

		1	2	3	4	5	6	7	
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2026-02-20 piątek	Dieta Podstawowa	Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (GLU, MLE) Pasta jajeczna z chrzanem 70 g (JAJ, MLE, SO2) Szynka Harnasia z dymem, wieprzowa 40 g (SOJ) Roszponka 6 g Pomidor 80 g Mandarynka 140 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Pieczarkowa z makaronem 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Morszczuk w sosie śmietanowo-koperkowym 140 g (GLU, RYB, MLE) Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Surówka z kapusty kiszonej 100 g Kalafior gotowany z olejem 100 g		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Szynka konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony, w osłonce niejadł 40 g (GLU, SOJ, SEL) Sałata zielona 10 g Pomidor 60 g Rzodkiewka 40 g Serek kanapkowy (śmietankowy) 75 g (MLE) Masło 82% 12,5 g (MLE)	Gruszka 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 188,7 Białko ogółem [g] 93,8 Tłuszcz [g] 81,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,9 Węglowodany ogółem [g] 277,2 suma cukrów prostych [g] 67,8 Błonnik pokarmowy [g] 30,6 Sól [g] 5,2	
	Dieta Łatwostrawna	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (GLU, MLE) Pasta z tuńczyka i twarogu 70 g (MLE) Szynka Harnasia z dymem, wieprzowa 40 g (SOJ) Roszponka 6 g Pomidor 80 g Banan (połowa) 1 szt		Kompot z owoców z/c 250 ml Zupa szpinakowa z makaronem-dieta 500 ml (GLU, JAJ, MLE) Morszczuk w sosie koperkowym 150 g (GLU, RYB, MLE) Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Surówka z marchwii, ananasa i jabłka 200 g (MLE)		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) Indyk z pasieki, produkt blokowy, drobiowy, gruborozdrobniony, parzony 40 g Sałata zielona 10 g Pomidor 80 g	Jabłko 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 250,2 Białko ogółem [g] 106,7 Tłuszcz [g] 64,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,2 Węglowodany ogółem [g] 319,2 suma cukrów prostych [g] 80,1 Błonnik pokarmowy [g] 27 Sól [g] 5,8	
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (GLU, MLE) Pasta z tuńczyka i twarogu 70 g (MLE) Szynka Harnasia z dymem, wieprzowa 40 g (SOJ) Pomidor 80 g Roszponka 6 g	Grejpfrut (połowa) 130 g	Kompot z owoców b/c 250 ml Zupa szpinakowa z makaronem pełnoziarnistym-dieta 500 ml (GLU, JAJ, MLE) Morszczuk w sosie śmietanowo-koperkowym 140 g (GLU, RYB, MLE) Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Surówka z kapusty kiszonej 100 g Kalafior gotowany z olejem 100 g	Maślanka naturalna 150 g (MLE)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Szynka konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony, w osłonce niejadł 40 g (GLU, SOJ, SEL) Jajko gotowane na twardo 2 szt (JAJ) Sałata zielona 10 g Pomidor 60 g Rzodkiewka 40 g	Chleb graham 40 g (GLU) Sałata zielona 10 g Margaryna 60% 5 g (MLE) Poledwica Ani, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony w osłonce niejadłnej 20 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 166,6 Białko ogółem [g] 111,9 Tłuszcz [g] 70,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,1 Węglowodany ogółem [g] 270,2 suma cukrów prostych [g] 47,5 Błonnik pokarmowy [g] 35,9 Sól [g] 6,4	

2026-02-21 sobota	Dieta Podstawowa	Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Kakao z/c 250 ml (MLE) Pasta z kukurydzy 70 g Pierś wędzona, wędlina drobiowa z połączonych kawałków 50 g (SOJ) Ogórek zielony 80 g Sałata zielona 10 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Pomidorowa z ryżem 500 ml (MLE, SEL) Pieczeń rzymska drobiowa pieczona 120 g (GLU, JAJ) Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Sos pietruszkowy 100 g (GLU, MLE) Sałatka z kapusty czerwonej 200 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Parówki z piersi kurczaka 82 g (MLE) Ser topiony plastry 2 szt (MLE) Połędwica z majerankiem drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, wyrób drobiowy, z połączonych kawałków mięsa, parzony 30 g (GLU, SOJ, MLE) Pomidor z szczypiorkiem 100 g Sałata zielona 20 g Ketchup, produkt pasteryzowany 20 g	Banan 1 szt	Wartość energetyczna[k cal] [kcal] 2 227,6 Białko ogółem [g] 96,8 Tłuszcz [g] 66,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,5 Węglowodany ogółem [g] 315,6 suma cukrów prostych [g] 77,6 Błonnik pokarmowy [g] 29,3 Sól [g] 7,1
	Dieta Łatwostrawna	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Kakao z/c 250 ml (MLE) Pasta warzywna - dieta 70 g (SEL) Pierś wędzona, wędlina drobiowa z połączonych kawałków 50 g (SOJ) Sałata zielona 10 g Pomidor 80 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Pomidorowa z ryżem - dieta 500 ml (MLE, SEL) Pieczeń rzymska drobiowa pieczona 120 g (GLU, JAJ) Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Sos pietruszkowy 100 g (GLU, MLE) Cukinia gotowana 200 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Połędwica z majerankiem drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, wyrób drobiowy, z połączonych kawałków mięsa, parzony 50 g (GLU, SOJ, MLE) Sałata zielona 20 g Twaróg półtłusty w plastrach 100 g (MLE) Pomidorki koktajlowe 100 g	Banan 1 szt	Wartość energetyczna[k cal] [kcal] 2 266 Białko ogółem [g] 97,5 Tłuszcz [g] 58,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,9 Węglowodany ogółem [g] 345,3 suma cukrów prostych [g] 69,7 Błonnik pokarmowy [g] 25,5 Sól [g] 5,8
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Kakao b/c 250 ml (MLE) Pasta warzywna - dieta 70 g (SEL) Pierś wędzona, wędlina drobiowa z połączonych kawałków 50 g (SOJ) Ogórek zielony 80 g Sałata zielona 10 g	Sok pomidorowy produkt pasteryzowany 300 ml 1 szt	Kompot z owoców b/c 250 ml Pomidorowa z ryżem brązowym 500 ml (MLE, SEL) Pieczeń rzymska drobiowa pieczona 120 g (GLU, JAJ) Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Sos pietruszkowy 100 g (GLU, MLE) Sałatka z kapusty czerwonej 200 g	Jogurt naturalny 2% tł 150 g (MLE) Wafle ryżowe naturalne 30 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Połędwica z majerankiem drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, wyrób drobiowy, z połączonych kawałków mięsa, parzony 50 g (GLU, SOJ, MLE) Twaróg półtłusty w plastrach 100 g (MLE) Pomidor z szczypiorkiem 100 g Sałata zielona 20 g	Jabłko 1 szt

2026-02-22 niedziela	Dieta Podstawowa	Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (GLU, MLE) Twarożek z szczypiorkiem 70 g (MLE) Szynka juhasa wp. 40 g Papryka świeża 80 g Sałata zielona 10 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Rosół z makaronem 500 ml (GLU, JAJ, SEL) Kotlet schabowy smażony 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Sałatka z białej kapusty 200 g		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałatka meksykańska 130 g Kielbasa krakowska-parzona 50 g (GLU, SOJ, GOR) Sałata zielona 10 g Pomidor 80 g	Mus owocowo-warzywny 100% 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 242,2 Białko ogółem [g] 97,5 Tłuszcz [g] 71,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,5 Węglowodany ogółem [g] 307,2 suma cukrów prostych [g] 61,6 Błonnik pokarmowy [g] 36 Sól [g] 4,7
	Dieta Latwostrawna	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (GLU, MLE) Twarożek z pietruszką 70 g (MLE) Szynka z indykiem prasowana, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych 40 g (SOJ) Sałata zielona 10 g Pomidor 80 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Rosół z makaronem-dietą 500 ml (GLU, JAJ, SEL) Schab pieczony - dieta 100 g Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Mieszanka królewska z olejem 200 g Sos własny 100 g (GLU)		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałatka ryżowa z wędliną-dietą 150 g (MLE, SEL) Kurczak z bobrownik, produkt blokowy drobiowy, grubo rozdrobniony 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor 80 g	Mus owocowo-warzywny 100% 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 187 Białko ogółem [g] 98,9 Tłuszcz [g] 61,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,9 Węglowodany ogółem [g] 315,3 suma cukrów prostych [g] 53,8 Błonnik pokarmowy [g] 20,6 Sól [g] 5,1
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (GLU, MLE) Twarożek z szczypiorkiem 70 g (MLE) Szynka z indykiem prasowana, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych 40 g (SOJ) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 10 g	Mandarynka 1 szt	Kompot z owoców b/c 250 ml Rosół z makaronem pełnoziarnistym 500 ml (GLU, JAJ, SEL) Schab pieczony 100 g Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Sałatka z białej kapusty - b/c 200 g Sos własny 100 g (GLU)	Kefir 1,5% 150 g (MLE)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałatka meksykańska 130 g Kielbasa krakowska-parzona 50 g (GLU, SOJ, GOR) Sałata zielona 10 g Pomidor 80 g	Gruszka 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 129,9 Białko ogółem [g] 104,4 Tłuszcz [g] 69,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,1 Węglowodany ogółem [g] 275,2 suma cukrów prostych [g] 67,1 Błonnik pokarmowy [g] 39,7 Sól [g] 5,3

2026-02-23 poniedziałek	Dieta Podstawowa	Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Kakao z/c 250 ml (MLE) Pasta z soczewicy 70 g (SEL, GOR) Połędwica Ani, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony w osłonce niejadalnej 40 g Ogórek kiszony 80 g Rzodkiewka 50 g Sałata zielona 20 g	Kompot z owoców z/c 250 ml Barszcz biały z ziemniakami 500 g (GLU, MLE, SEL) Pierogi z serem i szpinakiem 300 g (GLU, JAJ, MLE) Surówka z marchwi i jabłka 200 g (MLE)		Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Herbata z cytryną z/c 250 g Indyk z pasieki, produkt blokowy, drobiowy, gruborozdrobniony, parzony 50 g Sałatka z makaronem pełnoziarnistym pomidorkami, rukolą i słonecznikiem 150 g (GLU, JAJ)	Jogurt naturalny 1,5% 150 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 307,4 Białko ogółem [g] 93,2 Tłuszcz [g] 75 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,3 Węglowodany ogółem [g] 321 suma cukrów prostych [g] 58,7 Błonnik pokarmowy [g] 35,2 Sól [g] 7,8
	Dieta Łatwostrawna	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Kakao z/c 250 ml (MLE) Połędwica Ani, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony w osłonce niejadalnej 40 g mozzarella 60 g (MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Kompot z owoców z/c 250 ml Zupa brokułowa z ziemniakami - dieta 500 ml (GLU, MLE, SEL) Pierogi z serem i szpinakiem 300 g (GLU, JAJ, MLE) Surówka z marchwi i jabłka-dieta 200 g		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Indyk z pasieki, produkt blokowy, drobiowy, gruborozdrobniony, parzony 50 g Sałatka z makaronem pomidorkami i rukolą 150 g (GLU, JAJ)	Jogurt naturalny 1,5% 150 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 395,8 Białko ogółem [g] 93,3 Tłuszcz [g] 82,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,8 Węglowodany ogółem [g] 328,5 suma cukrów prostych [g] 55,8 Błonnik pokarmowy [g] 25,2 Sól [g] 5,8
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Kakao b/c 250 ml (MLE) Połędwica Ani, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony w osłonce niejadalnej 40 g Pasta z soczewicy 70 g (SEL) Ogórek kiszony 80 g Rzodkiewka 50 g Sałata zielona 20 g	Jabłko 1 szt	Kompot z owoców b/c 250 ml Barszcz biały z ziemniakami 500 g (GLU, MLE, SEL) Pierogi żytnie z serem i szpinakiem 300 g (GLU, JAJ, MLE) Surówka z marchwi i jabłka 200 g (MLE)	Maślanka naturalna 150 g (MLE)	Herbata z cytryną b/c 250 g Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Indyk z pasieki, produkt blokowy, drobiowy, gruborozdrobniony, parzony 50 g Sałatka z makaronem pełnoziarnistym pomidorkami, rukolą i słonecznikiem 150 g (GLU, JAJ)	Jogurt naturalny 1,5% 150 g (MLE)

2026-02-24 wtorek	Dieta Podstawowa	Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Herbata owocowa z/c 250 g Pasta z twarogu, ogórka i czosnku 70 g (MLE) Schab pieczony z bobrownik, wędzonka wieprzowa, schab, parzony, pieczony 40 g Roszponka 6 g Papryka świeża 80 g Zupa mleczna z płatkami pszennymi 250 g (GLU, MLE)		Kompot z owoców z/c 250 ml Zupa jarzynowa z makaronem zacierka 500 g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Gołąbki bez zwijania 300 g (GLU, JAJ) Surówka z kapusty włoskiej 150 g (MLE) Sos pomidorowy 100 g (GLU, MLE)		Herbata z cytryną z/c 250 g Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 40 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Galaretka drobiowa z udźca z jajkiem 100 g (JAJ) Szynkowa z fileta, kiełbasa drobiowo-wieprzowa, grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 80 g Sałata zielona 10 g Ser kremowy topiony w trójkącikach ze śmietanką 1 szt (MLE)	Jabłko 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 106,8 Białko ogółem [g] 116,1 Tłuszcz [g] 62,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,5 Węglowodany ogółem [g] 302,2 suma cukrów prostych [g] 72,9 Błonnik pokarmowy [g] 34,3 Sól [g] 4,9
	Dieta Łatwostrawna	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Herbata owocowa z/c 250 g Pasta z twarogu 70 g (MLE) Połędwica z majerankiem drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, wyrób drobiowy, z połączonych kawałków mięsa, parzony 40 g (GLU, SOJ, MLE) Miód 1 szt Pomidor 80 g Roszponka 6 g Zupa mleczna z płatkami pszennymi 250 g (GLU, MLE)		Kompot z owoców z/c 250 ml Zupa jarzynowa z makaronem zacierka- dieta 500 g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Pulpet drobiowy gotowany 100 g (GLU, JAJ) Ryż gotowany 130 g Warzywa po grecku- dieta 200 g (GLU, SEL) Sos pomidorowy - dieta 100 g (GLU)		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 10 g Galaretka drobiowa z udźca z jajkiem-dieta 100 g (JAJ) Szynkowa z fileta, kiełbasa drobiowo-wieprzowa, grubo rozdrobniona 40 g Haga serek twarogowy śmietankowy 1 szt (MLE)	Jabłko 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 140,6 Białko ogółem [g] 112,3 Tłuszcz [g] 55,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,9 Węglowodany ogółem [g] 328,4 suma cukrów prostych [g] 84,6 Błonnik pokarmowy [g] 22,9 Sól [g] 6,5
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Herbata owocowa b/c 250 g Pasta z twarogu, ogórka i czosnku 70 g (MLE) Schab pieczony z bobrownik, wędzonka wieprzowa, schab, parzony, pieczony 40 g Roszponka 6 g Papryka świeża 80 g	Wafle ryżowe naturalne 20 g	Kompot z owoców b/c 250 ml Zupa jarzynowa z makaronem pełnoziarnistym 500 g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Gołąbki bez zwijania 300 g (GLU, JAJ) Sos pomidorowy 100 g (GLU, MLE) Surówka z kapusty włoskiej 150 g (MLE)	Kefir 1,5% 150 g (MLE)	Herbata z cytryną b/c 250 g Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Galaretka drobiowa z udźca z jajkiem 100 g (JAJ) Szynkowa z fileta, kiełbasa drobiowo-wieprzowa, grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 80 g Sałata zielona 10 g Haga serek twarogowy śmietankowy 1 szt (MLE)	Jabłko 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 093,7 Białko ogółem [g] 113,7 Tłuszcz [g] 67 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,3 Węglowodany ogółem [g] 262,5 suma cukrów prostych [g] 49,7 Błonnik pokarmowy [g] 36,8 Sól [g] 4,4

2026-02-25 środa	Dieta Podstawowa	Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (GLU, MLE) Pasta ze szprotek w sosie pomidorowym z twarogiem 70 g (RYB, MLE) Szynkowa dębowa, kielbasa wieprzowa, grubo rozdrobniona 40 g Sałata zielona 10 g Ogórek zielony 80 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Krupnik jęczmienny 500 g (GLU, MLE, SEL) Noga z kurczaka. pieczona 200 g Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Surówka z kapusty pekińskiej, kukurydzy, papryki 100 g Brukselka gotowana 100 g		Herbata z cytryną z/c 250 g Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Ser mozzarella 40 g (MLE) Pierś gotowana z indyka (Bianka) 50 g Rzodkiewka 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 10 g	Rogal drożdżowy 1 szt (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 475,2 Białko ogółem [g] 110,5 Tłuszcz [g] 96 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,5 Węglowodany ogółem [g] 285,6 suma cukrów prostych [g] 66,3 Błonnik pokarmowy [g] 28,8 Sól [g] 5,4
	Dieta Latwostrawna	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (GLU, MLE) Pasta warzywno-serowa - dieta 70 g (MLE, SEL) Szynka z indykiem prasowana, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych 40 g (SOJ) Sałata zielona 10 g Pomidor z pietruszką 80 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Krupnik jęczmienny-dieta 500 g (GLU, MLE, SEL) Noga z kurczaka, gotowana 200 g Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Marchewka mini gotowana 200 g		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Pierś gotowana z indyka (Bianka) 50 g Serek kanapkowy (śmietankowy) 75 g (MLE) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g	Rogal drożdżowy 1 szt (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 458,9 Białko ogółem [g] 95,7 Tłuszcz [g] 92,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,5 Węglowodany ogółem [g] 304,8 suma cukrów prostych [g] 69 Błonnik pokarmowy [g] 24,7 Sól [g] 6,1
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (GLU, MLE) Pasta ze szprotek w sosie pomidorowym z twarogiem 70 g (RYB, MLE) Szynkowa dębowa, kielbasa wieprzowa, grubo rozdrobniona 40 g Sałata zielona 10 g Ogórek zielony 80 g	Gruszka 1 szt	Kompot z owoców b/c 250 ml Krupnik jęczmienny 500 g (GLU, MLE, SEL) Noga z kurczaka, pieczona 200 g Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Surówka z kapusty pekińskiej, kukurydzy, papryki 100 g Brukselka gotowana 100 g	Maślanka naturalna 150 g (MLE)	Herbata z cytryną b/c 250 g Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Pierś gotowana z indyka (Bianka) 50 g Ser mozzarella 40 g (MLE) Sałata zielona 10 g Pomidor 80 g Rzodkiewka 50 g	Chleb graham 40 g (GLU) Margaryna 60% 5 g (MLE) Sałata zielona 10 g Polędwica z majerankiem drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, wyrób drobiowy, z połączonych kawałków mięsa, parzony 20 g (GLU, SOJ, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 232,5 Białko ogółem [g] 113,2 Tłuszcz [g] 81,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,6 Węglowodany ogółem [g] 264,5 suma cukrów prostych [g] 52,5 Błonnik pokarmowy [g] 37,7 Sól [g] 6,7

2026-02-26 czwartek	Dieta Podstawowa	Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Herbata owocowa z/c 250 g Masło 82% 12,5 g (MLE) Pasta z udźca z kurczaka (gotowanego) 70 g (SEL) Ser wędzony 50 g (JAJ, MLE) Sałata zielona 10 g Pomidor z szczypiorkiem 80 g Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 250 g (MLE)	Kompot z owoców z/c 250 ml Grochowa z ziemniakami 500 ml (GLU) Gulasz z łopatki wieprzowej (gotowany) 200 g (GLU) Kasza gryczana 150 g Surówka z ogórków kiszonych z cebulą 100 g Surówka z pora, jabłka i marchwii 100 g (MLE)	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) A la Frittata 100 g (GLU, JAJ, MLE) Poledwica Ani, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony w osłonce niejadalnej 40 g Rukola 7 g Papryka świeża 80 g	Banan 1 szt	Wartość energetyczna[k cal] [kcal] 2 440,3 Białko ogółem [g] 120,9 Tłuszcz [g] 71,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,4 Węglowodany ogółem [g] 337,9 suma cukrów prostych [g] 72,5 Błonnik pokarmowy [g] 36,9 Sól [g] 5,3	
	Dieta Latwostrawna	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Herbata owocowa z/c 250 g Masło 82% 12,5 g (MLE) Pasta z udźca z kurczaka (gotowanego) 70 g (SEL) Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 250 g (MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 10 g Poledwica z pasieki, produkt blokowy drobiowy, grubo rozdrobniony 40 g (SOJ)	Kompot z owoców z/c 250 ml Ziemniaczana 500 ml (GLU, MLE) gulasz z łopatki wieprzowej- dieta (gotowany) 200 g (GLU, SEL) Kasza jęczmienna na sypko 150 g (GLU) Dyńa gotowana 200 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) A la Frittata- dieta 100 g (GLU, JAJ, MLE) Poledwica Ani, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony w osłonce niejadalnej 40 g Pomidorki koktajlowe 100 g Rukola 7 g	Banan 1 szt	Wartość energetyczna[k cal] [kcal] 2 224,2 Białko ogółem [g] 98,9 Tłuszcz [g] 57,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,3 Węglowodany ogółem [g] 336,1 suma cukrów prostych [g] 72,8 Błonnik pokarmowy [g] 23,1 Sól [g] 5,4	
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Chleb graham 100 g (GLU) Herbata owocowa b/c 250 g Masło 82% 12,5 g (MLE) Pasta z udźca z kurczaka (gotowanego) 70 g (SEL) Poledwica z pasieki, produkt blokowy drobiowy, grubo rozdrobniony 40 g (SOJ) Pomidor z szczypiorkiem 80 g Sałata zielona 10 g	Jogurt naturalny 1,5% 150 g (MLE)	Kompot z owoców b/c 250 ml Grochowa z ziemniakami 500 ml (GLU) Gulasz z łopatki wieprzowej (gotowany) 200 g (GLU) Kasza gryczana 150 g Surówka z ogórków kiszonych z cebulą 100 g Surówka z pora, jabłka i marchwii 100 g (MLE)	Kisiel truskawkowy b/c 150 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) A la Frittata 100 g (GLU, JAJ, MLE) Poledwica Ani, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony w osłonce niejadalnej 40 g Rukola 7 g Papryka świeża 80 g	Mandarynka 140 g

2026-02-27 piątek	Dieta Podstawowa	Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Kakao z/c 250 ml (MLE) Twaróg półtłusty w plastrach 70 g (MLE) Dżem brzoskwinowy o obniżonej zawartości cukru 50 g Roszponka 6 g Pomidor 80 g Jabłko pieczone z cynamonem 1 szt (GLU, JAJ, MLE) Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250 g (GLU, MLE)	Kompot z owoców z/c 250 ml Buraczkowa z ryżem 500 ml (MLE, SEL) Morszczuk smażony 100 g (GLU, JAJ, RYB, SOJ, SEL) Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Surówka Colesław 100 g Sałata lodowa z jogurtem naturalnym 100 g (MLE)	Herbata z cytryną z/c 250 g Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałatka brokułowa 150 g (JAJ, MLE) Połędwica z majerankiem drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, wyrób drobiowy, z połączonych kawałków mięsa, parzony 40 g (GLU, SOJ, MLE) Sałata zielona 10 g Ogórek zielony 50 g Rzodkiewka 40 g	Sok wielowarzywny 1 szt (SEL)	Wartość energetyczna[kcal] 2 373,8 Białko ogółem [g] 99,1 Tłuszcz [g] 63,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,3 Węglowodany ogółem [g] 356,4 suma cukrów prostych [g] 114,1 Błonnik pokarmowy [g] 39,7 Sól [g] 5	
	Dieta Łatwostrawna	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Kakao z/c 250 ml (MLE) Twaróg półtłusty w plastrach 70 g (MLE) Dżem brzoskwinowy o obniżonej zawartości cukru 50 g Roszponka 6 g Pomidor 80 g Jabłko pieczone z cynamonem 1 szt (GLU, JAJ, MLE) Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250 g (GLU, MLE)	Kompot z owoców z/c 250 ml Buraczkowa z ryżem - dieta 500 ml (MLE, SEL) Morszczuk pieczony z warzywami 100 g (RYB, SEL) Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Sałata lodowa z jogurtem naturalnym 200 g (MLE)	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałatka makaronowa z warzywami - dieta 100 g (GLU, JAJ) Połędwica z majerankiem drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, wyrób drobiowy, z połączonych kawałków mięsa, parzony 40 g (GLU, SOJ, MLE) Sałata zielona 10 g Pomidor 80 g	Sok wielowarzywny 1 szt (SEL)	Wartość energetyczna[kcal] 2 296,9 Białko ogółem [g] 93,7 Tłuszcz [g] 52,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,9 Węglowodany ogółem [g] 363,1 suma cukrów prostych [g] 108,7 Błonnik pokarmowy [g] 26,6 Sól [g] 6	
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Kakao b/c 250 ml (MLE) Twaróg półtłusty w plastrach 70 g (MLE) Szynka konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony, w osłonce niejadł 50 g (GLU, SOJ, SEL) Pomidor 80 g Roszponka 6 g	Jabłko 1 szt	Kompot z owoców b/c 250 ml Buraczkowa z ryżem brązowym 500 ml (MLE, SEL) Morszczuk pieczony z warzywami 100 g (RYB, SEL) Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Surówka Colesław 100 g Sałata lodowa z jogurtem naturalnym 100 g (MLE)	Kefir 1,5% 150 g (MLE)	Herbata z cytryną b/c 250 g Chleb graham 100 g (GLU) Sałatka brokułowa 150 g (JAJ, MLE) Połędwica z majerankiem drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, wyrób drobiowy, z połączonych kawałków mięsa, parzony 40 g (GLU, SOJ, MLE) Sałata zielona 10 g Ogórek zielony 50 g Rzodkiewka 40 g	Chleb graham 40 g (GLU) Sałata zielona 10 g Margaryna 60% 5 g (MLE) Połędwica Ani, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony w osłonce niejadł 20 g

JADŁOSPIS 28.02.2026r.

2026-02-28 sobota	Dieta Podstawowa	Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (GLU, MLE) Indyk w galarecie 50 g Ser gouda z czarnuszką 40 g (MLE) Pomidor 80 g Rukola 6 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Fasolowa z ziemniakami 500 ml (GLU, SEL) Makaron pełnoziarnisty z sosem bolognese, z łop wp. gotowaną 300 g (GLU, JAJ, MLE) Kalafior gotowany 200 g		Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałata zielona 20 g Herbata z cytryną z/c 250 g Parówki z piersi kurczaka 82 g (MLE) Haga serek twarogowy śmietankowy 2 szt (MLE) Pomidor z cebulką 80 g Ketchup, produkt pasteryzowany 20 g	Ciasto drożdżowe z jabłkiem 100 g (GLU, JAJ, MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 334,5 Białko ogółem [g] 109,2 Tłuszcz [g] 86,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,2 Węglowodany ogółem [g] 285,1 suma cukrów prostych [g] 54 Błonnik pokarmowy [g] 34,8 Sól [g] 5
	Dieta Łatwostrawna	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (GLU, MLE) Szynkowa z fileta, kielbasa drobiowo-wieprzowa, grubo rozdrobniona 40 g Pasta z marchwi 70 g Rukola 6 g Pomidor 80 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Zupa krem z białych warzyw z grzankami 500 g (GLU, MLE) Makaron z sosem bolognese z łopatką wieprzową (gotowaną)-dieta 300 g (GLU, JAJ) Banan 1 szt Cukinia gotowana 200 g		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Twarożek z ziołami - dieta 90 g (MLE) Pierś wędzona, wędlina drobiowa z połączonych kawałków 50 g (SOJ) Sałata zielona 20 g Pomidorki koktajlowe 100 g	Ciasto drożdżowe z jabłkiem 100 g (GLU, JAJ, MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 498,1 Białko ogółem [g] 95,5 Tłuszcz [g] 79,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,7 Węglowodany ogółem [g] 358,8 suma cukrów prostych [g] 86,1 Błonnik pokarmowy [g] 30,7 Sól [g] 5,8
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (GLU, MLE) Szynkowa z fileta, kielbasa drobiowo-wieprzowa, grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 80 g Rukola 6 g Indyk w galarecie 50 g	Maślanka naturalna 150 g (MLE)	Kompot z owoców b/c 250 ml Fasolowa z ziemniakami 500 ml (GLU, SEL) Makaron pełnoziarnisty z sosem bolognese, z łop wp. gotowaną 300 g (GLU, JAJ, MLE) Kalafior gotowany 200 g	Wafle suche bez dodatku cukru podpiłyki 30 g (GLU, MLE)	Herbata z cytryną b/c 250 g Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Parówki z piersi kurczaka 82 g (MLE) Pierś wędzona, wędlina drobiowa z połączonych kawałków 50 g (SOJ) Pomidor z cebulką 80 g Sałata zielona 20 g	Gruszka 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 189,4 Białko ogółem [g] 110,9 Tłuszcz [g] 70,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,1 Węglowodany ogółem [g] 282,4 suma cukrów prostych [g] 56,2 Błonnik pokarmowy [g] 40 Sól [g] 6,6

2026-03-01 niedziela	Dieta Podstawowa	Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Kakao z/c 250 ml (MLE) Jajko gotowane na twardo 2 szt (JAJ) Kiełbasa żywiecka podsuszana, kiełbasa wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona, parzona w osłonce niejadalnej 40 g (GLU, SOJ) Sałata zielona 10 g Pomidor z szczypiorkiem 80 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Koperkowa z ryżem 500 ml (MLE, SEL) Filet z kurczaka w sosie porowym 150 g (GLU, MLE) Ziemniaki z natką pietruszki 250 g (MLE) Surówka z kapusty, rzodkiewki i ogórka z olejem 200 g		Herbata z cytryną z/c 250 g Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Sałatka jarzynka 150 g Pierś gotowana z indyka (Bianka) 40 g Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałata zielona 10 g Pomidor 80 g	Mus owocowo-warzywny 100% 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 251,8 Białko ogółem [g] 89,6 Tłuszcz [g] 75,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,7 Węglowodany ogółem [g] 308,2 suma cukrów prostych [g] 55,8 Błonnik pokarmowy [g] 32,7 Sól [g] 3,7
	Dieta Łatwostrawna	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Kakao z/c 250 ml (MLE) Jajko gotowane na twardo 1 szt (JAJ) Schab pieczony z bobrownik, wędzonka wieprzowa, schab, parzony, pieczony 40 g Sałata zielona 10 g Pomidor 80 g		Sos ziołowo-jogurtowy 100 g (MLE) Kompot z owoców z/c 250 ml Koperkowa z ryżem - dieta 500 ml (MLE, SEL) Filet z kurczaka pieczony 100 g Ziemniaki z natką pietruszki 250 g (MLE) Surówka z kapusty, rzodkiewki i ogórka z olejem 200 g		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałatka jarzynka - dieta 150 g (MLE) Pierś gotowana z indyka (Bianka) 40 g Sałata zielona 10 g Pomidor 80 g	Mus owocowo-warzywny 100% 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 020,1 Białko ogółem [g] 91,4 Tłuszcz [g] 56,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,6 Węglowodany ogółem [g] 292 suma cukrów prostych [g] 60,8 Błonnik pokarmowy [g] 27,5 Sól [g] 5,7
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Kakao b/c 250 ml (MLE) Jajko gotowane na twardo 2 szt (JAJ) Schab pieczony z bobrownik, wędzonka wieprzowa, schab, parzony, pieczony 40 g Sałata zielona 10 g Pomidor z szczypiorkiem 80 g	Grejpfrut (połowa) 130 g	Kompot z owoców b/c 250 ml Koperkowa z ryżem brązowym 500 ml (MLE, SEL) Filet z kurczaka w sosie porowym 150 g (GLU, MLE) Ziemniaki z natką pietruszki 250 g (MLE) Surówka z kapusty, rzodkiewki i ogórka z olejem 200 g	Koktajl na kefirze z truskawkami 150 g (MLE)	Herbata z cytryną b/c 250 g Chleb graham 100 g (GLU) Sałatka jarzynka 150 g Pierś gotowana z indyka (Bianka) 40 g Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałata zielona 10 g Pomidor 80 g	Chleb graham 40 g (GLU) Margaryna 60% 5 g (MLE) Sałata zielona 10 g Połędwica z majerankiem drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, wyrób drobiowy, z połączonych kawałków mięsa, parzony 20 g (GLU, SOJ, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 190,6 Białko ogółem [g] 103,5 Tłuszcz [g] 75,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,9 Węglowodany ogółem [g] 279,4 suma cukrów prostych [g] 51,6 Błonnik pokarmowy [g] 39,7 Sól [g] 4,8

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,