

1		2	3	4	5	6	7	
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-01-21 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) Jajko gotowane na twardo 2 szt (JAJ) Połędwica z pasieki, produkt blokowy drobiowy, grubo rozdrobniony 40 g (SOJ) Pomidor z pietruszką 80 g Sałata zielona 10 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Kalafiorowa z ziemniakami 500 ml (MLE, SEL) Gulasz z kurczaka gotowany 180 g (GLU) Kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) Surówka z kalarepy, marchwi i jabłka 100 g (MLE) Sałatka z kapusty czerwonej 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) Pomidor 70 g Sałata zielona 10 g Sałatka z tuńczykiem i ryżem 150 g (JAJ, MLE) Piers wędzona, wędlina drobiowa z połączonych kawałków 40 g (SOJ) Jogurt naturalny 1,5% 150 g (MLE)		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 106,6 Białko ogółem [g] 103,4 Tłuszcz [g] 66,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,7 Węglowodany ogółem [g] 279,5 suma cukrów prostych [g] 54,4 Błonnik pokarmowy [g] 30,6 Sól [g] 5,4
	ŁATWOSTRAWNA -SZP	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (GLU, MLE) Jajko gotowane na twardo 2 szt (JAJ) Połędwica z pasieki, produkt blokowy drobiowy, grubo rozdrobniony 40 g (SOJ) Pomidor z pietruszką 80 g Sałata zielona 10 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Kalafiorowa z ziemniakami- dieta 500 ml (MLE, SEL) Gulasz z kurczaka gotowany - dieta 180 g (GLU) Kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) Marchewka mini gotowana 200 g		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) Piers wędzona, wędlina drobiowa z połączonych kawałków 40 g (SOJ) Sałata zielona 10 g Pomidor 70 g Jogurt naturalny 1,5% 150 g (MLE)		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 033,8 Białko ogółem [g] 90,9 Tłuszcz [g] 52,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,1 Węglowodany ogółem [g] 306,1 suma cukrów prostych [g] 52,6 Błonnik pokarmowy [g] 26,9 Sól [g] 5,8
	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) Jajko gotowane na twardo 2 szt (JAJ) Połędwica z pasieki, produkt blokowy drobiowy, grubo rozdrobniony 40 g (SOJ) Pomidor z pietruszką 80 g Sałata zielona 10 g	Gruszka 1 szt	Kompot z owoców b/c 250 ml Kalafiorowa z ziemniakami 500 ml (MLE, SEL) Gulasz z kurczaka gotowany 150 g (GLU) Kasza gryczana 150 g Surówka z kalarepy, marchwi i jabłka 100 g (MLE) Sałatka z kapusty czerwonej 100 g	Kisiel truskawkowy b/c 150 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałatka z tuńczykiem i ryżem 100 g (JAJ, MLE) Piers wędzona, wędlina drobiowa z połączonych kawałków 40 g (SOJ) Pomidor 70 g Sałata zielona 10 g	Chleb graham 40 g (GLU) Margaryna 60% 5 g (MLE) Sałata zielona 10 g Szynkowa dębowa, kiełbasa wieprzowa, grubo rozdrobniona 20 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 073,1 Białko ogółem [g] 99,7 Tłuszcz [g] 65,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,5 Węglowodany ogółem [g] 273,9 suma cukrów prostych [g] 51,3 Błonnik pokarmowy [g] 37,5 Sól [g] 6,3
	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) Jajko gotowane na twardo 2 szt (JAJ) Połędwica z pasieki, produkt blokowy drobiowy, grubo rozdrobniony 40 g (SOJ) Pomidor z pietruszką 80 g Sałata zielona 10 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Kalafiorowa z ziemniakami- dieta 500 ml (MLE, SEL) Gulasz z kurczaka gotowany - dieta 180 g (GLU) 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) Sałatka ryżowa z wędliną-dieta 150 g (MLE, SEL) Piers wędzona, wędlina drobiowa z połączonych kawałków 40 g (SOJ) Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 90 g Jogurt naturalny 1,5% 150 g (MLE)		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 981,2 Białko ogółem [g] 90,5 Tłuszcz [g] 49,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,4 Węglowodany ogółem [g] 301,1 suma cukrów prostych [g] 53,5 Błonnik pokarmowy [g] 26,6 Sól [g] 5,7

2026-01-22 czwartek

Dieta z ograniczeniem łatwo przysw. węglowodanów - SZP	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 soczewicy 70 g (SEL) Połędwica sopocka wieprzowa, wędzona, parzona z dodatkiem wody, białkiem sojowym 40 g (GLU) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 10 g Zupa mleczna z kaszą jaglaną 200 g (MLE)		Kompot z owoców z/c 250 ml Krupnik jęczmienny 500 g (GLU, MLE, SEL) Kotlet mielony wp. 120 g (GLU, JAJ) Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Mieszanka królewska gotowana 100 g Sałatka z białej kapusty 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) Indyk w galarecie 50 g Ser wędzony 40 g (JAJ, MLE) Sałata zielona 10 g Ogórek kiszony 80 g Pomidor 80 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 124,4 Białko ogółem [g] 103,8 Tłuszcz [g] 65,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27 Węglowodany ogółem [g] 288,3 suma cukrów prostych [g] 40,1 Błonnik pokarmowy [g] 31,2 Sól [g] 5	
	ŁATWOSTRAWNA -SZP	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Herbata owocowa z/c 250 g Pierś gotowana z indyka (Bianka) 40 g Serek wiejski ziarnisty 70 g (MLE) Sałata zielona 10 g Pomidor 80 g Zupa mleczna z kaszą jaglaną 200 g (MLE)		Kompot z owoców z/c 250 ml Krupnik jęczmienny-dieta 500 g (GLU, MLE, SEL) Pulpet wieprzowy, gotowany-dieta 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Sos koperkowy 100 g (GLU, MLE) Mieszanka królewska gotowana 200 g		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Szynkowa z fileta, kielbasa drobiowo-wieprzowa, grubo rozdrobniona 40 g mozzarella 60 g (MLE) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Banan 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 071,8 Białko ogółem [g] 91,8 Tłuszcz [g] 55,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31 Węglowodany ogółem [g] 308,4 suma cukrów prostych [g] 62 Błonnik pokarmowy [g] 20,9 Sól [g] 5,5	
	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 soczewicy 70 g (SEL) Pierś gotowana z indyka (Bianka) 40 g Papryka świeża 80 g Sałata zielona 10 g	Mandarynka 1 szt	Kompot z owoców b/c 250 ml Krupnik jęczmienny 500 g (GLU, MLE, SEL) Pulpet wieprzowy, gotowany-dieta 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Sałatka z białej kapusty-dieta 100 g Mieszanka królewska gotowana 100 g	Kefir 1,5% 150 g (MLE)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Szynkowa z fileta, kielbasa drobiowo-wieprzowa, grubo rozdrobniona 40 g mozzarella 60 g (MLE) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g	Chleb graham 40 g (GLU) Margaryna 60% 5 g (MLE) Sałata zielona 10 g Połędwica sopocka wieprzowa, wędzona, parzona z dodatkiem wody, białkiem sojowym 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 132,9 Białko ogółem [g] 97,5 Tłuszcz [g] 70,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,3 Węglowodany ogółem [g] 282,3 suma cukrów prostych [g] 35,6 Błonnik pokarmowy [g] 37,4 Sól [g] 4,8
	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu-SZP	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Margaryna 60% 15 g (MLE) Herbata owocowa z/c 250 g Pierś gotowana z indyka (Bianka) 40 g Serek wiejski ziarnisty 70 g (MLE) Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 90 g Zupa mleczna z kaszą jaglaną 200 g (MLE)		Kompot z owoców z/c 250 ml Krupnik jęczmienny-dieta 500 g (GLU, MLE, SEL) Pulpet wieprzowy, gotowany-dieta 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Sos koperkowy 100 g (GLU, MLE) Mieszanka królewska gotowana 200 g		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Margaryna 60% 15 g (MLE) Szynkowa z fileta, kielbasa drobiowo-wieprzowa, grubo rozdrobniona 40 g mozzarella 60 g (MLE) Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 90 g Banan 1 szt		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 048,1 Białko ogółem [g] 91,7 Tłuszcz [g] 53 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,3 Węglowodany ogółem [g] 308,3 suma cukrów prostych [g] 61,8 Błonnik pokarmowy [g] 20,9 Sól [g] 5,7

2026-01-23 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 100 g (MLE) Dżem brzoskwiowy o obniżonej zawartości cukru 50 g Roszponka 5 g Pomidor 60 g Zupa mleczna z kaszą manną 200 g (GLU, MLE) Połowa pomarańczy 140 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Zupa jarzynowa z makaronem pełnoziarnistym 400 g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Morszczyk smażony 100 g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Surówka z kapusty kiszzonej 200 g		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałata zielona 20 g Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 70 g (JAJ) Ser gouda, dojrzewający 40 g (MLE) Ogórek zielony 60 g Rzodkiewka 40 g		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 352,6 Białko ogółem [g] 111,5 Tłuszcz [g] 79,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,1 Węglowodany ogółem [g] 301,7 suma cukrów prostych [g] 78,5 Błonnik pokarmowy [g] 31,2 Sól [g] 4,1
	LATWOSTRAWNA -SZP	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Kakao z/c 250 ml (MLE) Twaróg półtłusty w plastrach 100 g (MLE) Dżem brzoskwiowy o obniżonej zawartości cukru 50 g Pomidor 60 g Roszponka 5 g Zupa mleczna z kaszą manną 200 g (GLU, MLE) Połowa pomarańczy 140 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Zupa jarzynowa z makaronem - dieta 400 g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Morszczyk pieczony z warzywami 100 g (GLU, RYB, SOJ, 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) Sałata zielona 20 g Pasta jajeczna-dieta 70 g (JAJ, MLE) Serek kanapkowy (śmietankowy) 50 g (MLE) Pomidor 80 g		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 247,6 Białko ogółem [g] 106,8 Tłuszcz [g] 59,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,3 Węglowodany ogółem [g] 329 suma cukrów prostych [g] 87,4 Błonnik pokarmowy [g] 25,2 Sól [g] 4,2
	Dieta z ograniczeniem łatwo przysw. węglowodanów - SZP	Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Kakao b/c 250 ml (MLE) Twaróg półtłusty w plastrach 100 g (MLE) Pomidor 60 g Roszponka 5 g	Grejpfrut (połowa) 130 g	Kompot z owoców b/c 250 ml Zupa jarzynowa z makaronem pełnoziarnistym 400 g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Morszczyk pieczony z warzywami 100 g (GLU, RYB, SOJ, SEL) Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Surówka z kapusty kiszzonej 200 g	Maślanka naturalna 150 g (MLE)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałata zielona 20 g Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 70 g (JAJ) Ser gouda, dojrzewający 40 g (MLE) Ogórek zielony 60 g Rzodkiewka 40 g	Chleb graham 40 g (GLU) Margaryna 60% 5 g (MLE) Sałata zielona 10 g Twarożek z pietruszką 20 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 126,9 Białko ogółem [g] 111 Tłuszcz [g] 80,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,5 Węglowodany ogółem [g] 243,1 suma cukrów prostych [g] 47,7 Błonnik pokarmowy [g] 35,4 Sól [g] 4,8
	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 100 g (MLE) Dżem brzoskwiowy o obniżonej zawartości cukru 50 g Pomidor b/skórki 90 g Roszponka 5 g Zupa mleczna z kaszą manną 200 g (GLU, MLE) Banan (połowa) 1 szt		Kompot z owoców z/c 250 ml Zupa jarzynowa z makaronem - dieta 400 g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Morszczyk pieczony z warzywami 100 g (GLU, RYB, SOJ, 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) Sałata zielona 20 g Pasta jajeczna-dieta 70 g (JAJ, MLE) Serek kanapkowy (śmietankowy) 50 g (MLE) Pomidor b/skórki 90 g		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 257,4 Białko ogółem [g] 106,7 Tłuszcz [g] 57,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,6 Węglowodany ogółem [g] 336,8 suma cukrów prostych [g] 94,4 Błonnik pokarmowy [g] 24,6 Sól [g] 4,4

2026-01-24 sobota	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 warzywna 70 g (SEL) 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 Wafle suche bez dodatku cukru podpiomyki 30 g (GLU, MLE)		Kompot z owoców z/c 250 ml Pomidorowa z ryżem brązowym 500 ml (MLE, SEL) Schab pieczony 100 g (JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR) Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Sos pieczeniowy 100 g (GLU) Surówka z kapusty pekińskiej, kukurydzy, papryki 100 g Surówka z marchwi i jabłka 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) Twarożek z rzodkiewką 70 g (MLE) Schab zbjónicki 50 g Sałata zielona 20 g Papryka świeża 80 g Pomidor 60 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 003 Białko ogółem [g] 93,7 Tłuszcz [g] 56,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,9 Węglowodany ogółem [g] 286,2 suma cukrów prostych [g] 52,3 Błonnik pokarmowy [g] 33,8 Sól [g] 4
	ŁATWOSTRAWNA -SZP	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (GLU, MLE) Pasta warzywna -dieta 70 g (SEL) 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 Wafle suche bez dodatku cukru podpiomyki 30 g (GLU, MLE)		Kompot z owoców z/c 250 ml Pomidorowa z ryżem - dieta 500 ml (MLE, SEL) Schab pieczony -dieta 100 g Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Sos własny 70 g (GLU) 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) Sałata zielona 20 g Pasta z twarogu i koperkiem 70 g (MLE) Indyk z pasieki, produkt blokowy, drobiowy, gruborozdrobniony, parzony 50 g Pomidor z pietruszką 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 987,9 Białko ogółem [g] 93,5 Tłuszcz [g] 48,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21 Węglowodany ogółem [g] 301,5 suma cukrów prostych [g] 49 Błonnik pokarmowy [g] 26,8 Sól [g] 5,5
	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 warzywna 70 g (SEL) 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	Kefir 1,5% 150 g (MLE)	Kompot z owoców b/c 250 ml Pomidorowa z ryżem brązowym 500 ml (MLE, SEL) Schab pieczony -dieta 100 g Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Surówka z kapusty pekińskiej, kukurydzy, papryki 100 g Surówka z marchwi i jabłka 100 g (MLE) Sos pieczeniowy 100 g (GLU)	Jabłko 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Twarożek z rzodkiewką 70 g (MLE) Schab zbjónicki 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor 60 g Papryka świeża 80 g	Chleb graham 40 g (GLU) Margaryna 60% 5 g (MLE) Sałata zielona 10 g Połędwica Ani, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony w osłonce niejadalnej 20 g

2026-01-24 sobota	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczy-SZP	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Margaryna 60% 15 g (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (GLU, MLE) Pasta warzywna - dieta 70 g (SEL) Polędwica 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 Wafle suche bez dodatku cukru podplomyki 30 g (GLU, MLE)		Kompot z owoców z/c 250 ml Pomidorowa z ryżem - dieta 500 ml (MLE, SEL) Schab pieczony - dieta 100 g Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Sos własny 70 g (GLU) 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) Sałata zielona 20 g Pasta z twarogu i koperkiem 70 g (MLE) Indyk z pasieki, produkt blokowy, drobiowy, gruborozdrobniony, parzony 50 g Pomidor z pietruszką 100 g	Mus owocowo-warzywny 100% 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 013,3 Białko ogółem [g] 94 Tłuszcz [g] 45,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,4 Węglowodany ogółem [g] 311,8 suma cukrów prostych [g] 58,2 Błonnik pokarmowy [g] 29,3 Sól [g] 5,8
	PODSTAWA - SZP	Chleb mieszany 60 g (GLU) Chleb graham 40 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Kakao z/c 250 ml (MLE) Pasztecik drobiowy, pieczony 70 g (GLU, JAJ, SEL) Ser gouda z czarnuszką 40 g (MLE) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Rosół z makaronem 500 ml (GLU, JAJ, SEL) Noga z kurczaka, pieczona 200 g Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Sałata lodowa z jogurtem naturalnym 50 g (MLE) Surówka z kalarepy, marchwi i jabłka 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) Sałatka jarzynka 150 g Pierś wędzona, wędlina drobiowa z połączonych kawałków 40 g (SOJ) Sałata zielona 10 g Pomidor 80 g		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 079,3 Białko ogółem [g] 102,6 Tłuszcz [g] 75,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,6 Węglowodany ogółem [g] 251,5 suma cukrów prostych [g] 40,2 Błonnik pokarmowy [g] 28,4 Sól [g] 5,3
	LATWOSTRAWNA -SZP	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Kakao z/c 250 ml (MLE) Serek kanapkowy (śmietankowy) 50 g (MLE) Kurczak z bobrownik, produkt blokowy drobiowy, grubo rozdrobniony 40 g Sałata zielona 10 g Pomidor 80 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Rosół z makaronem-dieta 500 ml (GLU, JAJ, SEL) Noga z kurczaka, gotowana 200 g Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Sałata lodowa z jogurtem naturalnym 150 g (MLE)		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 wędzona, wędlina drobiowa z połączonych kawałków 40 g (SOJ) Sałata zielona 10 g Pomidor 80 g		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 980,9 Białko ogółem [g] 91,3 Tłuszcz [g] 61,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,9 Węglowodany ogółem [g] 267,3 suma cukrów prostych [g] 39,8 Błonnik pokarmowy [g] 22,8 Sól [g] 4,9
2026-01-25 niedziela	Dieta z ograniczeniem łatwo przysw. węglowodanów - SZP	Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Kakao b/c 250 ml (MLE) Serek kanapkowy (śmietankowy) 50 g (MLE) Kurczak z bobrownik, produkt blokowy drobiowy, grubo rozdrobniony 40 g Sałata zielona 10 g Ogórek kiszony 80 g	Maślanka naturalna 150 g (MLE)	Kompot z owoców b/c 250 ml Rosół z makaronem pełnoziarnistym 500 ml (GLU, JAJ, SEL) Noga z kurczaka, pieczona 200 g Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Surówka z kalarepy, marchwi i jabłka 100 g (MLE) Sałata lodowa z jogurtem naturalnym 50 g (MLE)	Jabłko 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałatka jarzynka 100 g Pierś wędzona, wędlina drobiowa z połączonych kawałków 40 g (SOJ) 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] 2 056,3 Białko ogółem [g] 97,7 Tłuszcz [g] 74,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,4 Węglowodany ogółem [g] 247,8 suma cukrów prostych [g] 52,5 Błonnik pokarmowy [g] 34,1 Sól [g] 6,7

2026-01-25 niedziela	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu-SZP	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Margaryna 60% 15 g (MLE) Kakao z/c 250 ml (MLE) Serek kanapkowy (śmietankowy) 50 g (MLE) Kurczak z bobrownik, produkt blokowy drobiowy, grubo rozdrobniony 40 g Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 90 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Rosół z makaronem-dieta 500 ml (GLU, JAJ, SEL) Noga z kurczaka, gotowana 200 g Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Sałata lodowa z jogurtem naturalnym 150 g (MLE)		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Margaryna 60% 15 g (MLE) Sałatka jarzynka - dieta 150 g (MLE) Pierś wędzona, wędlina drobiowa z połączonych kawałków 40 g (SOJ) Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 90 g		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 961,1 Białko ogółem [g] 91,3 Tłuszcz [g] 59,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,2 Węglowodany ogółem [g] 267,9 suma cukrów prostych [g] 40,3 Błonnik pokarmowy [g] 23,1 Sól [g] 5,1
	PODSTAWA - SZP	Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (GLU, MLE) Pasta z twarogu, ogórka i czosnku 70 g (MLE) Połędwica z pasieki, produkt blokowy drobiowy, grubo rozdrobniony 50 g (SOJ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Fasolowa z ziemniakami 500 ml (GLU, SEL) Makaron pełnoziarnisty z warzywami 300 g (MLE) Sos pomidorowy 100 g (GLU, MLE) Surówka z kapusty włoskiej 200 g (MLE)		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb mieszany 60 g (GLU) Chleb graham 40 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Pasta z morskczuka gotowanego z warzywami 70 g (RYB, SEL) Szynka juhasa wp. 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 10 g		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 032,2 Białko ogółem [g] 96,6 Tłuszcz [g] 59,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,6 Węglowodany ogółem [g] 289,6 suma cukrów prostych [g] 53,1 Błonnik pokarmowy [g] 42,7 Sól [g] 3,8
	ŁATWOSTRAWNA -SZP	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (GLU, MLE) Połędwica z pasieki, produkt blokowy drobiowy, grubo rozdrobniony 50 g (SOJ) Twarożek z pomidorem 70 g (MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Zupa szpinakowa z ziemniakami-dieta 500 ml (GLU, MLE) Makaron z warzywami- dieta 300 g (GLU, JAJ, MLE) Sos pomidorowy - dieta 100 g (GLU) Surówka z marchwii, ananasa 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 morskczuka gotowanego z warzywami 70 g (RYB, SEL) Szynekowa z fileta, kielbasa drobiowo-wieprzowa, grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 10 g		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 058,1 Białko ogółem [g] 86,9 Tłuszcz [g] 51,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,1 Węglowodany ogółem [g] 323,6 suma cukrów prostych [g] 59,3 Błonnik pokarmowy [g] 26,3 Sól [g] 5
2026-01-26 poniedziałek	Dieta z ograniczeniem łatwo przysw. węglowodanów - SZP	Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Kawa zbożowa z młkiem b/c 250 ml (GLU, MLE) Pasta z twarogu, ogórka i czosnku 70 g (MLE) Połędwica z pasieki, produkt blokowy drobiowy, grubo rozdrobniony 40 g (SOJ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Kefir 1,5% 150 g (MLE)	Kompot z owoców b/c 250 ml Fasolowa z ziemniakami 500 ml (GLU, SEL) Makaron pełnoziarnisty z warzywami 250 g (GLU, JAJ, MLE) Surówka z kapusty włoskiej 200 g (MLE) Sos pomidorowy 100 g (GLU, MLE)	Mandarynka 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Pasta z morskczuka gotowanego z warzywami 70 g (RYB, SEL) Szynka juhasa wp. 40 g Pomidor 80 g Sałata zielona 10 g	Chleb graham 40 g (GLU) Margaryna 60% 5 g (MLE) Sałata zielona 10 g Szynekowa z fileta, kielbasa drobiowo-wieprzowa, grubo rozdrobniona 20 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 046,2 Białko ogółem [g] 102 Tłuszcz [g] 62,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,8 Węglowodany ogółem [g] 273,9 suma cukrów prostych [g] 53,9 Błonnik pokarmowy [g] 44,6 Sól [g] 4,9

2026-01-26 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) Poledwica z pasieki, produkt blokowy drobiowy, grubo rozdrobniony 50 g (SOJ) Twarożek z pomidorem 70 g (MLE) Pomidor b/skórki 90 g Sałata zielona 20 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Zupa szpinakowa z ziemniakami-dieta 500 ml (GLU, MLE) Makaron z warzywami- dieta 300 g (GLU, JAJ, MLE) Sos pomidorowy - dieta 100 g (GLU) Surówka z marchwii, ananasa i jabłka 200 g (MLE)		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Margaryna 60% 15 g (MLE) Pasta z morschczuka gotowanego z warzywami 70 g (RYB, SEL) Szynkowa z fileta, kielbasa drobiowo-wieprzowa, grubo rozdrobniona 50 g Pomidor b/skórki 90 g Sałata zielona 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 038,3 Białko ogółem [g] 86,9 Tłuszcz [g] 49 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,4 Węglowodany ogółem [g] 324,3 suma cukrów prostych [g] 59,8 Błonnik pokarmowy [g] 26,5 Sól [g] 5,1
	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 groszku 70 g Szynkowa dębowa, kielbasa wieprzowa, grubo rozdrobniona 40 g Rukola 6 g Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250 g (GLU, MLE) Papryka świeża 70 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Koperkowa z zacierką 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Filet drobiowy w cieście opiekany 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Surówka z pora, jabłka i marchwii 100 g (MLE) Fasolka szparagowa gotowana z wody 100 g		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Masło 82% 12,5 g (MLE) Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Poledwica z majerankiem drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, wyrób drobiowy, z połączonych kawalków mięsa, parzony 50 g (GLU, SOJ, MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 10 g Sałatka z makaronem pełnoziarnistym i warzywami 120 g (GLU, JAJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 182,1 Białko ogółem [g] 92 Tłuszcz [g] 66,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,4 Węglowodany ogółem [g] 312,3 suma cukrów prostych [g] 41,6 Błonnik pokarmowy [g] 37,2 Sól [g] 5,4
2026-01-27 wtorek	LATWOSTRAWNA -SZP	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Herbata owocowa z/c 250 g Pasta z cukinii 70 g (GLU, JAJ) Pierś gotowana z indyka (Bianka) 40 g Rukola 6 g Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250 g (GLU, MLE) Pomidor 70 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Koperkowa z zacierką - dieta 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Filet z kurczaka gotowany 100 g Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Dynia gotowana 200 g Sos potrawkowy 100 g (GLU)		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałatka makaronowa z warzywami - dieta 120 g (GLU, JAJ) Pomidor 80 g Poledwica z majerankiem drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, wyrób drobiowy, z połączonych kawalków mięsa, parzony 50 g (GLU, SOJ, MLE) Sałata zielona 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 052,3 Białko ogółem [g] 86,9 Tłuszcz [g] 50,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,7 Węglowodany ogółem [g] 321,7 suma cukrów prostych [g] 43,5 Błonnik pokarmowy [g] 20,5 Sól [g] 5,5
	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 groszku 70 g Pierś gotowana z indyka (Bianka) 40 g Rukola 6 g Papryka świeża 70 g	Wafle ryżowe naturalne 40 g	Kompot z owoców b/c 250 ml Koperkowa z ryżem brązowym 400 ml (MLE, SEL) Filet z kurczaka gotowany 100 g Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Surówka z pora, jabłka i marchwii 100 g (MLE) Fasolka szparagowa gotowana z wody 100 g Sos potrawkowy 100 g (GLU)	Maślanka naturalna 150 g (MLE)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałatka z makaronem pełnoziarnistym i warzywami 120 g (GLU, JAJ) Poledwica z majerankiem drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, wyrób drobiowy, z połączonych kawalków mięsa, parzony 50 g (GLU, SOJ, MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 10 g	Chleb graham 40 g (GLU) Margaryna 60% 5 g (MLE) Sałata zielona 10 g Pierś wędzona, wędlina drobiowa z połączonych kawalków 20 g (SOJ)

2026-01-27 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 cukinii 70 g (GLU, JAJ) Pierś gotowana z indyka (Bianka) 40 g Rukola 6 g Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250 g (GLU, MLE) Pomidor b/skórki 90 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Koperkowa z zacierką - dieta 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Filet z kurczaka gotowany 100 g Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Dynia gotowana 200 g Sos potrawkowy 100 g (GLU)		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Margaryna 60% 15 g (MLE) Sałatka makaronowa z warzywami - dieta 120 g (GLU, JAJ) Pomidor b/skórki 90 g Połędwica z majerankiem drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, wyrób drobiowy, z połączonych kawałków mięsa, parzony 50 g (GLU, SOJ, MLE) Sałata zielona 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 034,5 Białko ogółem [g] 87,1 Tłuszcz [g] 47,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11 Węglowodany ogółem [g] 322,9 suma cukrów prostych [g] 44,3 Błonnik pokarmowy [g] 20,8 Sól [g] 5,5
2026-01-28 środa	PODSTAWA - SZP	Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Kakao z/c 250 ml (MLE) Miodowy twarożek pomarańczowy 70 g (MLE) Schab pieczony z bobrownik, wędzonka wieprzowa, schab, parzony, pieczony 40 g Sałata zielona 20 g Ogórek zielony 80 g Banan (połowa) 1 szt		Kompot z owoców z/c 250 ml Kapuśniak z kapusty kiszonej 500 g (GLU, SEL, GOR) Makaron pełnoziarnisty z kurczakiem i szpinakiem gotowanym 300 g (GLU, JAJ, MLE) Mieszanka królewska gotowana 200 g		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Masło 82% 12,5 g (MLE) Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Pasta twarogowo-jajeczna 70 g (JAJ, MLE, GOR) Połędwica Ani, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony w osłonce niejadalnej 50 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 931,2 Białko ogółem [g] 107,1 Tłuszcz [g] 61 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29 Węglowodany ogółem [g] 241,8 suma cukrów prostych [g] 64,5 Błonnik pokarmowy [g] 23,7 Sól [g] 4,3
	LATWOSTRAWNA -SZP	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Kakao z/c 250 ml (MLE) Miodowy twarożek pomarańczowy 70 g (MLE) Szynka z indykiem prasowana, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych 40 g (SOJ) Pomidor 100 g Sałata zielona 20 g Banan (połowa) 1 szt		Kompot z owoców z/c 250 ml Ziemniaczana 400 ml (GLU, MLE) Makaron z kurczakiem i szpinakiem gotowanym - dieta 300 g (GLU, JAJ, MLE) Mieszanka królewska gotowana 150 g		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Pasta twarogowo-jajeczna - dieta 70 g (JAJ, MLE) Połędwica Ani, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony w osłonce niejadalnej 40 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Banan 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 094,1 Białko ogółem [g] 105,2 Tłuszcz [g] 47,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24 Węglowodany ogółem [g] 320,4 suma cukrów prostych [g] 88,6 Błonnik pokarmowy [g] 21,1 Sól [g] 5
	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 z twarogu 70 g (MLE) Szynka z indykiem prasowana, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych 40 g (SOJ) Sałata zielona 20 g Ogórek zielony 80 g	Gruszka 1 szt	Kompot z owoców b/c 250 ml Kapuśniak z kapusty kiszonej 500 g (GLU, SEL, GOR) Makaron pełnoziarnisty z kurczakiem i szpinakiem gotowanym 250 g (GLU, JAJ, MLE) Mieszanka królewska gotowana 150 g	Kefir 1,5% 150 g (MLE)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g Masło 82% 12,5 g (MLE) Chleb graham 100 g (GLU) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Pasta twarogowo-jajeczna 70 g (JAJ, MLE, GOR) 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 Schab pieczony z bobrownik, wędzonka wieprzowa, schab, parzony, pieczony 20 g

2026-01-28 środa	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu-SZP	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Margaryna 60% 15 g (MLE) Kakao z/c 250 ml (MLE) Miodowy twarożek pomarańczowy 70 g (MLE) Szynka z indykiem prasowana, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych 40 g (SOJ) Pomidor b/skórki 90 g Sałata zielona 20 g Banan (połowa) 1 szt		Kompot z owoców z/c 250 ml Ziemniaczana 500 ml (GLU, MLE) Makaron z kurczakiem i szpinakiem gotowanym - dieta 300 g (GLU, JAJ, MLE) Mieszanka królewska gotowana 150 g		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Margaryna 60% 15 g (MLE) Pasta twarogowo-jajeczna - dieta 70 g (JAJ, MLE) Połędwica Ani, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony w osłonce niejadalnej 40 g Pomidor b/skórki 90 g Sałata zielona 20 g		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 998,8 Białko ogółem [g] 105,3 Tłuszcz [g] 45,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,3 Węglowodany ogółem [g] 301,9 suma cukrów prostych [g] 65,3 Błonnik pokarmowy [g] 20 Sól [g] 5,1
	PODSTAWA - SZP	Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Herbata owocowa z/c 250 g Ser mozzarella 40 g (MLE) Pasta z udźca z kurczaka (gotowanego) 70 g (SEL) Sałata zielona 10 g Papryka świeża 80 g Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 250 g (GLU, MLE)		Kompot z owoców z/c 250 ml Zupa ogórkowa z ryżem brązowym 400 g (MLE, SEL) Rumszyk wieprzowy (pieczony) z cebulką 150 g (GLU) Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Buraczki ćwikłowe (gotowane) 100 g Marchewka mini gotowana 100 g		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Masło 82% 12,5 g (MLE) Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Sałatka brokułowa 130 g (JAJ, MLE) Szynka Harnasia z dymem, wieprzowa 50 g (SOJ) Ogórek zielony 80 g Rukola 6 g		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 096,9 Białko ogółem [g] 99,1 Tłuszcz [g] 69,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,9 Węglowodany ogółem [g] 275,6 suma cukrów prostych [g] 52,2 Błonnik pokarmowy [g] 33,9 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 udźca z kurczaka (gotowanego) 70 g (SEL) Szynekowa z fileta, kielbasa drobiowo-wieprzowa, grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 80 g Sałata zielona 10 g Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 250 g (GLU, MLE)		Kompot z owoców z/c 250 ml Zupa ryżowa 400 ml (GLU, MLE) Pulpet wieprzowy, gotowany-dieta 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Buraczki ćwikłowe (gotowane) 100 g Marchewka mini gotowana 100 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) Połędwica z pasieki, produkt blokowy drobiowy, grubo rozdrobniony 50 g (SOJ) Sałata z makaronem, rukolą i pomidorkami 120 g (GLU, JAJ)		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 210,1 Białko ogółem [g] 92,8 Tłuszcz [g] 54 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,3 Węglowodany ogółem [g] 346,7 suma cukrów prostych [g] 46,3 Błonnik pokarmowy [g] 26,3 Sól [g] 5,7
2026-01-29 czwartek	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 udźca z kurczaka (gotowanego) 70 g (SEL) Szynekowa z fileta, kielbasa drobiowo-wieprzowa, grubo rozdrobniona 40 g Sałata zielona 10 g Papryka świeża 80 g	Jogurt naturalny 1,5% 150 g (MLE)	Kompot z owoców b/c 250 ml Zupa ogórkowa z ryżem brązowym 400 g (MLE, SEL) Pulpet wieprzowy, gotowany-dieta 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Buraczki ćwikłowe (gotowane) 100 g Brukselka gotowana 100 g	Jabłko 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g Masło 82% 12,5 g (MLE) Chleb graham 100 g (GLU) Sałatka brokułowa 130 g (JAJ, MLE) Połędwica z pasieki, produkt blokowy drobiowy, grubo rozdrobniony 40 g (SOJ) Sałata zielona 10 g Ogórek zielony 80 g	Chleb graham 40 g (GLU) Margaryna 60% 5 g (MLE) Sałata zielona 10 g Szynka Harnasia z dymem, wieprzowa 20 g (SOJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 017,4 Białko ogółem [g] 95 Tłuszcz [g] 63,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,8 Węglowodany ogółem [g] 271,2 suma cukrów prostych [g] 45,8 Błonnik pokarmowy [g] 41,4 Sól [g] 5,5

2026-01-29 czwartek	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu-SZP	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Margaryna 60% 15 g (MLE) Herbata owocowa z/c 250 g Pasta z udźca z kurczaka (gotowanego) 70 g (SEL) Szynkowa z fileta, kielbasa drobiowo-wieprzowa, grubo rozdrobniona 40 g Pomidor b/skórki 90 g Sałata zielona 10 g Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 250 g (GLU, MLE)		Kompot z owoców z/c 250 ml Zupa ryżowa 400 ml (GLU, MLE) Pulpet wieprzowy, gotowany-dieta 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Buraczki ćwikłowe (gotowane) 100 g Marchewka mini gotowana 100 g Sos pietruszkowy 100 g (GLU, MLE)		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Margaryna 60% 15 g (MLE) Połędwica z pasieki, produkt blokowy drobiowy, grubo rozdrobniony 50 g (SOJ) Sałata z makaronem, rukolą i pomidorkami 120 g (GLU, JAJ)		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 188,5 Białko ogółem [g] 92,9 Tłuszcz [g] 51,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,7 Węglowodany ogółem [g] 346,9 suma cukrów prostych [g] 46,6 Błonnik pokarmowy [g] 26,4 Sól [g] 5,7
	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 z twarogu z makrełą w sosie pomidorowym 70 g (RYB, MLE) Ser gouda, dojrzewający 40 g (MLE) Roszponka 6 g Pomidor 80 g Połowa pomarańczy 140 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Piecarkowa z ziemniakami 400 ml (MLE, SEL) Morszczuk w sosie porowym 150 g (GLU, RYB, MLE) Kasza gryczana 150 g Sałata lodowa z pomidorem, pietruszką i jogurtem naturalnym 100 g (MLE) Kalafior 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) Jajko gotowane na twardo 2 szt (JAJ) Serek kanapkowy (śmietankowy) 50 g (MLE) Sałata zielona 10 g Pomidor 60 g Rzodkiewka 40 g		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 188,9 Białko ogółem [g] 99,8 Tłuszcz [g] 85,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,1 Węglowodany ogółem [g] 259,4 suma cukrów prostych [g] 55 Błonnik pokarmowy [g] 29,3 Sól [g] 3
	LATWOSTRAWNA -SZP	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (GLU, MLE) Pasta z tuńczyka i twarogu 70 g (MLE) Haga serek twarogowy śmietankowy 1 szt (MLE) Roszponka 6 g Pomidor 80 g Banan (połowa) 1 szt		Kompot z owoców z/c 250 ml Zupa solferino - dieta 400 g (GLU, MLE, SEL) Morszczuk w sosie koperkowym 150 g (GLU, RYB, MLE) Kasza jęczmienna na sypko 150 g (GLU) Sałata lodowa z pomidorem, pietruszką i jogurtem 150 g (MLE)		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Jajko gotowane na twardo 2 szt (JAJ) Serek kanapkowy (śmietankowy) 50 g (MLE) Sałata zielona 10 g Pomidor 80 g		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 051,6 Białko ogółem [g] 87,4 Tłuszcz [g] 68,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,4 Węglowodany ogółem [g] 274 suma cukrów prostych [g] 60,1 Błonnik pokarmowy [g] 20,7 Sól [g] 4
2026-01-30 piątek	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 z twarogu z makrełą w sosie pomidorowym 70 g (RYB, MLE) Ser gouda, dojrzewający 40 g (MLE) Pomidor 80 g Roszponka 6 g	Grejpfrut (połowa) 130 g	Kompot z owoców b/c 250 ml Piecarkowa z ziemniakami 400 ml (MLE, SEL) Morszczuk w sosie porowym 150 g (GLU, RYB, MLE) Kasza gryczana 150 g Sałata lodowa z pomidorem, pietruszką i jogurtem 100 g (MLE) Kalafior gotowany 100 g	Maślanka naturalna 150 g (MLE)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Serek kanapkowy (śmietankowy) 50 g (MLE) Jajko gotowane na twardo 1 szt (JAJ) Sałata zielona 10 g Pomidor 60 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] 2 147,8 Białko ogółem [g] 97,9 Tłuszcz [g] 86,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,7 Węglowodany ogółem [g] 245,6 suma cukrów prostych [g] 48,8 Błonnik pokarmowy [g] 33,4 Sól [g] 4,4

2026-01-30 piątek	Dieta łatwostrawna z ograniczonym 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) Haga serek twarogowy śmietankowy 1 szt (MLE) Roszpinka 6 g Pomidor b/skórki 90 g Banan (połowa) 1 szt	Kompot z owoców z/c 250 ml Zupa solferino - dieta 400 g (GLU, MLE, SEL) Morszczuk w sosie koperkowym 150 g (GLU, RYB, MLE) Ziemniaki z koperkiem 250 g Salata lodowa z pomidorem, pietruszką i jogurtem 150 g (MLE)	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Margaryna 60% 15 g (MLE) Jajko gotowane na twardo 2 szt (JAJ) Serek kanapkowy (śmietankowy) 50 g (MLE) Salata zielona 10 g Pomidor 80 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 094,2 Białko ogółem [g] 89,3 Tłuszcz [g] 64,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,5 Węglowodany ogółem [g] 293 suma cukrów prostych [g] 60,9 Błonnik pokarmowy [g] 22,1 Sól [g] 4
-------------------	--	--	---	--	---

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,