

1		2	3	4	5	6	7	
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-02-20 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) Pasta jajeczna z chrzanem 70 g (JAJ, MLE, S02) Roszponka 6 g Pomidor 80 g Mandarynka 140 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Piecarkowa z makaronem 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SÉL) Morszczuk w sosie śmietanowo-koperkowym 140 g (GLU, RYB, MLE) Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Surówka z kapusty kiszonej 150 g		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Sałata zielona 10 g Pomidor 60 g Rzodkiewka 40 g Serek kanapkowy (śmietankowy) 70 g (MLE) Masło 82% 12,5 g (MLE) Ser gouda, dojrzewający 50 g (MLE)		Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 158,9 Białko ogółem [g] 90,1 Tłuszcz [g] 88,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,8 Węglowodany ogółem [g] 255,4 suma cukrów prostych [g] 53,8 Błonnik pokarmowy [g] 27,1 Sól [g] 3,9
	LATWOSTRAWNA -SZP	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (GLU, MLE) Pasta z tuńczyka i twarogu 70 g (MLE) Roszponka 6 g Pomidor 80 g Banan (połowa) 1 szt		Kompot z owoców z/c 250 ml Zupa szpinakowa z makaronem-dieta 500 ml (GLU, JAJ, MLE) Morszczuk w sosie koperkowym 150 g (GLU, RYB, MLE) Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Surówka z marchwi, ananasa i jabłka 150 g (MLE)		Haga serek twarogowy śmietankowy 2 szt (MLE) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Jajko gotowane na twardo 2 szt (JAJ) Sałata zielona 10 g Pomidor 80 g		Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 198,2 Białko ogółem [g] 92,2 Tłuszcz [g] 72,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,9 Węglowodany ogółem [g] 301,7 suma cukrów prostych [g] 66,9 Błonnik pokarmowy [g] 23,4 Sól [g] 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 tuńczyka i twarogu 70 g (MLE) Pomidor 80 g Roszponka 6 g	Grejpfrut (połowa) 130 g	Kompot z owoców b/c 250 ml Zupa szpinakowa z makaronem pełnoziarnistym-dieta 400 ml (GLU, JAJ, MLE) Morszczuk w sosie śmietanowo-koperkowym 140 g (GLU, RYB, MLE) Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Surówka z kapusty kiszonej 150 g	Maślanka naturalna 150 g (MLE)	Haga serek twarogowy śmietankowy 2 szt (MLE) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Jajko gotowane na twardo 2 szt (JAJ) Sałata zielona 10 g Pomidor 60 g Rzodkiewka 40 g	Chleb graham 40 g (GLU) Sałata zielona 10 g Margaryna 60% 5 g (MLE) Ser gouda, dojrzewający 20 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 209,8 Białko ogółem [g] 100,9 Tłuszcz [g] 85,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,5 Węglowodany ogółem [g] 258,8 suma cukrów prostych [g] 47,5 Błonnik pokarmowy [g] 34,1 Sól [g] 4,6

2026-02-20 piątek	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu-SZP	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Margaryna 60% 10 g (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (GLU, MLE) Pasta z tuńczyka i twarogu 70 g (MLE) Rozszponka 6 g Pomidor 80 g Banan (połowa) 1 szt		Kompot z owoców z/c 250 ml Zupa szpinakowa z makaronem-dieta 500 ml (GLU, JAJ, MLE) Morszczuk w sosie koperkowym 150 g (GLU, RYB, MLE) Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Surówka z marchwii, ananasa i jabłka 150 g (MLE)		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Margaryna 60% 10 g (MLE) Jajko gotowane na twardo 2 szt (JAJ) Sałata zielona 10 g Pomidor 80 g Haga serek twarogowy śmietankowy 2 szt (MLE)		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 026 Białko ogółem [g] 91 Tłuszcz [g] 55,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,9 Węglowodany ogółem [g] 298,5 suma cukrów prostych [g] 64,9 Błonnik pokarmowy [g] 23,1 Sól [g] 4
2026-02-21 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 kukurydzy 70 g Pierś wędzona, wędlina drobiowa z połączonych kawałków 50 g (SOJ) Ogórek zielony 80 g Sałata zielona 10 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Pomidorowa z ryżem 500 ml (MLE, SEL) Pieczeń rzymska drobiowa pieczona 120 g (GLU, JAJ) Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Sos pietruszkowy 100 g (GLU, 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) Twaróg półtłusty w plastrach 100 g (MLE) Polędwica z majerankiem drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, wyrób drobiowy, z połączonych kawałków mięsa, parzony 50 g (GLU, SOJ, MLE) Pomidor z szczypiorkiem 100 g Sałata zielona 20 g		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 998,3 Białko ogółem [g] 95,5 Tłuszcz [g] 54,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,9 Węglowodany ogółem [g] 284,8 suma cukrów prostych [g] 53,2 Błonnik pokarmowy [g] 27,2 Sól [g] 4,9
	ŁATWOSTRAWNA -SZP	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Kakao z/c 250 ml (MLE) Pasta warzywna - dieta 70 g (SEL) Pierś wędzona, wędlina drobiowa z połączonych kawałków 50 g (SOJ) Sałata zielona 10 g Pomidor 80 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Pomidorowa z ryżem - dieta 500 ml (MLE, SEL) Pieczeń rzymska drobiowa pieczona 120 g (GLU, JAJ) Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Sos pietruszkowy 100 g (GLU, MLE) Cukinia gotowana 200 g		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Polędwica z majerankiem drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, wyrób drobiowy, z połączonych kawałków mięsa, parzony 50 g (GLU, SOJ, MLE) Sałata zielona 20 g Twaróg półtłusty w plastrach 100 g (MLE) Pomidorki koktajlowe 100 g		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 143,8 Białko ogółem [g] 96,2 Tłuszcz [g] 57,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,7 Węglowodany ogółem [g] 315,7 suma cukrów prostych [g] 45,5 Błonnik pokarmowy [g] 23,4 Sól [g] 5,8

2026-02-21 sobota	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 warzywna - dieta 70 g (SEL) Pierś wędzona, wędlina drobiowa z połączonych kawałków 50 g (SOJ) Ogórek zielony 80 g Sałata zielona 10 g	Sok pomidorowy 200 ml	Kompot z owoców b/c 250 ml Pomidorowa z ryżem brązowym 500 ml (MLE, SEL) Pieczeń rzymska drobiowa pieczona 120 g (GLU, JAJ) Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Sos pietruszkowy 100 g (GLU, MLE) Sałatka z kapusty czerwonej 200 g	Jogurt naturalny 2% tł 150 g (MLE) Wafle ryżowe naturalne 30 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Polędwica z majerankiem drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, wyrób drobiowy, z połączonych kawałków mięsa, parzony 50 g (GLU, SOJ, MLE) Twaróg półtłusty w plastrach 100 g (MLE) Pomidor z szczypiorkiem 100 g Sałata zielona 20 g	Chleb graham 40 g (GLU) Sałata zielona 10 g Margaryna 60% 5 g (MLE) Polędwica Ani, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony w osłonce niejadalnej 20 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 271,8 Białko ogółem [g] 112,5 Tłuszcz [g] 66,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,4 Węglowodany ogółem [g] 310,2 suma cukrów prostych [g] 56 Błonnik pokarmowy [g] 38,3 Sól [g] 7,6
	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu-SZP	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Margaryna 60% 12,5 g (MLE) Kakao z/c 250 ml (MLE) Pasta warzywna - dieta 70 g (SEL) Pierś wędzona, wędlina drobiowa z połączonych kawałków 50 g (SOJ) Sałata zielona 10 g Pomidor 80 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Pomidorowa z ryżem - dieta 500 ml (MLE, SEL) Pieczeń rzymska drobiowa pieczona 120 g (GLU, JAJ) Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Sos pietruszkowy 100 g (GLU, MLE) Cukinia gotowana 200 g		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Margaryna 60% 12,5 g (MLE) Polędwica z majerankiem drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, wyrób drobiowy, z połączonych kawałków mięsa, parzony 50 g (GLU, SOJ, MLE) Sałata zielona 20 g Twaróg półtłusty w plastrach 100 g (MLE) Pomidorki koktajlowe 100 g		Wartość energetyczna [kcal] 2 023,2 Białko ogółem [g] 95,8 Tłuszcz [g] 47,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,9 Węglowodany ogółem [g] 309,7 suma cukrów prostych [g] 41,7 Błonnik pokarmowy [g] 23,4 Sól [g] 5,8
	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) Twarożek z szczypiorkiem 70 g (MLE) Szyńka juhasa wp. 40 g Papryka świeża 80 g Sałata zielona 10 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Rosół z makaronem 400 ml (GLU, JAJ, SEL) Kotlet schabowy smażony 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Sałatka z białej kapusty 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) Sałatka meksykańska 100 g Kielbasa krakowska-parzo na 50 g (GLU, SOJ, GOR) Sałata zielona 10 g Pomidor 80 g		Wartość energetyczna [kcal] 2 105,4 Białko ogółem [g] 94,2 Tłuszcz [g] 69,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,2 Węglowodany ogółem [g] 281,6 suma cukrów prostych [g] 51 Błonnik pokarmowy [g] 31,7 Sól [g] 4,3

2026-02-22 niedziela	ŁATWOSTRAWNA -SZP	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (GLU, MLE) Twarożek z pietruszką 70 g (MLE) Szynka z indykiem prasowana, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych 40 g (SOJ) Sałata zielona 10 g Pomidor 80 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Rosół z makaronem-diet a 400 ml (GLU, JAJ, SEL) Schab pieczony - dieta 100 g Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Mieszanka królewska z olejem 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) Sałatka ryżowa z wędliną-dieta 150 g (MLE, SEL) Kurczak z bobrownik, produkt blokowy drobiowy, grubo rozdrobniony 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor 80 g		Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 100,4 Białko ogółem [g] 97 Tłuszcz [g] 61,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,8 Węglowodany ogółem [g] 296,8 suma cukrów prostych [g] 44,4 Błonnik pokarmowy [g] 17,7 Sól [g] 4,9
	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) Twarożek z szczypiorkiem 70 g (MLE) Szynka z indykiem prasowana, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych 40 g (SOJ) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 10 g	Jabłko 1 szt	Kompot z owoców b/c 250 ml Rosół z makaronem pełnoziarnistym 400 ml (GLU, JAJ, SEL) Schab pieczony 100 g Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Sałatka z białej kapusty - b/c 150 g Sos własny 100 g (GLU)	Kefir 1,5% 150 g (MLE)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałatka meksykańska 100 g Kielbasa krakowska-parzona 50 g (GLU, SOJ, GOR) Sałata zielona 10 g Pomidor 80 g	Chleb graham 40 g (GLU) Sałata zielona 10 g Margaryna 60% 5 g (MLE) Szynka juhasa wp. 20 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 100,2 Białko ogółem [g] 108 Tłuszcz [g] 69,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,6 Węglowodany ogółem [g] 261,9 suma cukrów prostych [g] 51,7 Błonnik pokarmowy [g] 36,9 Sól [g] 5,7
	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu-SZP	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Margaryna 60% 12,5 g (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (GLU, MLE) Twarożek z pietruszką 70 g (MLE) Szynka z indykiem prasowana, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych 40 g (SOJ) Sałata zielona 10 g Pomidor 80 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Rosół z makaronem-diet a 400 ml (GLU, JAJ, SEL) Schab pieczony - dieta 100 g Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Mieszanka królewska z olejem 200 g Sos własny 100 g (GLU)		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Margaryna 60% 12,5 g (MLE) Sałatka ryżowa z wędliną-dieta 150 g (MLE, SEL) Kurczak z bobrownik, produkt blokowy drobiowy, grubo rozdrobniony 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor 80 g		Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 923,9 Białko ogółem [g] 96,8 Tłuszcz [g] 41,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,6 Węglowodany ogółem [g] 296,7 suma cukrów prostych [g] 44,3 Błonnik pokarmowy [g] 17,7 Sól [g] 4,9

2026-02-23 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) Pasta z soczewicy 70 g (SEL, GOR) Polędwica Ani, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Ogórek kiszony 80 g Rzodkiewka 50 g Sałata zielona 20 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Barszcz biały z ziemniakami 500 g (GLU, MLE, SEL) Makaron szpinakowo-twarogowy 300 g (GLU, JAJ, MLE) Surówka z marchwi i jabłka 150 g (MLE)		Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Herbata z cytryną z/c 250 g Indyk z pasieki, produkt blokowy, drobiowy, gruborozdrobiony, parzony 50 g Sałatka z makaronem pełnoziarnistym pomidorkami, rukolą i słonecznikiem 150 g (GLU, JAJ)		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 004,9 Białko ogółem [g] 90,5 Tłuszcz [g] 49,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,4 Węglowodany ogółem [g] 307,9 suma cukrów prostych [g] 50,1 Błonnik pokarmowy [g] 34,2 Sól [g] 7,6
	ŁATWOSTRAWNA -SZP	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Kakao z/c 250 ml (MLE) Polędwica Ani, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony w osłonce niejadalnej 50 g mozzarella 60 g (MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Zupa brokułowa z ziemniakami -dieta 500 ml (GLU, MLE, SEL) Makaron szpinakowo-twarogowy 300 g (GLU, JAJ, MLE) Surówka z marchwi i jabłka-dieta 150 g		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Indyk z pasieki, produkt blokowy, drobiowy, gruborozdrobiony, parzony 50 g Sałatka z makaronem pomidorkami i rukolą 150 g (GLU, JAJ)		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 093,2 Białko ogółem [g] 90,7 Tłuszcz [g] 55,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,1 Węglowodany ogółem [g] 317,9 suma cukrów prostych [g] 48,9 Błonnik pokarmowy [g] 24,1 Sól [g] 5,6
	Dieta z ograniczeniem łatwo przysw. węglowodanów - SZP	Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Kakao b/c 250 ml (MLE) Polędwica Ani, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Pasta z soczewicy 70 g (SEL) Ogórek kiszony 80 g Rzodkiewka 50 g Sałata zielona 20 g	Jabłko 1 szt	Kompot z owoców b/c 250 ml Barszcz biały z ziemniakami 500 g (GLU, MLE, SEL) Makaron pełnoziarnisty szpinakowo-twarogowy 300 g (GLU, JAJ, MLE) Surówka z marchwi i jabłka 150 g (MLE)	Maślanka naturalna 150 g (MLE)	Herbata z cytryną b/c 250 g Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Indyk z pasieki, produkt blokowy, drobiowy, gruborozdrobiony, parzony 50 g Sałatka z makaronem pełnoziarnistym pomidorkami, rukolą i słonecznikiem 150 g (GLU, JAJ)	Chleb graham 40 g (GLU) Margaryna 60% 5 g (MLE) Polędwica z majerankiem drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, wyrób drobiowy, z połączonych kawałków mięsa, parzony 20 g (GLU, SOJ, MLE) Sałata zielona 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 117,5 Białko ogółem [g] 100,1 Tłuszcz [g] 55,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,8 Węglowodany ogółem [g] 306,9 suma cukrów prostych [g] 59,6 Błonnik pokarmowy [g] 42,9 Sól [g] 9,2

2026-02-23 poniedziałek	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu-SZP	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Margaryna 60% 12,5 g (MLE) Kakao z/c 250 ml (MLE) Połędwica Ani, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony w osłonce niejadalnej 50 g mozzarella 60 g (MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Zupa brokułowa z ziemniakami - dieta 500 ml (GLU, MLE, SEL) Makaron szpinakowo-twarogowy 300 g (GLU, JAJ, MLE) Surówka z marchwi i jabłka-dieta 150 g		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Margaryna 60% 12,5 g (MLE) Indyk z pasieki, produkt blokowy, drobiowy, gruborozdrobniony, parzony 50 g Sałatka z makaronem pomidorkami i rukolą 150 g (GLU, JAJ)		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 042,7 Białko ogółem [g] 90,5 Tłuszcz [g] 50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,7 Węglowodany ogółem [g] 317,8 suma cukrów prostych [g] 48,8 Błonnik pokarmowy [g] 24,1 Sól [g] 5,6
	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 twarogu, ogórka i czosnku 70 g (MLE) Schab pieczony z bobrownik, wędzonka wieprzowa, schab, parzony, pieczony 40 g Roszponka 6 g Papryka świeża 80 g Zupa mleczna z płatkami pszennymi 250 g (GLU, MLE)		Kompot z owoców z/c 250 ml Zupa jarzynowa z makaronem zacierka 400 g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Gołąbki bez zwijania 300 g (GLU, JAJ) Surówka z kapusty włoskiej 150 g (MLE) Sos pomidorowy 100 g (GLU, MLE)		Herbata z cytryną z/c 250 g Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 40 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Galaretka drobiowa z udźca z jajkiem 100 g (JAJ) Szynekowa z fileta, kielbasa drobiowo-wieprzowa, grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 80 g Sałata zielona 10 g Ser kremowy topiony w trójkącikach ze śmietanką 1 szt (MLE)		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 969,8 Białko ogółem [g] 110,4 Tłuszcz [g] 61,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,3 Węglowodany ogółem [g] 273 suma cukrów prostych [g] 60,1 Błonnik pokarmowy [g] 27,3 Sól [g] 4,8
	ŁATWOSTRAWNA -SZP	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Herbata owocowa z/c 250 g Pasta z twarogu 70 g (MLE) Połędwica z majerankiem drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, wyrób drobiowy, z połączonych kawałków mięsa, parzony 40 g (GLU, SOJ, MLE) Miód 1 szt Pomidor 80 g Roszponka 6 g Zupa mleczna z płatkami pszennymi 250 g (GLU, MLE)		Kompot z owoców z/c 250 ml Zupa jarzynowa z makaronem zacierka- dieta 400 g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Pulpet drobiowy gotowany 100 g (GLU, JAJ) Ryż gotowany 130 g Warzywa po grecku- dieta 150 g (GLU, SEL) Sos pomidorowy - dieta 100 g (GLU)		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 10 g Galaretka drobiowa z udźca z jajkiem-dieta 100 g (JAJ) Szynekowa z fileta, kielbasa drobiowo-wieprzowa, grubo rozdrobniona 40 g Haga serek twarogowy śmietankowy 1 szt (MLE)		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 025,9 Białko ogółem [g] 109,5 Tłuszcz [g] 54,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,8 Węglowodany ogółem [g] 302,7 suma cukrów prostych [g] 70,8 Błonnik pokarmowy [g] 18,7 Sól [g] 6,3

2026-02-24 wtorek	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, ogórka i czosnku 70 g (MLE) Schab pieczony z bobrownik, wędzonka wieprzowa, schab, parzony, pieczony 40 g Roszponka 6 g Papryka świeża 80 g	Wafle ryżowe naturalne 20 g	Kompot z owoców b/c 250 ml Zupa jarzynowa z makaronem pełnoziarnistym 400 g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Gołąbki bez zwińania 300 g (GLU, JAJ) Sos pomidorowy 100 g (GLU, MLE) Surówka z kapusty włoskiej 150 g (MLE)	Kefir 1,5% 150 g (MLE)	Herbata z cytryną b/c 250 g Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Galaretka drobiowa z udźca z jajkiem 100 g (JAJ) Szynekowa z fileta, kielbasa drobiowo-wieprzowa, grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 80 g Sałata zielona 10 g Haga serek twarogowy śmietankowy 1 szt (MLE)	Pierś wędzona, wędlina drobiowa z połączonych kawałków 20 g (SOJ) Sałata zielona 10 g Chleb graham 40 g (GLU) Margaryna 60% 5 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2120,8 Białko ogółem [g] 115,2 Tłuszcz [g] 70,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,1 Węglowodany ogółem [g] 256,5 suma cukrów prostych [g] 37,7 Błonnik pokarmowy [g] 34 Sól [g] 5,1
	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu-SZP	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Margaryna 60% 12,5 g (MLE) Herbata owocowa z/c 250 g Pasta z twarogu 70 g (MLE) Polędwica z majerankiem drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, wyrób drobiowy, z połączonych kawałków mięsa, parzony 40 g (GLU, SOJ, MLE) Miód 1 szt Pomidor 80 g Roszponka 6 g Zupa mleczna z płatkami pszennymi 250 g (GLU, MLE)		Kompot z owoców z/c 250 ml Zupa jarzynowa z makaronem zacierka- dieta 400 g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Pulpet drobiowy gotowany 100 g (GLU, JAJ) Ryż gotowany 130 g Warzywa po grecku- dieta 150 g (GLU, SEL) Sos pomidorowy - dieta 100 g (GLU)		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Margaryna 60% 12,5 g (MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 10 g Galaretka drobiowa z udźca z jajkiem-dieta 100 g (JAJ) Szynekowa z fileta, kielbasa drobiowo-wieprzowa, grubo rozdrobniona 40 g Haga serek twarogowy śmietankowy 1 szt (MLE)		Wartość energetyczna [kcal] 1975,4 Białko ogółem [g] 109,4 Tłuszcz [g] 49,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,4 Węglowodany ogółem [g] 302,7 suma cukrów prostych [g] 70,6 Błonnik pokarmowy [g] 18,7 Sól [g] 6,3
	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 ze szprotek w sosie pomidorowym z twarogiem 70 g (RYB, MLE) Szynekowa dębowa, kielbasa wieprzowa, grubo rozdrobniona 40 g Sałata zielona 10 g Ogórek zielony 80 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Krupnik jęczmienny 400 g (GLU, MLE, SEL) Noga z kurczaka. pieczona 200 g Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Surówka z kapusty pekińskiej, kukurydzy, papryki 100 g Brukselka gotowana 100 g		Herbata z cytryną z/c 250 g Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Ser mozzarella 40 g (MLE) Pierś gotowana z indyka (Bianka) 50 g Rzodkiewka 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 10 g		Wartość energetyczna [kcal] 2011,8 Białko ogółem [g] 104,4 Tłuszcz [g] 75,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,2 Węglowodany ogółem [g] 233,9 suma cukrów prostych [g] 44,8 Błonnik pokarmowy [g] 28 Sól [g] 5

2026-02-25 środa	ŁATWOSTRAWNA -SZP	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (GLU, MLE) Pasta warzywno-serowa - dieta 70 g (MLE, SEL) Szynka z indykiem prasowana, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych 40 g (SOJ) Sałata zielona 10 g Pomidor z pietruszką 80 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Krupnik jęczmienny-dieta 400 g (GLU, MLE, SEL) Noga z kurczaka, gotowana 200 g 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) Pierś gotowana z indyka (Bianka) 50 g Serek kanapkowy (śmietankowy) 75 g (MLE) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 998,5 Białko ogółem [g] 89,5 Tłuszcz [g] 72,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,4 Węglowodany ogółem [g] 253,1 suma cukrów prostych [g] 47,5 Błonnik pokarmowy [g] 24 Sól [g] 5,7
	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 ze szprotek w sosie pomidorowym z twarogiem 70 g (RYB, MLE) Szynkowa dębowa, kielbasa wieprzowa, grubo rozdrobniona 40 g Sałata zielona 10 g Ogórek zielony 80 g	Gruszka 1 szt	Kompot z owoców b/c 250 ml Krupnik jęczmienny 400 g (GLU, MLE, SEL) Noga z kurczaka, pieczona 200 g Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Surówka z kapusty pekińskiej, kukurydzy, papryki 100 g Brukselka gotowana 100 g	Maślanka naturalna 150 g (MLE)	Herbata z cytryną b/c 250 g Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Pierś gotowana z indyka (Bianka) 50 g Ser mozzarella 40 g (MLE) Sałata zielona 10 g Pomidor 80 g Rzodkiewka 50 g	Chleb graham 40 g (GLU) Margaryna 60% 5 g (MLE) Sałata zielona 10 g Szynka z indykiem prasowana, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych 20 g (SOJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 199,7 Białko ogółem [g] 111,9 Tłuszcz [g] 81,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,4 Węglowodany ogółem [g] 257,8 suma cukrów prostych [g] 52,1 Błonnik pokarmowy [g] 36,9 Sól [g] 6,6
	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu-SZP	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Margaryna 60% 12,5 g (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (GLU, MLE) Pasta warzywno-serowa - dieta 70 g (MLE, SEL) Szynka z indykiem prasowana, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych 40 g (SOJ) Sałata zielona 10 g Pomidor z pietruszką 80 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Krupnik jęczmienny-dieta 400 g (GLU, MLE, SEL) Noga z kurczaka, gotowana 200 g 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% 12,5 g (MLE) Pierś gotowana z indyka (Bianka) 50 g Serek kanapkowy (śmietankowy) 40 g (MLE) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 822,3 Białko ogółem [g] 83 Tłuszcz [g] 56,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18 Węglowodany ogółem [g] 252 suma cukrów prostych [g] 46,4 Błonnik pokarmowy [g] 24 Sól [g] 5,5

2026-02-26 czwartek	PODSTAWA - SZP	Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Herbata owocowa z/c 250 g Masło 82% 12,5 g (MLE) Pasta z udźca z kurczaka (gotowanego) 70 g (SEL) Ser wędzony 50 g (JAJ, MLE) Sałata zielona 10 g Pomidor z szczypiorkiem 80 g Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 250 g (MLE)		Kompot z owoców z/c 250 ml Grochowa z ziemniakami 400 ml (GLU) Gulasz z łopatki wieprzowej (gotowany) 200 g (GLU) Kasza gryczana 150 g Surówka z ogórków kiszonych z cebulą 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) Połędwica Ani, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony w osłonce niejadalnej 40 g Rukola 7 g Papryka świeża 80 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 080,6 Białko ogółem [g] 109,8 Tłuszcz [g] 64 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,2 Węglowodany ogółem [g] 271,1 suma cukrów prostych [g] 39,1 Błonnik pokarmowy [g] 28,9 Sól [g] 5,6
	ŁATWOSTRAWNA -SZP	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Herbata owocowa z/c 250 g Masło 82% 12,5 g (MLE) Pasta z udźca z kurczaka (gotowanego) 70 g (SEL) Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 250 g (MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 10 g Połędwica z pasieki, produkt blokowy drobiowy, grubo rozdrobniony 40 g (SOJ)		Kompot z owoców z/c 250 ml Ziemniaczana 400 ml (GLU, MLE) gulasz z łopatki wieprzowej- dieta (gotowany) 200 g (GLU, SEL) Kasza jęczmienna na sypko 150 g (GLU) Dynia gotowana 150 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) Połędwica Ani, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony w osłonce niejadalnej 40 g Pomidorki koktajlowe 100 g Rukola 7 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 912,1 Białko ogółem [g] 90,3 Tłuszcz [g] 50,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,3 Węglowodany ogółem [g] 280,7 suma cukrów prostych [g] 43,2 Błonnik pokarmowy [g] 18,6 Sól [g] 5,1
	Dieta z ograniczeniem łatwo przysw. węglowodanów - SZP	Chleb graham 100 g (GLU) Herbata owocowa b/c 250 g Masło 82% 12,5 g (MLE) Pasta z udźca z kurczaka (gotowanego) 70 g (SEL) Połędwica z pasieki, produkt blokowy drobiowy, grubo rozdrobniony 40 g (SOJ) Pomidor z szczypiorkiem 80 g Sałata zielona 10 g	Jogurt naturalny 1,5% 150 g (MLE)	Kompot z owoców b/c 250 ml Grochowa z ziemniakami 400 ml (GLU) Gulasz z łopatki wieprzowej (gotowany) 200 g (GLU) Kasza gryczana 150 g Surówka z ogórków kiszonych z cebulą 150 g	Kisiel truskawkowy b/c 150 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Pasta jajeczna-dieta 70 g (JAJ, MLE) Połędwica Ani, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony w osłonce niejadalnej 40 g Rukola 7 g Papryka świeża 80 g	Chleb graham 40 g (GLU) Połędwica z majerankiem drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, wyrób drobiowy, z połączonych kawałków mięsa, parzony 20 g (GLU, SOJ, MLE) Margaryna 60% 5 g (MLE) Sałata zielona 10 g

2026-02-26 czwartek	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu-SZP	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Herbata owocowa z/c 250 g Margaryna 60% 12,5 g (MLE) Pasta z udźca z kurczaka (gotowanego) 70 g (SEL) Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 250 g (MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 10 g Polędwica z pasieki, produkt blokowy drobiowy, grubo rozdrobniony 40 g (SOJ)		Kompot z owoców z/c 250 ml Ziemniaczana 400 ml (GLU, MLE) gulasz z łopatki wieprzowej- dieta (gotowany) 200 g (GLU, SEL) Kasza jęczmienna na sypko 150 g (GLU) Dynia gotowana 150 g		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Margaryna 60% 12,5 g (MLE) Pasta jajeczna-dieta 70 g (JAJ, MLE) Polędwica Ani, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony w osłonce niejadalnej 40 g Pomidorki koktajlowe 100 g Rukola 7 g		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 861,6 Białko ogółem [g] 90,1 Tłuszcz [g] 44,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,9 Węglowodany ogółem [g] 280,6 suma cukrów prostych [g] 43 Błonnik pokarmowy [g] 18,6 Sól [g] 5,1
2026-02-27 piątek	PODSTAWA - SZP	Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Kakao z/c 250 ml (MLE) Twaróg półtłusty w plastrach 70 g (MLE) Dżem brzoskwiowy o obniżonej zawartości cukru 50 g Roszponka 6 g Pomidor 80 g Jabłko pieczone z cynamonem 1 szt (GLU, JAJ, MLE) Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250 g (GLU, MLE)		Kompot z owoców z/c 250 ml Buraczkowa z ryżem 400 ml (MLE, SEL) Morszczuk smażony 100 g (GLU, JAJ, RYB, SOJ, SEL) Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Surówka Coleslaw 150 g		Herbata z cytryną z/c 250 g Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałatka brokułowa 150 g (JAJ, MLE) Sałata zielona 10 g Ogórek zielony 50 g Rzodkiewka 40 g Serek wiejski ziarnisty 70 g (MLE)		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 281,2 Białko ogółem [g] 99 Tłuszcz [g] 67 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,6 Węglowodany ogółem [g] 329,4 suma cukrów prostych [g] 96,2 Błonnik pokarmowy [g] 36,6 Sól [g] 3,4
	ŁATWOSTRAWNA -SZP	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Kakao z/c 250 ml (MLE) Twaróg półtłusty w plastrach 70 g (MLE) Dżem brzoskwiowy o obniżonej zawartości cukru 50 g Roszponka 6 g Pomidor 80 g Jabłko pieczone z cynamonem 1 szt (GLU, JAJ, MLE) Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250 g (GLU, MLE)		Kompot z owoców z/c 250 ml Buraczkowa z ryżem - dieta 400 ml (MLE, SEL) Morszczuk pieczony z warzywami 100 g (RYB, SEL) Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Sałata lodowa z jogurtem naturalnym 150 g (MLE)		Serek wiejski ziarnisty 70 g (MLE) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałatka makaronowa z warzywami - dieta 100 g (GLU, JAJ) Sałata zielona 10 g Pomidor 80 g		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 188 Białko ogółem [g] 94,2 Tłuszcz [g] 54,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,2 Węglowodany ogółem [g] 334 suma cukrów prostych [g] 90 Błonnik pokarmowy [g] 23,7 Sól [g] 4,4

2026-02-27 piątek	Dieta z ograniczeniem łatwo przysw. węglowodanów - SZP	Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Kakao b/c 250 ml (MLE) Twaróg półtłusty w plastrach 70 g (MLE) Pomidor 80 g Roszponka 6 g Ser gouda, dojrzewający 40 g (MLE)	Jabłko 1 szt	Kompot z owoców b/c 250 ml Buraczkowa z ryżem brązowym 400 ml (MLE, SEL) Morszczuk pieczony z warzywami 100 g (RYB, SEL) Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Surówka Colesław 150 g	Kefir 1,5% 150 g (MLE)	Serek wiejski ziarnisty 70 g (MLE) Herbata z cytryną b/c 250 g Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałatka brokułowa 150 g (JAJ, MLE) 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) Pasta z twarogu 20 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 162,5 Białko ogółem [g] 111,5 Tłuszcz [g] 72,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,1 Węglowodany ogółem [g] 270,9 suma cukrów prostych [g] 60,9 Błonnik pokarmowy [g] 39,5 Sól [g] 4,7
	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu-SZP	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Margaryna 60% 12,5 g (MLE) Kakao z/c 250 ml (MLE) Twaróg półtłusty w plastrach 70 g (MLE) Dżem brzoskwiniowy o obniżonej zawartości cukru 50 g Roszponka 6 g Pomidor 80 g Jabłko pieczone z cynamonem 1 szt (GLU, JAJ, MLE) Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250 g (GLU, MLE)		Kompot z owoców z/c 250 ml Buraczkowa z ryżem - dieta 400 ml (MLE, SEL) Morszczuk pieczony z warzywami 100 g (RYB, SEL) Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Sałata lodowa z jogurtem naturalnym 150 g (MLE)		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Margaryna 60% 12,5 g (MLE) Sałatka makaronowa z warzywami - dieta 100 g (GLU, JAJ) Serek wiejski ziarnisty 70 g (MLE) Sałata zielona 10 g Pomidor 80 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 137,5 Białko ogółem [g] 94 Tłuszcz [g] 48,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,8 Węglowodany ogółem [g] 333,9 suma cukrów prostych [g] 89,9 Błonnik pokarmowy [g] 23,7 Sól [g] 4,4
2026-02-28 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) Indyk w galarecie 50 g Ser gouda z czarnuszką 40 g (MLE) Pomidor 80 g Rukola 6 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Fasolowa z ziemniakami 400 ml (GLU, SEL) Makaron pełnoziarnisty z sosem bolognese, z łop wp. gotowaną 300 g (GLU, JAJ, MLE) Kalafior gotowany 150 g		Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałata zielona 20 g Herbata z cytryną z/c 250 g Twarożek z ziołami 70 g (MLE) Pomidor z cebulką 80 g Pierś wędzona, wędlina drobiowa z połączonych kawałków 50 g (SOJ)		Wartość energetyczna[kcal] 1 925,5 Białko ogółem [g] 101,9 Tłuszcz [g] 65,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,5 Węglowodany ogółem [g] 234,5 suma cukrów prostych [g] 46,5 Błonnik pokarmowy [g] 29,9 Sól [g] 3,9

2026-02-28 sobota	ŁATWOSTRAWNA -SZP	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (GLU, MLE) Szynkowa z fileta, kielbasa drobiowo-wieprzowa, grubo rozdrobniona 40 g Pasta z marchwi 70 g Rukola 6 g Pomidor 80 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Zupa krem z białych warzyw z grzankami 400 g (GLU, MLE) Makaron z sosem bolognese z łopatką wieprzową (gotowaną)-dieta 300 g (GLU, JAJ) Banan 1 szt Cukinia gotowana 150 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) Pierś wędzona, wędlina drobiowa z połączonych kawałków 50 g (SOJ) Sałata zielona 20 g Pomidorki koktajlowe 100 g		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 189,2 Białko ogółem [g] 83,8 Tłuszcz [g] 71,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,8 Węglowodany ogółem [g] 310,9 suma cukrów prostych [g] 78 Błonnik pokarmowy [g] 26,5 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) Szynkowa z fileta, kielbasa drobiowo-wieprzowa, grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 80 g Rukola 6 g Indyk w galarecie 50 g	Maślanka naturalna 150 g (MLE)	Kompot z owoców b/c 250 ml Fasolowa z ziemniakami 400 ml (GLU, SEL) Makaron pełnoziarnisty z sosem bolognese, z łop wp. gotowaną 300 g (GLU, JAJ, MLE) Kalafior gotowany 150 g	Wafle suche bez dodatku cukru podpiomyki 30 g (GLU, MLE)	Herbata z cytryną b/c 250 g Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Twarożek z ziołami 70 g (MLE) Pierś wędzona, wędlina drobiowa z połączonych kawałków 50 g (SOJ) Pomidor z cebulką 80 g Sałata zielona 10 g	Chleb graham 40 g (GLU) Połudwica Ani, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony w osłonce niejadalnej 20 g Margaryna 60% 5 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 108 Białko ogółem [g] 110,7 Tłuszcz [g] 64,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,1 Węglowodany ogółem [g] 270,1 suma cukrów prostych [g] 44,5 Błonnik pokarmowy [g] 36,8 Sól [g] 5,7
	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu-SZP	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Margaryna 60% 12,5 g (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (GLU, MLE) Szynkowa z fileta, kielbasa drobiowo-wieprzowa, grubo rozdrobniona 40 g Pasta z marchwi 70 g Rukola 6 g Pomidor 80 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Zupa krem z białych warzyw z grzankami 400 g (GLU, MLE) Makaron z sosem bolognese z łopatką wieprzową (gotowaną)-dieta 300 g (GLU, JAJ) Banan 1 szt Cukinia gotowana 150 g		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Margaryna 60% 12,5 g (MLE) Twarożek z ziołami - dieta 70 g (MLE) Pierś wędzona, wędlina drobiowa z połączonych kawałków 50 g (SOJ) Sałata zielona 20 g Pomidorki koktajlowe 100 g		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 057,7 Białko ogółem [g] 83,6 Tłuszcz [g] 56,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,8 Węglowodany ogółem [g] 310,8 suma cukrów prostych [g] 77,8 Błonnik pokarmowy [g] 26,5 Sól [g] 5,5

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) Kielbasa żywiecka podsuszana, kielbasa 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	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 116,3 Białko ogółem [g] 88,3 Tłuszcz [g] 72,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,4 Węglowodany ogółem [g] 282 suma cukrów prostych [g] 44,8 Błonnik pokarmowy [g] 28,7 Sól [g] 3,7
	ŁATWOSTRAWNA -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-jogurtwo y 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) 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	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 910,5 Białko ogółem [g] 97 Tłuszcz [g] 50,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,4 Węglowodany ogółem [g] 273,1 suma cukrów prostych [g] 48,9 Błonnik pokarmowy [g] 20,8 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) 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 Polędwica z majerankiem drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, wyrób drobiowy, z połączonych kawałków mięsa, parzony 20 g (GLU, SOJ, MLE)

2026-03-01 niedziela	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	Wartość energetyczna[kcal] 1 878,8 Białko ogółem [g] 99,4 Tłuszcz [g] 46,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,4 Węglowodany ogółem [g] 273,1 suma cukrów prostych [g] 48,8 Błonnik pokarmowy [g] 20,8 Sól [g] 6
----------------------	---	--	--	--	--

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,