9 g Kw. tł. nasy.: 21,8 g; Bł.: 25,2 g; Sól: 5,01 g;

Jadłospisy za okres od dnia 28.09. 2026 do dnia 07.10. 2026

		Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Dieta Papkowata
2026-09-29 wtorek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 400 ml (***MLE, GLU***) Wędlina drobiowa 30g (***SOJ, GOR,***) Wędlina wieprzowa 30g (***SOJ, GOR,***) Masło roślinne 10g Bułka pszenna 90 g (***GLU, PSZ,***) Pomidor b/skóry 70g Sałata 10g Herbata b/c 350 ml Cukier 5g	Kasza manna na mleku 400 ml (***MLE, GLU***) Wędlina drobiowa miel. 30g (***SOJ, GOR,***) Jajko got. mielone 1szt. (***JAJ,***) Masło extra 82% 10g (***MLE***) Bułka pszenna 90 g (***GLU, PSZ,***) Warzywa got. mielone 80 g Herbata b/c 350 ml Cukier 5g
	II Śn		
	Obiad	Zupa warzywna 400 ml (***SEL, MLE***) Bitka wieprzowa duszona 100g w sosie warzywnym (***GLU, PSZ, SEL,***) Ziemniaki gotowane 250g Brokuły gotowane 100g Kompot b/c 350 ml Cukier 5g	Zupa warzywna przetarta 400 ml (***SEL, MLE***) Bitka wieprzowa duszona mielona 100g w sosie warzywnym (***GLU, PSZ, SEL,***) Ziemniaki gotowane 250g Brokuły gotowane miel.100 g Kompot b/c 350 ml Cukier 5g
	PD		
	Kolacja	Polędwica sopocka 30g (***SOJ, GOR,***) Ser biały 70g (***MLE***) Masło roślinne 10g Bułka pszenna 90 g (***GLU, PSZ,***) Jabłko pieczone 150g Sałata 10g Herbata b/c 350 ml Cukier 5g	Polędwica sopocka miel 30g (***SOJ, GOR,***) Ser biały miel. 70g (***MLE***) Masło extra 82% 10g (***MLE***) Bułka pszenna 90 g (***GLU, PSZ,***) Jabłko pieczone 150g Herbata b/c 350 ml Cukier 5g
	PN	Kisiel 200g	Kisiel 200g
		E: 2030,43 kcal; B: 115,08 g; T: 51,92 g; W: 265,14 g W tym cukry: 52,0 g Kw. tł. nasy.: 15,60 g; Bł.: 24,23 g; Sól: 5,06 g;	E: 2070,03 kcal; B: 120,48 g; T: 55,02 g; W: 281,84 g W tym cukry: 52,0 g Kw. tł. nasy.: 21,30 g; Bł.: 26,53 g; Sól: 5,06 g;

Jadłospisy za okres od dnia 28.09. 2026 do dnia 07.10. 2026

		Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Dieta Papkowata
2026-09-30 środa	Śniadanie	Płatki ryżowe na mleku 400 ml (***MLE,***) Polędwica sopocka 30g (***SOJ, GOR,***) Szynka drobiowa 30g (***SOJ, GOR,***) Masło roślinne 10g Bułka pszenna 90 g (***GLU, PSZ,***) Pomidor b/skóry 70 g Sałata 10g Herbata b/c 350 ml Cukier 5g	Płatki ryżowe na mleku przetarte 400 ml (***MLE,***) Polędwica sopocka miel. 30g (***SOJ, GOR,***) Szynka drobiowa miel. 30g (***SOJ, GOR,***) Masło extra 82% 10g (***MLE***) Bułka pszenna 90 g (***GLU, PSZ,***) Warzywa got. mielone 80 g Herbata b/c 350 ml Cukier 5g
	II Śn		
	Obiad	Zupa koperkowa 400 ml (***SEL,***) Gulasz drobiowy duszony z marchewką 200g Makaron pszenny 250g (***GLU, PSZ,***) Bukiet warzyw gotowany 100g Kompot b/c 350 ml Cukier 5g	Zupa koperkowa przetarta 400 ml (***SEL,***) Mięso drobiowe mielone w sosie 200g (***MLE, GLU***) Ziemniaki gotowane miel. 250g Bukiet warzyw gotowany miel. 100g Kompot b/c 350 ml Cukier 5g
	PD		
	Kolacja	Szynka wieprzowa 30g (***SOJ, GOR,***) Serek kanapkowy naturalny 70g (***MLE***) Masło roślinne 10g Bulka pszenna 90 g (***GLU, PSZ,***) Pomidor b/skóry 70 g Sałata 10g Herbata b/c 350 ml Cukier 5g	Szynka wieprzowa miel. 30g (***SOJ, GOR,***) Serek kanapkowy naturalny 70g (***MLE***) Masło extra 82% 10g (***MLE***) Bułka pszenna 90 g (***GLU, PSZ,***) Warzywa got. mielone 80 g Herbata b/c 350 ml Cukier 5g
	PN	Pieczona owsianka 100g (***MLE,***)	Pieczona owsianka 100g (***MLE,***)
		E: 2244,32 kcal; B: 107,8 g; T: 69,7 g; W: 306,7 g W tym cukry: 58,0 g Kw. tł. nasy.: 16,91 g; Bł.: 26,80 g; Sól: 5,38 g;	E: 2240,2 kcal; B: 107,8 g; T: 72,7 g; W: 287,17 g W tym cukry: 58,0 g Kw. tł. nasy.: 23,1 g; Bł.: 25,12 g; Sól: 5,38 g;

Jadłospisy za okres od dnia 28.09. 2026 do dnia 07.10. 2026

		Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Dieta Papkowata
2026-10-01 czwartek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 400 ml (***MLE, GLU***) Szynka wiejska 30g (***SOJ, GOR,***) Twarożek z koperkiem 70g (***MLE***) Masło roślinne 10g Bułka pszenna 90 g (***GLU, PSZ,***) Pomidor b/skóry 70 g Sałata 10g Herbata b/c 350 ml Cukier 5g	Kasza manna na mleku 400 ml (***MLE, GLU***) Szynka wiejska miel. 30g (***SOJ, GOR,***) Twarożek z koperkiem 70g (***MLE***) Masło extra 82% 10g (***MLE***) Bułka pszenna 90 g (***GLU, PSZ,***) Warzywa got. mielone 80 g Herbata b/c 350 ml Cukier 5g
	II Śn		
	Obiad	Barszcz ukraiński 400 ml (***SEL,***) Pieczona pierś z kurczaka 100g Sos jogurtowo-ziołowy 150ml (***MLE, PSZ, GLU***) Ziemniaki gotowane 250g Kalafior gotowany 100g Kompot b/c 350 ml Cukier 5g	Barszcz ukraiński przetarty 400 ml (***SEL,***) Pieczona pierś z kurczaka mielona100g Sos jogurtowo-ziołowy 150ml (***MLE, PSZ, GLU***) Ziemniaki gotowane 250g Kalafior gotowany miel. 100g Kompot b/c 350 ml Cukier 5g
	PD		
	Kolacja	Wędlina z indyka 30g (***SOJ, GOR,***) Szynka wieprzowa (***SOJ, GOR,***) Masło roślinne 10g Bułka pszenna 90 g (***GLU, PSZ,***) Pomidor b/skóry 70 g Sałata 10g Herbata b/c 350 ml Cukier 5g	Wędlina z indyka miel. 30g (***SOJ, GOR,***) Szynka wieprzowa miel. (***SOJ, GOR,***) Masło extra 82% 10g (***MLE***) Bułka pszenna 90 g (***GLU, PSZ,***) Warzywa got. mielone 80 g Herbata b/c 350 ml Cukier 5g
	PN	Budyń 200g (***MLE, JAJ***)	Budyń 200g (***MLE, JAJ***)
		E: 2045,02 kcal; B: 105,15 g; T: 59,29 g; W: 255,88 g W tym cukry: 55,1 g Kw. tł. nasy.: 14,03 g; Bł.: 23,72 g; Sól: 5,08 g;	E: 2087,77 kcal; B: 109,10 g; T: 62,06 g; W: 275,81 g W tym cukry: 55,1 g Kw. tł. nasy.: 21,00 g; Bł.: 25,72 g; Sól: 5,6 g;

Jadłospisy za okres od dnia 28.09. 2026 do dnia 07.10. 2026

		Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Dieta Papkowata
2026-10-02 piątek	Śniadanie	Płatki jaglane na mleku 400 ml (***MLE, GLU***) Wędlina drobiowa 30g (***SOJ, GOR,***) Serek śmietankowy 70g (***MLE,***) Masło roślinne 10g Bułka pszenna 90 g (***GLU, PSZ,***) Jabłko pieczone 150g Sałata 10g Herbata b/c 350 ml Cukier 5g	Płatki jaglane na mleku przetarte 400 ml (***MLE,***) Wędlina drobiowa miel. 30g (***SOJ, GOR,***) Serek śmietankowy 70g (***MLE,***) Masło extra 82% 10g (***MLE***) Bułka pszenna 90 g (***GLU, PSZ,***) Jabłko pieczone 150g Herbata b/c 350 ml Cukier 5g
	II Śn		
	Obiad	Zupa jarzynowa 400 ml (***SEL,***) Miruna pieczona 100 g (***RYB,***) Sos jogurtowo-cytrynowy (***MLE,***) Ziemniaki gotowane 250 g Mix warzyw gotowanych 100 g Kompot b/c 350 ml Cukier 5g	Zupa jarzynowa przetarta 400 ml (***SEL,***) Miruna pieczona przetarta100 g (***RYB,***) Sos jogurtowo-cytrynowy (***MLE,***) Ziemniaki gotowane 250 g Mix warzyw gotowanych miel. 100 g Kompot b/c 350 ml Cukier 5g
	PD		
	Kolacja	Polędwica sopocka 30g (***SOJ, GOR,***) Wędlina drobiowa 30g (***SOJ, GOR,***) Masło roślinne 10g Bułka pszenna 90 g (***GLU, PSZ,***) Pomidor b/skóry 70 g Sałata 10g Herbata b/c 350 ml Cukier 5g	Polędwica sopocka miel. 30g (***SOJ, GOR,***) Jajko got. miel. 1szt. (***JAJ,***) Masło extra 82% 10g (***MLE***) Bułka pszenna 90 g (***GLU, PSZ,***) Warzywa got. mielone 80 g Herbata b/c 350 ml Cukier 5g
	PN	Koktajl owocowy 150g (***MLE,***)	Koktajl owocowy 150g (***MLE,***)
		E: 2208,3 kcal; B: 113,9 g; T: 70,55g; W: 297,0 g W tym cukry: 53,9 g Kw. tł. nasy.: 16,4 g; Bł.: 26,6 g; Sól: 5,99 g;	E: 2248,3 kcal; B: 123,3 g; T: 73,55g; W: 297,4 g W tym cukry: 53,9 g Kw. tł. nasy.: 23,4 g; Bł.: 25,6 g; Sól: 5,99 g;

Jadłospisy za okres od dnia 28.09. 2026 do dnia 07.10. 2026

		Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Dieta Papkowata
2026-10-03 sobota	Śniadanie	Płatki ryżowe na mleku 400 ml (***MLE,***) Szynka drobiowa 30g (***SOJ, GOR,***) Ser biały 70g (***MLE,***) Masło roślinne 10g Bułka pszenna 90 g (***GLU, PSZ,***) Pomidor b/skóry 70 g Sałata 10g Herbata b/c 350 ml Cukier 5g	Płatki ryżowe na mleku mielone 400 ml (***MLE,***) Szynka drobiowa miel. 30g (***SOJ, GOR,***) Ser biały miel. 70g (***MLE,***) Masło extra 82% 10g (***MLE***) Bułka pszenna 90 g (***GLU, PSZ,***) Warzywa got. mielone 80 g Herbata b/c 350 ml Cukier 5g
	II Śn		
	Obiad	Zupa ziemniaczana 400 ml (***SEL,***) Ryż zapiekany (250g) z warzywami Filet z kurczaka 100g w sosie koperkowym 150ml (***MLE,***) Marchewka gotowana 100g (***MLE,***) Kompot b/c 350 ml Cukier 5g	Zupa ziemniaczana przetarta 400 ml (***SEL,***) Filet z kurczaka mielony 100g w sosie koperkowym 150ml (***MLE,***) Ziemniaki gotowane 250g Marchewka gotowana miel. 100g (***MLE,***) Kompot b/c 350 ml Cukier 5g
	PD		
	Kolacja	Szynka wieprzowa 30g (***SOJ, GOR,***) Sałatka warzywna dieta 70g (***SEL, MLE,***) Masło roślinne 10g Bułka pszenna 90 g (***GLU, PSZ,***) Pomidor b/skóry 70 g Sałata 10g Herbata b/c 350 ml Cukier 5g	Polędwica sopocka miel. 30g (***SOJ, GOR,***) Szynka wieprzowa miel. 30g (***SOJ, GOR,***) Masło extra 82% 10g (***MLE***) Bułka pszenna 90 g (***GLU, PSZ,***) Warzywa got. mielone 80 g Herbata b/c 350 ml Cukier 5g
	PN	Jogurt naturalny 150g (***MLE,***)	Jogurt naturalny 150g (***MLE,***)
		E: 1990,64 kcal; B: 106,16 g; T: 54,11 g; W: 270,7 g W tym cukry: 55,4 g Kw. tł. nasy.:14,91 g; Bł.: 24,02 g; Sól: 5,13 g;	E: 1970,88 kcal; B: 101,16 g; T: 56,11 g; W: 250,66 g W tym cukry: 55,4 g Kw. tł. nasy.:22,21 g; Bł.: 24,11 g; Sól: 5,1 g;

Jadłospisy za okres od dnia 28.09. 2026 do dnia 07.10. 2026

		Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Dieta Papkowata
2026-10-04 niedziela	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 400 ml (***MLE,***) Szynka wieprzowa 30g (***SOJ, GOR,***) Twaróg 70 g (***MLE,***) Masło roślinne 10g Bułka pszenna 90 g (***GLU, PSZ,***) Pomidor b/skóry 70 g Sałata 10g Herbata b/c 350 ml Cukier 5g	Płatki owsiane na mleku mielone 400 ml (***MLE,GLU***) Szynka wieprzowa miel. 30g (***SOJ, GOR,***) Twaróg 70 g (***MLE,***) Masło extra 82% 10g (***MLE***) Bułka pszenna 90 g (***GLU, PSZ,***) Warzywa got. mielone 80 g Herbata b/c 350 ml Cukier 5g
	II Śn		
	Obiad	Krupnik z kaszą jęczmienną 400 ml (***SEL,GLU***) Gołąbki bez zawijania 100g (***GLU, PSZ,***) Sos pomidorowy 150ml Ziemniaki gotowane 250g Fasolka szparagowa 100 g Kompot b/c 350 ml Cukier 5g	Krupnik z kaszą jęczmienną pzretarty 400 ml (***SEL,GLU***) Mięso mielone 100 g Sos pomidorowy 150ml Ziemniaki gotowane 250g Fasolka szparagowa miel. 100 g Kompot b/c 350 ml Cukier 5g
	PD		
	Kolacja	Ryż z jabłkiem 250g Sos jogurtowy 100g (***MLE***) Cukier 5g Herbata b/c 350 ml Cukier 5g	Polędwica sopocka mielona 30g (***SOJ, GOR,***) Szynka drobiowa mielona 30g (***SOJ, GOR,***) Masło extra 82% 10g (***MLE***) Bułka pszenna 90 g (***GLU, PSZ,***) Warzywa got. mielone 80 g Herbata b/c 350 ml Cukier 5g
	PN	Budyń 200g (***MLE, JAJ***)	Budyń 200g (***MLE, JAJ***)
		E: 2037,27 kcal; B: 96,22 g; T: 46,00 g; W: 332,47 g W tym cukry: 52,1 g Kw. tł. nasy.: 15,08 g; Bł.: 26,53 g; Sól: 4,87 g;	E: 2090,07 kcal; B: 98,22 g; T: 53,00 g; W: 312,47 g W tym cukry: 52,1 g Kw. tł. nasy.: 22,58 g; Bł.: 27,55 g; Sól: 4,93 g;

Jadłospisy za okres od dnia 28.09. 2026 do dnia 07.10. 2026

		Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Dieta Papkowata
2026-10-05 poniedziałek	Śniadanie	Płatki jaglane na mleku 400 ml (***MLE,***) Szynka wiejska 30g (***SOJ, GOR,***) Serek kanapkowy 70 g (***MLE,***) Masło roślinne 10g Bułka pszenna 90 g (***GLU, PSZ,***) Pomidor b/skóry 70 g Sałata 10g Herbata b/c 350 ml Cukier 5g	Płatki jaglane na mleku mielone 400 ml (***MLE,***) Szynka wiejska miel. 30g (***SOJ, GOR,***) Serek kanapkowy 70 g (***MLE,***) Masło extra 82% 10g (***MLE***) Bułka pszenna 90 g (***GLU, PSZ,***) Warzywa got. mielone 80 g Herbata b/c 350 ml Cukier 5g
	II Śn		
	Obiad	Bulion warzywny z makaronem 400 ml (***SEL ,GLU, PSZ,***) Potrawka z kurczaka 200g (***GLU, PSZ, MLE***) Kasza jęczmienna 250g (***GLU,***) Brokuły gotowane 100g Kompot b/c 350 ml Cukier 5g	Bulion warzywny z ziemniakami przetarty 400 ml (***SEL,***) Kurczak got. mielony 200g Sos biały 150ml (***MLE,***) Ziemniaki gotowane 250g Brokuły gotowane miel. 100g Kompot b/c 350 ml Cukier 5g
	PD		
	Kolacja	Polędwica 30g (***SOJ, GOR,***) Szynka drobiowa 30g (***SOJ, GOR,***) Masło roślinne 10g Bułka pszenna 90 g (***GLU, PSZ,***) Pomidor b/skóry 70 g Sałata 10g Herbata b/c 350 ml Cukier 5g	Polędwica miel. 30g (***SOJ, GOR,***) Pasta jajeczna 70g (***JAJ, MLE***) Masło extra 82% 10g (***MLE***) Bulka pszenna 90 g (***GLU, PSZ,***) Warzywa got. mielone 80 g Herbata b/c 350 ml Cukier 5g
	PN	Jogurt naturalny 150g (***MLE,***)	Jogurt naturalny 150g (***MLE,***)
		E: 1987,16 kcal; B: 104,11 g; T: 51,79 g; W: 270,4 g W tym cukry: 47,7 g Kw. tł. nasy.: 14,25 g; Bł.: 22,24 g; Sól: 5,04 g;	E: 2027,00 kcal; B: 114,01 g; T: 52,02 g; W: 286,4 g W tym cukry: 47,7 g Kw. tł. nasy.: 23,25 g; Bł.: 24,24 g; Sól: 5,08 g;

Jadłospisy za okres od dnia 28.09. 2026 do dnia 07.10. 2026

		Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Dieta Papkowata
2026-10-06 wtorek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 400 ml (***MLE, GLU***) Szynka wieprzowa 30g (***SOJ, GOR,***) Twarożek 70g (***MLE,***) Masło roślinne 10g Bułka pszenna 90 g (***GLU, PSZ,***) Pomidor b/skóry 70g Sałata 10g Herbata b/c 350 ml Cukier 5g	Kasza manna na mleku 400 ml (***MLE, GLU***) Szynka wieprzowa miel 30g (***SOJ, GOR,***) Twarożek 70g (***MLE,***) Masło extra 82% 10g (***MLE***) Bułka pszenna 90 g (***GLU, PSZ,***) Warzywa gotowane mielone 80g Herbata b/c 350 ml Cukier 5g
	II Śn		
	Obiad	Zupa jarzynowa z ziemniakami 400 ml (***SEL,***) Gulasz wieprzowy 200g (***GLU, PSZ, MLE, SEL,***) Ziemniaki gotowane 250g Buraczki gotowane 100 g (***GLU, PSZ, MLE***) Kompot b/c 350 ml Cukier 5g	Zupa jarzynowa z ziemniakami przetarta 400 ml (***SEL,***) Mięso gotowane mielone 100g Sos własny 150ml (***MLE,***) Ziemniaki gotowane 250g Buraczki gotowane miel. 100 g (***GLU, PSZ, MLE***) Kompot b/c 350 ml Cukier 5g
	PD		
	Kolacja	Polędwica sopocka 30g (***SOJ, GOR,***) Szynka drobiowa 30g (***SOJ, GOR,***) Masło roślinne 10g Bułka pszenna 90 g (***GLU, PSZ,***) Sałata 10g Jabłko pieczone 150g Herbata b/c 350 ml Cukier 5g	Polędwica sopocka miel. 30g (***SOJ, GOR,***) Szynka drobiowa miel.30g (***SOJ, GOR,***) Masło extra 82% 10g (***MLE***) Bułka pszenna 90 g (***GLU, PSZ,***) Jabłko pieczone 150g Herbata b/c 350 ml Cukier 5g
	PN	Kisiel 200g	Kisiel 200g
		E: 2411,14 kcal; B: 95,10 g; T: 73,62 g; W: 362,11 g W tym cukry: 54 g Kw. tł. nasy.: 17,15 g; Bł.: 26,32 g; Sól: 5,13 g;	E: 2371,55 kcal; B: 97,11 g; T: 75,68 g; W: 360,33 g W tym cukry: 54 g Kw. tł. nasy.: 21,02 g; Bł.: 25,22 g; Sól: 5,20 g;

Jadłospisy za okres od dnia 28.09. 2026 do dnia 07.10. 2026

		Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Dieta Papkowata
2026-10-07 środa	Śniadanie	Płatki jaglane na mleku 400 ml (***MLE,***) Wędlina wieprzowa 30g (***SOJ, GOR,***) Wędlina drobiowa gotowana 30g (***SOJ, GOR,***) Masło roślinne 10g Bułka pszenna 90 g (***GLU, PSZ,***) Pomidor b/skóry 70g Sałata 10g Herbata b/c 350 ml Cukier 5g	Płatki jaglane na mleku przetarta 400 ml (***MLE,***) Wędlina wieprzowa miel. 30g (***SOJ, GOR,***) Jajko got. mielone 1szt. (***JAJ,***) Masło extra 82% 10g (***MLE***) Bułka pszenna 90 g (***GLU, PSZ,***) Warzywa gotowane mielone 80g Herbata b/c 350 ml Cukier 5g
	II Śn		
	Obiad	Zupa z cukinii na wywarze warzywnym 400 ml (***SEL, MLE***) Naleśniki z twarożkiem 2szt (200g) (***GLU, PSZ, MLE,JAJ***) Sos jogurtowy z jabłkiem prażonym 150g (***MLE***) Jabłko pieczone 1szt. Kompot b/c 350 ml Cukier 5g	Zupa z cukinii na wywarze warzywnym przetarta 400 ml (***SEL, MLE***) Mięso gotowane mielone 100g Sos koperkowy 150ml (***MLE,***) Ziemniaki gotowane 250g Marchewka gotowana miel.100 g Kompot b/c 350 ml Cukier 5g
	PD		
	Kolacja	Szynka z piersi kurczaka 30g (***SOJ, GOR,***) Wędlina drobiowa gotowana 30g (***SOJ, GOR,***) Masło roślinne 10g Bułka pszenna 90 g (***GLU, PSZ,***) Pomidor b/skóry 70 g Sałata 10g Herbata b/c 350 ml Cukier 5g	Szynka z piersi kurczaka miel. 30g (***SOJ, GOR,***) Wędlina drobiowa gotowana miel. 30g (***SOJ, GOR,***) Masło extra 82% 10g (***MLE***) Bułka pszenna 90 g (***GLU, PSZ,***) Warzywa gotowane mielone 80g Herbata b/c 350 ml Cukier 5g
	PN	Koktajl owocowy 150g (***MLE,***)	Koktajl owocowy 150g (***MLE,***)
		E: 2193,74 kcal; B: 94,00 g; T: 55,04 g; W: 309,22 g W tym cukry: 55 g Kw. tł. nasy.: 15,95 g; Bł.: 26,08 g; Sól: 5,01 g;	E: 2199,74 kcal; B: 98,99 g; T: 60,06 g; W: 299,62 g W tym cukry: 50 g Kw. tł. nasy.: 20,00 g; Bł.: 24,09 g; Sól: 5,44 g;