

1		2	3	4	5	6	7	
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-01-31 sobota	PODSTAWA - SZP	Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Kakao z/c 250 ml (MLE) Pasta z kukurydzy 70 g Pierś gotowana z indyka (Bianka) 50 g Ogórek zielony 80 g Sałata zielona 10 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Zupa jarzynowa z ziemniakami 500 g (MLE, SEL) Pieczeń rzymska drobiowa pieczona 120 g (GLU, JAJ) Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Sos koperkowy 100 g (GLU, MLE) Sałatka z kapusty czerwonej 100 g Brokuł gotowany 100 g		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Twaróg półtłusty w plastrach 100 g (MLE) Polędwica z majerankiem drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, wyrób drobiowy, z połączonych kawałków mięsa, parzony 50 g (GLU, SOJ, MLE) Pomidor z szczypiorkiem 80 g Sałata zielona 20 g		Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 965,1 Białko ogółem [g] 99,5 Tłuszcz [g] 52,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23 Węglowodany ogółem [g] 281,5 suma cukrów prostych [g] 45,1 Błonnik pokarmowy [g] 32,2 Sól [g] 5
	ŁATWOSTRAWNA - SZP	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Kakao z/c 250 ml (MLE) Pasta warzywna - dieta 70 g (SEL) Pierś gotowana z indyka (Bianka) 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor 80 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Zupa jarzynowa z ziemniakami-dieta 500 g (MLE, SEL) Pieczeń rzymska drobiowa pieczona 120 g (GLU, JAJ) Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Sos koperkowy-dieta 100 g (GLU, MLE) Cukinia gotowana 200 g		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Polędwica z majerankiem drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, wyrób drobiowy, z połączonych kawałków mięsa, parzony 50 g (GLU, SOJ, MLE) Sałata zielona 20 g Twaróg półtłusty w plastrach 70 g (MLE) Pomidorki koktajlowe 100 g		Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 918,4 Białko ogółem [g] 89,2 Tłuszcz [g] 47,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,2 Węglowodany ogółem [g] 290,1 suma cukrów prostych [g] 40 Błonnik pokarmowy [g] 25,5 Sól [g] 5,7
	Dieta z ograniczeniem łatwo przysw. węglowodanów - SZP	Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Kakao b/c 250 ml (MLE) Pasta warzywna 70 g (SEL) Pierś gotowana z indyka (Bianka) 40 g Ogórek zielony 80 g Sałata zielona 10 g	Sok pomidorowy 150 ml	Kompot z owoców b/c 250 ml Zupa jarzynowa z ziemniakami 500 g (MLE, SEL) Pieczeń rzymska drobiowa pieczona 120 g (GLU, JAJ) Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Sos koperkowy 100 g (GLU, MLE) Sałatka z kapusty czerwonej 100 g Brokuł gotowany 100 g	Wafle ryżowe naturalne 40 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Polędwica z majerankiem drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, wyrób drobiowy, z połączonych kawałków mięsa, parzony 50 g (GLU, SOJ, MLE) Twaróg półtłusty w plastrach 70 g (MLE) Pomidor z szczypiorkiem 100 g Sałata zielona 10 g	Chleb graham 40 g (GLU) Sałata zielona 10 g Margaryna 60% 5 g (MLE) Szynka konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony, w osłonce niejadł 20 g (GLU, SOJ, SEL)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 152,4 Białko ogółem [g] 104,1 Tłuszcz [g] 53,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,7 Węglowodany ogółem [g] 319,5 suma cukrów prostych [g] 43,5 Błonnik pokarmowy [g] 41,5 Sól [g] 6,8

2026-01-31 sobota	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu-SZP	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Margaryna 60% 15 g (MLE) Kakao z/c 250 ml (MLE) Pasta warzywna - dieta 70 g (SEL) Pierś gotowana z indyka (Bianka) 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 90 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Zupa jarzynowa z ziemniakami-dieta 500 g (MLE, SEL) Pieczeń rzymska drobiowa pieczona 120 g (GLU, JAJ) Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Sos koperkowy-dieta 100 g (GLU, MLE) Cukinia gotowana 200 g		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Margaryna 60% 15 g (MLE) Polędwica z majerankiem drobiowa z dodatkami wieprzowiny, wyrób drobiowy, z połączonych kawałków mięsa, parzony 50 g (GLU, SOJ, MLE) Sałata zielona 20 g Twaróg półtłusty w plastrach 70 g (MLE) Pomidorki koktajlowe 100 g Banan 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 019 Białko ogółem [g] 90,5 Tłuszcz [g] 45,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,7 Węglowodany ogółem [g] 320 suma cukrów prostych [g] 64,3 Błonnik pokarmowy [g] 27,8 Sól [g] 5,8
	PODSTAWA - SZP	Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (GLU, MLE) Twarożek z szczypiorkiem 70 g (MLE) Szynka juhasa wp. 40 g Papryka świeża 80 g Sałata zielona 10 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Rosół z makaronem 400 ml (GLU, JAJ, SEL) Kotlet schabowy smażony 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Surówka z selera i jabłka 100 g (MLE) Fasolka szparagowa gotowana z wody 100 g		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałatka meksykańska 130 g Kielbasa krakowska-parzona 50 g (GLU, SOJ, GOR) Sałata zielona 10 g Pomidor 80 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 102,5 Białko ogółem [g] 100,3 Tłuszcz [g] 61,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,8 Węglowodany ogółem [g] 295,2 suma cukrów prostych [g] 47,3 Błonnik pokarmowy [g] 38,2 Sól [g] 5,2
2026-02-01 niedziela	ŁATWOSTRAWNA -SZP	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (GLU, MLE) Twarożek z pietruszką 70 g (MLE) Szynka z indykiem prasowana, produkt drobiowy z dodatkami surowców wieprzowych 40 g (SOJ) Sałata zielona 10 g Pomidor 80 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Rosół z makaronem-dieta 400 ml (GLU, JAJ, SEL) Schab pieczony - dieta 100 g Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Mieszanina królewska z olejem 200 g Sos własny 100 g (GLU)		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałatka ryżowa z wędliną-dieta 150 g (MLE, SEL) Kurczak z bobrownik, produkt blokowy drobiowy, grubo rozdrobniony 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor 80 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 075,4 Białko ogółem [g] 96,6 Tłuszcz [g] 61 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,8 Węglowodany ogółem [g] 291 suma cukrów prostych [g] 40,7 Błonnik pokarmowy [g] 17,7 Sól [g] 4,9

2026-02-01 niedziela	Dieta z ograniczeniem łatwo przysw. węglowodanów - SZP	Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (GLU, MLE) Twarożek z szczypiorkiem 70 g (MLE) Szynka z indykiem prasowana, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych 40 g (SOJ) Pomidor 80 g Sałata zielona 10 g	Mandarynka 1 szt	Kompot z owoców b/c 250 ml Rosół z makaronem pełnoziarnistym 400 ml (GLU, JAJ, SEL) Schab pieczony 100 g Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Surówka z selera i jabłka b/c 100 g (MLE) Fasolka szparagowa gotowana z wody 100 g Sos własny 100 g (GLU)	Kefir 1,5% 150 g (MLE)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałatka meksykańska 100 g Kielbasa krakowska-parzona 50 g (GLU, SOJ, GOR) Sałata zielona 10 g Pomidor 80 g	Chleb graham 40 g (GLU) Margaryna 60% 5 g (MLE) Sałata zielona 10 g Pasta z twarogu 20 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 008,1 Białko ogółem [g] 104,9 Tłuszcz [g] 55,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,6 Węglowodany ogółem [g] 276 suma cukrów prostych [g] 49,2 Błonnik pokarmowy [g] 43,2 Sól [g] 6
	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu-SZP	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Margaryna 60% 15 g (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (GLU, MLE) Twarożek z pietruszką 70 g (MLE) Szynka z indykiem prasowana, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych 40 g (SOJ) Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 90 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Rosół z makaronem-diet a 400 ml (GLU, JAJ, SEL) Schab pieczony - dieta 100 g Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Mieszanka królewska z olejem 200 g Sos własny 100 g (GLU)		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Margaryna 60% 15 g (MLE) Sałatka ryżowa z wędliną-dieta 150 g (MLE, SEL) Kurczak z bobrownik, produkt blokowy drobiowy, grubo rozdrobniony 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 90 g		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 055,6 Białko ogółem [g] 96,6 Tłuszcz [g] 58,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,2 Węglowodany ogółem [g] 291,7 suma cukrów prostych [g] 41,1 Błonnik pokarmowy [g] 18 Sól [g] 4,9
2026-02-02 poniedziałek	PODSTAWA - SZP	Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Kakao z/c 250 ml (MLE) Pasta z soczewicy 70 g (SEL, GOR) Połędwica Ani, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony w osłonce niejadalnej 40 g Ogórek kiszony 80 g Rzodkiewka 50 g Sałata zielona 20 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Grochowa z ziemniakami 500 ml (GLU) Makaron z twarogiem na słodko 300 g (GLU, JAJ, MLE) Surówka z marchwii, ananasa i jabłka 200 g (MLE) Sos truskawkowy (przecierany) 100 g		Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Herbata z cytryną z/c 250 g Jajko gotowane na twardo 1 szt (JAJ) Pierś wędzona, wędlina drobiowa z połączonych kawałków 40 g (SOJ) Sałatka z makaronem pełnoziarnistym pomidorkami, rukolą i słonecznikiem 100 g (GLU, JAJ)		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 362,6 Białko ogółem [g] 100,3 Tłuszcz [g] 59,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,6 Węglowodany ogółem [g] 369,3 suma cukrów prostych [g] 75,1 Błonnik pokarmowy [g] 40,2 Sól [g] 4,8

2026-02-02 poniedziałek	ŁATWOSTRAWNA -SZP	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Kakao z/c 250 ml (MLE) Polędwica Ani, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony w osłonce niejadalnej 40 g mozzarella 60 g (MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Zupa szpinakowa z ziemniakami-diet a 500 ml (GLU, MLE) Makaron z twarogiem na słodko 300 g (GLU, JAJ, MLE) Surówka z marchwii, ananasa i jabłka 200 g (MLE) Sos truskawkowy (przecierany) 100 g		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Jajko gotowane na twardo 1 szt (JAJ) Pierś wędzona, wędlina drobiowa z połączonych kawałków 40 g (SOJ) Sałatka z makaronem pomidorkami i rukolą 100 g (GLU, JAJ)		Wartość energetyczna[k cal] [kcal] 2 370 Białko ogółem [g] 93,1 Tłuszcz [g] 64,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,9 Węglowodany ogółem [g] 364,5 suma cukrów prostych [g] 74,9 Błonnik pokarmowy [g] 26,1 Sól [g] 5,1
	Dieta z ograniczeniem łatwo przysw. węglowodanów - SZP	Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Kakao b/c 250 ml (MLE) Polędwica Ani, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony w osłonce niejadalnej 40 g Pasta z soczewicy 70 g (SEL) Ogórek kiszony 80 g Rzodkiewka 40 g Sałata zielona 20 g	Jabłko 1 szt	Kompot z owoców b/c 250 ml Grochowa z ziemniakami 500 ml (GLU) Makaron z twarogiem i szpinakiem 300 g (GLU, JAJ, MLE) Surówka z marchwi i jabłka 200 g (MLE)	Maślanka naturalna 150 g (MLE)	Herbata z cytryną b/c 250 g Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Jajko gotowane na twardo 1 szt (JAJ) Pierś wędzona, wędlina drobiowa z połączonych kawałków 40 g (SOJ) Sałatka z makaronem pełnoziarnistym pomidorkami, rukolą i słonecznikiem 150 g (GLU, JAJ)	Chleb graham 40 g (GLU) Margaryna 60% 5 g (MLE) Sałata zielona 10 g Polędwica z majerankiem drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, wyrób drobiowy, z połączonych kawałków mięsa, parzony 20 g (GLU, SOJ, MLE)	Wartość energetyczna[k cal] [kcal] 2 427,2 Białko ogółem [g] 111,2 Tłuszcz [g] 72,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,3 Węglowodany ogółem [g] 339,2 suma cukrów prostych [g] 58,3 Błonnik pokarmowy [g] 51 Sól [g] 8,5
	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu-SZP	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Margaryna 60% 15 g (MLE) Kakao z/c 250 ml (MLE) Polędwica Ani, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony w osłonce niejadalnej 40 g mozzarella 60 g (MLE) Pomidor b/skórki 90 g Sałata zielona 20 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Zupa szpinakowa z ziemniakami-diet a 500 ml (GLU, MLE) Makaron z twarogiem na słodko 300 g (GLU, JAJ, MLE) Surówka z marchwii, ananasa i jabłka 200 g (MLE) Sos truskawkowy (przecierany) 100 g		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Margaryna 60% 15 g (MLE) Jajko gotowane na twardo 1 szt (JAJ) Pierś wędzona, wędlina drobiowa z połączonych kawałków 40 g (SOJ) Sałatka z makaronem pomidorkami i rukolą 100 g (GLU, JAJ)		Wartość energetyczna[k cal] [kcal] 2 348,4 Białko ogółem [g] 93 Tłuszcz [g] 62,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,3 Węglowodany ogółem [g] 364,8 suma cukrów prostych [g] 75,2 Błonnik pokarmowy [g] 26,3 Sól [g] 5,2

2026-02-03 wtorek	PODSTAWA - SZP	Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Herbata owocowa z/c 250 g Pasta z twarogu, ogórka i czosnku 70 g (MLE) Schab pieczony z bobrownik, wędzonka wieprzowa, schab, parzony, pieczony 40 g Roszponka 6 g Papryka świeża 80 g Zupa mleczna z płatkami pszennymi 250 g (GLU, MLE)		Kompot z owoców z/c 250 ml Krupnik jęczmienny 500 g (GLU, MLE, SEL) Kotlet pożarski z kurczaka 100 g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Buraczki ćwikłowe zasmażane 100 g (GLU, MLE) Kalafior gotowany 100 g		Herbata z cytryną z/c 250 g Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 40 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Galaretką drobiowa z udźca z jajkiem 100 g (JAJ) Połudwica z pasieki, produkt blokowy drobiowy, grubo rozdrobniony 40 g (SOJ) Pomidor 80 g Sałata zielona 10 g Ser kremowy topiony w trójkącikach ze śmietanką 1 szt (MLE)		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 080,6 Białko ogółem [g] 114,1 Tłuszcz [g] 69,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,7 Węglowodany ogółem [g] 278,8 suma cukrów prostych [g] 52,7 Błonnik pokarmowy [g] 28,7 Sól [g] 5,1
	ŁATWOSTRAWNA -SZP	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Herbata owocowa z/c 250 g Pasta z twarogu 70 g (MLE) Szynekowa z fileta, kielbasa drobiowo-wieprzowa, grubo rozdrobniona 40 g Miód 1 szt Pomidor 80 g Roszponka 6 g Zupa mleczna z płatkami pszennymi 250 g (GLU, MLE)		Kompot z owoców z/c 250 ml Krupnik jęczmienny-dieta 500 g (GLU, MLE, SEL) Pulpet drobiowy gotowany 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Buraczki ćwikłowe (gotowane) 200 g Sos pietruszkowy 100 g (GLU, MLE)		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 10 g Galaretką drobiowa z udźca z jajkiem-dieta 100 g (JAJ) Połudwica z pasieki, produkt blokowy drobiowy, grubo rozdrobniony 40 g (SOJ) Haga serek twarogowy śmietankowy 1 szt (MLE)		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 087,4 Białko ogółem [g] 112,6 Tłuszcz [g] 57,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,5 Węglowodany ogółem [g] 309 suma cukrów prostych [g] 71,9 Błonnik pokarmowy [g] 22,5 Sól [g] 6
	Dieta z ograniczeniem łatwo przysw. węglowodanów - SZP	Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Herbata owocowa b/c 250 g Pasta z twarogu, ogórka i czosnku 70 g (MLE) Szynekowa z fileta, kielbasa drobiowo-wieprzowa, grubo rozdrobniona 40 g Roszponka 6 g Papryka świeża 80 g	Wafle ryżowe naturalne 30 g	Kompot z owoców b/c 250 ml Krupnik jęczmienny 500 g (GLU, MLE, SEL) Pulpet drobiowy gotowany 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Buraczki ćwikłowe (gotowane) 100 g Kalafior gotowany 100 g Sos pietruszkowy 100 g (GLU, MLE)	Koktajl na kefirze z truskawkami 150 g (MLE)	Herbata z cytryną b/c 250 g Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Galaretką drobiowa z udźca z jajkiem 100 g (JAJ) Połudwica z pasieki, produkt blokowy drobiowy, grubo rozdrobniony 40 g (SOJ) Pomidor 80 g Sałata zielona 10 g	Chleb graham 40 g (GLU) Margaryna 60% 5 g (MLE) Sałata zielona 10 g Połudwica Ani, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony w osłonce niejadalnej 20 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 083,5 Białko ogółem [g] 109 Tłuszcz [g] 60,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,2 Węglowodany ogółem [g] 278,6 suma cukrów prostych [g] 35,3 Błonnik pokarmowy [g] 36,7 Sól [g] 5,2

2026-02-03 wtorek	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu-SZP	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Margaryna 60% 15 g (MLE) Herbata owocowa z/c 250 g Pasta z twarogu 70 g (MLE) Szynek z fileta, kielbasa drobiowo-wieprzowa, grubo rozdrobniona 40 g Miód 1 szt Pomidor 80 g Roszponka 6 g Zupa mleczna z płatkami pszennymi 250 g (GLU, MLE)		Kompot z owoców z/c 250 ml Krupnik jęczmienny-dieta 500 g (GLU, MLE, SEL) Pulpet drobiowy gotowany 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Buraczki ćwikłowe (gotowane) 200 g Sos pietruszkowy 100 g (GLU, MLE)		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Margaryna 60% 15 g (MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 10 g Galaetka drobiwa z udźca z jajkiem-dieta 100 g (JAJ) Połędwica z pasieki, produkt blokowy drobiowy, grubo rozdrobniony 40 g (SOJ) Haga serek twarogowy śmietankowy 1 szt (MLE)		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 064 Białko ogółem [g] 112,5 Tłuszcz [g] 55,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,7 Węglowodany ogółem [g] 309 suma cukrów prostych [g] 71,7 Błonnik pokarmowy [g] 22,5 Sól [g] 6
2026-02-04 środa	PODSTAWA - SZP	Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (GLU, MLE) Pasta ze szprotek w sosie pomidorowym z twarogiem 70 g (RYB, MLE) Szynekowa dębowa, kielbasa wieprzowa, grubo rozdrobniona 50 g Sałata zielona 10 g Ogórek zielony 80 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Zupa brokułowa z makaronem pełnoziarnistym 500 g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Noga z kurczaka, pieczona 200 g Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Surówka z kapusty pekińskiej, kukurydzy, papryki 100 g Marchewka mini gotowana 100 g		Herbata z cytryną z/c 250 g Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Ser mozzarella 40 g (MLE) Pierś gotowana z indyka (Bianka) 50 g Rzodkiewka 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 10 g		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 902,3 Białko ogółem [g] 103 Tłuszcz [g] 68,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,2 Węglowodany ogółem [g] 220,1 suma cukrów prostych [g] 43,6 Błonnik pokarmowy [g] 25,6 Sól [g] 5,4
		ŁATWOSTRAWNA -SZP		Kompot z owoców z/c 250 ml Zupa brokułowa z makaronem-diet a 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Noga z kurczaka, gotowana 200 g Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Marchewka mini gotowana 200 g		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Pierś gotowana z indyka (Bianka) 50 g Serek kanapkowy (śmietankowy) 50 g (MLE) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 958,3 Białko ogółem [g] 103,2 Tłuszcz [g] 64,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,8 Węglowodany ogółem [g] 247,4 suma cukrów prostych [g] 44,6 Błonnik pokarmowy [g] 22,3 Sól [g] 6,2

2026-02-04 środa	Dieta z ograniczeniem łatwo przysw. węglowodanów - SZP	Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (GLU, MLE) Pasta ze szprotek w sosie pomidorowym z twarogiem-dieta 70 g (RYB, MLE) Szynkowa dębowa, kielbasa wieprzowa, grubo rozdrobniona 50 g Sałata zielona 10 g Ogórek zielony 80 g	Kisiel truskawkowy b/c 150 g	Kompot z owoców b/c 250 ml Zupa brokułowa z makaronem pełnoziarnistym 500 g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Noga z kurczaka, pieczona 200 g Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Surówka z kapusty pekińskiej, kukurydzy, papryki 150 g	Maślanka naturalna 150 g (MLE)	Herbata z cytryną b/c 250 g Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Pierś gotowana z indyka (Bianka) 50 g Ser mozzarella 40 g (MLE) Sałata zielona 10 g Pomidor 80 g Rzodkiewka 50 g	Chleb graham 40 g (GLU) Margaryna 60% 5 g (MLE) Sałata zielona 10 g Polędwica z majerankiem drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, wyrób drobiowy, z połączonych kawałków mięsa, parzony 20 g (GLU, SOJ, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 087,1 Białko ogółem [g] 114,1 Tłuszcz [g] 78,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,1 Węglowodany ogółem [g] 229,4 suma cukrów prostych [g] 40,5 Błonnik pokarmowy [g] 29,4 Sól [g] 7
	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu-SZP	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Margaryna 60% 15 g (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (GLU, MLE) Pasta z tuńczyka i twarogu 70 g (MLE) Indyk z pasieki, produkt blokowy, drobiowy, gruborozdrobniony, parzony 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor z pietruszką 80 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Zupa brokułowa z makaronem-dieta 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Noga z kurczaka, gotowana 200 g Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Marchewka mini gotowana 200 g		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Margaryna 60% 15 g (MLE) Pierś gotowana z indyka (Bianka) 50 g Serek kanapkowy (śmietankowy) 50 g (MLE) Pomidor b/skórki 90 g Sałata zielona 10 g		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 932,9 Białko ogółem [g] 103 Tłuszcz [g] 61,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,1 Węglowodany ogółem [g] 246,8 suma cukrów prostych [g] 44,3 Błonnik pokarmowy [g] 22,1 Sól [g] 6,2
2026-02-05 czwartek	PODSTAWA - SZP	Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Herbata owocowa z/c 250 g Masło 82% 12,5 g (MLE) Pasta z udźca z kurczaka (gotowanego) 70 g (SEL) Ser wędzony 40 g (JAJ, MLE) Sałata zielona 10 g Pomidor z szczypiorkiem 80 g Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 250 g (MLE)		Kompot z owoców z/c 250 ml Barszcz czerwony z ziemniakami 500 ml (MLE, SEL) Gulasz z łopatki wieprzowej (gotowany) 200 g (GLU) Kasza gryczana 150 g Surówka z ogórków kiszonych z cebulą 100 g Surówka z pora, jabłka i marchwii 100 g (MLE)		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Pasta jajeczna 70 g (JAJ) Polędwica Ani, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Sałata zielona 10 g Papryka świeża 80 g		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 096,6 Białko ogółem [g] 102,3 Tłuszcz [g] 66 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,8 Węglowodany ogółem [g] 277,6 suma cukrów prostych [g] 48,4 Błonnik pokarmowy [g] 28,1 Sól [g] 5,5

2026-02-05 czwartek

ŁATWOSTRAWNA -SZP	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Herbata owocowa z/c 250 g Masło 82% 12,5 g (MLE) Pasta z udźca z kurczaka (gotowanego) 70 g (SEL) Szynka z indykiem prasowana, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych 40 g (SOJ) Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 250 g (MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 10 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Barszcz czerwony z ziemniakami 500 ml (MLE, SEL) gulasz z łopatki wieprzowej- dieta (gotowany) 200 g (GLU, SEL) Kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) Dynia gotowana 200 g		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Pasta jajeczna-dieta 70 g (JAJ, MLE) Polędwica Ani, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 10 g Banan 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 048,7 Białko ogółem [g] 89,9 Tłuszcz [g] 51 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,7 Węglowodany ogółem [g] 314,9 suma cukrów prostych [g] 71,6 Błonnik pokarmowy [g] 21,9 Sól [g] 5,7	
Dieta z ograniczeniem łatwo przysw. węglowodanów - SZP	Chleb graham 100 g (GLU) Herbata owocowa b/c 250 g Masło 82% 12,5 g (MLE) Pasta z udźca z kurczaka (gotowanego) 70 g (SEL) Szynka z indykiem prasowana, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych 40 g (SOJ) Pomidor z szczypiorkiem 80 g Sałata zielona 10 g	Jogurt naturalny 1,5% 150 g (MLE)	Kompot z owoców b/c 250 ml Barszcz czerwony z ziemniakami 500 ml (MLE, SEL) Gulasz z łopatki wieprzowej (gotowany) 200 g (GLU) Kasza gryczana 150 g Surówka z ogórków kiszonych z cebulą 100 g Surówka z pora, jabłka i marchwii 100 g (MLE)	Kisiel truskawkowy b/c 150 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Pasta jajeczna 70 g (JAJ) Polędwica Ani, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Sałata zielona 10 g Papryka świeża 80 g	Chleb graham 40 g (GLU) Margaryna 60% 5 g (MLE) Sałata zielona 10 g Polędwica sopocka wieprzowa, wędzona, parzona z dodatkiem wody, białkiem sojowym 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 924,6 Białko ogółem [g] 96 Tłuszcz [g] 66,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26 Węglowodany ogółem [g] 236,1 suma cukrów prostych [g] 39,7 Błonnik pokarmowy [g] 32 Sól [g] 7,1
Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu-SZP	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Herbata owocowa z/c 250 g Margaryna 60% 15 g (MLE) Pasta z udźca z kurczaka (gotowanego) 70 g (SEL) Szynka z indykiem prasowana, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych 40 g (SOJ) Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 250 g (MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 10 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Barszcz czerwony z ziemniakami 500 ml (MLE, SEL) gulasz z łopatki wieprzowej- dieta (gotowany) 200 g (GLU, SEL) Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Dynia gotowana 200 g		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Margaryna 60% 15 g (MLE) Pasta jajeczna-dieta 70 g (JAJ, MLE) Polędwica Ani, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 10 g Banan 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 091,5 Białko ogółem [g] 91,4 Tłuszcz [g] 47,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,9 Węglowodany ogółem [g] 332,5 suma cukrów prostych [g] 72,3 Błonnik pokarmowy [g] 23,1 Sól [g] 5,7	

2026-02-06 piątek	PODSTAWA - SZP	Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Kakao z/c 250 ml (MLE) Twaróg półtłusty w plastrach 70 g (MLE) Dżem brzoskwiinowy o obniżonej zawartości cukru 50 g Roszponka 6 g Pomidor 80 g Jabłko pieczone z cynamonem 1 szt (GLU, JAJ, MLE) Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250 g (GLU, MLE)		Kompot z owoców z/c 250 ml Pomidorowa z ryżem brązowym 500 ml (MLE, SEL) Morszczuk smażony 100 g (GLU, JAJ, RYB, SOJ, SEL) Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Surówka z kapusty kiszzonej i marchwi 200 g		Herbata z cytryną z/c 250 g Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałatka brokułowa 130 g (JAJ, MLE) Ser gouda, dojrzewający 50 g (MLE) Sałata zielona 10 g Ogórek zielony 50 g Rzodkiewka 40 g		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 342 Białko ogółem [g] 99 Tłuszcz [g] 82,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,2 Węglowodany ogółem [g] 307,7 suma cukrów prostych [g] 82,4 Błonnik pokarmowy [g] 34,2 Sól [g] 3,8
	ŁATWOSTRAWNA -SZP	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Kakao z/c 250 ml (MLE) Twaróg półtłusty w plastrach 70 g (MLE) Dżem brzoskwiinowy o obniżonej zawartości cukru 50 g Roszponka 6 g Pomidor 80 g Jabłko pieczone z cynamonem 1 szt (GLU, JAJ, MLE) Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250 g (GLU, MLE)		Kompot z owoców z/c 250 ml Pomidorowa z ryżem - dieta 500 ml (MLE, SEL) Morszczuk pieczony z warzywami 100 g (RYB, SEL) Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Warzywa po grecku- dieta 200 g (GLU, SEL)		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałatka makaronowa z warzywami - dieta 100 g (GLU, JAJ) Serek kanapkowy (śmietankowy) 50 g (MLE) Sałata zielona 10 g Pomidor 80 g		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 325,8 Białko ogółem [g] 93,7 Tłuszcz [g] 63,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,7 Węglowodany ogółem [g] 353,8 suma cukrów prostych [g] 89,8 Błonnik pokarmowy [g] 28,3 Sól [g] 4,1
	Dieta z ograniczeniem łatwo przysw. węglowodanów - SZP	Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Kakao b/c 250 ml (MLE) Twaróg półtłusty w plastrach 70 g (MLE) Ser gouda, dojrzewający 50 g (MLE) Pomidor 80 g Roszponka 6 g	Jabłko 1 szt	Kompot z owoców b/c 250 ml Pomidorowa z ryżem brązowym 500 ml (MLE, SEL) Morszczuk pieczony z warzywami 100 g (RYB, SEL) Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Surówka z kapusty kiszzonej i marchwi 200 g	Kefir 1,5% 150 g (MLE)	Herbata z cytryną b/c 250 g Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałatka brokułowa 130 g (JAJ, MLE) Serek kanapkowy (śmietankowy) 50 g (MLE) Sałata zielona 10 g Ogórek zielony 50 g Rzodkiewka 40 g	Chleb graham 40 g (GLU) Sałata zielona 10 g Margaryna 60% 5 g (MLE) Połędwica Ani, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony w osłonce niejadalnej 20 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 225,4 Białko ogółem [g] 103,3 Tłuszcz [g] 88,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,4 Węglowodany ogółem [g] 256,8 suma cukrów prostych [g] 51,8 Błonnik pokarmowy [g] 37,2 Sól [g] 5,4

2026-02-06 piątek	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu-SZP	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Margaryna 60% 15 g (MLE) Kakao z/c 250 ml (MLE) Twaróg półtłusty w plastrach 70 g (MLE) Dżem brzoskwiniowy o obniżonej zawartości cukru 50 g Roszponka 6 g Pomidor b/skórki 90 g Jabłko pieczone z cynamonem 1 szt (GLU, JAJ, MLE) Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250 g (GLU, MLE)		Kompot z owoców z/c 250 ml Pomidorowa z ryżem - dieta 500 ml (MLE, SEL) Morszczuk pieczony z warzywami 100 g (RYB, SEL) Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Warzywa po grecku- dieta 200 g (GLU, SEL)		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Margaryna 60% 15 g (MLE) Sałatka makaronowa z warzywami - dieta 100 g (GLU, JAJ) Serek kanapkowy (śmietankowy) 50 g (MLE) Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 90 g		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 306,1 Białko ogółem [g] 93,7 Tłuszcz [g] 60,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20 Węglowodany ogółem [g] 354,5 suma cukrów prostych [g] 90,2 Błonnik pokarmowy [g] 28,5 Sól [g] 4,2
	PODSTAWA - SZP	Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (GLU, MLE) Indyk w galarecie 50 g Ser gouda z czarnuszką 50 g (MLE) Pomidor 80 g Rukola 6 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Fasolowa z ziemniakami 500 ml (GLU, SEL) Makaron pełnoziarnisty z sosem bolognese, z łop wp. gotowaną 300 g (GLU, JAJ, MLE) Kalafior gotowany 150 g		Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałata zielona 20 g Herbata z cytryną z/c 250 g Twarożek z ziołami - dieta 70 g (MLE) Pomidor z cebulką 80 g Pierś wędzona, wędlina drobiowa z połączonych kawałków 50 g (SOJ) Banan 1 szt		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 109,6 Białko ogółem [g] 107,9 Tłuszcz [g] 68,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,9 Węglowodany ogółem [g] 270,6 suma cukrów prostych [g] 67,5 Błonnik pokarmowy [g] 34,3 Sól [g] 4,2
2026-02-07 sobota	ŁATWOSTRAWNA -SZP	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (GLU, MLE) Polędwica z pasieki, produkt blokowy drobiowy, grubo rozdrobniony 50 g (SOJ) Pasta z marchwi 70 g Rukola 6 g Pomidor 80 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Zupa ziemniaczana - dieta 500 ml (GLU, MLE) Makaron z sosem bolognese z łopatką wieprzową (gotowaną)-dieta 300 g (GLU, JAJ) Banan 1 szt		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Twarożek z ziołami - dieta 70 g (MLE) Pierś wędzona, wędlina drobiowa z połączonych kawałków 50 g (SOJ) Sałata zielona 20 g Pomidorki koktajlowe 100 g		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 055,5 Białko ogółem [g] 82,3 Tłuszcz [g] 50,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,4 Węglowodany ogółem [g] 325,4 suma cukrów prostych [g] 68,8 Błonnik pokarmowy [g] 23,6 Sól [g] 5

2026-02-07 sobota	Dieta z ograniczeniem łatwo przysw. węglowodanów - SZP	Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (GLU, MLE) Indyk w galarecie 50 g Polędwica z pasieki, produkt blokowy drobiowy, grubo rozdrobniony 50 g (SOJ) Pomidor 80 g Rukola 6 g	Maślanka naturalna 150 g (MLE)	Kompot z owoców b/c 250 ml Fasolowa z ziemniakami 500 ml (GLU, SEL) Makaron pełnoziarnisty z sosem bolognese, z łop wp. gotowaną 300 g (GLU, JAJ, MLE) Kalafior gotowany 100 g	Wafle suche bez dodatku cukru podplomyki 30 g (GLU, MLE)	Herbata z cytryną b/c 250 g Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Twarożek z ziołami - dieta 70 g (MLE) Pierś wędzona, wędlina drobiowa z połączonych kawałków 50 g (SOJ) Pomidor z cebulką 80 g Sałata zielona 20 g	Chleb graham 40 g (GLU) Margaryna 60% 5 g (MLE) Sałata zielona 10 g Pierś wędzona, wędlina drobiowa z połączonych kawałków 20 g (SOJ)	Wartość energetyczna[kcal] 2 119,1 Białko ogółem [g] 116,9 Tłuszcz [g] 62,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,5 Węglowodany ogółem [g] 271,8 suma cukrów prostych [g] 41,1 Błonnik pokarmowy [g] 38,1 Sól [g] 6,1
	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu-SZP	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Margaryna 60% 15 g (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (GLU, MLE) Polędwica z pasieki, produkt blokowy drobiowy, grubo rozdrobniony 50 g (SOJ) Pasta z marchwi 70 g Rukola 6 g Pomidor b/skórki 80 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Zupa ziemniaczana - dieta 500 ml (GLU, MLE) Makaron z sosem bolognese z łopatką wieprzową (gotowaną)-dieta 300 g (GLU, JAJ) Banan 1 szt		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Margaryna 60% 15 g (MLE) Twarożek z ziołami - dieta 70 g (MLE) Pierś wędzona, wędlina drobiowa z połączonych kawałków 50 g (SOJ) Sałata zielona 20 g Pomidorki koktajlowe 100 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 032 Białko ogółem [g] 82,1 Tłuszcz [g] 48,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,7 Węglowodany ogółem [g] 325,3 suma cukrów prostych [g] 68,6 Błonnik pokarmowy [g] 23,6 Sól [g] 5
2026-02-08 niedziela	PODSTAWA - SZP	Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Kakao z/c 250 ml (MLE) Jajko gotowane na twardo 2 szt (JAJ) Szyńka Harnasia z dymem, wieprzowa 40 g (SOJ) Sałata zielona 10 g Pomidor z szczypiorkiem 80 g Jabłko 1 szt		Kompot z owoców z/c 250 ml Rosół z makaronem 400 ml (GLU, JAJ, SEL) Filet z kurczaka w sosie porowym 150 g (GLU, MLE) Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Sałatka z białej kapusty 100 g Mieszanica królewska gotowana 100 g		Herbata z cytryną z/c 250 g Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Sałatka jarzynka 150 g Pierś gotowana z indyka (Bianka) 50 g Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałata zielona 10 g Pomidor 80 g		Wartość energetyczna[kcal] 1 977 Białko ogółem [g] 94,9 Tłuszcz [g] 61,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,9 Węglowodany ogółem [g] 268,9 suma cukrów prostych [g] 55 Błonnik pokarmowy [g] 30,5 Sól [g] 4,4

2026-02-08 niedziela	ŁATWOSTRAWNA -SZP	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Kakao z/c 250 ml (MLE) Jajko gotowane na twardo 2 szt (JAJ) Szynekowa z fileta, kielbasa drobiowo-wieprzowa, grubo rozdrobniona 40 g Sałata zielona 10 g Pomidor 80 g Jabłko 1 szt		Kompot z owoców z/c 250 ml Rosół z makaronem-diet a 400 ml (GLU, JAJ, SEL) Filet z kurczaka w sosie koperkowym 150 g (GLU, MLE) Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Mieszanka królewska gotowana 200 g		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałatka jarzynka - dieta 150 g (MLE) Pierś gotowana z indyka (Bianka) 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor 80 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 000,4 Białko ogółem [g] 93,8 Tłuszcz [g] 52,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,3 Węglowodany ogółem [g] 296,3 suma cukrów prostych [g] 52,3 Błonnik pokarmowy [g] 23,6 Sól [g] 5,2	
	Dieta z ograniczeniem łatwo przysw. węglowodanów - SZP	Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Kakao b/c 250 ml (MLE) Jajko gotowane na twardo 2 szt (JAJ) Szyinka Harnasia z dymem, wieprzowa 40 g (SOJ) Sałata zielona 10 g Pomidor z szczypiorkiem 80 g	Jabłko 1 szt	Kompot z owoców b/c 250 ml Rosół z makaronem pełnoziarnistym 400 ml (GLU, JAJ, SEL) Filet z kurczaka w sosie porowym 150 g (GLU, MLE) Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Mieszanka królewska gotowana 100 g Surówka z białej kapusty i jabłka-dieta 100 g	Koktajl na kefirze z truskawkami 150 g (MLE)	Herbata z cytryną b/c 250 g Chleb graham 100 g (GLU) Sałatka jarzynka 100 g Pierś gotowana z indyka (Bianka) 50 g Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałata zielona 10 g Pomidor 80 g	Chleb graham 40 g (GLU) Margaryna 60% 5 g (MLE) Sałata zielona 10 g Polędwica z majerankiem drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, wyrób drobiowy, z połączonych kawałków mięsa, parzony 20 g (GLU, SOJ, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 998 Białko ogółem [g] 103,4 Tłuszcz [g] 61,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,1 Węglowodany ogółem [g] 260,8 suma cukrów prostych [g] 54,6 Błonnik pokarmowy [g] 35,3 Sól [g] 5,7
	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu-SZP	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Margaryna 60% 15 g (MLE) Kakao z/c 250 ml (MLE) Jajko gotowane na twardo 2 szt (JAJ) Szynekowa z fileta, kielbasa drobiowo-wieprzowa, grubo rozdrobniona 40 g Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 90 g Banan 1 szt		Kompot z owoców z/c 250 ml Rosół z makaronem-diet a 400 ml (GLU, JAJ, SEL) Filet z kurczaka w sosie koperkowym 150 g (GLU, MLE) Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Mieszanka królewska gotowana 200 g		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Margaryna 60% 15 g (MLE) Sałatka jarzynka - dieta 150 g (MLE) Pierś gotowana z indyka (Bianka) 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 90 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 048,1 Białko ogółem [g] 94,7 Tłuszcz [g] 50,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,8 Węglowodany ogółem [g] 313,4 suma cukrów prostych [g] 66,2 Błonnik pokarmowy [g] 23,9 Sól [g] 5,2	

2026-02-09 poniedziałek	PODSTAWA - SZP	Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (GLU, MLE) Schab zbjnicki 50 g Pasta z groszku 70 g Rzodkiewka 40 g Ogórek zielony 80 g Sałata zielona 10 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Żurek z kielbasą i ziemniakami 500 g (GLU, MLE, GOR) Makaron w sosie pieczarkowym 400 g (GLU, JAJ, MLE) Surówka z marchwi i jabłka 200 g (MLE)		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Pasta z twarogu 70 g (MLE) Połędwica Ani, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor 80 g Jogurt naturalny 1,5% 150 g (MLE)		Wartość energetyczna[kcal] 2 091,9 Białko ogółem [g] 90,8 Tłuszcz [g] 53,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,7 Węglowodany ogółem [g] 321,4 suma cukrów prostych [g] 63 Błonnik pokarmowy [g] 31,5 Sól [g] 4,6
	ŁATWOSTRAWNA -SZP	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (GLU, MLE) Indyk z pasieki, produkt blokowy, drobiowy, gruborozdrobni ony, parzony 50 g Serek wiejski ziarnisty 100 g (MLE) Sałata zielona 10 g Pomidor 80 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Zupa solferino - dieta 500 g (GLU, MLE, SEL) Makaron w sosie pieruszkowym 400 g (GLU, JAJ, MLE) Surówka z marchwi i jabłka 200 g (MLE)		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Pasta z twarogu 70 g (MLE) Połędwica Ani, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 10 g Jogurt naturalny 1,5% 150 g (MLE)		Wartość energetyczna[kcal] 2 162,4 Białko ogółem [g] 98,6 Tłuszcz [g] 48,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,9 Węglowodany ogółem [g] 343,5 suma cukrów prostych [g] 69,4 Błonnik pokarmowy [g] 24 Sól [g] 6,6
	Dieta z ograniczeniem łatwo przysw. węglowodanów - SZP	Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (GLU, MLE) Schab zbjnicki 50 g Pasta z groszku 70 g Rzodkiewka 40 g Ogórek zielony 80 g Sałata zielona 10 g	Maślanka naturalna 150 g (MLE)	Kompot z owoców b/c 250 ml Żurek z kielbasą i ziemniakami 500 g (GLU, MLE, GOR) Papryka faszerowana ryżem brązowym i warzywami 300 g	Mandarynka 140 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g Chleb graham 80 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Pasta z twarogu 70 g (MLE) Sałata zielona 10 g Pomidor 80 g Połędwica Ani, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony w osłonce niejadalnej 50 g	Chleb graham 40 g (GLU) Margaryna 60% 5 g (MLE) Sałata zielona 10 g Indyk z pasieki, produkt blokowy, drobiowy, gruborozdrobni ony, parzony 20 g	Wartość energetyczna[kcal] 1 929 Białko ogółem [g] 88,7 Tłuszcz [g] 64 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,8 Węglowodany ogółem [g] 254,7 suma cukrów prostych [g] 57,7 Błonnik pokarmowy [g] 39,1 Sól [g] 5,7

2026-02-09 poniedziałek	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu-SZP	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Margaryna 60% 15 g (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (GLU, MLE) Indyk z pasieki, produkt blokowy, drobiowy, gruborozdrobniony, parzony 50 g Serek wiejski ziarnisty 100 g (MLE) Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 90 g	Kompot z owoców z/c 250 ml Zupa solferino - dieta 500 g (GLU, MLE, SEL) Makaron w sosie pieruszkowym 400 g (GLU, JAJ, MLE) Surówka z marchwi i jabłka 200 g (MLE)	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Margaryna 60% 15 g (MLE) Pasta z twarogu 70 g (MLE) Połędwica Ani, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Pomidor b/skórki 90 g Sałata zielona 10 g Jogurt naturalny 1,5% 150 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 117,7 Białko ogółem [g] 98,3 Tłuszcz [g] 45,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,2 Węglowodany ogółem [g] 338,3 suma cukrów prostych [g] 66,1 Błonnik pokarmowy [g] 24,2 Sól [g] 6,5
-------------------------	---	--	--	---	--

Oznaczenia alergenów:

GLU - Zboża zawierające gluten,
SKR - Skorupiaki i pochodne,
JAJ - Jaja i pochodne,
RYB - Ryby i pochodne,
OZI - Orzechy ziemne i pochodne,
SOJ - Soja i pochodne,
MLE - Mleko i pochodne wraz z laktozą,
ORZ - Orzechy,
SEL - Seler i pochodne,
GOR - Gorczyca i produkty pochodne,
SEZ - Nasiona sezamu i pochodne,
S02 - Dwutlenek siarki / siarczyny,
ŁUB - Łubin i produkty pochodne,
MCK - Mięczaki i pochodne,
MLEK b/Lak - Mleko i pochodne bez laktozy,