

|                         |                                                        | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                               | 2. śniadanie                                       | Obiad                                                                                                                                                                                                                                             | Podwieczorek                   | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                      | Posiłek nocny                                                                                                          | SUMA                                                                                                                                                                                                                                                    |
|-------------------------|--------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-09-28 poniedziałek | PODSTAWA - SZP                                         | Chleb graham 40 g (GLU)<br>Chleb mieszany 60 g (GLU)<br>Masło 82% 12,5 g (MLE)<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (GLU, MLE)<br>Paszтет drobiowy pieczony 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)<br>Ser gouda, dojrzewający 50 g (MLE)<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g |                                                    | Kompot z owoców z/c 250 ml<br>Grochowa z ziemniakami 400 ml (GLU)<br>Jajko gotowane na twardo 2 szt (JAJ)<br>Ziemniaki gotowane z koperkiem 250 g (MLE)<br>Sos koperkowy-dieta 100 g (GLU, MLE)<br>Surówka z pora, jabłka i marchwii 150 g (MLE)  |                                | Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g<br>Masło 82% 12,5 g (MLE)<br>Chleb graham 40 g (GLU)<br>Chleb mieszany 60 g (GLU)<br>Szynka wykwinna, drobiowa 50 g<br>Haga serek twarogowy śmietankowy 2 szt (MLE)<br>Pomidorki koktajlowe 100 g<br>Sałata zielona 20 g | Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)                                                                                      | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 170,9<br>Białko ogółem [g] 94,3<br>Tłuszcz [g] 80,7<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,9<br>Węglowodany ogółem [g] 272,8<br>suma cukrów prostych [g] 55,3<br>Błonnik pokarmowy [g] 31<br>Sód [mg] 796,2     |
|                         | ŁATWOSTRAWNA -SZP                                      | Chleb bułkowy 100 g (GLU)<br>Masło 82% 12,5 g (MLE)<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (GLU, MLE)<br>Serek kanapkowy (śmietankowy) 50 g (MLE)<br>Filet gotowany z kurczaka, wędlna drobiowa 50 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g                               |                                                    | Kompot z owoców z/c 250 ml<br>Kalafiorowa z ziemniakami- dieta 400 ml (MLE, SEL)<br>Jajko gotowane na twardo 2 szt (JAJ)<br>Sos koperkowy-dieta 100 g (GLU, MLE)<br>Ziemniaki gotowane z koperkiem 250 g (MLE)<br>Cukinia gotowana z olejem 150 g |                                | Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g<br>Chleb bułkowy 100 g (GLU)<br>Masło 82% 12,5 g (MLE)<br>Szynka wykwinna, drobiowa 50 g<br>Haga serek twarogowy śmietankowy 2 szt (MLE)<br>Pomidorki koktajlowe 100 g<br>Sałata zielona 20 g                            | Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)                                                                                      | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 963,5<br>Białko ogółem [g] 77,9<br>Tłuszcz [g] 71,3<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38<br>Węglowodany ogółem [g] 257<br>suma cukrów prostych [g] 51,2<br>Błonnik pokarmowy [g] 20,7<br>Sód [mg] 461,5       |
|                         | Dieta z ograniczeniem łatwo przysw. węglowodanów - SZP | Chleb graham 100 g (GLU)<br>Masło 82% 12,5 g (MLE)<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (GLU, MLE)<br>Serek kanapkowy (śmietankowy) 50 g (MLE)<br>Filet gotowany z kurczaka, wędlna drobiowa 50 g<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g                                | Gruszka 1 szt<br>Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) | Kompot z owoców b/c 250 ml<br>Grochowa z ziemniakami 400 ml (GLU)<br>Jajko gotowane na twardo 2 szt (JAJ)<br>Sos koperkowy-dieta 100 g (GLU, MLE)<br>Ziemniaki gotowane z koperkiem 250 g (MLE)<br>Surówka z pora, jabłka i marchwii 150 g (MLE)  | Maślanka naturalna 150 g (MLE) | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g<br>Chleb graham 100 g (GLU)<br>Masło 82% 12,5 g (MLE)<br>Szynka wykwinna, drobiowa 50 g<br>Haga serek twarogowy śmietankowy 2 szt (MLE)<br>Pomidorki koktajlowe 100 g<br>Sałata zielona 20 g                             | Chleb graham 40 g (GLU)<br>Margaryna 60% 5 g (MLE)<br>Sałata zielona 10 g<br>Polędwica sopocka, parzona, wędziona 20 g | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 257,5<br>Białko ogółem [g] 98,9<br>Tłuszcz [g] 76,7<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,2<br>Węglowodany ogółem [g] 297,7<br>suma cukrów prostych [g] 66,4<br>Błonnik pokarmowy [g] 39,8<br>Sód [mg] 1 496,7 |
|                         | Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu-SZP        | Chleb bułkowy 100 g (GLU)<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (GLU, MLE)<br>Serek kanapkowy (śmietankowy) 50 g (MLE)<br>Filet gotowany z kurczaka, wędlna drobiowa 50 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor b/skórki 80 g                                                |                                                    | Kompot z owoców z/c 250 ml<br>Kalafiorowa z ziemniakami- dieta 400 ml (MLE, SEL)<br>Jajko gotowane na twardo 2 szt (JAJ)<br>Sos koperkowy-dieta 100 g (GLU, MLE)<br>Ziemniaki gotowane z koperkiem 250 g (MLE)<br>Cukinia gotowana z olejem 150 g |                                | Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g<br>Chleb bułkowy 100 g (GLU)<br>Margaryna 60% 15 g (MLE)<br>Szynka wykwinna, drobiowa 50 g<br>Haga serek twarogowy śmietankowy 2 szt (MLE)<br>Pomidorki koktajlowe 100 g<br>Sałata zielona 20 g                          | Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)                                                                                      | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 858,7<br>Białko ogółem [g] 77,7<br>Tłuszcz [g] 59,7<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,3<br>Węglowodany ogółem [g] 256,9<br>suma cukrów prostych [g] 51,1<br>Błonnik pokarmowy [g] 20,7<br>Sód [mg] 470,7   |

|                   |                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                          |
|-------------------|--------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-09-29 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>Schab z komina, wędlina wieprzowa, parzona, wędzona 50 g<br>Roszponka 10 g<br>Ogórek zielony 80 g<br>Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 250 g ( <b>MLE</b> ) |                                            | Kompot z owoców z/c 250 ml<br>Zupa solferino - dieta 400 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> )<br>Kotlet pożarski z kurczaka 100 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL</b> )<br>Ziemniaki gotowane z koperkiem 250 g ( <b>MLE</b> )<br>Surówka z białej rzepy i jabłka 150 g ( <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>mozzarella 50 g ( <b>MLE</b> )<br>Piers pieczona drobiowa, wędlina parzona, pieczona 50 g<br>Pomidorki koktajlowe 100 g<br>Sałata zielona 20 g | Jabłko 1 szt                                                                                                                                    | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 320,3<br>Białko ogółem [g] 103,6<br>Tłuszcz [g] 76,1<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,4<br>Węglowodany ogółem [g] 310,4<br>suma cukrów prostych [g] 60,8<br>Błonnik pokarmowy [g] 30,2<br>Sód [mg] 984,4   |
|                   | LATWOŚTRAWNA -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>Szynka drobiowa miodowa z dodatkiem białka wieprzowego, parzona, wędzona 50 g<br>Roszponka 10 g<br>Pomidor 80 g<br>Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 250 g ( <b>MLE</b> )                       |                                            | Kompot z owoców z/c 250 ml<br>Zupa solferino - dieta 400 g ( <b>MLE, SEL</b> )<br>Pulpet drobiowy gotowany 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> )<br>Ziemniaki gotowane z koperkiem 250 g ( <b>MLE</b> )<br>Marchewka gotowana-dieta 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>Piers pieczona drobiowa, wędlina parzona, pieczona 50 g<br>Pomidorki koktajlowe 100 g<br>Sałata zielona 20 g                                     | Kefir 200 g ( <b>MLE</b> )                                                                                                                      | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 080,2<br>Białko ogółem [g] 105,8<br>Tłuszcz [g] 55,9<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,9<br>Węglowodany ogółem [g] 292,9<br>suma cukrów prostych [g] 53<br>Błonnik pokarmowy [g] 22,7<br>Sód [mg] 572,2     |
|                   | 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>Schab z komina, wędlina wieprzowa, parzona, wędzona 50 g<br>Roszponka 10 g<br>Ogórek zielony 80 g                                                                                                | Jabłko 1 szt<br>Kefir 200 g ( <b>MLE</b> ) | Kompot z owoców b/c 250 ml<br>Zupa solferino - dieta 400 g ( <b>MLE, SEL</b> )<br>Pulpet drobiowy gotowany 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> )<br>Ziemniaki gotowane z koperkiem 250 g ( <b>MLE</b> )<br>Surówka z białej rzepy i jabłka 150 g ( <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>mozzarella 50 g ( <b>MLE</b> )<br>Piers pieczona drobiowa, wędlina parzona, pieczona 50 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidorki koktajlowe 100 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 | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 187,5<br>Białko ogółem [g] 111,1<br>Tłuszcz [g] 74,8<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,3<br>Węglowodany ogółem [g] 268,6<br>suma cukrów prostych [g] 53,7<br>Błonnik pokarmowy [g] 34,6<br>Sód [mg] 1 642,2 |
|                   | 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>Szynka drobiowa miodowa z dodatkiem białka wieprzowego, parzona, wędzona 50 g<br>Roszponka 10 g<br>Pomidor b/skórki 80 g<br>Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 250 g ( <b>MLE</b> )            |                                            | Kompot z owoców z/c 250 ml<br>Zupa solferino - dieta 400 g ( <b>MLE, SEL</b> )<br>Pulpet drobiowy gotowany 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> )<br>Ziemniaki gotowane z koperkiem 250 g ( <b>MLE</b> )<br>Marchewka gotowana-dieta 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>Piers pieczona drobiowa, wędlina parzona, pieczona 50 g<br>Pomidorki koktajlowe 100 g<br>Sałata zielona 20 g                                   | Kefir 200 g ( <b>MLE</b> )                                                                                                                      | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 056,7<br>Białko ogółem [g] 105,6<br>Tłuszcz [g] 53,5<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,2<br>Węglowodany ogółem [g] 292,8<br>suma cukrów prostych [g] 52,8<br>Błonnik pokarmowy [g] 22,7<br>Sód [mg] 590,5   |

|                  |                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                        |
|------------------|--------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-09-30 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>Kakao z/c 250 ml ( <b>MLE</b> )<br>Pasta z ciecierzycy 70 g ( <b>SEL</b> )<br>Szynka biała drobiowa, parzona 50 g ( <b>SOJ, MLE</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 10 g |                                         | Kompot z owoców z/c 250 ml<br>Zupa jarzynowa z ziemniakami 400 g ( <b>MLE, SEL</b> )<br>gulasz z łopatki wieprzowej- dieta (gotowany) 150 g ( <b>GLU, SEL</b> )<br>Ziemniaki gotowane z koperkiem 250 g ( <b>MLE</b> )<br>Buraczki ćwikłowe (gotowane) 150 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>Pasta twarogowo-jajeczna - dieta 70 g ( <b>JAJ, MLE</b> )<br>Kielbasa szynkowa, wieprzowa, parzona, wędzona 50 g ( <b>SOJ</b> )<br>Ser kremowy topiony w trójkącikach ze śmietanką 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g | Mus owocowo-warzywny 100% 1 szt                                                                                                         | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 098,1<br>Białko ogółem [g] 102,4<br>Tłuszcz [g] 64,7<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,8<br>Węglowodany ogółem [g] 278,1<br>suma cukrów prostych [g] 60,2<br>Błonnik pokarmowy [g] 37,7<br>Sód [mg] 893,4 |
|                  | ŁATWOSTRAWNA -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 ziarnisty 100 g ( <b>MLE</b> )<br>Szynka biała drobiowa, parzona 50 g ( <b>SOJ, MLE</b> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g                                |                                         | Kompot z owoców z/c 250 ml<br>Zupa jarzynowa z ziemniakami - dieta 400 g ( <b>MLE, SEL</b> )<br>gulasz z łopatki wieprzowej- dieta (gotowany) 150 g ( <b>GLU, SEL</b> )<br>Ziemniaki gotowane z koperkiem 250 g ( <b>MLE</b> )<br>Buraczki ćwikłowe (gotowane) 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 twarogowo-jajeczna - dieta 70 g ( <b>JAJ, MLE</b> )<br>Kielbasa z fileta, drobiowa, parzona 50 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g                                                                                                                                      | Mus owocowo-warzywny 100% 1 szt                                                                                                         | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 948,5<br>Białko ogółem [g] 103,1<br>Tłuszcz [g] 49,8<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,4<br>Węglowodany ogółem [g] 276,5<br>suma cukrów prostych [g] 57,7<br>Błonnik pokarmowy [g] 24,6<br>Sód [mg] 831,6 |
|                  | 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>Pasta z ciecierzycy 70 g ( <b>SEL</b> )<br>Szynka biała drobiowa, parzona 50 g ( <b>SOJ, MLE</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g                                      | Maślanka naturalna 150 g ( <b>MLE</b> ) | Kompot z owoców b/c 250 ml<br>Zupa jarzynowa z ziemniakami 400 g ( <b>MLE, SEL</b> )<br>gulasz z łopatki wieprzowej- dieta (gotowany) 150 g ( <b>GLU, SEL</b> )<br>Ziemniaki gotowane z koperkiem 250 g ( <b>MLE</b> )<br>Surówka z ogórków kiszonych z cebulą 150 g | Gruszka 0,5 szt<br>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>Pasta twarogowo-jajeczna - dieta 70 g ( <b>JAJ, MLE</b> )<br>Kielbasa szynkowa, wieprzowa, parzona, wędzona 50 g ( <b>SOJ</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 5 g<br>Kielbasa z fileta, drobiowa, parzona 20 g | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 246<br>Białko ogółem [g] 118<br>Tłuszcz [g] 69,6<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,7<br>Węglowodany ogółem [g] 285,6<br>suma cukrów prostych [g] 55,8<br>Błonnik pokarmowy [g] 40,7<br>Sód [mg] 2 490,2   |
|                  | 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 ziarnisty 100 g ( <b>MLE</b> )<br>Szynka biała drobiowa, parzona 50 g ( <b>SOJ, MLE</b> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor b/skórki 80 g                     |                                         | Kompot z owoców z/c 250 ml<br>Zupa jarzynowa z ziemniakami - dieta 400 g ( <b>MLE, SEL</b> )<br>gulasz z łopatki wieprzowej- dieta (gotowany) 150 g ( <b>GLU, SEL</b> )<br>Ziemniaki gotowane z koperkiem 250 g ( <b>MLE</b> )<br>Buraczki ćwikłowe (gotowane) 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>Pasta twarogowo-jajeczna - dieta 70 g ( <b>JAJ, MLE</b> )<br>Kielbasa z fileta, drobiowa, parzona 50 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor b/skórki 80 g                                                                                                                           | Mus owocowo-warzywny 100% 1 szt                                                                                                         | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 925<br>Białko ogółem [g] 103<br>Tłuszcz [g] 47,3<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,7<br>Węglowodany ogółem [g] 276,5<br>suma cukrów prostych [g] 57,6<br>Błonnik pokarmowy [g] 24,5<br>Sód [mg] 849,8     |

|                     |                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                    |                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                        |
|---------------------|--------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-10-01 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>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )<br>Pasta z twarogu 70 g ( <b>MLE</b> )<br>Dżem brzoskwiowy o obniżonej zawartości cukru 50 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Pomarańcza 1 szt |                                                                       | Kompot z owoców z/c 250 ml<br>Krupnik jęczmienny-dieta 400 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> )<br>Zrazik z udźca z kurczaka pieczony 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> )<br>Ziemniaki gotowane z koperkiem 250 g ( <b>MLE</b> )<br>Mieszanka królewska gotowana 150 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>Udziec z indyka w galarecie 50 g ( <b>SOJ, MLE, SEL</b> )<br>Ser topiony plastry 2 szt ( <b>MLE</b> )<br>Słupki papryki kolorowej 100 g<br>Sałata zielona 20 g | Gruszka 1 szt                                                                                                                                  | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 979,8<br>Białko ogółem [g] 84,3<br>Tłuszcz [g] 54<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,6<br>Węglowodany ogółem [g] 295<br>suma cukrów prostych [g] 93,7<br>Błonnik pokarmowy [g] 28<br>Sód [mg] 724,3        |
|                     | 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>Pasta z twarogu 70 g ( <b>MLE</b> )<br>Dżem brzoskwiowy o obniżonej zawartości cukru 50 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Banan 1 szt                                          |                                                                       | Kompot z owoców z/c 250 ml<br>Krupnik jęczmienny-dieta 400 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> )<br>Zrazik z udźca z kurczaka pieczony 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> )<br>Ziemniaki gotowane z koperkiem 250 g ( <b>MLE</b> )<br>Mieszanka królewska 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>Filet gotowany z kurczaka, wędlna drobiowa 50 g<br>Serek kanapkowy (śmietankowy) 50 g ( <b>MLE</b> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidorki koktajlowe 100 g                                          | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )                                                                                                     | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 090,7<br>Białko ogółem [g] 84,2<br>Tłuszcz [g] 64,1<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,4<br>Węglowodany ogółem [g] 298,5<br>suma cukrów prostych [g] 88,7<br>Błonnik pokarmowy [g] 18,1<br>Sód [mg] 374    |
|                     | 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>Pasta z twarogu 70 g ( <b>MLE</b> )<br>Szynka chłopska, wieprzowa, parzona 50 g<br>Pomidor 100 g<br>Sałata zielona 20 g                                                   | Półowa pomarańczy 120 g<br>Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) | Kompot z owoców z/c 250 ml<br>Krupnik jęczmienny-dieta 400 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> )<br>Zrazik z udźca z kurczaka pieczony 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> )<br>Ziemniaki gotowane z koperkiem 250 g ( <b>MLE</b> )<br>Mieszanka królewska gotowana 150 g | 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>Udziec z indyka w galarecie 50 g ( <b>SOJ, MLE, SEL</b> )<br>Serek kanapkowy (śmietankowy) 50 g ( <b>MLE</b> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Słupki papryki kolorowej 100 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, wędlna drobiowa 20 g | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 125,1<br>Białko ogółem [g] 105,6<br>Tłuszcz [g] 72,1<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,2<br>Węglowodany ogółem [g] 265,3<br>suma cukrów prostych [g] 58,3<br>Błonnik pokarmowy [g] 31<br>Sód [mg] 1 425,2 |
|                     | 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>Pasta z twarogu 70 g ( <b>MLE</b> )<br>Dżem brzoskwiowy o obniżonej zawartości cukru 50 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Banan 1 szt                                        |                                                                       | Kompot z owoców z/c 250 ml<br>Krupnik jęczmienny-dieta 400 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> )<br>Zrazik z udźca z kurczaka pieczony 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> )<br>Ziemniaki gotowane z koperkiem 250 g ( <b>MLE</b> )<br>Mieszanka królewska gotowana 150 g |                                 | Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g<br>Chleb bułkowy 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Filet gotowany z kurczaka, wędlna drobiowa 50 g<br>Serek kanapkowy (śmietankowy) 50 g ( <b>MLE</b> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidorki koktajlowe 100 g                                                                             | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )                                                                                                     | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 986<br>Białko ogółem [g] 84<br>Tłuszcz [g] 52,7<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,7<br>Węglowodany ogółem [g] 298,4<br>suma cukrów prostych [g] 88,6<br>Błonnik pokarmowy [g] 18,1<br>Sód [mg] 383,2      |

|                   |                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                          |
|-------------------|--------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-10-02 piątek | 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>Jajecznica na parze 100 g ( <b>JAJ, MLE</b> )<br>Haga serek twarogowy śmietankowy 2 szt ( <b>MLE</b> )<br>Roszponka 10 g<br>Ogórek zielony 80 g |                                                     | Kompot z owoców z/c 250 ml<br>Zupa ogórkowa z ryżem brązowym 400 g ( <b>MLE, SEL</b> )<br>Morszczuk smażony 100 g ( <b>GLU, JAJ, RYB, SOJ, SEL</b> )<br>Ziemniaki gotowane z koperkiem 250 g ( <b>MLE</b> )<br>Surówka z kapusty kiszzonej 150 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>Pasta z groszku 70 g<br>Ser wędzony 50 g ( <b>JAJ, MLE</b> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor z szczypiorkiem 100 g | Banan 1 szt                                                                                                                                      | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 220,6<br>Białko ogółem [g] 93,9<br>Tłuszcz [g] 81,1<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,5<br>Węglowodany ogółem [g] 286<br>suma cukrów prostych [g] 60,7<br>Błonnik pokarmowy [g] 32,3<br>Sód [mg] 1 561,8    |
|                   | 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>Jajecznica na parze 100 g ( <b>JAJ, MLE</b> )<br>Haga serek twarogowy śmietankowy 2 szt ( <b>MLE</b> )<br>Roszponka 10 g<br>Pomidor 80 g                                            |                                                     | Kompot z owoców z/c 250 ml<br>Zupa ryżowa 400 ml ( <b>GLU, MLE</b> )<br>Morszczuk pieczony 100 g ( <b>RYB</b> )<br>Ziemniaki gotowane z koperkiem 250 g ( <b>MLE</b> )<br>Warzywa po grecku- dieta 150 g ( <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>Twarożek z ziołami - dieta 70 g ( <b>MLE</b> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g                                                                    | Banan 1 szt<br>Serek homogenizowany naturalny 1 szt ( <b>MLE</b> )                                                                               | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 077,1<br>Białko ogółem [g] 95,2<br>Tłuszcz [g] 59,8<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,1<br>Węglowodany ogółem [g] 295<br>suma cukrów prostych [g] 70,5<br>Błonnik pokarmowy [g] 22<br>Sód [mg] 646,7        |
|                   | 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>Jajecznica na parze 100 g ( <b>JAJ, MLE</b> )<br>Haga serek twarogowy śmietankowy 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Roszponka 10 g<br>Ogórek zielony 80 g                                      | Serek homogenizowany naturalny 1 szt ( <b>MLE</b> ) | Kompot z owoców b/c 250 ml<br>Zupa ogórkowa z ryżem brązowym 400 g ( <b>MLE, SEL</b> )<br>Morszczuk pieczony 100 g ( <b>RYB</b> )<br>Ziemniaki gotowane z koperkiem 250 g ( <b>MLE</b> )<br>Surówka z kapusty kiszzonej 150 g                    | Koktajl jogurtowo malinowy 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 groszku 70 g<br>Ser wędzony 50 g ( <b>JAJ, MLE</b> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor z szczypiorkiem 100 g                                      | Chleb graham 40 g ( <b>GLU</b> )<br>Margaryna 60% 5 g ( <b>MLE</b> )<br>Serek kanapkowy (śmietankowy) 20 g ( <b>MLE</b> )<br>Sałata zielona 10 g | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 213,2<br>Białko ogółem [g] 110,7<br>Tłuszcz [g] 83,7<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,2<br>Węglowodany ogółem [g] 257,9<br>suma cukrów prostych [g] 42,1<br>Błonnik pokarmowy [g] 37,1<br>Sód [mg] 2 209,2 |
|                   | Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu-SZP        | Chleb bułkowy 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Kakao z/c 250 ml ( <b>MLE</b> )<br>Jajecznica na parze 100 g ( <b>JAJ, MLE</b> )<br>Haga serek twarogowy śmietankowy 2 szt ( <b>MLE</b> )<br>Roszponka 10 g<br>Pomidor b/skórki 80 g                                                                      |                                                     | Kompot z owoców z/c 250 ml<br>Zupa ryżowa 400 ml ( <b>GLU, MLE</b> )<br>Morszczuk pieczony 100 g ( <b>RYB</b> )<br>Ziemniaki gotowane z koperkiem 250 g ( <b>MLE</b> )<br>Warzywa po grecku- dieta 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>Twarożek z ziołami - dieta 70 g ( <b>MLE</b> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor b/skórki 80 g                                                         | Banan 1 szt<br>Serek homogenizowany naturalny 1 szt ( <b>MLE</b> )                                                                               | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 972,2<br>Białko ogółem [g] 95,1<br>Tłuszcz [g] 48,4<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,4<br>Węglowodany ogółem [g] 294,9<br>suma cukrów prostych [g] 70,4<br>Błonnik pokarmowy [g] 21,8<br>Sód [mg] 655,8    |

|                   |                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                            |                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                          |
|-------------------|--------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-10-03 sobota | Dieta z ograniczeniem łatwo przysw. węglowodanów - 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>Pasta z twarogu, ogórka i czosnku 70 g ( <b>MLE</b> )<br>Kielbasa z fileta, drobiowa, parzona 50 g<br>Papryka świeża 80 g<br>Sałata zielona 20 g |                            | Kompot z owoców z/c 250 ml<br>Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> )<br>Pieczeń rzymska drobiowa pieczona 120 g ( <b>GLU, JAJ</b> )<br>Ziemniaki gotowane z koperkiem 250 g ( <b>MLE</b> )<br>Surówka z kapusty włoskiej 150 g ( <b>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>Pasta z tuńczyka z jajkiem i koperkiem 70 g ( <b>JAJ, RYB, MLE</b> )<br>Szynka biała drobiowa, parzona 50 g ( <b>SOJ, MLE</b> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g | Mus owocowo-warzywny 100% 1 szt                                                                                                                                                    | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 857,7<br>Białko ogółem [g] 106,2<br>Tłuszcz [g] 46,9<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,2<br>Węglowodany ogółem [g] 254,4<br>suma cukrów prostych [g] 57,7<br>Błonnik pokarmowy [g] 29,3<br>Sód [mg] 1 329,8 |
|                   | 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>Miodowy twarożek pomarańczowy 70 g ( <b>MLE</b> )<br>Kielbasa z fileta, drobiowa, parzona 50 g<br>Pomidor z pietruszką 100 g<br>Sałata zielona 20 g                                  |                            | Kompot z owoców z/c 250 ml<br>Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> )<br>Pieczeń rzymska drobiowa pieczona 120 g ( <b>GLU, JAJ</b> )<br>Ziemniaki gotowane z koperkiem 250 g ( <b>MLE</b> )<br>Marchewka mini gotowana 150 g                   |                                         | 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 z jajkiem i koperkiem 70 g ( <b>JAJ, RYB, MLE</b> )<br>Szynka biała drobiowa, parzona 50 g ( <b>SOJ, MLE</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g                                     | Mus owocowo-warzywny 100% 1 szt                                                                                                                                                    | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 907,5<br>Białko ogółem [g] 102,9<br>Tłuszcz [g] 45,6<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,6<br>Węglowodany ogółem [g] 275,3<br>suma cukrów prostych [g] 61,2<br>Błonnik pokarmowy [g] 25,9<br>Sód [mg] 945,4   |
|                   | 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>Pasta z twarogu, ogórka i czosnku 70 g ( <b>MLE</b> )<br>Kielbasa z fileta, drobiowa, parzona 50 g<br>Papryka świeża 80 g<br>Sałata zielona 20 g                                      | Kefir 200 g ( <b>MLE</b> ) | Kompot z owoców b/c 250 ml<br>Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> )<br>Pieczeń rzymska drobiowa pieczona 120 g ( <b>GLU, JAJ</b> )<br>Ziemniaki gotowane z koperkiem 250 g ( <b>MLE</b> )<br>Surówka z kapusty włoskiej 150 g ( <b>MLE</b> ) | Maślanka naturalna 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 tuńczyka z jajkiem i koperkiem 70 g ( <b>JAJ, RYB, MLE</b> )<br>Szynka biała drobiowa, parzona 50 g ( <b>SOJ, MLE</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 10 g                                      | Chleb graham 40 g ( <b>GLU</b> )<br>Margaryna 60% 5 g ( <b>MLE</b> )<br>Sałata zielona 10 g<br>Szynka konserwowa wieprzowa, parzona w osłonce niejadalnej 20 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 061,9<br>Białko ogółem [g] 122,7<br>Tłuszcz [g] 56,8<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,3<br>Węglowodany ogółem [g] 264<br>suma cukrów prostych [g] 54<br>Błonnik pokarmowy [g] 33<br>Sód [mg] 2 027,3       |
|                   | 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>Miodowy twarożek pomarańczowy 70 g ( <b>MLE</b> )<br>Kielbasa z fileta, drobiowa, parzona 50 g<br>Pomidor z pietruszką 100 g<br>Sałata zielona 20 g                                |                            | Kompot z owoców z/c 250 ml<br>Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> )<br>Pieczeń rzymska drobiowa pieczona 120 g ( <b>GLU, JAJ</b> )<br>Ziemniaki gotowane z koperkiem 250 g ( <b>MLE</b> )<br>Marchewka mini 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>Pasta z tuńczyka z jajkiem i koperkiem 70 g ( <b>JAJ, RYB, MLE</b> )<br>Szynka biała drobiowa, parzona 50 g ( <b>SOJ, MLE</b> )<br>Pomidor b/skórki 80 g<br>Sałata zielona 20 g                  | Mus owocowo-warzywny 100% 1 szt                                                                                                                                                    | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 880,3<br>Białko ogółem [g] 102,7<br>Tłuszcz [g] 43,1<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11<br>Węglowodany ogółem [g] 274,3<br>suma cukrów prostych [g] 60,8<br>Błonnik pokarmowy [g] 25,7<br>Sód [mg] 963,2     |

|                      |                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                             |                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                          |
|----------------------|--------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-10-04 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>Kakao z/c 250 ml ( <b>MLE</b> )<br>Szynka wieśka, wieprzowa, parzona, wędzona 50 g<br>Twarożek z rzodkiewką 70 g ( <b>MLE</b> )<br>Ogórek zielony 100 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Melon 130 g |                                                          | Kompot z owoców z/c 250 ml<br>Rosół z makaronem-dieta 400 ml ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> )<br>Bitka ze schabu pieczona - dieta 100 g<br>Ziemniaki gotowane z koperkiem 250 g ( <b>MLE</b> )<br>Kalafior gotowany 150 g<br>Sos własny 50 g ( <b>GLU</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>Sałatka brokułowa 150 g ( <b>JAJ, MLE</b> )<br>Szynka drobiowa miodowa z dodatkiem białka wieprzowego, parzona, wędzona 50 g<br>Ser kremowy topiony w trójkącikach ze śmietanką 1 szt ( <b>MLE</b> ) | Kefir 200 g ( <b>MLE</b> )                                                                                                                             | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 012,5<br>Białko ogółem [g] 110,4<br>Tłuszcz [g] 63,5<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,5<br>Węglowodany ogółem [g] 252,8<br>suma cukrów prostych [g] 53,3<br>Błonnik pokarmowy [g] 25,3<br>Sód [mg] 840,1   |
|                      | ŁATWOSTRAWNA -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>Twarożek z koperkiem 70 g ( <b>MLE</b> )<br>Szynka wieśka, wieprzowa, parzona, wędzona 50 g<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Melon 130 g                                              |                                                          | Kompot z owoców z/c 250 ml<br>Rosół z makaronem-dieta 400 ml ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> )<br>Bitka ze schabu pieczona - dieta 100 g<br>Ziemniaki gotowane z koperkiem 250 g ( <b>MLE</b> )<br>Kalafior gotowany 150 g<br>Sos własny 50 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>Sałatka jarzynka - dieta 150 g ( <b>JAJ, MLE, SEL</b> )<br>Szynka drobiowa miodowa z dodatkiem białka wieprzowego, parzona, wędzona 50 g<br>Sałata zielona 20 g                                                                          | Kefir 200 g ( <b>MLE</b> )                                                                                                                             | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 144<br>Białko ogółem [g] 124,6<br>Tłuszcz [g] 60,8<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,6<br>Węglowodany ogółem [g] 280,4<br>suma cukrów prostych [g] 48,3<br>Błonnik pokarmowy [g] 24,2<br>Sód [mg] 601,4     |
|                      | Dieta z ograniczeniem łatwo przysw. węglowodanów - SZP | Chleb graham 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> )<br>Kakao b/c 250 ml ( <b>MLE</b> )<br>Twarożek z rzodkiewką 70 g ( <b>MLE</b> )<br>Szynka wieśka, wieprzowa, parzona, wędzona 50 g<br>Ogórek zielony 100 g<br>Sałata zielona 20 g                                                     | Melon 80 g<br>Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) | Kompot z owoców b/c 250 ml<br>Rosół z makaronem pełnoziarnistym 400 ml ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> )<br>Bitka ze schabu pieczona-dieta 100 g<br>Ziemniaki gotowane z koperkiem 250 g ( <b>MLE</b> )<br>Kalafior gotowany 150 g<br>Sos własny 50 g ( <b>GLU</b> ) | Kefir 200 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 brokułowa 150 g ( <b>JAJ, MLE</b> )<br>Szynka chłopska, wieprzowa, parzona 50 g                                                                                                                                                   | Chleb graham 40 g ( <b>GLU</b> )<br>Margaryna 60% 5 g ( <b>MLE</b> )<br>Sałata zielona 10 g<br>Pierś pieczona drobiowa, wędliną parzona, pieczona 20 g | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 036,3<br>Białko ogółem [g] 119,9<br>Tłuszcz [g] 65,8<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,4<br>Węglowodany ogółem [g] 240,7<br>suma cukrów prostych [g] 51,4<br>Błonnik pokarmowy [g] 31,7<br>Sód [mg] 1 541,9 |
|                      | 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>Twarożek z koperkiem 70 g ( <b>MLE</b> )<br>Szynka wieśka, wieprzowa, parzona, wędzona 50 g<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Melon 130 g                                            |                                                          | Kompot z owoców z/c 250 ml<br>Rosół z makaronem-dieta 400 ml ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> )<br>Bitka ze schabu pieczona - dieta 100 g<br>Ziemniaki gotowane z koperkiem 250 g ( <b>MLE</b> )<br>Kalafior gotowany 150 g<br>Sos własny 50 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>Sałatka jarzynka - dieta 150 g ( <b>JAJ, MLE, SEL</b> )<br>Szynka drobiowa miodowa z dodatkiem białka wieprzowego, parzona, wędzona 50 g<br>Sałata zielona 20 g                                                                        | Kefir 200 g ( <b>MLE</b> )                                                                                                                             | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 120,6<br>Białko ogółem [g] 124,6<br>Tłuszcz [g] 58,4<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,8<br>Węglowodany ogółem [g] 280,4<br>suma cukrów prostych [g] 48,3<br>Błonnik pokarmowy [g] 24,2<br>Sód [mg] 619,8   |

|                         |                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                         |                                                                                                                                                                                                    |                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-------------------------|--------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-10-05 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>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )<br>Serek wiejski ziarnisty 200 g ( <b>MLE</b> )<br>Filet gotowany z kurczaka, wędlina drobiowa 40 g<br>Miód 1 szt<br>Sałata zielona 20 g<br>Papryka żółta, świeża 80 g |                                         | Kompot z owoców z/c 250 ml<br>Fasolowa z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> )<br>Makaron z twarogiem na słodko 250 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> )<br>Mus jabłkowy, gotowany 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>Jajko gotowane na twardo 1 szt ( <b>JAJ</b> )<br>Połędwica sopocka, wieprzowa, parzona, wędziona 50 g<br>Pomidor 80 g<br>Ogórek kiszony 60 g<br>Roszponka 10 g | Sok wielowarzywny 1 szt ( <b>SEL</b> )                                                                                                              | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 290,9<br>Białko ogółem [g] 108,3<br>Tłuszcz [g] 55,7<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,5<br>Węglowodany ogółem [g] 344,6<br>suma cukrów prostych [g] 123,1<br>Błonnik pokarmowy [g] 31,6<br>Sód [mg] 1 814,3 |
|                         | 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>Serek wiejski ziarnisty 200 g ( <b>MLE</b> )<br>Filet gotowany z kurczaka, wędlina drobiowa 40 g<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 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> )<br>Makaron z twarogiem na słodko 250 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> )<br>Mus jabłkowy, gotowany 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>Jajko gotowane na twardo 1 szt ( <b>JAJ</b> )<br>Szynka biała drobiowa, parzona 50 g ( <b>SOJ, MLE</b> )<br>Pomidor z pietruszką 100 g<br>Roszponka 10 g                                           | Sok wielowarzywny 1 szt ( <b>SEL</b> )                                                                                                              | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 272<br>Białko ogółem [g] 99,1<br>Tłuszcz [g] 56<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,6<br>Węglowodany ogółem [g] 346,7<br>suma cukrów prostych [g] 118,2<br>Błonnik pokarmowy [g] 21,7<br>Sód [mg] 1 031,3      |
|                         | Dieta z ograniczeniem łatwo przysw. węglowodanów - SZP | Chleb graham 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )<br>Serek wiejski ziarnisty 200 g ( <b>MLE</b> )<br>Filet gotowany z kurczaka, wędlina drobiowa 50 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Papryka żółta, świeża 80 g                                                    | Maślanka naturalna 150 g ( <b>MLE</b> ) | Kompot z owoców b/c 250 ml<br>Fasolowa z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> )<br>Makaron pełnoziarnisty z twarogiem 300 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> )<br>Mus jabłkowy, gotowany b/c 150 g           | Gruszka 1 szt<br>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>Jajko gotowane na twardo 1 szt ( <b>JAJ</b> )<br>Połędwica sopocka, wieprzowa, parzona, wędziona 50 g<br>Pomidor 80 g<br>Ogórek kiszony 60 g<br>Roszponka 10 g                                      | Chleb graham 40 g ( <b>GLU</b> )<br>Margaryna 60% 5 g ( <b>MLE</b> )<br>Sałata zielona 10 g<br>Połędwica sopocka, wieprzowa, parzona, wędziona 20 g | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 366,5<br>Białko ogółem [g] 136<br>Tłuszcz [g] 72,5<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,7<br>Węglowodany ogółem [g] 293,8<br>suma cukrów prostych [g] 84,5<br>Błonnik pokarmowy [g] 38,6<br>Sód [mg] 2 573,7    |
|                         | 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>Serek wiejski ziarnisty 200 g ( <b>MLE</b> )<br>Filet gotowany z kurczaka, wędlina drobiowa 40 g<br>Miód 1 szt<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor b/skórki 80 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 200 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>Jajko gotowane na twardo 1 szt ( <b>JAJ</b> )<br>Szynka biała drobiowa, parzona 50 g ( <b>SOJ, MLE</b> )<br>Pomidor z pietruszką 100 g<br>Roszponka 10 g                                         | Sok wielowarzywny 1 szt ( <b>SEL</b> )                                                                                                              | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 248,5<br>Białko ogółem [g] 98,9<br>Tłuszcz [g] 53,6<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,9<br>Węglowodany ogółem [g] 346,5<br>suma cukrów prostych [g] 118,2<br>Błonnik pokarmowy [g] 21,7<br>Sód [mg] 1 049,6  |

|                   |                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                          |
|-------------------|--------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-10-06 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>Hummus paprykowy 70 g<br>Pierś pieczona drobiowa, wędlina parzona, pieczona 50 g<br>Pomidor 80 g<br>Rukola 10 g<br>Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 200 g ( <b>GLU, MLE</b> )<br>Jabłko 1 szt |                                                            | Kompot z owoców z/c 250 ml<br>Pomidorowa z makaronem zacierka- dieta 400 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL</b> )<br>Filet z kurczaka w sosie koperkowym 150 g ( <b>GLU, MLE</b> )<br>Ziemniaki gotowane z koperkiem 150 g ( <b>MLE</b> )<br>Surówka z kapusty pekińskiej, kukurydzy, papryki 150 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>Twaróg półtłusty w plastrach 70 g ( <b>MLE</b> )<br>Kielbasa z fileta, drobiowa, parzona 50 g<br>Pomidorki koktajlowe 100 g<br>Sałata zielona 10 g | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )                                                                                                             | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 202,2<br>Białko ogółem [g] 111,8<br>Tłuszcz [g] 71,7<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,2<br>Węglowodany ogółem [g] 277,8<br>suma cukrów prostych [g] 65,9<br>Błonnik pokarmowy [g] 31,9<br>Sód [mg] 880,1   |
|                   | 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>mozzarella 70 g ( <b>MLE</b> )<br>Pierś pieczona drobiowa, wędlina parzona, pieczona 50 g<br>Rukola 10 g<br>Pomidor 80 g<br>Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 200 g ( <b>GLU, MLE</b> )<br>Banan 1 szt                             |                                                            | Kompot z owoców z/c 250 ml<br>Pomidorowa z makaronem zacierka- dieta 400 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL</b> )<br>Filet z kurczaka w sosie koperkowym 150 g ( <b>GLU, MLE</b> )<br>Ziemniaki gotowane z koperkiem 250 g ( <b>MLE</b> )<br>Brokuł gotowany 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>Twaróg półtłusty w plastrach 70 g ( <b>MLE</b> )<br>Kielbasa z fileta, drobiowa, parzona 50 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidorki koktajlowe 100 g                                     | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )                                                                                                             | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 311,2<br>Białko ogółem [g] 123,4<br>Tłuszcz [g] 65,5<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,8<br>Węglowodany ogółem [g] 313,4<br>suma cukrów prostych [g] 75,6<br>Błonnik pokarmowy [g] 24,9<br>Sód [mg] 463,6   |
|                   | 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>Hummus paprykowy 70 g<br>Pierś pieczona drobiowa, wędlina parzona, pieczona 50 g<br>Pomidor 80 g<br>Rukola 10 g                                                                                                                        | Jabłko 1 szt<br>Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) | Kompot z owoców b/c 250 ml<br>Pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym 400 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL</b> )<br>Filet z kurczaka w sosie koperkowym 150 g ( <b>GLU, MLE</b> )<br>Ziemniaki gotowane z koperkiem 250 g ( <b>MLE</b> )<br>Surówka z kapusty pekińskiej, kukurydzy, papryki 150 g | Koktajl na kefirze z truskawkami 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>Twaróg półtłusty w plastrach 70 g ( <b>MLE</b> )<br>Kielbasa z fileta, drobiowa, parzona 50 g<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] 2 249,3<br>Białko ogółem [g] 115,7<br>Tłuszcz [g] 77,2<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,1<br>Węglowodany ogółem [g] 269,3<br>suma cukrów prostych [g] 51,9<br>Błonnik pokarmowy [g] 39,8<br>Sód [mg] 1 372,4 |
|                   | 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>mozzarella 70 g ( <b>MLE</b> )<br>Pierś pieczona drobiowa, wędlina parzona, pieczona 50 g<br>Rukola 10 g<br>Pomidor b/skórki 80 g<br>Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 200 g ( <b>GLU, MLE</b> )<br>Banan 1 szt                  |                                                            | Kompot z owoców z/c 250 ml<br>Pomidorowa z makaronem zacierka- dieta 400 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL</b> )<br>Filet z kurczaka w sosie koperkowym 150 g ( <b>GLU, MLE</b> )<br>Ziemniaki gotowane z koperkiem 250 g ( <b>MLE</b> )<br>Brokuł gotowany 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>Twaróg półtłusty w plastrach 70 g ( <b>MLE</b> )<br>Kielbasa z fileta, drobiowa, parzona 50 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidorki koktajlowe 100 g                                   | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )                                                                                                             | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 287,7<br>Białko ogółem [g] 123,3<br>Tłuszcz [g] 63,1<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23<br>Węglowodany ogółem [g] 313,3<br>suma cukrów prostych [g] 75,6<br>Błonnik pokarmowy [g] 24,9<br>Sód [mg] 482       |

|                  |                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                         |                                                                                                                                                                                                                                              |                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                       |
|------------------|--------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-10-07 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>Kakao z/c 250 ml ( <b>MLE</b> )<br>Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 70 g ( <b>JAJ, GOR</b> )<br>Ser gouda z czarnuszką 50 g ( <b>MLE</b> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Ogórek zielony 80 g |                                         | Kompot z owoców z/c 250 ml<br>Zupa z czerwonej soczewicy i ciecierzycy z ziemniakami 400 g ( <b>SEL</b> )<br>Makaron pełnoziarnisty z kurczakiem i szpinakiem gotowanym 250 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> )<br>Mieszanka królewska gotowana 150 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>Serek kanapkowy (śmietankowy) 50 g ( <b>MLE</b> )<br>Kiełbasa szynkowa, wieprzowa, parzona, wędzona 50 g ( <b>SOJ</b> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Słupki papryki kolorowej 80 g | Mus owocowo-warzywny 100% 1 szt                                                                                                                 | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 197<br>Białko ogółem [g] 109,5<br>Tłuszcz [g] 88,7<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,8<br>Węglowodany ogółem [g] 240,1<br>suma cukrów prostych [g] 54,5<br>Błonnik pokarmowy [g] 31,8<br>Sód [mg] 847,6  |
|                  | 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>Pasta jajeczna-dieta 70 g ( <b>JAJ, MLE</b> )<br>Szynka wykwinna, drobiowa 50 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor z pietruszką 100 g                                                     |                                         | Kompot z owoców z/c 250 ml<br>Ziemniaczana 400 ml ( <b>GLU, MLE</b> )<br>Makaron z kurczakiem i szpinakiem gotowanym - dieta 300 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> )<br>Mieszanka królewska 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>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                                           | Mus owocowo-warzywny 100% 1 szt                                                                                                                 | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 989<br>Białko ogółem [g] 99<br>Tłuszcz [g] 61,1<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29<br>Węglowodany ogółem [g] 267,1<br>suma cukrów prostych [g] 48,4<br>Błonnik pokarmowy [g] 19,7<br>Sód [mg] 464,2       |
|                  | Dieta z ograniczeniem łatwo przysw. węglowodanów - SZP | Chleb graham 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> )<br>Kakao b/c 250 ml ( <b>MLE</b> )<br>Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 70 g ( <b>JAJ, GOR</b> )<br>Szynka wykwinna, drobiowa 50 g<br>Ogórek zielony 80 g<br>Sałata zielona 20 g                                                  | Maślanka naturalna 150 g ( <b>MLE</b> ) | Kompot z owoców b/c 250 ml<br>Zupa z czerwonej soczewicy i ciecierzycy z ziemniakami 400 g ( <b>SEL</b> )<br>Makaron pełnoziarnisty z kurczakiem i szpinakiem gotowanym 250 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> )<br>Mieszanka królewska gotowana 150 g | Budyń o smaku śmietankowym b/c 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>Serek kanapkowy (śmietankowy) 50 g ( <b>MLE</b> )<br>Kiełbasa szynkowa, wieprzowa, parzona, wędzona 50 g ( <b>SOJ</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>Filet gotowany z kurczaka, wędlina drobiowa 20 g | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 289,2<br>Białko ogółem [g] 121,8<br>Tłuszcz [g] 82,7<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,7<br>Węglowodany ogółem [g] 262,6<br>suma cukrów prostych [g] 60<br>Błonnik pokarmowy [g] 35,5<br>Sód [mg] 1 572  |
|                  | 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>Pasta jajeczna-dieta 70 g ( <b>JAJ, MLE</b> )<br>Szynka wykwinna, drobiowa 50 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor z pietruszką 100 g                                                   |                                         | Kompot z owoców z/c 250 ml<br>Ziemniaczana 400 ml ( <b>GLU, MLE</b> )<br>Makaron z kurczakiem i szpinakiem gotowanym - dieta 300 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> )<br>Mieszanka królewska 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>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                                | Mus owocowo-warzywny 100% 1 szt                                                                                                                 | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 965,6<br>Białko ogółem [g] 98,9<br>Tłuszcz [g] 58,6<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,3<br>Węglowodany ogółem [g] 267,1<br>suma cukrów prostych [g] 48,3<br>Błonnik pokarmowy [g] 19,6<br>Sód [mg] 482,4 |

### **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,