

1		2	3	4	5	6	7	
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-02 poniedziałek	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) Paszet pieczony, drobiowo wieprzowy 50 g (GLU) Ser gouda, dojrzewający 40 g (MLE) Rzodkiewka 40 g Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 10 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Kapuśniak z kapusty kiszonej 400 g (GLU, SEL, GOR) Papryka faszerowana ryżem brązowym i warzywami 300 g		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Połędwica z pasieki, produkt blokowy drobiowy, grubo rozdrobniony 40 g (SOJ) Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 70 g (JAJ) Pomidor 80 g Roszponka 10 g	Jogurt naturalny 1,5% 150 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 960,2 Białko ogółem [g] 84,7 Tłuszcz [g] 77,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,6 Węglowodany ogółem [g] 234,1 suma cukrów prostych [g] 53,9 Błonnik pokarmowy [g] 27,3 Sól [g] 5,9
	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) 70 g (MLE) 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		Kompot z owoców z/c 250 ml Zupa solferino - dieta 400 g (GLU, MLE, SEL) Makaron z serem i musem jabłkowym 300 g (GLU, JAJ, MLE)		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 pasieki, produkt blokowy drobiowy, grubo rozdrobniony 40 g (SOJ) Pomidor 80 g Roszponka 10 g	Jogurt naturalny 1,5% 150 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 981,6 Białko ogółem [g] 91,3 Tłuszcz [g] 58,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,1 Węglowodany ogółem [g] 276,4 suma cukrów prostych [g] 66,1 Błonnik pokarmowy [g] 16,9 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) Połędwica Ani, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Ser gouda, dojrzewający 40 g (MLE) Rzodkiewka 40 g Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 10 g	Jabłko 1 szt	Kompot z owoców b/c 250 ml Kapuśniak z kapusty kiszonej 400 g (GLU, SEL, GOR) Papryka faszerowana ryżem brązowym i warzywami 300 g	Koktajl na kefirze z truskawkami 150 g (MLE)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 70 g (JAJ) Połędwica z pasieki, produkt blokowy drobiowy, grubo rozdrobniony 40 g (SOJ) Roszponka 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] 1 993,1 Białko ogółem [g] 88,4 Tłuszcz [g] 74,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,1 Węglowodany ogółem [g] 244,1 suma cukrów prostych [g] 48,5 Błonnik pokarmowy [g] 37 Sól [g] 7,6
	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) 70 g (MLE) Połędwica Ani, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 80 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Zupa solferino - dieta 400 g (GLU, MLE, SEL) Makaron z serem i musem jabłkowym 300 g (GLU, JAJ, MLE)		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 pasieki, produkt blokowy drobiowy, grubo rozdrobniony 40 g (SOJ) Pomidor b/skórki 80 g Roszponka 10 g	Jogurt naturalny 1,5% 150 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 958 Białko ogółem [g] 91,1 Tłuszcz [g] 56,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,3 Węglowodany ogółem [g] 276,3 suma cukrów prostych [g] 66 Błonnik pokarmowy [g] 16,9 Sól [g] 5,5

2026-03-03 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) Pierś gotowana z indyka (Bianka) 40 g Rukola 7 g Pomidor 80 g Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 250 g (MLE) Banan (połowa) 1 szt		Kompot z owoców z/c 250 ml Grysikowa 400 g (GLU, MLE, SEL) Pulpet wieprzowy, gotowany-dieta 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Surówka z kalarepy, marchwi i jabłka 150 g (MLE) Sos pieczarkowy 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) Pasta z wędzonej ryby z jajkiem, ogórkiem kiszonym i cebulką 70 g (JAJ, RYB) Szynka juhasa wp. 50 g Sałata zielona 20 g Papryka świeża 80 g	Jabłko 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 227,7 Białko ogółem [g] 104,4 Tłuszcz [g] 61,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,8 Węglowodany ogółem [g] 318,5 suma cukrów prostych [g] 82,6 Błonnik pokarmowy [g] 30 Sól [g] 5
	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) Pierś gotowana z indyka (Bianka) 40 g Rukola 7 g Pomidor 80 g Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 250 g (MLE) Banan (połowa) 1 szt		Kompot z owoców z/c 250 ml Grysikowa 400 g (GLU, MLE, SEL) Pulpet wieprzowy, gotowany-dieta 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Buraczki ćwikłowe (gotowane) 200 g Sos koperkowy 100 g (GLU, MLE)		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Pasta z morschczuka gotowanego z warzywami 70 g (RYB, SEL) Szynka juhasa wp. 50 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Jabłko 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 203,1 Białko ogółem [g] 99,4 Tłuszcz [g] 52,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,9 Węglowodany ogółem [g] 340,6 suma cukrów prostych [g] 86,1 Błonnik pokarmowy [g] 26,4 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 Pasta z twarogu 70 g (MLE) Pierś gotowana z indyka (Bianka) 40 g Rukola 7 g Pomidor 80 g	Mandarynka 140 g	Kompot z owoców b/c 250 ml Grysikowa 400 g (GLU, MLE, SEL) Pulpet wieprzowy, gotowany-dieta 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Surówka z kalarepy, marchwi i jabłka 150 g (MLE) Sos pieczarkowy 100 g (GLU, MLE)	Maślanka naturalna 150 g (MLE)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Pasta z wędzonej ryby z jajkiem, ogórkiem kiszonym i cebulką 70 g (JAJ, RYB) Szynka juhasa wp. 50 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 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] 2 065,3 Białko ogółem [g] 104,4 Tłuszcz [g] 66,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28 Węglowodany ogółem [g] 263,4 suma cukrów prostych [g] 46,4 Błonnik pokarmowy [g] 33,9 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 Miodowy twarożek pomarańczowy 70 g (MLE) Pierś gotowana z indyka (Bianka) 40 g Rukola 7 g Pomidor b/skórki 80 g Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 250 g (MLE) Banan (połowa) 1 szt		Kompot z owoców z/c 250 ml Grysikowa 400 g (GLU, MLE, SEL) Pulpet wieprzowy, gotowany-dieta 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Buraczki ćwikłowe (gotowane) 200 g Sos koperkowy 100 g (GLU, MLE)		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Margaryna 60% 15 g (MLE) Pasta z morschczuka gotowanego z warzywami 70 g (RYB, SEL) Szynka juhasa wp. 50 g Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 80 g	Jabłko 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 179,5 Białko ogółem [g] 99,2 Tłuszcz [g] 49,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,2 Węglowodany ogółem [g] 340,4 suma cukrów prostych [g] 85,9 Błonnik pokarmowy [g] 26,4 Sól [g] 5,2

2026-03-04 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) Pasta z soczewicy 70 g (SEL) Połędwica z majerankiem drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, wyrób drobiowy, z połączonych kawałków mięsa, parzony 40 g (GLU, SOJ, MLE) Pomidor z pietruszką 80 g Rzodkiewka 50 g Sałata zielona 20 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Zupa brokułowa z ziemniakami 400 ml (GLU, MLE, SEL) Kurczak w curry (gotowany) 200 g (GLU, MLE, GOR) Ryż brązowy, gotowany 150 g 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) Szynka konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony, w osłonce niejadł 50 g (GLU, SOJ, SEL) Twarożek z ziołami 70 g (MLE) Sałata zielona 20 g Ogórek zielony 80 g	Gruszka 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 279,2 Białko ogółem [g] 120,3 Tłuszcz [g] 63,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,8 Węglowodany ogółem [g] 318,5 suma cukrów prostych [g] 59,7 Błonnik pokarmowy [g] 34,9 Sól [g] 5
	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 40 g (GLU, SOJ, MLE) Pasta z cukinii 80 g (GLU, JAJ) Pomidor z pietruszką 80 g Sałata zielona 20 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Zupa brokułowa z ziemniakami - dieta 400 ml (GLU, MLE, SEL) Gulasz z kurczaka gotowany - dieta 200 g (GLU) Ryż gotowany 150 g 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) Indyk z pasieki, produkt blokowy, drobiowy, gruborozdrobniony, parzony 50 g Sałata zielona 20 g Pomidor 100 g	Mus owocowo-warzywny 100% 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 179,6 Białko ogółem [g] 111,8 Tłuszcz [g] 62 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,8 Węglowodany ogółem [g] 299,5 suma cukrów prostych [g] 52,7 Błonnik pokarmowy [g] 21,4 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) Pasta z soczewicy 70 g (SEL) Połędwica z majerankiem drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, wyrób drobiowy, z połączonych kawałków mięsa, parzony 40 g (GLU, SOJ, MLE) Pomidor z pietruszką 80 g Sałata zielona 20 g Rzodkiewka 50 g	Kisiel truskawkowy b/c 150 g	Kompot z owoców b/c 250 ml Zupa brokułowa z ziemniakami 400 ml (GLU, MLE, SEL) Gulasz z kurczaka gotowany - dieta 200 g (GLU) Ryż brązowy, gotowany 150 g Mieszanka królewska gotowana 200 g	Kefir 1,5% 150 g (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) Szynka konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony, w osłonce niejadł 50 g (GLU, SOJ, SEL) Sałata zielona 20 g Ogórek zielony 80 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] 2 341,4 Białko ogółem [g] 128,8 Tłuszcz [g] 68,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,1 Węglowodany ogółem [g] 310 suma cukrów prostych [g] 43,6 Błonnik pokarmowy [g] 38,1 Sól [g] 6,1
	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 40 g (GLU, SOJ, MLE) Pasta z cukinii 80 g (GLU, JAJ) Pomidor z pietruszką 80 g Sałata zielona 20 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Zupa brokułowa z ziemniakami - dieta 400 ml (GLU, MLE, SEL) Gulasz z kurczaka gotowany - dieta 200 g (GLU) Ryż gotowany 150 g 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) Indyk z pasieki, produkt blokowy, drobiowy, gruborozdrobniony, parzony 50 g Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 100 g	Mus owocowo-warzywny 100% 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 156,1 Białko ogółem [g] 111,6 Tłuszcz [g] 59,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13 Węglowodany ogółem [g] 299,3 suma cukrów prostych [g] 52,6 Błonnik pokarmowy [g] 21,4 Sól [g] 5,9

2026-03-05 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 jajeczna ze szczypiorkiem 70 g (JAJ) Piers wędzona, wędlina drobiowa z połączonych kawałków 40 g (SOJ) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 10 g Zupa mleczna z kaszą jaglaną 250 g (MLE)		Kompot z owoców z/c 250 ml Krupnik jęczmienny 400 g (GLU, MLE, SEL) Noga z kurczaka, pieczona 230 g Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Sałata lodowa z pomidorem i jogurtem naturalnym 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) Szynkowa dębowa, kiełbasa wieprzowa, grubo rozdrobniona 50 g Ser wędzony 50 g (JAJ, MLE) Rukola 7 g Ogórek kiszony 80 g	Banan 1 szt Sok wielowarzywny 1 szt (SEL)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 290,2 Białko ogółem [g] 110,7 Tłuszcz [g] 75,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,8 Węglowodany ogółem [g] 291,1 suma cukrów prostych [g] 81,7 Błonnik pokarmowy [g] 26,6 Sól [g] 7,6
	ŁATWOSTRAWNA -SZP	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Herbata owocowa z/c 250 g Pasta jajeczna-dieta 70 g (JAJ, MLE) Piers wędzona, wędlina drobiowa z połączonych kawałków 40 g (SOJ) Sałata zielona 10 g Pomidor 80 g Zupa mleczna z kaszą jaglaną 250 g (MLE)		Kompot z owoców z/c 250 ml Krupnik jęczmienny-dieta 400 g (GLU, MLE, SEL) Noga z kurczaka, gotowana 230 g Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Sałata lodowa z pomidorem i jogurtem naturalnym 150 g (MLE)		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 Haga serek twarogowy śmietankowy 2 szt (MLE) Rukola 7 g Pomidor 100 g	Banan 1 szt Sok wielowarzywny 1 szt (SEL)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 254,1 Białko ogółem [g] 99 Tłuszcz [g] 69,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,3 Węglowodany ogółem [g] 309,3 suma cukrów prostych [g] 82,1 Błonnik pokarmowy [g] 22,3 Sól [g] 7
	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 jajeczna ze szczypiorkiem 70 g (JAJ) Piers wędzona, wędlina drobiowa z połączonych kawałków 40 g (SOJ) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 10 g	Maślanka naturalna 150 g (MLE)	Kompot z owoców b/c 250 ml Krupnik jęczmienny 400 g (GLU, MLE, SEL) Noga z kurczaka, pieczona 230 g Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Sałata lodowa z pomidorem i jogurtem naturalnym 150 g (MLE)	Jabłko 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g Chleb graham 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 Ser wędzony 50 g (JAJ, MLE) Rukola 7 g Ogórek kiszony 80 g	Chleb graham 40 g (GLU) Margaryna 60% 5 g (MLE) Sałata zielona 10 g Szynkowa dębowa, kiełbasa wieprzowa, grubo rozdrobniona 20 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 072,5 Białko ogółem [g] 106,7 Tłuszcz [g] 80,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,7 Węglowodany ogółem [g] 228,3 suma cukrów prostych [g] 35,6 Błonnik pokarmowy [g] 30 Sól [g] 7,4
	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu-SZP	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Margaryna 60% 15 g (MLE) Herbata owocowa z/c 250 g Pasta jajeczna-dieta 70 g (JAJ, MLE) Piers wędzona, wędlina drobiowa z połączonych kawałków 40 g (SOJ) Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 80 g Zupa mleczna z kaszą jaglaną 250 g (MLE)		Kompot z owoców z/c 250 ml Krupnik jęczmienny-dieta 400 g (GLU, MLE, SEL) Noga z kurczaka, gotowana 230 g Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Sałata lodowa z pomidorem i jogurtem naturalnym 150 g (MLE)		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 Haga serek twarogowy śmietankowy 2 szt (MLE) Rukola 7 g Pomidor b/skórki 100 g	Banan 1 szt Sok wielowarzywny 1 szt (SEL)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 230,6 Białko ogółem [g] 98,8 Tłuszcz [g] 66,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,6 Węglowodany ogółem [g] 309,1 suma cukrów prostych [g] 81,9 Błonnik pokarmowy [g] 22,3 Sól [g] 7

2026-03-06 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 z tuńczyka, twarogu i szczypiorku 70 g (MLE) Serek kanapkowy (śmietankowy) 50 g (MLE) Roszponka 7 g Pomidor 100 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Zupa jarzynowa z ziemniakami 400 g (MLE, SEL) Morszczuk smażony 100 g (GLU, JAJ, RYB, SOJ, SEL) Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Warzywa po grecku 150 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) Salatka z makaronem pełnoziarnistym pomidorkami, rukolą i słonecznikiem 100 g (GLU, JAJ) Haga serek twarogowy śmietankowy 1 szt (MLE)	Rogal drożdżowy 1 szt (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 442,8 Białko ogółem [g] 89,8 Tłuszcz [g] 84,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,4 Węglowodany ogółem [g] 323 suma cukrów prostych [g] 70,5 Błonnik pokarmowy [g] 29,9 Sól [g] 3,5
	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 tuńczyka i twarogu 70 g (MLE) Serek kanapkowy (śmietankowy) 50 g (MLE) Pomidor 100 g Roszponka 7 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Zupa jarzynowa z ziemniakami- dieta 400 g (MLE, SEL) Morszczuk pieczony z warzywami 100 g (GLU, RYB, SOJ, SEL) Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Warzywa po grecku- dieta 150 g (GLU, SEL)		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Salatka z makaronem, pomidorkami i rukolą 100 g (GLU, JAJ) Dżem brzoskwinowy o obniżonej zawartości cukru 50 g	Rogal drożdżowy 1 szt (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 456,3 Białko ogółem [g] 89,2 Tłuszcz [g] 73,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,6 Węglowodany ogółem [g] 354,8 suma cukrów prostych [g] 82 Błonnik pokarmowy [g] 23 Sól [g] 4,3
	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) Serek kanapkowy (śmietankowy) 50 g (MLE) Pomidor 100 g Roszponka 7 g	Grejpfrut (połowa) 130 g	Kompot z owoców b/c 250 ml Zupa jarzynowa z ziemniakami- dieta 400 g (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)	Kefir 1,5% 150 g (MLE)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Salatka z makaronem pełnoziarnistym pomidorkami, rukolą i słonecznikiem 100 g (GLU, JAJ) Haga serek twarogowy śmietankowy 1 szt (MLE)	Chleb graham 40 g (GLU) Margaryna 60% 5 g (MLE) Salata zielona 10 g Ser gouda, dojrzewający 20 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 071,2 Białko ogółem [g] 94,4 Tłuszcz [g] 70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37 Węglowodany ogółem [g] 267,7 suma cukrów prostych [g] 49,5 Błonnik pokarmowy [g] 36,9 Sól [g] 4,3
	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 z tuńczyka i twarogu 70 g (MLE) Serek kanapkowy (śmietankowy) 50 g (MLE) Pomidor b/skórki 100 g Roszponka 7 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Zupa jarzynowa z ziemniakami- dieta 400 g (MLE, SEL) Morszczuk pieczony z warzywami 100 g (GLU, RYB, SOJ, SEL) Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Warzywa po grecku- dieta 150 g (GLU, SEL)		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Margaryna 60% 15 g (MLE) Salatka z makaronem, pomidorkami i rukolą 100 g (GLU, JAJ) Dżem brzoskwinowy o obniżonej zawartości cukru 50 g	Chleb bułkowy 80 g (GLU) Margaryna 60% 15 g (MLE) Salata zielona 10 g Pomidor 40 g Szynka z indykiem prasowana, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych 40 g (SOJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 346 Białko ogółem [g] 94,5 Tłuszcz [g] 62,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,8 Węglowodany ogółem [g] 357,6 suma cukrów prostych [g] 62,4 Błonnik pokarmowy [g] 26,2 Sól [g] 5,8

2026-03-07 sobota	Dieta z ograniczeniem łatwo przysw. węglowodanów - SZP	Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Kakao z/c 250 ml (MLE) Serek wiejski ziarnisty 100 g (MLE) Schab zbiójnicki 50 g Ogórek zielony 80 g Sałata zielona 20 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Zupa ogórkowa z ryżem brązowym 400 g (MLE, SEL) Zrazik z udźca z kurczaka pieczony 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Sos pieczarkowy 100 g (GLU, MLE) Sałatka z kapusty czerwonej 100 g Marchewka mini 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) Pierś gotowana z indyka (Blanka) 50 g Pasta z twarogu i koperkiem 70 g (MLE) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Mus owocowo-warzywny 100% 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 965,1 Białko ogółem [g] 97 Tłuszcz [g] 59,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,9 Węglowodany ogółem [g] 264,7 suma cukrów prostych [g] 57,1 Błonnik pokarmowy [g] 31,3 Sól [g] 5,5
	ŁATWOSTRAWNA -SZP	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Kakao z/c 250 ml (MLE) Serek wiejski ziarnisty 100 g (MLE) Schab zbiójnicki 50 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Zupa ryżowa 400 ml (GLU, MLE) Zrazik z udźca z kurczaka pieczony 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Marchewka mini gotowana 200 g Sos koperkowy-dieta 80 g (GLU, MLE)		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Pasta z twarogu i koperkiem 70 g (MLE) Pierś gotowana z indyka (Bianka) 50 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Mus owocowo-warzywny 100% 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 025,2 Białko ogółem [g] 95,8 Tłuszcz [g] 56,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,7 Węglowodany ogółem [g] 289,5 suma cukrów prostych [g] 56,6 Błonnik pokarmowy [g] 25,5 Sól [g] 6,3
	Dieta z ograniczeniem łatwo przysw. węglowodanów - SZP	Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Kakao b/c 250 ml (MLE) Serek wiejski ziarnisty 100 g (MLE) Schab zbiójnicki 50 g Ogórek zielony 80 g Sałata zielona 20 g	Mandarynka 120 g	Kompot z owoców b/c 250 ml Zupa ogórkowa z ryżem brązowym 400 g (MLE, SEL) Zrazik z udźca z kurczaka pieczony 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Sos pieczarkowy 100 g (GLU, MLE) Sałatka z kapusty czerwonej 200 g	Maślanka naturalna 150 g (MLE)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Pasta z twarogu i koperkiem 70 g (MLE) Pierś gotowana z indyka (Bianka) 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 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] 2 151,7 Białko ogółem [g] 109,9 Tłuszcz [g] 68,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,5 Węglowodany ogółem [g] 278,3 suma cukrów prostych [g] 59 Błonnik pokarmowy [g] 36,7 Sól [g] 6,9
	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu-SZP	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Margaryna 60% 15 g (MLE) Kakao z/c 250 ml (MLE) Serek wiejski ziarnisty 100 g (MLE) Schab zbiójnicki 50 g Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 80 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Zupa ryżowa 400 ml (GLU, MLE) Zrazik z udźca z kurczaka pieczony 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Marchewka mini gotowana 200 g Sos koperkowy-dieta 80 g (GLU, MLE)		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Margaryna 60% 15 g (MLE) Pasta z twarogu i koperkiem 70 g (MLE) Pierś gotowana z indyka (Bianka) 50 g Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 90 g	Mus owocowo-warzywny 100% 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 003,5 Białko ogółem [g] 95,9 Tłuszcz [g] 53,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15 Węglowodany ogółem [g] 289,7 suma cukrów prostych [g] 56,7 Błonnik pokarmowy [g] 25,6 Sól [g] 6,3

2026-03-08 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) Twarożek z szczypiorkiem 70 g (MLE) Połędwica z pasieki, produkt blokowy drobiowy, grubo rozdrobniony 40 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) Filet z kurczaka pieczony 100 g Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Surówka z białej kapusty z ogórkiem 150 g Sos meksykański 80 g (GLU)		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 z majerankiem drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, wyrób drobiowy, z połączonych kawałków mięsa, parzony 50 g (GLU, SOJ, MLE)	Jabłko 1 szt Jogurt naturalny 1,5% 150 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 028,9 Białko ogółem [g] 105 Tłuszcz [g] 54,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,6 Węglowodany ogółem [g] 283,8 suma cukrów prostych [g] 67,4 Błonnik pokarmowy [g] 29,9 Sól [g] 4,7
	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) Połędwica z pasieki, produkt blokowy drobiowy, grubo rozdrobniony 40 g (SOJ) Sałata zielona 10 g Pomidor 80 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Rosół z makaronem-dieta 400 ml (GLU, JAJ, SEL) Filet z kurczaka gotowany 100 g Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Sos pomidorowy - dieta 100 g (GLU) Mieszanka królewska z olejem 150 g		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 z majerankiem drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, wyrób drobiowy, z połączonych kawałków mięsa, parzony 50 g (GLU, SOJ, MLE) Haga serek twarogowy śmietankowy 1 szt (MLE)	Jabłko 1 szt Jogurt naturalny 1,5% 150 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 076,1 Białko ogółem [g] 103,4 Tłuszcz [g] 63,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,3 Węglowodany ogółem [g] 276,7 suma cukrów prostych [g] 62,4 Błonnik pokarmowy [g] 18,3 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) Twarożek z szczypiorkiem 70 g (MLE) Połędwica z pasieki, produkt blokowy drobiowy, grubo rozdrobniony 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) Filet z kurczaka pieczony 100 g Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Surówka z białej kapusty z ogórkiem 150 g Sos meksykański 80 g (GLU)	Koktajl na kefirze z truskawkami 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 100 g (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) Sałata zielona 10 g Szynkowa dębowa, kielbasa wieprzowa, grubo rozdrobniona 20 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 027,8 Białko ogółem [g] 108,2 Tłuszcz [g] 57,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,2 Węglowodany ogółem [g] 267,1 suma cukrów prostych [g] 39,3 Błonnik pokarmowy [g] 35,2 Sól [g] 5,8
	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) Twarożek z pietruszką 70 g (MLE) Połędwica z pasieki, produkt blokowy drobiowy, grubo rozdrobniony 40 g (SOJ) Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 80 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Rosół z makaronem-dieta 400 ml (GLU, JAJ, SEL) Filet z kurczaka gotowany 100 g Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Sos pomidorowy - dieta 100 g (GLU) Mieszanka królewska z olejem 150 g		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 z majerankiem drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, wyrób drobiowy, z połączonych kawałków mięsa, parzony 50 g (GLU, SOJ, MLE) Haga serek twarogowy śmietankowy 1 szt (MLE)	Jabłko 1 szt Jogurt naturalny 1,5% 150 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 052,6 Białko ogółem [g] 103,2 Tłuszcz [g] 61,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,6 Węglowodany ogółem [g] 276,6 suma cukrów prostych [g] 62,2 Błonnik pokarmowy [g] 18,3 Sól [g] 5,8

2026-03-09 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) mozzarella 60 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 80 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Pomidorowa z ryżem brązowym 400 ml (MLE, SEL) Schab pieczony 100 g (JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR) Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Sos pieczeniowy 100 g (GLU) Surówka z marchwi i jabłka-dieta 100 g Sałata lodowa z jogurtem naturalnym 50 g (MLE)		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb mieszany 60 g (GLU) Chleb graham 40 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Jajko gotowane na twardo 2 szt (JAJ) Pierś wędzona, wędlina drobiowa z połączonych kawałków 40 g (SOJ) Pomidor 80 g Ogórek zielony 80 g Rukola 7 g	Sok wielowarzywny 1 szt (SEL) Banan 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 073,6 Białko ogółem [g] 94,2 Tłuszcz [g] 63,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,6 Węglowodany ogółem [g] 281,9 suma cukrów prostych [g] 87,4 Błonnik pokarmowy [g] 29,2 Sól [g] 5,3
	ŁATWOSTRAWNA -SZP	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 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 40 g mozzarella 60 g (MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Pomidorowa z ryżem - dieta 400 ml (MLE, SEL) Schab pieczony - dieta 100 g Sos własny 100 g (GLU) Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Surówka z marchwi i jabłka-dieta 100 g Sałata lodowa z jogurtem naturalnym 50 g (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) Pierś wędzona, wędlina drobiowa z połączonych kawałków 40 g (SOJ) Pomidor 80 g Rukola 7 g	Sok wielowarzywny 1 szt (SEL) Banan 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 123,9 Białko ogółem [g] 93,7 Tłuszcz [g] 61,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,1 Węglowodany ogółem [g] 300,8 suma cukrów prostych [g] 83,2 Błonnik pokarmowy [g] 23,1 Sól [g] 6,5
	Dieta z ograniczeniem łatwo przysw. węglowodanów - SZP	Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Kakao b/c 250 ml (MLE) mozzarella 60 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 80 g	Maślanka naturalna 150 g (MLE)	Kompot z owoców b/c 250 ml Pomidorowa z ryżem brązowym 400 ml (MLE, SEL) Schab pieczony 100 g (JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR) Sos pieczeniowy 100 g (GLU) Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Surówka z marchwi i jabłka-dieta 100 g Sałata lodowa z jogurtem naturalnym 50 g (MLE)	Jabłko 1 szt	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) Pierś wędzona, wędlina drobiowa z połączonych kawałków 40 g (SOJ) Pomidor 80 g Rukola 7 g	Chleb graham 40 g (GLU) Margaryna 60% 5 g (MLE) Sałata zielona 10 g Pierś gotowana z indyka (Bianka) 20 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 058,5 Białko ogółem [g] 104,4 Tłuszcz [g] 70,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,1 Węglowodany ogółem [g] 252,8 suma cukrów prostych [g] 54,1 Błonnik pokarmowy [g] 33,4 Sól [g] 5,6
	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu-SZP	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Margaryna 60% 15 g (MLE) Kakao z/c 250 ml (MLE) Połędwica Ani, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony w osłonce niejadalnej 40 g mozzarella 60 g (MLE) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Pomidorowa z ryżem - dieta 400 ml (MLE, SEL) Schab pieczony - dieta 100 g Sos własny 100 g (GLU) Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Surówka z marchwi i jabłka-dieta 100 g Sałata lodowa z jogurtem naturalnym 50 g (MLE)		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Margaryna 60% 15 g (MLE) Jajko gotowane na twardo 2 szt (JAJ) Pierś wędzona, wędlina drobiowa z połączonych kawałków 40 g (SOJ) Pomidor b/skórki 80 g Rukola 7 g	Sok wielowarzywny 1 szt (SEL) Banan 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 100,3 Białko ogółem [g] 93,5 Tłuszcz [g] 58,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,4 Węglowodany ogółem [g] 300,7 suma cukrów prostych [g] 83,1 Błonnik pokarmowy [g] 23,1 Sól [g] 6,6

2026-03-10 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 Pasta z udźca z kurczaka (gotowanego) 70 g (SEL) Ser gouda z czarnuszką 40 g (MLE) Roszponka 7 g Pomidor 80 g Zupa mleczna z płatkami owsianymi 200 g (GLU, MLE)		Kompot z owoców z/c 250 ml Grochowa z ziemniakami 400 ml (GLU) Makaron pełnoziarnisty z warzywami 300 g (GLU, JAJ, MLE) Sos pomidorowy 100 g (GLU, MLE) Surówka z kapusty pekińskiej, kukurydzy, papryki 200 g		Herbata z cytryną z/c 250 g Masło 82% 12,5 g (MLE) Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Pasta z twarogu z makrełą w sosie pomidorowym 70 g (RYB, MLE) Schab pieczony z bobrownik, wędzonka wieprzowa, schab, parzony, pieczony 40 g Ogórek zielony 80 g Salata zielona 10 g	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Salata zielona 10 g Pomidor 40 g Pierś gotowana z indyka (Bianka) 50 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 479,9 Białko ogółem [g] 109,3 Tłuszcz [g] 96,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,5 Węglowodany ogółem [g] 298,1 suma cukrów prostych [g] 49,2 Błonnik pokarmowy [g] 41,7 Sól [g] 4,6
	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) Szynekowa z fileta, kielbasa drobiowo-wieprzowa, grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 80 g Roszponka 7 g Zupa mleczna z płatkami owsianymi 200 g (GLU, MLE)		Kompot z owoców z/c 250 ml Zupa szpinakowa z ziemniakami-dieta 400 ml (GLU, MLE) Makaron z warzywami - dieta 300 g (GLU, JAJ, MLE) Sos pomidorowy - dieta 100 g (GLU) Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki 200 g (MLE)		Herbata z cytryną z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Pasta z twarogu i koncentratu pomidorowego - dieta 70 g (MLE) Schab pieczony z bobrownik, wędzonka wieprzowa, schab, parzony, pieczony 40 g Pomidor 80 g Salata zielona 10 g	Chleb bułkowy 80 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Salata zielona 10 g Pomidor 40 g Pierś gotowana z indyka (Bianka) 50 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 474,6 Białko ogółem [g] 104,3 Tłuszcz [g] 71,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34 Węglowodany ogółem [g] 364,1 suma cukrów prostych [g] 49,6 Błonnik pokarmowy [g] 27,1 Sól [g] 6
	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) Szynekowa z fileta, kielbasa drobiowo-wieprzowa, grubo rozdrobniona 40 g Roszponka 7 g Pomidor 80 g	Kefir 1,5% 150 g (MLE)	Kompot z owoców b/c 250 ml Grochowa z ziemniakami 400 ml (GLU) Makaron pełnoziarnisty z warzywami 300 g (GLU, JAJ, MLE) Surówka z kapusty pekińskiej, kukurydzy, papryki 200 g Sos pomidorowy 100 g (GLU, MLE)	Jabłko 1 szt	Herbata z cytryną b/c 250 g Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Pasta z twarogu z makrełą w sosie pomidorowym 70 g (RYB, MLE) Schab pieczony z bobrownik, wędzonka wieprzowa, schab, parzony, pieczony 40 g Ogórek zielony 80 g Salata zielona 10 g	Chleb graham 40 g (GLU) Margaryna 60% 5 g (MLE) Salata zielona 10 g Pierś wędzona, wędlina drobiowa z połączonych kawałków 20 g (SOJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 123,5 Białko ogółem [g] 93,3 Tłuszcz [g] 77,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,6 Węglowodany ogółem [g] 266 suma cukrów prostych [g] 45,1 Błonnik pokarmowy [g] 42,5 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 Pasta z udźca z kurczaka (gotowanego) 70 g (SEL) Szynekowa z fileta, kielbasa drobiowo-wieprzowa, grubo rozdrobniona 40 g Pomidor b/skórki 80 g Roszponka 7 g Zupa mleczna z płatkami owsianymi 200 g (GLU, MLE)		Kompot z owoców z/c 250 ml Zupa szpinakowa z ziemniakami-dieta 400 ml (GLU, MLE) makaron z warzywami- dieta 300 g (GLU, JAJ, MLE) Sos pomidorowy - dieta 100 g (GLU) Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki 200 g (MLE)		Herbata z cytryną z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Margaryna 60% 15 g (MLE) Pasta z twarogu i koncentratu pomidorowego - dieta 70 g (MLE) Schab pieczony z bobrownik, wędzonka wieprzowa, schab, parzony, pieczony 40 g Pomidor b/skórki 80 g Salata zielona 10 g	Chleb bułkowy 80 g (GLU) Margaryna 60% 15 g (MLE) Salata zielona 10 g Pomidor b/skórki 40 g Pierś gotowana z indyka (Bianka) 50 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 439,2 Białko ogółem [g] 104,1 Tłuszcz [g] 67,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,4 Węglowodany ogółem [g] 363,8 suma cukrów prostych [g] 49,3 Błonnik pokarmowy [g] 27,1 Sól [g] 6,1

2026-03-11 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 Pierś gotowana z indyka (Bianka) 40 g Sałata zielona 20 g Pomidor z szczypiorkiem 80 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (SEL) Filet drobiowy w cieście opiekany 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Surówka Colesław 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) Twarożek z rzodkiewką 70 g (MLE) Szynka Harnasia z dymem, wieprzowa 50 g (SOJ) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałata zielona 10 g Połędwica Ani, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Pomidor 40 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 309,3 Białko ogółem [g] 110,6 Tłuszcz [g] 67,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,9 Węglowodany ogółem [g] 320,4 suma cukrów prostych [g] 58,8 Błonnik pokarmowy [g] 38,5 Sól [g] 7,5
	ŁATWOSTRAWNA -SZP	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (GLU, MLE) Pierś gotowana z indyka (Bianka) 40 g Pasta twarogowa ze szpinakiem- dieta 70 g (MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (SEL) Filet z kurczaka gotowany 100 g Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Dip jogurtowo-koperkowy 60 g (MLE) Marchewka mini gotowana 150 g		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Serek kanapkowy (śmietankowy) 50 g (MLE) Szynka Harnasia z dymem, wieprzowa 50 g (SOJ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Chleb bułkowy 80 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałata zielona 10 g Połędwica Ani, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Pomidor 40 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 253,4 Białko ogółem [g] 106,8 Tłuszcz [g] 62,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,3 Węglowodany ogółem [g] 321,6 suma cukrów prostych [g] 58,1 Błonnik pokarmowy [g] 28,9 Sól [g] 8
	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 Pierś gotowana z indyka (Bianka) 40 g Pomidor z szczypiorkiem 80 g Sałata zielona 20 g	Gruszka 1 szt	Kompot z owoców z/c 250 ml Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (SEL) Filet z kurczaka gotowany 100 g Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Surówka Colesław 150 g Dip jogurtowo-koperkowy 60 g (MLE)	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 rzodkiewką 70 g (MLE) Szynka Harnasia z dymem, wieprzowa 50 g (SOJ) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 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] 2 056,6 Białko ogółem [g] 110,3 Tłuszcz [g] 51,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,6 Węglowodany ogółem [g] 293,2 suma cukrów prostych [g] 66,5 Błonnik pokarmowy [g] 40,8 Sól [g] 7,5
	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) Pierś gotowana z indyka (Bianka) 40 g Pasta twarogowa ze szpinakiem- dieta 70 g (MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (SEL) Filet z kurczaka gotowany 100 g Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Dip jogurtowo-koperkowy 60 g (MLE) Marchewka mini gotowana 150 g		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Margaryna 60% 15 g (MLE) Serek kanapkowy (śmietankowy) 50 g (MLE) Szynka Harnasia z dymem, wieprzowa 50 g (SOJ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Chleb bułkowy 80 g (GLU) Margaryna 60% 15 g (MLE) Sałata zielona 10 g Połędwica Ani, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Pomidor b/skórki 40 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 218,2 Białko ogółem [g] 106,6 Tłuszcz [g] 58,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,8 Węglowodany ogółem [g] 321,6 suma cukrów prostych [g] 58 Błonnik pokarmowy [g] 28,9 Sól [g] 8,1

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,