

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-06-30 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 ciecierzycy 70 g (SEL) Pierś wędzona, wędlina drobiowa z połączonych kawałków 40 g (SOJ) Pomidor z pietruszką 80 g Roszponka 8 g Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 200 g (GLU, MLE)		Kompot z owoców z/c 250 ml Koperkowa z makaronem pełnoziarnistym 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Filet z kurczaka gotowany 100 g Ziemniaki z koperkiem (młode) 250 g (MLE) Sałata lodowa z sosem a la winegret 150 g (GOR) Dip jogurtowo-ziolowy 60 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) Paszтет pieczony, drobiowo wieprzowy 70 g (GLU) Ser wędzony 50 g (JAJ, MLE) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 10 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 086,1 Białko ogółem [g] 105,3 Tłuszcz [g] 73,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,9 Węglowodany ogółem [g] 243,8 suma cukrów prostych [g] 47,7 Błonnik pokarmowy [g] 28,3 Sód [mg] 1 426,5
	LATWOSTRAWNA - SZP	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Herbata owocowa z/c 250 g Pierś wędzona, wędlina drobiowa z połączonych kawałków 50 g (SOJ) Pasta z twarogu 70 g (MLE) Roszponka 8 g Pomidor z pietruszką 80 g Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 200 g (GLU, MLE) Miód 1 szt		Kompot z owoców z/c 250 ml Koperkowa z zacierką - dieta 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Filet z kurczaka gotowany 100 g Ziemniaki z koperkiem (młode) 250 g (MLE) Warzywa w kostce gotowane 150 g (SEL) Dip jogurtowo-ziolowy 60 g (MLE)		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Serek kanapkowy (śmietankowy) 50 g (MLE) Poledwica z pasieki, produkt blokowy drobiowy, grubo rozdrobniony 50 g (SOJ) Sałata zielona 10 g Pomidor 80 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 077,9 Białko ogółem [g] 102,1 Tłuszcz [g] 60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,3 Węglowodany ogółem [g] 287,2 suma cukrów prostych [g] 63 Błonnik pokarmowy [g] 21,2 Sód [mg] 524,8
	Dieta z ograniczeniem łatwo przysw. węglowodanów - SZP	Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Herbata owocowa b/c 250 g Pasta z ciecierzycy 70 g (SEL) Pierś wędzona, wędlina drobiowa z połączonych kawałków 50 g (SOJ) Roszponka 8 g Pomidor z pietruszką 80 g	Maślanka naturalna 150 g (MLE)	Kompot z owoców b/c 250 ml Koperkowa z makaronem pełnoziarnistym 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Filet z kurczaka gotowany 100 g Ziemniaki z koperkiem (młode) 250 g (MLE) Sałata lodowa z sosem a la winegret 150 g (GOR) Dip jogurtowo-ziolowy 60 g (MLE)	Jogurt naturalny z płatkami owsianymi i malinami 150 g (GLU, MLE)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Paszтет pieczony, drobiowo wieprzowy 70 g (GLU) Serek kanapkowy (śmietankowy) 50 g (MLE) Sałata zielona 10 g Ogórek kiszony 80 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] 2 144,4 Białko ogółem [g] 97,8 Tłuszcz [g] 82,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,3 Węglowodany ogółem [g] 244,9 suma cukrów prostych [g] 33,8 Błonnik pokarmowy [g] 36,3 Sód [mg] 1 958,8
	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu-SZP	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Margaryna 60% 15 g (MLE) Herbata owocowa z/c 250 g Pierś wędzona, wędlina drobiowa z połączonych kawałków 50 g (SOJ) Pasta z twarogu 70 g (MLE) Roszponka 8 g Pomidor z pietruszką 80 g Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 200 g (GLU, MLE) Miód 1 szt		Kompot z owoców z/c 250 ml Koperkowa z zacierką - dieta 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Filet z kurczaka gotowany 100 g Ziemniaki z koperkiem (młode) 250 g (MLE) Warzywa w kostce gotowane 150 g (SEL) Dip jogurtowo-ziolowy 60 g (MLE)		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Serek kanapkowy (śmietankowy) 50 g (MLE) Poledwica z pasieki, produkt blokowy drobiowy, grubo rozdrobniony 50 g (SOJ) Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 80 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 973,1 Białko ogółem [g] 102 Tłuszcz [g] 48,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,5 Węglowodany ogółem [g] 287,1 suma cukrów prostych [g] 62,8 Błonnik pokarmowy [g] 21,2 Sód [mg] 534

2026-07-01 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) mozzarella 50 g (MLE) Schab zbojnicki 40 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Kalafiorowa z makaronem pełnoziarnistym 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Pulpet wieprzowy, gotowany-dieta 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki z koperkiem (młode) 250 g (MLE) Surówka z kapusty czerwonej 150 g Sos pietruszkowy 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) Serek wiejski ziarnisty 200 g (MLE) Szynkowa z fileta, kielbasa drobiowo-wieprzowa, grubo rozdrobniona 40 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Mus owocowo-warzywny 100% 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 969,5 Białko ogółem [g] 105,6 Tłuszcz [g] 61,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,3 Węglowodany ogółem [g] 248 suma cukrów prostych [g] 63 Błonnik pokarmowy [g] 27,6 Sód [mg] 1 486
	ŁATWOSTRAWNA -SZP	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (GLU, MLE) mozzarella 50 g (MLE) Schab zbojnicki 40 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Kalafiorowa z makaronem- dieta 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Pulpet wieprzowy, gotowany-dieta 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki z koperkiem (młode) 250 g (MLE) Dyńia gotowana 150 g Sos pietruszkowy 100 g (GLU, MLE)		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Serek wiejski ziarnisty 200 g (MLE) Szynkowa z fileta, kielbasa drobiowo-wieprzowa, grubo rozdrobniona 40 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Mus owocowo-warzywny 100% 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 017 Białko ogółem [g] 104,9 Tłuszcz [g] 58,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,6 Węglowodany ogółem [g] 271,5 suma cukrów prostych [g] 61,2 Błonnik pokarmowy [g] 18,8 Sód [mg] 1 120,4
	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) mozzarella 50 g (MLE) Schab zbojnicki 40 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Jabiko 0,5 szt	Kompot z owoców b/c 250 ml Kalafiorowa z makaronem pełnoziarnistym 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Pulpet wieprzowy, gotowany-dieta 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki z koperkiem (młode) 250 g (MLE) Surówka z kapusty czerwonej 150 g Sos pietruszkowy 60 g (GLU, 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) Serek wiejski ziarnisty 200 g (MLE) Szynkowa z fileta, kielbasa drobiowo-wieprzowa, grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 80 g Sałata zielona 10 g	Chleb graham 40 g (GLU) Sałata zielona 10 g Margaryna 60% 5 g (MLE) Poledwica Ani, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony w osłonce niejadalnej 20 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 150,5 Białko ogółem [g] 119,4 Tłuszcz [g] 72,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,2 Węglowodany ogółem [g] 253,3 suma cukrów prostych [g] 58,2 Błonnik pokarmowy [g] 31,7 Sód [mg] 2 161,7
	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu-SZP	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Margaryna 60% 15 g (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (GLU, MLE) mozzarella 50 g (MLE) Schab zbojnicki 40 g Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Kalafiorowa z makaronem- dieta 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Pulpet wieprzowy, gotowany-dieta 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki z koperkiem (młode) 250 g (MLE) Dyńia gotowana 150 g Sos pietruszkowy 100 g (GLU, MLE)		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Margaryna 60% 15 g (MLE) Serek wiejski ziarnisty 200 g (MLE) Szynkowa z fileta, kielbasa drobiowo-wieprzowa, grubo rozdrobniona 40 g Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 80 g	Mus owocowo-warzywny 100% 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 993,6 Białko ogółem [g] 104,7 Tłuszcz [g] 56 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,9 Węglowodany ogółem [g] 271,3 suma cukrów prostych [g] 61,1 Błonnik pokarmowy [g] 18,7 Sód [mg] 1 138,6

2026-07-02 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 Twaróg półtłusty w plastrach 70 g (MLE) Dżem brzoskwiowy o obniżonej zawartości cukru 50 g Zupa mleczna z płatkami owsianymi 200 g (GLU, MLE) Melon 120 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Fasolowa z ziemniakami 400 ml (GLU, SEL) Potrawka z kurczaka (gotowanego) z warzywami-dieta 150 g (GLU, MLE) Ziemniaki z koperkiem (młode) 250 g (MLE) Surówka z kapusty włoskiej 150 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) Pierś gotowana z indyka (Bianka) 50 g Haga serek twarogowy śmietankowy 1 szt (MLE) Pomidorki koktajlowe 80 g Salata zielona 10 g	Kefir 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 098,2 Białko ogółem [g] 102,8 Tłuszcz [g] 62,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,7 Węglowodany ogółem [g] 286,5 suma cukrów prostych [g] 63,9 Błonnik pokarmowy [g] 30,4 Sód [mg] 782,2
	LATWOSTRAWNA - SZP	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Herbata owocowa z/c 250 g Twaróg półtłusty w plastrach 70 g (MLE) Dżem brzoskwiowy o obniżonej zawartości cukru 50 g Zupa mleczna z płatkami owsianymi 200 g (GLU, MLE) Melon 120 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Ziemniaczana 400 ml (GLU, MLE) Potrawka z kurczaka (gotowanego) z warzywami-dieta 150 g (GLU, MLE) Ziemniaki z koperkiem (młode) 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) Pierś gotowana z indyka (Bianka) 50 g Haga serek twarogowy śmietankowy 1 szt (MLE) Pomidorki koktajlowe 80 g Salata zielona 10 g	Kefir 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 072 Białko ogółem [g] 95,8 Tłuszcz [g] 58,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,5 Węglowodany ogółem [g] 295,2 suma cukrów prostych [g] 61,7 Błonnik pokarmowy [g] 18,2 Sód [mg] 388,5
	Dieta z ograniczeniem łatwo przysw. węglowodanów - SZP	Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Herbata owocowa b/c 250 g Twaróg półtłusty w plastrach 70 g (MLE) Poledwica Ani, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wleprzowanych z połączonych kawałków mięsa, parzony w osłonce niejadalnej 40 g Pomidor 100 g Salata zielona 20 g	Melon 80 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Kompot z owoców b/c 250 ml Fasolowa z ziemniakami 400 ml (GLU, SEL) Potrawka z kurczaka (gotowanego) z warzywami 150 g (GLU, MLE) Ziemniaki z koperkiem (młode) 250 g (MLE) Surówka z kapusty włoskiej 150 g (MLE)	Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 g (MLE)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g Masło 82% 12,5 g (MLE) Chleb graham 100 g (GLU) Pierś gotowana z indyka (Bianka) 50 g Haga serek twarogowy śmietankowy 1 szt (MLE) Pomidorki koktajlowe 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] 2 032,1 Białko ogółem [g] 101,1 Tłuszcz [g] 64,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,7 Węglowodany ogółem [g] 265,2 suma cukrów prostych [g] 50,1 Błonnik pokarmowy [g] 37,1 Sód [mg] 1 443,9
	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu-SZP	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Margaryna 60% 15 g (MLE) Herbata owocowa z/c 250 g Twaróg półtłusty w plastrach 70 g (MLE) Dżem brzoskwiowy o obniżonej zawartości cukru 50 g Zupa mleczna z płatkami owsianymi 200 g (GLU, MLE) Melon 120 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Ziemniaczana 400 ml (GLU, MLE) Potrawka z kurczaka (gotowanego) z warzywami-dieta 150 g (GLU, MLE) Ziemniaki z koperkiem (młode) 250 g (MLE) Mieszanka królewska gotowana 150 g		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Margaryna 60% 15 g (MLE) Pierś gotowana z indyka (Bianka) 50 g Haga serek twarogowy śmietankowy 1 szt (MLE) Pomidorki koktajlowe 80 g Salata zielona 10 g	Kefir 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 048,6 Białko ogółem [g] 95,8 Tłuszcz [g] 56,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,8 Węglowodany ogółem [g] 295,1 suma cukrów prostych [g] 61,6 Błonnik pokarmowy [g] 18,2 Sód [mg] 406,7

2026-07-03 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) Polędwica z majerankiem drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, wyrób drobiowy, z połączonych kawałków mięsa, parzony 40 g (GLU, SOJ, MLE) Jajecznicza na parze 100 g (JAJ, MLE) Roszponka 8 g Ogórek zielony 80 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Zupa ogórkowa z ryżem brązowym 400 g (MLE, SEL) Morszczuk w sosie koperkowym 120 g (GLU, RYB, MLE) Ziemniaki z koperkiem (młode) 250 g (MLE) Sałata lodowa z pomidorem, papryką i kukurydzą 150 g (GOR)		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Awanturka 100 g (MLE) Sałata zielona 10 g Pomidor 80 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Banan 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 980,7 Białko ogółem [g] 89,2 Tłuszcz [g] 62,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,2 Węglowodany ogółem [g] 267,9 suma cukrów prostych [g] 72,7 Błonnik pokarmowy [g] 25,6 Sód [mg] 1 153,7
	LATWOSTRAWNA -SZP	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Kakao z/c 250 ml (MLE) Polędwica z majerankiem drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, wyrób drobiowy, z połączonych kawałków mięsa, parzony 40 g (GLU, SOJ, MLE) Jajecznicza na parze 100 g (JAJ, MLE) Pomidor 80 g Roszponka 8 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Zupa ryżowa 400 ml (GLU, MLE) Morszczuk w sosie koperkowym 120 g (GLU, RYB, MLE) Ziemniaki z koperkiem (młode) 250 g (MLE) Kalafior gotowany 150 g		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Awanturka-dieta 100 g (MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 10 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Banan 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 060,3 Białko ogółem [g] 91 Tłuszcz [g] 60,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26 Węglowodany ogółem [g] 291,6 suma cukrów prostych [g] 70,4 Błonnik pokarmowy [g] 20,9 Sód [mg] 569,3
	Dieta z ograniczeniem łatwo przysw. węglowodanów - SZP	Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Kakao b/c 250 ml (MLE) Polędwica z majerankiem drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, wyrób drobiowy, z połączonych kawałków mięsa, parzony 40 g (GLU, SOJ, MLE) Jajecznicza na parze 100 g (JAJ, MLE) Ogórek zielony 80 g Roszponka 8 g	Maślanka naturalna 150 g (MLE)	Kompot z owoców b/c 250 ml Zupa ogórkowa z ryżem brązowym 400 g (MLE, SEL) Morszczuk w sosie koperkowym 120 g (GLU, RYB, MLE) Ziemniaki z koperkiem (młode) 250 g (MLE) Sałata lodowa z pomidorem, papryką i kukurydzą 150 g (GOR)	Sok pomidorowy 150 ml	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Awanturka 100 g (MLE) Sałata zielona 10 g Pomidor 80 g	Chleb graham 40 g (GLU) Margaryna 60% 5 g (MLE) Sałata zielona 10 g Ser gouda, dojrzewający 20 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 006,8 Białko ogółem [g] 98,3 Tłuszcz [g] 69,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,7 Węglowodany ogółem [g] 245,9 suma cukrów prostych [g] 45,6 Błonnik pokarmowy [g] 29,6 Sód [mg] 1 874,3
	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu-SZP	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Margaryna 60% 15 g (MLE) Kakao z/c 250 ml (MLE) Polędwica z majerankiem drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, wyrób drobiowy, z połączonych kawałków mięsa, parzony 40 g (GLU, SOJ, MLE) Jajecznicza na parze 100 g (JAJ, MLE) Pomidor b/skórki 80 g Roszponka 8 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Zupa ryżowa 400 ml (GLU, MLE) Morszczuk w sosie koperkowym 120 g (GLU, RYB, MLE) Ziemniaki z koperkiem (młode) 250 g (MLE) Kalafior gotowany 150 g		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Margaryna 60% 15 g (MLE) Awanturka-dieta 100 g (MLE) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 10 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Banan 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 036,7 Białko ogółem [g] 91 Tłuszcz [g] 58,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,3 Węglowodany ogółem [g] 291,5 suma cukrów prostych [g] 70,2 Błonnik pokarmowy [g] 20,8 Sód [mg] 587,6

2026-07-04 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) Parówki z piersi kurczaka 82 g (MLE) Pierś wędzona, wędlina drobiowa z połączonych kawałków 40 g (SOJ) Ser kremowy topiony w trójkącikach ze śmietanką 1 szt (MLE) Słupki papryki kolorowej 80 g Mix sałat 10 g Ketchup, produkt pasteryzowany 15 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Kapuśniak z kapusty kiszanej 400 g (GLU, SEL, GOR) Pieczeń rzymska drobiowa pieczona 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki z koperkiem (młode) 250 g (MLE) Sos koperkowy-dieta 60 g (GLU, MLE) Surówka wielowarzywna 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 z morszczuka gotowanego z warzywami 70 g (RYB, SEL) Szynkowa dębowa, kielbasa wieprzowa, grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 80 g Salata zielona 10 g	Mus owocowo-warzywny 100% 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 987,9 Białko ogółem [g] 95,3 Tłuszcz [g] 68 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27 Węglowodany ogółem [g] 249,5 suma cukrów prostych [g] 56,5 Błonnik pokarmowy [g] 29,1 Sód [mg] 1 159,9
	LATWOSTRAWNA -SZP	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (GLU, MLE) Parówki z piersi kurczaka 82 g (MLE) Pierś wędzona, wędlina drobiowa z połączonych kawałków 40 g (SOJ) Mix sałat 10 g Pomidorki koktajlowe 100 g Ketchup, produkt pasteryzowany 15 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Zupa solferino - dieta 400 g (GLU, MLE, SEL) Pieczeń rzymska drobiowa pieczona 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki z koperkiem (młode) 250 g (MLE) Sos koperkowy-dieta 60 g (GLU, MLE) Brokuł gotowany 150 g		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Pasta z morszczuka gotowanego z warzywami 70 g (RYB, SEL) Poledwica z pasieki, produkt blokowy drobiowy, grubo rozdrobniony 50 g (SOJ) Pomidor 80 g Salata zielona 10 g	Mus owocowo-warzywny 100% 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 876,9 Białko ogółem [g] 93,1 Tłuszcz [g] 52 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21 Węglowodany ogółem [g] 261,9 suma cukrów prostych [g] 52,3 Błonnik pokarmowy [g] 24,3 Sód [mg] 442,9
	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) Parówki z piersi kurczaka 82 g (MLE) Pierś wędzona, wędlina drobiowa z połączonych kawałków 40 g (SOJ) Słupki papryki kolorowej 80 g Mix sałat 10 g	Gruszka 1 szt	Kompot z owoców b/c 250 ml Kapuśniak z kapusty kiszanej 400 g (GLU, SEL, GOR) Pieczeń rzymska drobiowa pieczona 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki z koperkiem (młode) 250 g (MLE) Sos koperkowy-dieta 60 g (GLU, MLE) Surówka wielowarzywna 150 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 z morszczuka gotowanego z warzywami 70 g (RYB, SEL) Szynkowa dębowa, kielbasa wieprzowa, grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 80 g Salata zielona 10 g	Chleb graham 40 g (GLU) Margaryna 60% 5 g (MLE) Salata zielona 10 g Poledwica z pasieki, produkt blokowy drobiowy, grubo rozdrobniony 20 g (SOJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 089,3 Białko ogółem [g] 102,5 Tłuszcz [g] 70,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,2 Węglowodany ogółem [g] 261,7 suma cukrów prostych [g] 51,6 Błonnik pokarmowy [g] 36,1 Sód [mg] 1 860,6
	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) Parówki z piersi kurczaka 82 g (MLE) Pierś wędzona, wędlina drobiowa z połączonych kawałków 40 g (SOJ) Mix sałat 10 g Pomidorki koktajlowe 100 g Ketchup, produkt pasteryzowany 15 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Zupa solferino - dieta 400 g (GLU, MLE, SEL) Pieczeń rzymska drobiowa pieczona 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki z koperkiem (młode) 250 g (MLE) Sos koperkowy-dieta 60 g (GLU, MLE) Brokuł gotowany 150 g		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Margaryna 60% 15 g (MLE) Pasta z morszczuka gotowanego z warzywami 70 g (RYB, SEL) Poledwica z pasieki, produkt blokowy drobiowy, grubo rozdrobniony 50 g (SOJ) Pomidor 80 g Salata zielona 10 g	Mus owocowo-warzywny 100% 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 853,5 Białko ogółem [g] 93,1 Tłuszcz [g] 49,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,3 Węglowodany ogółem [g] 261,9 suma cukrów prostych [g] 52,3 Błonnik pokarmowy [g] 24,3 Sód [mg] 461,2

2026-07-05 niedziela	PODSTAWA - SZP	Chleb mieszany 60 g (GLU) Chleb graham 40 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Kakao z/c 250 ml (MLE) Serek kanapkowy (śmietankowy) 50 g (MLE) Indyk z pasieki, produkt blokowy, drobiowy, gruborozdrobniony, parzony 50 Pomidor z koperkiem 100 g Sałata zielona 10 g Arbuz 150 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Rosół z makaronem 400 (GLU, JAJ, SEL) Schab pieczony 100 g (JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR) Ziemniaki z koperkiem (młode) 250 g (MLE) Mizeria 150 (MLE) Sos własny 100 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 jarzynka 160 g (SEL) Indyk w galarecie 50 Ser kremowy topiony w trójkącikach ze śmietanką 1 szt (MLE)	Brzoskwinia 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 981,9 Białko ogółem [g] 89,3 Tłuszcz [g] 67,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,1 Węglowodany ogółem [g] 259,3 suma cukrów prostych [g] 57,7 Błonnik pokarmowy [g] 27,5 Sód [mg] 806
	ŁATWOSTRAWNA -SZP	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Kakao z/c 250 ml (MLE) Serek kanapkowy (śmietankowy) 50 g (MLE) Indyk z pasieki, produkt blokowy, drobiowy, gruborozdrobniony, parzony 50 Pomidor z koperkiem 100 g Sałata zielona 10 g Arbuz 150 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Rosół z makaronem-dieta 400 (GLU, JAJ, SEL) Schab pieczony - dieta 100 g Ziemniaki z koperkiem (młode) 250 g (MLE) Marchewka mini gotowana 150 Sos własny 100 g (GLU)		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałatka jarzynka - dieta 160 g (MLE, SEL) Połędwica Ani, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony w osłonce niejadalnej 50 Haga serek twarogowy śmietankowy 2 szt (MLE)	Brzoskwinia 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 981,9 Białko ogółem [g] 83,8 Tłuszcz [g] 62,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,5 Węglowodany ogółem [g] 278,5 suma cukrów prostych [g] 57,5 Błonnik pokarmowy [g] 25,3 Sód [mg] 408,5
	Dieta z ograniczeniem łatwo przysw. węglowodanów - SZP	Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Kakao b/c 250 ml (MLE) Serek kanapkowy (śmietankowy) 50 g (MLE) Indyk z pasieki, produkt blokowy, drobiowy, gruborozdrobniony, parzony 50 Pomidor z koperkiem 100 g Sałata zielona 10 g	Maślanka naturalna 150 g (MLE)	Kompot z owoców b/c 250 ml Rosół z makaronem pełnoziarnistym 400 (GLU, JAJ, SEL) Schab pieczony 100 g (JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR) Ziemniaki z koperkiem (młode) 250 g (MLE) Mizeria 150 (MLE) Sos własny 100 g (GLU)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałatka jarzynka 160 g (SEL) Połędwica Ani, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony w osłonce niejadalnej 50 g	Chleb graham 40 g (GLU) Pierś wędzona, wędlina drobiowa z połączonych kawałków 20 g (SOJ) Margaryna 60% 5 g (MLE) Sałata zielona 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 990,5 Białko ogółem [g] 96,4 Tłuszcz [g] 72,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,8 Węglowodany ogółem [g] 236,7 suma cukrów prostych [g] 46,7 Błonnik pokarmowy [g] 30,5 Sód [mg] 1 517,5
	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu-SZP	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Kakao z/c 250 ml (MLE) Serek kanapkowy (śmietankowy) 50 g (MLE) Indyk z pasieki, produkt blokowy, drobiowy, gruborozdrobniony, parzony 50 Pomidor b/skórki 90 g Sałata zielona 10 g Maślanka naturalna 200 g (MLE)		Kompot z owoców z/c 250 ml Rosół z makaronem-dieta 400 (GLU, JAJ, SEL) Schab pieczony - dieta 100 g Ziemniaki z koperkiem (młode) 250 g (MLE) Marchewka mini gotowana 150 Sos własny 100 g (GLU)		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Margaryna 60% 15 g (MLE) Sałatka jarzynka - dieta 160 g (MLE, SEL) Połędwica Ani, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony w osłonce niejadalnej 50 Haga serek twarogowy śmietankowy 2 szt (MLE)	Mus owocowo-warzywny 100% 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 882,2 Białko ogółem [g] 88,3 Tłuszcz [g] 50,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,6 Węglowodany ogółem [g] 273,2 suma cukrów prostych [g] 57,8 Błonnik pokarmowy [g] 24,8 Sód [mg] 412,1

2026-07-06 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) Ser mozzarella 40 g (MLE) Szynkowa z fileta, kielbasa drobiowo-wieprzowa, grubo rozdrobniona 50 Pomidor 80 g Sałata zielona 10 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Zupa z czerwonej soczewicy i ciecierzycy 400 (GLU, SEL) Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem gotowanym i twarogiem 300 g (GLU, JAJ, MLE) Surówka z marchwii, ananasa i jabłka 150 (MLE)		Herbata z cytryną z/c 250 g Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Jajko gotowane na twardo 2 szt (JAJ) Kiełbasa krakowska-parzona 50 (GLU, SOJ, GOR) Mix sałat z pomidorem i olejem 100 g	Koktajl jogurtowo-truskawkowy 150 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 143,3 Białko ogółem [g] 110,8 Tłuszcz [g] 69,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,1 Węglowodany ogółem [g] 271,3 suma cukrów prostych [g] 59,5 Błonnik pokarmowy [g] 31,1 Sód [mg] 852,5
	ŁATWOSTRAWNA -SZP	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (GLU, MLE) mozzarella 50 g (MLE) Szynkowa z fileta, kielbasa drobiowo-wieprzowa, grubo rozdrobniona 50 Pomidor 80 g Sałata zielona 10 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Grysikowa - dieta 400 g (GLU, MLE, SEL) Makaron ze szpinakiem gotowanym i twarogiem - dieta 300 g (GLU, JAJ, MLE) Cukinia gotowana 150 g		Herbata z cytryną z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Jajko gotowane na twardo 2 szt (JAJ) Połędwica z majerankiem drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, wyrób drobiowy, z połączonych kawałków mięsa, parzony 50 (GLU, SOJ, MLE) Mix sałat z pomidorem i olejem 100 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 160,5 Białko ogółem [g] 98,3 Tłuszcz [g] 80,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,3 Węglowodany ogółem [g] 265,8 suma cukrów prostych [g] 50,8 Błonnik pokarmowy [g] 17,4 Sód [mg] 419,5
	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) mozzarella 50 g (MLE) Szynkowa z fileta, kielbasa drobiowo-wieprzowa, grubo rozdrobniona 50 Pomidor 80 g Sałata zielona 10 g	Jabłko 1 szt	Kompot z owoców b/c 250 ml Zupa z czerwonej soczewicy i ciecierzycy 400 (GLU, SEL) Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem gotowanym i twarogiem 300 g (GLU, JAJ, MLE) Surówka z marchwii, ananasa i jabłka 150 (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) Jajko gotowane na twardo 2 szt (JAJ) Kiełbasa krakowska-parzona 50 (GLU, SOJ, GOR) Mix sałat z pomidorem i olejem 100 g	Chleb graham 40 g (GLU) Margaryna 60% 5 g (MLE) Schab zbójnicki 20 g Sałata zielona 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 284,9 Białko ogółem [g] 116,1 Tłuszcz [g] 76,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,2 Węglowodany ogółem [g] 282,5 suma cukrów prostych [g] 56,8 Błonnik pokarmowy [g] 39 Sód [mg] 1 476,9
	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu-SZP	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Margaryna 60% 15 g (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (GLU, MLE) mozzarella 50 g (MLE) Szynkowa z fileta, kielbasa drobiowo-wieprzowa, grubo rozdrobniona 50 Pomidor b/skórki 90 g Sałata zielona 10 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Grysikowa - dieta 400 g (GLU, MLE, SEL) Makaron ze szpinakiem gotowanym i twarogiem - dieta 300 g (GLU, JAJ, MLE) Cukinia gotowana 150 g		Herbata z cytryną z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Margaryna 60% 15 g (MLE) Jajko gotowane na twardo 2 szt (JAJ) Połędwica z majerankiem drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, wyrób drobiowy, z połączonych kawałków mięsa, parzony 50 (GLU, SOJ, MLE) Pomidor b/skórki 90 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 094,6 Białko ogółem [g] 98,2 Tłuszcz [g] 72,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,2 Węglowodany ogółem [g] 266,6 suma cukrów prostych [g] 51,3 Błonnik pokarmowy [g] 17,4 Sód [mg] 440,4

2026-07-07 wtorek	PODSTAWA - SZP	Chleb graham 40 g (GLU) Rogal drożdżowy 1 szt (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Herbata owocowa z/c 250 g Pasta z twarogu 70 g (MLE) Miód 1 szt Roszponka 8 g Zupa mleczna z kaszą jaglaną 200 g (MLE) Pomidorki koktajlowe 100 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Barszcz czerwony z ziemniakami 400 (MLE, SEL) Gulasz z kurczaka gotowany 150 g (GLU) Ziemniaki z koperkiem (młode) 250 g (MLE) Sałatka z białej kapusty b/c 100 g Brukselka gotowana 100 g		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Pasta z tuńczyka i twarogu 50 g (MLE) Pierś wędzona, wędlina drobiowa z połączonych kawałków 50 (SOJ) Ogórek zielony 80 g Sałata zielona 10 g	Kefir 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 328,3 Białko ogółem [g] 103,1 Tłuszcz [g] 78,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,9 Węglowodany ogółem [g] 295,7 suma cukrów prostych [g] 87,4 Błonnik pokarmowy [g] 25,6 Sód [mg] 960,5
	ŁATWOSTRAWNA -SZP	Chleb bułkowy 40 g (GLU) Rogal drożdżowy 1 szt (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Herbata owocowa z/c 250 g Pasta z twarogu 70 g (MLE) Miód 1 szt Roszponka 8 g Zupa mleczna z kaszą jaglaną 200 g (MLE) Pomidorki koktajlowe 100 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Barszcz czerwony z ziemniakami 400 (MLE, SEL) Gulasz z kurczaka gotowany - dieta 150 g (GLU) Ziemniaki z koperkiem (młode) 250 g (MLE) Kalańior gotowany 150 g		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Pasta z tuńczyka i twarogu 50 g (MLE) Pierś wędzona, wędlina drobiowa z połączonych kawałków 50 (SOJ) Pomidor 80 g Sałata zielona 10 g	Kefir 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 283,6 Białko ogółem [g] 100,1 Tłuszcz [g] 73 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,3 Węglowodany ogółem [g] 299,6 suma cukrów prostych [g] 83,6 Błonnik pokarmowy [g] 18 Sód [mg] 544,4
	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) Polędwica sopocka wieprzowa, wędzona, parzona z dodatkiem wody, białkiem sojowym 50 g (GLU) Roszponka 8 g Pomidorki koktajlowe 100 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Kompot z owoców b/c 250 ml Barszcz czerwony z ziemniakami 400 (MLE, SEL) Gulasz z kurczaka gotowany 150 g (GLU) Ziemniaki z koperkiem (młode) 250 g (MLE) Brukselka gotowana 100 g Sałatka z białej kapusty b/c 100 g	Koktajl na maślanie z brzoskwinia i płatkami jęczmiennymi 150 g (GLU, MLE)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Pasta z tuńczyka i twarogu 50 g (MLE) Pierś wędzona, wędlina drobiowa z połączonych kawałków 50 (SOJ) Ogórek zielony 80 g Sałata zielona 10 g	Chleb graham 40 g (GLU) Margaryna 60% 5 g (MLE) Sałata zielona 10 g Polędwica z pasieki, produkt blokowy drobiowy, grubo rozdrobniony 20 g (SOJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 943,7 Białko ogółem [g] 106,1 Tłuszcz [g] 63,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,6 Węglowodany ogółem [g] 239,7 suma cukrów prostych [g] 46,9 Błonnik pokarmowy [g] 35 Sód [mg] 1 643
	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu-SZP	Chleb bułkowy 40 g (GLU) Rogal drożdżowy 1 szt (GLU) Herbata owocowa z/c 250 g Pasta z twarogu 70 g (MLE) Miód 1 szt Roszponka 8 g Zupa mleczna z kaszą jaglaną 200 g (MLE) Pomidor b/skórki 90 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Barszcz czerwony z ziemniakami 400 (MLE, SEL) Gulasz z kurczaka gotowany - dieta 150 g (GLU) Ziemniaki z koperkiem (młode) 250 g (MLE) Kalańior gotowany 150 g		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Pasta z tuńczyka i twarogu 50 g (MLE) Pierś wędzona, wędlina drobiowa z połączonych kawałków 50 (SOJ) Pomidor b/skórki 90 g Sałata zielona 10 g	Kefir 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 098,3 Białko ogółem [g] 100 Tłuszcz [g] 52,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,7 Węglowodany ogółem [g] 299,6 suma cukrów prostych [g] 83,6 Błonnik pokarmowy [g] 18 Sód [mg] 544,8

2026-07-08 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 udźca z kurczaka (gotowanego) 70 g (SEL) Ser gouda z czarnuszką 40 g (MLE) Rukola 8 g Papryka świeża 80 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Zupa jarzynowa z makaronem pełnoziarnistym 400 (GLU, JAJ, MLE, SEL) Gołąbki bez zwińania, pieczone 300 g (GLU, JAJ) Surówka z kapusty, rzodkiewki i ogórka z olejem 150 Sos pomidorowy 100 g (GLU, MLE)		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Masło 82% 12,5 g (MLE) Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Schab pieczony z bobrownik, wędzonka wieprzowa, schab, parzony, pieczony 50 Rzodkiewka 80 g Sałata zielona 10 g Ser kremowy topiony w trójkącikach ze śmietanką 1 szt (MLE)	Banan 1 szt Wafle ryżowe naturalne 30 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 112,5 Białko ogółem [g] 93,1 Tłuszcz [g] 71,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,1 Węglowodany ogółem [g] 278,5 suma cukrów prostych [g] 74 Błonnik pokarmowy [g] 30,1 Sód [mg] 806,5
	LATWOSTRAWNA - SZP	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Kakao z/c 250 ml (MLE) Pasta z udźca z kurczaka (gotowanego) 70 g (SEL) Poledwica Ani, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Rukola 8 g Pomidor 80 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Zupa jarzynowa z makaronem - dieta 400 (GLU, JAJ, MLE, SEL) Pulpet drobiowy gotowany 90 g (GLU, JAJ) Dynia gotowana polana olejem 150 Sos pomidorowy - dieta 100 g (GLU) Ziemniaki z koperkiem (młode) 250 g (MLE) Kefir 1,5% 150 g (MLE)		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Masło 82% 12,5 g (MLE) Chleb bułkowy 100 g (GLU) Schab pieczony z bobrownik, wędzonka wieprzowa, schab, parzony, pieczony 50 Pomidor 80 g Sałata zielona 10 g Haga serek twarogowy śmietankowy 2 szt (MLE)	Mus owocowo-warzywny 100% 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 909,2 Białko ogółem [g] 92 Tłuszcz [g] 57,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,5 Węglowodany ogółem [g] 259 suma cukrów prostych [g] 59 Błonnik pokarmowy [g] 18,6 Sód [mg] 541,7
	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 udźca z kurczaka (gotowanego) 70 g (SEL) Poledwica Ani, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Rukola 8 g Papryka świeża 80 g	Koktajl jogurtowo malinowy 150 g (MLE)	Kompot z owoców z/c 250 ml Zupa jarzynowa z makaronem pełnoziarnistym 400 (GLU, JAJ, MLE, SEL) Pulpet drobiowy gotowany 90 g (GLU, JAJ) Surówka z kapusty, rzodkiewki i ogórka z olejem 150 Sos pomidorowy 100 g (GLU, MLE) Ziemniaki z koperkiem (młode) 250 g (MLE)	Kefir 1,5% 150 g (MLE)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g Masło 82% 12,5 g (MLE) Chleb graham 100 g (GLU) Schab pieczony z bobrownik, wędzonka wieprzowa, schab, parzony, pieczony 50 Rzodkiewka 80 g Sałata zielona 10 g Haga serek twarogowy śmietankowy 1 szt (MLE)	Chleb graham 40 g (GLU) Margaryna 60% 5 g (MLE) Sałata zielona 10 g Szynkowa z fileta, kiełbasa drobiowo-wieprzowa, grubo rozdrobniona 20 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 977,9 Białko ogółem [g] 103,8 Tłuszcz [g] 67,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,5 Węglowodany ogółem [g] 238 suma cukrów prostych [g] 49 Błonnik pokarmowy [g] 33,4 Sód [mg] 1 678,4
	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu-SZP	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Kakao z/c 250 ml (MLE) Pasta z udźca z kurczaka (gotowanego) 70 g (SEL) Poledwica Ani, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Rukola 8 g Pomidor b/skórki 90 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Zupa jarzynowa z makaronem - dieta 400 (GLU, JAJ, MLE, SEL) Pulpet drobiowy gotowany 90 g (GLU, JAJ) Dynia gotowana polana olejem 150 Sos pomidorowy - dieta 100 g (GLU) Ziemniaki z koperkiem (młode) 250 g (MLE) Kefir 1,5% 150 g (MLE)		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Margaryna 60% 15 g (MLE) Chleb bułkowy 100 g (GLU) Schab pieczony z bobrownik, wędzonka wieprzowa, schab, parzony, pieczony 50 Pomidor b/skórki 90 g Sałata zielona 10 g Haga serek twarogowy śmietankowy 2 szt (MLE)	Mus owocowo-warzywny 100% 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 904,1 Białko ogółem [g] 97,9 Tłuszcz [g] 50,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,8 Węglowodany ogółem [g] 267,6 suma cukrów prostych [g] 67,4 Błonnik pokarmowy [g] 18,8 Sód [mg] 552,4

2026-07-09 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 Twarożek z ziołami 70 g (MLE) Połudwica z pasieki, produkt blokowy drobiowy, grubo rozdrobniony 50 g (SOJ) Sałata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 200 g (GLU, MLE)		Kompot z owoców z/c 250 ml Krupnik jęczmienny 400 (GLU, MLE, SEL) Zrazik z udźca z kurczaka pieczony 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki z koperkiem (młode) 250 g (MLE) Surówka z kalarepy, marchwi, jabłka i pora 150 (MLE)		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Masło 82% 12,5 g (MLE) Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Pierś gotowana z indyka (Bianka) 50 g Twaróg półtłusty w plastrach 70 g (MLE) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Mus owocowo-warzywny 100% 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 848,8 Białko ogółem [g] 96,9 Tłuszcz [g] 55 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24 Węglowodany ogółem [g] 243,6 suma cukrów prostych [g] 52,9 Błonnik pokarmowy [g] 27,1 Sód [mg] 1 441,1
	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) Połudwica z pasieki, produkt blokowy drobiowy, grubo rozdrobniony 50 (SOJ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 200 g (GLU, MLE)		Kompot z owoców z/c 250 ml Krupnik jęczmienny-dieta 400 (GLU, MLE, SEL) Zrazik z udźca z kurczaka pieczony 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki z koperkiem (młode) 250 g (MLE) Buraczki ćwikłowe (gotowane) 150		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 Twaróg półtłusty w plastrach 70 g (MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Mus owocowo-warzywny 100% 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 921 Białko ogółem [g] 96,2 Tłuszcz [g] 55 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,5 Węglowodany ogółem [g] 263,4 suma cukrów prostych [g] 56,1 Błonnik pokarmowy [g] 23,2 Sód [mg] 613
	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 ziołami 70 g (MLE) Połudwica z pasieki, produkt blokowy drobiowy, grubo rozdrobniony 50 g (SOJ) Sałata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g	Koktajl na kefirze z nekatrynką 200 g (MLE)	Kompot z owoców b/c 250 ml Krupnik jęczmienny 400 (GLU, MLE, SEL) Zrazik z udźca z kurczaka pieczony 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki z koperkiem (młode) 250 g (MLE) Surówka z kalarepy, marchwi, jabłka i pora 150 (MLE)	Budyń o smaku śmietankowym z dodatkiem kakao b/c 150 g (MLE)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Pierś gotowana z indyka (Bianka) 50 g Twaróg półtłusty w plastrach 70 g (MLE) Sałata zielona 20 g Pomidor 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] 1 973,8 Białko ogółem [g] 104,1 Tłuszcz [g] 64,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,3 Węglowodany ogółem [g] 243,1 suma cukrów prostych [g] 44,1 Błonnik pokarmowy [g] 29,7 Sód [mg] 1 973
	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu-SZP	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Herbata owocowa z/c 250 g Twarożek z ziołami - dieta 70 g (MLE) Połudwica z pasieki, produkt blokowy drobiowy, grubo rozdrobniony 50 (SOJ) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 90 g Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 200 g (GLU, MLE)		Kompot z owoców z/c 250 ml Krupnik jęczmienny-dieta 400 (GLU, MLE, SEL) Zrazik z udźca z kurczaka pieczony 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki z koperkiem (młode) 250 g (MLE) Buraczki ćwikłowe (gotowane) 150		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 Twaróg półtłusty w plastrach 70 g (MLE) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 90 g	Mus owocowo-warzywny 100% 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 927,7 Białko ogółem [g] 102,2 Tłuszcz [g] 49,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,6 Węglowodany ogółem [g] 272,1 suma cukrów prostych [g] 64,6 Błonnik pokarmowy [g] 23,4 Sód [mg] 614,6

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,