

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-12 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 Połędwica z pasieki, produkt blokowy drobiowy, grubo rozdrobniony 40 g (SOJ) Twarożek z ogórkiem 70 g (MLE) Sałata zielona 10 g Pomidorki koktajlowe 100 g Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 200 g (MLE)		Kompot z owoców z/c 250 ml Zupa z czerwoną soczewicą i ciecierzycą z ziemniakami 400 g (GLU, SEL) Pulpet drobiowy gotowany 90 g (GLU, JAJ) Surówka z kalarepy, marchwi i jabłka 150 g (MLE) Sos koperkowy 80 g (GLU, MLE) Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE)		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Masło 82% 12,5 g (MLE) Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Sałatka jarzynka 120 g Szynkowa z fileta, kielbasa drobiowo-wieprzowa, grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 80 g Roszponka 10 g	Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 10 g (MLE) Sałata zielona 10 g Pomidor 40 g Połędwica z majerankiem drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, wyrób drobiowy, z połączonych kawałków mięsa, parzony 50 g (GLU, SOJ, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 390,2 Białko ogółem [g] 112,2 Tłuszcz [g] 68,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,4 Węglowodany ogółem [g] 332,8 suma cukrów prostych [g] 49,5 Błonnik pokarmowy [g] 41,5 Sól [g] 5,4
	LATWOSTRAWNA -SZP	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Herbata owocowa z/c 250 g Twarożek z ziołami - dieta 70 g (MLE) Połędwica z pasieki, produkt blokowy drobiowy, grubo rozdrobniony 40 g (SOJ) Pomidorki koktajlowe 100 g Sałata zielona 10 g Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 200 g (MLE)		Kompot z owoców z/c 250 ml Zupa solferino - dieta 400 g (GLU, MLE, SEL) Pulpet drobiowy gotowany 90 g (GLU, JAJ) Cukinia gotowana 150 g Sos koperkowy-dieta 80 g (GLU, MLE) Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE)		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Szynkowa z fileta, kielbasa drobiowo-wieprzowa, grubo rozdrobniona 50 g Sałatka jarzynka - dieta 120 g (MLE) Pomidor 80 g Roszponka 10 g	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 10 g (MLE) Sałata zielona 10 g Pomidor 40 g Połędwica z majerankiem drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, wyrób drobiowy, z połączonych kawałków mięsa, parzony 50 g (GLU, SOJ, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 259,4 Białko ogółem [g] 101,7 Tłuszcz [g] 54,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,7 Węglowodany ogółem [g] 345,1 suma cukrów prostych [g] 47,3 Błonnik pokarmowy [g] 27,3 Sól [g] 7,3
	Dieta z ograniczeniem łatwo przysw. węglowodanów - SZP	Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Herbata owocowa b/c 250 g Połędwica z pasieki, produkt blokowy drobiowy, grubo rozdrobniony 40 g (SOJ) Sałata zielona 10 g Pomidorki koktajlowe 100 g Twarożek z ogórkiem 70 g (MLE)	Jabłko 1 szt	Sos koperkowy 80 g (GLU, MLE) Kompot z owoców b/c 250 ml Zupa z czerwonej soczewicy i ciecierzycy z ziemniakami 400 g (GLU, SEL) Pulpet drobiowy gotowany 90 g (GLU, JAJ) Surówka z kalarepy, marchwi i jabłka 150 g (MLE) Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE)	Orzechy włoskie 5 g (ORZ) Wafle ryżowe naturalne 10 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g Masło 82% 12,5 g (MLE) Chleb graham 100 g (GLU) Sałatka jarzynka - dieta 120 g (MLE) Szynkowa z fileta, kielbasa drobiowo-wieprzowa, grubo rozdrobniona 50 g Roszponka 10 g Pomidor 80 g	Chleb graham 40 g (GLU) Sałata zielona 10 g Margaryna 60% 5 g (MLE) Połędwica z majerankiem drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, wyrób drobiowy, z połączonych kawałków mięsa, parzony 20 g (GLU, SOJ, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 061,3 Białko ogółem [g] 96,8 Tłuszcz [g] 58,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,9 Węglowodany ogółem [g] 290,5 suma cukrów prostych [g] 43,7 Błonnik pokarmowy [g] 43,7 Sól [g] 4,8
	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu-SZP	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Margaryna 60% 15 g (MLE) Herbata owocowa z/c 250 g Twarożek z ziołami - dieta 70 g (MLE) Połędwica z pasieki, produkt blokowy drobiowy, grubo rozdrobniony 40 g (SOJ) Pomidorki koktajlowe 100 g Sałata zielona 10 g Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 200 g (MLE)		Kompot z owoców z/c 250 ml Zupa solferino - dieta 400 g (GLU, MLE, SEL) Pulpet drobiowy gotowany 90 g (GLU, JAJ) Cukinia gotowana 150 g Sos koperkowy-dieta 80 g (GLU, MLE) Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE)		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Margaryna 60% 15 g (MLE) Szynkowa z fileta, kielbasa drobiowo-wieprzowa, grubo rozdrobniona 50 g Sałatka jarzynka - dieta 120 g (MLE) Pomidor b/skórki 80 g Roszponka 10 g	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Margaryna 60% 10 g (MLE) Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 40 g Połędwica z majerankiem drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, wyrób drobiowy, z połączonych kawałków mięsa, parzony 50 g (GLU, SOJ, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 215,6 Białko ogółem [g] 101,6 Tłuszcz [g] 49,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,8 Węglowodany ogółem [g] 344,9 suma cukrów prostych [g] 47,1 Błonnik pokarmowy [g] 27,2 Sól [g] 7,3

2026-03-13 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) Pasta twarogowo-jajeczna 70 g (JAJ, MLE, GOR) Pomidor 80 g Sałata zielona 10 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Krupnik jęczmienny 400 g (GLU, MLE, SEL) Morszczuk w sosie porowym 150 g (GLU, RYB, MLE) 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) Pasta z wędzonej ryby z jajkiem, ogórkiem kiszonym i cebulką 70 g (JAJ, RYB) Pomidor 80 g Rzodkiewka 40 g Sałata zielona 10 g	Chleb graham 100 g (GLU) Serek wiejski ziarnisty 200 g (MLE) Pomidor 50 g Masło 82% 10 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 393,6 Białko ogółem [g] 114,8 Tłuszcz [g] 88 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,8 Węglowodany ogółem [g] 287,2 suma cukrów prostych [g] 54 Błonnik pokarmowy [g] 34,7 Sól [g] 5,7
	ŁATWOSTRAWNA -SZP	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (GLU, MLE) Pasta twarogowo-jajeczna - dieta 70 g (JAJ, MLE) Sałata zielona 10 g Pomidor 80 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Krupnik jęczmienny-dieta 400 g (GLU, MLE, SEL) Morszczuk w sosie koperkowym 150 g (GLU, RYB, MLE) Ziemniaki z koperkiem 250 g (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) Pasta z ryby i warzyw 70 g (RYB, SEL) Sałata zielona 10 g Pomidor 80 g	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Serek wiejski ziarnisty 200 g (MLE) Pomidor 50 g Masło 82% 10 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 378,3 Białko ogółem [g] 111,7 Tłuszcz [g] 74,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,3 Węglowodany ogółem [g] 318,7 suma cukrów prostych [g] 50,1 Błonnik pokarmowy [g] 26,2 Sól [g] 6
	Dieta z ograniczeniem łatwo przysw. węglowodanów - SZP	Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (GLU, MLE) Pasta twarogowo-jajeczna - dieta 70 g (JAJ, MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 10 g	Mandarynka 1 szt	Kompot z owoców b/c 250 ml Krupnik jęczmienny 400 g (GLU, MLE, SEL) Morszczuk w sosie porowym 150 g (GLU, RYB, MLE) Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Surówka z marchwi i jabłka 150 g (MLE)	Kefir 1,5% 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) Sałata zielona 10 g Pomidor 80 g	Chleb graham 40 g (GLU) Sałata zielona 10 g Margaryna 60% 5 g (MLE) Serek kanapkowy (śmietankowy) 20 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 091,5 Białko ogółem [g] 91,3 Tłuszcz [g] 80,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,8 Węglowodany ogółem [g] 252,1 suma cukrów prostych [g] 47,4 Błonnik pokarmowy [g] 33,9 Sól [g] 4,5
	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) Pasta twarogowo-jajeczna - dieta 70 g (JAJ, MLE) Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 80 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Krupnik jęczmienny-dieta 400 g (GLU, MLE, SEL) Morszczuk w sosie koperkowym 150 g (GLU, RYB, MLE) Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Surówka z marchwi i jabłka-dieta 150 g		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Margaryna 60% 15 g (MLE) Pasta z ryby i warzyw 70 g (RYB, SEL) Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 80 g	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Serek wiejski ziarnisty 200 g (MLE) Pomidor b/skórki 50 g Margaryna 60% 15 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 361,5 Białko ogółem [g] 111,6 Tłuszcz [g] 72,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,2 Węglowodany ogółem [g] 318,7 suma cukrów prostych [g] 50 Błonnik pokarmowy [g] 26,1 Sól [g] 6

2026-03-14 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) 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 80 g Sałata zielona 10 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Kapuśniak z kapusty kiszzonej z ziemniakami 400 g (GLU, SEL, GOR) Pieczeń rzymska drobiowa pieczona 100 g (GLU, JAJ) Kasza gryczana 150 g Sos pieczarkowy 100 g (GLU, MLE) Buraki ćwikłowe gotowane z chrzanem 150 g (MLE, S02)		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałatka brokułowa 100 g (JAJ, MLE) Szynka konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony, w osłonce niejadalnej 50 g (GLU, SOJ, SEL) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 10 g	Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 10 g (MLE) Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g Połędwica Ani, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony w osłonce niejadalnej 50 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 403,2 Białko ogółem [g] 105,7 Tłuszcz [g] 75,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,1 Węglowodany ogółem [g] 329,5 suma cukrów prostych [g] 51 Błonnik pokarmowy [g] 41,7 Sól [g] 6,9
	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) Połędwica z majerankiem drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, wyrób drobiowy, z połączonych kawałków mięsa, parzony 40 g (GLU, SOJ, MLE) Sałata zielona 10 g Pomidor 80 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Ziemniaczana 400 ml (GLU, MLE) Pieczeń rzymska drobiowa pieczona 100 g (GLU, JAJ) Kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) Sos pomidorowy -dieta 100 g (GLU) Buraki ćwikłowe gotowane 150 g		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 50 g (SOJ) Pomidorki koktajlowe 100 g Sałata zielona 10 g	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 10 g (MLE) Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g Połędwica Ani, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony w osłonce niejadalnej 50 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 341,7 Białko ogółem [g] 95,3 Tłuszcz [g] 62,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,4 Węglowodany ogółem [g] 354,3 suma cukrów prostych [g] 48,8 Błonnik pokarmowy [g] 30,6 Sól [g] 7,9
	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 80 g Sałata zielona 10 g	Maślanka naturalna 150 g (MLE)	Kompot z owoców b/c 250 ml Kapuśniak z kapusty kiszzonej z ziemniakami 400 g (GLU, SEL, GOR) Pieczeń rzymska drobiowa pieczona 100 g (GLU, JAJ) Kasza gryczana 150 g Sos pieczarkowy 100 g (GLU, MLE) Buraki ćwikłowe gotowane z chrzanem 150 g (MLE, S02)	Gruszka 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałatka brokułowa 100 g (JAJ, MLE) Szynka konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony, w osłonce niejadalnej 50 g (GLU, SOJ, SEL) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 10 g	Chleb graham 50 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] 2 306,6 Białko ogółem [g] 104,7 Tłuszcz [g] 71,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,6 Węglowodany ogółem [g] 315,4 suma cukrów prostych [g] 61,6 Błonnik pokarmowy [g] 42,6 Sól [g] 6,7
	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu-SZP	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Margaryna 60% 15 g (MLE) Kakao z/c 250 ml (MLE) Pasta warzywna -dieta 70 g (SEL) Połędwica z majerankiem drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, wyrób drobiowy, z połączonych kawałków mięsa, parzony 40 g (GLU, SOJ, MLE) Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 80 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Ziemniaczana 400 ml (GLU, MLE) Pieczeń rzymska drobiowa pieczona 100 g (GLU, JAJ) Kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) Sos pomidorowy -dieta 100 g (GLU) Buraki ćwikłowe gotowane 150 g		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 50 g (SOJ) Pomidorki koktajlowe 100 g Sałata zielona 10 g	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Margaryna 60% 15 g (MLE) Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 50 g Połędwica Ani, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony w osłonce niejadalnej 50 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 325 Białko ogółem [g] 95,1 Tłuszcz [g] 61,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,2 Węglowodany ogółem [g] 354,2 suma cukrów prostych [g] 48,6 Błonnik pokarmowy [g] 30,6 Sól [g] 8

2026-03-15 niedziela	PODSTAWA - SZP	Chleb graham 40 g (<i>GLU</i>) Chleb mieszany 60 g (<i>GLU</i>) Masło 82% 12,5 g (<i>MLE</i>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<i>GLU, MLE</i>) Twaróg półtłusty w plastrach 70 g (<i>MLE</i>) Schab zbojnicki 50 g Rzodkiewka 80 g Sałata zielona 20 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Rosół z makaronem 400 ml (<i>GLU, JAJ, SEL</i>) Noga z kurczaka, pieczona 230 g Ziemniaki z koperkiem 250 g (<i>MLE</i>) Surówka z kapusty włoskiej 150 g (<i>MLE</i>)		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb graham 40 g (<i>GLU</i>) Chleb mieszany 60 g (<i>GLU</i>) Masło 82% 12,5 g (<i>MLE</i>) Serek wiejski ziarnisty 70 g (<i>MLE</i>) Indyk w galarecie 50 g Sałata zielona 20 g Ogórek zielony 80 g	Chleb graham 60 g (<i>GLU</i>) Masło 82% 10 g (<i>MLE</i>) Twarożek 50 g (<i>MLE</i>) Miód 1 szt Jogurt naturalny 1,5% 150 g (<i>MLE</i>)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 390,6 Białko ogółem [g] 129,8 Tłuszcz [g] 79,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,5 Węglowodany ogółem [g] 290,7 suma cukrów prostych [g] 72,2 Błonnik pokarmowy [g] 28,4 Sól [g] 4,3
	ŁATWOSTRAWNA -SZP	Chleb bułkowy 100 g (<i>GLU</i>) Masło 82% 12,5 g (<i>MLE</i>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<i>GLU, MLE</i>) Twaróg półtłusty w plastrach 70 g (<i>MLE</i>) Pierś gotowana z indyka (Bianka) 50 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Rosół z makaronem-dieta 400 ml (<i>GLU, JAJ, SEL</i>) Noga z kurczaka, gotowana 230 g Ziemniaki z koperkiem 250 g (<i>MLE</i>) Warzywa gotowane w sosie 150 g (<i>GLU, SEL</i>)		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (<i>GLU</i>) Masło 82% 12,5 g (<i>MLE</i>) Serek wiejski ziarnisty 70 g (<i>MLE</i>) Kurczak z bobrownik, produkt blokowy drobiowy, grubo rozdrobniony 50 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Chleb bułkowy 60 g (<i>GLU</i>) Masło 82% 10 g (<i>MLE</i>) Twarożek 50 g (<i>MLE</i>) Miód 1 szt Jogurt naturalny 1,5% 150 g (<i>MLE</i>)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 408,1 Białko ogółem [g] 130,9 Tłuszcz [g] 70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,2 Węglowodany ogółem [g] 316,3 suma cukrów prostych [g] 64,6 Błonnik pokarmowy [g] 21,3 Sól [g] 6,2
	Dieta z ograniczeniem łatwo przysw. węglowodanów - SZP	Chleb graham 100 g (<i>GLU</i>) Masło 82% 12,5 g (<i>MLE</i>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<i>GLU, MLE</i>) Schab zbojnicki 50 g Rzodkiewka 80 g Sałata zielona 20 g Twaróg półtłusty w plastrach 70 g (<i>MLE</i>)	Grejpfrut (połowa) 130 g	Kompot z owoców b/c 250 ml Rosół z makaronem pełnoziarnistym 400 ml (<i>GLU, JAJ, SEL</i>) Noga z kurczaka, pieczona 230 g Ziemniaki z koperkiem 250 g (<i>MLE</i>) Surówka z kapusty włoskiej 150 g (<i>MLE</i>)	Sok pomidorowy 150 ml	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g Chleb graham 100 g (<i>GLU</i>) Masło 82% 12,5 g (<i>MLE</i>) Serek wiejski ziarnisty 70 g (<i>MLE</i>) Indyk w galarecie 50 g Sałata zielona 20 g Ogórek zielony 80 g	Chleb graham 50 g (<i>GLU</i>) Margaryna 60% 5 g (<i>MLE</i>) Sałata zielona 10 g Twarożek 20 g (<i>MLE</i>)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 052,3 Białko ogółem [g] 117,9 Tłuszcz [g] 71,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,8 Węglowodany ogółem [g] 235,4 suma cukrów prostych [g] 46,4 Błonnik pokarmowy [g] 32,9 Sól [g] 6
	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu-SZP	Chleb bułkowy 100 g (<i>GLU</i>) Margaryna 60% 15 g (<i>MLE</i>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<i>GLU, MLE</i>) Twaróg półtłusty w plastrach 70 g (<i>MLE</i>) Pierś gotowana z indyka (Bianka) 50 g Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 80 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Rosół z makaronem-dieta 400 ml (<i>GLU, JAJ, SEL</i>) Noga z kurczaka, gotowana 230 g Ziemniaki z koperkiem 250 g (<i>MLE</i>) Warzywa gotowane w sosie 150 g (<i>GLU, SEL</i>)		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (<i>GLU</i>) Margaryna 60% 15 g (<i>MLE</i>) Serek wiejski ziarnisty 70 g (<i>MLE</i>) Kurczak z bobrownik, produkt blokowy drobiowy, grubo rozdrobniony 50 g Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 80 g	Chleb bułkowy 60 g (<i>GLU</i>) Margaryna 60% 10 g (<i>MLE</i>) Twarożek 50 g (<i>MLE</i>) Miód 1 szt Jogurt naturalny 1,5% 150 g (<i>MLE</i>)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 364,4 Białko ogółem [g] 130,7 Tłuszcz [g] 65,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,4 Węglowodany ogółem [g] 316,1 suma cukrów prostych [g] 64,4 Błonnik pokarmowy [g] 21,2 Sól [g] 6,3

2026-03-16 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) Pasta z groszku 70 g Ser gouda, dojrzewający 50 g (MLE) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Pieczone z makaronem pełnoziarnistym 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Makaron z twarogiem na słodko 300 g (GLU, JAJ, MLE) Surówka z marchwi, ananasa 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, gruborozdrobniony, parzony 50 g Sałatka z pomidorkami, rukolą, mozzarellą i słonecznikiem 100 g (MLE)	Sok wielowarzywny 1 szt (SEL) Banana 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 255,7 Białko ogółem [g] 90,7 Tłuszcz [g] 69,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,9 Węglowodany ogółem [g] 320,8 suma cukrów prostych [g] 106,8 Błonnik pokarmowy [g] 29,1 Sól [g] 6,1
	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 50 g Haga serek twarogowy śmietankowy 2 szt (MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Zupa jarzynowa z makaronem - dieta 400 g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Makaron z twarogiem na słodko 300 g (GLU, JAJ, MLE) Surówka z marchwi, ananasa i jabłka 150 g (MLE)		Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Herbata z cytryną z/c 250 g Sałatka z pomidorkami, rukolą i mozzarellą 100 g (MLE) Indyk z pasieki, produkt blokowy, drobiowy, gruborozdrobniony, parzony 50 g	Sok wielowarzywny 1 szt (SEL) Banana 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 238,8 Białko ogółem [g] 82,4 Tłuszcz [g] 62,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,9 Węglowodany ogółem [g] 342,6 suma cukrów prostych [g] 109,4 Błonnik pokarmowy [g] 21,5 Sól [g] 7
	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 groszku 70 g Połędwica Ani, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g	Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 g (MLE)	Kompot z owoców b/c 250 ml Pieczone z makaronem pełnoziarnistym 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Makaron z twarogiem na słono 300 g (GLU, JAJ, MLE) Surówka z pora, jabłka i marchwi 150 g (MLE)	Półowa pomarańczy 120 g	Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Herbata z cytryną b/c 250 g Indyk z pasieki, produkt blokowy, drobiowy, gruborozdrobniony, parzony 50 g Sałatka z pomidorkami, rukolą, mozzarellą i słonecznikiem 100 g (MLE)	Chleb graham 40 g (GLU) Margarina 60% 5 g (MLE) Sałata zielona 10 g Połędwica z pasieki, produkt blokowy drobiowy, grubo rozdrobniony 20 g (SOJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 008,1 Białko ogółem [g] 88,8 Tłuszcz [g] 72,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,9 Węglowodany ogółem [g] 247,3 suma cukrów prostych [g] 59,8 Błonnik pokarmowy [g] 33,4 Sól [g] 8,8
	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu-SZP	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Margarina 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 50 g Haga serek twarogowy śmietankowy 2 szt (MLE) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Zupa jarzynowa z makaronem - dieta 400 g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Makaron z twarogiem na słodko 300 g (GLU, JAJ, MLE) Surówka z marchwi, ananasa i jabłka 150 g (MLE)		Chleb bułkowy 100 g (GLU) Margarina 60% 15 g (MLE) Herbata z cytryną z/c 250 g Sałatka z pomidorkami, rukolą i mozzarellą 100 g (MLE) Indyk z pasieki, produkt blokowy, drobiowy, gruborozdrobniony, parzony 50 g	Sok wielowarzywny 1 szt (SEL) Banana 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 215,3 Białko ogółem [g] 82,4 Tłuszcz [g] 59,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,2 Węglowodany ogółem [g] 342,6 suma cukrów prostych [g] 109,3 Błonnik pokarmowy [g] 21,5 Sól [g] 7

2026-03-17 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 Twarożek z szczypiorkiem 70 g (MLE) Roszponka 6 g Pomidor z pietruszką 100 g Zupa mleczna z kaszą manną 200 g (GLU, MLE)		Kompot z owoców z/c 250 ml Koperkowa z ziemniakami 400 ml (MLE, SEL) Gulasz z łopatki wieprzowej (gotowany) 200 g (GLU) Kasza gryczana 150 g Sałatka z kapusty czerwonej 100 g Mieszanka królewska 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) Szynka Harnasia z dymem, wieprzowa 50 g (SOJ) Ogórek zielony 80 g Sałata zielona 10 g Pasta jajeczna 70 g (JAJ)	Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 10 g (MLE) Sałata zielona 10 g Pomidor 40 g Polędwica z magerankiem drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, wyrób drobiowy, z połączonych kawalków mięsa, parzony 50 g (GLU, SOJ, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 312,3 Białko ogółem [g] 117,2 Tłuszcz [g] 70,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,1 Węglowodany ogółem [g] 303,7 suma cukrów prostych [g] 46,9 Błonnik pokarmowy [g] 31,5 Sól [g] 5,1
	ŁATWOSTRAWNA -SZP	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Herbata owocowa z/c 250 g Twarożek z pietruszką 70 g (MLE) Roszponka 6 g Pomidor z pietruszką 100 g Zupa mleczna z kaszą manną 200 g (GLU, MLE)		Kompot z owoców z/c 250 ml Koperkowa z ziemniakami - dieta 400 ml (MLE, SEL) gulasz z łopatki wieprzowej- dieta (gotowany) 200 g (GLU, SEL) Kasza jęczmienna na sypko 150 g (GLU) Mieszanka królewska gotowana 200 g		Herbata z cytryną z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Pasta jajeczna-dieta 70 g (JAJ, MLE) Szynkowa z fileta, kielbasa drobiowo-wieprzowa, grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 10 g	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 10 g (MLE) Sałata zielona 10 g Pomidor 40 g Polędwica z magerankiem drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, wyrób drobiowy, z połączonych kawalków mięsa, parzony 50 g (GLU, SOJ, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 288,1 Białko ogółem [g] 107,1 Tłuszcz [g] 62 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,8 Węglowodany ogółem [g] 330,9 suma cukrów prostych [g] 42,2 Błonnik pokarmowy [g] 21,9 Sól [g] 6,1
	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) Roszponka 6 g Pomidor z pietruszką 100 g	Jabłko 1 szt	Kompot z owoców b/c 250 ml Koperkowa z ziemniakami 400 ml (MLE, SEL) Gulasz z łopatki wieprzowej (gotowany) 200 g (GLU) Kasza gryczana 150 g Sałatka z kapusty czerwonej 100 g Mieszanka królewska 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) Szynka Harnasia z dymem, wieprzowa 50 g (SOJ) Ogórek zielony 80 g Sałata zielona 10 g Pasta jajeczna 70 g (JAJ)	Chleb graham 40 g (GLU) Margaryna 60% 5 g (MLE) Sałata zielona 10 g Polędwica z magerankiem drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, wyrób drobiowy, z połączonych kawalków mięsa, parzony 20 g (GLU, SOJ, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 982,1 Białko ogółem [g] 101,8 Tłuszcz [g] 66,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,2 Węglowodany ogółem [g] 246,9 suma cukrów prostych [g] 41,5 Błonnik pokarmowy [g] 31,6 Sól [g] 4,6
	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu-SZP	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Margaryna 60% 15 g (MLE) Herbata owocowa z/c 250 g Twarożek z pietruszką 70 g (MLE) Roszponka 6 g Pomidor z pietruszką 100 g Zupa mleczna z kaszą manną 200 g (GLU, MLE)		Kompot z owoców z/c 250 ml Koperkowa z ziemniakami - dieta 400 ml (MLE, SEL) gulasz z łopatki wieprzowej- dieta (gotowany) 200 g (GLU, SEL) Kasza jęczmienna na sypko 150 g (GLU) Mieszanka królewska gotowana 200 g		Herbata z cytryną z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Margaryna 60% 15 g (MLE) Pasta jajeczna-dieta 70 g (JAJ, MLE) Szynkowa z fileta, kielbasa drobiowo-wieprzowa, grubo rozdrobniona 50 g Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 10 g	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Margaryna 60% 15 g (MLE) Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 40 g Polędwica z magerankiem drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, wyrób drobiowy, z połączonych kawalków mięsa, parzony 50 g (GLU, SOJ, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 271,4 Białko ogółem [g] 106,8 Tłuszcz [g] 60,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,5 Węglowodany ogółem [g] 330,7 suma cukrów prostych [g] 42,1 Błonnik pokarmowy [g] 21,9 Sól [g] 6,1

2026-03-18 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 udźca z kurczaka (gotowanego) 70 g (SEL) Salata zielona 10 g Pomidor z szczypiorkiem 80 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Zupa brokułowa z ziemniakami 400 ml (GLU, MLE, SEL) Bitka ze schabu wieprzowego w sosie własnym 130 g (GLU) Surówka z kapusty pekińskiej, kukurydzy, papryki 150 g Ziemniaki z koperkiem 250 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) Szynka juhasa wp. 50 g Salatka z makaronem pełnoziarnistym i warzywami 150 g (GLU, JAJ) Salata zielona 10 g	Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 10 g (MLE) Salata zielona 10 g Pomidor 50 g Twarożek z ziołami - dieta 50 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 320,1 Białko ogółem [g] 101,3 Tłuszcz [g] 74,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,8 Węglowodany ogółem [g] 311 suma cukrów prostych [g] 44,7 Błonnik pokarmowy [g] 34,9 Sól [g] 5,1
	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 udźca z kurczaka (gotowanego) 70 g (SEL) Salata zielona 10 g Pomidor z pietruszką 80 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Zupa brokułowa z ziemniakami - dieta 400 ml (GLU, MLE, SEL) Schab pieczony - dieta 100 g Marchewka mini gotowana 200 g Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Sos własny 100 g (GLU)		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Salatka makaronowa z warzywami - dieta 150 g (GLU, JAJ) Szynka juhasa wp. 50 g Salata zielona 10 g	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 10 g (MLE) Salata zielona 10 g Pomidor 50 g Twarożek z ziołami - dieta 50 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 380 Białko ogółem [g] 103,8 Tłuszcz [g] 62,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,2 Węglowodany ogółem [g] 357,8 suma cukrów prostych [g] 44,9 Błonnik pokarmowy [g] 30,2 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 z udźca z kurczaka (gotowanego) 70 g (SEL) Salata zielona 10 g Pomidor z szczypiorkiem 80 g	Gruszka 1 szt	Kompot z owoców b/c 250 ml Zupa brokułowa z ziemniakami 400 ml (GLU, MLE, SEL) Bitka ze schabu wieprzowego w sosie własnym 130 g (GLU) Surówka z kapusty pekińskiej, kukurydzy, papryki 150 g Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE)	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) Salatka z makaronem pełnoziarnistym i warzywami 150 g (GLU, JAJ) Szynka juhasa wp. 50 g Salata zielona 10 g	Chleb graham 50 g (GLU) Margaryna 60% 5 g (MLE) Salata zielona 10 g Twarożek z ziołami - dieta 20 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 177,7 Białko ogółem [g] 97,3 Tłuszcz [g] 69,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,1 Węglowodany ogółem [g] 291,5 suma cukrów prostych [g] 48,6 Błonnik pokarmowy [g] 37,3 Sól [g] 5,3
	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 udźca z kurczaka (gotowanego) 70 g (SEL) Salata zielona 10 g Pomidor z pietruszką 80 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Zupa brokułowa z ziemniakami - dieta 400 ml (GLU, MLE, SEL) Schab pieczony - dieta 100 g Marchewka mini gotowana 200 g Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Sos własny 100 g (GLU)		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Margaryna 60% 15 g (MLE) Salatka makaronowa z warzywami - dieta 150 g (GLU, JAJ) Szynka juhasa wp. 50 g Salata zielona 10 g	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Margaryna 60% 15 g (MLE) Salata zielona 10 g Pomidor b/skórki 50 g Twarożek z ziołami - dieta 50 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 363,4 Białko ogółem [g] 103,8 Tłuszcz [g] 61,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,1 Węglowodany ogółem [g] 357,5 suma cukrów prostych [g] 44,8 Błonnik pokarmowy [g] 30,2 Sól [g] 5,8

2026-03-19 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) Miodowy twarożek pomarańczowy 70 g (MLE) Zupa mleczna z płatkami pszennymi 200 g (GLU, MLE) Sałata zielona 10 g Pomidor 80 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Zupa ogórkowa z ryżem brązowym 400 g (MLE, SEL) Filet z kurczaka pieczony 100 g Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Sałata lodowa z jogurtem naturalnym 100 g (MLE) Brukselka gotowana 100 g Sos meksykański 60 g (GLU)		Herbata z cytryną z/c 250 g Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Pasztecik pieczony, drobiowo wieprzowy 70 g (GLU) mozzarella 50 g (MLE) Ogórek zielony 80 g Sałata zielona 10 g	Rogal drożdżowy 1 szt (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 376,2 Białko ogółem [g] 101,4 Tłuszcz [g] 85 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,3 Węglowodany ogółem [g] 310,6 suma cukrów prostych [g] 67,6 Błonnik pokarmowy [g] 29,5 Sól [g] 4,4
	ŁATWOSTRAWNA -SZP	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Herbata owocowa z/c 250 g Masło 82% 12,5 g (MLE) Miodowy twarożek pomarańczowy 70 g (MLE) Sałata zielona 10 g Pomidor 80 g Zupa mleczna z płatkami pszennymi 200 g (GLU, MLE)		Kompot z owoców z/c 250 ml Zupa ryżowa 400 ml (GLU, MLE) Filet z kurczaka gotowany 100 g Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Sałata lodowa z jogurtem naturalnym 150 g (MLE) Sos pomidorowy - dieta 80 g (GLU)		Herbata z cytryną z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Pierś gotowana z indyka (Bianka) 50 g mozzarella 50 g (MLE) Sałata zielona 10 g Pomidor 80 g	Rogal drożdżowy 1 szt (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 178,8 Białko ogółem [g] 95,1 Tłuszcz [g] 63,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,5 Węglowodany ogółem [g] 314,4 suma cukrów prostych [g] 64,5 Błonnik pokarmowy [g] 17,4 Sól [g] 5
	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 twarogu 70 g (MLE) Sałata zielona 10 g Pomidor 80 g	Sok pomidorowy 150 ml	Kompot z owoców b/c 250 ml Zupa ogórkowa z ryżem brązowym 400 g (MLE, SEL) Filet z kurczaka gotowany 100 g Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Sałata lodowa z jogurtem naturalnym 100 g (MLE) Brukselka gotowana 100 g Sos meksykański 60 g (GLU)	Jabłko 1 szt	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 mozzarella 50 g (MLE) Ogórek zielony 80 g Sałata zielona 10 g	Chleb graham 40 g (GLU) Margaryna 60% 15 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] 1 941,9 Białko ogółem [g] 95,8 Tłuszcz [g] 61,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,3 Węglowodany ogółem [g] 253,1 suma cukrów prostych [g] 37,2 Błonnik pokarmowy [g] 37,9 Sól [g] 6,2
	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu-SZP	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Herbata owocowa z/c 250 g Margaryna 60% 15 g (MLE) Miodowy twarożek pomarańczowy 70 g (MLE) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 80 g Zupa mleczna z płatkami pszennymi 200 g (GLU, MLE)		Kompot z owoców z/c 250 ml Zupa ryżowa 400 ml (GLU, MLE) Filet z kurczaka gotowany 100 g Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Sałata lodowa z jogurtem naturalnym 150 g (MLE) Sos pomidorowy - dieta 80 g (GLU)		Herbata z cytryną z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Margaryna 60% 15 g (MLE) Pierś gotowana z indyka (Bianka) 50 g mozzarella 50 g (MLE) Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 80 g	Rogal drożdżowy 1 szt (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 156,8 Białko ogółem [g] 95,1 Tłuszcz [g] 60,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,7 Węglowodany ogółem [g] 314,6 suma cukrów prostych [g] 64,6 Błonnik pokarmowy [g] 17,5 Sól [g] 5

2026-03-20 piątek	PODSTAWA - SZP	Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Kakao z/c 250 ml (MLE) Masło 82% 12,5 g (MLE) Jajko gotowane na twardo 2 szt (JAJ) Serek kanapkowy (śmietankowy) 50 g (MLE) Papryka świeża 80 g Rozspanka 7 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (MLE, SEL) Morszczuk smażony 100 g (GLU, JAJ, RYB, SOJ, SEL) Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Surówka z kapusty kiszzonej i marchwi 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) Pasta z tuńczyka i twarogu 70 g (MLE) Salata zielona 10 g Pomidor z cebulką 80 g	Chleb graham 100 g (GLU) Serek wiejski ziarnisty 200 g (MLE) Miód 1 szt Masło 82% 10 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 495,8 Białko ogółem [g] 112,5 Tłuszcz [g] 90,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,6 Węglowodany ogółem [g] 309,4 suma cukrów prostych [g] 67,4 Błonnik pokarmowy [g] 32,9 Sól [g] 6,1
	ŁATWOSTRAWNA -SZP	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Kakao z/c 250 ml (MLE) Masło 82% 12,5 g (MLE) Jajko gotowane na twardo 2 szt (JAJ) Serek kanapkowy (śmietankowy) 50 g (MLE) Pomidor 80 g Rozspanka 7 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (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) Sos pietruszkowy 60 g (GLU, MLE)		Herbata z cytryną z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Pasta z tuńczyka i twarogu 70 g (MLE) Salata zielona 10 g Pomidor 80 g	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Serek wiejski ziarnisty 200 g (MLE) Miód 1 szt Masło 82% 10 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 478,7 Białko ogółem [g] 120,1 Tłuszcz [g] 77,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,6 Węglowodany ogółem [g] 329,7 suma cukrów prostych [g] 69,6 Błonnik pokarmowy [g] 24,7 Sól [g] 7,2
	Dieta z ograniczeniem łatwo przysw. węglowodanów - SZP	Chleb graham 100 g (GLU) Kakao b/c 250 ml (MLE) Masło 82% 12,5 g (MLE) Jajko gotowane na twardo 2 szt (JAJ) Serek kanapkowy (śmietankowy) 50 g (MLE) Papryka świeża 80 g Rozspanka 7 g	Maślanka naturalna 150 g (MLE)	Kompot z owoców z/c 250 ml Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (MLE, SEL) Morszczuk pieczony z warzywami 100 g (GLU, RYB, SOJ, SEL) Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Surówka z kapusty kiszzonej i marchwi 150 g Sos pietruszkowy 60 g (GLU, MLE)	Wafle ryżowe naturalne 30 g	Herbata z cytryną z/c 250 g Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Pasta z tuńczyka i twarogu 70 g (MLE) Salata zielona 10 g Pomidor z cebulką 80 g	Chleb graham 40 g (GLU) Margaryna 60% 5 g (MLE) Salata zielona 10 g Ser gouda, dojrzewający 20 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 201,3 Białko ogółem [g] 104,1 Tłuszcz [g] 79,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,4 Węglowodany ogółem [g] 267,7 suma cukrów prostych [g] 50,1 Błonnik pokarmowy [g] 32,8 Sól [g] 4,9
	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu-SZP	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Kakao z/c 250 ml (MLE) Margaryna 60% 15 g (MLE) Jajko gotowane na twardo 2 szt (JAJ) Serek kanapkowy (śmietankowy) 50 g (MLE) Pomidor b/skórki 80 g Rozspanka 7 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (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) Sos pietruszkowy 60 g (GLU, MLE)		Herbata z cytryną z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Margaryna 60% 15 g (MLE) Pasta z tuńczyka i twarogu 70 g (MLE) Salata zielona 10 g Pomidor b/skórki 80 g	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Serek wiejski ziarnisty 200 g (MLE) Miód 1 szt Margaryna 60% 10 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 435 Białko ogółem [g] 119,8 Tłuszcz [g] 72,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,7 Węglowodany ogółem [g] 329,6 suma cukrów prostych [g] 69,4 Błonnik pokarmowy [g] 24,6 Sól [g] 7,2

2026-03-21 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) Awanturka 70 g (MLE) Pierś wędzona, wędlina drobiowa z połączonych kawałków 50 g (SOJ) Pomidorki koktajlowe 100 g Sałata zielona 20 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) Kalańfort gotowany 150 g		Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Pasta z twarogu i koncentratu pomidorowego - dieta 70 g (MLE) Szynkowa z fileta, kielbasa drobiowo-wieprzowa, grubo rozdrobniona 50 g Pomidor z koperkiem 80 g Sałata zielona 20 g	Ciasto drożdżowe z jabłkiem 100 g (GLU, JAJ, MLE) Jogurt naturalny 1,5% 150 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 108,2 Białko ogółem [g] 109,1 Tłuszcz [g] 63,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,4 Węglowodany ogółem [g] 279,6 suma cukrów prostych [g] 57,9 Błonnik pokarmowy [g] 32,3 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) Awanturka-dieta 70 g (MLE) Pierś wędzona, wędlina drobiowa z połączonych kawałków 50 g (SOJ) Pomidorki koktajlowe 100 g Sałata zielona 20 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Zupa szpinakowa z ziemniakami-dieta 400 ml (GLU, MLE) Makaron pełnoziarnisty z sosem bolognese, z łop wp. gotowaną 300 g (GLU, JAJ, MLE) Kalańfort gotowany 150 g		Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Pasta z twarogu i koncentratu pomidorowego - dieta 70 g (MLE) Szynkowa z fileta, kielbasa drobiowo-wieprzowa, grubo rozdrobniona 50 g Sałata zielona 20 g Pomidor z koperkiem 80 g	Ciasto drożdżowe z jabłkiem 100 g (GLU, JAJ, MLE) Jogurt naturalny 1,5% 150 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 152,8 Białko ogółem [g] 104,2 Tłuszcz [g] 65,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,5 Węglowodany ogółem [g] 289,7 suma cukrów prostych [g] 55,2 Błonnik pokarmowy [g] 24,4 Sól [g] 5,2
	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) Awanturka 70 g (MLE) Pierś wędzona, wędlina drobiowa z połączonych kawałków 50 g (SOJ) Pomidorki koktajlowe 100 g Sałata zielona 20 g	Mandarynka 120 g	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) Kalańfort gotowany 150 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) Pasta z twarogu i koncentratu pomidorowego - dieta 70 g (MLE) Pomidor z koperkiem 80 g Sałata zielona 20 g	Chleb graham 40 g (GLU) Sałata zielona 10 g Margaryna 60% 5 g (MLE) Szynkowa z fileta, kielbasa drobiowo-wieprzowa, grubo rozdrobniona 20 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 018,1 Białko ogółem [g] 102,5 Tłuszcz [g] 64,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,7 Węglowodany ogółem [g] 257,4 suma cukrów prostych [g] 51,6 Błonnik pokarmowy [g] 38,9 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) Awanturka-dieta 70 g (MLE) Pierś wędzona, wędlina drobiowa z połączonych kawałków 50 g (SOJ) Pomidorki koktajlowe 100 g Sałata zielona 20 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Zupa szpinakowa z ziemniakami-dieta 400 ml (GLU, MLE) Makaron pełnoziarnisty z sosem bolognese, z łop wp. gotowaną 300 g (GLU, JAJ, MLE) Kalańfort gotowany 150 g		Chleb bułkowy 100 g (GLU) Margaryna 60% 15 g (MLE) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Pasta z twarogu i koncentratu pomidorowego - dieta 70 g (MLE) Szynkowa z fileta, kielbasa drobiowo-wieprzowa, grubo rozdrobniona 50 g Sałata zielona 20 g Pomidor z koperkiem 80 g	Ciasto drożdżowe z jabłkiem 100 g (GLU, JAJ, MLE) Jogurt naturalny 1,5% 150 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 129,4 Białko ogółem [g] 104,1 Tłuszcz [g] 63,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,8 Węglowodany ogółem [g] 289,6 suma cukrów prostych [g] 55,2 Błonnik pokarmowy [g] 24,4 Sól [g] 5,2

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,