

|                   |                                                        | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 2. śniadanie                                        | Obiad                                                                                                                                                                                                                                       | Podwieczorek                            | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                 | Posiłek nocny                                                                                                                 | SUMA                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-------------------|--------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-09-08 wtorek | PODSTAWA - SZP                                         | Chleb graham 40 g ( <b>GLU</b> )<br>Chleb mieszany 60 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> )<br>Herbata owocowa z/c 250 g<br>Twarożek z pietruszką 70 g ( <b>MLE</b> )<br>Kielbasa z fileta, drobiowa, parzona 50 g<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Zupa mleczna z kaszą jaglaną 200 g ( <b>MLE</b> ) |                                                     | Kompot z owoców z/c 250 ml<br>Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> )<br>Schab pieczony - dieta 100 g<br>Ziemniaki gotowane z koperkiem 250 g ( <b>MLE</b> )<br>Sos własny 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Surówka Coleslaw 200 g |                                         | Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g<br>Chleb graham 40 g ( <b>GLU</b> )<br>Chleb mieszany 60 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> )<br>Szyńka biała drobiowa, parzona 50 g ( <b>SOJ, MLE</b> )<br>Sałatka z tuńczykiem i jajkiem 150 g ( <b>JAJ, RYB</b> ) | Mus owocowo-warzywny 100% 1 szt                                                                                               | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 978,2<br>Białko ogółem [g] 103,3<br>Tłuszcz [g] 57,8<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,6<br>Węglowodany ogółem [g] 263,6<br>suma cukrów prostych [g] 59,2<br>Błonnik pokarmowy [g] 29,4<br>Sód [mg] 1 052,1 |
|                   | LATWOSTRAWNA -SZP                                      | Chleb bułkowy 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> )<br>Herbata owocowa z/c 250 g<br>Twarożek z pietruszką 70 g ( <b>MLE</b> )<br>Kielbasa z fileta, drobiowa, parzona 50 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g<br>Zupa mleczna z kaszą jaglaną 200 g ( <b>MLE</b> )                                     |                                                     | Kompot z owoców z/c 250 ml<br>Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> )<br>Schab pieczony - dieta 100 g<br>Ziemniaki gotowane z koperkiem 250 g ( <b>MLE</b> )<br>Cukinia gotowana 200 g<br>Sos własny 100 g ( <b>GLU</b> ) |                                         | Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g<br>Chleb bułkowy 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> )<br>Szyńka biała drobiowa, parzona 50 g ( <b>SOJ, MLE</b> )<br>Sałatka z tuńczykiem i jajkiem-dieta 150 g ( <b>JAJ, RYB</b> )                               | Mus owocowo-warzywny 100% 1 szt                                                                                               | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 948,6<br>Białko ogółem [g] 103,3<br>Tłuszcz [g] 53,7<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,1<br>Węglowodany ogółem [g] 264,1<br>suma cukrów prostych [g] 51,6<br>Błonnik pokarmowy [g] 22,1<br>Sód [mg] 739,2   |
|                   | Dieta z ograniczeniem łatwo przysw. węglowodanów - SZP | Chleb graham 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> )<br>Herbata owocowa b/c 250 g<br>Twarożek z pietruszką 70 g ( <b>MLE</b> )<br>Kielbasa z fileta, drobiowa, parzona 50 g<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g                                                                                           | Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 g ( <b>MLE</b> ) | Kompot z owoców b/c 250 ml<br>Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> )<br>Schab pieczony - dieta 100 g<br>Ziemniaki gotowane z koperkiem 250 g ( <b>MLE</b> )<br>Surówka Coleslaw 200 g<br>Sos własny 100 g ( <b>GLU</b> ) | Maślanka naturalna 150 g ( <b>MLE</b> ) | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g<br>Chleb graham 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> )<br>Sałatka z tuńczykiem i jajkiem 150 g ( <b>JAJ, RYB</b> )<br>Szyńka biała drobiowa, parzona 50 g ( <b>SOJ, MLE</b> )                                      | Chleb graham 40 g ( <b>GLU</b> )<br>Margaryna 60% 5 g ( <b>MLE</b> )<br>Sałata zielona 10 g<br>Szyńka wykwinna, drobiowa 20 g | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 052,2<br>Białko ogółem [g] 109,8<br>Tłuszcz [g] 66,2<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,5<br>Węglowodany ogółem [g] 254,4<br>suma cukrów prostych [g] 52,6<br>Błonnik pokarmowy [g] 32,5<br>Sód [mg] 1 731,2 |
|                   | Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu-SZP        | Chleb bułkowy 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Margaryna 60% 15 g ( <b>MLE</b> )<br>Herbata owocowa z/c 250 g<br>Twarożek z pietruszką 70 g ( <b>MLE</b> )<br>Kielbasa z fileta, drobiowa, parzona 50 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor b/skórki 80 g<br>Zupa mleczna z kaszą jaglaną 200 g ( <b>MLE</b> )                          |                                                     | Kompot z owoców z/c 250 ml<br>Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> )<br>Schab pieczony - dieta 100 g<br>Ziemniaki gotowane z koperkiem 250 g ( <b>MLE</b> )<br>Cukinia gotowana 200 g<br>Sos własny 100 g ( <b>GLU</b> ) |                                         | Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g<br>Chleb bułkowy 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Margaryna 60% 15 g ( <b>MLE</b> )<br>Szyńka biała drobiowa, parzona 50 g ( <b>SOJ, MLE</b> )<br>Sałatka z tuńczykiem i jajkiem-dieta 150 g ( <b>JAJ, RYB</b> )                             | Mus owocowo-warzywny 100% 1 szt                                                                                               | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 925,1<br>Białko ogółem [g] 103,3<br>Tłuszcz [g] 51,2<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,4<br>Węglowodany ogółem [g] 264<br>suma cukrów prostych [g] 51,6<br>Błonnik pokarmowy [g] 22,1<br>Sód [mg] 757,5     |

|                  |                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                            |                                                                                                                                                                                                                              |                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                        |
|------------------|--------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-09-09 środa | PODSTAWA - SZP                                         | Chleb graham 40 g ( <b>GLU</b> )<br>Chleb mieszany 60 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )<br>Jajko gotowane na twardo 2 szt ( <b>JAJ</b> )<br>Szynka chłopska, wieprzowa, parzona 50 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Ogórek zielony 80 g |                                                            | Kompot z owoców z/c 250 ml<br>Kalafiorowa z ziemniakami- dieta 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> )<br>Makaron pełnoziarnisty z kurczakiem i szpinakiem gotowanym 300 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> )<br>Mieszanka królewska gotowana 200 g |                                                       | Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g<br>Chleb graham 40 g ( <b>GLU</b> )<br>Chleb mieszany 60 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> )<br>Paszтет drobiowy pieczony 70 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> )<br>Ser gouda, dojrzewający 50 g ( <b>MLE</b> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Słupki papryki kolorowej 80 g | Kefir 200 g ( <b>MLE</b> )                                                                                                               | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 024,1<br>Białko ogółem [g] 116,2<br>Tłuszcz [g] 78,4<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,9<br>Węglowodany ogółem [g] 214,3<br>suma cukrów prostych [g] 50,3<br>Błonnik pokarmowy [g] 21,4<br>Sód [mg] 848,4 |
|                  | LATWOSTRAWNA -SZP                                      | Chleb bułkowy 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )<br>Jajko gotowane na twardo 2 szt ( <b>JAJ</b> )<br>Szynka chłopska, wieprzowa, parzona 50 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor z pietruszką 100 g                              |                                                            | Kompot z owoców z/c 250 ml<br>Kalafiorowa z ziemniakami- dieta 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> )<br>Makaron z kurczakiem i szpinakiem gotowanym - dieta 300 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> )<br>Mieszanka królewska gotowana 200 g        |                                                       | Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g<br>Chleb bułkowy 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> )<br>Serek kanapkowy (śmietankowy) 50 g ( <b>MLE</b> )<br>Szynka drobiowa miodowa z dodatkiem białka wieprzowego, parzona, wędzona 50 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g                                    | Kefir 200 g ( <b>MLE</b> )                                                                                                               | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 989,1<br>Białko ogółem [g] 108,2<br>Tłuszcz [g] 64,6<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,3<br>Węglowodany ogółem [g] 249,9<br>suma cukrów prostych [g] 49,2<br>Błonnik pokarmowy [g] 16,7<br>Sód [mg] 515,2 |
|                  | Dieta z ograniczeniem łatwo przysw. węglowodanów - SZP | Chleb graham 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )<br>Jajko gotowane na twardo 2 szt ( <b>JAJ</b> )<br>Szynka chłopska, wieprzowa, parzona 50 g<br>Ogórek zielony 80 g<br>Sałata zielona 20 g                                      | Jabłko 1 szt<br>Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) | Kompot z owoców b/c 250 ml<br>Kalafiorowa z ziemniakami- dieta 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> )<br>Makaron pełnoziarnisty z kurczakiem i szpinakiem gotowanym 300 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> )<br>Mieszanka królewska gotowana 200 g | Koktajl na kefirze z truskawkami 150 g ( <b>MLE</b> ) | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g<br>Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> )<br>Chleb graham 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Szynka drobiowa miodowa z dodatkiem białka wieprzowego, parzona, wędzona 50 g<br>Ser gouda, dojrzewający 40 g ( <b>MLE</b> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Słupki papryki kolorowej 80 g                          | Chleb graham 40 g ( <b>GLU</b> )<br>Margaryna 60% 5 g ( <b>MLE</b> )<br>Sałata zielona 10 g<br>Kiełbasa z fileta, drobiowa, parzona 20 g | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 036,2<br>Białko ogółem [g] 122,8<br>Tłuszcz [g] 69<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,1<br>Węglowodany ogółem [g] 231,1<br>suma cukrów prostych [g] 56,7<br>Błonnik pokarmowy [g] 30,2<br>Sód [mg] 1 548,7 |
|                  | Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu-SZP        | Chleb bułkowy 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Margaryna 60% 15 g ( <b>MLE</b> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )<br>Jajko gotowane na twardo 2 szt ( <b>JAJ</b> )<br>Szynka chłopska, wieprzowa, parzona 50 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor z pietruszką 100 g                            |                                                            | Kompot z owoców z/c 250 ml<br>Kalafiorowa z ziemniakami- dieta 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> )<br>Makaron z kurczakiem i szpinakiem gotowanym - dieta 300 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> )<br>Mieszanka królewska gotowana 200 g        |                                                       | Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g<br>Chleb bułkowy 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Serek kanapkowy (śmietankowy) 50 g ( <b>MLE</b> )<br>Szynka drobiowa miodowa z dodatkiem białka wieprzowego, parzona, wędzona 50 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor b/skórki 80 g                                                              | Kefir 200 g ( <b>MLE</b> )                                                                                                               | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 884,4<br>Białko ogółem [g] 108,1<br>Tłuszcz [g] 53,1<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,5<br>Węglowodany ogółem [g] 249,8<br>suma cukrów prostych [g] 49<br>Błonnik pokarmowy [g] 16,6<br>Sód [mg] 524,4   |

|                     |                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                        |
|---------------------|--------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-09-10 czwartek | PODSTAWA - SZP                                         | Chleb graham 40 g ( <b>GLU</b> )<br>Chleb mieszany 60 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> )<br>Herbata owocowa z/c 250 g<br>Miodowy twarożek pomarańczowy 70 g ( <b>MLE</b> )<br>Filet gotowany z kurczaka, wędlina drobiowa 50 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g<br>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 200 g ( <b>GLU, MLE</b> )<br>Melon 150 g |                                                           | Kompot z owoców z/c 250 ml<br>Zupa ogórkowa z ryżem brązowym 400 g ( <b>MLE, SEL</b> )<br>Kotlet mielony wp. pieczony 120 g ( <b>GLU, JAJ</b> )<br>Ziemniaki gotowane z koperkiem 250 g ( <b>MLE</b> )<br>Brokuł gotowany 150 g                                               |                                         | Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g<br>Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> )<br>Chleb graham 40 g ( <b>GLU</b> )<br>Chleb mieszany 60 g ( <b>GLU</b> )<br>Haga serek twarogowy śmietankowy 2 szt ( <b>MLE</b> )<br>Połędwica sopocka, wieprzowa, parzona, wędzona 50 g<br>Pomidorki koktajlowe 100 g<br>Sałata zielona 20 g | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )                                                                                                             | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 110,3<br>Białko ogółem [g] 100,1<br>Tłuszcz [g] 69,3<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,7<br>Węglowodany ogółem [g] 277,4<br>suma cukrów prostych [g] 59,1<br>Błonnik pokarmowy [g] 29,2<br>Sód [mg] 971,8 |
|                     | LATWOSTRAWNA - SZP                                     | Chleb bułkowy 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> )<br>Herbata owocowa z/c 250 g<br>Miodowy twarożek pomarańczowy 70 g ( <b>MLE</b> )<br>Filet gotowany z kurczaka, wędlina drobiowa 50 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g<br>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 200 g ( <b>GLU, MLE</b> )<br>Melon 150 g                                     |                                                           | Kompot z owoców z/c 250 ml<br>Zupa ryżowa 400 ml ( <b>GLU, MLE</b> )<br>Pulpet wieprzowy, gotowany-dieta 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> )<br>Ziemniaki gotowane z koperkiem 250 g ( <b>MLE</b> )<br>Buraczki ćwikłowe (gotowane) 150 g<br>Sos pietruszkowy 100 g ( <b>GLU, MLE</b> ) |                                         | Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g<br>Chleb bułkowy 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> )<br>Haga serek twarogowy śmietankowy 2 szt ( <b>MLE</b> )<br>Szynka wykwinna, drobiowa 50 g<br>Pomidorki koktajlowe 100 g<br>Sałata zielona 20 g                                                          | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )                                                                                                             | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 195,4<br>Białko ogółem [g] 96,8<br>Tłuszcz [g] 64<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,9<br>Węglowodany ogółem [g] 313,3<br>suma cukrów prostych [g] 65<br>Błonnik pokarmowy [g] 22,4<br>Sód [mg] 438,3      |
|                     | Dieta z ograniczeniem łatwo przysw. węglowodanów - SZP | Chleb graham 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> )<br>Herbata owocowa b/c 250 g<br>Pasta z twarogu 70 g ( <b>MLE</b> )<br>Filet gotowany z kurczaka, wędlina drobiowa 50 g<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g                                                                                                                                  | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Melon 100 g | Kompot z owoców b/c 250 ml<br>Zupa ogórkowa z ryżem brązowym 400 g ( <b>MLE, SEL</b> )<br>Pulpet wieprzowy, gotowany-dieta 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> )<br>Ziemniaki gotowane z koperkiem 250 g ( <b>MLE</b> )<br>Brokuł gotowany 150 g                                          | Maślanka naturalna 150 g ( <b>MLE</b> ) | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g<br>Chleb graham 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> )<br>Szynka wykwinna, drobiowa 50 g<br>Haga serek twarogowy śmietankowy 2 szt ( <b>MLE</b> )<br>Pomidorki koktajlowe 100 g<br>Sałata zielona 20 g                                                           | Chleb graham 40 g ( <b>GLU</b> )<br>Margaryna 60% 5 g ( <b>MLE</b> )<br>Sałata zielona 10 g<br>Szynka biała drobiowa, parzona 20 g ( <b>SOJ, MLE</b> ) | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 989<br>Białko ogółem [g] 101,2<br>Tłuszcz [g] 64<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,9<br>Węglowodany ogółem [g] 253,3<br>suma cukrów prostych [g] 41,5<br>Błonnik pokarmowy [g] 33,2<br>Sód [mg] 1 571,6   |
|                     | Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu-SZP        | Chleb bułkowy 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Margaryna 60% 15 g ( <b>MLE</b> )<br>Herbata owocowa z/c 250 g<br>Miodowy twarożek pomarańczowy 70 g ( <b>MLE</b> )<br>Filet gotowany z kurczaka, wędlina drobiowa 50 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor b/skórki 80 g<br>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 200 g ( <b>GLU, MLE</b> )<br>Melon 150 g                          |                                                           | Kompot z owoców z/c 250 ml<br>Zupa ryżowa 400 ml ( <b>GLU, MLE</b> )<br>Pulpet wieprzowy, gotowany-dieta 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> )<br>Ziemniaki gotowane z koperkiem 250 g ( <b>MLE</b> )<br>Buraczki ćwikłowe (gotowane) 150 g<br>Sos pietruszkowy 100 g ( <b>GLU, MLE</b> ) |                                         | Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g<br>Chleb bułkowy 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Haga serek twarogowy śmietankowy 2 szt ( <b>MLE</b> )<br>Szynka wykwinna, drobiowa 50 g<br>Pomidorki koktajlowe 100 g<br>Sałata zielona 20 g                                                                                             | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )                                                                                                             | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 090,6<br>Białko ogółem [g] 96,6<br>Tłuszcz [g] 52,5<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,3<br>Węglowodany ogółem [g] 313,1<br>suma cukrów prostych [g] 64,9<br>Błonnik pokarmowy [g] 22,4<br>Sód [mg] 447,4  |

|                   |                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                          |
|-------------------|--------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-09-11 piątek | PODSTAWA - SZP                                         | Chleb graham 40 g<br>( <b>GLU</b> )<br>Chleb mieszany 60 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> )<br>Kakao z/c 250 ml ( <b>MLE</b> )<br>Jajecznicza na parze 100 g ( <b>JAJ, MLE</b> )<br>Ser gouda z czarnuszką 50 g ( <b>MLE</b> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Papryka świeża 80 g |                                                               | Kompot z owoców z/c 250 ml<br>Zupa jarzynowa z makaronem pełnoziarnistym 400 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL</b> )<br>Morszczuk w sosie koperkowym 150 g ( <b>GLU, RYB, MLE</b> )<br>Ziemniaki gotowane z koperkiem 250 g ( <b>MLE</b> )<br>Sałata lodowa, rzodkiewka i ogórek z jogurtem naturalnym i szczypiorkiem 200 g ( <b>MLE</b> )  |                                 | Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g<br>Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> )<br>Chleb graham 40 g ( <b>GLU</b> )<br>Chleb mieszany 60 g ( <b>GLU</b> )<br>Pasta z soczewicy 70 g ( <b>SEL</b> )<br>mozzarella 50 g ( <b>MLE</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Rozszponka 10 g | Nektarynka 1 szt                                                                                                                        | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 231,8<br>Białko ogółem [g] 107,5<br>Tłuszcz [g] 80,5<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,3<br>Węglowodany ogółem [g] 275,1<br>suma cukrów prostych [g] 52,5<br>Błonnik pokarmowy [g] 32,8<br>Sód [mg] 944,3   |
|                   | LATWOSTRAWNA -SZP                                      | Chleb bułkowy 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> )<br>Kakao z/c 250 ml ( <b>MLE</b> )<br>Jajecznicza na parze 100 g ( <b>JAJ, MLE</b> )<br>Serek kanapkowy (śmietankowy) 50 g ( <b>MLE</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g                                        |                                                               | Kompot z owoców z/c 250 ml<br>Zupa jarzynowa z makaronem - dieta 400 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL</b> )<br>Morszczuk w sosie koperkowym 150 g ( <b>GLU, RYB, MLE</b> )<br>Ziemniaki gotowane z koperkiem 250 g ( <b>MLE</b> )<br>Dynia gotowana 150 g                                                                                   |                                 | Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g<br>Chleb bułkowy 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> )<br>mozzarella 50 g ( <b>MLE</b> )<br>Pasta warzywna - dieta 70 g ( <b>SEL</b> )<br>Rozszponka 10 g<br>Pomidor 80 g                                | Banan 1 szt                                                                                                                             | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 137<br>Białko ogółem [g] 83,6<br>Tłuszcz [g] 75,4<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,6<br>Węglowodany ogółem [g] 289,7<br>suma cukrów prostych [g] 65,3<br>Błonnik pokarmowy [g] 20,8<br>Sód [mg] 568,7      |
|                   | Dieta z ograniczeniem łatwo przysw. węglowodanów - SZP | Chleb graham 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> )<br>Kakao b/c 250 ml ( <b>MLE</b> )<br>Jajecznicza na parze 100 g ( <b>JAJ, MLE</b> )<br>Ser gouda z czarnuszką 40 g ( <b>MLE</b> )<br>Papryka świeża 80 g<br>Sałata zielona 20 g                                         | Gruszka 0,5 szt<br>Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) | Kompot z owoców b/c 250 ml<br>Zupa jarzynowa z makaronem pełnoziarnistym 400 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL</b> )<br>Morszczuk w sosie koperkowym 150 g ( <b>GLU, RYB, MLE</b> )<br>Ziemniaki gotowane z koperkiem 250 g ( <b>MLE</b> )<br>Sałata lodowa z rzodkiewką, ogórkiem, szczypiorkiem i jogurtem naturalnym 150 g ( <b>MLE</b> ) | Kefir 1,5% 150 g ( <b>MLE</b> ) | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g<br>Chleb graham 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> )<br>Pasta z soczewicy 70 g ( <b>SEL</b> )<br>mozzarella 50 g ( <b>MLE</b> )<br>Rozszponka 10 g<br>Pomidor 80 g                                      | Chleb graham 40 g ( <b>GLU</b> )<br>Margaryna 60% 5 g ( <b>MLE</b> )<br>Sałata zielona 10 g<br>Szynka chłopska, wieprzowa, parzona 20 g | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 437,2<br>Białko ogółem [g] 123,3<br>Tłuszcz [g] 88,7<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,8<br>Węglowodany ogółem [g] 288,5<br>suma cukrów prostych [g] 53,1<br>Błonnik pokarmowy [g] 38,3<br>Sód [mg] 1 659,6 |
|                   | Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu-SZP        | Chleb bułkowy 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Kakao z/c 250 ml ( <b>MLE</b> )<br>Jajecznicza na parze 100 g ( <b>JAJ, MLE</b> )<br>Serek kanapkowy (śmietankowy) 50 g ( <b>MLE</b> )<br>Pomidor b/skórki 80 g<br>Sałata zielona 20 g                                                                  |                                                               | Kompot z owoców z/c 250 ml<br>Zupa jarzynowa z makaronem - dieta 400 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL</b> )<br>Morszczuk w sosie koperkowym 150 g ( <b>GLU, RYB, MLE</b> )<br>Ziemniaki gotowane z koperkiem 250 g ( <b>MLE</b> )<br>Dynia gotowana 150 g                                                                                   |                                 | Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g<br>Chleb bułkowy 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Margaryna 60% 15 g ( <b>MLE</b> )<br>mozzarella 50 g ( <b>MLE</b> )<br>Pasta warzywna - dieta 70 g ( <b>SEL</b> )<br>Rozszponka 10 g<br>Pomidor b/skórki 80 g                     | Banan 1 szt                                                                                                                             | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 032,2<br>Białko ogółem [g] 83,4<br>Tłuszcz [g] 63,8<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24<br>Węglowodany ogółem [g] 289,5<br>suma cukrów prostych [g] 65,1<br>Błonnik pokarmowy [g] 20,8<br>Sód [mg] 577,7      |

|                   |                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                          |
|-------------------|--------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-09-12 sobota | PODSTAWA - SZP                                         | Chleb graham 40 g ( <b>GLU</b> )<br>Chleb mieszany 60 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )<br>Parówki drobiowe 90 g<br>Szynka biała drobiowa, parzona 40 g ( <b>SOJ, MLE</b> )<br>Pomidor z pietruszką 100 g<br>Rukola 10 g<br>Ketchup, produkt pasteryzowany 15 g |                                                     | Kompot z owoców z/c 250 ml<br>Fasolowa z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> )<br>Pieczeń rzymska wieprzowa, pieczona 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> )<br>Ziemniaki gotowane z koperkiem 250 g ( <b>MLE</b> )<br>Sos pieczarkowy 100 g ( <b>GLU, MLE</b> )<br>Surówka z kapusty czerwonej 150 g       |                                                     | Herbata z cytryną z/c 250 g<br>Chleb graham 40 g ( <b>GLU</b> )<br>Chleb mieszany 60 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> )<br>Pasta z twarogu z makrelą w sosie pomidorowym 70 g ( <b>RYB, MLE</b> )<br>Schab z komina, wędlna wieprzowa, parzona, wędzona 50 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Ogórek zielony 80 g | Jabłko 1 szt                                                                                                                  | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 087,6<br>Białko ogółem [g] 108,3<br>Tłuszcz [g] 61,3<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,4<br>Węglowodany ogółem [g] 282,8<br>suma cukrów prostych [g] 56,4<br>Błonnik pokarmowy [g] 35<br>Sód [mg] 848,2     |
|                   | LATWOSTRAWNA - SZP                                     | Chleb bułkowy 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )<br>Parówki drobiowe 90 g<br>Szynka biała drobiowa, parzona 40 g ( <b>SOJ, MLE</b> )<br>Rukola 10 g<br>Pomidor z pietruszką 100 g<br>Ketchup, produkt pasteryzowany 15 g                                     |                                                     | Kompot z owoców z/c 250 ml<br>Grysiowa - dieta 400 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> )<br>Pieczeń rzymska wieprzowa, pieczona-dieta 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> )<br>Ziemniaki gotowane z koperkiem 250 g ( <b>MLE</b> )<br>Marchewka mini gotowana 150 g<br>Sos szpinakowy - dieta 60 g ( <b>GLU, MLE</b> ) |                                                     | Herbata z cytryną z/c 250 g<br>Chleb bułkowy 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> )<br>Pasta z tuńczyka i twarogu 70 g ( <b>RYB, MLE</b> )<br>Schab z komina, wędlna wieprzowa, parzona, wędzona 50 g<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g                                                               | Jabłko 1 szt                                                                                                                  | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 062,6<br>Białko ogółem [g] 105,5<br>Tłuszcz [g] 56,8<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,3<br>Węglowodany ogółem [g] 287,7<br>suma cukrów prostych [g] 57,2<br>Błonnik pokarmowy [g] 24,7<br>Sód [mg] 608,4   |
|                   | Dieta z ograniczeniem łatwo przysw. węglowodanów - SZP | Chleb graham 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )<br>Parówki drobiowe 90 g<br>Szynka biała drobiowa, parzona 40 g ( <b>SOJ, MLE</b> )<br>Pomidor z pietruszką 100 g<br>Rukola 10 g                                                                             | Serek homogenizowany naturalny 1 szt ( <b>MLE</b> ) | Kompot z owoców b/c 250 ml<br>Fasolowa z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> )<br>Pieczeń rzymska wieprzowa, pieczona 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> )<br>Ziemniaki gotowane z koperkiem 250 g ( <b>MLE</b> )<br>Sos pieczarkowy 100 g ( <b>GLU, MLE</b> )<br>Surówka z kapusty czerwonej 150 g       | Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 g ( <b>MLE</b> ) | Herbata z cytryną b/c 250 g<br>Chleb graham 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> )<br>Pasta z twarogu z makrelą w sosie pomidorowym 70 g ( <b>RYB, MLE</b> )<br>Schab z komina, wędlna wieprzowa, parzona, wędzona 50 g<br>Ogórek zielony 80 g<br>Sałata zielona 20 g                                      | Chleb graham 40 g ( <b>GLU</b> )<br>Margaryna 60% 5 g ( <b>MLE</b> )<br>Sałata zielona 10 g<br>Szynka wykwinna, drobiowa 20 g | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 365,4<br>Białko ogółem [g] 137,4<br>Tłuszcz [g] 71,5<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,6<br>Węglowodany ogółem [g] 296,5<br>suma cukrów prostych [g] 54,5<br>Błonnik pokarmowy [g] 38,9<br>Sód [mg] 1 605,2 |
|                   | Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu-SZP        | Chleb bułkowy 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Margaryna 60% 15 g ( <b>MLE</b> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )<br>Parówki drobiowe 90 g<br>Szynka biała drobiowa, parzona 40 g ( <b>SOJ, MLE</b> )<br>Rukola 10 g<br>Pomidor z pietruszką 100 g<br>Ketchup, produkt pasteryzowany 15 g                                   |                                                     | Kompot z owoców z/c 250 ml<br>Grysiowa - dieta 400 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> )<br>Pieczeń rzymska wieprzowa, pieczona-dieta 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> )<br>Ziemniaki gotowane z koperkiem 250 g ( <b>MLE</b> )<br>Marchewka mini gotowana 150 g<br>Sos szpinakowy - dieta 60 g ( <b>GLU, MLE</b> ) |                                                     | Herbata z cytryną z/c 250 g<br>Chleb bułkowy 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Margaryna 60% 15 g ( <b>MLE</b> )<br>Pasta z tuńczyka i twarogu 70 g ( <b>RYB, MLE</b> )<br>Schab z komina, wędlna wieprzowa, parzona, wędzona 50 g<br>Pomidor b/skórki 80 g<br>Sałata zielona 20 g                                                    | Jabłko 1 szt                                                                                                                  | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 039,1<br>Białko ogółem [g] 105,3<br>Tłuszcz [g] 54,4<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,6<br>Węglowodany ogółem [g] 287,5<br>suma cukrów prostych [g] 57<br>Błonnik pokarmowy [g] 24,7<br>Sód [mg] 626,7     |

|                      |                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                       |
|----------------------|--------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-09-13 niedziela | PODSTAWA - SZP                                         | Chleb graham 40 g ( <b>GLU</b> )<br>Chleb mieszany 60 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> )<br>Herbata owocowa z/c 250 g<br>Pasta z groszku 70 g<br>Kielbasa z fileta, drobiowa, parzona 50<br>Pomidorki koktajlowe 100 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 200 g ( <b>MLE</b> )<br>Banan 1 szt |                                         | Kompot z owoców z/c 250 ml<br>Pomidorowa z ryżem brązowym 400 ( <b>MLE, SEL</b> )<br>Kotlet drobiowy panierowany z fileta drobiowego, pieczony 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> )<br>Ziemniaki gotowane z koperkiem 250 g ( <b>MLE</b> )<br>Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150 |                                            | Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g<br>Chleb graham 40 g ( <b>GLU</b> )<br>Chleb mieszany 60 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> )<br>Sałatka jarzynka 160 g ( <b>JAJ, SEL, GOR</b> )<br>Szynka chłopska, wieprzowa, parzona 50<br>Ser kremowy topiony w trójkącikach ze śmietanką 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Sałata zielona 20 g | Kefir 200 g ( <b>MLE</b> )                                                                                                             | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 386,5<br>Białko ogółem [g] 91,8<br>Tłuszcz [g] 84,6<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,2<br>Węglowodany ogółem [g] 321,5<br>suma cukrów prostych [g] 74,3<br>Błonnik pokarmowy [g] 35<br>Sód [mg] 1 047   |
|                      | ŁATWOSTRAWNA -SZP                                      | Chleb bułkowy 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> )<br>Herbata owocowa z/c 250 g<br>Serek kanapkowy (śmietankowy) 50 g ( <b>MLE</b> )<br>Kielbasa z fileta, drobiowa, parzona 50<br>Pomidorki koktajlowe 100 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 200 g ( <b>MLE</b> )<br>Banan 1 szt        |                                         | Kompot z owoców z/c 250 ml<br>Pomidorowa z ryżem - dieta 400 ( <b>MLE, SEL</b> )<br>Filet z kurczaka gotowany 100 g<br>Ziemniaki gotowane z koperkiem 250 g ( <b>MLE</b> )<br>Warzywa gotowane w sosie z dodatkiem oleju 150 ( <b>GLU, SEL</b> )                             |                                            | Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g<br>Chleb bułkowy 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> )<br>Sałatka jarzynka - dieta 160 g ( <b>JAJ, MLE, SEL</b> )<br>Szynka drobiowa miodowa z dodatkiem białka wieprzowego, parzona, wędzona 50 g<br>Haga serek twarogowy śmietankowy 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Sałata zielona 20 g     | Kefir 200 g ( <b>MLE</b> )                                                                                                             | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 188,8<br>Białko ogółem [g] 93,2<br>Tłuszcz [g] 60,8<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,2<br>Węglowodany ogółem [g] 322,8<br>suma cukrów prostych [g] 65,9<br>Błonnik pokarmowy [g] 25,3<br>Sód [mg] 398,4 |
|                      | Dieta z ograniczeniem łatwo przysw. węglowodanów - SZP | Chleb graham 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> )<br>Herbata owocowa b/c 250 g<br>Pasta z groszku 70 g<br>Kielbasa z fileta, drobiowa, parzona 50<br>Pomidorki koktajlowe 100 g<br>Sałata zielona 20 g                                                                                                               | Maślanka naturalna 150 g ( <b>MLE</b> ) | Kompot z owoców b/c 250 ml<br>Pomidorowa z ryżem brązowym 400 ( <b>MLE, SEL</b> )<br>Filet z kurczaka pieczony 100 g<br>Ziemniaki gotowane z koperkiem 250 g ( <b>MLE</b> )<br>Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150                                                     | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g<br>Chleb graham 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> )<br>Sałatka jarzynka 160 g ( <b>JAJ, SEL, GOR</b> )<br>Szynka chłopska, wieprzowa, parzona 50<br>Haga serek twarogowy śmietankowy 2 szt ( <b>MLE</b> )<br>Sałata zielona 20 g                                                     | Chleb graham 40 g ( <b>GLU</b> )<br>Margaryna 60% 5 g ( <b>MLE</b> )<br>Sałata zielona 10 g<br>Schab chłopski, wieprzowy, parzony 20 g | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 175,7<br>Białko ogółem [g] 99,3<br>Tłuszcz [g] 89,2<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,6<br>Węglowodany ogółem [g] 248<br>suma cukrów prostych [g] 40,3<br>Błonnik pokarmowy [g] 36,8<br>Sód [mg] 1 505   |
|                      | Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu-SZP        | Chleb bułkowy 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Herbata owocowa z/c 250 g<br>Serek kanapkowy (śmietankowy) 50 g ( <b>MLE</b> )<br>Kielbasa z fileta, drobiowa, parzona 50 g<br>Pomidor b/skórki 90 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 200 g ( <b>MLE</b> )<br>Banan 1 szt                                              |                                         | Kompot z owoców z/c 250 ml<br>Pomidorowa z ryżem - dieta 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> )<br>Filet z kurczaka gotowany 100 g<br>Ziemniaki gotowane z koperkiem 250 g ( <b>MLE</b> )<br>Warzywa gotowane w sosie z dodatkiem oleju 150 g ( <b>GLU, SEL</b> )                        |                                            | Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g<br>Chleb bułkowy 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Margaryna 60% 15 g ( <b>MLE</b> )<br>Sałatka jarzynka - dieta 160 g ( <b>JAJ, MLE, SEL</b> )<br>Szynka drobiowa miodowa z dodatkiem białka wieprzowego, parzona, wędzona 50 g<br>Haga serek twarogowy śmietankowy 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Sałata zielona 20 g   | Kefir 200 g ( <b>MLE</b> )                                                                                                             | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 083<br>Białko ogółem [g] 93<br>Tłuszcz [g] 49,3<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,5<br>Węglowodany ogółem [g] 322,4<br>suma cukrów prostych [g] 65,6<br>Błonnik pokarmowy [g] 25,2<br>Sód [mg] 407,1     |

|                         |                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|-------------------------|--------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-09-14 poniedziałek | PODSTAWA - SZP                                         | Chleb graham 40 g ( <b>GLU</b> )<br>Chleb mieszany 60 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> )<br>Kakao z/c 250 ml ( <b>MLE</b> )<br>Serek wiejski ziamisty 200 g ( <b>MLE</b> )<br>Pieczeń z kurczaka, wędlina drobiowa 50<br>Miód 1 szt<br>Sałata zielona 20 g<br>Papryka żółta, świeża 80 g |                                                     | Kompot z owoców z/c 250 ml<br>Zupa brokułowa z ziemniakami - dieta 400 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> )<br>Makaron pełnoziarnisty z sosem z soczewicy i ciecierzycy 250 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> )<br>Surówka z pora, jabłka i marchwii z olejem 150 ( <b>MLE</b> ) |                                                                                     | Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g<br>Chleb graham 40 g ( <b>GLU</b> )<br>Chleb mieszany 60 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> )<br>Pasta warzywno-twarogowa z papryką konserwową 50 g ( <b>MLE, SEL</b> )<br>Szynka biała drobiowa, parzona 50 ( <b>SOJ, MLE</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Rukola 7 g | Wafle suche bez dodatku cukru podplomyki 17,5 g ( <b>GLU, MLE</b> )<br>Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )                               | <b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 335,9<br><b>Białko ogółem [g]</b> 119,7<br><b>Tłuszcz [g]</b> 65,1<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 27,5<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 324,7<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 80,9<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 38<br><b>Sód [mg]</b> 1 470,2   |
|                         | LATWOSTRAWNA -SZP                                      | Chleb bułkowy 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> )<br>Kakao z/c 250 ml ( <b>MLE</b> )<br>Serek wiejski ziamisty 200 g ( <b>MLE</b> )<br>Pieczeń z kurczaka, wędlina drobiowa 50<br>Miód 1 szt<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g                                                   |                                                     | Kompot z owoców z/c 250 ml<br>Zupa brokułowa z ziemniakami - dieta 400 ( <b>GLU, MLE, SEL</b> )<br>Makaron z twarogiem na słodko 250 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> )<br>Mus jabłkowy, gotowany 70 g<br>Surówka z marchwii z olejem 150 g                            |                                                                                     | Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g<br>Chleb bułkowy 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> )<br>Pasta warzywno-twarogowa - dieta 50 g ( <b>MLE, SEL</b> )<br>Szynka biała drobiowa, parzona 50 ( <b>SOJ, MLE</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Rukola 7 g                                                  | Wafle suche bez dodatku cukru podplomyki 17,5 g ( <b>GLU, MLE</b> )<br>Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )                               | <b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 373,9<br><b>Białko ogółem [g]</b> 109,7<br><b>Tłuszcz [g]</b> 66,7<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 33,3<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 347,3<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 99,3<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 23,3<br><b>Sód [mg]</b> 1 118,5 |
|                         | Dieta z ograniczeniem łatwo przysw. węglowodanów - SZP | Chleb graham 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> )<br>Kakao b/c 250 ml ( <b>MLE</b> )<br>Serek wiejski ziamisty 100 g ( <b>MLE</b> )<br>Pieczeń z kurczaka, wędlina drobiowa 50<br>Sałata zielona 20 g<br>Papryka żółta, świeża 80 g                                                    | Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 g ( <b>MLE</b> ) | Kompot z owoców b/c 250 ml<br>Zupa brokułowa z ziemniakami - dieta 400 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> )<br>Makaron pełnoziarnisty z sosem z soczewicy i ciecierzycy 250 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> )<br>Surówka z pora, jabłka i marchwii z olejem 150 ( <b>MLE</b> ) | Koktajl na maślanie z jabłkiem pieczonym i cynamonem 150 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g<br>Chleb graham 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> )<br>Pasta warzywno-twarogowa z papryką konserwową 50 g ( <b>MLE, SEL</b> )<br>Szynka biała drobiowa, parzona 50 ( <b>SOJ, MLE</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Rukola 7 g                                      | Chleb graham 40 g ( <b>GLU</b> )<br>Margaryna 60% 5 g ( <b>MLE</b> )<br>Sałata zielona 10 g<br>Filet gotowany z kurczaka, wędlina drobiowa 20 g | <b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 352,4<br><b>Białko ogółem [g]</b> 115,8<br><b>Tłuszcz [g]</b> 71,7<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 26,1<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 315,5<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 67,8<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 44,6<br><b>Sód [mg]</b> 1 876,1 |
|                         | Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu-SZP        | Chleb bułkowy 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Margaryna 60% 15 g ( <b>MLE</b> )<br>Kakao z/c 250 ml ( <b>MLE</b> )<br>Serek wiejski ziamisty 200 g ( <b>MLE</b> )<br>Pieczeń z kurczaka, wędlina drobiowa 50 g<br>Miód 1 szt<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor b/skórki 90 g                                      |                                                     | Kompot z owoców z/c 250 ml<br>Zupa brokułowa z ziemniakami - dieta 400 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> )<br>Makaron z twarogiem na słodko 250 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> )<br>Mus jabłkowy, gotowany 70 g<br>Surówka z marchwii z olejem 150 g                         |                                                                                     | Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g<br>Chleb bułkowy 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Pasta warzywno-twarogowa - dieta 50 g ( <b>MLE, SEL</b> )<br>Szynka biała drobiowa, parzona 50 g ( <b>SOJ, MLE</b> )<br>Pomidor b/skórki 90 g<br>Rukola 7 g                                                                          | Wafle suche bez dodatku cukru podplomyki 17,5 g ( <b>GLU, MLE</b> )<br>Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )                               | <b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 272,9<br><b>Białko ogółem [g]</b> 109,7<br><b>Tłuszcz [g]</b> 55,3<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 21,7<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 348<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 99,8<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 23,6<br><b>Sód [mg]</b> 1 129,2   |

|                   |                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                            |                                                                                                                                                                                                                                            |                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-------------------|--------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-09-15 wtorek | PODSTAWA - SZP                                         | Chleb graham 40 g ( <b>GLU</b> )<br>Chleb mieszany 60 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> )<br>Herbata owocowa z/c 250 g<br>Pasta jajeczna 70 g ( <b>JAJ</b> )<br>Szynka wykwinna, drobiowa 50<br>Ogórek konserwowy 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 200 g ( <b>GLU, MLE</b> ) |                                            | Kompot z owoców z/c 250 ml<br>Barszcz biały z ziemniakami 400 ( <b>GLU, MLE, SEL</b> )<br>Noga z kurczaka, pieczona 230 g<br>Ziemniaki gotowane z koperkiem 250 g ( <b>MLE</b> )<br>Surówka z kapusty włoskiej z olejem 150 ( <b>MLE</b> ) |                                                    | Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g<br>Chleb graham 40 g ( <b>GLU</b> )<br>Chleb mieszany 60 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> )<br>Kielbasa z fileta, drobiowa, parzona 50 g<br>Twarożek z pietruszką 70 g ( <b>MLE</b> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g | Banan 1 szt                                                                                                                                    | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 287,3<br>Białko ogółem [g] 112,1<br>Tłuszcz [g] 80,8<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,9<br>Węglowodany ogółem [g] 283<br>suma cukrów prostych [g] 70,4<br>Błonnik pokarmowy [g] 28,3<br>Sód [mg] 1 429,4 |
|                   | LATWOSTRAWNA -SZP                                      | Chleb bułkowy 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> )<br>Herbata owocowa z/c 250 g<br>Pasta jajeczna-dieta 70 g ( <b>JAJ, MLE</b> )<br>Szynka wykwinna, drobiowa 50<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 200 g ( <b>GLU, MLE</b> )                                    |                                            | Kompot z owoców z/c 250 ml<br>Ziemniaczana 400 ( <b>GLU, MLE</b> )<br>Noga z kurczaka, gotowana 230 g<br>Ziemniaki gotowane z koperkiem 250 g ( <b>MLE</b> )<br>Dynia gotowana z olejem 150                                                |                                                    | Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g<br>Chleb bułkowy 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> )<br>Kielbasa z fileta, drobiowa, parzona 50<br>Twarożek z pietruszką 70 g ( <b>MLE</b> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g                                       | Banan 1 szt                                                                                                                                    | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 211,8<br>Białko ogółem [g] 113,7<br>Tłuszcz [g] 64,9<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,4<br>Węglowodany ogółem [g] 300,9<br>suma cukrów prostych [g] 67,4<br>Błonnik pokarmowy [g] 21,3<br>Sód [mg] 702,3 |
|                   | Dieta z ograniczeniem łatwo przysw. węglowodanów - SZP | Chleb graham 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> )<br>Herbata owocowa b/c 250 g<br>Pasta jajeczna 70 g ( <b>JAJ</b> )<br>Szynka wykwinna, drobiowa 50<br>Ogórek konserwowy 80 g<br>Sałata zielona 20 g                                                                                                        | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) | Kompot z owoców b/c 250 ml<br>Barszcz biały z ziemniakami 400 ( <b>GLU, MLE, SEL</b> )<br>Noga z kurczaka, pieczona 230 g<br>Ziemniaki gotowane z koperkiem 250 g ( <b>MLE</b> )<br>Surówka z kapusty włoskiej z olejem 150 ( <b>MLE</b> ) | Koktajl jogurtowo-truskawkowy 150 g ( <b>MLE</b> ) | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g<br>Chleb graham 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> )<br>Kielbasa z fileta, drobiowa, parzona 50<br>Twarożek z pietruszką 70 g ( <b>MLE</b> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g                                        | Chleb graham 40 g ( <b>GLU</b> )<br>Margaryna 60% 5 g ( <b>MLE</b> )<br>Sałata zielona 10 g<br>Szynka wieśka, wieprzowa, parzona, wędzona 20 g | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 227,3<br>Białko ogółem [g] 120,3<br>Tłuszcz [g] 84,5<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33<br>Węglowodany ogółem [g] 246,6<br>suma cukrów prostych [g] 41,2<br>Błonnik pokarmowy [g] 31,1<br>Sód [mg] 1 964,5 |
|                   | Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu-SZP        | Chleb bułkowy 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Herbata owocowa z/c 250 g<br>Pasta jajeczna-dieta 70 g ( <b>JAJ, MLE</b> )<br>Szynka wykwinna, drobiowa 50 g<br>Pomidor b/skórki 90 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 200 g ( <b>GLU, MLE</b> )                                                            |                                            | Kompot z owoców z/c 250 ml<br>Ziemniaczana 400 ml ( <b>GLU, MLE</b> )<br>Noga z kurczaka, gotowana 230 g<br>Ziemniaki gotowane z koperkiem 250 g ( <b>MLE</b> )<br>Dynia gotowana z olejem 150 g                                           |                                                    | Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g<br>Chleb bułkowy 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Margaryna 60% 15 g ( <b>MLE</b> )<br>Kielbasa z fileta, drobiowa, parzona 50 g<br>Twarożek z pietruszką 70 g ( <b>MLE</b> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor b/skórki 90 g                          | Banan 1 szt                                                                                                                                    | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 110,7<br>Białko ogółem [g] 113,7<br>Tłuszcz [g] 53,4<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,7<br>Węglowodany ogółem [g] 301,6<br>suma cukrów prostych [g] 67,8<br>Błonnik pokarmowy [g] 21,5<br>Sód [mg] 713   |

|                  |                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                          |
|------------------|--------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-09-16 środa | PODSTAWA - SZP                                         | Chleb graham 40 g ( <b>GLU</b> )<br>Chleb mieszany 60 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )<br>Twarożek z ziołami 70 g ( <b>MLE</b> )<br>Schab chłopski, wieprzowy, parzony 50<br>Papryka świeża 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Serek homogenizowany naturalny 1 szt ( <b>MLE</b> ) |                                                     | Kompot z owoców z/c 250 ml<br>Krupnik jęczmienny-dieta 400 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> )<br>Pulpet drobiowy gotowany 90 g ( <b>GLU, JAJ</b> )<br>Surówka z rzepy, rzodkwi i marchewki 150<br>Ziemniaki gotowane z koperkiem 250 g ( <b>MLE</b> )<br>Sos pomidorowy 100 g ( <b>GLU, MLE</b> ) |                                 | Herbata z cytryną z/c 250 g<br>Chleb graham 40 g ( <b>GLU</b> )<br>Chleb mieszany 60 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> )<br>Mozzarella z oliwą i bazylią 60 ( <b>MLE</b> )<br>Kiałbasa krakowska poduszana, wieprzowa 50<br>Szpinak, świeży 10 g<br>Pomidor 80 g | Mus owocowo-warzywny 100% 1 szt                                                                                               | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 062,7<br>Białko ogółem [g] 118,1<br>Tłuszcz [g] 64,2<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31<br>Węglowodany ogółem [g] 256<br>suma cukrów prostych [g] 64,3<br>Błonnik pokarmowy [g] 28,3<br>Sód [mg] 1 248,5     |
|                  | ŁATWOSTRAWNA -SZP                                      | Chleb bułkowy 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )<br>Twarożek z ziołami - dieta 70 g ( <b>MLE</b> )<br>Schab chłopski, wieprzowy, parzony 50<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Serek homogenizowany naturalny 1 szt ( <b>MLE</b> )                                    |                                                     | Kompot z owoców z/c 250 ml<br>Krupnik jęczmienny-dieta 400 ( <b>GLU, MLE, SEL</b> )<br>Pulpet drobiowy gotowany 90 g ( <b>GLU, JAJ</b> )<br>Ziemniaki gotowane z koperkiem 250 g ( <b>MLE</b> )<br>Sos pomidorowy - dieta 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Marchewka mini gotowana 150             |                                 | Herbata z cytryną z/c 250 g<br>Chleb bułkowy 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> )<br>Mozzarella z oliwą i bazylią 60 ( <b>MLE</b> )<br>Filet gotowany z kurczaka, wędlna drobiowa 50<br>Szpinak, świeży 10 g<br>Pomidor 80 g                                  | Mus owocowo-warzywny 100% 1 szt                                                                                               | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 055<br>Białko ogółem [g] 114,2<br>Tłuszcz [g] 59<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,5<br>Węglowodany ogółem [g] 271,3<br>suma cukrów prostych [g] 61,9<br>Błonnik pokarmowy [g] 24,7<br>Sód [mg] 792,1       |
|                  | Dieta z ograniczeniem łatwo przysw. węglowodanów - SZP | Chleb graham 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )<br>Twarożek z ziołami 50 g ( <b>MLE</b> )<br>Schab chłopski, wieprzowy, parzony 50<br>Papryka świeża 80 g<br>Sałata zielona 20 g                                                                                             | Serek homogenizowany naturalny 1 szt ( <b>MLE</b> ) | Kompot z owoców b/c 250 ml<br>Krupnik jęczmienny-dieta 400 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> )<br>Pulpet drobiowy gotowany 90 g ( <b>GLU, JAJ</b> )<br>Surówka z rzepy, rzodkwi i marchewki 150<br>Sos pomidorowy 100 g ( <b>GLU, MLE</b> )<br>Ziemniaki gotowane z koperkiem 250 g ( <b>MLE</b> ) | Kefir 1,5% 150 g ( <b>MLE</b> ) | Herbata z cytryną b/c 250 g<br>Chleb graham 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> )<br>Mozzarella z oliwą i bazylią 60 ( <b>MLE</b> )<br>Kiałbasa krakowska poduszana, wieprzowa 50<br>Szpinak, świeży 10 g<br>Pomidor 80 g                                      | Chleb graham 40 g ( <b>GLU</b> )<br>Margaryna 60% 5 g ( <b>MLE</b> )<br>Sałata zielona 10 g<br>Szynka wykwinna, drobiowa 20 g | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 125,8<br>Białko ogółem [g] 124,8<br>Tłuszcz [g] 69,8<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,6<br>Węglowodany ogółem [g] 250,3<br>suma cukrów prostych [g] 46,6<br>Błonnik pokarmowy [g] 32,1<br>Sód [mg] 1 937,7 |
|                  | Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu-SZP        | Chleb bułkowy 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )<br>Twarożek z ziołami - dieta 70 g ( <b>MLE</b> )<br>Schab chłopski, wieprzowy, parzony 50 g<br>Pomidor b/skórki 90 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Serek homogenizowany naturalny 1 szt ( <b>MLE</b> )                                                            |                                                     | Kompot z owoców z/c 250 ml<br>Krupnik jęczmienny-dieta 400 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> )<br>Pulpet drobiowy gotowany 90 g ( <b>GLU, JAJ</b> )<br>Ziemniaki gotowane z koperkiem 250 g ( <b>MLE</b> )<br>Sos pomidorowy - dieta 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Marchewka mini gotowana 150 g         |                                 | Herbata z cytryną z/c 250 g<br>Chleb bułkowy 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Margaryna 60% 15 g ( <b>MLE</b> )<br>Mozzarella z oliwą i bazylią 60 g ( <b>MLE</b> )<br>Filet gotowany z kurczaka, wędlna drobiowa 50 g<br>Szpinak, świeży 10 g<br>Pomidor b/skórki 90 g                   | Mus owocowo-warzywny 100% 1 szt                                                                                               | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 954<br>Białko ogółem [g] 114,3<br>Tłuszcz [g] 47,6<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,8<br>Węglowodany ogółem [g] 272<br>suma cukrów prostych [g] 62,4<br>Błonnik pokarmowy [g] 24,9<br>Sód [mg] 802,8       |

|                     |                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                          |
|---------------------|--------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-09-17 czwartek | PODSTAWA - SZP                                         | Chleb graham 40 g ( <b>GLU</b> )<br>Chleb mieszany 60 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> )<br>Herbata owocowa z/c 250 g<br>Pasta z udźca z kurczaka (gotowanego) 70 g ( <b>SEL</b> )<br>Ser topiony plasty 2 szt ( <b>MLE</b> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor z cebulką 100 g<br>Zupa mleczna z kaszą jaglaną 200 g ( <b>MLE</b> ) |                                                                       | Kompot z owoców z/c 250 ml<br>Koperkowa z zacierką 400 ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL</b> )<br>Bitka pieczona ze schabu wieprzowego w sosie własnym 200 g ( <b>GLU</b> )<br>Ziemniaki gotowane z koperkiem 250 g ( <b>MLE</b> )<br>Surówka wielowarzywna z olejem 150                 |                                                                          | Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g<br>Chleb graham 40 g ( <b>GLU</b> )<br>Chleb mieszany 60 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> )<br>Mieszanka warzywna z jogurtem i koperkiem 100 g ( <b>MLE, SEL</b> )<br>Kielbasa z fileta, drobiowa, parzona 50 g<br>Twaróg półtłusty w plastrach 50 g ( <b>MLE</b> )<br>Sałata zielona 20 g | Nektarynka 1 szt                                                                                                                        | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 085<br>Białko ogółem [g] 113,3<br>Tłuszcz [g] 57,5<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,3<br>Węglowodany ogółem [g] 284,9<br>suma cukrów prostych [g] 49,8<br>Błonnik pokarmowy [g] 29,3<br>Sód [mg] 1 002,5   |
|                     | ŁATWOSTRAWNA -SZP                                      | Chleb bułkowy 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> )<br>Herbata owocowa z/c 250 g<br>Pasta z udźca z kurczaka (gotowanego) 70 g ( <b>SEL</b> )<br>Szynka biała drobiowa, parzona 50 ( <b>SOJ, MLE</b> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor z koperkiem 100 g<br>Zupa mleczna z kaszą jaglaną 200 g ( <b>MLE</b> )                     |                                                                       | Kompot z owoców z/c 250 ml<br>Koperkowa z zacierką - dieta 400 ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL</b> )<br>Bitka pieczona ze schabu wieprzowego w sosie własnym - dieta 200 g ( <b>GLU</b> )<br>Ziemniaki gotowane z koperkiem 250 g ( <b>MLE</b> )<br>Cukinia gotowana z olejem 150 g    |                                                                          | Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g<br>Chleb bułkowy 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> )<br>Mieszanka warzywna z jogurtem i koperkiem 100 g ( <b>MLE, SEL</b> )<br>Kielbasa z fileta, drobiowa, parzona 50 g<br>Twaróg półtłusty w plastrach 70 g ( <b>MLE</b> )<br>Sałata zielona 20 g                                     | Mus owocowo-warzywny 100% 1 szt                                                                                                         | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 094,4<br>Białko ogółem [g] 115,5<br>Tłuszcz [g] 54,8<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,8<br>Węglowodany ogółem [g] 288,6<br>suma cukrów prostych [g] 42,6<br>Błonnik pokarmowy [g] 23,9<br>Sód [mg] 470,2   |
|                     | Dieta z ograniczeniem łatwo przysw. węglowodanów - SZP | Chleb graham 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> )<br>Herbata owocowa b/c 250 g<br>Pasta z udźca z kurczaka (gotowanego) 70 g ( <b>SEL</b> )<br>Szynka biała drobiowa, parzona 50 ( <b>SOJ, MLE</b> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor z cebulką 100 g                                                                             | Budyń o smaku śmietankowym z dodatkiem kakao b/c 150 g ( <b>MLE</b> ) | Kompot z owoców b/c 250 ml<br>Koperkowa z ziemniakami 400 ( <b>MLE, SEL</b> )<br>Bitka pieczona ze schabu wieprzowego w sosie własnym 200 g ( <b>GLU</b> )<br>Ziemniaki gotowane z koperkiem 250 g ( <b>MLE</b> )<br>Surówka wielowarzywna 150                                 | Twarożek z pomarańczą 30 g ( <b>MLE</b> )<br>Wafle ryżowe naturalne 20 g | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g<br>Chleb graham 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> )<br>Twaróg półtłusty w plastrach 50 g ( <b>MLE</b> )<br>Kielbasa z fileta, drobiowa, parzona 50 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g                                                                                             | Chleb graham 40 g ( <b>GLU</b> )<br>Margaryna 60% 5 g ( <b>MLE</b> )<br>Sałata zielona 10 g<br>Szynka chłopska, wieprzowa, parzona 20 g | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 105,2<br>Białko ogółem [g] 119,1<br>Tłuszcz [g] 59,1<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,2<br>Węglowodany ogółem [g] 275,6<br>suma cukrów prostych [g] 37,4<br>Błonnik pokarmowy [g] 33,5<br>Sód [mg] 1 701,9 |
|                     | Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu-SZP        | Chleb bułkowy 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Margaryna 60% 15 g ( <b>MLE</b> )<br>Herbata owocowa z/c 250 g<br>Pasta z udźca z kurczaka (gotowanego) 70 g ( <b>SEL</b> )<br>Szynka biała drobiowa, parzona 50 g ( <b>SOJ, MLE</b> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor b/skórki 90 g<br>Zupa mleczna z kaszą jaglaną 200 g ( <b>MLE</b> )                     |                                                                       | Kompot z owoców z/c 250 ml<br>Koperkowa z zacierką - dieta 400 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL</b> )<br>Bitka pieczona ze schabu wieprzowego w sosie własnym - dieta 200 g ( <b>GLU</b> )<br>Ziemniaki gotowane z koperkiem 250 g ( <b>MLE</b> )<br>Cukinia gotowana z olejem 150 g |                                                                          | Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g<br>Chleb bułkowy 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Margaryna 60% 15 g ( <b>MLE</b> )<br>Mieszanka warzywna z jogurtem i koperkiem 100 g ( <b>MLE, SEL</b> )<br>Kielbasa z fileta, drobiowa, parzona 50 g<br>Twaróg półtłusty w plastrach 70 g ( <b>MLE</b> )<br>Sałata zielona 20 g                                   | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )                                                                                              | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 089,3<br>Białko ogółem [g] 120,5<br>Tłuszcz [g] 53,8<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,8<br>Węglowodany ogółem [g] 285,8<br>suma cukrów prostych [g] 41,3<br>Błonnik pokarmowy [g] 21,2<br>Sód [mg] 487,6   |

### **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,