

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-08-29 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) Awanturka 70 g (MLE) Pieczeń z kurczaka, wędlina drobiowa 50 g Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Melon 120 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Zupa brokułowa z ziemniakami 400 (GLU, MLE, SEL) Zrazik z łopatki wieprzowej, pieczony 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Marchewka z groszkiem w sosie 150 (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 twarogowo-jajeczna - dieta 70 g (JAJ, MLE) Filet gotowany z kurczaka, wędlina drobiowa 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Kefir 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 236,5 Białko ogółem [g] 121,5 Tłuszcz [g] 71,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,5 Węglowodany ogółem [g] 288,5 suma cukrów prostych [g] 51 Błonnik pokarmowy [g] 29,4 Sód [mg] 1 082,9
	ŁATWOSTRAWNA -SZP	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Kakao z/c 250 ml (MLE) Awanturka-dieta 70 g (MLE) Pieczeń z kurczaka, wędlina drobiowa 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Zupa brokułowa z ziemniakami - dieta 400 (GLU, MLE, SEL) Zrazik z łopatki wieprzowej, pieczony 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Marchewka w sosie 150 (GLU, MLE)		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Filet gotowany z kurczaka, wędlina drobiowa 50 g Pasta twarogowo-jajeczna - dieta 70 g (JAJ, MLE) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Kefir 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 252,6 Białko ogółem [g] 118,8 Tłuszcz [g] 69,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,4 Węglowodany ogółem [g] 300 suma cukrów prostych [g] 41,6 Błonnik pokarmowy [g] 23,1 Sód [mg] 560,2
	Dieta z ograniczeniem łatwo przysw. węglowodanów - SZP	Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Kakao b/c 250 ml (MLE) Awanturka 70 g (MLE) Pieczeń z kurczaka, wędlina drobiowa 50 g Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g	Jogurt naturalny 2% tł 150 g (MLE) Melon 100 g	Kompot z owoców b/c 250 ml Zupa brokułowa z ziemniakami 400 (GLU, MLE, SEL) Zrazik z łopatki wieprzowej, pieczony 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Surówka z białej rzodkwi, rzepy i marchwii 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) Pasta twarogowo-jajeczna - dieta 50 g (JAJ, MLE) Filet gotowany z kurczaka, wędlina drobiowa 50 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Chleb graham 40 g (GLU) Margaryna 60% 5 g (MLE) Sałata zielona 20 g Pieczeń z kurczaka, wędlina drobiowa 20 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 336,3 Białko ogółem [g] 121 Tłuszcz [g] 79,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,7 Węglowodany ogółem [g] 294,6 suma cukrów prostych [g] 63,2 Błonnik pokarmowy [g] 35,4 Sód [mg] 1 904,2
	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu-SZP	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Margaryna 60% 15 g (MLE) Kakao z/c 250 ml (MLE) Awanturka-dieta 70 g (MLE) Pieczeń z kurczaka, wędlina drobiowa 50 g Pomidor b/skórki 90 g Sałata zielona 20 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Zupa brokułowa z ziemniakami - dieta 400 ml (GLU, MLE, SEL) Zrazik z łopatki wieprzowej, pieczony 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Marchewka w sosie 150 g (GLU, MLE)		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Filet gotowany z kurczaka, wędlina drobiowa 50 g Pasta twarogowo-jajeczna - dieta 70 g (JAJ, MLE) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 90 g	Kefir 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 151,6 Białko ogółem [g] 118,8 Tłuszcz [g] 58 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,6 Węglowodany ogółem [g] 300,7 suma cukrów prostych [g] 42 Błonnik pokarmowy [g] 23,3 Sód [mg] 570,9

2026-08-30 niedziela	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 rzodkiewką 70 g (MLE) Kielbasa z fileta, drobiowa, parzona 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Zupa mleczna z kaszą manną 200 g (GLU, MLE)		Kompot z owoców z/c 250 ml Rosół z makaronem 400 (GLU, JAJ, SEL) Noga z kurczaka, pieczona 250 g Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Surówka z kapusty pekińskiej, kukurydzy, papryki 150		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 ciecierzycy 70 g (SEL) Kielbasa krakowska parzona, wieprzowa 50 g (SOJ) Sałata zielona 10 g Pomidorki koktajlowe 100 g	Mus owocowo-warzywny 100% 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 312 Białko ogółem [g] 116 Tłuszcz [g] 78,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,7 Węglowodany ogółem [g] 283,9 suma cukrów prostych [g] 56,4 Błonnik pokarmowy [g] 33,6 Sód [mg] 926,1
	ŁATWOSTRAWNA -SZP	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Herbata owocowa z/c 250 g Twarożek z koperkiem 70 g (MLE) Kielbasa z fileta, drobiowa, parzona 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Zupa mleczna z kaszą manną 200 g (GLU, MLE)		Kompot z owoców z/c 250 ml Rosół z makaronem-dieta 400 (GLU, JAJ, SEL) Noga z kurczaka, gotowana 200 g Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Dynia gotowana 150 g		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Serek wiejski ziarnisty 100 g (MLE) Szynka drobiowa miodowa z dodatkiem białka wieprzowego, parzona, wędzona 50 g Sałata zielona 10 g Warzywa z jogurtem 150 g (MLE, SEL)	Mus owocowo-warzywny 100% 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 111,3 Białko ogółem [g] 117,4 Tłuszcz [g] 56,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26 Węglowodany ogółem [g] 289,2 suma cukrów prostych [g] 55,8 Błonnik pokarmowy [g] 21,3 Sód [mg] 912,3
	Dieta z ograniczeniem łatwo przysw. węglowodanów - SZP	Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Herbata owocowa b/c 250 g Twarożek z rzodkiewką 70 g (MLE) Kielbasa z fileta, drobiowa, parzona 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Koktajl na kefirze z pomarańczą 150 g (MLE)	Kompot z owoców b/c 250 ml Rosół z makaronem pełnoziarnistym 400 (GLU, JAJ, SEL) Noga z kurczaka, pieczona 250 g Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Surówka z kapusty pekińskiej, kukurydzy, papryki 150	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Pasta z ciecierzycy 70 g (SEL) Kielbasa krakowska parzona, wieprzowa 50 g (SOJ) Sałata zielona 10 g Pomidorki koktajlowe 100 g	Chleb graham 40 g (GLU) Margaryna 60% 5 g (MLE) Sałata zielona 20 g Schab z komina, wędlina wieprzowa, parzona, wędzona 20 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 236 Białko ogółem [g] 118,3 Tłuszcz [g] 88,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,6 Węglowodany ogółem [g] 236,4 suma cukrów prostych [g] 35,8 Błonnik pokarmowy [g] 36,9 Sód [mg] 1 492,4
	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu-SZP	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Herbata owocowa z/c 250 g Twarożek z koperkiem 70 g (MLE) Kielbasa z fileta, drobiowa, parzona 50 g Pomidor b/skórki 90 g Sałata zielona 20 g Zupa mleczna z kaszą manną 200 g (GLU, MLE)		Kompot z owoców z/c 250 ml Rosół z makaronem-dieta 400 ml (GLU, JAJ, SEL) Noga z kurczaka, gotowana 200 g Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Dynia gotowana 150 g		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Margaryna 60% 15 g (MLE) Serek wiejski ziarnisty 100 g (MLE) Szynka drobiowa miodowa z dodatkiem białka wieprzowego, parzona, wędzona 50 g Sałata zielona 10 g Warzywa z jogurtem 150 g (MLE, SEL)	Mus owocowo-warzywny 100% 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 008,5 Białko ogółem [g] 117,3 Tłuszcz [g] 44,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,2 Węglowodany ogółem [g] 289,5 suma cukrów prostych [g] 55,9 Błonnik pokarmowy [g] 21,4 Sód [mg] 922,3

2026-08-31 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) Paszтет drobiowy pieczony 70 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Ser gouda z czarnuszką 40 g (MLE) Ogórek konserwowy 80 g Sałata zielona 10 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Grochowa z ziemniakami 400 (GLU) Makaron z twarogiem i szpinakiem gotowanym-dieta 300 g (GLU, JAJ, MLE) Surówka z marchwii i chrzanu 150 (MLE, S02)		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 (RYB, MLE) Kiełbasa szynkowa, wieprzowa, parzona, wędzona 50 g (SOJ) Sałata zielona 20 g Papryka świeża 80 g	Wafle suche bez dodatku cukru podplomyki 17,5 g (GLU, MLE) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 374,5 Białko ogółem [g] 117,4 Tłuszcz [g] 85 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,8 Węglowodany ogółem [g] 292,6 suma cukrów prostych [g] 61,5 Błonnik pokarmowy [g] 31,7 Sód [mg] 1 174
	LATWOSTRAWNA -SZP	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (GLU, MLE) Serek kanapkowy (śmietankowy) 50 g (MLE) Szynka wykwinna, drobiowa 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 10 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Ziemniaczana 400 (GLU, MLE) Makaron z twarogiem i szpinakiem gotowanym-dieta 300 g (GLU, JAJ, MLE) Kalafior gotowany 150 g		Herbata z cytryną z/c 200 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Pasta z tuńczyka i twarogu 70 g (RYB, MLE) Filet gotowany z kurczaka, wędlina drobiowa 50 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Wafle suche bez dodatku cukru podplomyki 17,5 g (GLU, MLE) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 193,3 Białko ogółem [g] 103,3 Tłuszcz [g] 73,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,4 Węglowodany ogółem [g] 285,8 suma cukrów prostych [g] 54,4 Błonnik pokarmowy [g] 21,1 Sód [mg] 467,8
	Dieta z ograniczeniem łatwo przysw. węglowodanów - SZP	Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (GLU, MLE) Serek kanapkowy (śmietankowy) 50 g (MLE) Szynka wykwinna, drobiowa 50 g Ogórek konserwowy 80 g Sałata zielona 10 g	Maślanka naturalna 150 g (MLE)	Kompot z owoców b/c 250 ml Grochowa z ziemniakami 400 (GLU) Makaron pełnoziarnisty z twarogiem i szpinakiem gotowanym 300 g (GLU, JAJ, MLE) Surówka z marchwii i chrzanu 150 (MLE, S02)	Jabłko 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Herbata z cytryną b/c 250 g Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Pasta z tuńczyka i twarogu 70 g (RYB, MLE) Kiełbasa szynkowa, wieprzowa, parzona, wędzona 50 g (SOJ) Sałata zielona 20 g Papryka świeża 80 g	Chleb graham 40 g (GLU) Margaryna 60% 5 g (MLE) Sałata zielona 10 g Szynka biała drobiowa, parzona 20 g (SOJ, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 224,2 Białko ogółem [g] 114,3 Tłuszcz [g] 76,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,2 Węglowodany ogółem [g] 271,5 suma cukrów prostych [g] 68,3 Błonnik pokarmowy [g] 39,9 Sód [mg] 1 873,3
	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu-SZP	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (GLU, MLE) Serek kanapkowy (śmietankowy) 50 g (MLE) Szynka wykwinna, drobiowa 50 g Pomidor b/skórki 90 g Sałata zielona 10 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Ziemniaczana 400 ml (GLU, MLE) Makaron z twarogiem i szpinakiem gotowanym-dieta 300 g (GLU, JAJ, MLE) Kalafior gotowany 150 g		Herbata z cytryną z/c 200 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Margaryna 60% 15 g (MLE) Pasta z tuńczyka i twarogu 70 g (RYB, MLE) Filet gotowany z kurczaka, wędlina drobiowa 50 g Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 90 g	Wafle suche bez dodatku cukru podplomyki 17,5 g (GLU, MLE) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 092,2 Białko ogółem [g] 103,3 Tłuszcz [g] 62,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,7 Węglowodany ogółem [g] 286,5 suma cukrów prostych [g] 54,7 Błonnik pokarmowy [g] 21,3 Sód [mg] 478,5

2026-09-01 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 na słodko 70 g (MLE) Schab chłopski, wieprzowy, parzony 50 g Sałata zielona 20 g Ogórek zielony 80 g Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 200 g (GLU, MLE)		Kompot z owoców z/c 250 ml Pomidorowa z ryżem brązowym 400 (MLE, SEL) Bitka ze schabu wieprzowego w sosie własnym 150 g (GLU) Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Surówka z kapusty włoskiej 150 (MLE)		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Mozzarella z oliwą z oliwek i bazylią 50 g (MLE) Szynka biała drobiowa, parzona 50 g (SOJ, MLE) Pomidor 80 g Rukola 7 g	Jogurt naturalny z jabłkiem pieczonym i cynamonem 150 g (GLU, JAJ, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 029,2 Białko ogółem [g] 108,1 Tłuszcz [g] 64,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,6 Węglowodany ogółem [g] 257,9 suma cukrów prostych [g] 55,7 Błonnik pokarmowy [g] 26,8 Sód [mg] 948,7
	LATWOSTRAWNA - SZP	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Herbata owocowa z/c 250 g Twarożek na słodko 70 g (MLE) Schab chłopski, wieprzowy, parzony 50 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 200 g (GLU, MLE)		Kompot z owoców z/c 250 ml Pomidorowa z ryżem 400 (MLE, SEL) Bitka ze schabu wieprzowego w sosie własnym - dieta 150 g (GLU) Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Marchewka mini gotowana 150 g		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Mozzarella z oliwą z oliwek i bazylią 50 g (MLE) Szynka biała drobiowa, parzona 50 g (SOJ, MLE) Pomidor 80 g Rukola 7 g	Jogurt naturalny z jabłkiem pieczonym i cynamonem 150 g (GLU, JAJ, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 078,9 Białko ogółem [g] 105,8 Tłuszcz [g] 60,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28 Węglowodany ogółem [g] 283,2 suma cukrów prostych [g] 54,8 Błonnik pokarmowy [g] 22,9 Sód [mg] 595,4
	Dieta z ograniczeniem łatwo przysw. węglowodanów - SZP	Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Herbata owocowa b/c 250 g Twarożek z czosnkiem 70 g (MLE) Schab chłopski, wieprzowy, parzony 50 g Sałata zielona 20 g Ogórek zielony 80 g	Kefir 1,5% 150 g (MLE)	Kompot z owoców b/c 250 ml Pomidorowa z ryżem brązowym 400 (MLE, SEL) Bitka ze schabu wieprzowego w sosie własnym 150 g (GLU) Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Surówka z kapusty włoskiej 150 (MLE)	Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 g (MLE)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Mozzarella z oliwą z oliwek i bazylią 50 g (MLE) Szynka biała drobiowa, parzona 50 g (SOJ, MLE) Pomidor 80 g Rukola 7 g	Chleb graham 40 g (GLU) Margaryna 60% 5 g (MLE) Sałata zielona 10 g Filet gotowany z kurczaka, wędlina drobiowa 20 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 067,8 Białko ogółem [g] 111,4 Tłuszcz [g] 71 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,8 Węglowodany ogółem [g] 245,3 suma cukrów prostych [g] 41 Błonnik pokarmowy [g] 30,2 Sód [mg] 1 407,4
	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu-SZP	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Margaryna 60% 15 g (MLE) Herbata owocowa z/c 250 g Twarożek na słodko 70 g (MLE) Schab chłopski, wieprzowy, parzony 50 g 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 Pomidorowa z ryżem 400 ml (MLE, SEL) Bitka ze schabu wieprzowego w sosie własnym - dieta 150 g (GLU) Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Marchewka mini gotowana 150 g		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Margaryna 60% 15 g (MLE) Mozzarella z oliwą z oliwek i bazylią 50 g (MLE) Szynka biała drobiowa, parzona 50 g (SOJ, MLE) Pomidor b/skórki 90 g Rukola 7 g	Jogurt naturalny z jabłkiem pieczonym i cynamonem 150 g (GLU, JAJ, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 059,1 Białko ogółem [g] 105,8 Tłuszcz [g] 58,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,3 Węglowodany ogółem [g] 284 suma cukrów prostych [g] 55,2 Błonnik pokarmowy [g] 23,2 Sód [mg] 615,3

2026-09-02 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) Jajko gotowane na twardo 2 szt (JAJ) Udziec z indyka w galarecie 50 g (SOJ, MLE, SEL) Rzodkiewka 80 g Sałata zielona 20 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Kalafiorowa z ziemniakami- dieta 400 ml (MLE, SEL) Pulpet drobiowy gotowany 90 g (GLU, JAJ) Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Sos pieczarkowy 100 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 twarogowa ze szpinakiem- dieta 70 g (MLE) Pieczeń z kurczaka, wędlna drobiowa 50 g Ser wędzony 40 g (JAJ, MLE) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Banan 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 073,9 Białko ogółem [g] 115,8 Tłuszcz [g] 64,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,6 Węglowodany ogółem [g] 268,9 suma cukrów prostych [g] 72,4 Błonnik pokarmowy [g] 27,7 Sód [mg] 1 209,1
	LATWOSTRAWNA -SZP	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Kakao z/c 250 ml (MLE) Jajko gotowane na twardo 2 szt (JAJ) Szynka drobiowa miodowa z dodatkiem białka wieprzowego, parzona, wędzona 50 g Haga serek twarogowy śmietankowy 2 szt (MLE) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Kalafiorowa z ziemniakami- dieta 400 (MLE, SEL) Pulpet drobiowy gotowany 90 g (GLU, JAJ) Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Warzywa gotowane w sosie 150 g (GLU, SEL)		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Pasta twarogowa ze szpinakiem- dieta 70 g (MLE) Pieczeń z kurczaka, wędlna drobiowa 50 g Sałata zielona 20 g Cukinia gotowana z jogurtem 100 g (MLE)	Banan 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 136,5 Białko ogółem [g] 107,2 Tłuszcz [g] 67,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,1 Węglowodany ogółem [g] 287,3 suma cukrów prostych [g] 67,6 Błonnik pokarmowy [g] 22,5 Sód [mg] 675,7
	Dieta z ograniczeniem łatwo przysw. węglowodanów - SZP	Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Kakao b/c 250 ml (MLE) Jajko gotowane na twardo 2 szt (JAJ) Szynka drobiowa miodowa z dodatkiem białka wieprzowego, parzona, wędzona 50 g Rzodkiewka 80 g Sałata zielona 20 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Kompot z owoców b/c 250 Kalafiorowa z ziemniakami- dieta 400 (MLE, SEL) Pulpet drobiowy gotowany 90 g (GLU, JAJ) Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Sos pieczarkowy 100 g (GLU, MLE) Surówka wielowarzywna 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 twarogowa ze szpinakiem- dieta 70 g (MLE) Pieczeń z kurczaka, wędlna drobiowa 50 g Haga serek twarogowy śmietankowy 2 szt (MLE) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Chleb graham 40 g (GLU) Margaryna 60% 5 g (MLE) Sałata zielona 10 g Szynka wykwinna, drobiowa 20 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 136,9 Białko ogółem [g] 119,7 Tłuszcz [g] 74,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,4 Węglowodany ogółem [g] 253 suma cukrów prostych [g] 48,5 Błonnik pokarmowy [g] 32 Sód [mg] 1 816,6
	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu-SZP	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Kakao z/c 250 ml (MLE) Jajko gotowane na twardo 2 szt (JAJ) Szynka drobiowa miodowa z dodatkiem białka wieprzowego, parzona, wędzona 50 g Haga serek twarogowy śmietankowy 2 szt (MLE) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 90 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Kalafiorowa z ziemniakami- dieta 400 ml (MLE, SEL) Pulpet drobiowy gotowany 90 g (GLU, JAJ) Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Warzywa gotowane w sosie 150 g (GLU, SEL)		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Pasta twarogowa ze szpinakiem- dieta 70 g (MLE) Pieczeń z kurczaka, wędlna drobiowa 50 g Sałata zielona 20 g Cukinia gotowana z jogurtem 100 g (MLE)	Banan 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 952,3 Białko ogółem [g] 107,1 Tłuszcz [g] 46,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,4 Węglowodany ogółem [g] 287,6 suma cukrów prostych [g] 67,7 Błonnik pokarmowy [g] 22,7 Sód [mg] 676,5

2026-09-03 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 Banan 1 szt Zupa mleczna z płatkami owsianymi 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) 150 g (GLU, SEL) Kasza gryczana 150 g Buraczki ćwikłowe (gotowane) 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 groszku 70 g Kielbasa z fileta, drobiowa, parzona 50 g Sałata zielona 20 g Słupki papryki kolorowej 100 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 202,2 Białko ogółem [g] 104,4 Tłuszcz [g] 61,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,9 Węglowodany ogółem [g] 313 suma cukrów prostych [g] 96,2 Błonnik pokarmowy [g] 32 Sód [mg] 721,6
	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 Banan 1 szt Zupa mleczna z płatkami owsianymi 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) 150 g (GLU, SEL) Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Buraczki ćwikłowe (gotowane) 150 g		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Serek kanapkowy (śmietankowy) 50 g (MLE) Kielbasa z fileta, drobiowa, parzona 50 g Sałata zielona 20 g Pomidorki koktajlowe 100 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 248,6 Białko ogółem [g] 98,5 Tłuszcz [g] 65,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,6 Węglowodany ogółem [g] 320,6 suma cukrów prostych [g] 92 Błonnik pokarmowy [g] 23,1 Sód [mg] 350,2
	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) Szynka wieśka, wieprzowa, parzona, wędzona 40 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Jabłko 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Kompot z owoców b/c 250 ml Koperkowa z ziemniakami - dieta 400 ml (MLE, SEL) gulasz z łopatki wieprzowej- dieta (gotowany) 150 g (GLU, SEL) Kasza gryczana 150 g Buraczki ćwikłowe (gotowane) 150 g	Koktajl na kefirze z malinami 150 g (MLE)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g Masło 82% 12,5 g (MLE) Chleb graham 100 g (GLU) Pasta z groszku 70 g Kielbasa z fileta, drobiowa, parzona 50 g Słupki papryki kolorowej 100 g Sałata zielona 20 g	Chleb graham 40 g (GLU) Margaryna 60% 5 g (MLE) Sałata zielona 10 g Szynka drobiowa miodowa z dodatkiem białka wieprzowego, parzona, wędzona 20 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 117,8 Białko ogółem [g] 113,7 Tłuszcz [g] 66,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,5 Węglowodany ogółem [g] 271,3 suma cukrów prostych [g] 54,3 Błonnik pokarmowy [g] 40,1 Sód [mg] 1 352,3
	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 Banan 1 szt Zupa mleczna z płatkami owsianymi 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) 150 g (GLU, SEL) Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Buraczki ćwikłowe (gotowane) 150 g		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Serek kanapkowy (śmietankowy) 50 g (MLE) Kielbasa z fileta, drobiowa, parzona 50 g Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 90 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 142,8 Białko ogółem [g] 98,4 Tłuszcz [g] 54,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23 Węglowodany ogółem [g] 320,2 suma cukrów prostych [g] 91,7 Błonnik pokarmowy [g] 23,1 Sód [mg] 358,9

2026-09-04 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) Jajecznica na parze 100 g (JAJ, MLE) Filet gotowany z kurczaka, wędlina drobiowa 50 g Rukola 10 g Pomidor z szczypiorkiem 100 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Zupa jarzynowa z makaronem pełnoziarnistym 400 g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Morszczuk smażony 100 g (GLU, JAJ, RYB, SOJ, SEL) Ziemniaki z koperkiem 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) Twarożek z ziołami - dieta 70 g (MLE) Połędwica sopocka, wieprzowa, parzona, wędziona 50 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Mus owocowo-warzywny 100% 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 987,5 Białko ogółem [g] 103,2 Tłuszcz [g] 65,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,3 Węglowodany ogółem [g] 249,3 suma cukrów prostych [g] 51,5 Błonnik pokarmowy [g] 30,3 Sód [mg] 1 441,2
	ŁATWOSTRAWNA - SZP	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (GLU, MLE) Jajecznica na parze 100 g (JAJ, MLE) Filet gotowany z kurczaka, wędlina drobiowa 50 g Pomidor z pietruszką 100 g Rukola 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) Marchewka mini gotowana 150 g		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Twarożek z ziołami - dieta 70 g (MLE) Szynka biała drobiowa, parzona 50 g (SOJ, MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Mus owocowo-warzywny 100% 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 983,3 Białko ogółem [g] 98,8 Tłuszcz [g] 57,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,7 Węglowodany ogółem [g] 272 suma cukrów prostych [g] 54,7 Błonnik pokarmowy [g] 24 Sód [mg] 677,9
	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) Jajecznica na parze 100 g (JAJ, MLE) Filet gotowany z kurczaka, wędlina drobiowa 50 g Pomidor z szczypiorkiem 100 g Rukola 10 g	Maślanka naturalna 150 g (MLE)	Kompot z owoców b/c 250 ml Zupa jarzynowa z makaronem pełnoziarnistym 400 g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Morszczuk w sosie koperkowym 150 g (GLU, RYB, MLE) Surówka z kapusty kiszzonej 150 g Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE)	Gruszka 0,5 szt Kefir 1 szt (MLE)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Twarożek z ziołami - dieta 70 g (MLE) Szynka biała drobiowa, parzona 50 g (SOJ, MLE) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Chleb graham 40 g (GLU) Margaryna 60% 5 g (MLE) Połędwica sopocka, wieprzowa, parzona, wędziona 20 g Sałata zielona 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 277,4 Białko ogółem [g] 126,2 Tłuszcz [g] 76,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31 Węglowodany ogółem [g] 271,3 suma cukrów prostych [g] 46,1 Błonnik pokarmowy [g] 35 Sód [mg] 2 031,7
	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) Jajecznica na parze 100 g (JAJ, MLE) Filet gotowany z kurczaka, wędlina drobiowa 50 g Pomidor b/skórki 90 g Rukola 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) Marchewka mini gotowana 150 g		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Margaryna 60% 15 g (MLE) Twarożek z ziołami - dieta 70 g (MLE) Szynka biała drobiowa, parzona 50 g (SOJ, MLE) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g	Mus owocowo-warzywny 100% 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 930,9 Białko ogółem [g] 98,6 Tłuszcz [g] 52,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,8 Węglowodany ogółem [g] 271,5 suma cukrów prostych [g] 54,4 Błonnik pokarmowy [g] 23,8 Sód [mg] 695

2026-09-05 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 drobiowe 90 g Szynka drobiowa miodowa z dodatkiem białka wieprzowego, parzona, wędzona 50 g Ogórek zielony 80 g Sałata zielona 20 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 z cytryną z/c 250 g Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Ser topiony plastry 2 szt (MLE) Szynka konserwowa wieprzowa, parzona w osłonce niejadalnej 50 g (GLU, SOJ) Sałata zielona 20 g Papryka świeża 80 g	Ciasto drożdżowe z jabłkiem 100 g (GLU, JAJ, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 095,2 Białko ogółem [g] 108,2 Tłuszcz [g] 68,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,7 Węglowodany ogółem [g] 266,8 suma cukrów prostych [g] 47,7 Błonnik pokarmowy [g] 32,4 Sód [mg] 663,7
	LATWOSTRAWNA -SZP	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Kakao z/c 250 ml (MLE) Parówki drobiowe 90 g Szynka drobiowa miodowa z dodatkiem białka wieprzowego, parzona, wędzona 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Ketchup, produkt pasteryzowany 15 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Ziemniaczana 400 ml (GLU, MLE) Makaron z sosem bolognese z łopatką wieprzową (gotowaną)-dieta 300 g (GLU, JAJ) Brokuł gotowany 150 g		Herbata z cytryną z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Pieczeń z kurczaka, wędlna drobiowa 40 g Haga serek twarogowy śmietankowy 2 szt (MLE) Pomidor z pietruszką 100 g Sałata zielona 20 g	Ciasto drożdżowe z jabłkiem 100 g (GLU, JAJ, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 251,1 Białko ogółem [g] 95,2 Tłuszcz [g] 74,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,3 Węglowodany ogółem [g] 313,6 suma cukrów prostych [g] 49,7 Błonnik pokarmowy [g] 22,4 Sód [mg] 315,5
	Dieta z ograniczeniem łatwo przysw. węglowodanów - SZP	Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Kakao b/c 250 ml (MLE) Parówki drobiowe 90 g Szynka drobiowa miodowa z dodatkiem białka wieprzowego, parzona, wędzona 50 g Ogórek zielony 80 g Sałata zielona 20 g	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	Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 g (MLE)	Herbata z cytryną b/c 250 g Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Haga serek twarogowy śmietankowy 2 szt (MLE) Pieczeń z kurczaka, wędlna drobiowa 40 g Papryka świeża 80 g Sałata zielona 10 g	Chleb graham 40 g (GLU) Margaryna 60% 5 g (GLU) Sałata zielona 10 g (MLE) Szynka konserwowa wieprzowa, parzona w osłonce niejadalnej 20 g (GLU, SOJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 267,4 Białko ogółem [g] 119,6 Tłuszcz [g] 81,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,7 Węglowodany ogółem [g] 269,6 suma cukrów prostych [g] 58,7 Błonnik pokarmowy [g] 36,8 Sód [mg] 1 430,8
	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu-SZP	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Margaryna 60% 15 g (MLE) Kakao z/c 250 ml (MLE) Parówki drobiowe 90 g Szynka drobiowa miodowa z dodatkiem białka wieprzowego, parzona, wędzona 50 g Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Ketchup, produkt pasteryzowany 15 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Ziemniaczana 400 ml (GLU, MLE) Makaron z sosem bolognese z łopatką wieprzową (gotowaną)-dieta 300 g (GLU, JAJ) Brokuł gotowany 150 g		Herbata z cytryną z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Margaryna 60% 15 g (MLE) Pieczeń z kurczaka, wędlna drobiowa 40 g Haga serek twarogowy śmietankowy 2 szt (MLE) Pomidor b/skórki 90 g Sałata zielona 20 g	Ciasto drożdżowe z jabłkiem 100 g (GLU, JAJ, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 198,8 Białko ogółem [g] 95 Tłuszcz [g] 68,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,3 Węglowodany ogółem [g] 313,1 suma cukrów prostych [g] 49,5 Błonnik pokarmowy [g] 22,3 Sód [mg] 332,6

2026-09-06 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 ze szprotek w sosie pomidorowym z twarogiem 70 g (RYB, MLE) Szynka wykwinna, drobiowa 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Krupnik jęczmienny-dieta 400 g (GLU, MLE, SEL) Filet drobiowy w cieście opiekany 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Sałata lodowa, rzodkiewka i ogórek z jogurtem naturalnym i szczypiorkiem 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) Sałatka jarzynka 160 g (JAJ, SEL, GOR) Schab z komina, wędlina wieprzowa, parzona, wędzona 50 g Sałata zielona 10 g	Kefir 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 139,2 Białko ogółem [g] 105,2 Tłuszcz [g] 72,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,2 Węglowodany ogółem [g] 270,3 suma cukrów prostych [g] 42,3 Błonnik pokarmowy [g] 26,3 Sód [mg] 900
	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) Szynka wykwinna, drobiowa 50 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Krupnik jęczmienny-dieta 400 g (GLU, MLE, SEL) Filet z kurczaka gotowany 100 g Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Cukinia 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) Sałatka jarzynka - dieta 160 g (MLE, SEL) Schab z komina, wędlina wieprzowa, parzona, wędzona 50 g Sałata zielona 10 g	Kefir 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 033,5 Białko ogółem [g] 104,6 Tłuszcz [g] 54,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,3 Węglowodany ogółem [g] 285,9 suma cukrów prostych [g] 38,8 Błonnik pokarmowy [g] 22,5 Sód [mg] 450,9
	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) Pasta ze szprotek w sosie pomidorowym z twarogiem 70 g (RYB, MLE) Szynka wykwinna, drobiowa 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Gruszka 0,5 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Kompot z owoców z/c 250 ml Krupnik jęczmienny-dieta 400 g (GLU, MLE, SEL) Filet z kurczaka gotowany 100 g Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Sałata lodowa, rzodkiewka i ogórek z jogurtem naturalnym i szczypiorkiem 150 g (MLE)	Koktajl na maślanie z malinami 150 g (MLE)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałatka jarzynka 160 g (JAJ, SEL, GOR) Schab z komina, wędlina wieprzowa, parzona, wędzona 50 g Sałata zielona 10 g	Chleb graham 40 g (GLU) Margaryna 60% 5 g (MLE) Sałata zielona 10 g Pieczeń z kurczaka, wędlina drobiowa 20 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 061,7 Białko ogółem [g] 107,5 Tłuszcz [g] 65 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,9 Węglowodany ogółem [g] 264,8 suma cukrów prostych [g] 53,1 Błonnik pokarmowy [g] 34,6 Sód [mg] 1 583,6
	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) mozzarella 50 g (MLE) Szynka wykwinna, drobiowa 50 g Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 80 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Krupnik jęczmienny-dieta 400 g (GLU, MLE, SEL) Filet z kurczaka gotowany 100 g Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Cukinia 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) Sałatka jarzynka - dieta 160 g (MLE, SEL) Schab z komina, wędlina wieprzowa, parzona, wędzona 50 g Sałata zielona 10 g	Kefir 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 010,1 Białko ogółem [g] 104,5 Tłuszcz [g] 52,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,5 Węglowodany ogółem [g] 285,7 suma cukrów prostych [g] 38,7 Błonnik pokarmowy [g] 22,5 Sód [mg] 469,1

2026-09-07 poniedziałek	Dieta z ograniczeniem łatwo przysw. węglowodanów - SZP	Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Kakao z/c 250 ml (MLE) Serek wiejski ziamisty 200 g (MLE) Filet gotowany z kurczaka, wędlina drobiowa 40 g Miód 1 szt Papryka świeża 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) Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Surówka z kapusty włoskiej 150 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) Twaróg półtłusty w plastrach 70 g (MLE) Szynka chłopska, wieprzowa, parzona 50 g Rukola 10 g Ogórek zielony 80 g	Nektarynka 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 288,1 Białko ogółem [g] 122,5 Tłuszcz [g] 66,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,2 Węglowodany ogółem [g] 303,7 suma cukrów prostych [g] 81,3 Błonnik pokarmowy [g] 33,1 Sód [mg] 1 544,3
	ŁATWOSTRAWNA -SZP	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Kakao z/c 250 ml (MLE) Serek wiejski ziamisty 200 g (MLE) Filet gotowany z kurczaka, wędlina drobiowa 40 g Miód 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 10 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Zupa solferino - dieta 400 g (GLU, MLE, SEL) Jajko gotowane na twardo 2 szt (JAJ) Sos koperkowy-dieta 100 g (GLU, MLE) Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Mieszanka królewska gotowana 150 g		Herbata z cytryną z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Twaróg półtłusty w plastrach 70 g (MLE) Szynka chłopska, wieprzowa, parzona 50 g Rukola 10 g Pomidorki koktajlowe 100 g	Banan 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 128,1 Białko ogółem [g] 108,5 Tłuszcz [g] 52,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,2 Węglowodany ogółem [g] 312,9 suma cukrów prostych [g] 91,3 Błonnik pokarmowy [g] 20,4 Sód [mg] 1 150,7
	Dieta z ograniczeniem łatwo przysw. węglowodanów - SZP	Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Kakao b/c 250 ml (MLE) Serek wiejski ziamisty 100 g (MLE) Filet gotowany z kurczaka, wędlina drobiowa 50 g Papryka świeża 80 g Sałata zielona 10 g	Jabłko 1 szt Maślanka naturalna 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) Sos koperkowy-dieta 100 g (GLU, MLE) Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Surówka z kapusty włoskiej 150 g (MLE)	Kefir 1,5% 150 g (MLE)	Herbata z cytryną b/c 250 g Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Twaróg półtłusty w plastrach 70 g (MLE) Szynka chłopska, wieprzowa, parzona 50 g Ogórek zielony 80 g Rukola 10 g	Chleb graham 40 g (GLU) Margaryna 60% 5 g (MLE) Sałata zielona 10 g Szynka drobiowa miodowa z dodatkiem białka wieprzowego, parzona, wędzona 20 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 349,1 Białko ogółem [g] 128,4 Tłuszcz [g] 71,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,6 Węglowodany ogółem [g] 297,8 suma cukrów prostych [g] 65,4 Błonnik pokarmowy [g] 40 Sód [mg] 1 887,2
	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu-SZP	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Margaryna 60% 15 g (MLE) Kakao z/c 250 ml (MLE) Serek wiejski ziamisty 200 g (MLE) Filet gotowany z kurczaka, wędlina drobiowa 40 g Miód 1 szt Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 10 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Zupa solferino - dieta 400 g (GLU, MLE, SEL) Jajko gotowane na twardo 2 szt (JAJ) Sos koperkowy-dieta 100 g (GLU, MLE) Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Mieszanka królewska gotowana 150 g		Herbata z cytryną z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Margaryna 60% 15 g (MLE) Twaróg półtłusty w plastrach 70 g (MLE) Szynka chłopska, wieprzowa, parzona 50 g Rukola 10 g Pomidor b/skórki 90 g	Banan 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 103,5 Białko ogółem [g] 108,4 Tłuszcz [g] 49,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,5 Węglowodany ogółem [g] 312,6 suma cukrów prostych [g] 91,1 Błonnik pokarmowy [g] 20,3 Sód [mg] 1 168,5

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,