

1		2	3	4	5	6	7	
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-01 niedziela	PODSTAWA - SZP	Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Kakao z/c 250 ml (MLE) Jajko gotowane na twardo 2 szt (JAJ) Kiełbasa żywiecka podsuszana, kiełbasa wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona, parzona w osłonce niejadalnej 40 g (GLU, SOJ) Sałata zielona 10 g Pomidor z szczypiorkiem 80 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Koperkowa z ryżem 400 ml (MLE, SEL) Filet z kurczaka w sosie porowym 150 g (GLU, MLE) Ziemniaki z natką pietruszki 250 g (MLE) Surówka z kapusty, rzodkiewki i ogórka z olejem 150 g		Herbata z cytryną z/c 250 g Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Sałatka jarzynka 150 g Pierś gotowana z indyka (Bianka) 50 g Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałata zielona 10 g Pomidor 80 g	Chleb graham 40 g (GLU) Margaryna 60% 5 g (MLE) Sałata zielona 10 g Połędwica z majerankiem drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, wyrób drobiowy, z połączonych kawałków mięsa, parzony 20 g (GLU, SOJ, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 255 Białko ogółem [g] 94,2 Tłuszcz [g] 76,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,3 Węglowodany ogółem [g] 301 suma cukrów prostych [g] 45,3 Błonnik pokarmowy [g] 31,6 Sól [g] 4,4
	LATWOSTRAWNA -SZP	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Kakao z/c 250 ml (MLE) Jajko gotowane na twardo 2 szt (JAJ) Schab pieczony z bobrownik, wędzonka wieprzowa, schab, parzony, pieczony 40 g Sałata zielona 10 g Pomidor 80 g		Sos ziołowo-jogurtowy 100 g (MLE) Kompot z owoców z/c 250 ml Koperkowa z ryżem - dieta 400 ml (MLE, SEL) Filet z kurczaka pieczony 100 g Ziemniaki z natką pietruszki 250 g (MLE) Warzywa gotowane w sosie 200 g (GLU, SEL)		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałatka jarzynka - dieta 150 g (MLE) Pierś gotowana z indyka (Bianka) 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor 80 g	Chleb bułkowy 50 g (GLU) Margaryna 60% 5 g (MLE) Sałata zielona 10 g Połędwica z majerankiem drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, wyrób drobiowy, z połączonych kawałków mięsa, parzony 20 g (GLU, SOJ, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 188 Białko ogółem [g] 103,7 Tłuszcz [g] 60,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,6 Węglowodany ogółem [g] 315 suma cukrów prostych [g] 44,6 Błonnik pokarmowy [g] 27,4 Sól [g] 7,1
	Dieta z ograniczeniem łatwo przysw. węglowodanów - SZP	Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Kakao b/c 250 ml (MLE) Jajko gotowane na twardo 2 szt (JAJ) Schab pieczony z bobrownik, wędzonka wieprzowa, schab, parzony, pieczony 40 g Sałata zielona 10 g Pomidor z szczypiorkiem 80 g	Grejpfrut (połowa) 130 g	Kompot z owoców b/c 250 ml Koperkowa z ryżem brązowym 400 ml (MLE, SEL) Filet z kurczaka w sosie porowym 150 g (GLU, MLE) Ziemniaki z natką pietruszki 250 g (MLE) Surówka z kapusty, rzodkiewki i ogórka z olejem 150 g	Koktajl na kefirze z truskawkami 150 g (MLE)	Herbata z cytryną b/c 250 g Chleb graham 100 g (GLU) Sałatka jarzynka 150 g Pierś gotowana z indyka (Bianka) 50 g Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałata zielona 10 g Pomidor 80 g	Chleb graham 40 g (GLU) Margaryna 60% 5 g (MLE) Sałata zielona 10 g Połędwica z majerankiem drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, wyrób drobiowy, z połączonych kawałków mięsa, parzony 20 g (GLU, SOJ, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 137,6 Białko ogółem [g] 103,6 Tłuszcz [g] 72,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,6 Węglowodany ogółem [g] 271,4 suma cukrów prostych [g] 49,8 Błonnik pokarmowy [g] 37,9 Sól [g] 5
	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu-SZP	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Margaryna 60% 12,5 g (MLE) Kakao z/c 250 ml (MLE) Jajko gotowane na twardo 2 szt (JAJ) Schab pieczony z bobrownik, wędzonka wieprzowa, schab, parzony, pieczony 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor 80 g		Sos ziołowo-jogurtowy 100 g (MLE) Kompot z owoców z/c 250 ml Koperkowa z ryżem - dieta 400 ml (MLE, SEL) Filet z kurczaka pieczony 100 g Ziemniaki z natką pietruszki 250 g (MLE) Mieszanka królewska gotowana 150 g		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Margaryna 60% 12,5 g (MLE) Sałatka jarzynka - dieta 150 g (MLE) Pierś gotowana z indyka (Bianka) 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor 80 g	Chleb bułkowy 50 g (GLU) Margaryna 60% 5 g (MLE) Sałata zielona 10 g Połędwica z majerankiem drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, wyrób drobiowy, z połączonych kawałków mięsa, parzony 20 g (GLU, SOJ, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 058,7 Białko ogółem [g] 105,9 Tłuszcz [g] 50,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,3 Węglowodany ogółem [g] 301,9 suma cukrów prostych [g] 48,9 Błonnik pokarmowy [g] 22,5 Sól [g] 6,9

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,