

1		2	3	4	5	6	7	
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	
		SUMA						
2026-02-10 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) Szynkowa dębowa, kielbasa wieprzowa, grubo rozdrobniona 50 g Roszponka 6 g Papryka świeża 80 g Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 250 g (MLE)		Kompot z owoców z/c 250 ml Koperkowa z ryżem brązowym 400 ml (MLE, SEL) Bitka ze schabu wieprzowego w sosie własnym 150 g (GLU) Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Buraki ćwikłowe gotowane z chrzanem 100 g (MLE, S02) Brukselka gotowana 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) Pasta z wędzonej ryby z jajkiem, ogórkiem kiszonym i cebulką 70 g (JAJ, RYB) Pierś wędzona, wędlina drobiowa z połączonych kawałków 40 g (SOJ) Sałata zielona 10 g Pomidor 80 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 097,6 Białko ogółem [g] 107,6 Tłuszcz [g] 69,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25 Węglowodany ogółem [g] 264 suma cukrów prostych [g] 49,2 Błonnik pokarmowy [g] 28,9 Sól [g] 5,7	
	ŁATWOSTRAWNA -SZP	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Herbata owocowa z/c 250 g Pasta z twarogu i koperkiem 70 g (MLE) Szynka z indykiem prasowana, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych 50 g (SOJ) Roszponka 6 g Pomidor 80 g Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 250 g (MLE)		Kompot z owoców z/c 250 ml Koperkowa z ryżem - dieta 400 ml (MLE, SEL) Schab pieczony - dieta 100 g Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Buraczki ćwikłowe (gotowane) 200 g Sos własny 100 g (GLU)		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałata zielona 10 g Pomidor 80 g Pasta z morskczuka gotowanego z warzywami 70 g (RYB, SEL) Pierś wędzona, wędlina drobiowa z połączonych kawałków 40 g (SOJ) Jabłko 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 002,4 Białko ogółem [g] 95,3 Tłuszcz [g] 50,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,4 Węglowodany ogółem [g] 296,2 suma cukrów prostych [g] 62,4 Błonnik pokarmowy [g] 22,3 Sól [g] 5,1	
	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) Szynka z indykiem prasowana, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych 40 g (SOJ) Roszponka 6 g Papryka świeża 80 g	Wafle ryżowe naturalne 30 g	Kompot z owoców b/c 250 ml Koperkowa z ryżem brązowym 400 ml (MLE, SEL) Bitka ze schabu wieprzowego w sosie własnym 150 g (GLU) Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Buraki ćwikłowe gotowane z chrzanem 100 g (MLE, S02) Brukselka gotowana 100 g	Kefir 1,5% 150 g (MLE)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałata zielona 10 g Pomidor 80 g Pasta z wędzonej ryby z jajkiem, ogórkiem kiszonym i cebulką 70 g (JAJ, RYB) Pierś wędzona, wędlina drobiowa z połączonych kawałków 40 g (SOJ)	Chleb graham 40 g (GLU) Margaryna 60% 5 g (MLE) Sałata zielona 10 g Szynkowa dębowa, kielbasa wieprzowa, grubo rozdrobniona 20 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 147,9 Białko ogółem [g] 107,3 Tłuszcz [g] 76,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,5 Węglowodany ogółem [g] 258,7 suma cukrów prostych [g] 30,8 Błonnik pokarmowy [g] 35,7 Sól [g] 6,6
	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu-SZP	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Margaryna 60% 15 g (MLE) Herbata owocowa z/c 250 g Pasta z twarogu i koperkiem 70 g (MLE) Szynka z indykiem prasowana, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych 50 g (SOJ) Roszponka 6 g Pomidor b/skórki 90 g Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 250 g (MLE)		Kompot z owoców z/c 250 ml Koperkowa z ryżem - dieta 400 ml (MLE, SEL) Schab pieczony - dieta 100 g Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Buraczki ćwikłowe (gotowane) 200 g Sos własny 100 g (GLU)		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Margaryna 60% 15 g (MLE) Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 90 g Pasta z morskczuka gotowanego z warzywami 70 g (RYB, SEL) Pierś wędzona, wędlina drobiowa z połączonych kawałków 40 g (SOJ) Jabłko 1 szt		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 982,6 Białko ogółem [g] 95,3 Tłuszcz [g] 48,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,7 Węglowodany ogółem [g] 296,9 suma cukrów prostych [g] 62,9 Błonnik pokarmowy [g] 22,6 Sól [g] 5,1

2026-02-11 środa	PODSTAWA - SZP	Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Kakao z/c 250 ml (MLE) Ser gouda z czarnuszką 40 g (MLE) Połędwica z pasieki, produkt blokowy drobiowy, grubo rozdrobniony 50 g (SOJ) Pomidor z pietruszką 80 g Sałata zielona 10 g Rzodkiewka 50 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Fasolowa z ziemniakami 400 ml (GLU, SEL) Łazanki z kapustą i mięsem gotowanym 300 g (GLU, JAJ, GOR) Mieszanka królewska gotowana 200 g		Herbata z cytryną z/c 250 g Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 10 g Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 70 g (JAJ) Szynka konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony, w osłonce niejadł 50 g (GLU, SOJ, SEL) Ogórek zielony 50 g		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 161,5 Białko ogółem [g] 101,2 Tłuszcz [g] 71,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,9 Węglowodany ogółem [g] 284,9 suma cukrów prostych [g] 48,5 Błonnik pokarmowy [g] 28,5 Sól [g] 5,3
	ŁATWOSTRAWNA -SZP	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Kakao z/c 250 ml (MLE) mozzarella 60 g (MLE) Połędwica z pasieki, produkt blokowy drobiowy, grubo rozdrobniony 50 g (SOJ) Pomidor z pietruszką 80 g Sałata zielona 10 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Zupa szpinakowa z ziemniakami-dieta 400 ml (GLU, MLE) Pulpet wieprzowy, gotowany-dieta 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Mieszanka królewska gotowana 200 g Sos potrawkowy 100 g (GLU)		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Pasta jajeczna-dieta 70 g (JAJ, MLE) Połędwica z majerankiem drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, wyrób drobiowy, z połączonych kawałków mięsa, parzony 50 g (GLU, SOJ, MLE) Sałata zielona 10 g Pomidor 80 g Jogurt naturalny 1,5% 150 g (MLE)		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 048,4 Białko ogółem [g] 102 Tłuszcz [g] 61,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,8 Węglowodany ogółem [g] 279,2 suma cukrów prostych [g] 45,8 Błonnik pokarmowy [g] 18,5 Sól [g] 5,9
	Dieta z ograniczeniem łatwo przysw. węglowodanów - SZP	Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Kakao b/c 250 ml (MLE) Ser gouda z czarnuszką 40 g (MLE) Połędwica z pasieki, produkt blokowy drobiowy, grubo rozdrobniony 50 g (SOJ) Pomidor z pietruszką 80 g Sałata zielona 10 g	Mandarynka 1 szt	Kompot z owoców b/c 250 ml Fasolowa z ziemniakami 400 ml (GLU, SEL) Pulpet wieprzowy, gotowany-dieta 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Mieszanka królewska gotowana 200 g Sos potrawkowy 100 g (GLU)	Jogurt naturalny 1,5% 150 g (MLE)	Herbata z cytryną b/c 250 g Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 70 g (JAJ) Szynka konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony, w osłonce niejadł 50 g (GLU, SOJ, SEL) Pomidor 80 g Sałata zielona 10 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] 2 183,7 Białko ogółem [g] 113,6 Tłuszcz [g] 67,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,6 Węglowodany ogółem [g] 285,2 suma cukrów prostych [g] 51,5 Błonnik pokarmowy [g] 35,1 Sól [g] 6,3
	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu-SZP	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Margaryna 60% 15 g (MLE) Kakao z/c 250 ml (MLE) mozzarella 60 g (MLE) Połędwica z pasieki, produkt blokowy drobiowy, grubo rozdrobniony 50 g (SOJ) Pomidor z pietruszką 80 g Sałata zielona 10 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Zupa szpinakowa z ziemniakami-dieta 400 ml (GLU, MLE) Pulpet wieprzowy, gotowany-dieta 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Mieszanka królewska gotowana 200 g Sos potrawkowy 100 g (GLU)		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Margaryna 60% 15 g (MLE) Pasta jajeczna-dieta 70 g (JAJ, MLE) Połędwica z majerankiem drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, wyrób drobiowy, z połączonych kawałków mięsa, parzony 50 g (GLU, SOJ, MLE) Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 90 g Jogurt naturalny 1,5% 150 g (MLE)		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 026,8 Białko ogółem [g] 101,9 Tłuszcz [g] 58,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,1 Węglowodany ogółem [g] 279,5 suma cukrów prostych [g] 45,9 Błonnik pokarmowy [g] 18,6 Sól [g] 6

2026-02-12 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 Pasta z soczewicy 70 g (SEL) Pierś gotowana z indyka (Bianka) 40 g Papryka świeża 80 g Salata zielona 10 g Zupa mleczna z kaszą jaglaną 250 g (MLE)		Kompot z owoców z/c 250 ml Krupnik jęczmienny 500 g (GLU, MLE, SEL) Filet z kurczaka gotowany 100 g Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Sos meksykański 80 g (GLU) Surówka z pora, jabłka i marchwii 100 g (MLE) Marchewka mini gotowana 100 g		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 40 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Salatka z makaronem, rukolą i pomidorkami 110 g (GLU, JAJ) Połędwica z majerankiem drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, wyrób drobiowy, z połączonych kawałków mięsa, parzony 50 g (GLU, SOJ, MLE)		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 167 Białko ogółem [g] 96,2 Tłuszcz [g] 50,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,5 Węglowodany ogółem [g] 342,4 suma cukrów prostych [g] 47,3 Błonnik pokarmowy [g] 35,6 Sól [g] 3,9
	LATWOSTRAWNA - SZP	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Herbata owocowa z/c 250 g Pierś gotowana z indyka (Bianka) 40 g Serek kanapkowy (śmietankowy) 50 g (MLE) Salata zielona 10 g Pomidor 80 g Zupa mleczna z kaszą jaglaną 250 g (MLE)		Kompot z owoców z/c 250 ml Krupnik jęczmienny-dieta 500 g (GLU, MLE, SEL) Filet z kurczaka gotowany 100 g Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Sos szpinakowy - dieta 100 g (GLU, MLE) Marchewka mini gotowana 200 g		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Połędwica z majerankiem drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, wyrób drobiowy, z połączonych kawałków mięsa, parzony 50 g (GLU, SOJ, MLE) Salatka z makaronem, rukolą i pomidorkami 110 g (GLU, JAJ)		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 084 Białko ogółem [g] 85,5 Tłuszcz [g] 50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,1 Węglowodany ogółem [g] 332,2 suma cukrów prostych [g] 46,4 Błonnik pokarmowy [g] 25,5 Sól [g] 5,5
	Dieta z ograniczeniem łatwo przysw. węglowodanów - SZP	Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Herbata owocowa b/c 250 g Pasta z soczewicy 70 g (SEL) Pierś gotowana z indyka (Bianka) 40 g Papryka świeża 80 g Salata zielona 10 g	Maślanka naturalna 150 g (MLE)	Kompot z owoców b/c 250 ml Krupnik jęczmienny 500 g (GLU, MLE, SEL) Filet z kurczaka pieczony 100 g Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Sos meksykański 80 g (GLU) Surówka z pora, jabłka i marchwii 200 g (MLE)	Kisiel truskawkowy b/c 150 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g Chleb graham 80 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Salatka z makaronem pełnoziarnistym, pomidorkami i rukolą 110 g (GLU, JAJ) Połędwica z majerankiem drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, wyrób drobiowy, z połączonych kawałków mięsa, parzony 50 g (GLU, SOJ, MLE)	Chleb graham 40 g (GLU) Margaryna 60% 5 g (MLE) Salata 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] 2 122,9 Białko ogółem [g] 91,6 Tłuszcz [g] 63,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,5 Węglowodany ogółem [g] 298,7 suma cukrów prostych [g] 37,4 Błonnik pokarmowy [g] 39,5 Sól [g] 5
	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu-SZP	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Margaryna 60% 15 g (MLE) Herbata owocowa z/c 250 g Pierś gotowana z indyka (Bianka) 40 g Serek kanapkowy (śmietankowy) 50 g (MLE) Salata zielona 10 g Pomidor b/skórki 90 g Zupa mleczna z kaszą jaglaną 250 g (MLE)		Kompot z owoców z/c 250 ml Krupnik jęczmienny-dieta 500 g (GLU, MLE, SEL) Filet z kurczaka gotowany 100 g Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Sos szpinakowy - dieta 100 g (GLU, MLE) Marchewka mini gotowana 200 g		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Margaryna 60% 15 g (MLE) Połędwica z majerankiem drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, wyrób drobiowy, z połączonych kawałków mięsa, parzony 50 g (GLU, SOJ, MLE) Salatka z makaronem, rukolą i pomidorkami 110 g (GLU, JAJ)		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 062,4 Białko ogółem [g] 85,4 Tłuszcz [g] 47,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,3 Węglowodany ogółem [g] 332,4 suma cukrów prostych [g] 46,5 Błonnik pokarmowy [g] 25,6 Sól [g] 5,5

2026-02-13 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 100 g (MLE) Dżem brzoskwiniowy o obniżonej zawartości cukru 50 g Roszponka 7 g Pomidor 60 g Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 200 g (GLU, MLE) Połowa pomarańczy 140 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Zupa jarzynowa z makaronem pełnoziarnistym 400 g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Morszczuk pieczony z warzywami 100 g (GLU, 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) Sałatka z tuńczykiem i jajkiem 100 g (JAJ) Połędwica Ani, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Ogórek zielony 60 g		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 048,7 Białko ogółem [g] 103,9 Tłuszcz [g] 49,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,9 Węglowodany ogółem [g] 301,9 suma cukrów prostych [g] 91,5 Błonnik pokarmowy [g] 33,9 Sól [g] 4,3
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 100 g (MLE) Dżem brzoskwiniowy o obniżonej zawartości cukru 50 g Pomidor 60 g Roszponka 5 g Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 200 g (GLU, MLE) Połowa pomarańczy 140 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Zupa jarzynowa z makaronem - dieta 400 g (GLU, JAJ, MLE, SEL) 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) Sałatka z tuńczykiem i jajkiem - dieta 100 g (JAJ) Połędwica Ani, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Haga serek twarogowy śmietankowy 1 szt (MLE)		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 174,4 Białko ogółem [g] 104,8 Tłuszcz [g] 54,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,4 Węglowodany ogółem [g] 323,9 suma cukrów prostych [g] 85,9 Błonnik pokarmowy [g] 26,3 Sól [g] 5,6
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 80 g (MLE) Połędwica sopočka wieprzowa, wędzona, parzona z dodatkiem wody, białkiem sojowym 50 g (GLU) Pomidor 100 g Roszponka 7 g	Grejpfrut (połowa) 130 g	Kompot z owoców b/c 250 ml Zupa jarzynowa z makaronem pełnoziarnistym 400 g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Morszczuk pieczony z warzywami 100 g (GLU, RYB, SOJ, SEL) Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Warzywa po grecku 150 g (GLU, SEL, GOR)	Maślanka naturalna 150 g (MLE)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałatka z tuńczykiem i jajkiem 80 g (JAJ) Połędwica Ani, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Ogórek zielony 60 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] 1 971,2 Białko ogółem [g] 109,3 Tłuszcz [g] 58,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26 Węglowodany ogółem [g] 253,9 suma cukrów prostych [g] 53,1 Błonnik pokarmowy [g] 36,3 Sól [g] 5,9
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) Twaróg półtłusty w plastrach 100 g (MLE) Dżem brzoskwiniowy o obniżonej zawartości cukru 50 g Pomidor b/skórki 90 g Roszponka 5 g Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 200 g (GLU, MLE) Banan 1 szt		Kompot z owoców z/c 250 ml Zupa jarzynowa z makaronem - dieta 400 g (GLU, JAJ, 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) Sałatka z tuńczykiem i jajkiem - dieta 100 g (JAJ) Połędwica Ani, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Haga serek twarogowy śmietankowy 1 szt (MLE)		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 212,9 Białko ogółem [g] 104,9 Tłuszcz [g] 52,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,8 Węglowodany ogółem [g] 338,8 suma cukrów prostych [g] 98,5 Błonnik pokarmowy [g] 26,2 Sól [g] 5,7

2026-02-14 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) Twarożek z rzodkiewką 70 g (MLE) Schab zbojnicki 50 g Pomidor 80 g Papryka świeża 50 g Sałata zielona 20 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Pomidorowa z ryżem brązowym 500 ml (MLE, SEL) Zrazik z udźca z kurczaka pieczony 100 g (GLU, JAJ) Kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) Sos pieczarkowy 100 g (GLU, MLE) Sałatka z kapusty czerwonej 100 g Kalafior gotowany 100 g		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Pasta warzywna 70 g (SEL) Ser wędzony 50 g (JAJ, MLE) Sałata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g Pomidor 60 g		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 012,2 Białko ogółem [g] 96,6 Tłuszcz [g] 69,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,9 Węglowodany ogółem [g] 257,2 suma cukrów prostych [g] 50 Błonnik pokarmowy [g] 32,1 Sól [g] 5,1
	ŁATWOSTRAWNA -SZP	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Kakao z/c 250 ml (MLE) Twarożek z pietruszką 70 g (MLE) Kurczak z bobrownik, produkt blokowy drobiowy, grubo rozdrobniony 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Pomidorowa z ryżem - dieta 500 ml (MLE, SEL) Zrazik z udźca z kurczaka pieczony 100 g (GLU, JAJ) Kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) Sos własny 70 g (GLU) Cukinia gotowana 100 g		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Pasta warzywna 70 g (SEL) Indyk z pasieki, produkt blokowy, drobiowy, gruborozdrobniony, parzony 50 g Pomidor z pietruszką 100 g Sałata zielona 20 g		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 951,9 Białko ogółem [g] 89,6 Tłuszcz [g] 58,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,3 Węglowodany ogółem [g] 270,7 suma cukrów prostych [g] 41,1 Błonnik pokarmowy [g] 20,9 Sól [g] 5
	Dieta z ograniczeniem łatwo przysw. węglowodanów - SZP	Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Kakao b/c 250 ml (MLE) Twarożek z rzodkiewką 70 g (MLE) Schab zbojnicki 50 g Pomidor 80 g Papryka świeża 50 g Sałata zielona 20 g	Jabłko 1 szt	Kompot z owoców b/c 250 ml Pomidorowa z ryżem brązowym 500 ml (MLE, SEL) Zrazik z udźca z kurczaka pieczony 100 g (GLU, JAJ) Kasza gryczana 200 g Sos pieczarkowy 100 g (GLU, MLE) Sałatka z kapusty czerwonej 100 g Kalafior 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) Ser wędzony 50 g (JAJ, MLE) Pasta warzywna 70 g (SEL) Ogórek kiszony 80 g Pomidor 60 g Sałata zielona 20 g	Chleb graham 40 g (GLU) Margaryna 60% 5 g (MLE) Sałata zielona 10 g Indyk z pasieki, produkt blokowy, drobiowy, gruborozdrobniony, parzony 20 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 299,8 Białko ogółem [g] 116 Tłuszcz [g] 79,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,5 Węglowodany ogółem [g] 284,2 suma cukrów prostych [g] 57,2 Błonnik pokarmowy [g] 40,9 Sól [g] 6,6
	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu-SZP	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Margaryna 60% 15 g (MLE) Kakao z/c 250 ml (MLE) Twarożek z pietruszką 70 g (MLE) Kurczak z bobrownik, produkt blokowy drobiowy, grubo rozdrobniony 50 g Pomidor b/skórki 90 g Sałata zielona 20 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Pomidorowa z ryżem - dieta 500 ml (MLE, SEL) Zrazik z udźca z kurczaka pieczony 100 g (GLU, JAJ) Kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) Sos własny 70 g (GLU) Cukinia gotowana 100 g		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Margaryna 60% 15 g (MLE) Pasta warzywna 70 g (SEL) Indyk z pasieki, produkt blokowy, drobiowy, gruborozdrobniony, parzony 50 g Pomidor b/skórki 100 g Sałata zielona 20 g		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 903,4 Białko ogółem [g] 89,6 Tłuszcz [g] 53,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,4 Węglowodany ogółem [g] 271 suma cukrów prostych [g] 41,4 Błonnik pokarmowy [g] 21 Sól [g] 5,1

2026-02-15 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) Serek wiejski ziarnisty 70 g (MLE) Pierś wędzona, wędlina drobiowa z połączonych kawałków 50 g (SOJ) Rzodkiewka 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 10 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Rosół z makaronem 400 ml (GLU, JAJ, SEL) Noga z kurczaka, pieczona 220 g Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Surówka z marchwi i jabłka 150 g (MLE)		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałatka jarzynka 150 g Szynkowa z fileta, kielbasa drobiowo-wieprzowa, grubo rozdrobniona 50 g Sałata zielona 20 g Ogórek zielony 80 g Papryka świeża 50 g		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 002,2 Białko ogółem [g] 93,7 Tłuszcz [g] 65,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,9 Węglowodany ogółem [g] 265,9 suma cukrów prostych [g] 54,3 Błonnik pokarmowy [g] 31,1 Sól [g] 4,9
	LATWOSTRAWNA - SZP	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (GLU, MLE) Serek wiejski ziarnisty 70 g (MLE) Pierś wędzona, wędlina drobiowa z połączonych kawałków 50 g (SOJ) Sałata zielona 10 g Pomidor 80 g Miód 1 szt		Kompot z owoców b/c 250 ml Rosół z makaronem-dietą 400 ml (GLU, JAJ, SEL) Noga z kurczaka, gotowana 220 g Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Surówka z marchwi i jabłka-dietą 150 g		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałatka jarzynka - dieta 150 g (MLE) Szynkowa z fileta, kielbasa drobiowo-wieprzowa, grubo rozdrobniona 50 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 112,1 Białko ogółem [g] 95,7 Tłuszcz [g] 59,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,5 Węglowodany ogółem [g] 305,3 suma cukrów prostych [g] 69,3 Błonnik pokarmowy [g] 26,1 Sól [g] 6,1
	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) Serek wiejski ziarnisty 70 g (MLE) Pierś wędzona, wędlina drobiowa z połączonych kawałków 40 g (SOJ) Rzodkiewka 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 10 g	Wafle ryżowe naturalne 30 g	Kompot z owoców b/c 250 ml Rosół z makaronem pełnoziarnistym 400 ml (GLU, JAJ, SEL) Noga z kurczaka, pieczona 220 g Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Surówka z marchwi i jabłka 150 g (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) Sałatka jarzynka 150 g Szynkowa z fileta, kielbasa drobiowo-wieprzowa, grubo rozdrobniona 50 g Sałata zielona 20 g Ogórek zielony 80 g	Chleb graham 40 g (GLU) Margaryna 60% 5 g (MLE) Sałata zielona 10 g Polędwica z majerankiem drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, wyrób drobiowy, z połączonych kawałków mięsa, parzony 20 g (GLU, SOJ, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 144,6 Białko ogółem [g] 103,7 Tłuszcz [g] 71,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,6 Węglowodany ogółem [g] 273,1 suma cukrów prostych [g] 47,5 Błonnik pokarmowy [g] 37 Sól [g] 6,1
	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu-SZP	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Margaryna 60% 15 g (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (GLU, MLE) Serek wiejski ziarnisty 70 g (MLE) Pierś wędzona, wędlina drobiowa z połączonych kawałków 50 g (SOJ) Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 90 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Rosół z makaronem-dietą 400 ml (GLU, JAJ, SEL) Noga z kurczaka, gotowana 220 g Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Surówka z marchwi i jabłka-dietą 150 g		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 20 g Pomidor b/skórki 90 g		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 009 Białko ogółem [g] 95,6 Tłuszcz [g] 57 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,8 Węglowodany ogółem [g] 285,3 suma cukrów prostych [g] 51,7 Błonnik pokarmowy [g] 26,3 Sól [g] 6,2

2026-02-16 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) Jajko gotowane na twardo 2 szt (JAJ) Szyńka juhasa wp. 50 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Grochowa z ziemniakami 500 ml (GLU) Makaron brązowy z warzywami 300 g (GLU, JAJ, 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) Serek kanapkowy (śmietankowy) 50 g (MLE) Pierś gotowana z indyka (Bianka) 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 10 g		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 103,3 Białko ogółem [g] 89,2 Tłuszcz [g] 79 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,5 Węglowodany ogółem [g] 265,8 suma cukrów prostych [g] 50,1 Błonnik pokarmowy [g] 36,4 Sól [g] 4,3
	ŁATWOSTRAWNA -SZP	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Kakao z/c 250 ml (MLE) Połędwica z majerankiem drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, wyrób drobiowy, z połączonych kawałków mięsa, parzony 50 g (GLU, SOJ, MLE) Jajko gotowane na twardo 2 szt (JAJ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Zupa ziemniaczana - dieta 500 ml (GLU, MLE) Makaron z warzywami - dieta 300 g (GLU, JAJ, 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) Serek kanapkowy (śmietankowy) 50 g (MLE) Pierś gotowana z indyka (Bianka) 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 10 g		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 177,9 Białko ogółem [g] 78,1 Tłuszcz [g] 63 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,7 Węglowodany ogółem [g] 334,4 suma cukrów prostych [g] 70,6 Błonnik pokarmowy [g] 21,3 Sól [g] 5,4
	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) Szyńka juhasa wp. 50 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Maślanka naturalna 150 g (MLE)	Kompot z owoców b/c 250 ml Grochowa z ziemniakami 500 ml (GLU) Makaron pełnoziarnisty z warzywami 250 g (GLU, JAJ, MLE) Surówka z kapusty pekińskiej, kukurydzy, papryki 200 g Sos pomidorowy 100 g (GLU, MLE)	Jabłko 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Serek kanapkowy (śmietankowy) 50 g (MLE) Pierś gotowana z indyka (Bianka) 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 10 g	Chleb graham 40 g (GLU) Sałata zielona 10 g Margaryna 60% 5 g (MLE) Pierś wędzona, wędlina drobiowa z połączonych kawałków 20 g (SOJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 259,4 Białko ogółem [g] 100,2 Tłuszcz [g] 83,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,2 Węglowodany ogółem [g] 281,6 suma cukrów prostych [g] 59,1 Błonnik pokarmowy [g] 43,5 Sól [g] 6
	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu-SZP	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Margaryna 60% 15 g (MLE) Kakao z/c 250 ml (MLE) Połędwica z majerankiem drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, wyrób drobiowy, z połączonych kawałków mięsa, parzony 50 g (GLU, SOJ, MLE) Jajko gotowane na twardo 2 szt (JAJ) Pomidor b/skórki 90 g Sałata zielona 20 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Zupa ziemniaczana - dieta 500 ml (GLU, MLE) Makaron z warzywami - dieta 300 g (GLU, JAJ, MLE) Sos pomidorowy - dieta 100 g (GLU) Banan 1 szt		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Margaryna 60% 15 g (MLE) Serek kanapkowy (śmietankowy) 50 g (MLE) Pierś gotowana z indyka (Bianka) 50 g Pomidor b/skórki 90 g Sałata zielona 10 g		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 158,1 Białko ogółem [g] 78,2 Tłuszcz [g] 60,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,1 Węglowodany ogółem [g] 335,2 suma cukrów prostych [g] 71,1 Błonnik pokarmowy [g] 21,6 Sól [g] 5,5

2026-02-17 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 Miodowy twarożek pomarańczowy 70 g (MLE) Kielbasa krakowska-parzona 50 g (GLU, SOJ, GOR) Roszponka 7 g Pomidor 80 g Banan (połowa) 1 szt Zupa mleczna z płatkami owsianymi 200 g (GLU, MLE)		Kompot z owoców z/c 250 ml Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (MLE, SEL) Filet drobiowy w cieście opiekany 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Surówka z kalarepy, marchwi i jabłka 100 g (MLE) Fasolka szparagowa gotowana z wody 100 g		Herbata z cytryną z/c 250 g Masło 82% 12,5 g (MLE) Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Salatka brokułowa 130 g (JAJ, MLE) Połędwica z pasieki, produkt blokowy drobiowy, grubo rozdrobniony 40 g (SOJ) Ogórek zielony 50 g Pomidor 50 g Salata zielona 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 116,9 Białko ogółem [g] 102,2 Tłuszcz [g] 55,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,5 Węglowodany ogółem [g] 312,3 suma cukrów prostych [g] 69,1 Błonnik pokarmowy [g] 37 Sól [g] 4,3	
	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 80 g Roszponka 7 g Banan (połowa) 1 szt Zupa mleczna z płatkami owsianymi 200 g (GLU, MLE)		Kompot z owoców z/c 250 ml Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (MLE, SEL) Filet z kurczaka gotowany 100 g Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Marchewka mini gotowana 200 g Sos jogurtowo koperkowy 60 g (MLE)		Herbata z cytryną z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Salatka makaronowa z warzywami - dieta 130 g (GLU, JAJ) Pomidor 80 g Połędwica z pasieki, produkt blokowy drobiowy, grubo rozdrobniony 40 g (SOJ) Salata zielona 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 140,3 Białko ogółem [g] 97,5 Tłuszcz [g] 47,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,1 Węglowodany ogółem [g] 341,5 suma cukrów prostych [g] 72,9 Błonnik pokarmowy [g] 29,3 Sól [g] 5,8	
	Dieta z ograniczeniem łatwo przysw. węglowodanów - SZP	Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Herbata owocowa b/c 250 g Pasta z twarogu 70 g (MLE) Kielbasa krakowska-parzona 50 g (GLU, SOJ, GOR) Roszponka 7 g Pomidor 80 g	Kefir 1,5% 150 g (MLE)	Kompot z owoców b/c 250 ml Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (MLE, SEL) Filet z kurczaka gotowany 100 g Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Surówka z kalarepy, marchwi i jabłka 100 g (MLE) Fasolka szparagowa gotowana z wody 100 g Sos jogurtowo koperkowy 60 g (MLE)	Jabłko 1 szt	Herbata z cytryną b/c 250 g Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Salatka brokułowa 130 g (JAJ, MLE) Połędwica z pasieki, produkt blokowy drobiowy, grubo rozdrobniony 40 g (SOJ) Ogórek zielony 50 g Salata zielona 10 g Pomidor 50 g	Chleb graham 40 g (GLU) Margaryna 60% 5 g (MLE) Salata zielona 10 g Szynka z indykiem prasowana, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych 20 g (SOJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 937 Białko ogółem [g] 104,6 Tłuszcz [g] 47,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,4 Węglowodany ogółem [g] 277,3 suma cukrów prostych [g] 47,6 Błonnik pokarmowy [g] 41,9 Sól [g] 5,9
	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu-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 Roszponka 7 g Banan (połowa) 1 szt Zupa mleczna z płatkami owsianymi 200 g (GLU, MLE)		Kompot z owoców z/c 250 ml Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (MLE, SEL) Filet z kurczaka gotowany 100 g Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Marchewka mini gotowana 200 g Sos jogurtowo koperkowy 60 g (MLE)		Herbata z cytryną z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Margaryna 60% 15 g (MLE) Salatka makaronowa z warzywami - dieta 130 g (GLU, JAJ) Pomidor b/skórki 90 g Połędwica z pasieki, produkt blokowy drobiowy, grubo rozdrobniony 40 g (SOJ) Salata zielona 10 g		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 120,5 Białko ogółem [g] 97,5 Tłuszcz [g] 45 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,4 Węglowodany ogółem [g] 342,3 suma cukrów prostych [g] 73,4 Błonnik pokarmowy [g] 29,5 Sól [g] 5,9

2026-02-18 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 Serek kanapkowy (śmietankowy) 50 g (MLE) Sałata zielona 20 g Papryka świeża 80 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Zupa solferino 400 g (MLE, SEL) Makaron ze szpinakiem 300 g (GLU, JAJ, MLE) Mieszanka królewska gotowana 200 g		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Masło 82% 12,5 g (MLE) Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Rzodkiewka 50 g Twarożek z ziołami - dieta 70 g (MLE) Ser gouda, dojrzewający 40 g (MLE)		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 118,7 Białko ogółem [g] 88,3 Tłuszcz [g] 61,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,3 Węglowodany ogółem [g] 316 suma cukrów prostych [g] 54,1 Błonnik pokarmowy [g] 31,7 Sól [g] 2,6
	ŁATWOSTRAWNA -SZP	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (GLU, MLE) Serek kanapkowy (śmietankowy) 50 g (MLE) Pomidor 100 g Sałata zielona 20 g Serek wiejski ziamisty 70 g (MLE)		Kompot z owoców z/c 250 ml Zupa solferino - dieta 400 g (GLU, MLE, SEL) Makaron ze szpinakiem-dieta 300 g (GLU, JAJ, MLE) Mieszanka królewska gotowana 200 g		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Twarożek z ziołami - dieta 70 g (MLE) Jajko gotowane na twardo 2 szt (JAJ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 223,2 Białko ogółem [g] 91,6 Tłuszcz [g] 69,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,1 Węglowodany ogółem [g] 318,9 suma cukrów prostych [g] 53,4 Błonnik pokarmowy [g] 20,1 Sól [g] 4,2
	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 Serek kanapkowy (śmietankowy) 50 g (MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Wafle ryżowe naturalne 30 g	Kompot z owoców b/c 250 ml Zupa solferino 400 g (MLE, SEL) Papryka faszerowana ryżem i warzywami 350 g Mieszanka królewska gotowana 200 g	Maślanka naturalna 150 g (MLE)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g Masło 82% 12,5 g (MLE) Chleb graham 100 g (GLU) Twarożek z ziołami - dieta 70 g (MLE) Ser gouda, dojrzewający 40 g (MLE) Pomidor 80 g Rzodkiewka 50 g Sałata zielona 20 g	Chleb graham 40 g (GLU) Margaryna 60% 5 g (MLE) Sałata zielona 10 g Twarożek z ziołami - dieta 20 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 238,9 Białko ogółem [g] 96 Tłuszcz [g] 75,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,9 Węglowodany ogółem [g] 300,6 suma cukrów prostych [g] 56,9 Błonnik pokarmowy [g] 41 Sól [g] 4,7
	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu-SZP	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Margaryna 60% 15 g (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (GLU, MLE) Serek kanapkowy (śmietankowy) 50 g (MLE) Pomidor b/skórki 90 g Sałata zielona 20 g Serek wiejski ziamisty 70 g (MLE)		Kompot z owoców z/c 250 ml Zupa solferino - dieta 400 g (GLU, MLE, SEL) Makaron ze szpinakiem -dieta 300 g (GLU, JAJ, MLE) Mieszanka królewska gotowana 200 g		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Margaryna 60% 15 g (MLE) Twarożek z ziołami - dieta 70 g (MLE) Jajko gotowane na twardo 2 szt (JAJ) Pomidor b/skórki 90 g Sałata zielona 20 g		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 056 Białko ogółem [g] 90,6 Tłuszcz [g] 52,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,9 Węglowodany ogółem [g] 316,6 suma cukrów prostych [g] 51,7 Błonnik pokarmowy [g] 20,2 Sól [g] 4,3

2026-02-19 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 Pasta z udźca z kurczaka (gotowanego) 70 g (SEL) mozzarella 60 g (MLE) Sałata zielona 10 g Pomidor 80 g Zupa mleczna z kaszą manną 200 g (GLU, MLE)		Kompot z owoców z/c 250 ml Zupa ogórkowa z ryżem brązowym 400 g (MLE, SEL) Kotlet pożarski z kurczaka 100 g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Sałata lodowa z pomidorem i jogurtem naturalnym 200 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) Piers wędzona, wędlina drobiowa z połączonych kawałków 40 g (SOJ) Ogórek zielony 80 g Rukola (z olejem) 20 g Pasta z twarogu i koncentratu pomidorowego 70 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 109,9 Białko ogółem [g] 97,9 Tłuszcz [g] 69,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,6 Węglowodany ogółem [g] 274,9 suma cukrów prostych [g] 43 Błonnik pokarmowy [g] 27,3 Sól [g] 4,3	
	ŁATWOSTRAWNA -SZP	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Herbata owocowa z/c 250 g Pasta z udźca z kurczaka (gotowanego) 70 g (SEL) mozzarella 60 g (MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 10 g Zupa mleczna z kaszą manną 200 g (GLU, MLE)		Kompot z owoców z/c 250 ml Zupa ryżowa 400 ml (GLU, MLE) Pulpet drobiowy gotowany 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Sałata lodowa z pomidorem i jogurtem naturalnym 200 g (MLE) Sos pietruszkowy 100 g (GLU, MLE)		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Piers wędzona, wędlina drobiowa z połączonych kawałków 40 g (SOJ) Pasta z twarogu i koncentratu pomidorowego - dieta 70 g (MLE) Pomidor 80 g Rukola (z olejem) 20 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 050,2 Białko ogółem [g] 99,2 Tłuszcz [g] 58 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,1 Węglowodany ogółem [g] 283,8 suma cukrów prostych [g] 43 Błonnik pokarmowy [g] 20 Sól [g] 4,8	
	Dieta z ograniczeniem łatwo przysw. węglowodanów - SZP	Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Herbata owocowa b/c 250 g Pasta z udźca z kurczaka (gotowanego) 70 g (SEL) mozzarella 60 g (MLE) Sałata zielona 10 g Pomidor 80 g	Wafle ryżowe naturalne 30 g	Kompot z owoców b/c 250 ml Zupa ogórkowa z ryżem brązowym 400 g (MLE, SEL) Pulpet drobiowy gotowany 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Sałata lodowa z pomidorem i jogurtem naturalnym 200 g (MLE)	Jabłko 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g Masło 82% 12,5 g (MLE) Chleb graham 100 g (GLU) Piers wędzona, wędlina drobiowa z połączonych kawałków 40 g (SOJ) Pasta z twarogu i koncentratu pomidorowego 70 g (MLE) Rukola (z olejem) 20 g Ogórek zielony 80 g	Chleb graham 40 g (GLU) Margaryna 60% 5 g (MLE) Sałata zielona 10 g Połędwica Ani, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony w osłonce niejadalnej 20 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 993 Białko ogółem [g] 93,8 Tłuszcz [g] 63,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,9 Węglowodany ogółem [g] 259,6 suma cukrów prostych [g] 32,2 Błonnik pokarmowy [g] 34,6 Sól [g] 5,1
	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu-SZP	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Margaryna 60% 15 g (MLE) Herbata owocowa z/c 250 g Pasta z udźca z kurczaka (gotowanego) 70 g (SEL) mozzarella 60 g (MLE) Pomidor b/skórki 90 g Sałata zielona 10 g Zupa mleczna z kaszą manną 200 g (GLU, MLE)		Kompot z owoców z/c 250 ml Zupa ryżowa 400 ml (GLU, MLE) Pulpet drobiowy gotowany 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Sałata lodowa z pomidorem i jogurtem naturalnym 200 g (MLE) Sos pietruszkowy 100 g (GLU, MLE)		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Margaryna 60% 15 g (MLE) Piers wędzona, wędlina drobiowa z połączonych kawałków 40 g (SOJ) Pasta z twarogu i koncentratu pomidorowego - dieta 70 g (MLE) Pomidor b/skórki 90 g Rukola (z olejem) 20 g		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 030,4 Białko ogółem [g] 99,4 Tłuszcz [g] 55,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,5 Węglowodany ogółem [g] 284,5 suma cukrów prostych [g] 43,6 Błonnik pokarmowy [g] 20,3 Sól [g] 4,8

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,