

1		2	3	4	5	6	7	
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-01-01 czwartek	PODSTAWA - SZP	Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Herbata owocowa z/c 250 g Twarożek z rzodkiewką 70 g (MLE) Szynka z indykiem prasowana, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych 40 g (SOJ) Pomidor z szczypiorkiem 100 g Sałata zielona 10 g Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 200 g (MLE)		Kompot z owoców z/c 250 ml Krupnik jęczmienny 500 g (GLU, MLE, SEL) Bitka ze schabu wieprzowego w sosie własnym 200 g (GLU) Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Sałatka z kapusty czerwonej 200 g		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Serek do chleba (śmietankowy) 50 g (MLE) Pierś gotowana z indyka (Bianka) 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 10 g Gruszka 1 szt		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 076,9 Białko ogółem [g] 101,5 Tłuszcz [g] 62,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,1 Węglowodany ogółem [g] 282,5 suma cukrów prostych [g] 58 Błonnik pokarmowy [g] 30 Sól [g] 3,9
	ŁATWOSTRAWNA -SZP	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Herbata owocowa z/c 250 g Miodowy twarożek pomarańczowy 70 g (MLE) Szynka z indykiem prasowana, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych 50 g (SOJ) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 200 g (MLE)		Kompot z owoców z/c 250 ml Krupnik jęczmienny-dieta 400 g (GLU, MLE, SEL) Schab pieczony - dieta 100 g Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Sos własny 100 g (GLU) Marchewka gotowana 200 g		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Serek do chleba (śmietankowy) 50 g (MLE) Pierś gotowana z indyka (Bianka) 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 10 g Jogurt naturalny 1,5% 150 g (MLE)		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 968,2 Białko ogółem [g] 90,1 Tłuszcz [g] 58,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30 Węglowodany ogółem [g] 274,6 suma cukrów prostych [g] 51,4 Błonnik pokarmowy [g] 21,8 Sól [g] 5,5
	SZP	Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Herbata owocowa b/c 250 g Twarożek z rzodkiewką 70 g (MLE) Szynka z indykiem prasowana, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych 50 g (SOJ) Pomidor z szczypiorkiem 100 g Sałata zielona 10 g	Maślanka naturalna 150 g (MLE)	Kompot z owoców b/c 250 ml Krupnik jęczmienny 400 g (GLU, MLE, SEL) Bitka ze schabu wieprzowego w sosie własnym 200 g (GLU) Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Sałatka z kapusty czerwonej 200 g	Jabłko 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Serek do chleba (śmietankowy) 50 g (MLE) Pierś gotowana z indyka (Bianka) 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 10 g	Chleb graham 40 g (GLU) Margaryna 60% 5 g (MLE) Sałata zielona 10 g Szynka konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony, w osłonce niejadal 20 g (GLU, SOJ, SEL)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 039,4 Białko ogółem [g] 103,8 Tłuszcz [g] 68,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,5 Węglowodany ogółem [g] 254,6 suma cukrów prostych [g] 46,4 Błonnik pokarmowy [g] 34,5 Sól [g] 5,5
	SZP	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Margaryna 60% 15 g (MLE) Herbata owocowa z/c 250 g Miodowy twarożek pomarańczowy 70 g (MLE) Szynka z indykiem prasowana, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych 50 g (SOJ) Pomidor b/skórki 90 g Sałata zielona 10 g Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 200 g (MLE)		Kompot z owoców z/c 250 ml Krupnik jęczmienny-dieta 400 g (GLU, MLE, SEL) Schab pieczony - dieta 100 g Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Sos własny 100 g (GLU) Marchewka gotowana 200 g		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Margaryna 60% 15 g (MLE) Serek do chleba (śmietankowy) 50 g (MLE) Pierś gotowana z indyka (Bianka) 50 g Pomidor b/skórki 90 g Sałata zielona 10 g Jogurt naturalny 1,5% 150 g (MLE)		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 944,6 Białko ogółem [g] 89,9 Tłuszcz [g] 56,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,3 Węglowodany ogółem [g] 274,5 suma cukrów prostych [g] 51,2 Błonnik pokarmowy [g] 21,8 Sól [g] 5,6

2026-01-02 piątek

PODSTAWA - SZP	Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (GLU, MLE) Twaróg półtłusty w plastrach 70 g (MLE) Dżem brzoskwiniowy o obniżonej zawartości cukru 50 g Roszponka 5 g Pomidor 60 g Połowa pomarańczy 140 g Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250 g (GLU, MLE)		Kompot z owoców z/c 250 ml Pomidorowa z ryżem brązowym 400 ml (MLE, SEL) Morszczuk smażony 100 g (GLU, JAJ, RYB, SOJ, SEL) Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Warzywa po grecku 200 g (GLU, SEL, GOR)		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Jajko gotowane na twardo 2 szt (JAJ) Szynka Harnasia z dymem, wieprzowa 50 g (SOJ) Sałata zielona 20 g Ogórek zielony 80 g Rzodkiewka 40 g		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 146,5 Białko ogółem [g] 99 Tłuszcz [g] 60,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,7 Węglowodany ogółem [g] 308,4 suma cukrów prostych [g] 87,2 Błonnik pokarmowy [g] 32,1 Sól [g] 4,1
LATWOSTRAWNA -SZP	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (GLU, MLE) Twaróg półtłusty w plastrach 70 g (MLE) Dżem brzoskwiniowy o obniżonej zawartości cukru 50 g Pomidor 60 g Roszponka 5 g Banan (połowa) 1 szt Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250 g (GLU, MLE)		Kompot z owoców z/c 250 ml Pomidorowa z ryżem - dieta 400 ml (MLE, SEL) Morszczuk pieczony z warzywami 100 g (GLU, RYB, SOJ, SEL) Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Warzywa po grecku- dieta 200 g (GLU, SEL)		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałata zielona 20 g Jajko gotowane na twardo 2 szt (JAJ) Połędwica z pasieki, produkt blokowy drobiowy, grubo rozdrobniony 50 g (SOJ) Pomidor 80 g		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 113,1 Białko ogółem [g] 94,6 Tłuszcz [g] 52,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,6 Węglowodany ogółem [g] 320,3 suma cukrów prostych [g] 90,5 Błonnik pokarmowy [g] 24,9 Sól [g] 4,6
Dieta z ograniczeniem łatwo przysw. węglowodanów - SZP	Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (GLU, MLE) Twaróg półtłusty w plastrach 70 g (MLE) Schab zbjńicki 50 g Pomidor 100 g Roszponka 5 g	Grejpfrut (połowa) 130 g	Kompot z owoców b/c 250 ml Pomidorowa z ryżem brązowym 500 ml (MLE, SEL) Morszczuk pieczony z warzywami 100 g (GLU, RYB, SOJ, SEL) Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Warzywa po grecku 200 g (GLU, SEL, GOR)	Jabłko 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałata zielona 20 g Jajko gotowane na twardo 1 szt (JAJ) Połędwica z pasieki, produkt blokowy drobiowy, grubo rozdrobniony 40 g (SOJ) Ogórek zielony 80 g Rzodkiewka 40 g	Chleb graham 40 g (GLU) Margaryna 60% 5 g (MLE) Sałata zielona 10 g Twarożek z ziołami 20 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 931,3 Białko ogółem [g] 100,5 Tłuszcz [g] 54,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,1 Węglowodany ogółem [g] 263,8 suma cukrów prostych [g] 59,5 Błonnik pokarmowy [g] 38,7 Sól [g] 4,7
Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tluszczu-SZP	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Margaryna 60% 15 g (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (GLU, MLE) Twaróg półtłusty w plastrach 70 g (MLE) Dżem brzoskwiniowy o obniżonej zawartości cukru 50 g Pomidor b/skórki 90 g Roszponka 5 g Banan (połowa) 1 szt Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250 g (GLU, MLE)		Kompot z owoców z/c 250 ml Pomidorowa z ryżem - dieta 400 ml (MLE, SEL) Morszczuk pieczony z warzywami 100 g (GLU, RYB, SOJ, SEL) Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Warzywa po grecku- dieta 200 g (GLU, SEL)		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Margaryna 60% 15 g (MLE) Sałata zielona 20 g Jajko gotowane na twardo 2 szt (JAJ) Połędwica z pasieki, produkt blokowy drobiowy, grubo rozdrobniony 50 g (SOJ) Pomidor b/skórki 90 g		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 097,3 Białko ogółem [g] 94,8 Tłuszcz [g] 50,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,9 Węglowodany ogółem [g] 321,8 suma cukrów prostych [g] 91,6 Błonnik pokarmowy [g] 25,3 Sól [g] 4,6

2026-01-03 sobota	PODSTAWA - SZP	Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Kakao z/c 250 ml (MLE) Pasta z udźca z kurczaka (gotowanego) 70 g (SEL) Ser gouda z czarnuszką 40 g (MLE) Papryka świeża 50 g Sałata zielona 10 g Ogórek kiszony 50 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Pieczarkowa z ziemniakami 400 ml (MLE, SEL) Zrazik z łopatki wieprzowej, pieczony 100 g (GLU, JAJ) Kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) Surówka z selera i jabłka z rodzynkami 100 g (MLE) Brokuł gotowany 100 g Sos koperkowy 100 g (GLU, MLE)		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Pomidor z szczypiorkiem 80 g Pasta z twarogu i koperkiem 70 g (MLE) Połędwica z majerankiem drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, wyrób drobiowy, z połączonych kawałków mięsa, parzony 50 g (GLU, SOJ, MLE) Sałata zielona 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 030,7 Białko ogółem [g] 97,7 Tłuszcz [g] 72,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,8 Węglowodany ogółem [g] 252,7 suma cukrów prostych [g] 40,6 Błonnik pokarmowy [g] 29,9 Sól [g] 4,7	
	LATWOSTRAWNA -SZP	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Kakao z/c 250 ml (MLE) Pasta z udźca z kurczaka (gotowanego) 70 g (SEL) Pierś wędzona, wędlina drobiowa z połączonych kawałków 40 g (SOJ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Zupa szpinakowa z ziemniakami-dieta 400 ml (GLU, MLE) Zrazik z łopatki wieprzowej, pieczony 100 g (GLU, JAJ) Kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) Surówka z selera i jabłka z rodzynkami-dieta 200 g (MLE) Sos koperkowy-dieta 100 g (GLU, MLE)		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałata zielona 10 g Pasta z twarogu i koperkiem 70 g (MLE) Połędwica z majerankiem drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, wyrób drobiowy, z połączonych kawałków mięsa, parzony 50 g (GLU, SOJ, MLE) Pomidor z pietruszką 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 090,5 Białko ogółem [g] 94,1 Tłuszcz [g] 63,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,7 Węglowodany ogółem [g] 294,8 suma cukrów prostych [g] 43,3 Błonnik pokarmowy [g] 29,1 Sól [g] 5,5	
	Dieta z ograniczeniem łatwo przysw. węglowodanów - SZP	Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Kakao b/c 250 ml (MLE) Pasta z udźca z kurczaka (gotowanego) 70 g (SEL) Pierś wędzona, wędlina drobiowa z połączonych kawałków 40 g (SOJ) Papryka świeża 50 g Ogórek kiszony 50 g Sałata zielona 10 g	Jabłko 1 szt	Kompot z owoców b/c 250 ml Pieczarkowa z ziemniakami 400 ml (MLE, SEL) Zrazik z łopatki wieprzowej, pieczony 100 g (GLU, JAJ) Kasza gryczana 200 g Sos koperkowy 100 g (GLU, MLE) Surówka z selera i jabłka 100 g (MLE) Brokuł gotowany 100 g	Kefir 1,5% 150 g (MLE)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Pomidor z szczypiorkiem 80 g Połędwica z majerankiem drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, wyrób drobiowy, z połączonych kawałków mięsa, parzony 40 g (GLU, SOJ, MLE) Pasta z twarogu i koperkiem 70 g (MLE) Sałata zielona 10 g	Chleb graham 40 g (GLU) Margaryna 60% 5 g (MLE) Sałata zielona 10 g Połędwica Ani, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony w osłonce niejadalnej 20 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 232,7 Białko ogółem [g] 109,3 Tłuszcz [g] 74,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,5 Węglowodany ogółem [g] 283,5 suma cukrów prostych [g] 51,8 Błonnik pokarmowy [g] 38,4 Sól [g] 6,4
	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu-SZP	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Margaryna 60% 15 g (MLE) Kakao z/c 250 ml (MLE) Pasta z udźca z kurczaka (gotowanego) 70 g (SEL) Pierś wędzona, wędlina drobiowa z połączonych kawałków 40 g (SOJ) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 80 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Zupa szpinakowa z ziemniakami-dieta 400 ml (GLU, MLE) Zrazik z łopatki wieprzowej, pieczony 100 g (GLU, JAJ) Kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) Surówka z selera i jabłka z rodzynkami-dieta 200 g (MLE) Sos koperkowy-dieta 100 g (GLU, MLE)		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Margaryna 60% 15 g (MLE) Sałata zielona 10 g Pasta z twarogu i koperkiem 70 g (MLE) Połędwica z majerankiem drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, wyrób drobiowy, z połączonych kawałków mięsa, parzony 50 g (GLU, SOJ, MLE) Pomidor b/skórki 90 g		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 038,1 Białko ogółem [g] 93,9 Tłuszcz [g] 57,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,8 Węglowodany ogółem [g] 294,2 suma cukrów prostych [g] 43,2 Błonnik pokarmowy [g] 29 Sól [g] 5,6

2026-01-04 niedziela	PODSTAWA - SZP	Chleb mieszany 60 g (GLU) Chleb graham 40 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (GLU, MLE) Szynkowa dębowa, kielbasa wieprzowa, grubo rozdrobniona 40 g Pasta z twarogu i koncentratu pomidorowego 70 g (MLE) Ogórek zielony 80 g Sałata zielona 20 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Rosół z makaronem 400 ml (GLU, JAJ, SEL) Noga z kurczaka, pieczona 250 g Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Surówka z marchwii, ananasa i jabłka 100 g (MLE) Fasolka szparagowa gotowana z wody 100 g		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałatka jarzynka 150 g Szynkowa z fileta, kielbasa drobiowo-wieprzowa, grubo rozdrobniona 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor 80 g		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 062,6 Białko ogółem [g] 104,9 Tłuszcz [g] 66,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,8 Węglowodany ogółem [g] 268,5 suma cukrów prostych [g] 47,8 Błonnik pokarmowy [g] 34,1 Sól [g] 5
	ŁATWOSTRAWNA -SZP	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (GLU, MLE) Pasta z twarogu i koncentratu pomidorowego -dieta 70 g (MLE) Połędwica Ani, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony w osłonce niejadalnej 40 g Sałata zielona 20 g Pomidor 100 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Rosół z makaronem-dieta 400 ml (GLU, JAJ, SEL) Noga z kurczaka, gotowana 250 g Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Surówka z marchwii, ananasa i jabłka 200 g (MLE)		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałatka jarzynka -dieta 150 g (MLE) Szynkowa z fileta, kielbasa drobiowo-wieprzowa, grubo rozdrobniona 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor 80 g		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 045,5 Białko ogółem [g] 101,4 Tłuszcz [g] 56,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,7 Węglowodany ogółem [g] 290 suma cukrów prostych [g] 55,3 Błonnik pokarmowy [g] 27,1 Sól [g] 5,4
	Dieta z ograniczeniem łatwo przysw. węglowodanów - SZP	Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (GLU, MLE) Pasta z twarogu i koncentratu pomidorowego 70 g (MLE) Szynkowa dębowa, kielbasa wieprzowa, grubo rozdrobniona 40 g Sałata zielona 20 g Ogórek zielony 80 g	Maślanka naturalna 150 g (MLE)	Kompot z owoców b/c 250 ml Rosół z makaronem pełnoziarnistym 400 ml (GLU, JAJ, SEL) Noga z kurczaka, pieczona 250 g Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Surówka z marchwii i jabłka 100 g (MLE) Fasolka szparagowa gotowana z wody 100 g	Jabłko 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałatka jarzynka 150 g Szynkowa z fileta, kielbasa drobiowo-wieprzowa, grubo rozdrobniona 40 g Sałata zielona 10 g Pomidor 80 g	Chleb graham 40 g (GLU) Margaryna 60% 5 g (MLE) Sałata zielona 10 g Pierś wędzona, wędlina drobiowa z połączonych kawałków 20 g (SOJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 172,3 Białko ogółem [g] 112,5 Tłuszcz [g] 73,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,5 Węglowodany ogółem [g] 270,5 suma cukrów prostych [g] 54,7 Błonnik pokarmowy [g] 42,5 Sól [g] 6,4
	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tluszczu-SZP	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Margaryna 60% 15 g (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (GLU, MLE) Pasta z twarogu i koncentratu pomidorowego -dieta 70 g (MLE) Połędwica Ani, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony w osłonce niejadalnej 40 g Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 90 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Rosół z makaronem-dieta 400 ml (GLU, JAJ, SEL) Noga z kurczaka, gotowana 250 g Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Surówka z marchwii, ananasa i jabłka 200 g (MLE)		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Margaryna 60% 15 g (MLE) Sałatka jarzynka -dieta 150 g (MLE) Szynkowa z fileta, kielbasa drobiowo-wieprzowa, grubo rozdrobniona 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 80 g		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 020 Białko ogółem [g] 101,2 Tłuszcz [g] 54,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,1 Węglowodany ogółem [g] 289,4 suma cukrów prostych [g] 54,9 Błonnik pokarmowy [g] 27 Sól [g] 5,4

2026-01-05 poniedziałek	PODSTAWA - SZP	Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Kakao z/c 250 ml (MLE) Pasztecik pieczony, drobiowo wieprzowy 70 g (GLU) Ser mozzarella 40 g (MLE) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Ogórek kiszony 50 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Fasolowa z ziemniakami 400 ml (GLU, SEL) Risotto z ryżem brązowym i warzywami 300 g (MLE) Sos pomidorowy 100 g (GLU, MLE) Surówka z kapusty pekińskiej, kukurydzy, papryki 200 g		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb mieszany 60 g (GLU) Chleb graham 40 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Pasta jajeczna 70 g (JAJ) Szynka juhasa wp. 40 g Pomidor 80 g Sałata zielona 10 g		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 205,8 Białko ogółem [g] 89,4 Tłuszcz [g] 87,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33 Węglowodany ogółem [g] 274,2 suma cukrów prostych [g] 47 Błonnik pokarmowy [g] 38,6 Sól [g] 5
	ŁATWOSTRAWNA -SZP	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Kakao z/c 250 ml (MLE) mozzarella 50 g Pierś gotowana z indyka (Bianka) 40 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Zupa ziemniaczana - dieta 400 ml (GLU, MLE) Risotto warzywne - dieta 300 g (MLE) Sos pomidorowy - dieta 100 g (GLU) Banan 1 szt		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Pasta jajeczna-dieta 70 g (JAJ, MLE) Indyk z pasieki, produkt blokowy, drobiowy, gruborozdrobniony, parzony 40 g Pomidor 80 g Sałata zielona 10 g		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 145,3 Białko ogółem [g] 76,7 Tłuszcz [g] 58,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,3 Węglowodany ogółem [g] 334,6 suma cukrów prostych [g] 62,3 Błonnik pokarmowy [g] 20,7 Sól [g] 4,9
	Dieta z ograniczeniem łatwo przysw. węglowodanów - SZP	Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Kakao b/c 250 ml (MLE) Pasztecik pieczony, drobiowo wieprzowy 70 g (GLU) Ser mozzarella 40 g (MLE) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Ogórek kiszony 50 g	Kefir 1,5% 150 g (MLE)	Kompot z owoców b/c 250 ml Fasolowa z ziemniakami 400 ml (GLU, SEL) Risotto z ryżem brązowym i warzywami 250 g (MLE) Surówka z kapusty pekińskiej, kukurydzy, papryki 150 g Sos pomidorowy 100 g (GLU, MLE)	Jogurt naturalny 1,5% 150 g (MLE)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Pasta jajeczna 70 g (JAJ) Szynka juhasa wp. 40 g Pomidor 80 g Sałata zielona 10 g	Chleb graham 40 g (GLU) Margaryna 60% 5 g (MLE) Sałata zielona 10 g Polędwica Ani, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony w osłonce niejadalnej 20 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 347 Białko ogółem [g] 104,8 Tłuszcz [g] 90,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,6 Węglowodany ogółem [g] 283,6 suma cukrów prostych [g] 53,1 Błonnik pokarmowy [g] 41,9 Sól [g] 6,8
	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu-SZP	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Kakao z/c 250 ml (MLE) mozzarella 50 g Pierś gotowana z indyka (Bianka) 40 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Zupa ziemniaczana - dieta 400 ml (GLU, MLE) Risotto warzywne - dieta 300 g (MLE) Sos pomidorowy - dieta 100 g (GLU) Banan 1 szt		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Pasta jajeczna-dieta 70 g (JAJ, MLE) Indyk z pasieki, produkt blokowy, drobiowy, gruborozdrobniony, parzony 40 g Pomidor 80 g Sałata zielona 10 g		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 145,3 Białko ogółem [g] 76,7 Tłuszcz [g] 58,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,3 Węglowodany ogółem [g] 334,6 suma cukrów prostych [g] 62,3 Błonnik pokarmowy [g] 20,7 Sól [g] 4,9

2026-01-06 wtorek	PODSTAWA - SZP	Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Herbata owocowa z/c 250 g Twarożek z szczypiorkiem 70 g (MLE) Pierś wędzona, wędlina drobiowa z połączonych kawałków 50 g (SOJ) Rukola 7 g Zupa mleczna z kaszą jaglaną 250 g (MLE) Papryka świeża 70 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Koperkowa z zacierką 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Filet drobiowy w cieście opiekany 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Surówka z pora, jabłka i marchwii 100 g (MLE) Sałata lodowa z jogurtem naturalnym 50 g (MLE)		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Masło 82% 12,5 g (MLE) Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Sałatka brokułowa 150 g (JAJ, MLE) Połędwica z majerankiem drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, wyrób drobiowy, z połączonych kawałków mięsa, parzony 50 g (GLU, SOJ, MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 081,9 Białko ogółem [g] 99,4 Tłuszcz [g] 59,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,7 Węglowodany ogółem [g] 290 suma cukrów prostych [g] 44,5 Błonnik pokarmowy [g] 27,6 Sól [g] 3,9	
	LATWOSTRAWNA -SZP	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Herbata owocowa z/c 250 g Twarożek z ziołami - dieta 70 g (MLE) Pierś wędzona, wędlina drobiowa z połączonych kawałków 40 g (SOJ) Rukola 7 g Zupa mleczna z kaszą jaglaną 250 g (MLE) Pomidor 70 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Koperkowa z zacierką - dieta 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Filet z kurczaka gotowany 100 g Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Sałata lodowa z jogurtem naturalnym 150 g (MLE) Sos potrawkowy 100 g (GLU)		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałatka makaronowa z warzywami - dieta 150 g (GLU, JAJ) Pomidor 80 g Połędwica z majerankiem drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, wyrób drobiowy, z połączonych kawałków mięsa, parzony 50 g (GLU, SOJ, MLE) Sałata zielona 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 080,8 Białko ogółem [g] 99,4 Tłuszcz [g] 44,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,7 Węglowodany ogółem [g] 322,6 suma cukrów prostych [g] 37,5 Błonnik pokarmowy [g] 20,5 Sól [g] 5,3	
	Dieta z ograniczeniem łatwo przysw. węglowodanów - SZP	Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Herbata owocowa b/c 250 g Twarożek z szczypiorkiem 70 g (MLE) Pierś wędzona, wędlina drobiowa z połączonych kawałków 40 g (SOJ) Rukola 7 g Papryka świeża 70 g	Mandarynka 1 szt	Kompot z owoców b/c 250 ml Koperkowa z ryżem brązowym 400 ml (MLE, SEL) Filet z kurczaka gotowany 100 g Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Surówka z pora, jabłka i marchwii 100 g (MLE) Sałata lodowa z jogurtem naturalnym 50 g (MLE) Sos potrawkowy 100 g (GLU)	Maślanka naturalna 150 g (MLE)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałatka brokułowa 150 g (JAJ, MLE) Połędwica z majerankiem drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, wyrób drobiowy, z połączonych kawałków mięsa, parzony 40 g (GLU, SOJ, MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 10 g	Chleb graham 40 g (GLU) Margaryna 60% 5 g (MLE) Sałata zielona 10 g Ser gouda, dojrzewający 20 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 822,9 Białko ogółem [g] 93,4 Tłuszcz [g] 56,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,2 Węglowodany ogółem [g] 235,9 suma cukrów prostych [g] 40,3 Błonnik pokarmowy [g] 33,9 Sól [g] 4,6
	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu-SZP	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Margaryna 60% 15 g (MLE) Herbata owocowa z/c 250 g Twarożek z ziołami - dieta 70 g (MLE) Pierś wędzona, wędlina drobiowa z połączonych kawałków 40 g (SOJ) Rukola 7 g Zupa mleczna z kaszą jaglaną 250 g (MLE) Pomidor b/skórki 90 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Koperkowa z zacierką - dieta 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Filet z kurczaka gotowany 100 g Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Sałata lodowa z jogurtem naturalnym 150 g (MLE) Sos potrawkowy 100 g (GLU)		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Margaryna 60% 15 g (MLE) Sałatka makaronowa z warzywami - dieta 150 g (GLU, JAJ) Pomidor b/skórki 90 g Połędwica z majerankiem drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, wyrób drobiowy, z połączonych kawałków mięsa, parzony 50 g (GLU, SOJ, MLE) Sałata zielona 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 062,9 Białko ogółem [g] 99,5 Tłuszcz [g] 42,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10 Węglowodany ogółem [g] 323,7 suma cukrów prostych [g] 38,2 Błonnik pokarmowy [g] 20,8 Sól [g] 5,4	

2026-01-07 środa	PODSTAWA - SZP	Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (GLU, MLE) Pasta z groszku 70 g Schab pieczony z bobrownik, wędzonka wieprzowa, schab, parzony, pieczony 40 g Sałata zielona 20 g Pomidor 100 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Kalafiorowa z ziemniakami 500 ml (MLE, SEL) Rumszyk wieprzowy (pieczony) z cebulką 150 g (GLU) Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Buraczki ćwikłowe (gotowane) 100 g Brukselka gotowana 100 g		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Masło 82% 12,5 g (MLE) Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Pasta z morschuczka gotowanego z warzywami 70 g (RYB, SEL) Szynka konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony, w osłonce niejadł 40 g (GLU, SOJ, SEL)		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 943,4 Białko ogółem [g] 89,3 Tłuszcz [g] 67,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,9 Węglowodany ogółem [g] 251,3 suma cukrów prostych [g] 48,7 Błonnik pokarmowy [g] 35,1 Sól [g] 3,3
	ŁATWOSTRAWNA -SZP	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (GLU, MLE) Połędwica z pasieki, produkt blokowy drobiowy, grubo rozdrobniony 40 g (SOJ) Serek kanapkowy (śmietankowy) 50 g (MLE) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Kalafiorowa z ziemniakami- dieta 500 ml (MLE, SEL) Pulpet wieprzowy, gotowany-dieta 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Buraczki ćwikłowe (gotowane) 200 g Sos szpinakowy - dieta 100 g (GLU, MLE)		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałata zielona 20 g Pasta z morschuczka gotowanego z warzywami 70 g (RYB, SEL) Szynka z indykiem prasowana, produkt drobiowy z dodatkami surowców wieprzowych 40 g (SOJ) Pomidor 80 g Jabłko 1 szt		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 951,3 Białko ogółem [g] 82,2 Tłuszcz [g] 58 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,6 Węglowodany ogółem [g] 281,1 suma cukrów prostych [g] 60,3 Błonnik pokarmowy [g] 26 Sól [g] 5,5
	Dieta z ograniczeniem łatwo przysw. węglowodanów - SZP	Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (GLU, MLE) Pasta z groszku 70 g Połędwica z pasieki, produkt blokowy drobiowy, grubo rozdrobniony 40 g (SOJ) Sałata zielona 20 g Pomidor 100 g	Jabłko 1 szt	Kompot z owoców b/c 250 ml Kalafiorowa z ziemniakami 400 ml (MLE, SEL) Pulpet wieprzowy, gotowany-dieta 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Buraczki ćwikłowe (gotowane) 100 g Brukselka gotowana 100 g	Kefir 1,5% 150 g (MLE)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g Masło 82% 12,5 g (MLE) Chleb graham 100 g (GLU) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Pasta z morschuczka gotowanego z warzywami 70 g (RYB, SEL) Szynka konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony, w osłonce niejadł 40 g (GLU, SOJ, SEL)	Chleb graham 40 g (GLU) Margaryna 60% 5 g (MLE) Sałata zielona 10 g Szynka z indykiem prasowana, produkt drobiowy z dodatkami surowców wieprzowych 20 g (SOJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 999,3 Białko ogółem [g] 94 Tłuszcz [g] 61,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,6 Węglowodany ogółem [g] 272,3 suma cukrów prostych [g] 51,9 Błonnik pokarmowy [g] 42,2 Sól [g] 5,2
	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu-SZP	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Margaryna 60% 15 g (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (GLU, MLE) Połędwica z pasieki, produkt blokowy drobiowy, grubo rozdrobniony 40 g (SOJ) Serek kanapkowy (śmietankowy) 50 g (MLE) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 10 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Kalafiorowa z ziemniakami- dieta 500 ml (MLE, SEL) Pulpet wieprzowy, gotowany-dieta 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Buraczki ćwikłowe (gotowane) 200 g Sos szpinakowy - dieta 100 g (GLU, MLE)		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Margaryna 60% 15 g (MLE) Sałata zielona 20 g Pasta z morschuczka gotowanego z warzywami 70 g (RYB, SEL) Szynka z indykiem prasowana, produkt drobiowy z dodatkami surowców wieprzowych 40 g (SOJ) Pomidor b/skórki 90 g Jabłko 1 szt		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 925,8 Białko ogółem [g] 81,9 Tłuszcz [g] 55,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,9 Węglowodany ogółem [g] 280,5 suma cukrów prostych [g] 59,8 Błonnik pokarmowy [g] 25,8 Sól [g] 5,5

2026-01-08 czwartek	PODSTAWA - SZP	Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Herbata owocowa z/c 250 g Ser wędzony 50 g (JAJ, MLE) Połędwica sopocka wieprzowa, wędzona, parzona z dodatkiem wody, białkiem sojowym 50 g (GLU) Sałata zielona 20 g Ogórek zielony 80 g Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 250 g (GLU, MLE)		Kompot z owoców z/c 250 ml Żurek z kielbasą i ziemniakami 400 g (GLU, MLE, GOR) Makaron pełnoziarnisty z kurczakiem i szpinakiem gotowanym 300 g (GLU, JAJ, MLE) Mieszanka królewska z olejem 150 g		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Masło 82% 12,5 g (MLE) Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Paszтет z cukinii 100 g (GLU, JAJ) Połędwica Ani, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 959,6 Białko ogółem [g] 93,8 Tłuszcz [g] 73,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,6 Węglowodany ogółem [g] 233,4 suma cukrów prostych [g] 41,6 Błonnik pokarmowy [g] 23,7 Sól [g] 5,7	
	LATWOSTRAWNA -SZP	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Herbata owocowa z/c 250 g Serek wiejski ziarnisty 70 g (MLE) Miód 1 szt Szynkowa z fileta, kielbasa drobiowo-wieprzowa, grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 250 g (GLU, MLE)		Kompot z owoców z/c 250 ml Zupa solferino - dieta 400 g (GLU, MLE, SEL) Makaron z kurczakiem i szpinakiem gotowanym - dieta 300 g (GLU, JAJ, MLE) Mieszanka królewska z olejem 150 g		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Połędwica Ani, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Paszтет z cukinii 100 g (GLU, JAJ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 133,9 Białko ogółem [g] 92 Tłuszcz [g] 62,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,1 Węglowodany ogółem [g] 309,7 suma cukrów prostych [g] 65,6 Błonnik pokarmowy [g] 20,4 Sól [g] 6,2	
	Dieta z ograniczeniem łatwo przysw. węglowodanów - SZP	Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Herbata owocowa b/c 250 g Ser wędzony 40 g (JAJ, MLE) Połędwica sopocka wieprzowa, wędzona, parzona z dodatkiem wody, białkiem sojowym 50 g (GLU) Sałata zielona 10 g Ogórek zielony 80 g	Jogurt naturalny 1,5% 150 g (MLE)	Kompot z owoców b/c 250 ml Żurek z kielbasą i ziemniakami 400 g (GLU, MLE, GOR) Makaron pełnoziarnisty z kurczakiem i szpinakiem gotowanym 300 g (GLU, JAJ, MLE) Mieszanka królewska z olejem 150 g	Jabłko 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g Masło 82% 12,5 g (MLE) Chleb graham 100 g (GLU) Paszтет z cukinii 100 g (GLU, JAJ) Połędwica Ani, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor 80 g	Chleb graham 40 g (GLU) Margaryna 60% 5 g (MLE) Sałata zielona 10 g Szynkowa z fileta, kielbasa drobiowo-wieprzowa, grubo rozdrobniona 20 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 985,4 Białko ogółem [g] 92,2 Tłuszcz [g] 77,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,9 Węglowodany ogółem [g] 228 suma cukrów prostych [g] 39,8 Błonnik pokarmowy [g] 29,4 Sól [g] 6,3
	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu-SZP	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Margaryna 60% 15 g (MLE) Herbata owocowa z/c 250 g Serek wiejski ziarnisty 70 g (MLE) Miód 1 szt Szynkowa z fileta, kielbasa drobiowo-wieprzowa, grubo rozdrobniona 50 g Pomidor b/skórki 90 g Sałata zielona 20 g Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 250 g (GLU, MLE)		Kompot z owoców z/c 250 ml Zupa solferino - dieta 400 g (GLU, MLE, SEL) Makaron z kurczakiem i szpinakiem gotowanym - dieta 300 g (GLU, JAJ, MLE) Mieszanka królewska z olejem 150 g		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Margaryna 60% 15 g (MLE) Połędwica Ani, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Paszтет z cukinii 100 g (GLU, JAJ) Pomidor b/skórki 90 g Sałata zielona 20 g		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 114,2 Białko ogółem [g] 92 Tłuszcz [g] 60,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,4 Węglowodany ogółem [g] 310,3 suma cukrów prostych [g] 66,1 Błonnik pokarmowy [g] 20,7 Sól [g] 6,3

2026-01-09 piątek	PODSTAWA - SZP	Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Kakao z/c 250 ml (MLE) Pasta ze szprotek w sosie pomidorowym z twarogiem 70 g (RYB, MLE) Pierś gotowana z indyka (Bianka) 40 g Rozszponka 6 g Pomidor 80 g Połowa pomarańczy 140 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Zupa ogórkowa z ryżem brązowym 400 g (MLE, SEL) Morszczuk w sosie porowym 150 g (GLU, RYB, MLE) Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Sałatka z białej kapusty 150 g		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Pasta jajeczna 70 g (JAJ) Sałata zielona 10 g Ogórek zielony 50 g Rzodkiewka 40 g Rogal drożdżowy 1 szt (GLU)		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 347 Białko ogółem [g] 86,1 Tłuszcz [g] 87,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,6 Węglowodany ogółem [g] 298,1 suma cukrów prostych [g] 72,3 Błonnik pokarmowy [g] 29,5 Sól [g] 4,2
	LATWOSTRAWNA -SZP	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Kakao z/c 250 ml (MLE) Pasta ze szprotek w sosie pomidorowym z twarogiem-dieta 70 g (RYB, MLE) Pierś gotowana z indyka (Bianka) 40 g Rozszponka 6 g Pomidor 80 g Połowa pomarańczy 140 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Zupa ryżowa 400 ml (GLU, MLE) Morszczuk w sosie koperkowym 150 g (GLU, RYB, MLE) Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Marchewka mini gotowana 200 g		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Pasta jajeczna-dieta 70 g (JAJ, MLE) Sałata zielona 10 g Pomidor 80 g Rogal drożdżowy 1 szt (GLU)		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 300,6 Białko ogółem [g] 88,2 Tłuszcz [g] 71,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,6 Węglowodany ogółem [g] 316,7 suma cukrów prostych [g] 64,3 Błonnik pokarmowy [g] 18,5 Sól [g] 4,6
	Dieta z ograniczeniem łatwo przysw. węglowodanów - SZP	Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Kakao b/c 250 ml (MLE) Pasta ze szprotek w sosie pomidorowym z twarogiem 70 g (RYB, MLE) Pierś gotowana z indyka (Bianka) 40 g Pomidor 80 g Rozszponka 6 g	Grejpfrut (połowa) 130 g	Kompot z owoców b/c 250 ml Zupa ogórkowa z ryżem brązowym 400 g (MLE, SEL) Morszczuk w sosie porowym 150 g (GLU, RYB, MLE) Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Sałatka z białej kapusty-dieta 150 g	Maślanka naturalna 150 g (MLE)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Szynkowa dębowa, kielbasa wieprzowa, grubo rozdrobniona 40 g Pasta jajeczna 70 g (JAJ) Sałata zielona 10 g Ogórek zielony 50 g Rzodkiewka 40 g	Chleb graham 40 g (GLU) Sałata zielona 10 g Margaryna 60% 5 g (MLE) Poledwica Ani, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony w osłonce niejadalnej 20 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 103,9 Białko ogółem [g] 96,6 Tłuszcz [g] 74,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,3 Węglowodany ogółem [g] 264,9 suma cukrów prostych [g] 50,7 Błonnik pokarmowy [g] 35,1 Sól [g] 6,5
	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu-SZP	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Margaryna 60% 15 g (MLE) Kakao z/c 250 ml (MLE) Pasta ze szprotek w sosie pomidorowym z twarogiem-dieta 70 g (RYB, MLE) Pierś gotowana z indyka (Bianka) 40 g Rozszponka 6 g Pomidor b/skórki 90 g Banan 1 szt		Kompot z owoców z/c 250 ml Zupa ryżowa 400 ml (GLU, MLE) Morszczuk w sosie koperkowym 150 g (GLU, RYB, MLE) Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Marchewka mini gotowana 200 g		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Margaryna 60% 15 g (MLE) Pasta jajeczna-dieta 70 g (JAJ, MLE) Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 90 g Mus owocowo-warzywny 100% 1 szt		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 955 Białko ogółem [g] 83,5 Tłuszcz [g] 49,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12 Węglowodany ogółem [g] 296,1 suma cukrów prostych [g] 64,8 Błonnik pokarmowy [g] 20,6 Sól [g] 4,3

2026-01-10 sobota	PODSTAWA - SZP	Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (GLU, MLE) Pasta z kukurydzy 70 g Szynka Hamasja z dymem, wieprzowa 50 g (SOJ) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 10 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Zupa jarzynowa z ziemniakami 400 g (MLE, SEL) Pieczeń rzymska drobiowa pieczona 120 g (GLU, JAJ) Kasza gryczana 200 g Sos pieczarkowy 100 g (GLU, MLE) Surówka z kapusty kiszonej 100 g Brokuł gotowany 100 g		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałata zielona 10 g Awanturka 70 g (MLE) Pierś wędzona, wędlina drobiowa z połączonych kawałków 50 g (SOJ) Pomidor z szczypiorkiem 80 g		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 034 Białko ogółem [g] 101,8 Tłuszcz [g] 59,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,2 Węglowodany ogółem [g] 279,4 suma cukrów prostych [g] 43,9 Błonnik pokarmowy [g] 33 Sól [g] 5,8
	LATWOSTRAWNA -SZP	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (GLU, MLE) Pasta warzywna - dieta 70 g (SEL) Indyk z pasieki, produkt blokowy, drobiowy, gruborozdrobniony, parzony 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor 80 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Zupa brokułowa z ziemniakami - dieta 400 ml (MLE, SEL) Pieczeń rzymska drobiowa pieczona 120 g (GLU, JAJ) Kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) Sos pomidorowy - dieta 100 g (GLU) Cukinia gotowana 200 g		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Awanturka-dieta 70 g (MLE) Pierś wędzona, wędlina drobiowa z połączonych kawałków 50 g (SOJ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Wafle ryżowe naturalne 40 g		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 039,2 Białko ogółem [g] 89,2 Tłuszcz [g] 48,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,1 Węglowodany ogółem [g] 316,7 suma cukrów prostych [g] 42,1 Błonnik pokarmowy [g] 26,3 Sól [g] 6
	Dieta z ograniczeniem łatwo przysw. węglowodanów - SZP	Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (GLU, MLE) Pasta warzywna 70 g (SEL) Szynka Hamasja z dymem, wieprzowa 50 g (SOJ) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 10 g	Mandarynka 1 szt	Kompot z owoców b/c 250 ml Zupa jarzynowa z ziemniakami 400 g (MLE, SEL) Pieczeń rzymska drobiowa pieczona 120 g (GLU, JAJ) Kasza gryczana 200 g Sos pieczarkowy 100 g (GLU, MLE) Surówka z kapusty kiszonej 100 g Brokuł gotowany 100 g	Maślanka naturalna 150 g (MLE)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Awanturka 70 g (MLE) Pierś wędzona, wędlina drobiowa z połączonych kawałków 50 g (SOJ) Pomidor z szczypiorkiem 80 g Sałata zielona 10 g	Chleb graham 40 g (GLU) Margaryna 60% 5 g (MLE) Sałata zielona 10 g Poledwica Ani, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony w osłonce niejadalnej 20 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 157 Białko ogółem [g] 111,2 Tłuszcz [g] 62,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,3 Węglowodany ogółem [g] 293,8 suma cukrów prostych [g] 48,2 Błonnik pokarmowy [g] 42 Sól [g] 6,9
	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu-SZP	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Margaryna 60% 15 g (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (GLU, MLE) Pasta warzywna - dieta 70 g (SEL) Indyk z pasieki, produkt blokowy, drobiowy, gruborozdrobniony, parzony 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 90 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Zupa brokułowa z ziemniakami - dieta 400 ml (MLE, SEL) Pieczeń rzymska drobiowa pieczona 120 g (GLU, JAJ) Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Sos pomidorowy - dieta 100 g (GLU) Cukinia gotowana 200 g		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Margaryna 60% 15 g (MLE) Awanturka-dieta 70 g (MLE) Pierś wędzona, wędlina drobiowa z połączonych kawałków 50 g (SOJ) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 90 g Wafle ryżowe naturalne 40 g		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 986,4 Białko ogółem [g] 88,9 Tłuszcz [g] 44,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,4 Węglowodany ogółem [g] 311,6 suma cukrów prostych [g] 42,8 Błonnik pokarmowy [g] 25,9 Sól [g] 5,9

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,