

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-09-18 piątek	PODSTAWA - SZP	Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Kakao z/c 250 ml (MLE) Jajecznicza 100 g (JAJ) Ser gouda, dojrzewający 50 (MLE) Sałata zielona 20 g Ogórek konserwowy 80 g Banan 1 szt		Kompot z owoców z/c 250 ml Ziemniaczana 400 ml (GLU, MLE) Morszczuk smażony 100 g (GLU, JAJ, RYB, SOJ, SEL) Ziemniaki gotowane z koperkiem 250 g (MLE) Warzywa po grecku 150 (GLU, SEL, GOR)		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 Szynka wykwinna, drobiowa 50 Sałata zielona 20 g Papryka świeża 80 g	Wafle suche bez dodatku cukru podplomyki 35 g (GLU, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 385,3 Białko ogółem [g] 102,9 Tłuszcz [g] 75,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,7 Węglowodany ogółem [g] 330,5 suma cukrów prostych [g] 70,5 Błonnik pokarmowy [g] 34 Sód [mg] 1 388,6
	ŁATWOSTRAWNA -SZP	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Kakao z/c 250 ml (MLE) Jajecznicza na parze 100 g (JAJ, MLE) Haga serek twarogowy śmietankowy 2 szt (MLE) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Banan 1 szt		Kompot z owoców z/c 250 ml Ziemniaczana -dieta 400 (GLU, MLE) Morszczuk pieczony 100 g (RYB) Ziemniaki gotowane z koperkiem 250 g (MLE) Warzywa po grecku- dieta 150 (GLU, SEL)		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Twarożek z pietruszką 70 g (MLE) Szynka wykwinna, drobiowa 50 Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Wafle suche bez dodatku cukru podplomyki 35 g (GLU, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 143,1 Białko ogółem [g] 91,1 Tłuszcz [g] 59,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,7 Węglowodany ogółem [g] 316,4 suma cukrów prostych [g] 67,3 Błonnik pokarmowy [g] 25,2 Sód [mg] 651,7
	Dieta z ograniczeniem łatwo przysw. węglowodanów - SZP	Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Kakao b/c 250 ml (MLE) Jajecznicza 100 g (JAJ) Haga serek twarogowy śmietankowy 2 szt (MLE) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Koktajl na kefirze z truskawkami 150 g (MLE)	Kompot z owoców b/c 250 ml Ziemniaczana -dieta 400 ml (GLU, MLE) Morszczuk pieczony 100 g (RYB) Ziemniaki gotowane z koperkiem 250 g (MLE) Warzywa po grecku 150 (GLU, SEL, GOR)	Wafle suche bez dodatku cukru podplomyki 35 g (GLU, MLE) 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 groszku 70 g Szynka wykwinna, drobiowa 50 Sałata zielona 20 g Papryka świeża 80 g	Chleb graham 40 g (GLU) Margaryna 60% 5 g (MLE) Sałata zielona 10 g Połędwica sopocka, wieprzowa, parzona,wędziona 20 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 273,2 Białko ogółem [g] 100 Tłuszcz [g] 74,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,7 Węglowodany ogółem [g] 302,5 suma cukrów prostych [g] 53,3 Błonnik pokarmowy [g] 38 Sód [mg] 1 655,4
	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu-SZP	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Kakao z/c 250 ml (MLE) Jajecznicza na parze 100 g (JAJ, MLE) Haga serek twarogowy śmietankowy 2 szt (MLE) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 90 g Banan 1 szt		Kompot z owoców z/c 250 ml Ziemniaczana -dieta 400 ml (GLU, MLE) Morszczuk pieczony 100 g (RYB) Ziemniaki gotowane z koperkiem 250 g (MLE) Warzywa po grecku- dieta 150 g (GLU, SEL)		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Margaryna 60% 15 g (MLE) Twarożek z pietruszką 70 g (MLE) Szynka wykwinna, drobiowa 50 g Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 90 g	Wafle suche bez dodatku cukru podplomyki 35 g (GLU, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 042 Białko ogółem [g] 91,1 Tłuszcz [g] 48,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,9 Węglowodany ogółem [g] 317,1 suma cukrów prostych [g] 67,8 Błonnik pokarmowy [g] 25,4 Sód [mg] 662,4

2026-09-19 sobota	PODSTAWA - SZP	Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (GLU, MLE) Pasta z koncentratu pomidorowego, twarogu, cebuli i natki pietruszki 50 g (MLE) Kielbasa z fileta, drobiowa, parzona 50 Rzodkiewka 80 g Sałata zielona 20 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Buraczkowa z ziemniakami i natką pietruszki 400 (GLU, MLE) Makaron łazanka w sosie warzywno-mięsny (gotowanym) - dieta 300 g (GLU, JAJ, SEL) Sałata lodowa z jogurtem naturalnym 150 (MLE)		Herbata z cytryną z/c 250 g Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) mozzarella 50 g (MLE) Kielbasa krakowska podduszana, wieprzowa 50 Pomidorki koktajlowe 100 g Sałata zielona 20 g	Serek homogenizowany naturalny 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 095,7 Białko ogółem [g] 110,7 Tłuszcz [g] 66,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31 Węglowodany ogółem [g] 261,9 suma cukrów prostych [g] 58,2 Błonnik pokarmowy [g] 24,9 Sód [mg] 684,9
	LATWOSTRAWNA -SZP	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (GLU, MLE) Pasta z koncentratu pomidorowego i twarogu - dieta 50 g (MLE) Kielbasa z fileta, drobiowa, parzona 50 Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Buraczkowa z ziemniakami i natką pietruszki 400 (GLU, MLE) Makaron łazanka w sosie warzywno-mięsny (gotowanym)-dieta 300 g (GLU, JAJ, SEL) Dynia gotowana z olejem 150		Herbata z cytryną z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) mozzarella 50 g (MLE) Szynka biała drobiowa, parzona 50 (SOJ, MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Serek homogenizowany naturalny 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 177,9 Białko ogółem [g] 110,5 Tłuszcz [g] 65,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,2 Węglowodany ogółem [g] 290,1 suma cukrów prostych [g] 62,4 Błonnik pokarmowy [g] 19,9 Sód [mg] 345,1
	Dieta z ograniczeniem łatwo przysw. węglowodanów - SZP	Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (GLU, MLE) Pasta z koncentratu pomidorowego, twarogu, cebuli i natki pietruszki 50 g (MLE) Kielbasa z fileta, drobiowa, parzona 50 Rzodkiewka 80 g Sałata zielona 20 g	Koktajl malinowy na maśle 150 g (MLE)	Kompot z owoców b/c 250 ml Buraczkowa z ziemniakami i natką pietruszki 400 (GLU, MLE) Makaron pełnoziarnisty w sosie warzywno-mięsny (gotowanym) 300 g (GLU, JAJ, SEL) Sałata lodowa z jogurtem naturalnym 150 (MLE)	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) mozzarella 50 g (MLE) Szynka biała drobiowa, parzona 50 (SOJ, MLE) Pomidorki koktajlowe 100 g Sałata zielona 20 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] 2 090,7 Białko ogółem [g] 109,4 Tłuszcz [g] 67,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,1 Węglowodany ogółem [g] 257,7 suma cukrów prostych [g] 62,9 Błonnik pokarmowy [g] 36 Sód [mg] 1 460,8
	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu-SZP	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (GLU, MLE) Pasta z koncentratu pomidorowego i twarogu - dieta 50 g (MLE) Kielbasa z fileta, drobiowa, parzona 50 g Pomidor b/skórki 90 g Sałata zielona 20 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Buraczkowa z ziemniakami i natką pietruszki 400 ml (GLU, MLE) Makaron łazanka w sosie warzywno-mięsny (gotowanym)-dieta 300 g (GLU, JAJ, SEL) Dynia gotowana z olejem 150 g		Herbata z cytryną z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Margaryna 60% 15 g (MLE) mozzarella 50 g (MLE) Szynka biała drobiowa, parzona 50 g (SOJ, MLE) Pomidor b/skórki 90 g Sałata zielona 20 g	Serek homogenizowany naturalny 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 060,4 Białko ogółem [g] 108,2 Tłuszcz [g] 53,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,1 Węglowodany ogółem [g] 291,5 suma cukrów prostych [g] 62,8 Błonnik pokarmowy [g] 20,6 Sód [mg] 348,2

2026-09-20 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 Paszтет drobiowy pieczony 70 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Szynka wykwinna, drobiowa 50 Pomidor 80 g Szpinak, świeży 10 g Zupa mleczna z płatkami owsianymi 200 g (GLU, MLE)		Kompot z owoców z/c 250 ml Rosół z makaronem 400 (GLU, JAJ, SEL) Filet z kurczaka pieczony 100 g Ziemniaki gotowane z koperkiem 250 g (MLE) Surówka z czerwonej kapusty i pora 150 (MLE) Sos pieczarkowy 100 g (GLU, MLE)		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Pasta z ciecierzycy 70 g (SEL) Schab chłopski, wieprzowy, parzony 50 Sałata zielona 10 g Pomidor 80 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Połowa pomarańczy 140 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 277 Białko ogółem [g] 107,3 Tłuszcz [g] 75,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,8 Węglowodany ogółem [g] 294,9 suma cukrów prostych [g] 63,9 Błonnik pokarmowy [g] 36,2 Sód [mg] 789,8
	LATWOSTRAWNA - SZP	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Herbata owocowa z/c 250 g Serek kanapkowy (śmietankowy) 50 g (MLE) Szynka wykwinna, drobiowa 50 Pomidor 80 g Szpinak, świeży 10 g Zupa mleczna z płatkami owsianymi 200 g (GLU, MLE)		Kompot z owoców z/c 250 ml Rosół z makaronem-dieta 400 (GLU, JAJ, SEL) Filet z kurczaka gotowany 100 g Ziemniaki gotowane z koperkiem 250 g (MLE) Cukinia gotowana z olejem 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) Twarożek z ziołami - dieta 50 g (MLE) Schab chłopski, wieprzowy, parzony 50 Sałata zielona 10 g Pomidor 80 g	Serek wiejski ziamisty 200 g (MLE) Połowa pomarańczy 140 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 144,8 Białko ogółem [g] 119,1 Tłuszcz [g] 62,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,3 Węglowodany ogółem [g] 282,1 suma cukrów prostych [g] 57 Błonnik pokarmowy [g] 21,1 Sód [mg] 1 188,4
	Dieta z ograniczeniem łatwo przysw. węglowodanów - SZP	Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Herbata owocowa b/c 250 g Serek kanapkowy (śmietankowy) 50 g (MLE) Szynka wykwinna, drobiowa 50 Pomidor 80 g Szpinak, świeży 10 g	Serek homogenizowany naturalny 1 szt (MLE)	Kompot z owoców b/c 250 ml Rosół z makaronem pełnoziarnistym 400 (GLU, JAJ, SEL) Filet z kurczaka pieczony 100 g Ziemniaki gotowane z koperkiem 250 g (MLE) Surówka z czerwonej kapusty i pora 150 (MLE) Sos pieczarkowy 100 g (GLU, MLE)	Kefir 1,5% 150 g (MLE)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Pasta z ciecierzycy 70 g (SEL) Schab chłopski, wieprzowy, parzony 50 Sałata zielona 10 g Pomidor 80 g	Chleb graham 40 g (GLU) Margaryna 60% 5 g (MLE) Sałata zielona 10 g Schab z komina, wędlina wieprzowa, parzona, wędzona 20 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 066,6 Białko ogółem [g] 112,7 Tłuszcz [g] 71,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,7 Węglowodany ogółem [g] 239,4 suma cukrów prostych [g] 35,1 Błonnik pokarmowy [g] 37,8 Sód [mg] 1 401,9
	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu-SZP	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Herbata owocowa z/c 250 g Serek kanapkowy (śmietankowy) 50 g (MLE) Szynka wykwinna, drobiowa 50 g Pomidor b/skórki 90 g Szpinak, świeży 10 g Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250 g (GLU, MLE)		Kompot z owoców z/c 250 ml Rosół z makaronem-dieta 400 ml (GLU, JAJ, SEL) Filet z kurczaka gotowany 100 g Ziemniaki gotowane z koperkiem 250 g (MLE) Cukinia gotowana z olejem 150 g Sos pietruszkowy 100 g (GLU, MLE)		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Twarożek z ziołami - dieta 50 g (MLE) Schab chłopski, wieprzowy, parzony 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 90 g	Serek wiejski ziamisty 200 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 937,2 Białko ogółem [g] 119,8 Tłuszcz [g] 42,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20 Węglowodany ogółem [g] 272,5 suma cukrów prostych [g] 47,4 Błonnik pokarmowy [g] 19 Sód [mg] 1 204,7

2026-09-21 poniedziałek	PODSTAWA - SZP	Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Kakao z/c 250 ml (MLE) Miodowy twaróg pomarańczowy 70 g (MLE) Szynka biała drobiowa, parzona 50 (SOJ, MLE) Papryka żółta, świeża 80 g Sałata zielona 10 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Zupa jarzynowa z ziemniakami 400 g (MLE, SEL) Makaron pełnoziarnisty z twarogiem i szpinakiem gotowanym 300 g (GLU, JAJ, MLE) Surówka z kapusty, rzodkiewki i ogórka z olejem 150		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) Szynka wieśka, wieprzowa, parzona, wędzona 50 Sałata zielona 20 g Ogórek zielony 80 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 910,9 Białko ogółem [g] 103,7 Tłuszcz [g] 67,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,3 Węglowodany ogółem [g] 224,3 suma cukrów prostych [g] 59,2 Błonnik pokarmowy [g] 25,4 Sód [mg] 940,4
	ŁATWOSTRAWNA -SZP	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Kakao z/c 250 ml (MLE) Miodowy twaróg pomarańczowy 70 g (MLE) Szynka biała drobiowa, parzona 50 (SOJ, MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 10 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Zupa jarzynowa z ziemniakami- dieta 400 (MLE, SEL) Makaron z twarogiem i szpinakiem gotowanym-dieta 300 g (GLU, JAJ, MLE) Warzywa gotowane w sosie 150 g (GLU, SEL)		Herbata z cytryną z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Pasta z tuńczyka i twarogu 70 g (RYB, MLE) Szynka wieśka, wieprzowa, parzona, wędzona 50 Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Serek homogenizowany naturalny 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 037,3 Białko ogółem [g] 117,9 Tłuszcz [g] 59,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,1 Węglowodany ogółem [g] 264,8 suma cukrów prostych [g] 50,7 Błonnik pokarmowy [g] 20,3 Sód [mg] 601,7
	Dieta z ograniczeniem łatwo przysw. węglowodanów - SZP	Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Kakao b/c 250 ml (MLE) Pasta z twarogu, ogórka i czosnku 70 g (MLE) Szynka biała drobiowa, parzona 50 (SOJ, MLE) Papryka żółta, świeża 80 g Sałata zielona 10 g	Jabłko 1 szt Kefir 1,5% 150 g (MLE)	Kompot z owoców b/c 250 ml Zupa brokułowa z ziemniakami - dieta 400 ml (GLU, MLE, SEL) Makaron pełnoziarnisty z twarogiem i szpinakiem gotowanym 300 g (GLU, JAJ, MLE) Surówka z kapusty, rzodkiewki i ogórka z olejem 150	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 50 g (RYB, MLE) Szynka wieśka, wieprzowa, parzona, wędzona 50 Sałata zielona 20 g Ogórek zielony 80 g	Chleb graham 40 g (GLU) Margaryna 60% 5 g (MLE) Sałata zielona 10 g Kielbasa z fileta, drobiowa, parzona 20 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 142,1 Białko ogółem [g] 114 Tłuszcz [g] 73 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,7 Węglowodany ogółem [g] 256,8 suma cukrów prostych [g] 63,1 Błonnik pokarmowy [g] 34,1 Sód [mg] 1 593,3
	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu-SZP	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Margaryna 60% 15 g (MLE) Kakao z/c 250 ml (MLE) Miodowy twaróg pomarańczowy 70 g (MLE) Szynka biała drobiowa, parzona 50 g (SOJ, MLE) Pomidor b/skórki 90 g Sałata zielona 10 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Zupa jarzynowa z ziemniakami- dieta 400 g (MLE, SEL) Makaron z twarogiem i szpinakiem gotowanym-dieta 300 g (GLU, JAJ, MLE) Warzywa gotowane w sosie 150 g (GLU, SEL)		Herbata z cytryną z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Pasta z tuńczyka i twarogu 70 g (RYB, MLE) Szynka wieśka, wieprzowa, parzona, wędzona 50 g Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 90 g	Serek homogenizowany naturalny 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 936,2 Białko ogółem [g] 117,9 Tłuszcz [g] 48,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,3 Węglowodany ogółem [g] 265,5 suma cukrów prostych [g] 51,2 Błonnik pokarmowy [g] 20,7 Sód [mg] 612,3

2026-09-22 wtorek	PODSTAWA - SZP	Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Herbata owocowa z/c 250 g Masło 82% 12,5 g (MLE) Jajko gotowane na twardo 2 szt (JAJ) Udziec z indyka w galarecie 50 g (SOJ, MLE, SEL) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 200 g (GLU, MLE)		Kompot z owoców z/c 250 ml Zupa brokułowa z ziemniakami 400 ml (GLU, MLE, SEL) Potrawka z kurczaka (gotowanego) z warzywami 200 g (GLU, MLE) Ziemniaki gotowane z koperkiem 250 g (MLE) Surówka z rzepy, marchwii, białej rzodkwi i jabłka z olejem 150 (MLE)		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 40 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Twarożek z koperkiem - dieta 70 g (MLE) Kielbasa z fileta, drobiowa, parzona 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Gruszka 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 114,7 Białko ogółem [g] 111,2 Tłuszcz [g] 69,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,6 Węglowodany ogółem [g] 268,9 suma cukrów prostych [g] 64,6 Błonnik pokarmowy [g] 32,5 Sód [mg] 1 278,3
	LATWOSTRAWNA -SZP	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Herbata owocowa z/c 250 g Masło 82% 12,5 g (MLE) Jajko gotowane na twardo 2 szt (JAJ) Pieczeń z kurczaka, wędlina drobiowa 50 Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 200 g (GLU, MLE)		Kompot z owoców z/c 250 ml Zupa brokułowa z ziemniakami - dieta 400 (GLU, MLE, SEL) Potrawka z kurczaka gotowanego z warzywami- dieta 200 g (GLU, MLE) Ziemniaki gotowane z koperkiem 250 g (MLE) Marchewka mini gotowana 150		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Twarożek z koperkiem - dieta 70 g (MLE) Kielbasa z fileta, drobiowa, parzona 50 Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 991,3 Białko ogółem [g] 105,3 Tłuszcz [g] 53,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,8 Węglowodany ogółem [g] 286,6 suma cukrów prostych [g] 51,2 Błonnik pokarmowy [g] 27,4 Sód [mg] 749,4
	Dieta z ograniczeniem łatwo przysw. węglowodanów - SZP	Chleb graham 100 g (GLU) Herbata owocowa b/c 250 g Masło 82% 12,5 g (MLE) Jajko gotowane na twardo 2 szt (JAJ) Pieczeń z kurczaka, wędlina drobiowa 50 Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Kompot z owoców b/c 250 ml Zupa brokułowa z ziemniakami - dieta 400 (GLU, MLE, SEL) Potrawka z kurczaka (gotowanego) z warzywami 200 g (GLU, MLE) Ziemniaki gotowane z koperkiem 250 g (MLE) Surówka z rzepy, marchwii, białej rzodkwi i jabłka z olejem 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) Twarożek z koperkiem - dieta 50 g (MLE) Kielbasa z fileta, drobiowa, parzona 50 Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Chleb graham 40 g (GLU) Margaryna 60% 5 g (MLE) Sałata zielona 10 g Szynka wykwinna, drobiowa 20 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 184,4 Białko ogółem [g] 115,5 Tłuszcz [g] 74,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,8 Węglowodany ogółem [g] 271,8 suma cukrów prostych [g] 46 Błonnik pokarmowy [g] 35,3 Sód [mg] 1 609,5
	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu-SZP	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Herbata owocowa z/c 250 g Margaryna 60% 15 g (MLE) Jajko gotowane na twardo 2 szt (JAJ) Pieczeń z kurczaka, wędlina drobiowa 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 Zupa brokułowa z ziemniakami - dieta 400 ml (GLU, MLE, SEL) Potrawka z kurczaka gotowanego z warzywami- dieta 200 g (GLU, MLE) Ziemniaki gotowane z koperkiem 250 g (MLE) Marchewka mini gotowana 150 g		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Twarożek z koperkiem - dieta 70 g (MLE) Kielbasa z fileta, drobiowa, parzona 50 g Pomidor b/skórki 90 g Sałata zielona 20 g	Mus owocowo-warzywny 100% 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 937,3 Białko ogółem [g] 105,9 Tłuszcz [g] 41,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,1 Węglowodany ogółem [g] 297,3 suma cukrów prostych [g] 60,7 Błonnik pokarmowy [g] 30 Sód [mg] 760,1

2026-09-23 środa	PODSTAWA - SZP	Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (GLU, MLE) Pasta z soczewicy 70 g (SEL) Kielbasa szynkowa, wieprzowa, parzona, wędzona 40 g (SOJ) Sałata zielona 20 g Ogórek zielony 80 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Pomidorowa z ryżem brązowym 400 ml (MLE, SEL) Schab pieczony-dieta 100 g Ziemniaki gotowane z koperkiem 250 g (MLE) Surówka z kapusty pekińskiej, kukurydzy, papryki 150 g Sos własny 60 g (GLU)		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Masło 82% 12,5 g (MLE) Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Serek wiejski ziarnisty 200 g (MLE) Szynka wykwinna, drobiowa 40 g Pomidor 60 g Papryka świeża 50 g Sałata zielona 20 g	Kefir 200 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 243 Białko ogółem [g] 129,5 Tłuszcz [g] 70,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,6 Węglowodany ogółem [g] 277,1 suma cukrów prostych [g] 56,6 Błonnik pokarmowy [g] 30,8 Sód [mg] 1 492,8
	ŁATWOSTRAWNA -SZP	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (GLU, MLE) mozzarella 60 g (MLE) Szynka drobiowa miodowa z dodatkiem białka wieprzowego, parzona, wędzona 40 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Pomidorowa z ryżem - dieta 400 ml (MLE, SEL) Schab pieczony - dieta 100 g Ziemniaki gotowane z koperkiem 250 g (MLE) Warzywa w kostce gotowane 150 g (SEL) Sos własny 60 g (GLU)		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Serek wiejski ziarnisty 200 g (MLE) Szynka wykwinna, drobiowa 40 g Sałata zielona 20 g Pomidor z pietruszką 100 g	Kefir 200 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 199 Białko ogółem [g] 128,8 Tłuszcz [g] 70,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,6 Węglowodany ogółem [g] 266,3 suma cukrów prostych [g] 50 Błonnik pokarmowy [g] 21,6 Sód [mg] 1 078,3
	Dieta z ograniczeniem łatwo przysw. węglowodanów - SZP	Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (GLU, MLE) Pasta z soczewicy 70 g (SEL) Kielbasa szynkowa, wieprzowa, parzona, wędzona 40 g (SOJ) Ogórek zielony 80 g Sałata zielona 10 g	Jabłko 0,5 szt Kefir 200 g (MLE)	Kompot z owoców z/c 250 ml Pomidorowa z ryżem brązowym 400 ml (MLE, SEL) Schab pieczony - dieta 100 g Ziemniaki gotowane z koperkiem 250 g (MLE) Surówka z kapusty pekińskiej, kukurydzy, papryki 150 g Sos własny 60 g (GLU)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Serek wiejski ziarnisty 200 g (MLE) Szynka wykwinna, drobiowa 40 g Pomidor 60 g Papryka świeża 50 g Sałata zielona 20 g	Chleb graham 40 g (GLU) Margaryna 60% 5 g (MLE) Sałata zielona 10 g Szynka konserwowa wieprzowa, parzona w osłonce niejadalnej 20 g (GLU, SOJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 370,8 Białko ogółem [g] 138,7 Tłuszcz [g] 77 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,4 Węglowodany ogółem [g] 282,4 suma cukrów prostych [g] 59 Błonnik pokarmowy [g] 36,8 Sód [mg] 2 184,2
	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 60 g (MLE) Szynka drobiowa miodowa z dodatkiem białka wieprzowego, parzona, wędzona 40 g Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Pomidorowa z ryżem - dieta 400 ml (MLE, SEL) Schab pieczony - dieta 100 g Ziemniaki gotowane z koperkiem 250 g (MLE) Warzywa w kostce gotowane 150 g (SEL) Sos własny 60 g (GLU)		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Margaryna 60% 15 g (MLE) Serek wiejski ziarnisty 200 g (MLE) Szynka wykwinna, drobiowa 40 g Sałata zielona 20 g Pomidor z pietruszką 100 g	Kefir 200 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 175,5 Białko ogółem [g] 128,7 Tłuszcz [g] 68 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,9 Węglowodany ogółem [g] 266,2 suma cukrów prostych [g] 50 Błonnik pokarmowy [g] 21,6 Sód [mg] 1 096,6

2026-09-24 czwartek	PODSTAWA - SZP	Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Herbata owocowa z/c 250 g Twarożek z rzodkiewką 70 g (MLE) Szynka konserwowa wieprzowa, parzona w osłonce niejadalnej 50 g (GLU, SOJ) Pomidor z szczypiorkiem 100 g Sałata zielona 20 g Zupa mleczna z kaszą jaglaną 200 g (MLE)		Kompot z owoców z/c 250 ml Zupa kalafiorowa z makaronem pełnoziarnistym 400 g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Noga z kurczaka, gotowana 250 g Ziemniaki gotowane z koperkiem 250 g (MLE) Surówka Colesław 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) Filet gotowany z kurczaka, wędlina drobiowa 50 g Haga serek twarogowy śmietankowy 1 szt (MLE) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Jabłko 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 035,4 Białko ogółem [g] 107,7 Tłuszcz [g] 68,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,9 Węglowodany ogółem [g] 250,6 suma cukrów prostych [g] 53,6 Błonnik pokarmowy [g] 27,4 Sód [mg] 850,8
	ŁATWOSTRAWNA -SZP	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Herbata owocowa z/c 250 g Twarożek z ziołami - dieta 70 g (MLE) Szynka biała drobiowa, parzona 50 g (SOJ, MLE) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Zupa mleczna z kaszą jaglaną 200 g (MLE)		Kompot z owoców z/c 250 ml Zupa kalafiorowa z makaronem-dieta 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Noga z kurczaka, gotowana 250 g Ziemniaki gotowane z koperkiem 250 g (MLE) Mieszanka królewska gotowana 150 g		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Filet gotowany z kurczaka, wędlina drobiowa 50 g Haga serek twarogowy śmietankowy 1 szt (MLE) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Jabłko 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 067,1 Białko ogółem [g] 110,3 Tłuszcz [g] 60,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,4 Węglowodany ogółem [g] 276,4 suma cukrów prostych [g] 49,5 Błonnik pokarmowy [g] 18,6 Sód [mg] 443,1
	Dieta z ograniczeniem łatwo przysw. węglowodanów - SZP	Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Herbata owocowa b/c 250 g Twarożek z rzodkiewką 70 g (MLE) Szynka biała drobiowa, parzona 50 g (SOJ, MLE) Pomidor z szczypiorkiem 100 g Sałata zielona 20 g	Maślanka naturalna 150 g (MLE)	Kompot z owoców b/c 250 ml Zupa kalafiorowa z makaronem pełnoziarnistym 400 g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Noga z kurczaka, gotowana 250 g Ziemniaki gotowane z koperkiem 250 g (MLE) Surówka Colesław 150 g	Koktajl na kefirze z truskawkami 150 g (MLE)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g Masło 82% 12,5 g (MLE) Chleb graham 100 g (GLU) Haga serek twarogowy śmietankowy 1 szt (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 10 g Kiełbasa szynkowa, wieprzowa, parzona, wędzona 20 g (SOJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 025,8 Białko ogółem [g] 114,3 Tłuszcz [g] 74,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,5 Węglowodany ogółem [g] 223,3 suma cukrów prostych [g] 36,9 Błonnik pokarmowy [g] 31 Sód [mg] 1 465,4
	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu-SZP	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Margaryna 60% 15 g (MLE) Herbata owocowa z/c 250 g Twarożek z ziołami - dieta 70 g (MLE) Szynka biała drobiowa, parzona 50 g (SOJ, MLE) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 80 g Zupa mleczna z kaszą jaglaną 200 g (MLE)		Kompot z owoców z/c 250 ml Zupa kalafiorowa z makaronem-dieta 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Noga z kurczaka, gotowana 250 g Ziemniaki gotowane z koperkiem 250 g (MLE) Mieszanka królewska gotowana 150 g		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Margaryna 60% 15 g (MLE) Filet gotowany z kurczaka, wędlina drobiowa 50 g Haga serek twarogowy śmietankowy 1 szt (MLE) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 80 g	Jabłko 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 043,6 Białko ogółem [g] 110,2 Tłuszcz [g] 58,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,6 Węglowodany ogółem [g] 276,3 suma cukrów prostych [g] 49,4 Błonnik pokarmowy [g] 18,5 Sód [mg] 461,4

2026-09-25 piątek	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) Twaróg półtłusty w plastrach 70 g (MLE) Dżem brzoskwiniowy o obniżonej zawartości cukru 50 g Rozsponka 10 g Melon 120 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Krupnik jęczmienny-dieta 400 g (GLU, MLE, SEL) Morszczuk w sosie koperkowym 120 g (GLU, RYB, MLE) Ziemniaki gotowane z koperkiem 250 g (MLE) Surówka z buraka, marchwi i jabłka 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 warzywna - dieta 70 g (SEL) Ser topiony plastry 3 szt (MLE) Ogórek zielony 80 g Sałata zielona 20 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 015,4 Białko ogółem [g] 84,5 Tłuszcz [g] 65,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,9 Węglowodany ogółem [g] 276,6 suma cukrów prostych [g] 76,4 Błonnik pokarmowy [g] 26,6 Sód [mg] 777,5
	ŁATWOSTRAWNA -SZP	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Kakao z/c 250 ml (MLE) Twaróg półtłusty w plastrach 70 g (MLE) Dżem brzoskwiniowy o obniżonej zawartości cukru 50 g Rozsponka 10 g Melon 120 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Krupnik jęczmienny-dieta 400 g (GLU, MLE, SEL) Morszczuk w sosie koperkowym 120 g (GLU, RYB, MLE) Ziemniaki gotowane z koperkiem 250 g (MLE) Surówka z buraka, marchwi i jabłka 150 g		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Pasta warzywna - dieta 70 g (SEL) Serek kanapkowy (śmietankowy) 50 g (MLE) Sałata zielona 20 g Pomidorki koktajlowe 100 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 052,9 Białko ogółem [g] 75,4 Tłuszcz [g] 68,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,1 Węglowodany ogółem [g] 289 suma cukrów prostych [g] 73 Błonnik pokarmowy [g] 22,9 Sód [mg] 429,2
	Dieta z ograniczeniem łatwo przysw. węglowodanów - SZP	Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Kakao b/c 250 ml (MLE) Twaróg półtłusty w plastrach 100 g (MLE) Ser wędzony 40 g (JAJ, MLE) Pomidor 80 g Rozsponka 10 g	Melon 100 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Kompot z owoców b/c 250 ml Krupnik jęczmienny-dieta 400 g (GLU, MLE, SEL) Morszczuk w sosie koperkowym 120 g (GLU, RYB, MLE) Ziemniaki gotowane z koperkiem 250 g (MLE) Fasolka szparagowa gotowana z wody 150 g	Gruszka 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Pasta warzywna - dieta 70 g (SEL) Serek kanapkowy (śmietankowy) 50 g (MLE) Sałata zielona 20 g Ogórek zielony 80 g	Chleb graham 40 g (GLU) Margaryna 60% 5 g (MLE) Sałata zielona 10 g Kiełbasa z fileta, drobiowa, parzona 20 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 237,1 Białko ogółem [g] 111 Tłuszcz [g] 72,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,5 Węglowodany ogółem [g] 291 suma cukrów prostych [g] 57,1 Błonnik pokarmowy [g] 42,5 Sód [mg] 1 881
	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu-SZP	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Margaryna 60% 15 g (MLE) Kakao z/c 250 ml (MLE) Twaróg półtłusty w plastrach 70 g (MLE) Dżem brzoskwiniowy o obniżonej zawartości cukru 50 g Rozsponka 10 g Melon 120 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Krupnik jęczmienny-dieta 400 g (GLU, MLE, SEL) Morszczuk w sosie koperkowym 120 g (GLU, RYB, MLE) Ziemniaki gotowane z koperkiem 250 g (MLE) Surówka z buraka, marchwi i jabłka 150 g		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Margaryna 60% 15 g (MLE) Pasta warzywna - dieta 70 g (SEL) Serek kanapkowy (śmietankowy) 50 g (MLE) Sałata zielona 20 g Pomidorki koktajlowe 100 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 029,5 Białko ogółem [g] 75,3 Tłuszcz [g] 66 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,4 Węglowodany ogółem [g] 288,9 suma cukrów prostych [g] 73 Błonnik pokarmowy [g] 22,9 Sód [mg] 447,5

2026-09-26 sobota	PODSTAWA - SZP	Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (GLU, MLE) Pasta z udźca z kurczaka (gotowanego) 70 g (SEL) Ser gouda z czarnuszką 50 g (MLE) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Banan 1 szt		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) Jajko gotowane na twardo 2 szt (JAJ) Schab chłopski, wieprzowy, parzony 50 g Sałata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g Pomidor z pietruszką 50 g	Ciasto drożdżowe ze śliwkami 100 g (GLU, JAJ, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 344,8 Białko ogółem [g] 117,7 Tłuszcz [g] 77,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,9 Węglowodany ogółem [g] 300,4 suma cukrów prostych [g] 70,3 Błonnik pokarmowy [g] 36,2 Sód [mg] 1 431
	LATWOSTRAWNA -SZP	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (GLU, MLE) Pasta z udźca z kurczaka (gotowanego) 70 g (SEL) Szynka wykwinna, drobiowa 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Banan 1 szt		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) Jajko gotowane na twardo 2 szt (JAJ) Schab chłopski, wieprzowy, parzony 50 g Pomidor z pietruszką 100 g Sałata zielona 20 g	Ciasto drożdżowe 100 g (GLU, JAJ, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 426,5 Białko ogółem [g] 103,3 Tłuszcz [g] 72,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,8 Węglowodany ogółem [g] 350,3 suma cukrów prostych [g] 71,2 Błonnik pokarmowy [g] 25,5 Sód [mg] 538,9
	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 z udźca z kurczaka (gotowanego) 70 g (SEL) Ser gouda z czarnuszką 50 g (MLE) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g	Maślanka naturalna 150 g (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) Jajko gotowane na twardo 2 szt (JAJ) Schab chłopski, wieprzowy, parzony 50 g Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 10 g Pomidor z pietruszką 50 g	Chleb graham 40 g (GLU) Margaryna 60% 5 g (MLE) Sałata zielona 10 g Szynka wykwinna, drobiowa 20 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 279,6 Białko ogółem [g] 125,2 Tłuszcz [g] 82,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37 Węglowodany ogółem [g] 260,5 suma cukrów prostych [g] 54,3 Błonnik pokarmowy [g] 38,3 Sód [mg] 2 170,8
	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu-SZP	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Margaryna 60% 15 g (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (GLU, MLE) Pasta z udźca z kurczaka (gotowanego) 70 g (SEL) Szynka wykwinna, drobiowa 50 g Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Banan 1 szt		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 czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Margaryna 60% 15 g (MLE) Jajko gotowane na twardo 2 szt (JAJ) Schab chłopski, wieprzowy, parzony 50 g Pomidor z pietruszką 100 g Sałata zielona 20 g	Ciasto drożdżowe 100 g (GLU, JAJ, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 399,3 Białko ogółem [g] 103 Tłuszcz [g] 69,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,1 Węglowodany ogółem [g] 349,4 suma cukrów prostych [g] 70,8 Błonnik pokarmowy [g] 25,3 Sód [mg] 556,7

2026-09-27 niedziela	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) Szynka wieśka, wieprzowa, parzona, wędzona 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Jabłko pieczone z cynamonem 1 szt (GLU, JAJ, MLE)		Kompot z owoców z/c 250 ml Koperkowa z zacierką 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Filet drobiowy w cieście opiekany 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane 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) Szynka biała drobiowa, parzona 50 g (SOJ, MLE) Sałata zielona 10 g	Mus owocowo-warzywny 100% 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 128,8 Białko ogółem [g] 94,8 Tłuszcz [g] 66,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,9 Węglowodany ogółem [g] 290,7 suma cukrów prostych [g] 61,8 Błonnik pokarmowy [g] 31,5 Sód [mg] 903
	LATWOSTRAWNA -SZP	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Kakao z/c 250 ml (MLE) Awanturka-dieta 70 g (MLE) Szynka wieśka, wieprzowa, parzona, wędzona 50 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Jabłko pieczone z cynamonem 1 szt (GLU, JAJ, MLE)		Kompot z owoców z/c 250 ml Koperkowa z zacierką - dieta 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Filet z kurczaka gotowany 100 g Ziemniaki gotowane z koperkiem 250 g (MLE) Dyńa gotowana z olejem 150 g Sos pomidorowy - dieta 100 g (GLU)		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałatka jarzynka - dieta 160 g (MLE, SEL) Szynka biała drobiowa, parzona 50 g (SOJ, MLE) Sałata zielona 10 g	Mus owocowo-warzywny 100% 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 016,6 Białko ogółem [g] 94,8 Tłuszcz [g] 45,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,4 Węglowodany ogółem [g] 313,9 suma cukrów prostych [g] 65,8 Błonnik pokarmowy [g] 26,6 Sód [mg] 480,4
	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) Szynka wieśka, wieprzowa, parzona, wędzona 50 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 ryżem brązowym 400 ml (MLE, SEL) Filet z kurczaka gotowany 100 g Ziemniaki gotowane z koperkiem 250 g (MLE) Sałata lodowa, rzodkiewka i ogórek z jogurtem naturalnym i szczypiorkiem 150 g (MLE) Sos pomidorowy - dieta 60 g (GLU)	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) Szynka biała drobiowa, parzona 50 g (SOJ, MLE) Sałata zielona 10 g	Chleb graham 40 g (GLU) Margaryna 60% 5 g (MLE) Sałata zielona 10 g Szynka wykwinna, drobiowa 20 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 139,1 Białko ogółem [g] 109,2 Tłuszcz [g] 65,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27 Węglowodany ogółem [g] 280,4 suma cukrów prostych [g] 60,5 Błonnik pokarmowy [g] 37,5 Sód [mg] 1 632,3
	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) Szynka wieśka, wieprzowa, parzona, wędzona 50 g Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 80 g Jabłko pieczone z cynamonem 1 szt (GLU, JAJ, MLE)		Kompot z owoców z/c 250 ml Koperkowa z zacierką - dieta 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Filet z kurczaka gotowany 100 g Ziemniaki gotowane z koperkiem 250 g (MLE) Dyńa gotowana z olejem 150 g Sos pomidorowy - dieta 100 g (GLU)		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Margaryna 60% 15 g (MLE) Sałatka jarzynka - dieta 160 g (MLE, SEL) Szynka biała drobiowa, parzona 50 g (SOJ, MLE) Sałata zielona 10 g	Mus owocowo-warzywny 100% 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 993,2 Białko ogółem [g] 94,7 Tłuszcz [g] 43,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,7 Węglowodany ogółem [g] 313,7 suma cukrów prostych [g] 65,7 Błonnik pokarmowy [g] 26,6 Sód [mg] 498,6

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,