

| 1                    |                                                        | 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 3                            | 4                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 5                               | 6                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 7                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                    |
|----------------------|--------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                      |                                                        | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 2. śniadanie                 | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Podwieczorek                    | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Posiłek nocny                                                                                                                                                                        | SUMA                                                                                                                                                                                                                                               |
| 2026-01-11 niedziela | PODSTAWA - SZP                                         | Chleb graham 40 g ( <b>GLU</b> )<br>Chleb mieszany 60 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> )<br>Kakao z/c 250 ml ( <b>MLE</b> )<br>Miodowy twarożek pomarańczowy 70 g ( <b>MLE</b> )<br>Szynka z indykiem prasowana, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych 40 g ( <b>SOJ</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Banan (połowa) 1 szt |                              | Kompot z owoców z/c 250 ml<br>Rosół z makaronem 400 ml ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> )<br>Kotlet schabowy smażony 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> )<br>Ziemniaki z koperkiem 250 g ( <b>MLE</b> )<br>Surówka z kapusty włoskiej 100 g ( <b>MLE</b> )<br>Mieszanka królewska gotowana 100 g                                                               |                                 | Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g<br>Chleb graham 40 g ( <b>GLU</b> )<br>Chleb mieszany 60 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> )<br>Sałatka meksykańska 150 g<br>Kielbasa krakowska-parzona 50 g ( <b>GLU, SOJ, GOR</b> )<br>Sałata zielona 10 g                           |                                                                                                                                                                                      | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 176,6<br>Białko ogółem [g] 93,6<br>Tłuszcz [g] 65,5<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,7<br>Węglowodany ogółem [g] 308,4<br>suma cukrów prostych [g] 64,5<br>Błonnik pokarmowy [g] 30,6<br>Sól [g] 4,6 |
|                      | ŁATWOSTRAWNA -SZP                                      | Chleb bułkowy 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> )<br>Kakao z/c 250 ml ( <b>MLE</b> )<br>Miodowy twarożek pomarańczowy 70 g ( <b>MLE</b> )<br>Szynka z indykiem prasowana, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych 40 g ( <b>SOJ</b> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g<br>Banan (połowa) 1 szt                                     |                              | Kompot z owoców z/c 250 ml<br>Rosół z makaronem-dieta 400 ml ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> )<br>Schab pieczony -dieta 100 g<br>Ziemniaki z koperkiem 250 g ( <b>MLE</b> )<br>Mieszanka królewska z olejem 200 g<br>Sos własny 100 g ( <b>GLU</b> )                                                                                               |                                 | Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g<br>Chleb bułkowy 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> )<br>Sałatka ryżowa z wędliną-dieta 150 g ( <b>MLE, SEL</b> )<br>Połędwica z pasieki, produkt blokowy drobiowy, grubo rozdrobniony 50 g ( <b>SOJ</b> )<br>Sałata zielona 20 g   |                                                                                                                                                                                      | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 160<br>Białko ogółem [g] 95,5<br>Tłuszcz [g] 61,9<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,3<br>Węglowodany ogółem [g] 312,5<br>suma cukrów prostych [g] 58,4<br>Błonnik pokarmowy [g] 18,4<br>Sól [g] 5,3   |
|                      | Dieta z ograniczeniem łatwo przysw. węglowodanów - SZP | Chleb graham 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> )<br>Kakao b/c 250 ml ( <b>MLE</b> )<br>Pasta z twarogu 70 g ( <b>MLE</b> )<br>Szynka z indykiem prasowana, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych 40 g ( <b>SOJ</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Rzodkiewka 50 g<br>Sałata zielona 10 g                                                         | Kisiel truskawkowy b/c 150 g | Kompot z owoców b/c 250 ml<br>Rosół z makaronem pełnoziarnistym 400 ml ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> )<br>Schab pieczony 100 g ( <b>JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> )<br>Ziemniaki z koperkiem 250 g ( <b>MLE</b> )<br>Surówka z kapusty włoskiej 100 g ( <b>MLE</b> )<br>Mieszanka królewska z olejem 100 g<br>Sos własny 100 g ( <b>GLU</b> ) | Kefir 1,5% 150 g ( <b>MLE</b> ) | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g<br>Chleb graham 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> )<br>Sałatka meksykańska 120 g<br>Kielbasa krakowska-parzona 50 g ( <b>GLU, SOJ, GOR</b> )<br>Sałata zielona 10 g                                                                | Chleb graham 40 g ( <b>GLU</b> )<br>Margaryna 60% 5 g ( <b>MLE</b> )<br>Sałata zielona 10 g<br>Połędwica z pasieki, produkt blokowy drobiowy, grubo rozdrobniony 20 g ( <b>SOJ</b> ) | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 072,2<br>Białko ogółem [g] 103,3<br>Tłuszcz [g] 69<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,6<br>Węglowodany ogółem [g] 259,4<br>suma cukrów prostych [g] 43,1<br>Błonnik pokarmowy [g] 33,1<br>Sól [g] 5,9  |
|                      | Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu-SZP        | Chleb bułkowy 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Margaryna 60% 15 g ( <b>MLE</b> )<br>Kakao z/c 250 ml ( <b>MLE</b> )<br>Miodowy twarożek pomarańczowy 70 g ( <b>MLE</b> )<br>Szynka z indykiem prasowana, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych 40 g ( <b>SOJ</b> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor b/skórki 90 g<br>Banan (połowa) 1 szt                          |                              | Kompot z owoców z/c 250 ml<br>Rosół z makaronem-dieta 400 ml ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> )<br>Schab pieczony -dieta 100 g<br>Ziemniaki z koperkiem 250 g ( <b>MLE</b> )<br>Mieszanka królewska z olejem 200 g<br>Sos własny 100 g ( <b>GLU</b> )                                                                                               |                                 | Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g<br>Chleb bułkowy 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Margaryna 60% 15 g ( <b>MLE</b> )<br>Sałatka ryżowa z wędliną-dieta 150 g ( <b>MLE, SEL</b> )<br>Połędwica z pasieki, produkt blokowy drobiowy, grubo rozdrobniony 50 g ( <b>SOJ</b> )<br>Sałata zielona 20 g |                                                                                                                                                                                      | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 138,5<br>Białko ogółem [g] 95,4<br>Tłuszcz [g] 59,3<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,5<br>Węglowodany ogółem [g] 312,9<br>suma cukrów prostych [g] 58,7<br>Błonnik pokarmowy [g] 18,5<br>Sól [g] 5,3 |

|                         |                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |              |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                |
|-------------------------|--------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-01-12 poniedziałek | PODSTAWA - SZP                                         | Chleb graham 40 g<br>( <b>GLU</b> )<br>Chleb mieszany 60 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )<br>Szynka konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony, w osłonce niejadł 40 g ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> )<br>Ser gouda, dojrzewający 40 g ( <b>MLE</b> )<br>Papryka świeża 80 g<br>Sałata zielona 20 g |              | Kompot z owoców z/c 250 ml<br>Kapuśniak z kapusty kiszonej 400 g ( <b>GLU, SEL, GOR</b> )<br>Makaron z twarogiem na słodko 300 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> )<br>Surówka z marchwii, ananasa i jabłka 150 g ( <b>MLE</b> )<br>Sos jogurtowo-cynamonowy 60 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) |                                         | Chleb graham 40 g ( <b>GLU</b> )<br>Chleb mieszany 60 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> )<br>Herbata z cytryną z/c 250 g<br>Jajko gotowane na twardo 2 szt ( <b>JAJ</b> )<br>Szynkowa z fileta, kielbasa drobiowo-wieprzowa, grubo rozdrobniona 40 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g |                                                                                                                                                                       | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 189,7<br>Białko ogółem [g] 94<br>Tłuszcz [g] 73,3<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,4<br>Węglowodany ogółem [g] 294<br>suma cukrów prostych [g] 78,8<br>Błonnik pokarmowy [g] 25<br>Sól [g] 4,7   |
|                         | ŁATWOSTRAWNA -SZP                                      | Chleb bułkowy 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )<br>Kurczak z bobrownik, produkt blokowy drobiowy, grubo rozdrobniony 40 g<br>mozzarella 50 g<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g                                                                                                                                                               |              | Kompot z owoców z/c 250 ml<br>Zupa ziemniaczana - dieta 400 ml ( <b>GLU, MLE</b> )<br>Makaron z twarogiem na słodko 300 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> )<br>Surówka z marchwii, ananasa i jabłka 150 g ( <b>MLE</b> )<br>Sos jogurtowo-cynamonowy 60 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> )        |                                         | Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g<br>Chleb bułkowy 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> )<br>Jajko gotowane na twardo 2 szt ( <b>JAJ</b> )<br>Szynkowa z fileta, kielbasa drobiowo-wieprzowa, grubo rozdrobniona 40 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g                             |                                                                                                                                                                       | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 253<br>Białko ogółem [g] 96<br>Tłuszcz [g] 63,4<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,9<br>Węglowodany ogółem [g] 332,2<br>suma cukrów prostych [g] 76<br>Błonnik pokarmowy [g] 21,2<br>Sól [g] 4,7   |
|                         | Dieta z ograniczeniem łatwo przysw. węglowodanów - SZP | Chleb graham 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )<br>Szynka konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony, w osłonce niejadł 40 g ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> )<br>Ser gouda, dojrzewający 40 g ( <b>MLE</b> )<br>Papryka świeża 80 g<br>Sałata zielona 20 g                                         | Jabłko 1 szt | Kompot z owoców b/c 250 ml<br>Kapuśniak z kapusty kiszonej 400 g ( <b>GLU, SEL, GOR</b> )<br>Makaron z twarogiem i szpinakiem 300 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> )<br>Surówka z marchwii i jabłka 150 g ( <b>MLE</b> )                                                                 | Maślanka naturalna 150 g ( <b>MLE</b> ) | Herbata z cytryną b/c 250 g<br>Chleb graham 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> )<br>Jajko gotowane na twardo 2 szt ( <b>JAJ</b> )<br>Szynkowa z fileta, kielbasa drobiowo-wieprzowa, grubo rozdrobniona 40 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g                                      | Chleb graham 40 g ( <b>GLU</b> )<br>Margaryna 60% 5 g ( <b>MLE</b> )<br>Sałata zielona 10 g<br>Kurczak z bobrownik, produkt blokowy drobiowy, grubo rozdrobniony 20 g | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 163,6<br>Białko ogółem [g] 101<br>Tłuszcz [g] 84,3<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38<br>Węglowodany ogółem [g] 249,7<br>suma cukrów prostych [g] 56,1<br>Błonnik pokarmowy [g] 36<br>Sól [g] 7,9  |
|                         | Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu-SZP        | Chleb bułkowy 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Margaryna 60% 15 g ( <b>MLE</b> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )<br>Kurczak z bobrownik, produkt blokowy drobiowy, grubo rozdrobniony 40 g<br>mozzarella 50 g<br>Pomidor b/skórki 90 g<br>Sałata zielona 20 g                                                                                                                                                    |              | Kompot z owoców z/c 250 ml<br>Zupa ziemniaczana - dieta 400 ml ( <b>GLU, MLE</b> )<br>Makaron z twarogiem na słodko 300 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> )<br>Surówka z marchwii, ananasa i jabłka 150 g ( <b>MLE</b> )<br>Sos jogurtowo-cynamonowy 60 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> )        |                                         | Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g<br>Chleb bułkowy 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Margaryna 60% 15 g ( <b>MLE</b> )<br>Jajko gotowane na twardo 2 szt ( <b>JAJ</b> )<br>Szynkowa z fileta, kielbasa drobiowo-wieprzowa, grubo rozdrobniona 40 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor b/skórki 90 g                  |                                                                                                                                                                       | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 233,4<br>Białko ogółem [g] 96<br>Tłuszcz [g] 61<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,2<br>Węglowodany ogółem [g] 332,8<br>suma cukrów prostych [g] 76,5<br>Błonnik pokarmowy [g] 21,4<br>Sól [g] 4,7 |

|                   |                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-------------------|--------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-01-13 wtorek | PODSTAWA - SZP                                         | Chleb graham 40 g ( <b>GLU</b> )<br>Chleb mieszany 60 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> )<br>Herbata owocowa z/c 250 g<br>Twarożek z rzodkiewką 70 g ( <b>MLE</b> )<br>Schab pieczony z bobrownik, wędzonka wieprzowa, schab, parzony, pieczony 40 g<br>Roszponka 6 g<br>Pomidor z szczypiorkiem 80 g<br>Zupa mleczna z płatkami pszennymi 250 g ( <b>GLU, MLE</b> ) |              | Kompot z owoców z/c 250 ml<br>Krupnik jęczmienny 400 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> )<br>Kotlet pożarski z kurczaka 100 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL</b> )<br>Ziemniaki z koperkiem 250 g ( <b>MLE</b> )<br>Buraczki ćwikłowe (gotowane) 100 g<br>Fasolka szparagowa gotowana z wody 100 g                                                      |                                                       | Herbata z cytryną z/c 250 g<br>Chleb graham 40 g ( <b>GLU</b> )<br>Chleb mieszany 40 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> )<br>Pasta z twarożku z makrelą w sosie pomidorowym 70 g ( <b>RYB, MLE</b> )<br>Połędwica Ani, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony w osłonce niejadalnej 50 g<br>Ogórek zielony 70 g<br>Sałata zielona 10 g | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 966,3<br>Białko ogółem [g] 106,7<br>Tłuszcz [g] 62<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,5<br>Węglowodany ogółem [g] 275,1<br>suma cukrów prostych [g] 47,8<br>Błonnik pokarmowy [g] 29,4<br>Sól [g] 5,1   |                                                                                                                                                                                                                                                     |
|                   | ŁATWOSTRAWNA -SZP                                      | Chleb bułkowy 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> )<br>Herbata owocowa z/c 250 g<br>Twarożek z ziołami - dieta 70 g ( <b>MLE</b> )<br>Pierś gotowana z indyka (Bianka) 40 g<br>Roszponka 6 g<br>Pomidor 80 g<br>Zupa mleczna z płatkami pszennymi 250 g ( <b>GLU, MLE</b> )                                                                                        |              | Kompot z owoców z/c 250 ml<br>Krupnik jęczmienny-dieta 400 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> )<br>Pulpet drobiowy gotowany 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> )<br>Ziemniaki z koperkiem 250 g ( <b>MLE</b> )<br>Buraczki ćwikłowe (gotowane) 200 g<br>Sos pietruszkowy 100 g ( <b>GLU, MLE</b> )<br>Koktajl na kefirze z truskawkami 150 g ( <b>MLE</b> ) |                                                       | Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g<br>Chleb bułkowy 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Pasta z twarożku z makrelą w sosie pomidorowym - dieta 70 g ( <b>RYB, MLE</b> )<br>Połędwica Ani, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony w osłonce niejadalnej 50 g                            | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 914,1<br>Białko ogółem [g] 101,5<br>Tłuszcz [g] 51,7<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,4<br>Węglowodany ogółem [g] 288,8<br>suma cukrów prostych [g] 58,9<br>Błonnik pokarmowy [g] 21,1<br>Sól [g] 6,1 |                                                                                                                                                                                                                                                     |
|                   | Dieta z ograniczeniem łatwo przysw. węglowodanów - SZP | Chleb graham 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> )<br>Herbata owocowa b/c 250 g<br>Twarożek z rzodkiewką 70 g ( <b>MLE</b> )<br>Schab pieczony z bobrownik, wędzonka wieprzowa, schab, parzony, pieczony 40 g<br>Roszponka 6 g<br>Pomidor z szczypiorkiem 80 g                                                                                                     | Jabłko 1 szt | Kompot z owoców b/c 250 ml<br>Krupnik jęczmienny 400 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> )<br>Pulpet drobiowy gotowany 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> )<br>Ziemniaki z koperkiem 250 g ( <b>MLE</b> )<br>Buraczki ćwikłowe (gotowane) 100 g<br>Fasolka szparagowa gotowana z wody 100 g<br>Sos pietruszkowy 100 g ( <b>GLU, MLE</b> )                    | Koktajl na kefirze z truskawkami 150 g ( <b>MLE</b> ) | Herbata z cytryną b/c 250 g<br>Chleb graham 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> )<br>Pasta z twarożku z makrelą w sosie pomidorowym 70 g ( <b>RYB, MLE</b> )<br>Połędwica Ani, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony w osłonce niejadalnej 50 g<br>Ogórek zielony 70 g<br>Sałata zielona 10 g                                      | Chleb graham 40 g ( <b>GLU</b> )<br>Margaryna 60% 5 g ( <b>MLE</b> )<br>Pierś gotowana z indyka (Bianka) 20 g<br>Sałata zielona 10 g                                                                                                                | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 006,3<br>Białko ogółem [g] 109,4<br>Tłuszcz [g] 58,2<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,7<br>Węglowodany ogółem [g] 264,6<br>suma cukrów prostych [g] 42,9<br>Błonnik pokarmowy [g] 38,3<br>Sól [g] 5,7 |
|                   | Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu-SZP        | Chleb bułkowy 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Margaryna 60% 15 g ( <b>MLE</b> )<br>Herbata owocowa z/c 250 g<br>Twarożek z ziołami - dieta 70 g ( <b>MLE</b> )<br>Pierś gotowana z indyka (Bianka) 40 g<br>Roszponka 6 g<br>Pomidor b/skórki 90 g<br>Zupa mleczna z płatkami pszennymi 250 g ( <b>GLU, MLE</b> )                                                                             |              | Kompot z owoców z/c 250 ml<br>Krupnik jęczmienny-dieta 400 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> )<br>Pulpet drobiowy gotowany 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> )<br>Ziemniaki z koperkiem 250 g ( <b>MLE</b> )<br>Buraczki ćwikłowe (gotowane) 200 g<br>Sos pietruszkowy 100 g ( <b>GLU, MLE</b> )<br>Koktajl na kefirze z truskawkami 150 g ( <b>MLE</b> ) |                                                       | Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g<br>Chleb bułkowy 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Margaryna 60% 15 g ( <b>MLE</b> )<br>Pomidor b/skórki 90 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Pasta z twarożku z makrelą w sosie pomidorowym - dieta 70 g ( <b>RYB, MLE</b> )<br>Połędwica Ani, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony w osłonce niejadalnej 50 g                 |                                                                                                                                                                                                                                                     | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 894,3<br>Białko ogółem [g] 101,7<br>Tłuszcz [g] 49,3<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,6<br>Węglowodany ogółem [g] 289,4<br>suma cukrów prostych [g] 59,4<br>Błonnik pokarmowy [g] 21,3<br>Sól [g] 6,2 |

|                  |                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                     |
|------------------|--------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-01-14 środa | PODSTAWA - SZP                                         | Chleb graham 40 g<br>( <b>GLU</b> )<br>Chleb mieszany 60 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> )<br>Kakao z/c 250 ml ( <b>MLE</b> )<br>Pasta z soczewicy 70 g ( <b>SEL</b> )<br>Szynka juhasa wp. 40 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Pomidor z pietruszką 80 g                             |              | Kompot z owoców z/c 250 ml<br>Zupa brokułowa z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> )<br>Gulasz z łopatki wieprzowej (gotowany) 200 g ( <b>GLU</b> )<br>Surówka z ogórków kiszonych z cebulą 100 g<br>Surówka z białej rzepy i jabłka 100 g ( <b>MLE</b> )<br>Kasza jęczmienna na sypko 200 g ( <b>GLU</b> ) |                                         | Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g<br>Chleb graham 40 g ( <b>GLU</b> )<br>Chleb mieszany 60 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> )<br>Galaretka drobiowa z udźca z jajkiem 100 g ( <b>JAJ</b> )<br>Pierś wędzona, wędlina drobiowa z połączonych kawałków 40 g ( <b>SOJ</b> )<br>Sałata zielona 10 g<br>Pomidor 80 g |                                                                                                                                                                                                                                              | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 958,3<br>Białko ogółem [g] 103<br>Tłuszcz [g] 56,1<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,1<br>Węglowodany ogółem [g] 267,6<br>suma cukrów prostych [g] 40,2<br>Błonnik pokarmowy [g] 33,1<br>Sól [g] 5,7   |
|                  | ŁATWOSTRAWNA -SZP                                      | Chleb bułkowy 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> )<br>Kakao z/c 250 ml ( <b>MLE</b> )<br>Serek kanapkowy (śmietankowy) 50 g ( <b>MLE</b> )<br>Indyk z pasieki, produkt blokowy, drobiowy, gruborozdrobniony, parzony 40 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Pomidor z pietruszką 80 g   |              | Kompot z owoców z/c 250 ml<br>Zupa brokułowa z ziemniakami - dieta 400 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> )<br>gulasz z łopatki wieprzowej- dieta (gotowany) 200 g ( <b>GLU, SEL</b> )<br>Kasza jęczmienna na sypko 200 g ( <b>GLU</b> )<br>Surówka z białej rzepy i jabłka- dieta 150 g ( <b>MLE</b> )                    |                                         | Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g<br>Chleb bułkowy 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> )<br>Galaretka drobiowa z udźca z jajkiem-dieta 100 g ( <b>JAJ</b> )<br>Pierś wędzona, wędlina drobiowa z połączonych kawałków 50 g ( <b>SOJ</b> )<br>Pomidor 70 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Jabłko 1 szt               |                                                                                                                                                                                                                                              | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 950,9<br>Białko ogółem [g] 88,5<br>Tłuszcz [g] 58,5<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,9<br>Węglowodany ogółem [g] 273,6<br>suma cukrów prostych [g] 48,2<br>Błonnik pokarmowy [g] 25,1<br>Sól [g] 5,6  |
|                  | Dieta z ograniczeniem łatwo przysw. węglowodanów - SZP | Chleb graham 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> )<br>Kakao b/c 250 ml ( <b>MLE</b> )<br>Pasta z soczewicy 70 g ( <b>SEL</b> )<br>Szynka juhasa wp. 40 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Pomidor z pietruszką 80 g                                                                     | Jabłko 1 szt | Kompot z owoców b/c 250 ml<br>Zupa brokułowa z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> )<br>Gulasz z łopatki wieprzowej (gotowany) 200 g ( <b>GLU</b> )<br>Kasza gryczana 150 g<br>Surówka z ogórków kiszonych z cebulą 100 g<br>Surówka z białej rzepy i jabłka 100 g ( <b>MLE</b> )                           | Maślanka naturalna 150 g ( <b>MLE</b> ) | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g<br>Chleb graham 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> )<br>Galaretka drobiowa z udźca z jajkiem 100 g ( <b>JAJ</b> )<br>Pierś wędzona, wędlina drobiowa z połączonych kawałków 40 g ( <b>SOJ</b> )<br>Sałata zielona 10 g<br>Pomidor 70 g                                      | Chleb graham 40 g ( <b>GLU</b> )<br>Margaryna 60% 5 g ( <b>MLE</b> )<br>Sałata zielona 10 g<br>Polędwica z majerankiem drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, wyrób drobiowy, z połączonych kawałków mięsa, parzony 20 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 188,1<br>Białko ogółem [g] 119,7<br>Tłuszcz [g] 64,8<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,9<br>Węglowodany ogółem [g] 286,4<br>suma cukrów prostych [g] 53,1<br>Błonnik pokarmowy [g] 40,1<br>Sól [g] 7,2 |
|                  | Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu-SZP        | Chleb bułkowy 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Margaryna 60% 15 g ( <b>MLE</b> )<br>Kakao z/c 250 ml ( <b>MLE</b> )<br>Serek kanapkowy (śmietankowy) 50 g ( <b>MLE</b> )<br>Indyk z pasieki, produkt blokowy, drobiowy, gruborozdrobniony, parzony 40 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Pomidor z pietruszką 80 g |              | Kompot z owoców z/c 250 ml<br>Zupa brokułowa z ziemniakami - dieta 400 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> )<br>gulasz z łopatki wieprzowej- dieta (gotowany) 200 g ( <b>GLU, SEL</b> )<br>Kasza jęczmienna na sypko 200 g ( <b>GLU</b> )<br>Surówka z białej rzepy i jabłka-dieta 150 g ( <b>MLE</b> )                     |                                         | Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g<br>Chleb bułkowy 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Margaryna 60% 15 g ( <b>MLE</b> )<br>Galaretka drobiowa z udźca z jajkiem-dieta 100 g ( <b>JAJ</b> )<br>Pierś wędzona, wędlina drobiowa z połączonych kawałków 50 g ( <b>SOJ</b> )<br>Pomidor b/skórki 90 g<br>Sałata zielona 10 g                    |                                                                                                                                                                                                                                              | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 865,7<br>Białko ogółem [g] 87,6<br>Tłuszcz [g] 55,3<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19<br>Węglowodany ogółem [g] 259,1<br>suma cukrów prostych [g] 37<br>Błonnik pokarmowy [g] 22,4<br>Sól [g] 5,5      |

|                     |                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                  |                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                   |
|---------------------|--------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-01-15 czwartek | PODSTAWA - SZP                                         | Chleb graham 40 g ( <b>GLU</b> )<br>Chleb mieszany 60 g ( <b>GLU</b> )<br>Herbata owocowa z/c 250 g<br>Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> )<br>Ser wędzony 40 g ( <b>JAJ, MLE</b> )<br>Połędwica z majerankiem drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, wyrób drobiowy, z połączonych kawałków mięsa, parzony 40 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> )<br>Sałata zielona 10 g<br>Pomidor z szczypiorkiem 80 g<br>Zupa mleczna z kaszą manną 250 g ( <b>GLU, MLE</b> ) |                  | Kompot z owoców z/c 250 ml<br>Pomidorowa z makaronem zacierka 400 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL</b> )<br>Noga z kurczaka, pieczona 230 g<br>Ziemniaki z koperkiem 250 g ( <b>MLE</b> )<br>Surówka z kalarepy, marchwi i jabłka 100 g ( <b>MLE</b> )<br>Brokuł gotowany 100 g |                                 | Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g<br>Chleb graham 40 g ( <b>GLU</b> )<br>Chleb mieszany 60 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> )<br>Twarożek z pietruszką 70 g ( <b>MLE</b> )<br>Szynka z indykiem prasowana, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych 50 g ( <b>SOJ</b> )<br>Sałata zielona 10 g<br>Pomidor 80 g | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 092,7<br>Białko ogółem [g] 115,9<br>Tłuszcz [g] 65,1<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,8<br>Węglowodany ogółem [g] 264,3<br>suma cukrów prostych [g] 49,5<br>Błonnik pokarmowy [g] 25<br>Sól [g] 4,3 |
|                     | ŁATWOSTRAWNA -SZP                                      | Chleb bułkowy 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Herbata owocowa z/c 250 g<br>Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> )<br>Połędwica z majerankiem drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, wyrób drobiowy, z połączonych kawałków mięsa, parzony 40 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> )<br>Serek wiejski zmiasty 100 g ( <b>MLE</b> )<br>Zupa mleczna z kaszą manną 250 g ( <b>GLU, MLE</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 10 g                                               |                  | Kompot z owoców z/c 250 ml<br>Pomidorowa z makaronem zacierka- dieta 400 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL</b> )<br>Noga z kurczaka, gotowana 230 g<br>Ziemniaki z koperkiem 250 g ( <b>MLE</b> )<br>Marchewka mini gotowana 200 g                                               |                                 | Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g<br>Chleb bułkowy 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> )<br>Twarożek z pietruszką 70 g ( <b>MLE</b> )<br>Szynka z indykiem prasowana, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych 50 g ( <b>SOJ</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 10 g                                     | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 055,4<br>Białko ogółem [g] 114,4<br>Tłuszcz [g] 58,4<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,8<br>Węglowodany ogółem [g] 270,3<br>suma cukrów prostych [g] 44<br>Błonnik pokarmowy [g] 16<br>Sól [g] 6     |
|                     | Dieta z ograniczeniem łatwo przysw. węglowodanów - SZP | Chleb graham 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Herbata owocowa b/c 250 g<br>Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> )<br>Połędwica z majerankiem drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, wyrób drobiowy, z połączonych kawałków mięsa, parzony 40 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> )<br>Ser wędzony 40 g ( <b>JAJ, MLE</b> )<br>Pomidor z szczypiorkiem 80 g<br>Sałata zielona 10 g                                                                                              | Mandarynka 1 szt | Kompot z owoców b/c 250 ml<br>Pomidorowa z ryżem brązowym 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> )<br>Noga z kurczaka, pieczona 230 g<br>Ziemniaki z koperkiem 250 g ( <b>MLE</b> )<br>Surówka z kalarepy, marchwi i jabłka 100 g ( <b>MLE</b> )<br>Brokuł gotowany 100 g               | Kefir 1,5% 150 g ( <b>MLE</b> ) | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g<br>Chleb graham 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> )<br>Twarożek z pietruszką 70 g ( <b>MLE</b> )<br>Szynka z indykiem prasowana, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych 50 g ( <b>SOJ</b> )<br>Sałata zielona 10 g<br>Pomidor 80 g                                      | Jogurt naturalny 1,5% 150 g ( <b>MLE</b> )                                                                                                                                                                                                        |

|                                                        |                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                    |
|--------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-01-15 czwartek                                    | Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu-SZP | Chleb bułkowy 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Herbata owocowa z/c 250 g<br>Margaryna 60% 15 g ( <b>MLE</b> )<br>Połędwica z majerankiem drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, wyrób drobiowy, z połączonych kawałków mięsa, parzony 40 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> )<br>Serek wiejski ziemisty 100 g ( <b>MLE</b> )<br>Zupa mleczna z kaszą manną 250 g ( <b>GLU, MLE</b> )<br>Pomidor b/skórki 90 g<br>Sałata zielona 10 g |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Kompot z owoców z/c 250 ml<br>Pomidorowa z makaronem zacierka-dieta 400 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL</b> )<br>Noga z kurczaka, gotowana 230 g<br>Ziemniaki z koperkiem 250 g ( <b>MLE</b> )<br>Marchewka mini gotowana 200 g                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g<br>Chleb bułkowy 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Margaryna 60% 15 g ( <b>MLE</b> )<br>Twarożek z pietruszką 70 g ( <b>MLE</b> )<br>Szynka z indykiem prasowana, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych 50 g ( <b>SOJ</b> )<br>Pomidor b/skórki 90 g<br>Sałata zielona 10 g |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 035,7<br>Białko ogółem [g] 114,5<br>Tłuszcz [g] 55,9<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,1<br>Węglowodany ogółem [g] 271<br>suma cukrów prostych [g] 44,4<br>Błonnik pokarmowy [g] 16,4<br>Sól [g] 6,1 |                                                                                                                                                                                                                                                    |
|                                                        | 2026-01-16 piątek                               | PODSTAWA - SZP                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Chleb graham 40 g ( <b>GLU</b> )<br>Chleb mieszany 60 g ( <b>GLU</b> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )<br>Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> )<br>Twaróg półtłusty w plastrach 70 g ( <b>MLE</b> )<br>Dżem brzoskwiniowy o obniżonej zawartości cukru 50 g<br>Pomidor 80 g<br>Roszponka 5 g<br>Jabłko pieczone z cynamonem 1 szt ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> )<br>Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 200 g ( <b>MLE</b> ) |                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Kompot z owoców z/c 250 ml<br>Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> )<br>Morszczuk pieczony z warzywami 100 g ( <b>GLU, RYB, SOJ, SEL</b> )<br>Ziemniaki z koperkiem 250 g ( <b>MLE</b> )<br>Sałata lodowa z jogurtem naturalnym 50 g ( <b>MLE</b> )<br>Surówka z kapusty pekińskiej 100 g |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Herbata z cytryną z/c 250 g<br>Chleb graham 40 g ( <b>GLU</b> )<br>Chleb mieszany 60 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> )<br>Jajko gotowane na twardo 2 szt ( <b>JAJ</b> )<br>Połędwica z pasieki, produkt blokowy drobiowy, grubo rozdrobniony 50 g ( <b>SOJ</b> )<br>Sałata zielona 10 g<br>Papryka świeża 70 g |                                                                                                                                                                                                                                                   | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 002,2<br>Białko ogółem [g] 97,3<br>Tłuszcz [g] 54,4<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,7<br>Węglowodany ogółem [g] 282,6<br>suma cukrów prostych [g] 85,4<br>Błonnik pokarmowy [g] 27,6<br>Sól [g] 3,4 |
|                                                        |                                                 | ŁATWOSTRAWNA -SZP                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Chleb bułkowy 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )<br>Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> )<br>Twaróg półtłusty w plastrach 70 g ( <b>MLE</b> )<br>Dżem brzoskwiniowy o obniżonej zawartości cukru 50 g<br>Pomidor 80 g<br>Roszponka 5 g<br>Jabłko pieczone z cynamonem 1 szt ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> )<br>Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 200 g ( <b>MLE</b> )                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Kompot z owoców z/c 250 ml<br>Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> )<br>Morszczuk pieczony z warzywami 100 g ( <b>GLU, RYB, SOJ, SEL</b> )<br>Ziemniaki z koperkiem 250 g ( <b>MLE</b> )<br>Sałata lodowa z jogurtem naturalnym 150 g ( <b>MLE</b> )                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g<br>Chleb bułkowy 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> )<br>Jajko gotowane na twardo 2 szt ( <b>JAJ</b> )<br>Połędwica z pasieki, produkt blokowy drobiowy, grubo rozdrobniony 50 g ( <b>SOJ</b> )<br>Sałata zielona 10 g<br>Pomidor 80 g                                    |                                                                                                                                                                                                                                                   | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 989,8<br>Białko ogółem [g] 97,3<br>Tłuszcz [g] 48,3<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,4<br>Węglowodany ogółem [g] 291,5<br>suma cukrów prostych [g] 81,2<br>Błonnik pokarmowy [g] 21,5<br>Sól [g] 4,7 |
| Dieta z ograniczeniem łatwo przysw. węglowodanów - SZP |                                                 | Chleb graham 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )<br>Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> )<br>Twaróg półtłusty w plastrach 70 g ( <b>MLE</b> )<br>Połędwica Ani, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony w osłonce niejadalnej 50 g<br>Pomidor 80 g<br>Roszponka 5 g                                                      | Jabłko 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Kompot z owoców b/c 250 ml<br>Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> )<br>Morszczuk pieczony z warzywami 100 g ( <b>GLU, RYB, SOJ, SEL</b> )<br>Ziemniaki z koperkiem 250 g ( <b>MLE</b> )<br>Sałata lodowa z jogurtem naturalnym 50 g ( <b>MLE</b> )<br>Surówka z kapusty pekińskiej 100 g | Wafle ryżowe naturalne 40 g                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Herbata z cytryną b/c 250 g<br>Chleb graham 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> )<br>Jajko gotowane na twardo 2 szt ( <b>JAJ</b> )<br>Połędwica z pasieki, produkt blokowy drobiowy, grubo rozdrobniony 40 g ( <b>SOJ</b> )<br>Sałata zielona 10 g<br>Pomidor 80 g                              | Chleb graham 40 g ( <b>GLU</b> )<br>Margaryna 60% 5 g ( <b>MLE</b> )<br>Sałata zielona 10 g<br>Ser gouda, dojrzewający 20 g ( <b>MLE</b> )                                                                                                                                                                                       | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 072<br>Białko ogółem [g] 104<br>Tłuszcz [g] 64,2<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,4<br>Węglowodany ogółem [g] 268,7<br>suma cukrów prostych [g] 46,3<br>Błonnik pokarmowy [g] 33,9<br>Sól [g] 5,4   |                                                                                                                                                                                                                                                    |
|                                                        |                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                    |

|                   |                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                         |                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-------------------|--------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-01-16 piątek | Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu-SZP        | Chleb bułkowy 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )<br>Margaryna 60% 15 g ( <b>MLE</b> )<br>Twaróg półtłusty w plastrach 70 g ( <b>MLE</b> )<br>Dżem brzoskwiniowy o obniżonej zawartości cukru 50 g<br>Pomidor b/skórki 90 g<br>Rozsponka 5 g<br>Jabłko pieczone z cynamonem 1 szt ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> )<br>Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 200 g ( <b>MLE</b> ) |                                         | Kompot z owoców z/c 250 ml<br>Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> )<br>Morszczuk pieczony z warzywami 100 g ( <b>GLU, RYB, SOJ, SEL</b> )<br>Ziemniaki z koperkiem 250 g ( <b>MLE</b> )<br>Sałata lodowa z jogurtem naturalnym 150 g ( <b>MLE</b> ) |                  | Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g<br>Chleb bułkowy 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Margaryna 60% 15 g ( <b>MLE</b> )<br>Jajko gotowane na twardo 2 szt ( <b>JAJ</b> )<br>Polędwica z pasieki, produkt blokowy drobiowy, grubo rozdrobniony 50 g ( <b>SOJ</b> )<br>Sałata zielona 10 g<br>Pomidor b/skórki 90 g                       | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 970<br>Białko ogółem [g] 97,4<br>Tłuszcz [g] 45,8<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,7<br>Węglowodany ogółem [g] 292,2<br>suma cukrów prostych [g] 81,8<br>Błonnik pokarmowy [g] 21,8<br>Sól [g] 4,7 |                                                                                                                                                                                                                                                     |
|                   | PODSTAWA - SZP                                         | Chleb graham 40 g ( <b>GLU</b> )<br>Chleb mieszany 60 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> )<br>Kakao z/c 250 ml ( <b>MLE</b> )<br>Pasta z groszku 70 g<br>Schab zbjńnicki 50 g<br>Ogórek zielony 50 g<br>Rzodkiewka 40 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Kiwi 1 szt                                                                                                                                    |                                         | Kompot z owoców z/c 250 ml<br>Piecarkowa z ziemniakami 500 ml ( <b>MLE, SEL</b> )<br>Makaron pełnoziarnisty z sosem bolognese, z łop wp. gotowaną 300 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> )<br>Kalafior gotowany 150 g                                                             |                  | Chleb graham 40 g ( <b>GLU</b> )<br>Chleb mieszany 60 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> )<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g<br>Pomidor z cebulką 80 g<br>Szynkowa z fileta, kielbasa drobiowo-wieprzowa, grubo rozdrobniona 50 g<br>Twarożek z ziołami - dieta 70 g ( <b>MLE</b> ) | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 856,9<br>Białko ogółem [g] 88,8<br>Tłuszcz [g] 62,8<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26<br>Węglowodany ogółem [g] 238,4<br>suma cukrów prostych [g] 49<br>Błonnik pokarmowy [g] 30,3<br>Sól [g] 3,6   |                                                                                                                                                                                                                                                     |
|                   | LATWOSTRAWNA -SZP                                      | Chleb bułkowy 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> )<br>Kakao z/c 250 ml ( <b>MLE</b> )<br>Pasta warzywna - dieta 70 g ( <b>SEL</b> )<br>Pierś gotowana z indyka (Bianka) 50 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Pomidor 80 g<br>Mus owocowo-warzywny 100% 1 szt                                                                                                                                      |                                         | Kompot z owoców z/c 250 ml<br>Zupa szpinakowa z ziemniakami-dieta 500 ml ( <b>GLU, MLE</b> )<br>Makaron z sosem bolognese z łopatką wieprzową (gotowaną)-dieta 300 g ( <b>GLU, JAJ</b> )<br>Kalafior gotowany 150 g                                                     |                  | Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g<br>Chleb bułkowy 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> )<br>Twarożek z ziołami - dieta 70 g ( <b>MLE</b> )<br>Szynkowa z fileta, kielbasa drobiowo-wieprzowa, grubo rozdrobniona 50 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Pomidor z pietruszką 80 g                                  | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 014,7<br>Białko ogółem [g] 83,6<br>Tłuszcz [g] 59<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,8<br>Węglowodany ogółem [g] 295,4<br>suma cukrów prostych [g] 48,5<br>Błonnik pokarmowy [g] 26,7<br>Sól [g] 5   |                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 2026-01-17 sobota | Dieta z ograniczeniem łatwo przysw. węglowodanów - SZP | Chleb graham 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> )<br>Kakao b/c 250 ml ( <b>MLE</b> )<br>Pasta z groszku 70 g<br>Pierś gotowana z indyka (Bianka) 50 g<br>Ogórek zielony 50 g<br>Rzodkiewka 40 g<br>Sałata zielona 10 g                                                                                                                                                                      | Maślanka naturalna 150 g ( <b>MLE</b> ) | Kompot z owoców b/c 250 ml<br>Piecarkowa z ziemniakami 500 ml ( <b>MLE, SEL</b> )<br>Makaron pełnoziarnisty z sosem bolognese, z łop wp. gotowaną 300 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> )<br>Kalafior gotowany 150 g                                                             | Mandarynka 1 szt | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g<br>Chleb graham 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> )<br>Twarożek z ziołami - dieta 70 g ( <b>MLE</b> )<br>Szynkowa z fileta, kielbasa drobiowo-wieprzowa, grubo rozdrobniona 50 g<br>Pomidor z cebulką 80 g<br>Sałata zielona 10 g                                      | Chleb graham 40 g ( <b>GLU</b> )<br>Margaryna 60% 5 g ( <b>MLE</b> )<br>Sałata zielona 10 g<br>Polędwica z majerankiem drobiowa z dodatkiem drobiowy, wyrób drobiowy, z połączonych kawałków mięsa, parzony 20 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> )        | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 001,2<br>Białko ogółem [g] 100,6<br>Tłuszcz [g] 66,9<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,8<br>Węglowodany ogółem [g] 250,5<br>suma cukrów prostych [g] 50,4<br>Błonnik pokarmowy [g] 35,9<br>Sól [g] 5,4 |

|                      |                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                     |
|----------------------|--------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-01-17 sobota    | Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu-SZP        | Chleb bułkowy 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Margaryna 60% 15 g ( <b>MLE</b> )<br>Kakao z/c 250 ml ( <b>MLE</b> )<br>Pasta warzywna - dieta 70 g ( <b>SEL</b> )<br>Pierś gotowana z indyka (Bianka) 50 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Pomidor b/skórki 90 g<br>Mus owocowo-warzywny 100% 1 szt                                                                      |              | Kompot z owoców z/c 250 ml<br>Zupa szpinakowa z ziemniakami-dieta 500 ml ( <b>GLU, MLE</b> )<br>Makaron z sosem bolognese z łopatką wieprzową (gotowaną)-dieta 300 g ( <b>GLU, JAJ</b> )<br>Kalaftor gotowany 150 g                                                                                             |                                                       | Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g<br>Chleb bułkowy 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Margaryna 60% 15 g ( <b>MLE</b> )<br>Twarożek z ziołami - dieta 70 g ( <b>MLE</b> )<br>Szynkowa z fileta, kiełbasa drobiowo-wieprzowa, grubo rozdrobniona 50 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Pomidor z pietruszką 80 g                     |                                                                                                                                                                                                                                  | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 993,1<br>Białko ogółem [g] 83,7<br>Tłuszcz [g] 56,4<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,2<br>Węglowodany ogółem [g] 295,7<br>suma cukrów prostych [g] 48,7<br>Błonnik pokarmowy [g] 26,8<br>Sól [g] 5    |
|                      | PODSTAWA - SZP                                         | Chleb graham 40 g ( <b>GLU</b> )<br>Chleb mieszany 60 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )<br>Pasta z twarogu, ogórka i czosnku 70 g ( <b>MLE</b> )<br>Szynka Hamasia z dymem, wieprzowa 40 g ( <b>SOJ</b> )<br>Sałata zielona 10 g<br>Pomidor z szczypiorkiem 80 g<br>Miód 1 szt |              | Kompot z owoców z/c 250 ml<br>Rosół z makaronem 500 ml ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> )<br>Filet z kurczaka w sosie porowym 150 g ( <b>GLU, MLE</b> )<br>Ziemniaki z koperkiem 250 g ( <b>MLE</b> )<br>Sałatka z białej kapusty 100 g<br>Surówka z marchwi i jabłka 100 g ( <b>MLE</b> )                                |                                                       | Herbata z cytryną z/c 250 g<br>Chleb graham 40 g ( <b>GLU</b> )<br>Chleb mieszany 60 g ( <b>GLU</b> )<br>Sałatka brokułowa 150 g ( <b>JAJ, MLE</b> )<br>Pierś wędzona, wędlina drobiowa z połączonych kawałków 50 g ( <b>SOJ</b> )<br>Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> )<br>Sałata zielona 10 g<br>Papryka świeża 80 g |                                                                                                                                                                                                                                  | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 008<br>Białko ogółem [g] 97,9<br>Tłuszcz [g] 55<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,1<br>Węglowodany ogółem [g] 286,8<br>suma cukrów prostych [g] 70,8<br>Błonnik pokarmowy [g] 32,1<br>Sól [g] 4,2      |
|                      | ŁATWOSTRAWNA -SZP                                      | Chleb bułkowy 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )<br>Pasta z twarogu 70 g ( <b>MLE</b> )<br>Indyk z pasieki, produkt blokowy, drobiowy, gruborozdrobniony, parzony 40 g<br>Miód 1 szt<br>Sałata zielona 10 g<br>Pomidor 80 g                                                 |              | Kompot z owoców z/c 250 ml<br>Rosół z makaronem-dieta 500 ml ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> )<br>Filet z kurczaka w sosie koperkowym 150 g ( <b>GLU, MLE</b> )<br>Ziemniaki z koperkiem 250 g ( <b>MLE</b> )<br>Surówka z marchwi i jabłka-dieta 200 g                                                                  |                                                       | Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g<br>Chleb bułkowy 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> )<br>Sałatka makaronowa z warzywami - dieta 150 g ( <b>GLU, JAJ</b> )<br>Pierś wędzona, wędlina drobiowa z połączonych kawałków 50 g ( <b>SOJ</b> )<br>Sałata zielona 10 g<br>Pomidor 80 g               |                                                                                                                                                                                                                                  | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 256,4<br>Białko ogółem [g] 100,3<br>Tłuszcz [g] 59,6<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,3<br>Węglowodany ogółem [g] 337,5<br>suma cukrów prostych [g] 66,4<br>Błonnik pokarmowy [g] 25,4<br>Sól [g] 5,7 |
| 2026-01-18 niedziela | Dieta z ograniczeniem łatwo przysw. węglowodanów - SZP | Chleb graham 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )<br>Pasta z twarogu, ogórka i czosnku 70 g ( <b>MLE</b> )<br>Szynka Hamasia z dymem, wieprzowa 40 g ( <b>SOJ</b> )<br>Sałata zielona 10 g<br>Pomidor z szczypiorkiem 80 g                                                    | Jabłko 1 szt | Kompot z owoców b/c 250 ml<br>Rosół z makaronem pełnoziarnistym 500 ml ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> )<br>Filet z kurczaka w sosie porowym 150 g ( <b>GLU, MLE</b> )<br>Ziemniaki z koperkiem 250 g ( <b>MLE</b> )<br>Surówka z marchwi i jabłka 100 g ( <b>MLE</b> )<br>Surówka z białej kapusty i jabłka-dieta 100 g | Koktajl na kefirze z truskawkami 150 g ( <b>MLE</b> ) | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g<br>Chleb graham 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Sałatka brokułowa 100 g ( <b>JAJ, MLE</b> )<br>Pierś wędzona, wędlina drobiowa z połączonych kawałków 50 g ( <b>SOJ</b> )<br>Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> )<br>Sałata zielona 10 g<br>Pomidor 80 g                                     | Chleb graham 40 g ( <b>GLU</b> )<br>Margaryna 60% 5 g ( <b>MLE</b> )<br>Sałata zielona 10 g<br>Poledwica Ani, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony w osłonce niejadalnej 20 g | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 947,8<br>Białko ogółem [g] 102,3<br>Tłuszcz [g] 55,4<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,2<br>Węglowodany ogółem [g] 262<br>suma cukrów prostych [g] 57,1<br>Błonnik pokarmowy [g] 38,5<br>Sól [g] 5,5   |
|                      |                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                     |
|                      |                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                     |



|                         |                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                        |                                                                                                                                                                                                                                                |                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-------------------------|--------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-01-18 niedziela    | Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu-SZP        | Chleb bułkowy 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Margaryna 60% 15 g ( <b>MLE</b> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )<br>Pasta z twarogu 70 g ( <b>MLE</b> )<br>Indyk z pasieki, produkt blokowy, drobiowy, gruborozdrobniony, parzony 40 g<br>Miód 1 szt<br>Sałata zielona 10 g<br>Pomidor b/skórki 90 g                                                                                                                         |                        | Kompot z owoców z/c 250 ml<br>Rosół z makaronem-dieta 500 ml ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> )<br>Filet z kurczaka w sosie koperkowym 150 g ( <b>GLU, MLE</b> )<br>Ziemniaki z koperkiem 250 g ( <b>MLE</b> )<br>Surówka z marchwi i jabłka-dieta 200 g |                                            | Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g<br>Chleb bułkowy 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Margaryna 60% 15 g ( <b>MLE</b> )<br>Sałatka makaronowa z warzywami - dieta 150 g ( <b>GLU, JAJ</b> )<br>Pierś wędzona, wędlina drobiowa z połączonych kawałków 50 g ( <b>SOJ</b> )<br>Sałata zielona 10 g<br>Pomidor b/skórki 90 g     |                                                                                                                                                                                                                                  | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 236,6<br>Białko ogółem [g] 100,3<br>Tłuszcz [g] 57,2<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,5<br>Węglowodany ogółem [g] 338,2<br>suma cukrów prostych [g] 66,8<br>Błonnik pokarmowy [g] 25,6<br>Sól [g] 5,7 |
| 2026-01-19 poniedziałek | PODSTAWA - SZP                                         | Chleb graham 40 g ( <b>GLU</b> )<br>Chleb mieszany 60 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> )<br>Kakao z/c 250 ml ( <b>MLE</b> )<br>Połędwica z majerankiem drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, wyrób drobiowy, z połączonych kawałków mięsa, parzony 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> )<br>Pasta ze szprotek w sosie pomidorowym z twarogiem 70 g ( <b>RYB, MLE</b> )<br>Rzodkiewka 40 g<br>Papryka świeża 80 g<br>Sałata zielona 10 g |                        | Kompot z owoców z/c 250 ml<br>Grochowa z ziemniakami 500 ml ( <b>GLU</b> )<br>Ryż gotowany z jabłkiem 400 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> )<br>Sos truskawkowy (przecierany) 100 g                                                                    |                                            | Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g<br>Chleb graham 40 g ( <b>GLU</b> )<br>Chleb mieszany 60 g ( <b>GLU</b> )<br>Pasta jajeczna 70 g ( <b>JAJ</b> )<br>Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> )<br>Ogórek kiszony 80 g<br>Szynkowa dębowa, kielbasa wieprzowa, grubo rozdrobniona 50 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Pomidor 80 g |                                                                                                                                                                                                                                  | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 121,3<br>Białko ogółem [g] 91,9<br>Tłuszcz [g] 55,5<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,7<br>Węglowodany ogółem [g] 320,9<br>suma cukrów prostych [g] 64,8<br>Błonnik pokarmowy [g] 34,1<br>Sól [g] 6    |
|                         | ŁATWOSTRAWNA -SZP                                      | Chleb bułkowy 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> )<br>Kakao z/c 250 ml ( <b>MLE</b> )<br>Połędwica z majerankiem drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, wyrób drobiowy, z połączonych kawałków mięsa, parzony 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> )<br>Pasta ze szprotek w sosie pomidorowym z twarogiem-dieta 70 g ( <b>RYB, MLE</b> )<br>Sałata zielona 10 g<br>Pomidor 80 g                                                         |                        | Kompot z owoców z/c 250 ml<br>Zupa ziemniaczana - dieta 500 ml ( <b>GLU, MLE</b> )<br>Ryż gotowany z jabłkiem - dieta 400 g ( <b>MLE</b> )<br>Sos truskawkowy (przecierany) 100 g                                                              |                                            | Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g<br>Chleb bułkowy 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> )<br>Pasta jajeczna-dieta 70 g ( <b>JAJ, MLE</b> )<br>Kurczak z bobrownik, produkt blokowy drobiowy, grubo rozdrobniony 50 g<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 10 g                                       |                                                                                                                                                                                                                                  | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 187,5<br>Białko ogółem [g] 83,7<br>Tłuszcz [g] 49,3<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,4<br>Węglowodany ogółem [g] 357,9<br>suma cukrów prostych [g] 56,9<br>Błonnik pokarmowy [g] 23,4<br>Sól [g] 4,8  |
|                         | Dieta z ograniczeniem łatwo przysw. węglowodanów - SZP | Chleb graham 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> )<br>Kakao b/c 250 ml ( <b>MLE</b> )<br>Połędwica z majerankiem drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, wyrób drobiowy, z połączonych kawałków mięsa, parzony 40 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> )<br>Pasta ze szprotek w sosie pomidorowym z twarogiem 70 g ( <b>RYB, MLE</b> )<br>Rzodkiewka 40 g<br>Papryka świeża 80 g<br>Sałata zielona 10 g                                      | Mandarynka 1 szt 1 szt | Kompot z owoców b/c 250 ml<br>Grochowa z ziemniakami 500 ml ( <b>GLU</b> )<br>Papryka faszerowana ryżem brązowym i warzywami 300 g                                                                                                             | Jogurt naturalny 1,5% 150 g ( <b>MLE</b> ) | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g<br>Chleb graham 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Pasta jajeczna 70 g ( <b>JAJ</b> )<br>Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> )<br>Sałata zielona 10 g<br>Pomidor 80 g<br>Kurczak z bobrownik, produkt blokowy drobiowy, grubo rozdrobniony 40 g                                                   | Chleb graham 40 g ( <b>GLU</b> )<br>Margaryna 60% 5 g ( <b>MLE</b> )<br>Sałata zielona 10 g<br>Połędwica Ani, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony w osłonce niejadalnej 20 g | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 071,9<br>Białko ogółem [g] 102,7<br>Tłuszcz [g] 59,6<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,4<br>Węglowodany ogółem [g] 289<br>suma cukrów prostych [g] 59,6<br>Błonnik pokarmowy [g] 44,8<br>Sól [g] 5     |

|                          |                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                     |
|--------------------------|--------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-01-19, poniedziałek | Dieta łatwowstrawna z ograniczeniem tłuszczu-SZP       | Chleb bułkowy 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Margaryna 60% 15 g ( <b>MLE</b> )<br>Kakao z/c 250 ml ( <b>MLE</b> )<br>Połędwica z majerankiem drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, wyrób drobiowy, z połączonych kawałków mięsa, parzony 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> )<br>Pasta ze szprotek w sosie pomidorowym z twarogiem-dieta 70 g ( <b>RYB, MLE</b> )<br>Sałata zielona 10 g<br>Pomidor b/skórki 90 g |                             | Kompot z owoców z/c 250 ml<br>Zupa ziemniaczana - dieta 500 ml ( <b>GLU, MLE</b> )<br>Ryż gotowany z jabłkiem - dieta 400 g ( <b>MLE</b> )<br>Sos truskawkowy (przecierany) 100 g                                                                                                                 |                                         | Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g<br>Chleb bułkowy 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Margaryna 60% 15 g ( <b>MLE</b> )<br>Pasta jajeczna-dieta 70 g ( <b>JAJ, MLE</b> )<br>Kurczak z bobrownik, produkt blokowy drobiowy, grubo rozdrobniony 50 g<br>Pomidor b/skórki 90 g<br>Sałata zielona 10 g                                                                                    |                                                                                                                                                                       | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 167,7<br>Białko ogółem [g] 83,8<br>Tłuszcz [g] 46,9<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,6<br>Węglowodany ogółem [g] 358,6<br>suma cukrów prostych [g] 57,4<br>Błonnik pokarmowy [g] 23,6<br>Sól [g] 4,9  |
| 2026-01-20 wtorek        | PODSTAWA - SZP                                         | Chleb graham 40 g ( <b>GLU</b> )<br>Chleb mieszany 60 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> )<br>Herbata owocowa z/c 250 g<br>Pasta z udźca z kurczaka (gotowanego) 70 g ( <b>SEL</b> )<br>Ser gouda z czarnuszką 40 g ( <b>MLE</b> )<br>Roszponka 6 g<br>Ogórek zielony 80 g<br>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250 g ( <b>GLU, MLE</b> )                                        |                             | Kompot z owoców z/c 250 ml<br>Koperkowa z ryżem brązowym 500 ml ( <b>MLE, SEL</b> )<br>Bitka ze schabu wieprzowego w sosie własnym 150 g ( <b>GLU</b> )<br>Ziemniaki z koperkiem 250 g ( <b>MLE</b> )<br>Buraki ćwikłowe gotowane z chrzanem 100 g ( <b>MLE, S02</b> )<br>Kalafior gotowany 100 g |                                         | Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g<br>Chleb graham 40 g ( <b>GLU</b> )<br>Chleb mieszany 60 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> )<br>Twarożek z szczypiorkiem 70 g ( <b>MLE</b> )<br>Połędwica Ani, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony w osłonce niejadalnej 50 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Pomidor 80 g |                                                                                                                                                                       | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 007,9<br>Białko ogółem [g] 103,6<br>Tłuszcz [g] 68,1<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,4<br>Węglowodany ogółem [g] 249,8<br>suma cukrów prostych [g] 43,2<br>Błonnik pokarmowy [g] 27,1<br>Sól [g] 3,6 |
|                          | ŁATWOSTRAWNA -SZP                                      | Chleb bułkowy 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> )<br>Herbata owocowa z/c 250 g<br>Pasta z udźca z kurczaka (gotowanego) 70 g ( <b>SEL</b> )<br>Szynka z indykiem prasowana, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych 40 g ( <b>SOJ</b> )<br>Roszponka 6 g<br>Pomidor 80 g<br>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250 g ( <b>GLU, MLE</b> )                           |                             | Kompot z owoców z/c 250 ml<br>Koperkowa z ryżem - dieta 500 ml ( <b>MLE, SEL</b> )<br>Schab pieczony - dieta 100 g<br>Ziemniaki z koperkiem 250 g ( <b>MLE</b> )<br>Buraczki ćwikłowe (gotowane) 200 g<br>Sos własny 100 g ( <b>GLU</b> )                                                         |                                         | Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g<br>Chleb bułkowy 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> )<br>Sałata zielona 10 g<br>Pomidor 80 g<br>Pasta z twarogu i koncentratu pomidorowego - dieta 70 g ( <b>MLE</b> )<br>Połędwica Ani, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony w osłonce niejadalnej 50 g           |                                                                                                                                                                       | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 957,4<br>Białko ogółem [g] 93,9<br>Tłuszcz [g] 54,1<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,9<br>Węglowodany ogółem [g] 278,9<br>suma cukrów prostych [g] 49,8<br>Błonnik pokarmowy [g] 21,9<br>Sól [g] 5,1  |
|                          | Dieta z ograniczeniem łatwo przysw. węglowodanów - SZP | Chleb graham 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> )<br>Herbata owocowa b/c 250 g<br>Pasta z udźca z kurczaka (gotowanego) 70 g ( <b>SEL</b> )<br>Szynka z indykiem prasowana, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych 40 g ( <b>SOJ</b> )<br>Roszponka 6 g<br>Ogórek zielony 80 g                                                                                    | Wafle ryżowe naturalne 40 g | Kompot z owoców b/c 250 ml<br>Koperkowa z ryżem brązowym 500 ml ( <b>MLE, SEL</b> )<br>Bitka ze schabu wieprzowego w sosie własnym 150 g ( <b>GLU</b> )<br>Ziemniaki z koperkiem 250 g ( <b>MLE</b> )<br>Buraki ćwikłowe gotowane z chrzanem 100 g ( <b>MLE, S02</b> )<br>Kalafior gotowany 100 g | Maślanka naturalna 150 g ( <b>MLE</b> ) | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g<br>Chleb graham 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> )<br>Sałata zielona 10 g<br>Pomidor 80 g<br>Twarożek z szczypiorkiem 70 g ( <b>MLE</b> )<br>Połędwica Ani, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony w osłonce niejadalnej 40 g                                      | Chleb graham 40 g ( <b>GLU</b> )<br>Margaryna 60% 5 g ( <b>MLE</b> )<br>Sałata zielona 10 g<br>Pasta z twarogu i koncentratu pomidorowego - dieta 20 g ( <b>MLE</b> ) | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 018,8<br>Białko ogółem [g] 101,5<br>Tłuszcz [g] 60,9<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,8<br>Węglowodany ogółem [g] 267<br>suma cukrów prostych [g] 32,4<br>Błonnik pokarmowy [g] 33,2<br>Sól [g] 4,7   |

Jadłospis od 11.01.2026r. - 20.01.2026r.

|                   |                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-------------------|-------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-01-20 wtorek | Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu-SZP | <p>Chleb bułkowy 100 g (<b>GLU</b>)</p> <p>Margaryna 60% 15 g (<b>MLE</b>)</p> <p>Herbata owocowa z/c 250 g</p> <p>Pasta z udźca z kurczaka (gotowanego) 70 g (<b>SEL</b>)</p> <p>Szynka z indykiem prasowana, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych 40 g (<b>SOJ</b>)</p> <p>Roszpinka 6 g</p> <p>Pomidor b/skórki 90 g</p> <p>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250 g (<b>GLU, MLE</b>)</p> | <p>Kompot z owoców z/c 250 ml</p> <p>Koperkowa z ryżem - dieta 500 ml (<b>MLE, SEL</b>)</p> <p>Schab pieczony - dieta 100 g</p> <p>Ziemniaki z koperkiem 250 g (<b>MLE</b>)</p> <p>Buraczki ćwikłowe (gotowane) 200 g</p> <p>Sos własny 100 g (<b>GLU</b>)</p> | <p>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g</p> <p>Chleb bułkowy 100 g (<b>GLU</b>)</p> <p>Margaryna 60% 15 g (<b>MLE</b>)</p> <p>Salata zielona 10 g</p> <p>Pomidor b/skórki 90 g</p> <p>Pasta z twarogu i koncentratu pomidorowego - dieta 70 g (<b>MLE</b>)</p> <p>Poledwica Ani, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony w osłonce niejadalnej 50 g</p> | <p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b><br/>[kcal] 1 937,6</p> <p><b>Białko ogółem [g]</b><br/>93,9</p> <p><b>Tłuszcz [g]</b> 51,7</p> <p><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 14,1</p> <p><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 279,7</p> <p><b>suma cukrów prostych [g]</b> 50,2</p> <p><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 22,1</p> <p><b>Sól [g]</b> 5,1</p> |
|-------------------|-------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## **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,