

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-10-08 czwartek	PODSTAWA - SZP	Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Herbata owocowa z/c 250 g Twaróg półtłusty w plastrach 70 g (MLE) Filet gotowany z kurczaka, wędlina drobiowa 50 Pomidorki koktajlowe 100 g Sałata zielona 20 g Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 200 g (MLE) Dżem brzoskwiniowy o obniżonej zawartości cukru 40 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Zupa solferino 400 (MLE, SEL) Bitka ze schabu wieprzowego w sosie własnym 200 g (GLU) Ziemniaki gotowane z koperkiem 250 g (MLE) Surówka z pora, jabłka i marchwi 150 (MLE)		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Pasta ze szprotek w sosie pomidorowym z twarogiem 70 g (RYB, MLE) Połędwica sopocka, wieprzowa, parzona, wędzona 50 Ogórek konserwowy 40 g Sałata zielona 20 g Pomidor 40 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 147,7 Białko ogółem [g] 119,9 Tłuszcz [g] 59,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,8 Węglowodany ogółem [g] 287,1 suma cukrów prostych [g] 73,7 Błonnik pokarmowy [g] 22,1 Sód [mg] 706
	ŁATWOSTRAWNA -SZP	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Herbata owocowa z/c 250 g Twaróg półtłusty w plastrach 70 g (MLE) Filet gotowany z kurczaka, wędlina drobiowa 50 Pomidorki koktajlowe 100 g Sałata zielona 20 g Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 200 g (MLE) Dżem brzoskwiniowy o obniżonej zawartości cukru 40 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Zupa solferino - dieta. 400 g (MLE, SEL) Bitka ze schabu wieprzowego w sosie własnym - dieta 200 g (GLU) 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) Pasta z morskczuka gotowanego z warzywami 70 g (RYB, SEL) Pierś pieczona drobiowa, wędlina parzona, pieczona 50 Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 159,2 Białko ogółem [g] 117,8 Tłuszcz [g] 55,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,3 Węglowodany ogółem [g] 306,2 suma cukrów prostych [g] 68,5 Błonnik pokarmowy [g] 21,9 Sód [mg] 529,6
	Dieta z ograniczeniem łatwo przysw. węglowodanów - SZP	Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Herbata owocowa b/c 250 g Twaróg półtłusty w plastrach 70 g (MLE) Filet gotowany z kurczaka, wędlina drobiowa 50 Pomidorki koktajlowe 100 g Sałata zielona 20 g	Kefir 1,5% 150 g (MLE)	Kompot z owoców b/c 250 ml Zupa solferino 400 (MLE, SEL) Bitka ze schabu wieprzowego w sosie własnym 200 g (GLU) Ziemniaki gotowane z koperkiem 250 g (MLE) Surówka z pora, jabłka i marchwi 150 (MLE)	Gruszka 0,5 szt 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 ze szprotek w sosie pomidorowym z twarogiem 70 g (RYB, MLE) Połędwica sopocka, wieprzowa, parzona, wędzona 50 Sałata zielona 20 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] 2 146,5 Białko ogółem [g] 123,4 Tłuszcz [g] 66,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,9 Węglowodany ogółem [g] 267,8 suma cukrów prostych [g] 48,6 Błonnik pokarmowy [g] 27,8 Sód [mg] 478,4

2026-10-08 czwartek	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu-SZP	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Margaryna 60% 15 g (MLE) Herbata owocowa z/c 250 g Twaróg półtłusty w plastrach 70 g (MLE) Filet gotowany z kurczaka, wędlina drobiowa 50 Pomidor b/skórki 90 g Sałata zielona 20 g Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 200 g (MLE) Dżem brzoskwiowy o obniżonej zawartości cukru 40 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Zupa solferino - dieta. 400 g (GLU, MLE, SEL) Bitka ze schabu wieprzowego w sosie własnym - dieta 200 g (GLU) Ziemniaki gotowane z koperkiem 250 g (MLE) Marchewka mini gotowana 150		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Margaryna 60% 15 g (MLE) Pasta z morszczuka gotowanego z warzywami 70 g (RYB, SEL) Pierś pieczona drobiowa, wędlina parzona, pieczona 50 Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 90 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 087,4 Białko ogółem [g] 116,5 Tłuszcz [g] 52,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,5 Węglowodany ogółem [g] 294,6 suma cukrów prostych [g] 67,5 Błonnik pokarmowy [g] 20,4 Sód [mg] 532,9
	PODSTAWA - SZP	Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Kakao z/c 250 ml (MLE) Jajecznicza 100 g (JAJ) Ser kremowy topiony w trójkącikach ze śmietanką 2 szt (MLE) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Koperkowa z ryżem brązowym. 400 ml (MLE, SEL) 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 pszenno-żytni 60 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Serek wiejski ziarnisty 200 g (MLE) Miód 1 szt Rukola 5 g Pomidor 80 g	Jabłko pieczone z cynamonem 1 szt (GLU, JAJ, MLE) Kefir 200 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 272,5 Białko ogółem [g] 99,3 Tłuszcz [g] 73,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,7 Węglowodany ogółem [g] 309,7 suma cukrów prostych [g] 90,6 Błonnik pokarmowy [g] 26,8 Sód [mg] 1 378,8
	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) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Koperkowa z ryżem - dieta 400 (MLE, SEL) Morszczuk pieczony 100 g (RYB) Ziemniaki gotowane z koperkiem 250 g (MLE) Warzywa po grecku 150 (GLU, SEL, GOR)		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Serek wiejski ziarnisty 200 g (MLE) Miód 1 szt Rukola 5 g Pomidor 80 g	Jabłko pieczone z cynamonem 1 szt (GLU, JAJ, MLE) Kefir 200 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 153,8 Białko ogółem [g] 95,5 Tłuszcz [g] 65,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,3 Węglowodany ogółem [g] 301,5 suma cukrów prostych [g] 88 Błonnik pokarmowy [g] 19,6 Sód [mg] 1 335,2
2026-10-09 piątek	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) Kielbasa z fileta, drobiowa, parzona 50 Haga serek twarogowy śmietankowy 1 szt (MLE) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g	Maślanka naturalna 150 g (MLE)	Kompot z owoców b/c 250 ml Koperkowa z ryżem brązowym. 400 ml (MLE, SEL) Morszczuk pieczony 100 g (RYB) Ziemniaki gotowane z koperkiem 250 g (MLE) Warzywa po grecku 150 (GLU, SEL, GOR)	Serek homogenizowany naturalny 1 szt (MLE)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Serek wiejski ziarnisty 100 g (MLE) Jabłko 1 szt Rukola 5 g Pomidor 80 g	Chleb graham 40 g (GLU) Margaryna 60% 15 g (MLE) Sałata zielona 10 g Szynka wykwinna, drobiowa 20 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 200,1 Białko ogółem [g] 114,5 Tłuszcz [g] 74,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,3 Węglowodany ogółem [g] 273,6 suma cukrów prostych [g] 60,3 Błonnik pokarmowy [g] 29,3 Sód [mg] 934,6

2026-10-09 piątek	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 smietankowy 3 szt (MLE) Pomidor b/skórki 90 g Sałata zielona 20 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Koperkowa z ryżem - dieta 400 (MLE, SEL) Morszczuk pieczony 100 g (RYB) Ziemniaki gotowane z koperkiem 250 g (MLE) Warzywa po grecku 150 (GLU, SEL, GOR)		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Margaryna 60% 15 g (MLE) Serek wiejski ziarnisty 200 g (MLE) Miód 1 szt Rukola 5 g Pomidor b/skórki 90 g	Jabłko pieczone z cynamonem 1 szt (GLU, JAJ, MLE) Kefir 200 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 070,6 Białko ogółem [g] 96,3 Tłuszcz [g] 58,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,6 Węglowodany ogółem [g] 296,3 suma cukrów prostych [g] 89,2 Błonnik pokarmowy [g] 19,5 Sód [mg] 1 344,9
	PODSTAWA - SZP	Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany pszenno-żytni 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, dojrzewający 50 g (MLE) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Kalafiorowa z makaronem pełnoziarnistym 400 (GLU, JAJ, MLE, SEL) Zrazik z udźca z kurczaka pieczony 140 g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane z koperkiem 250 g (MLE) Surówka wielowarzywna 150 Sos pieczarkowy 80 (GLU, MLE)		Herbata z cytryną z/c 250 g Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Pasta z tuńczyka i twarogu 70 g (RYB, MLE) Szynka drobiowa miodowa z dodatkiem białka wieprzowego, parzona, wędzona 50 g Sałata lodowa z pomidorem i pietruszką 150 g	Banan 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 300,7 Białko ogółem [g] 114,9 Tłuszcz [g] 85,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,3 Węglowodany ogółem [g] 271 suma cukrów prostych [g] 74,1 Błonnik pokarmowy [g] 25 Sód [mg] 1 472,6
	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 biała drobiowa, parzona 50 (SOJ, MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Kalafiorowa z makaronem pełnoziarnistym 400 (GLU, JAJ, MLE, SEL) Zrazik z udźca z kurczaka pieczony 140 g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane z koperkiem 250 g (MLE) Dynia gotowana z olejem 150 Sos pietruszkowy 100 g (GLU, MLE)		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 drobiowa miodowa z dodatkiem białka wieprzowego, parzona, wędzona 50 g Sałata lodowa z pomidorem i pietruszką 150 g	Banan 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 222,9 Białko ogółem [g] 110,2 Tłuszcz [g] 69,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,9 Węglowodany ogółem [g] 295,6 suma cukrów prostych [g] 78,4 Błonnik pokarmowy [g] 18,1 Sód [mg] 738,7
	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) Szynka biała drobiowa, parzona 50 (SOJ, MLE) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Kompot z owoców b/c 250 ml Kalafiorowa z makaronem pełnoziarnistym 400 (GLU, JAJ, MLE, SEL) Zrazik z udźca z kurczaka pieczony 140 g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane z koperkiem 250 g (MLE) Surówka wielowarzywna 150 Sos pieczarkowy 80 (GLU, MLE)	Koktajl na kefirze z truskawkami 150 g (MLE)	Herbata z cytryną b/c 250 g Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Pasta z tuńczyka i twarogu 70 g (RYB, MLE) Kiełbasa szynkowa, wieprzowa, parzona, wędzona 50 g (SOJ) Sałata lodowa z pomidorem i pietruszką 150 g	Chleb graham 40 g (GLU) Margaryna 60% 5 g (MLE) Sałata zielona 10 g Schab chłopski, wieprzowy, parzony 20 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 240,2 Białko ogółem [g] 120 Tłuszcz [g] 80,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,4 Węglowodany ogółem [g] 259,5 suma cukrów prostych [g] 44,4 Błonnik pokarmowy [g] 27,7 Sód [mg] 1 475,3

2026-10-10 sobota	Dieta łatwastrawna z ograniczeniem tłuszczu-SZP	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (GLU, MLE) Pasta z udźca z kurczaka (gotowanego) 70 g (SEL) Szynka biała drobiowa, parzona 50 (SOJ, MLE) Pomidor b/skórki 90 g Sałata zielona 20 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Kalafiorowa z makaronem- dieta 400 (GLU, JAJ, MLE, SEL) Zrazik z udźca z kurczaka pieczony 140 g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane z koperkiem 250 g (MLE) Dynia gotowana z olejem 150 Sos pietruszkowy 100 g (GLU, MLE)		Herbata z cytryną z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Margaryna 60% 15 g (MLE) Pasta z tuńczyka i twarogu 70 g (RYB, MLE) Szynka drobiowa miodowa z dodatkiem białka wieprzowego, parzona, wędzona 50 g Sałata lodowa z pomidorem b/skórki i pietruszką 150 g	Banan 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 120 Białko ogółem [g] 110,1 Tłuszcz [g] 58,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,3 Węglowodany ogółem [g] 295,9 suma cukrów prostych [g] 78,6 Błonnik pokarmowy [g] 18,2 Sód [mg] 748,7
	PODSTAWA - SZP	Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Kakao z/c 250 ml (MLE) Pasta z groszku 70 g Udziec z indyka w galarecie 50 g (SOJ, MLE, SEL) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Rosół z makaronem 400 (GLU, JAJ, SEL) Noga z kurczaka, pieczona 250 g Ziemniaki gotowane z koperkiem 250 g (MLE) Surówka z kapusty pekińskiej 150		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Serek kanapkowy (śmietankowy) 50 g (MLE) Filet gotowany z kurczaka, wędlna drobiowa 50 Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 176,1 Białko ogółem [g] 103,1 Tłuszcz [g] 86,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,1 Węglowodany ogółem [g] 252,8 suma cukrów prostych [g] 51,3 Błonnik pokarmowy [g] 24,2 Sód [mg] 540,4
	LATWOSTRAWNA -SZP	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Kakao z/c 250 ml (MLE) Pasta warzywna -dieta 70 g (SEL) mozzarella 50 g (MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Rosół z makaronem-dieta 400 (GLU, JAJ, SEL) Noga z kurczaka, gotowana 200 g Ziemniaki gotowane z koperkiem 250 g (MLE) Cukinia gotowana z olejem 150 g		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Serek kanapkowy (śmietankowy) 50 g (MLE) Filet gotowany z kurczaka, wędlna drobiowa 50 Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 069,6 Białko ogółem [g] 96 Tłuszcz [g] 79,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39 Węglowodany ogółem [g] 248,2 suma cukrów prostych [g] 44,9 Błonnik pokarmowy [g] 16,8 Sód [mg] 452,9
	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 groszku 70 g mozzarella 50 g (MLE) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g	Półowa pomarańczy 140 g Kefir 200 g (MLE)	Kompot z owoców b/c 250 ml Rosół z makaronem pełnoziarnistym 400 (GLU, JAJ, SEL) Noga z kurczaka, pieczona 250 g Ziemniaki gotowane z koperkiem 250 g (MLE) Surówka z kapusty pekińskiej 150	Koktajl na maśle z pieczonym jabłkiem i cynamonem 150 g (GLU, JAJ, MLE)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Serek kanapkowy (śmietankowy) 50 g (MLE) Filet gotowany z kurczaka, wędlna drobiowa 50 Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Chleb graham 40 g (GLU) Margaryna 60% 5 g (MLE) Sałata zielona 10 g Szynka biała drobiowa, parzona 20 g (SOJ, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 423,5 Białko ogółem [g] 116,4 Tłuszcz [g] 99,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42 Węglowodany ogółem [g] 270,1 suma cukrów prostych [g] 62 Błonnik pokarmowy [g] 31,5 Sód [mg] 568,4

2026-10-11 niedziela	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu-SZP	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Kakao z/c 250 ml (MLE) Pasta warzywna - dieta 70 g (SEL) mozzarella 50 g (MLE) Pomidor b/skórki 90 g Sałata zielona 20 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Rosół z makaronem-dieta 400 (GLU, JAJ, SEL) Noga z kurczaka, gotowana 200 g Ziemniaki gotowane z koperkiem 250 g (MLE) Cukinia gotowana z olejem 150 g		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Serek kanapkowy (śmietankowy) 50 g (MLE) Filet gotowany z kurczaka, wędlina drobiowa 50 Pomidor b/skórki 90 g Sałata zielona 20 g	Serek homogenizowany naturalny 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 918,8 Białko ogółem [g] 108,1 Tłuszcz [g] 58,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,6 Węglowodany ogółem [g] 246,2 suma cukrów prostych [g] 42,7 Błonnik pokarmowy [g] 17 Sód [mg] 454,4
	PODSTAWA - SZP	Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (GLU, MLE) Twarożek z koperkiem 70 g (MLE) Szynka wykwinna, drobiowa 50 Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Grochowa z ziemniakami 400 ml (GLU) Makaron pełnoziarnisty z twarogiem i szpinakiem 300 g (GLU, JAJ, MLE) Surówka z marchwii i chrzanu 150 g (MLE, S02)		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Salatka jarzynka 200 g (JAJ, SEL, GOR) Schab chłopski, wieprzowy, parzony 50 Sałata zielona 20 g Haga serek twarogowy śmietankowy 2 szt (MLE)	Serek homogenizowany naturalny 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 222 Białko ogółem [g] 122,2 Tłuszcz [g] 73,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33 Węglowodany ogółem [g] 276,3 suma cukrów prostych [g] 58 Błonnik pokarmowy [g] 32,1 Sód [mg] 724,6
	LATWOSTRAWNA -SZP	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (GLU, MLE) Twarożek z koperkiem - dieta 70 g (MLE) Szynka wykwinna, drobiowa 50 Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Ziemniaczana 400 ml (GLU, MLE) Makaron z twarogiem na słodko -dieta 300 g (GLU, JAJ, MLE) Marchewka gotowana w sosie z olejem -dieta 150 g (GLU)		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Salatka jarzynka-dieta 200 g (MLE, SEL) Pierś pieczona drobiowa, wędlina parzona, pieczona 50 Haga serek twarogowy śmietankowy 3 szt (MLE) Sałata zielona 20 g	Serek homogenizowany naturalny 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 347,8 Białko ogółem [g] 113,9 Tłuszcz [g] 64,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,6 Węglowodany ogółem [g] 339,7 suma cukrów prostych [g] 77,1 Błonnik pokarmowy [g] 21,9 Sód [mg] 472,8
	Dieta z ograniczeniem łatwo przysw. węglowodanów - SZP	Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (GLU, MLE) Twarożek z koperkiem 70 g (MLE) Szynka wykwinna, drobiowa 50 Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Gruszka 0,5 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Kompot z owoców b/c 250 ml Grochowa z ziemniakami 400 ml (GLU) Makaron pełnoziarnisty z twarogiem i szpinakiem 300 g (GLU, JAJ, MLE) Surówka z marchwii i chrzanu 150 g (MLE, S02)	Kefir 1,5% 150 g (MLE)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Salatka jarzynka 200 g (JAJ, SEL, GOR) Schab chłopski, wieprzowy, parzony 50 Sałata zielona 20 g Haga serek twarogowy śmietankowy 2 szt (MLE)	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] 2 397 Białko ogółem [g] 120,1 Tłuszcz [g] 79,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,3 Węglowodany ogółem [g] 305,2 suma cukrów prostych [g] 57,7 Błonnik pokarmowy [g] 38,2 Sód [mg] 725

2026-10-12 poniedziałek	Dieta łatwastrawna z ograniczeniem tłuszczu-SZP	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (GLU, MLE) Twarożek z koperkiem - dieta 70 g (MLE) Szyńka wykwinna, drobiowa 50 Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 90 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Ziemniaczana 400 ml (GLU, MLE) Makaron z twarogiem na słodko - dieta 300 g (GLU, JAJ, MLE) Marchewka gotowana w sosie -dieta 150 g (GLU)		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Sałatka jarzynka-dieta 200 g (MLE, SEL) Piers pieczona drobiowa, wędliana parzona, pieczona 50 Haga serek twarogowy śmietankowy 1 szt (MLE) Sałata zielona 20 g	Serek wiejski ziamisty 200 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 144 Białko ogółem [g] 117,7 Tłuszcz [g] 40,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,6 Węglowodany ogółem [g] 339,8 suma cukrów prostych [g] 77,1 Błonnik pokarmowy [g] 22 Sód [mg] 1 233,6
	PODSTAWA - SZP	Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Herbata owocowa z/c 250 g Pasta z soczewicy 70 g (SEL) Szyńka biała drobiowa, parzona 50 g (SOJ, MLE) Roszponka 10 g Ogórek zielony 80 g Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250 g (GLU, MLE)		Kompot z owoców z/c 250 ml Zupa brokułowa z makaronem pełnoziarnistym 400 g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Pulpet wieprzowy, gotowany-dieta 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane z koperkiem 250 g (MLE) Buraczki ćwikłowe (gotowane) 150 g Sos potrawkowy 80 g (GLU)		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Kielbasa z fileta, drobiowa, parzona 50 g Ser gouda z czarnuszką 50 g (MLE) Sałata zielona 20 g Pomidorki koktajlowe 100 g	Kefir 200 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 185,5 Białko ogółem [g] 109,7 Tłuszcz [g] 66,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,4 Węglowodany ogółem [g] 290,7 suma cukrów prostych [g] 53,7 Błonnik pokarmowy [g] 27,4 Sód [mg] 371,7
	ŁATWOSTRAWNA -SZP	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Herbata owocowa z/c 250 g Pasta jajeczna-dieta 70 g (JAJ, MLE) Szyńka biała drobiowa, parzona 50 g (SOJ, MLE) Roszponka 10 g Pomidor z pietruszką 100 g Zupa mleczna z płatkami owsianymi 200 g (GLU, MLE)		Kompot z owoców z/c 250 ml Zupa brokułowa z makaronem pełnoziarnistym 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Pulpet wieprzowy, gotowany-dieta 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane z koperkiem 250 g (MLE) Sos potrawkowy 80 g (GLU) Buraczki ćwikłowe (gotowane) 150 g		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Kielbasa z fileta, drobiowa, parzona 50 g Twarożek z ziołami - dieta 70 g (MLE) Pomidorki koktajlowe 100 g Sałata zielona 20 g	Kefir 200 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 009,1 Białko ogółem [g] 102 Tłuszcz [g] 58,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,7 Węglowodany ogółem [g] 273,4 suma cukrów prostych [g] 53,5 Błonnik pokarmowy [g] 18 Sód [mg] 505,8
2026-10-13 wtorek	Dieta z ograniczeniem łatwo przysw. węglowodanów - SZP	Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Herbata owocowa b/c 250 g Pasta z soczewicy 70 g (SEL) Szyńka biała drobiowa, parzona 50 g (SOJ, MLE) Roszponka 10 g Ogórek zielony 80 g	Jabłko 1 szt Kefir 200 g (MLE)	Kompot z owoców b/c 250 ml Zupa brokułowa z makaronem pełnoziarnistym 400 g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Pulpet wieprzowy, gotowany-dieta 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane z koperkiem 250 g (MLE) Surówka Coleslaw 150 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Ser gouda z czarnuszką 50 g (MLE) Kielbasa z fileta, drobiowa, parzona 50 g Pomidorki koktajlowe 100 g Sałata zielona 20 g	Chleb graham 40 g (GLU) Margaryna 60% 5 g (MLE) Sałata zielona 10 g Twarożek z ziołami - dieta 30 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 252,9 Białko ogółem [g] 113,4 Tłuszcz [g] 73,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,3 Węglowodany ogółem [g] 286,9 suma cukrów prostych [g] 47 Błonnik pokarmowy [g] 32,1 Sód [mg] 297,3

2026-10-13 wtorek	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu-SZP	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Margaryna 60% 15 g (MLE) Herbata owocowa z/c 250 g Pasta jajeczna-dieta 70 g (JAJ, MLE) Szynka biała drobiowa, parzona 50 g (SOJ, MLE) Roszponka 10 g Pomidor z pietruszką 100 g Zupa mleczna z płatkami owsianymi 200 g (GLU, MLE)		Kompot z owoców z/c 250 ml Zupa brokułowa z makaronem-dieta 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Pulpet wieprzowy, gotowany-dieta 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane z koperkiem 250 g (MLE) Sos potrawkowy 80 g (GLU) Buraczki ćwikłowe (gotowane) 150 g		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Margaryna 60% 15 g (MLE) Kielbasa z fileta, drobiowa, parzona 50 g Twarożek z ziołami - dieta 70 g (MLE) Pomidorki koktajlowe 100 g Sałata zielona 20 g	Kefir 200 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 985,7 Białko ogółem [g] 101,9 Tłuszcz [g] 55,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,9 Węglowodany ogółem [g] 273,3 suma cukrów prostych [g] 53,4 Błonnik pokarmowy [g] 18 Sód [mg] 524,2
	PODSTAWA - SZP	Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Kakao z/c 250 ml (MLE) Twarożek z rzodkiewką 70 g (MLE) Szynka chłopska, wieprzowa, parzona 50 g Sałata zielona 20 g Pomidor z szczypiorkiem 100 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Krupnik jęczmienny-dieta 400 g (GLU, MLE, SEL) Gulasz z kurczaka gotowany - dieta 200 g (GLU) Ziemniaki gotowane z koperkiem 250 g (MLE) Surówka z czerwonej kapusty, marchwi i pora 150 g (MLE)		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Masło 82% 12,5 g (MLE) Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU) Pasta z tuńczyka z jajkiem i koperkiem 70 g (JAJ, RYB, MLE) Filet gotowany z kurczaka, wędlna drobiowa 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Rogal drożdżowy 1 szt (GLU, JAJ, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 169,9 Białko ogółem [g] 116,6 Tłuszcz [g] 61,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,5 Węglowodany ogółem [g] 286 suma cukrów prostych [g] 57,3 Błonnik pokarmowy [g] 21,7 Sód [mg] 898,9
	ŁATWOSTRAWNA -SZP	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Kakao z/c 250 ml (MLE) Miodowy twarożek pomarańczowy 70 g (MLE) Szynka chłopska, wieprzowa, parzona 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Banan 1 szt		Kompot z owoców z/c 250 ml Krupnik jęczmienny-dieta 400 g (GLU, MLE, SEL) Gulasz z kurczaka gotowany - dieta 200 g (GLU) 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) Pasta z tuńczyka z jajkiem i koperkiem 70 g (JAJ, RYB, MLE) Filet gotowany z kurczaka, wędlna drobiowa 50 g Sałata zielona 20 g Pomidor z pietruszką 100 g	Rogal drożdżowy 1 szt (GLU, JAJ, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 274 Białko ogółem [g] 114,7 Tłuszcz [g] 59,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,9 Węglowodany ogółem [g] 322 suma cukrów prostych [g] 79,1 Błonnik pokarmowy [g] 16,6 Sód [mg] 762
2026-10-14 środa	Dieta z ograniczeniem łatwo przysw. węglowodanów - SZP	Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Kakao b/c 250 ml (MLE) Twarożek z rzodkiewką 70 g (MLE) Szynka chłopska, wieprzowa, parzona 50 g Pomidor z szczypiorkiem 100 g Sałata zielona 20 g	Gruszka 0,5 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Kompot z owoców b/c 250 ml Krupnik jęczmienny-dieta 400 g (GLU, MLE, SEL) Gulasz z kurczaka gotowany - dieta 200 g (GLU) Ziemniaki gotowane z koperkiem 250 g (MLE) Surówka z czerwonej kapusty, marchwi i pora 150 g (MLE)	Koktajl jogurtowo-truskawkowy 150 g (MLE)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Pasta z tuńczyka z jajkiem i koperkiem 70 g (JAJ, RYB, MLE) Filet gotowany z kurczaka, wędlna drobiowa 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Chleb graham. 40 g (GLU) Margaryna 60% 5 g (MLE) Sałata zielona 10 g Szynka wieśka, parzona, wędzona 20 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 208,4 Białko ogółem [g] 129,7 Tłuszcz [g] 66,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,3 Węglowodany ogółem [g] 277,2 suma cukrów prostych [g] 60,4 Błonnik pokarmowy [g] 28,9 Sód [mg] 1 177,1

2026-10-14 środa	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczy-SZP	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Margaryna 60% 15 g (MLE) Kakao z/c 250 ml (MLE) Miodowy twarożek pomarańczowy 70 g (MLE) Szynka chłopska, wieprzowa, parzona 50 g Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Banan 1 szt		Kompot z owoców z/c 250 ml Krupnik jęczmienny-dieta 400 g (GLU, MLE, SEL) Gulasz z kurczaka gotowany - dieta 200 g (GLU) 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) Pasta z tuńczyka z jajkiem i koperkiem 70 g (JAJ, RYB, MLE) Filet gotowany z kurczaka, wędlina drobiowa 50 g Sałata zielona 20 g Pomidor z pietruszką 100 g	Mus owocowo-warzywny 100% 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 997,5 Białko ogółem [g] 108,2 Tłuszcz [g] 49,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,3 Węglowodany ogółem [g] 286,8 suma cukrów prostych [g] 78,1 Błonnik pokarmowy [g] 19 Sód [mg] 780,3
	PODSTAWA - SZP	Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Herbata owocowa z/c 250 g Serek kanapkowy (śmietankowy) 60 g (MLE) Szynka konserwowa wieprzowa, parzona w osłonce niejadalnej 50 g (GLU, SOJ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Zupa mleczna z kaszą jaglaną 200 g (MLE) Jabłko 1 szt		Kompot z owoców z/c 250 ml Pomidorowa z ryżem brązowym 400 ml (MLE, SEL) Filet z kurczaka pieczony 100 g Ziemniaki gotowane z koperkiem 250 g (MLE) Surówka z kapusty włoskiej 150 g (MLE) Sos pietruszkowy 60 g (GLU, MLE)		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Szynka wykwinna, drobiowa 50 g Haga serek twarogowy śmietankowy 1 szt (MLE) Sałata zielona 20 g Pomidorki koktajlowe 100 g	Serek homogenizowany naturalny 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 029,1 Białko ogółem [g] 100 Tłuszcz [g] 64,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,2 Węglowodany ogółem [g] 267,6 suma cukrów prostych [g] 61,6 Błonnik pokarmowy [g] 24,2 Sód [mg] 343,5
	ŁATWOSTRAWNA -SZP	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Herbata owocowa z/c 250 g Serek kanapkowy (śmietankowy) 60 g (MLE) Pierś pieczona drobiowa, wędlina parzona, pieczona 50 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Zupa mleczna z kaszą jaglaną 200 g (MLE) Jabłko pieczone z cynamonem 1 szt (GLU, JAJ, MLE)		Kompot z owoców z/c 250 ml Pomidorowa z ryżem - dieta 400 ml (MLE, SEL) Filet z kurczaka pieczony 100 g Ziemniaki gotowane z koperkiem 250 g (MLE) Sos pietruszkowy 60 g (GLU, MLE) Marchewka gotowana 200 g		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Szynka wykwinna, drobiowa 50 g Haga serek twarogowy śmietankowy 1 szt (MLE) Sałata zielona 20 g Pomidorki koktajlowe 100 g	Serek homogenizowany naturalny 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 107,7 Białko ogółem [g] 100,1 Tłuszcz [g] 65,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,5 Węglowodany ogółem [g] 289,1 suma cukrów prostych [g] 64,8 Błonnik pokarmowy [g] 22,1 Sód [mg] 367,6
2026-10-15 czwartek	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 konserwowa wieprzowa, parzona w osłonce niejadalnej 50 g (GLU, SOJ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Kefir 1,5% 150 g (MLE)	Kompot z owoców b/c 250 ml Pomidorowa z ryżem brązowym 400 ml (MLE, SEL) Filet z kurczaka pieczony 100 g Ziemniaki gotowane z koperkiem 250 g (MLE) Sos pietruszkowy 60 g (GLU, MLE) Surówka z kapusty włoskiej 150 g (MLE)	Serek homogenizowany naturalny 1 szt (MLE)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Szynka wykwinna, drobiowa 50 g Haga serek twarogowy śmietankowy 1 szt (MLE) Sałata zielona 20 g Pomidorki koktajlowe 100 g	Chleb graham 40 g (GLU) Margaryna 60% 5 g (MLE) Sałata zielona 10 g Pierś pieczona drobiowa, wędlina parzona, pieczona 20 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 969,5 Białko ogółem [g] 101,3 Tłuszcz [g] 67,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,4 Węglowodany ogółem [g] 241 suma cukrów prostych [g] 34,4 Błonnik pokarmowy [g] 25,4 Sód [mg] 263,4

2026-10-15 czwartek	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu-SZP	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Margaryna 60% 15 g (MLE) Herbata owocowa z/c 250 g Serek kanapkowy (śmietankowy) 60 g (MLE) Pierś pieczona drobiowa, wędlina parzona, pieczona 50 g Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 80 g Zupa mleczna z kaszą jaglaną 200 g (MLE) Jabłko pieczone z cynamonem 1 szt (GLU, JAJ, MLE)		Kompot z owoców z/c 250 ml Pomidorowa z ryżem - dieta 400 ml (MLE, SEL) Filet z kurczaka pieczony 100 g Ziemniaki gotowane z koperkiem 250 g (MLE) Sos pietruszkowy 60 g (GLU, MLE) Marchewka gotowana 200 g		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Margaryna 60% 15 g (MLE) Szynka wykwinna, drobiowa 50 g Haga serek twarogowy śmietankowy 1 szt (MLE) Sałata zielona 20 g Pomidorki koktajlowe 100 g	Serek homogenizowany naturalny 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 084,2 Białko ogółem [g] 100 Tłuszcz [g] 62,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,9 Węglowodany ogółem [g] 289 suma cukrów prostych [g] 64,6 Błonnik pokarmowy [g] 22,1 Sód [mg] 385,9
	PODSTAWA - SZP	Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (GLU, MLE) Jajko gotowane na twardo 2 szt (JAJ) Twaróg półtłusty w plastrach 70 g (MLE) Rozszponka 10 g Pomidor 80 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Zupa jarzynowa z makaronem pełnoziarnistym 400 g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Morszczuk w sosie koperkowym 130 g (GLU, RYB, MLE) Ziemniaki gotowane z koperkiem 250 g (MLE) Sałata lodowa z pomidorem i sosem a la winegret 100 g (GOR)		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Hummus paprykowy 70 g mozzarella 70 g (MLE) Ogórek zielony 80 g Sałata zielona 20 g	Kefir 200 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 288,6 Białko ogółem [g] 112,7 Tłuszcz [g] 85,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,1 Węglowodany ogółem [g] 263,8 suma cukrów prostych [g] 54,7 Błonnik pokarmowy [g] 27 Sód [mg] 641,5
	ŁATWOSTRAWNA -SZP	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (GLU, MLE) Jajko gotowane na twardo 2 szt (JAJ) Twaróg półtłusty w plastrach 70 g (MLE) Pomidor 80 g Rozszponka 10 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Zupa jarzynowa z makaronem - dieta 400 g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Morszczuk w sosie koperkowym 120 g (GLU, RYB, MLE) Ziemniaki gotowane z koperkiem 250 g (MLE) Cukinia gotowana 150 g		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) mozzarella 70 g (MLE) Szynka drobiowa miodowa z dodatkiem białka wieprzowego, parzona, wędzona 50 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Kefir 200 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 055,9 Białko ogółem [g] 104,1 Tłuszcz [g] 70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,6 Węglowodany ogółem [g] 256,6 suma cukrów prostych [g] 49,6 Błonnik pokarmowy [g] 15,2 Sód [mg] 523,7
2026-10-16 piątek	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) Jajko gotowane na twardo 2 szt (JAJ) Twaróg półtłusty w plastrach 70 g (MLE) Pomidor 80 g Rozszponka 10 g	Maślanka naturalna 150 g (MLE)	Kompot z owoców b/c 250 ml Zupa jarzynowa z makaronem pełnoziarnistym 400 g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Morszczuk w sosie koperkowym 130 g (GLU, RYB, MLE) Ziemniaki gotowane z koperkiem 250 g (MLE) Sałata lodowa z pomidorem i sosem a la winegret 150 g (GOR)	Kefir 200 g (MLE)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Hummus paprykowy 70 g mozzarella 70 g (MLE) Sałata zielona 20 g Ogórek zielony 80 g	Chleb graham 40 g (GLU) Margaryna 60% 5 g (MLE) Sałata zielona 10 g Serek kanapkowy (śmietankowy) 20 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 494,5 Białko ogółem [g] 118,1 Tłuszcz [g] 99,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,4 Węglowodany ogółem [g] 276,9 suma cukrów prostych [g] 49,3 Błonnik pokarmowy [g] 31,8 Sód [mg] 638,7

2026-10-16 piątek	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) Jajko gotowane na twardo 2 szt (JAJ) Twaróg półtłusty w plastrach 70 g (MLE) Pomidor b/skórki 80 g Rozsponka 10 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Zupa jarzynowa z makaronem - dieta 400 g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Morszczuk w sosie koperkowym 120 g (GLU, RYB, MLE) Ziemniaki gotowane z koperkiem 250 g (MLE) Cukinia gotowana 150 g		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Margaryna 60% 15 g (MLE) mozzarella 70 g (MLE) Szynka drobiowa miodowa z dodatkiem białka wieprzowego, parzona, wędzona 50 g Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 80 g	Kefir 200 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 032,3 Białko ogółem [g] 104 Tłuszcz [g] 67,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,8 Węglowodany ogółem [g] 256,4 suma cukrów prostych [g] 49,5 Błonnik pokarmowy [g] 15,1 Sód [mg] 541,9
	PODSTAWA - SZP	Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Kakao z/c 250 ml (MLE) Pasta z twarogu z makrełą w sosie pomidorowym 70 g (RYB, MLE) Szynka biała drobiowa, parzona 50 g (SOJ, MLE) Papryka żółta, 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 pszenno-żytni 60 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Ser topiony plastry 3 szt (MLE) Szynka wieśka, wieprzowa, parzona, wędzona 50 g Sałata zielona 20 g Pomidor z pietruszką 100 g	Ciasto drożdżowe ze śliwkami 100 g (GLU, JAJ, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 314,9 Białko ogółem [g] 117,1 Tłuszcz [g] 70,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,7 Węglowodany ogółem [g] 311,2 suma cukrów prostych [g] 77,1 Błonnik pokarmowy [g] 31,6 Sód [mg] 386,8
	ŁATWOSTRAWNA -SZP	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Kakao z/c 250 ml (MLE) Pasta z tuńczyka i twarogu 70 g (RYB, MLE) Szynka biała drobiowa, parzona 50 g (SOJ, MLE) 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) Serek wiejski z ziołami 100 g (MLE) Filet gotowany z kurczaka, wędlina drobiowa 50 g Pomidor z pietruszką 100 g Sałata zielona 20 g	Ciasto drożdżowe 100 g (GLU, JAJ, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 388,3 Białko ogółem [g] 110,2 Tłuszcz [g] 66,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,7 Węglowodany ogółem [g] 348,4 suma cukrów prostych [g] 74,7 Błonnik pokarmowy [g] 21,7 Sód [mg] 914,7
2026-10-17 sobota	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 z makrełą w sosie pomidorowym 70 g (RYB, MLE) Szynka biała drobiowa, parzona 50 g (SOJ, MLE) Papryka żółta, świeża 80 g Sałata zielona 20 g	Jabłko 1 szt	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	Koktajl jogurtowo malinowy 150 g (MLE)	Herbata z cytryną b/c 250 g Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Serek wiejski z ziołami 100 g (MLE) Szynka wieśka, wieprzowa, parzona, wędzona 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor z pietruszką 100 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] 2 184,9 Białko ogółem [g] 121,3 Tłuszcz [g] 68,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,9 Węglowodany ogółem [g] 276,8 suma cukrów prostych [g] 59,6 Błonnik pokarmowy [g] 36 Sód [mg] 875,5

2026-10-17 sobota	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu-SZP	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Margaryna 60% 15 g (MLE) Kakao z/c 250 ml (MLE) Pasta z tuńczyka i twarogu 70 g (RYB, MLE) Szynka biała drobiowa, parzona 50 g (SOJ, MLE) 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) Serek wiejski z ziołami 100 g (MLE) Filet gotowany z kurczaka, wędlina drobiowa 50 g Pomidor z pietruszką 100 g Sałata zielona 20 g	Ciasto drożdżowe 100 g (GLU, JAJ, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 361,1 Białko ogółem [g] 110,1 Tłuszcz [g] 63,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,9 Węglowodany ogółem [g] 347,4 suma cukrów prostych [g] 74,3 Błonnik pokarmowy [g] 21,5 Sód [mg] 932,4
-------------------	---	---	--	--	--	---	---	---

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,