

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-10-18 niedziela	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) Awanturka 70 g (MLE) Schab chłopski, wieprzowy, parzony 50 g Ogórek zielony 80 g Sałata zielona 20 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Rosół z makaronem 400 ml (GLU, JAJ, SEL) Noga z kurczaka, pieczona 250 g Ziemniaki gotowane z koperkiem 250 g (MLE) Surówka z białej rzodkwi, marchwi i jabłka 150 g (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) Sałatka z ryżem brązowym, ogórkiem konserwowym, kukurydzą, papryką i ananase 150 g (MLE) Pierś pieczona drobiowa, wędlina parzona, pieczona 50 g Ser kremowy topiony w trójkącikach ze śmietanką 1 szt (MLE) Sałata zielona 20 g	Jabłko 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 307,7 Białko ogółem [g] 118,7 Tłuszcz [g] 77,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,4 Węglowodany ogółem [g] 290,5 suma cukrów prostych [g] 62,9 Błonnik pokarmowy [g] 27,3 Sód [mg] 615,5
	ŁATWOSTRAWNA -SZP	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (GLU, MLE) Awanturka-dieta 70 g (MLE) Schab chłopski, wieprzowy, parzony 50 g Sałata zielona 20 g Pomidorki koktajlowe 100 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Rosół z makaronem-dieta 400 ml (GLU, JAJ, SEL) Noga z kurczaka, gotowana 250 g Ziemniaki gotowane z koperkiem 250 g (MLE) Mieszanka królewska gotowana 150 g		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałatka ryżowa z wędliną-dieta 150 g (MLE, SEL) Pierś pieczona drobiowa, wędlina parzona, pieczona 50 g Haga serek twarogowy śmietankowy 1 szt (MLE) Sałata zielona 20 g	Jabłko 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 160,2 Białko ogółem [g] 115,3 Tłuszcz [g] 61,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,4 Węglowodany ogółem [g] 293,9 suma cukrów prostych [g] 52,7 Błonnik pokarmowy [g] 16,6 Sód [mg] 455,3
	Dieta z ograniczeniem łatwo przysw. węglowodanów - SZP	Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (GLU, MLE) Awanturka 70 g (MLE) Schab chłopski, wieprzowy, parzony 50 g Ogórek zielony 80 g Sałata zielona 20 g	Kefir 1,5% 150 g (MLE)	Kompot z owoców b/c 250 ml Rosół z makaronem pełnoziarnistym 400 ml (GLU, JAJ, SEL) Noga z kurczaka, gotowana 250 g Ziemniaki gotowane z koperkiem 250 g (MLE) Surówka z białej rzodkwi, marchwi i jabłka 150 g (MLE)	Serek homogenizowany naturalny 1 szt (MLE)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g Masło 82% 12,5 g (MLE) Chleb graham 100 g (GLU) Sałatka z ryżem brązowym, ogórkiem konserwowym, kukurydzą, papryką i ananase 150 g (MLE) Pierś pieczona drobiowa, wędlina parzona, pieczona 50 g Sałata zielona 20 g	Chleb graham 40 g (GLU) Margaryna 60% 5 g (MLE) Sałata zielona 10 g Filet gotowany z kurczaka, wędlina drobiowa 20 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 379,6 Białko ogółem [g] 142 Tłuszcz [g] 78,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34 Węglowodany ogółem [g] 279,3 suma cukrów prostych [g] 51,2 Błonnik pokarmowy [g] 29,1 Sód [mg] 611,3
	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) Awanturka-dieta 70 g (MLE) Schab chłopski, wieprzowy, parzony 50 g Sałata zielona 20 g Pomidorki koktajlowe 100 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Rosół z makaronem-dieta 400 ml (GLU, JAJ, SEL) Noga z kurczaka, gotowana 250 g Ziemniaki gotowane z koperkiem 250 g (MLE) Mieszanka królewska gotowana 150 g		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Margaryna 60% 15 g (MLE) Sałatka ryżowa z wędliną-dieta 150 g (MLE, SEL) Pierś pieczona drobiowa, wędlina parzona, pieczona 50 g Haga serek twarogowy śmietankowy 1 szt (MLE) Sałata zielona 20 g	Jabłko 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 136,8 Białko ogółem [g] 115,2 Tłuszcz [g] 59,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,8 Węglowodany ogółem [g] 293,8 suma cukrów prostych [g] 52,5 Błonnik pokarmowy [g] 16,6 Sód [mg] 473,6

2026-10-19 poniedziałek	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 jajeczna ze szczypiorkiem 70 g (JAJ) Szynka wykwinna, drobiowa 50 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Zupa solferino-dieta 400 g (MLE, SEL) Makaron z twarogiem na słodko 300 g (GLU, JAJ, MLE) Mus jabłkowy, gotowany 150 g Banan 1 szt		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) Kielbasa szynkowa, wieprzowa, parzona, wędzona 50 g (SOJ) Serek kanapkowy (śmietankowy) 50 g (MLE) Mix sałat z pomidorem i olejem 80 g	Sok wielowarzywny 1 szt (SEL)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 396,4 Białko ogółem [g] 88 Tłuszcz [g] 72,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,1 Węglowodany ogółem [g] 353,6 suma cukrów prostych [g] 123 Błonnik pokarmowy [g] 24,3 Sód [mg] 370
	LATWOSTRAWNA - SZP	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Kakao z/c 250 ml (MLE) Pasta jajeczna-dieta 70 g (JAJ, MLE) Szynka wykwinna, drobiowa 50 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Zupa solferino-dieta 400 g (MLE, SEL) Makaron z twarogiem na słodko 300 g (GLU, JAJ, MLE) Mus jabłkowy, gotowany 150 g Banan 1 szt		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 Serek kanapkowy (śmietankowy) 50 g (MLE) Mix sałat z pomidorem i olejem 80 g	Sok wielowarzywny 1 szt (SEL)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 359,6 Białko ogółem [g] 88,4 Tłuszcz [g] 66,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35 Węglowodany ogółem [g] 358,9 suma cukrów prostych [g] 119,9 Błonnik pokarmowy [g] 20,9 Sód [mg] 350,2
	Dieta z ograniczeniem łatwo przysw. węglowodanów - SZP	Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Kakao b/c 250 ml (MLE) Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 70 g (JAJ) Szynka wykwinna, drobiowa 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Gruszka 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Kompot z owoców b/c 250 ml Zupa solferino-dieta 400 g (MLE, SEL) Papryka faszerowana ryżem brązowym i warzywami 350 g Surówka z marchwii 150 g	Maślanka naturalna 150 g (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) Kielbasa z fileta, drobiowa, parzona 50 g Mix sałat z pomidorem i olejem 80 g	Chleb graham 40 g (GLU) Margaryna 60% 5 g (MLE) Sałata zielona 10 g Kielbasa szynkowa, wieprzowa, parzona, wędzona 20 g (SOJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 369,6 Białko ogółem [g] 96,3 Tłuszcz [g] 86,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,3 Węglowodany ogółem [g] 310,3 suma cukrów prostych [g] 79 Błonnik pokarmowy [g] 38,5 Sód [mg] 524
	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu-SZP	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Margaryna 60% 15 g (MLE) Kakao z/c 250 ml (MLE) Pasta jajeczna-dieta 70 g (JAJ, MLE) Szynka wykwinna, drobiowa 50 g Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 80 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Zupa solferino-dieta 400 g (MLE, SEL) Makaron z twarogiem na słodko 300 g (GLU, JAJ, MLE) Mus jabłkowy, gotowany 150 g Banan 1 szt		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Margaryna 60% 15 g (MLE) Kielbasa z fileta, drobiowa, parzona 50 g Serek kanapkowy (śmietankowy) 50 g (MLE) Mix sałat z pomidorem i olejem 80 g	Sok wielowarzywny 1 szt (SEL)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 336,1 Białko ogółem [g] 88,3 Tłuszcz [g] 64,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,3 Węglowodany ogółem [g] 358,9 suma cukrów prostych [g] 119,8 Błonnik pokarmowy [g] 20,9 Sód [mg] 368,5

2026-10-20 wtorek	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 Twarożek z szczypiorkiem 70 g (MLE) Schab z komina, wędlina wieprzowa, parzona, wędzona 50 g Roszponka 10 g Słupki papryki kolorowej 80 g Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 250 g (GLU, MLE)		Kompot z owoców z/c 250 ml Koperkowa z ryżem brązowym 400 ml (MLE, SEL) Pulpet drobiowy gotowany 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane z koperkiem 250 g (MLE) Sos pomidorowy - dieta 100 g (GLU) Surówka z kapusty pekińskiej, kukurydzy, papryki 150 g		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) Mozzarella z oliwą z oliwek i bazylią 70 g (MLE) Filet gotowany z kurczaka, wędlina drobiowa 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 198 Białko ogółem [g] 113,8 Tłuszcz [g] 73,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,2 Węglowodany ogółem [g] 276,4 suma cukrów prostych [g] 57,7 Błonnik pokarmowy [g] 25,3 Sód [mg] 721,6
	LATWOSTRAWNA -SZP	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Herbata owocowa z/c 250 g Twarożek z ziołami - dieta 70 g (MLE) Szynka drobiowa miodowa z dodatkiem białka wieprzowego, parzona, wędzona 50 g Roszponka 10 g Pomidorki koktajlowe 100 g Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 250 g (GLU, MLE)		Kompot z owoców z/c 250 ml Koperkowa z ryżem - dieta 400 ml (MLE, SEL) Pulpet drobiowy gotowany 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane z koperkiem 250 g (MLE) Sos pomidorowy - dieta 100 g (GLU) Mieszanka królewska gotowana 150 g		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Mozzarella z oliwą z oliwek i bazylią 70 g (MLE) Filet gotowany z kurczaka, wędlina drobiowa 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 139,4 Białko ogółem [g] 112,6 Tłuszcz [g] 64,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,3 Węglowodany ogółem [g] 285,7 suma cukrów prostych [g] 57,7 Błonnik pokarmowy [g] 16,4 Sód [mg] 689,9
	Dieta z ograniczeniem łatwo przysw. węglowodanów - SZP	Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Herbata owocowa b/c 250 g Twarożek z szczypiorkiem 70 g (MLE) Schab z komina, wędlina wieprzowa, parzona, wędzona 50 g Roszponka 10 g Słupki papryki kolorowej 80 g	Jabłko 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Kompot z owoców b/c 250 ml Koperkowa z ryżem brązowym 400 ml (MLE, SEL) Pulpet drobiowy gotowany 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane z koperkiem 250 g (MLE) Sos pomidorowy - dieta 100 g (GLU) Surówka z kapusty pekińskiej, kukurydzy, papryki 150 g	Koktajl na kefirze z truskawkami 150 g (MLE)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Mozzarella z oliwą z oliwek i bazylią 70 g (MLE) Filet gotowany z kurczaka, wędlina drobiowa 50 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Chleb graham 40 g (GLU) Margaryna 60% 5 g (MLE) Sałata zielona 10 g Szynka wykwinna, drobiowa 20 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 264,8 Białko ogółem [g] 113,8 Tłuszcz [g] 82 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,6 Węglowodany ogółem [g] 272,4 suma cukrów prostych [g] 48,5 Błonnik pokarmowy [g] 29,9 Sód [mg] 444,8
	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu-SZP	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Margaryna 60% 15 g (MLE) Herbata owocowa z/c 250 g Twarożek z ziołami - dieta 70 g (MLE) Szynka drobiowa miodowa z dodatkiem białka wieprzowego, parzona, wędzona 50 g Roszponka 10 g Pomidorki koktajlowe 100 g Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 250 g (GLU, MLE)		Kompot z owoców z/c 250 ml Koperkowa z ryżem - dieta 400 ml (MLE, SEL) Pulpet drobiowy gotowany 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane z koperkiem 250 g (MLE) Sos pomidorowy - dieta 100 g (GLU) Mieszanka królewska gotowana 150 g		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Margaryna 60% 15 g (MLE) Mozzarella z oliwą z oliwek i bazylią 50 g (MLE) Filet gotowany z kurczaka, wędlina drobiowa 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 052,5 Białko ogółem [g] 108,4 Tłuszcz [g] 56,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,4 Węglowodany ogółem [g] 285,2 suma cukrów prostych [g] 57,4 Błonnik pokarmowy [g] 16,4 Sód [mg] 708,1

2026-10-21 środa	PODSTAWA - SZP	Bułka grahamka 40g 1 szt (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 groszku 70 g Szynka biała drobiowa, parzona 50 g (SOJ, MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Sliwki 2 szt		Kompot z owoców z/c 250 ml Kalafiorowa z ziemniakami- dieta 400 ml (MLE, SEL) Gulasz z łopatki wieprzowej (gotowany) - dieta 200 g (GLU) Ziemniaki gotowane z koperkiem 250 g (MLE) Buraczki ćwikłowe (gotowane) 150 g		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) Jajko gotowane na twardo 2 szt (JAJ) Szynka konserwowa wieprzowa, parzona w osłonce niejadalnej 50 g (GLU, SOJ) Ogórek zielony 80 g Sałata zielona 10 g	Mus owocowo-warzywny 100% 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 035,7 Białko ogółem [g] 108,1 Tłuszcz [g] 60,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25 Węglowodany ogółem [g] 269,2 suma cukrów prostych [g] 69,7 Błonnik pokarmowy [g] 28,7 Sód [mg] 657,4
	ŁATWOSTRAWNA -SZP	Chleb bułkowy 60 g (GLU) Bułka pszenna 40g 1 szt (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (GLU, MLE) Szynka biała drobiowa, parzona 50 g (SOJ, MLE) Miodowy twarożek pomarańczowy 70 g (MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Kalafiorowa z ziemniakami- dieta 400 ml (MLE, SEL) gulasz z łopatki wieprzowej- dieta (gotowany) 200 g (GLU, SEL) Ziemniaki gotowane z koperkiem 250 g (MLE) Buraczki ćwikłowe (gotowane) 150 g		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Jajko gotowane na twardo 2 szt (JAJ) Pierś pieczona drobiowa, wędlina parzona, pieczona 50 g Pomidor z pietruszką 100 g Sałata zielona 10 g	Mus owocowo-warzywny 100% 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 934,8 Białko ogółem [g] 99,5 Tłuszcz [g] 54,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,5 Węglowodany ogółem [g] 266,6 suma cukrów prostych [g] 62,6 Błonnik pokarmowy [g] 22,4 Sód [mg] 563,4
	Dieta z ograniczeniem łatwo przysw. węglowodanów - SZP	Bułka grahamka 40g 1 szt (GLU) Chleb graham 60 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (GLU, MLE) Pasta z groszku 70 g Szynka biała drobiowa, parzona 50 g (SOJ, MLE) Sałata zielona 10 g Pomidor 80 g	Maślanka naturalna 150 g (MLE) Sliwki 2 szt	Kompot z owoców b/c 250 ml Kalafiorowa z ziemniakami- dieta 400 ml (MLE, SEL) Gulasz z łopatki wieprzowej (gotowany) 200 g (GLU) Ziemniaki gotowane z koperkiem 250 g (MLE) Buraczki ćwikłowe (gotowane) b/c 150 g	Serek homogenizowany naturalny 1 szt (MLE)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Jajko gotowane na twardo 2 szt (JAJ) Pierś pieczona drobiowa, wędlina parzona, pieczona 50 g Ogórek zielony 80 g Sałata zielona 10 g	Chleb graham 40 g (GLU) Margaryna 60% 5 g (MLE) Sałata zielona 10 g Szynka konserwowa wieprzowa, parzona w osłonce niejadalnej 20 g (GLU, SOJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 205,4 Białko ogółem [g] 128 Tłuszcz [g] 66,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,2 Węglowodany ogółem [g] 277,8 suma cukrów prostych [g] 60,5 Błonnik pokarmowy [g] 30,3 Sód [mg] 630,4
	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu-SZP	Chleb bułkowy 60 g (GLU) Bułka pszenna 40g 1 szt (GLU) Margaryna 60% 15 g (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (GLU, MLE) Szynka biała drobiowa, parzona 50 g (SOJ, MLE) Miodowy twarożek pomarańczowy 70 g (MLE) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Kalafiorowa z ziemniakami- dieta 400 ml (MLE, SEL) gulasz z łopatki wieprzowej- dieta (gotowany) 200 g (GLU, SEL) Ziemniaki gotowane z koperkiem 250 g (MLE) Buraczki ćwikłowe (gotowane) 150 g		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Margaryna 60% 15 g (MLE) Jajko gotowane na twardo 2 szt (JAJ) Pierś pieczona drobiowa, wędlina parzona, pieczona 50 g Pomidor z pietruszką 100 g Sałata zielona 10 g	Mus owocowo-warzywny 100% 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 911,3 Białko ogółem [g] 99,5 Tłuszcz [g] 52,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,8 Węglowodany ogółem [g] 266,6 suma cukrów prostych [g] 62,6 Błonnik pokarmowy [g] 22,4 Sód [mg] 581,7

2026-10-22 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 (MLE) Twarożek 70 g (MLE) Dżem brzoskwiniowy o obniżonej zawartości cukru 50 g Pomarańcza 1 szt Sałata zielona 20 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Krupnik jęczmienny-dieta 400 g (GLU, MLE, SEL) Zrazik z udźca z kurczaka pieczony 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane z koperkiem 250 g (MLE) Surówka z białej rzepy i jabłka 150 g (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) Sałatka z tuńczykiem i jajkiem 150 g (JAJ, RYB) Szynka wieśka, wieprzowa, parzona, wędzona 50 g Haga serek twarogowy śmietankowy 1 szt (MLE)	Rogal drożdżowy 1 szt (GLU, JAJ, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 411,3 Białko ogółem [g] 91,3 Tłuszcz [g] 86 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,4 Węglowodany ogółem [g] 314,5 suma cukrów prostych [g] 82,3 Błonnik pokarmowy [g] 23,9 Sód [mg] 641,1
	ŁATWOSTRAWNA -SZP	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Herbata owocowa z/c 250 g (MLE) Twarożek 70 g (MLE) Dżem brzoskwiniowy o obniżonej zawartości cukru 50 g Banan 1 szt Sałata zielona 20 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Krupnik jęczmienny-dieta 400 g (GLU, MLE, SEL) Zrazik z udźca z kurczaka pieczony 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane z koperkiem 250 g (MLE) Marchewka gotowana 150 g		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałatka z tuńczykiem i jajkiem-dieta 150 g (JAJ, RYB) Szynka wieśka, wieprzowa, parzona, wędzona 50 g Haga serek twarogowy śmietankowy 1 szt (MLE)	Rogal drożdżowy 1 szt (GLU, JAJ, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 323,5 Białko ogółem [g] 89,2 Tłuszcz [g] 76,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,4 Węglowodany ogółem [g] 316,3 suma cukrów prostych [g] 80,8 Błonnik pokarmowy [g] 18,7 Sód [mg] 614,8
	Dieta z ograniczeniem łatwo przysw. węglowodanów - SZP	Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Herbata owocowa b/c 250 g Twarożek 70 g (MLE) Kiełbasa z fileta, drobiowa, parzona 50 g Pomidor 100 g Sałata zielona 20 g	Półowa pomarańczy 140 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Kompot z owoców b/c 250 ml Krupnik jęczmienny-dieta 400 g (GLU, MLE, SEL) Zrazik z udźca z kurczaka pieczony 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane z koperkiem 250 g (MLE) Surówka z białej rzepy i jabłka 150 g (MLE)	Koktajl na kefirze z malinami 150 g (MLE)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałatka z tuńczykiem i jajkiem 150 g (JAJ, RYB) Szynka wieśka, wieprzowa, parzona, wędzona 50 g	Chleb graham 40 g (GLU) Margaryna 60% 5 g (MLE) Sałata zielona 10 g Pierś pieczona drobiowa, wędlna parzona, pieczona 20 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 284,4 Białko ogółem [g] 108,3 Tłuszcz [g] 86,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,2 Węglowodany ogółem [g] 272,1 suma cukrów prostych [g] 51,5 Błonnik pokarmowy [g] 30 Sód [mg] 651
	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu-SZP	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Margaryna 60% 15 g (MLE) Herbata owocowa z/c 250 g Twarożek 70 g (MLE) Dżem brzoskwiniowy o obniżonej zawartości cukru 50 g Banan 1 szt Sałata zielona 20 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Krupnik jęczmienny-dieta 400 g (GLU, MLE, SEL) Zrazik z udźca z kurczaka pieczony 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane z koperkiem 250 g (MLE) Marchewka gotowana 150 g		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Sałatka z tuńczykiem i jajkiem-dieta 150 g (JAJ, RYB) Szynka wieśka, wieprzowa, parzona, wędzona 50 g Haga serek twarogowy śmietankowy 1 szt (MLE)	Rogal drożdżowy 1 szt (GLU, JAJ, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 218,8 Białko ogółem [g] 89 Tłuszcz [g] 65,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,6 Węglowodany ogółem [g] 316,2 suma cukrów prostych [g] 80,7 Błonnik pokarmowy [g] 18,7 Sód [mg] 624

2026-10-23 piątek	PODSTAWA - SZP	Bułka grahamka 1 szt (GLU) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Kakao z/c 250 ml (MLE) Jajecznicza na parze 100 g (JAJ, MLE) Serek kanapkowy (śmietankowy) 50 g (MLE) Roszponka 10 g Ogórek zielony 80 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (MLE, SEL) Morszczuk smażony 100 g (GLU, JAJ, RYB, SOJ, SEL) Ziemniaki gotowane z koperkiem 250 g (MLE) Surówka z kapusty kiszonej 150 g		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 z soczewicy 70 g (SEL) Ser gouda z czarnuszką 40 g (MLE) Sałata zielona 20 g Pomidor z szczypiorkiem 100 g	Banan 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 491,5 Białko ogółem [g] 102,9 Tłuszcz [g] 87,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,6 Węglowodany ogółem [g] 330,8 suma cukrów prostych [g] 66,8 Błonnik pokarmowy [g] 31 Sód [mg] 979,2
	LATWOSTRAWNA -SZP	Bułka pszenna 40g 1 szt (GLU) Chleb bułkowy 60 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Kakao z/c 250 ml (MLE) Jajecznicza na parze 100 g (JAJ, MLE) Serek kanapkowy (śmietankowy) 50 g (MLE) Pomidor 80 g Roszponka 10 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (MLE, SEL) Morszczuk pieczony 100 g (RYB) Ziemniaki gotowane z koperkiem 250 g (MLE) Warzywa po grecku- dieta 150 g (GLU, SEL)		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Pasta z twarogu 70 g (MLE) Filet gotowany z kurczaka, wędlina drobiowa 50 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Banan 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 996,6 Białko ogółem [g] 97,1 Tłuszcz [g] 62,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,8 Węglowodany ogółem [g] 270,4 suma cukrów prostych [g] 72,2 Błonnik pokarmowy [g] 20,3 Sód [mg] 743,1
	Dieta z ograniczeniem łatwo przysw. węglowodanów - SZP	Bułka grahamka 40g 1 szt (GLU) Chleb graham 60 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Kakao z/c 250 ml (MLE) Jajecznicza na parze 100 g (JAJ, MLE) Serek kanapkowy (śmietankowy) 50 g (MLE) Ogórek zielony 80 g Roszponka 10 g	Jabłko 1 szt	Kompot z owoców b/c 250 ml Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (MLE, SEL) Morszczuk pieczony 100 g (RYB) Ziemniaki gotowane z koperkiem 250 g (MLE) Surówka z kapusty kiszonej 150 g	Maślanka naturalna 150 g (MLE)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Pasta z soczewicy 70 g (SEL) Filet gotowany z kurczaka, wędlina drobiowa 50 g Sałata zielona 20 g Pomidor z szczypiorkiem 100 g	Chleb graham 40 g (GLU) Margaryna 60% 5 g (MLE) Sałata zielona 10 g Ser gouda z czarnuszką 20 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 296,4 Białko ogółem [g] 108,5 Tłuszcz [g] 83,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,3 Węglowodany ogółem [g] 284 suma cukrów prostych [g] 51,6 Błonnik pokarmowy [g] 31,6 Sód [mg] 898,7
	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu-SZP	Bułka pszenna 40g 1 szt (GLU) Chleb bułkowy 60 g (GLU) Margaryna 60% 15 g (MLE) Kakao z/c 250 ml (MLE) Jajecznicza na parze 100 g (JAJ, MLE) Serek kanapkowy (śmietankowy) 50 g (MLE) Pomidor b/skórki 80 g Roszponka 10 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (MLE, SEL) Morszczuk pieczony 100 g (RYB) Ziemniaki gotowane z koperkiem 250 g (MLE) Warzywa po grecku- dieta 150 g (GLU, SEL)		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Margaryna 60% 15 g (MLE) Pasta z twarogu 70 g (MLE) Filet gotowany z kurczaka, wędlina drobiowa 50 g Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 80 g	Banan 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 973 Białko ogółem [g] 96,9 Tłuszcz [g] 59,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,1 Węglowodany ogółem [g] 270,4 suma cukrów prostych [g] 72,2 Błonnik pokarmowy [g] 20,1 Sód [mg] 761,4

2026-10-24 sobota	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 mozzarella 40 g (MLE) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Zupa z czerwonej soczewicy i ciecierzycy z ziemniakami 400 g (SEL) Makaron pełnoziarnisty z kurczakiem i szpinakiem gotowanym 300 g (GLU, JAJ, MLE) Mieszanka królewska gotowana 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) Pasta z tuńczyka z jajkiem i koperkiem 70 g (JAJ, RYB, MLE) Szynka biała drobiowa, parzona 50 g (SOJ, MLE) Rukola 10 g Pomidor 80 g	Ciasto drożdżowe z jabłkiem 100 g (GLU, JAJ, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 394,8 Białko ogółem [g] 135,3 Tłuszcz [g] 82,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,4 Węglowodany ogółem [g] 279,3 suma cukrów prostych [g] 55,1 Błonnik pokarmowy [g] 29,5 Sód [mg] 883,1
	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) Pierś pieczona drobiowa, wędlna parzona, pieczona 50 g Pomidor z pietruszką 100 g Sałata zielona 20 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Ziemniaczana 400 ml (GLU, MLE) Makaron z kurczakiem i szpinakiem gotowanym - dieta 300 g (GLU, JAJ, MLE) Mieszanka królewska gotowana 150 g		Herbata z cytryną 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) Szynka biała drobiowa, parzona 50 g (SOJ, MLE) Pomidor 80 g Rukola 10 g	Ciasto drożdżowe z jabłkiem 100 g (GLU, JAJ, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 170,7 Białko ogółem [g] 121,5 Tłuszcz [g] 60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,1 Węglowodany ogółem [g] 295,3 suma cukrów prostych [g] 49,6 Błonnik pokarmowy [g] 17,4 Sód [mg] 921,3
	Dieta z ograniczeniem łatwo przysw. węglowodanów - SZP	Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (GLU, MLE) Pasta z udźca z kurczaka (gotowanego) 70 g (SEL) Pierś pieczona drobiowa, wędlna parzona, pieczona 50 g Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g	Gruszka 1 szt	Kompot z owoców b/c 250 ml Zupa z czerwonej soczewicy i ciecierzycy z ziemniakami 400 g (SEL) Makaron pełnoziarnisty z kurczakiem i szpinakiem gotowanym 300 g (GLU, JAJ, MLE) Mieszanka królewska gotowana 150 g	Kefir 1,5% 150 g (MLE)	Herbata z cytryną 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) Szynka biała drobiowa, parzona 50 g (SOJ, MLE) Pomidor 80 g Rukola 10 g	Chleb graham 40 g (GLU) Margaryna 60% 5 g (MLE) Sałata zielona 10 g Kielbasa z fileta, drobiowa, parzona 20 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 297,4 Białko ogółem [g] 131,7 Tłuszcz [g] 74 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25 Węglowodany ogółem [g] 277,2 suma cukrów prostych [g] 54,3 Błonnik pokarmowy [g] 34,9 Sód [mg] 828,1
	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu-SZP	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Margaryna 60% 15 g (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (GLU, MLE) Pasta z udźca z kurczaka (gotowanego) 70 g (SEL) Pierś pieczona drobiowa, wędlna parzona, pieczona 50 g Pomidor z pietruszką 100 g Sałata zielona 20 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Ziemniaczana 400 ml (GLU, MLE) Makaron z kurczakiem i szpinakiem gotowanym - dieta 300 g (GLU, JAJ, 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) Szynka biała drobiowa, parzona 50 g (SOJ, MLE) Pomidor 80 g Rukola 10 g	Ciasto drożdżowe z jabłkiem 100 g (GLU, JAJ, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 143,6 Białko ogółem [g] 121,4 Tłuszcz [g] 57,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,4 Węglowodany ogółem [g] 294,3 suma cukrów prostych [g] 49,2 Błonnik pokarmowy [g] 17,3 Sód [mg] 939,2

2026-10-25 niedziela	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) Szynka chłopska, wieprzowa, parzona 50 g Twarożek z rzodkiewką 70 g (MLE) Ogórek zielony 100 g Sałata zielona 20 g Melon 130 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Pomidorowa z ryżem brązowym 400 ml (MLE, SEL) Bitka ze schabu pieczona - dieta 100 g Ziemniaki gotowane z koperkiem 250 g (MLE) Sałata lodowa z pomidorem i pietruszką 150 g Sos własny 50 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) Sałatka jarzynka 150 g (JAJ, SEL, GOR) Szynka drobiowa miodowa z dodatkiem białka wieprzowego, parzona, wędzona 50 g Ser kremowy topiony w trójkącikach ze śmietanką 1 szt (MLE) Sałata zielona 10 g	Mus owocowo-warzywny 100% 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 008,1 Białko ogółem [g] 99,4 Tłuszcz [g] 68 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,3 Węglowodany ogółem [g] 252,5 suma cukrów prostych [g] 58,2 Błonnik pokarmowy [g] 24,3 Sód [mg] 595,9
	ŁATWOSTRAWNA -SZP	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Kakao z/c 250 ml (MLE) Twarożek z koperkiem 70 g (MLE) Szynka chłopska, wieprzowa, parzona 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Melon 130 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Pomidorowa z ryżem - dieta 400 ml (MLE, SEL) Bitka ze schabu pieczona - dieta 100 g Ziemniaki gotowane z koperkiem 250 g (MLE) Dynia gotowana 150 g Sos własny 50 g (GLU)		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałatka jarzynka-dieta 150 g (MLE, SEL) Szynka drobiowa miodowa z dodatkiem białka wieprzowego, parzona, wędzona 50 g Sałata zielona 10 g Haga serek twarogowy śmietankowy 1 szt (MLE)	Mus owocowo-warzywny 100% 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 949,3 Białko ogółem [g] 107,9 Tłuszcz [g] 48,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,5 Węglowodany ogółem [g] 277,2 suma cukrów prostych [g] 58,2 Błonnik pokarmowy [g] 18,7 Sód [mg] 452,6
	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 Ogórek zielony 100 g Sałata zielona 20 g	Melon 80 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Kompot z owoców b/c 250 ml Pomidorowa z ryżem brązowym 400 ml (MLE, SEL) Bitka ze schabu pieczona - dieta 100 g Ziemniaki gotowane z koperkiem 250 g (MLE) Sałata lodowa z pomidorem i pietruszką 150 g Sos własny 50 g (GLU)	Serek homogenizowany naturalny 1 szt (MLE)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałatka jarzynka 150 g (JAJ, SEL, GOR) Kielbasa szynkowa, wieprzowa, parzona, wędzona 50 g (SOJ) Sałata zielona 10 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] 2 254,9 Białko ogółem [g] 127,3 Tłuszcz [g] 78,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,6 Węglowodany ogółem [g] 262,5 suma cukrów prostych [g] 50,5 Błonnik pokarmowy [g] 25,8 Sód [mg] 615,8
	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu-SZP	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Margaryna 60% 15 g (MLE) Kakao z/c 250 ml (MLE) Twarożek z koperkiem 70 g (MLE) Szynka chłopska, wieprzowa, parzona 50 g Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Melon 130 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Pomidorowa z ryżem - dieta 400 ml (MLE, SEL) Bitka ze schabu pieczona - dieta 100 g Ziemniaki gotowane z koperkiem 250 g (MLE) Dynia gotowana 150 g Sos własny 50 g (GLU)		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Margaryna 60% 15 g (MLE) Sałatka jarzynka-dieta 150 g (MLE, SEL) Szynka drobiowa miodowa z dodatkiem białka wieprzowego, parzona, wędzona 50 g Sałata zielona 10 g Haga serek twarogowy śmietankowy 1 szt (MLE)	Mus owocowo-warzywny 100% 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 925,9 Białko ogółem [g] 107,9 Tłuszcz [g] 46,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,9 Węglowodany ogółem [g] 277,1 suma cukrów prostych [g] 58,1 Błonnik pokarmowy [g] 18,7 Sód [mg] 470,9

2026-10-26 poniedziałek	PODSTAWA - SZP	Bułka grahamka 40g 1 szt (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (GLU, MLE) Serek wiejski ziamisty 200 g (MLE) Filet gotowany z kurczaka, wędlina drobiowa 40 g Miód 1 szt Sałata zielona 20 g Słupki papryki kolorowej 80 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Grochowa z ziemniakami 400 ml (GLU) Jajko gotowane na twardo 2 szt (JAJ) Ziemniaki gotowane z koperkiem 250 g (MLE) Sos pietruszkowy 100 g (GLU, MLE) Surówka z marchwi i jabłka z dodatkiem oleju 150 g		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Haga serek twarogowy śmietankowy 2 szt (MLE) Połędwica sopocka, wieprzowa, parzona, wędziona 50 g Roszponka 10 g Pomidorki koktajlowe 100 g	Mus owocowo-warzywny 100% 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 194,6 Białko ogółem [g] 103,1 Tłuszcz [g] 64,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,2 Węglowodany ogółem [g] 306,1 suma cukrów prostych [g] 82,3 Błonnik pokarmowy [g] 34,5 Sód [mg] 1 399,4
	LATWOSTRAWNA - SZP	Bułka pszenna 40g 1 szt (GLU) Chleb bułkowy 60 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (GLU, MLE) Serek wiejski ziamisty 200 g (MLE) Miód 1 szt Filet gotowany z kurczaka, wędlina drobiowa 40 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Zupa brokułowa z ziemniakami - dieta 400 ml (GLU, MLE, SEL) Jajko gotowane na twardo 2 szt (JAJ) Ziemniaki gotowane z koperkiem 250 g (MLE) Sos pietruszkowy 100 g (GLU, MLE) Cukinia gotowana 150 g		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Haga serek twarogowy śmietankowy 2 szt (MLE) Szynka biała drobiowa, parzona 50 g (SOJ, MLE) Pomidorki koktajlowe 100 g Roszponka 10 g	Mus owocowo-warzywny 100% 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 033,2 Białko ogółem [g] 93,5 Tłuszcz [g] 57,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,4 Węglowodany ogółem [g] 289,8 suma cukrów prostych [g] 74,5 Błonnik pokarmowy [g] 19,8 Sód [mg] 1 188
	Dieta z ograniczeniem łatwo przysw. węglowodanów - SZP	Bułka grahamka 40g 1 szt (GLU) Chleb graham 60 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (GLU, MLE) Serek wiejski ziamisty 200 g (MLE) Filet gotowany z kurczaka, wędlina drobiowa 40 g Sałata zielona 20 g Słupki papryki kolorowej 80 g	Gruszka 1 szt	Kompot z owoców b/c 250 ml Grochowa z ziemniakami 400 ml (GLU) Jajko gotowane na twardo 2 szt (JAJ) Ziemniaki gotowane z koperkiem 250 g (MLE) Sos pietruszkowy 100 g (GLU, MLE) Surówka z marchwi i jabłka z dodatkiem oleju 150 g	Maślanka naturalna 150 g (MLE)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Haga serek twarogowy śmietankowy 2 szt (MLE) Połędwica sopocka, wieprzowa, parzona, wędziona 50 g Pomidorki koktajlowe 100 g Roszponka 10 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] 2 306,5 Białko ogółem [g] 114,4 Tłuszcz [g] 71,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,1 Węglowodany ogółem [g] 310,4 suma cukrów prostych [g] 63,7 Błonnik pokarmowy [g] 36,3 Sód [mg] 1 231,9
	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu-SZP	Bułka pszenna 40g 1 szt (GLU) Chleb bułkowy 60 g (GLU) Margaryna 60% 15 g (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (GLU, MLE) Serek wiejski ziamisty 200 g (MLE) Miód 1 szt Filet gotowany z kurczaka, wędlina drobiowa 40 g Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Zupa brokułowa z ziemniakami - dieta 400 ml (GLU, MLE, SEL) Jajko gotowane na twardo 2 szt (JAJ) Ziemniaki gotowane z koperkiem 250 g (MLE) Sos pietruszkowy 100 g (GLU, MLE) Cukinia gotowana 150 g		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Haga serek twarogowy śmietankowy 2 szt (MLE) Szynka biała drobiowa, parzona 50 g (SOJ, MLE) Pomidorki koktajlowe 100 g Roszponka 10 g	Mus owocowo-warzywny 100% 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 925,9 Białko ogółem [g] 93,1 Tłuszcz [g] 45,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,7 Węglowodany ogółem [g] 289,2 suma cukrów prostych [g] 74,4 Błonnik pokarmowy [g] 19,6 Sód [mg] 1 195,1

2026-10-27 wtorek	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 Hummus paprykowy 70 g Paszтет drobiowy pieczony 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Ogórek zielony 80 g Rukola 10 g Zupa mleczna z płatkami owsianymi 200 g (GLU, MLE)		Kompot z owoców z/c 250 ml Piecarkowa z ziemniakami 400 ml (MLE, SEL) Filet z kurczaka w sosie koperkowym 150 g (GLU, MLE) Ziemniaki gotowane z koperkiem 250 g (MLE) Surówka z kapusty włoskiej 150 g (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) Serek kanapkowy (śmietankowy) 50 g (MLE) Kielbasa z fileta, drobiowa, parzona 50 g Sałata zielona 20 g Pomidor z pietruszką 100 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 383,2 Białko ogółem [g] 108,4 Tłuszcz [g] 86,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,4 Węglowodany ogółem [g] 296,5 suma cukrów prostych [g] 53,8 Błonnik pokarmowy [g] 30,7 Sód [mg] 450,9
	ŁATWOSTRAWNA -SZP	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Herbata owocowa z/c 250 g mozzarella 70 g (MLE) Szynka wykwinna, drobiowa 50 g Rukola 10 g Pomidor 80 g Zupa mleczna z płatkami owsianymi 200 g (GLU, MLE)		Kompot z owoców z/c 250 ml Ziemniaczana 400 ml (GLU, MLE) Filet z kurczaka w sosie koperkowym 150 g (GLU, MLE) Ziemniaki gotowane z koperkiem 250 g (MLE) Marchewka mini gotowana 150 g		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Serek kanapkowy (śmietankowy) 50 g (MLE) Kielbasa z fileta, drobiowa, parzona 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor z pietruszką 100 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 236,2 Białko ogółem [g] 104,6 Tłuszcz [g] 78,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,8 Węglowodany ogółem [g] 285,2 suma cukrów prostych [g] 51,5 Błonnik pokarmowy [g] 21,4 Sód [mg] 397,5
	Dieta z ograniczeniem łatwo przysw. węglowodanów - SZP	Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Herbata owocowa b/c 250 g Hummus paprykowy 70 g Szynka wykwinna, drobiowa 50 g Ogórek zielony 80 g Rukola 10 g	Jabłko 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Kompot z owoców b/c 250 ml Piecarkowa z ziemniakami 400 ml (MLE, SEL) Filet z kurczaka w sosie koperkowym 150 g (GLU, MLE) Ziemniaki gotowane z koperkiem 250 g (MLE) Surówka z kapusty włoskiej 150 g (MLE)	Koktajl na kefirze z truskawkami 150 g (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) Kielbasa z fileta, drobiowa, parzona 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 Szynka chłopska, wieprzowa, parzona 20 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 364,5 Białko ogółem [g] 106,9 Tłuszcz [g] 82,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,9 Węglowodany ogółem [g] 299,6 suma cukrów prostych [g] 48,6 Błonnik pokarmowy [g] 36,2 Sód [mg] 367,8
	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu-SZP	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Margaryna 60% 15 g (MLE) Herbata owocowa z/c 250 g mozzarella 50 g (MLE) Szynka wykwinna, drobiowa 50 g Rukola 10 g Pomidor b/skórki 80 g Zupa mleczna z płatkami owsianymi 200 g (GLU, MLE)		Kompot z owoców z/c 250 ml Ziemniaczana 400 ml (GLU, MLE) Filet z kurczaka w sosie koperkowym 150 g (GLU, MLE) Ziemniaki gotowane z koperkiem 250 g (MLE) Marchewka mini gotowana 150 g		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Serek kanapkowy (śmietankowy) 50 g (MLE) Kielbasa z fileta, drobiowa, parzona 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor z pietruszką 100 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 078,5 Białko ogółem [g] 100,7 Tłuszcz [g] 63,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,2 Węglowodany ogółem [g] 284,6 suma cukrów prostych [g] 51,2 Błonnik pokarmowy [g] 21,4 Sód [mg] 406,6

Oznaczenia alergenów:

GLU - Zboża zawierające gluten,
SKR - Skorupiaki i pochodne,
JAJ - Jaja i pochodne,
RYB - Ryby i pochodne,
OZI - Orzechy ziemne i pochodne,
SOJ - Soja i pochodne,
MLE - Mleko i pochodne wraz z laktozą,
ORZ - Orzechy,
SEL - Seler i pochodne,
GOR - Gorczyca i produkty pochodne,
SEZ - Nasiona sezamu i pochodne,
S02 - Dwutlenek siarki / siarczyny,
ŁUB - Łubin i produkty pochodne,
MCK - Mięczaki i pochodne,
MLEK b/Lak - Mleko i pochodne bez laktozy,