

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-07-20 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) Pasztecik pieczony, drobiowo wieprzowy 70 g (GLU) Ser gouda z czarnuszką 40 g (MLE) Ogórek zielony 80 g Sałata zielona 10 g Melon 100 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Grochowa z ziemniakami 400 g (GLU) Surówka z marchwii i chrzanu 150 g (MLE, S02) Makaron pełnoziarnisty z twarogiem i szpinakiem gotowanym 300 g (GLU, JAJ, MLE)		Herbata z cytryną z/c 250 g Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Twarożek z rzodkiewką 70 g (MLE) Poledwica Ani, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Mix sałat z pomidorem i olejem 100 g	Gruszka 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 285,9 Białko ogółem [g] 111,7 Tłuszcz [g] 83,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,2 Węglowodany ogółem [g] 277,3 suma cukrów prostych [g] 74,8 Błonnik pokarmowy [g] 34,7 Sód [mg] 780,3
	ŁATWOSTRAWNA -SZP	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (GLU, MLE) Pierś wędzona, wędlina drobiowa z połączonych kawałków 50 g (SOJ) Haga serek twarogowy śmietankowy 2 szt (MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 10 g Melon 100 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Zupa brokułowa z ziemniakami - dieta 400 g (GLU, MLE, SEL) Warzywa gotowane w sosie 150 g (GLU, SEL) Makaron z twarogiem i szpinakiem gotowanym-dieta 300 g (GLU, JAJ, MLE)		Herbata z cytryną z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Poledwica Ani, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Twarożek z pietruszką 70 g (MLE) Mix sałat z pomidorem i olejem 100 g	Banan 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 280,1 Białko ogółem [g] 97,9 Tłuszcz [g] 73,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35 Węglowodany ogółem [g] 315,8 suma cukrów prostych [g] 78,8 Błonnik pokarmowy [g] 23,7 Sód [mg] 368,4
	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) Pierś wędzona, wędlina drobiowa z połączonych kawałków 50 g (SOJ) Haga serek twarogowy śmietankowy 1 szt (MLE) Ogórek zielony 80 g Sałata zielona 10 g Melon 100 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Kompot z owoców b/c 250 ml Grochowa z ziemniakami 400 g (GLU) Makaron pełnoziarnisty z twarogiem i szpinakiem gotowanym 300 g (GLU, JAJ, MLE) Surówka z marchwii i chrzanu 150 g (MLE, S02)	Kefir 1,5% 150 g (MLE)	Herbata z cytryną z/c 250 g Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Twarożek z rzodkiewką 70 g (MLE) Poledwica Ani, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Mix sałat z pomidorem i olejem 100 g	Chleb graham 40 g (GLU) Margaryna 60% 5 g (MLE) Sałata zielona 10 g Poledwica sopocka wieprzowa, wędzona, parzona z dodatkiem wody, białkiem sojowym 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 038,3 Białko ogółem [g] 111,3 Tłuszcz [g] 60,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,9 Węglowodany ogółem [g] 263,3 suma cukrów prostych [g] 55,2 Błonnik pokarmowy [g] 38,2 Sód [mg] 1 479,1
	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu-SZP	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (GLU, MLE) Pierś wędzona, wędlina drobiowa z połączonych kawałków 50 g (SOJ) Haga serek twarogowy śmietankowy 2 szt (MLE) Pomidor b/skórki 90 g Sałata zielona 10 g Mus owocowo-warzywny 100% 1 szt		Kompot z owoców z/c 250 ml Zupa brokułowa z ziemniakami - dieta 400 ml (GLU, MLE, SEL) Warzywa gotowane w sosie 150 g (GLU, SEL) Makaron z twarogiem i szpinakiem gotowanym-dieta 300 g (GLU, JAJ, MLE)		Herbata z cytryną z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Margaryna 60% 15 g (MLE) Poledwica Ani, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Twarożek z pietruszką 70 g (MLE) Pomidor b/skórki 90 g Sałata zielona 20 g	Banan 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 157,3 Białko ogółem [g] 98 Tłuszcz [g] 56,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,9 Węglowodany ogółem [g] 321,5 suma cukrów prostych [g] 84,2 Błonnik pokarmowy [g] 25,7 Sód [mg] 366

2026-07-21 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 50 g (SEL) Indyk z pasieki, produkt blokowy, drobiowy, gruborozdrobniony, parzony 50 Pomidor z cebulką 100 g Roszponka 10 g Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 200 g (GLU, MLE)		Kompot z owoców z/c 250 ml Grysikowa 400 (GLU, MLE, SEL) Filet z kurczaka pieczony 100 g Sałatka z białej kapusty z natką pietruszki 150 g Ziemniaki z koperkiem (młode) 250 g (MLE) Sos pieczarkowy 80 (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 50 g (JAJ, RYB) Schab zbojnicki 50 Sałata zielona 10 g Papryka świeża 80 g	Jabłko 1 szt Kefir 1,5% 150 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 107,4 Białko ogółem [g] 99,3 Tłuszcz [g] 67,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,7 Węglowodany ogółem [g] 277,4 suma cukrów prostych [g] 65 Błonnik pokarmowy [g] 33,9 Sód [mg] 1 261,4
	LATWOSTRAWNA -SZP	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Herbata owocowa z/c 250 g Serek kanapkowy (śmietankowy) 50 g (MLE) Indyk z pasieki, produkt blokowy, drobiowy, gruborozdrobniony, parzony 50 Pomidor 80 g Roszponka 10 g Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 200 g (GLU, MLE) Mus owocowo-warzywny 100% 1 szt		Kompot z owoców z/c 250 ml Grysikowa - dieta 400 (GLU, MLE, SEL) Filet z kurczaka gotowany 100 g Cukinia gotowana z olejem 150 Ziemniaki z koperkiem (młode) 250 g (MLE) Sos pietruszkowy 80 (GLU, MLE)		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Pasta z morskczuka gotowanego z warzywami 50 g (RYB, SEL) Schab zbojnicki 50 Sałata zielona 10 g Pomidor 80 g	Jabłko 1 szt Kefir 1,5% 150 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 959,1 Białko ogółem [g] 92,7 Tłuszcz [g] 54,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,8 Węglowodany ogółem [g] 276,4 suma cukrów prostych [g] 62,6 Błonnik pokarmowy [g] 23,3 Sód [mg] 545,4
	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 ciecierzycy 50 g (SEL) Indyk z pasieki, produkt blokowy, drobiowy, gruborozdrobniony, parzony 50 Pomidor z cebulką 100 g Roszponka 10 g	Koktajl na kefirze z brzoskwinia 150 g (MLE)	Kompot z owoców b/c 250 ml Grysikowa 400 (GLU, MLE, SEL) Filet z kurczaka pieczony 100 g Sałatka z białej kapusty z natką pietruszki 150 g Ziemniaki z koperkiem (młode) 250 g (MLE) Sos pieczarkowy 80 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 50 g (JAJ, RYB) Schab zbojnicki 50 Sałata zielona 10 g Papryka świeża 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] 2 045,7 Białko ogółem [g] 100,1 Tłuszcz [g] 72,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,6 Węglowodany ogółem [g] 246,1 suma cukrów prostych [g] 41,2 Błonnik pokarmowy [g] 36,4 Sód [mg] 1 731,6
	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu-SZP	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Margaryna 60% 15 g (MLE) Herbata owocowa z/c 250 g Serek kanapkowy (śmietankowy) 50 g (MLE) Indyk z pasieki, produkt blokowy, drobiowy, gruborozdrobniony, parzony 50 g Pomidor b/skórki 90 g Roszponka 10 g Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 200 g (GLU, MLE) Mus owocowo-warzywny 100% 1 szt		Kompot z owoców z/c 250 ml Grysikowa - dieta 400 g (GLU, MLE, SEL) Filet z kurczaka gotowany 100 g Cukinia gotowana z olejem 150 g Ziemniaki z koperkiem (młode) 250 g (MLE) Sos pietruszkowy 80 g (GLU, MLE)		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Margaryna 60% 15 g (MLE) Pasta z morskczuka gotowanego z warzywami 70 g (RYB, SEL) Schab zbojnicki 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 90 g	Kefir 1,5% 150 g (MLE) Mus jabłkowy 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 957,2 Białko ogółem [g] 95 Tłuszcz [g] 53,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,2 Węglowodany ogółem [g] 277,3 suma cukrów prostych [g] 63,7 Błonnik pokarmowy [g] 22,8 Sód [mg] 579,3

2026-07-22 środa	PODSTAWA - SZP	Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Kakao z/c 250 ml (MLE) Masło 82% 12,5 g (MLE) Serek wiejski ziamisty 200 g (MLE) Szynkowa z fileta, kielbasa drobiowo-wieprzowa, grubo rozdrobniona 50 Rzodkiewka 80 g Rukola 7 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (MLE, SEL) Potrawka z kurczaka (gotowanego) z warzywami 200 g (GLU, MLE) Surówka z kapusty pekińskiej 150 Ziemniaki z koperkiem (młode) 250 g (MLE)		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 40 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Połędwica z pasieki, produkt blokowy drobiowy, grubo rozdrobniony 50 g (SOJ) Jajko gotowane na twardo 1 szt (JAJ) Sałata zielona 10 g Pomidor 80 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Wafle ryżowe naturalne 30 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 080,7 Białko ogółem [g] 115,6 Tłuszcz [g] 73,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,4 Węglowodany ogółem [g] 242 suma cukrów prostych [g] 54,7 Błonnik pokarmowy [g] 25,9 Sód [mg] 1 689,9
	ŁATWOSTRAWNA -SZP	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Kakao z/c 250 ml (MLE) Masło 82% 12,5 g (MLE) Serek wiejski ziamisty 100 g (MLE) Szynkowa z fileta, kielbasa drobiowo-wieprzowa, grubo rozdrobniona 50 Sałata zielona 20 g Mieszanaka warzywna gotowana z jogurtem 110 g (MLE, SEL)		Kompot z owoców z/c 250 ml Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (MLE, SEL) Potrawka z kurczaka (gotowanego) z warzywami-dieta 200 g (GLU, MLE) Marchewka mini gotowana 200 g Ziemniaki z koperkiem (młode) 250 g (MLE)		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Jajko gotowane na twardo 1 szt (JAJ) Połędwica z pasieki, produkt blokowy drobiowy, grubo rozdrobniony 50 g (SOJ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Wafle ryżowe naturalne 30 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 015,8 Białko ogółem [g] 105,9 Tłuszcz [g] 58,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,2 Węglowodany ogółem [g] 274,1 suma cukrów prostych [g] 54 Błonnik pokarmowy [g] 27,4 Sód [mg] 1 042,7
	Dieta z ograniczeniem łatwo przysw. węglowodanów - SZP	Chleb graham 100 g (GLU) Kakao b/c 250 ml (MLE) Masło 82% 12,5 g (MLE) Serek wiejski ziamisty 100 g (MLE) Szynkowa z fileta, kielbasa drobiowo-wieprzowa, grubo rozdrobniona 50 Rzodkiewka 80 g Rukola 7 g	Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 g (MLE)	Kompot z owoców b/c 250 ml Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (MLE, SEL) Potrawka z kurczaka (gotowanego) z warzywami 150 g (GLU, MLE) Surówka z kapusty pekińskiej 150 Ziemniaki z koperkiem (młode) 250 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) Połędwica z pasieki, produkt blokowy drobiowy, grubo rozdrobniony 50 g (SOJ) Jajko gotowane na twardo 2 szt (JAJ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Chleb graham 40 g (GLU) Margaryna 60% 5 g (MLE) Sałata zielona 10 g Schab zbojnicki 20 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 124,9 Białko ogółem [g] 113 Tłuszcz [g] 74,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,8 Węglowodany ogółem [g] 250,1 suma cukrów prostych [g] 56,4 Błonnik pokarmowy [g] 31,3 Sód [mg] 2 113,9
	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu-SZP	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Kakao z/c 250 ml (MLE) Margaryna 60% 15 g (MLE) Serek wiejski ziamisty 200 g (MLE) Szynkowa z fileta, kielbasa drobiowo-wieprzowa, grubo rozdrobniona 50 g Sałata zielona 20 g Mieszanaka warzywna gotowana z jogurtem 110 g (MLE, SEL)		Kompot z owoców z/c 250 ml Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (MLE, SEL) Potrawka z kurczaka (gotowanego) z warzywami-dieta 200 g (GLU, MLE) Marchewka mini gotowana 150 g Ziemniaki z koperkiem (młode) 250 g (MLE)		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Margaryna 60% 15 g (MLE) Jajko gotowane na twardo 1 szt (JAJ) Połędwica z pasieki, produkt blokowy drobiowy, grubo rozdrobniony 50 g (SOJ) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 90 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Wafle ryżowe naturalne 30 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 080,3 Białko ogółem [g] 117,8 Tłuszcz [g] 59,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,1 Węglowodany ogółem [g] 273,9 suma cukrów prostych [g] 55,3 Błonnik pokarmowy [g] 25,9 Sód [mg] 1 408,8

2026-07-23 czwartek	PODSTAWA - SZP	Chleb graham 20 g (GLU) Rogal drożdżowy 1 szt (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Herbata owocowa z/c 250 g Pasta z twarogu 50 g (MLE) Miód 1 szt Rozspanka 8 g Pomidorki koktajlowe 100 g Zupa mleczna z kaszą jaglaną 150 g (MLE)		Kompot z owoców z/c 250 ml Ziemniaczana 400 (GLU, MLE) Zrazik z udźca z kurczaka pieczony 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Surówka wielowarzywna 150		Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Herbata z cytryną z/c 250 g Masło 82% 12,5 g (MLE) mozzarella 50 g (MLE) Zywiecka ze spiżarni, kielbasa wieprzowa, grubo rozdrobniona 50 Rzodkiewka 80 g Rukola 8 g	Mus owocowo-warzywny 100% 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 267 Białko ogółem [g] 81,8 Tłuszcz [g] 81 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,6 Węglowodany ogółem [g] 295,4 suma cukrów prostych [g] 86,3 Błonnik pokarmowy [g] 24,7 Sód [mg] 889,9
	ŁATWOSTRAWNA -SZP	Chleb bułkowy 20 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 Rozspanka 8 g Pomidorki koktajlowe 100 g Zupa mleczna z kaszą jaglaną 150 g (MLE)		Kompot z owoców z/c 250 ml Ziemniaczana 400 (GLU, MLE) Zrazik z udźca z kurczaka pieczony 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Dynia gotowana 150		Chleb bułkowy 100 g (GLU) Herbata z cytryną z/c 250 g Masło 82% 12,5 g (MLE) mozzarella 50 g (MLE) Pierś gotowana z indyka (Bianka) 50 Pomidor 80 g Rukola 8 g	Mus owocowo-warzywny 100% 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 282,7 Białko ogółem [g] 82,6 Tłuszcz [g] 76,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,2 Węglowodany ogółem [g] 309 suma cukrów prostych [g] 89,4 Błonnik pokarmowy [g] 18,1 Sód [mg] 424
	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) Poledwica Ani, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony w osłonce niejadalnej 50 Rozspanka 8 g Pomidorki koktajlowe 100 g	Koktajl na kefirze z nektarynką i płatkami owsianymi 150 g (GLU, MLE)	Kompot z owoców b/c 250 ml Ziemniaczana 400 (GLU, MLE) Zrazik z udźca z kurczaka pieczony 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Surówka wielowarzywna 150	Sok wielowarzywny 1 szt (SEL)	Chleb graham 100 g (GLU) Herbata z cytryną b/c 250 g Masło 82% 12,5 g (MLE) mozzarella 50 g (MLE) Zywiecka ze spiżarni, kielbasa wieprzowa, grubo rozdrobniona 50 Rzodkiewka 80 g Rukola 8 g	Chleb graham 40 g (GLU) Margaryna 60% 5 g (MLE) Sałata zielona 10 g Pierś wędzona, wędlina drobiowa z połączonych kawałków 20 g (SOJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 124,8 Białko ogółem [g] 95,9 Tłuszcz [g] 69,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,4 Węglowodany ogółem [g] 276 suma cukrów prostych [g] 46,3 Błonnik pokarmowy [g] 34,6 Sód [mg] 1 634,9
	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu-SZP	Chleb bułkowy 20 g (GLU) Rogal drożdżowy 1 szt (GLU) Herbata owocowa z/c 250 g Pasta z twarogu 70 g (MLE) Miód 1 szt Rozspanka 8 g Pomidor b/skórki 90 g Zupa mleczna z kaszą jaglaną 150 g (MLE)		Kompot z owoców z/c 250 ml Ziemniaczana 400 ml (GLU, MLE) Zrazik z udźca z kurczaka pieczony 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Dynia gotowana 150 g		Chleb bułkowy 100 g (GLU) Herbata z cytryną z/c 250 g mozzarella 50 g (MLE) Pierś gotowana z indyka (Bianka) 50 g Pomidor b/skórki 90 g Rukola 8 g	Mus owocowo-warzywny 100% 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 097,4 Białko ogółem [g] 82,4 Tłuszcz [g] 56,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,6 Węglowodany ogółem [g] 309 suma cukrów prostych [g] 89,4 Błonnik pokarmowy [g] 18,2 Sód [mg] 424,3

2026-07-24 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) Jajecznicza 100 g (JAJ) Ser gouda, dojrzewający 50 (MLE) Ogórek kiszony 80 g Roszponka 10 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Pieczarkowa z makaronem pełnoziarnistym 400 (GLU, JAJ, MLE, SEL) Morszczuk smażony 120 g (GLU, JAJ, RYB, SOJ, SEL) Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Sałata lodowa z 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) Pasta z czerwonej fasoli 70 g Schab pieczony z bobrownik, wędzonka wieprzowa, schab, parzony, pieczony 50 Pomidor z pietruszką 100 g Sałata zielona 20 g	Kefir 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 279,8 Białko ogółem [g] 110,2 Tłuszcz [g] 88,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,9 Węglowodany ogółem [g] 255,8 suma cukrów prostych [g] 39,8 Błonnik pokarmowy [g] 26,7 Sód [mg] 1 507,4
	ŁATWOSTRAWNA -SZP	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (GLU, MLE) Jajecznicza na parze 100 g (JAJ, MLE) Połędwica z majerankiem drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, wyrób drobiowy, z połączonych kawałków mięsa, parzony 50 (GLU, SOJ, MLE) Pomidor 80 g Roszponka 10 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Zupa jarzynowa z makaronem - dieta 400 (GLU, JAJ, MLE, SEL) Morszczuk w sosie koperkowym 150 g (GLU, RYB, MLE) Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Sałata lodowa z jogurtem naturalnym 150 g (MLE)		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Twaróg półtłusty w plastrach 70 g (MLE) Schab pieczony z bobrownik, wędzonka wieprzowa, schab, parzony, pieczony 50 Pomidor z pietruszką 100 g Sałata zielona 20 g	Kefir 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 177,7 Białko ogółem [g] 116,7 Tłuszcz [g] 68,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,8 Węglowodany ogółem [g] 274,4 suma cukrów prostych [g] 43,7 Błonnik pokarmowy [g] 18 Sód [mg] 561,2
	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) Jajecznicza 100 g (JAJ) Połędwica z majerankiem drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, wyrób drobiowy, z połączonych kawałków mięsa, parzony 50 (GLU, SOJ, MLE) Ogórek kiszony 80 g Roszponka 10 g	Koktajl na maśle z truskawkami 150 g (MLE)	Kompot z owoców b/c 250 ml Pieczarkowa z makaronem pełnoziarnistym 400 (GLU, JAJ, MLE, SEL) Morszczuk w sosie koperkowym 150 g (GLU, RYB, MLE) Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Sałata lodowa z jogurtem naturalnym 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 czerwonej fasoli 70 g Schab pieczony z bobrownik, wędzonka wieprzowa, schab, parzony, pieczony 50 Pomidor z pietruszką 100 g Sałata zielona 20 g	Chleb graham 40 g (GLU) Margaryna 60% 5 g (MLE) Sałata zielona 10 g Indyk z pasieki, produkt blokowy, drobiowy, gruborozdrobniony, parzony 20 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 120,1 Białko ogółem [g] 107,7 Tłuszcz [g] 74,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,6 Węglowodany ogółem [g] 245,3 suma cukrów prostych [g] 40,2 Błonnik pokarmowy [g] 32,6 Sód [mg] 2 113,4
	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) Jajecznicza na parze 100 g (JAJ, MLE) Połędwica z majerankiem drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, wyrób drobiowy, z połączonych kawałków mięsa, parzony 50 g (GLU, SOJ, MLE) Pomidor b/skórki 90 g Roszponka 10 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Zupa jarzynowa z makaronem - dieta 400 g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Morszczuk w sosie koperkowym 150 g (GLU, RYB, MLE) Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Sałata lodowa z jogurtem naturalnym 150 g (MLE)		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Margaryna 60% 15 g (MLE) Twaróg półtłusty w plastrach 70 g (MLE) Schab pieczony z bobrownik, wędzonka wieprzowa, schab, parzony, pieczony 50 g Pomidor b/skórki 90 g Sałata zielona 20 g	Kefir 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 127,3 Białko ogółem [g] 116,5 Tłuszcz [g] 63,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,8 Węglowodany ogółem [g] 274,4 suma cukrów prostych [g] 43,7 Błonnik pokarmowy [g] 18 Sód [mg] 579,1

2026-07-25 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) Parówki z piersi kurczaka 82 g (MLE) Pierś wędzona, wędlina drobiowa z połączonych kawałków 50 g (SOJ) Serek kremowy topiony 1 szt (MLE) Słupki papryki kolorowej 80 g Rukola 10 g Ketchup, produkt pasteryzowany 15 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) Brokuł gotowany 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) Indyk w galarecie 50 g Ser topiony plastry 3 szt (MLE) Pomidorki koktajlowe 100 g Sałata zielona 10 g	Ciasto drożdżowe z jabłkiem 100 g (GLU, JAJ, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 202,2 Białko ogółem [g] 113,4 Tłuszcz [g] 76 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,9 Węglowodany ogółem [g] 270,2 suma cukrów prostych [g] 50,3 Błonnik pokarmowy [g] 32,2 Sód [mg] 619,5
	LATWOSTRAWNA -SZP	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Kakao z/c 250 ml (MLE) Parówki z piersi kurczaka 82 g (MLE) Pierś wędzona, wędlina drobiowa z połączonych kawałków 50 g (SOJ) Rukola 10 g Pomidor 80 g Ketchup, produkt pasteryzowany 15 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Koperkowa z ziemniakami - dieta 400 ml (MLE, SEL) Makaron z sosem bolognese z łopatką wieprzową (gotowaną)-dieta 300 g (GLU, JAJ) Brokuł gotowany 150 g		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Indyk w galarecie 50 g Serek kanapkowy (śmietankowy) 50 g (MLE) Pomidorki koktajlowe 100 g Sałata zielona 10 g	Ciasto drożdżowe z jabłkiem 100 g (GLU, JAJ, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 185,9 Białko ogółem [g] 90,6 Tłuszcz [g] 71,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,1 Węglowodany ogółem [g] 301,7 suma cukrów prostych [g] 46,6 Błonnik pokarmowy [g] 21,8 Sód [mg] 273,3
	Dieta z ograniczeniem łatwo przysw. węglowodanów - SZP	Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Kakao b/c 250 ml (MLE) Parówki z piersi kurczaka 82 g (MLE) Pierś wędzona, wędlina drobiowa z połączonych kawałków 50 g (SOJ) Słupki papryki kolorowej 80 g Rukola 10 g	Jabłko 0,5 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Kompot z owoców b/c 250 ml Fasolowa z ziemniakami 400 ml (GLU, SEL) Makaron pełnoziarnisty z sosem bolognese, z łop wp. gotowaną 300 g (GLU, JAJ, MLE) Brokuł gotowany 150 g	Kefir 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) Indyk w galarecie 50 g Serek kanapkowy (śmietankowy) 50 g (MLE) Pomidorki koktajlowe 100 g Sałata zielona 10 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] 2 278,1 Białko ogółem [g] 115,9 Tłuszcz [g] 82,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,1 Węglowodany ogółem [g] 269,3 suma cukrów prostych [g] 54,3 Błonnik pokarmowy [g] 40,3 Sód [mg] 1 327,9
	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu-SZP	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Margaryna 60% 15 g (MLE) Kakao z/c 250 ml (MLE) Parówki z piersi kurczaka 82 g (MLE) Pierś wędzona, wędlina drobiowa z połączonych kawałków 50 g (SOJ) Rukola 10 g Pomidor b/skórki 90 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Koperkowa z ziemniakami - dieta 400 ml (MLE, SEL) Makaron z sosem bolognese z łopatką wieprzową (gotowaną)-dieta 300 g (GLU, JAJ) Brokuł gotowany 150 g		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Indyk w galarecie 50 g Serek kanapkowy (śmietankowy) 50 g (MLE) Pomidorki koktajlowe 100 g Sałata zielona 10 g	Ciasto drożdżowe z jabłkiem 100 g (GLU, JAJ, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 072,4 Białko ogółem [g] 90,4 Tłuszcz [g] 60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,3 Węglowodany ogółem [g] 299,5 suma cukrów prostych [g] 45,3 Błonnik pokarmowy [g] 21,9 Sód [mg] 283,2

2026-07-26 niedziela	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 twarogu i koperkiem 70 g (MLE) Połędwica z pasieki, produkt blokowy drobiowy, grubo rozdrobniony 50 g (SOJ) Ogórek zielony 80 g Sałata zielona 20 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Pomidorowa z ryżem brązowym 400 ml (MLE, SEL) Kotlet schabowy smażony 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki z koperkiem (młode) 250 g (MLE) Surówka z kapusty kiszzonej 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) Sałatka z tuńczykiem 150 g (JAJ, RYB) Szynka juhasa wp. 50 g	Mus owocowo-warzywny 100% 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 019,6 Białko ogółem [g] 102,9 Tłuszcz [g] 73,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,3 Węglowodany ogółem [g] 238,5 suma cukrów prostych [g] 51,9 Błonnik pokarmowy [g] 27,3 Sód [mg] 1 367,3
	LATWOSTRAWNA - SZP	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (GLU, MLE) Pasta z twarogu i koperkiem 70 g (MLE) Połędwica z pasieki, produkt blokowy drobiowy, grubo rozdrobniony 50 g (SOJ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Pomidorowa z ryżem - dieta 400 ml (MLE, SEL) Bitka ze schabu wieprzowego w sosie własnym 180 g (GLU) 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) Sałatka z tuńczykiem-dieta 150 g (JAJ, RYB) Szynka juhasa wp. 50 g	Mus owocowo-warzywny 100% 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 928,5 Białko ogółem [g] 114,8 Tłuszcz [g] 54,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,1 Węglowodany ogółem [g] 247,4 suma cukrów prostych [g] 49,8 Błonnik pokarmowy [g] 17,7 Sód [mg] 654,6
	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 z twarogu i koperkiem 70 g (MLE) Połędwica z pasieki, produkt blokowy drobiowy, grubo rozdrobniony 50 g (SOJ) Ogórek zielony 80 g Sałata zielona 20 g	Maślanka naturalna 150 g (MLE)	Kompot z owoców b/c 250 ml Pomidorowa z ryżem brązowym 400 ml (MLE, SEL) Bitka ze schabu wieprzowego w sosie własnym 180 g (GLU) Ziemniaki z koperkiem (młode) 250 g (MLE) Surówka z kapusty kiszzonej 150 g	Koktajl na jogurcie 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 150 g (JAJ, RYB) Szynka juhasa wp. 50 g	Chleb graham 40 g (GLU) Sałata zielona 10 g Margaryna 60% 5 g (MLE) Pierś wędzona, wędlina drobiowa z połączonych kawałków 20 g (SOJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 093,4 Białko ogółem [g] 124,5 Tłuszcz [g] 72,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,8 Węglowodany ogółem [g] 236 suma cukrów prostych [g] 46,5 Błonnik pokarmowy [g] 31,3 Sód [mg] 2 024,4
	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 twarogu i koperkiem 70 g (MLE) Połędwica z pasieki, produkt blokowy drobiowy, grubo rozdrobniony 50 g (SOJ) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 80 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Pomidorowa z ryżem - dieta 400 ml (MLE, SEL) Bitka ze schabu wieprzowego w sosie własnym 180 g (GLU) 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) Sałatka z tuńczykiem-dieta 150 g (JAJ, RYB) Szynka juhasa wp. 50 g	Mus owocowo-warzywny 100% 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 905 Białko ogółem [g] 114,6 Tłuszcz [g] 51,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,5 Węglowodany ogółem [g] 247,3 suma cukrów prostych [g] 49,6 Błonnik pokarmowy [g] 17,7 Sód [mg] 672,8

2026-07-27 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) Twaróg półtłusty w plastrach 70 g (MLE) Szynkowa z fileta, kielbasa drobiowo-wieprzowa, grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 10 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Zupa z czerwonej soczewicy i ciecierzycy 400 g (GLU, SEL) Jajko gotowane na twardo 2 szt (JAJ) Sos koperkowy-dieta 100 g (GLU, MLE) Surówka z pora, jabłka i marchwii 150 g (MLE) Ziemniaki z koperkiem (młode) 250 g (MLE)		Herbata z cytryną z/c 250 g Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Pierś gotowana z indyka (Bianka) 50 g Haga serek twarogowy śmietankowy 1 szt (MLE) Pomidorki koktajlowe 100 g Sałata zielona 20 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 064,6 Białko ogółem [g] 98,7 Tłuszcz [g] 69,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,7 Węglowodany ogółem [g] 263,9 suma cukrów prostych [g] 58,8 Błonnik pokarmowy [g] 31 Sód [mg] 800,3
	LATWOSTRAWNA - SZP	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Kakao z/c 250 ml (MLE) Twaróg półtłusty w plastrach 70 g (MLE) Szynkowa z fileta, kielbasa drobiowo-wieprzowa, grubo rozdrobniona 50 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Kalafiorowa z ziemniakami- dieta 400 ml (MLE, SEL) Jajko gotowane na twardo 2 szt (JAJ) Ziemniaki z koperkiem (młode) 250 g (MLE) Marchewka gotowana-dieta 200 g Sos koperkowy-dieta 100 g (GLU, MLE)		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 Haga serek twarogowy śmietankowy 1 szt (MLE) Pomidorki koktajlowe 100 g Sałata zielona 10 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Banan 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 917,3 Białko ogółem [g] 84,3 Tłuszcz [g] 55,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,3 Węglowodany ogółem [g] 276,4 suma cukrów prostych [g] 76,5 Błonnik pokarmowy [g] 24 Sód [mg] 535,6
	Dieta z ograniczeniem łatwo przysw. węglowodanów - SZP	Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Kakao b/c 250 ml (MLE) Twaróg półtłusty w plastrach 70 g (MLE) Szynkowa z fileta, kielbasa drobiowo-wieprzowa, grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 10 g	Jabłko 0,5 szt Kefir 1,5% 150 g (MLE)	Kompot z owoców b/c 250 ml Zupa z czerwonej soczewicy i ciecierzycy 400 g (GLU, SEL) Jajko gotowane na twardo 2 szt (JAJ) Ziemniaki z koperkiem (młode) 250 g (MLE) Surówka z pora, jabłka i marchwii 200 g (MLE) Sos koperkowy-dieta 100 g (GLU, MLE)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Herbata z cytryną b/c 250 g Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Pierś gotowana z indyka (Bianka) 50 g Haga serek twarogowy śmietankowy 1 szt (MLE) Pomidorki koktajlowe 100 g Sałata zielona 20 g	Chleb graham 40 g (GLU) Margaryna 60% 5 g (MLE) Sałata zielona 10 g Poledwica z pasieki, produkt blokowy drobiowy, grubo rozdrobniony 20 g (SOJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 298,7 Białko ogółem [g] 113 Tłuszcz [g] 78 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,1 Węglowodany ogółem [g] 286,3 suma cukrów prostych [g] 64,8 Błonnik pokarmowy [g] 39,4 Sód [mg] 1 561,8
	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu-SZP	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Margaryna 60% 15 g (MLE) Kakao z/c 250 ml (MLE) Twaróg półtłusty w plastrach 70 g (MLE) Szynkowa z fileta, kielbasa drobiowo-wieprzowa, grubo rozdrobniona 50 g Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 80 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Kalafiorowa z ziemniakami- dieta 400 ml (MLE, SEL) Jajko gotowane na twardo 2 szt (JAJ) Ziemniaki z koperkiem (młode) 250 g (MLE) Marchewka gotowana-dieta 200 g Sos koperkowy-dieta 100 g (GLU, MLE)		Herbata z cytryną z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Pierś gotowana z indyka (Bianka) 50 g Haga serek twarogowy śmietankowy 1 szt (MLE) Pomidorki koktajlowe 100 g Sałata zielona 10 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Banan 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 812,5 Białko ogółem [g] 84,2 Tłuszcz [g] 44 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,7 Węglowodany ogółem [g] 276,4 suma cukrów prostych [g] 76,3 Błonnik pokarmowy [g] 24 Sód [mg] 544,7

2026-07-28 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) Dżem brzoskwiniowy o obniżonej zawartości cukru 30 g Połędwica Ani, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony w osłonce niejadalnej 40 g Papryka świeża 80 g Roszponka 8 g Zupa mleczna z płatkami owsianymi 200 g (GLU, MLE)		Kompot z owoców z/c 250 ml Krupnik jęczmienny-dieta 400 g (GLU, MLE, SEL) Noga z kurczaka, gotowana 220 g Ziemniaki z koperkiem (młode) 250 g (MLE) Mizeria 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 groszku 70 g Połędwica z majerankiem drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, wyrób drobiowy, z połączonych kawałków mięsa, parzony 50 g (GLU, SOJ, MLE) Pomidor z szczypiorkiem 100 g Salata zielona 10 g	Nektarynka 1 szt Kefir 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 181,7 Białko ogółem [g] 113,9 Tłuszcz [g] 69 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,1 Węglowodany ogółem [g] 280,5 suma cukrów prostych [g] 67,2 Błonnik pokarmowy [g] 27,2 Sód [mg] 741,9
	LATWOSTRAWNA -SZP	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Herbata owocowa z/c 250 g Miodowy twarożek pomarańczowy 70 g (MLE) Dżem brzoskwiniowy o obniżonej zawartości cukru 30 g Połędwica Ani, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony w osłonce niejadalnej 40 g Pomidor 80 g Roszponka 8 g Zupa mleczna z płatkami owsianymi 200 g (GLU, MLE)		Kompot z owoców z/c 250 ml Krupnik jęczmienny-dieta 400 g (GLU, MLE, SEL) Noga z kurczaka, gotowana 220 g Ziemniaki z koperkiem (młode) 250 g (MLE) Warzywa w kostce gotowane 150 g (SEL)		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) mozzarella 50 g (MLE) Połędwica z majerankiem drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, wyrób drobiowy, z połączonych kawałków mięsa, parzony 50 g (GLU, SOJ, MLE) Salata zielona 10 g Pomidorki koktajlowe 100 g	Kefir 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 260,7 Białko ogółem [g] 116,9 Tłuszcz [g] 78,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38 Węglowodany ogółem [g] 275,9 suma cukrów prostych [g] 48,7 Błonnik pokarmowy [g] 21,4 Sód [mg] 351,6
	Dieta z ograniczeniem łatwo przysw. węglowodanów - SZP	Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Herbata owocowa b/c 250 g Twarożek z ziołami 70 g (MLE) Połędwica Ani, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Papryka świeża 80 g Roszponka 8 g	Gruszka 1 szt Maślanka naturalna 150 g (MLE)	Kompot z owoców b/c 250 ml Krupnik jęczmienny-dieta 400 g (GLU, MLE, SEL) Noga z kurczaka, gotowana 200 g Ziemniaki z koperkiem (młode) 250 g (MLE) Mizeria 150 g (MLE)	Kefir 1 szt (MLE)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Pasta z groszku 70 g Połędwica z majerankiem drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, wyrób drobiowy, z połączonych kawałków mięsa, parzony 50 g (GLU, SOJ, MLE) Pomidor z szczypiorkiem 100 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] 2 094,9 Białko ogółem [g] 113 Tłuszcz [g] 69,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,2 Węglowodany ogółem [g] 256,3 suma cukrów prostych [g] 43,3 Błonnik pokarmowy [g] 33,3 Sód [mg] 1 346,6

2026-07-28 wtorek	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu-SZP	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Herbata owocowa z/c 250 g Miodowy twarożek pomarańczowy 70 g (MLE) Dżem brzoskwiowy o obniżonej zawartości cukru 30 g Połędwica Ani, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony w osłonce niejadalnej 40 g Pomidor b/skórki 80 g Roszponka 8 g Zupa mleczna z płatkami owsianymi 200 g (GLU, MLE)		Kompot z owoców z/c 250 ml Krupnik jęczmienny-dieta 400 g (GLU, MLE, SEL) Noga z kurczaka, gotowana 220 g Ziemniaki z koperkiem (młode) 250 g (MLE) Warzywa w kostce gotowane 150 g (SEL)		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Margaryna 60% 15 g (MLE) mozzarella 50 g (MLE) Połędwica z majerankiem drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, wyrób drobiowy, z połączonych kawałków mięsa, parzony 50 g (GLU, SOJ, MLE) Sałata zielona 10 g Pomidorki koktajlowe 100 g	Kefir 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 155,9 Białko ogółem [g] 116,8 Tłuszcz [g] 67,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,3 Węglowodany ogółem [g] 275,7 suma cukrów prostych [g] 48,6 Błonnik pokarmowy [g] 21,4 Sód [mg] 360,8
	PODSTAWA - SZP	Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (GLU, MLE) Ser mozzarella 50 g (MLE) Pierś wędzona, wędlina drobiowa z połączonych kawałków 50 g (SOJ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Zupa ogórkowa z ryżem brązowym 400 g (MLE, SEL) gulasz z łopatki wieprzowej- dieta (gotowany) 200 g (GLU, SEL) Ziemniaki z koperkiem (młode) 250 g (MLE) Surówka z kapusty czerwonej 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) Indyk z pasieki, produkt blokowy, drobiowy, gruborozdrobniony, parzony 50 g Pasta z tuńczyka i twarogu 70 g (RYB, MLE) Sałata zielona 20 g Pomidor z pietruszką 100 g	Mus owocowo-warzywny 100% 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 906,1 Białko ogółem [g] 103,8 Tłuszcz [g] 59,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29 Węglowodany ogółem [g] 241,8 suma cukrów prostych [g] 55,4 Błonnik pokarmowy [g] 29,2 Sód [mg] 1 108,1
	LATWOSTRAWNA -SZP	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (GLU, MLE) Serek wiejski ziamisty 200 g (MLE) Pierś wędzona, wędlina drobiowa z połączonych kawałków 50 g (SOJ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Zupa ryżowa 400 ml (GLU, MLE) gulasz z łopatki wieprzowej- dieta (gotowany) 200 g (GLU, SEL) Ziemniaki z koperkiem (młode) 250 g (MLE) Cukinia gotowana 150 g		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Masło 82% 12,5 g (MLE) Chleb bułkowy 100 g (GLU) Indyk z pasieki, produkt blokowy, drobiowy, gruborozdrobniony, parzony 50 g Pasta z tuńczyka i twarogu 70 g (RYB, MLE) Sałata zielona 20 g Pomidor z pietruszką 100 g	Mus owocowo-warzywny 100% 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 009,6 Białko ogółem [g] 114,5 Tłuszcz [g] 56 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,6 Węglowodany ogółem [g] 262,7 suma cukrów prostych [g] 55,1 Błonnik pokarmowy [g] 20,1 Sód [mg] 1 264,6
2026-07-29 środa	Dieta z ograniczeniem łatwo przysw. węglowodanów - SZP	Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Kawa zbożowa z młkiem b/c 250 ml (GLU, MLE) Ser mozzarella 50 g (MLE) Pierś wędzona, wędlina drobiowa z połączonych kawałków 50 g (SOJ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Półowa pomarańczy 100 g Kefir 1,5% 150 g (MLE)	Kompot z owoców b/c 250 ml Zupa ogórkowa z ryżem brązowym 400 g (MLE, SEL) gulasz z łopatki wieprzowej- dieta (gotowany) 200 g (GLU, SEL) Ziemniaki z koperkiem (młode) 250 g (MLE) Surówka z kapusty czerwonej 150 g	Maślanka naturalna 150 g (MLE)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Indyk z pasieki, produkt blokowy, drobiowy, gruborozdrobniony, parzony 50 g Pasta z tuńczyka i twarogu 70 g (RYB, MLE) Sałata zielona 20 g Pomidor z pietruszką 100 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] 2 115,8 Białko ogółem [g] 118,5 Tłuszcz [g] 67,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,6 Węglowodany ogółem [g] 258,2 suma cukrów prostych [g] 55,7 Błonnik pokarmowy [g] 34,8 Sód [mg] 1 809

2026-07-29 środa	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu-SZP	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Margaryna 60% 15 g (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (GLU, MLE) Serek wiejski ziamisty 200 g (MLE) Pierś wędzona, wędlina drobiowa z połączonych kawałków 50 g (SOJ) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Zupa ryżowa 400 ml (GLU, MLE) gulasz z łopatki wieprzowej- dieta (gotowany) 200 g (GLU, SEL) Ziemniaki z koperkiem (młode) 250 g (MLE) Cukinia gotowana 150 g		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Margaryna 60% 15 g (MLE) Chleb bułkowy 100 g (GLU) Indyk z pasieki, produkt blokowy, drobiowy, gruborozdrobniony, parzony 50 g Pasta z tuńczyka i twarogu 70 g (RYB, MLE) Salata zielona 20 g Pomidor z pietruszką 100 g	Mus owocowo-warzywny 100% 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 1 986,2 Białko ogółem [g] 114,5 Tłuszcz [g] 53,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17 Węglowodany ogółem [g] 262,5 suma cukrów prostych [g] 55 Błonnik pokarmowy [g] 20,1 Sód [mg] 1 283
------------------	---	--	--	---	--	---	---------------------------------	---

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,