

JADŁOSPIS 02.03.2026r.

1		2		3		4		5		6		7			
		Śniadanie		2. śniadanie		Obiad		Podwieczorek		Kolacja		Posiłek nocny		SUMA	
2026-03-02 poniedziałek	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) Paszтет pieczony, drobiowo wieprzowy 50 g (GLU) Ser gouda, dojrzewający 40 g (MLE) Rzodkiewka 40 g Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 10 g				Kompot z owoców z/c 250 ml Kapuśniak z kapusty kiszzonej 500 g (GLU, SEL, GOR) Naleśniki z serem polane sosem truskawkowym (opiekane) 350 g (GLU, JAJ, MLE)				Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Poledwica z pasieki, produkt blokowy drobiowy, grubo rozdrobniony 40 g (SOJ) Jajecznica ze szczypiorkiem 100 g (JAJ, MLE) Pomidor 80 g Roszponka 10 g		Jogurt naturalny 1,5% 150 g (MLE)		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 447,3 Białko ogółem [g] 119,7 Tłuszcz [g] 91,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,1 Węglowodany ogółem [g] 286,7 suma cukrów prostych [g] 75,2 Błonnik pokarmowy [g] 21,1 Sól [g] 6,5	
	Dieta Łatwostrawna	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (GLU, MLE) Serek kanapkowy (śmietankowy) 70 g (MLE) Poledwica Ani, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony w osłonce niejadalnej 40 g Sałata zielona 10 g Pomidor 80 g				Kompot z owoców z/c 250 ml Zupa solferino - dieta 500 g (GLU, MLE, SEL) Naleśniki z serem i musem jabłkowym (opiekane) 400 g (GLU, JAJ, MLE)				Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Jajecznica na parze 100 g (JAJ, MLE) Poledwica z pasieki, produkt blokowy drobiowy, grubo rozdrobniony 40 g (SOJ) Pomidor 80 g Roszponka 10 g		Jogurt naturalny 1,5% 150 g (MLE)		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 141,3 Białko ogółem [g] 102,9 Tłuszcz [g] 65,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,9 Węglowodany ogółem [g] 288,6 suma cukrów prostych [g] 69,1 Błonnik pokarmowy [g] 17,3 Sól [g] 5,5	
	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) Poledwica Ani, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony w osłonce niejadalnej 40 g Ser gouda, dojrzewający 40 g (MLE) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 10 g Rzodkiewka 40 g		Jabłko 1 szt		Kompot z owoców b/c 250 ml Kapuśniak z kapusty kiszzonej 500 g (GLU, SEL, GOR) Papryka faszerowana ryżem brązowym i warzywami 300 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) Jajecznica ze szczypiorkiem 100 g (JAJ, MLE) Poledwica z pasieki, produkt blokowy drobiowy, grubo rozdrobniony 40 g (SOJ) Roszponka 10 g Pomidor 80 g		Jogurt naturalny 1,5% 150 g (MLE)		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 994 Białko ogółem [g] 92,4 Tłuszcz [g] 74,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,7 Węglowodany ogółem [g] 240,7 suma cukrów prostych [g] 57,1 Błonnik pokarmowy [g] 35 Sól [g] 7,4	

2026-03-03 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 Miodowy twarożek pomarańczowy 70 g (MLE) Pierś gotowana z indyka (Bianka) 40 g Rukola 7 g Pomidor 80 g Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 250 g (MLE) Banan (połowa) 1 szt		Kompot z owoców z/c 250 ml Grycikowa 500 g (GLU, MLE, SEL) Pulpet wieprzowy, gotowany-dieta 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Buraczki ćwikłowe (gotowane) 100 g Surówka z kalarepy, marchwi i jabłka 100 g (MLE) Sos pieczarkowy 100 g (GLU, MLE)		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Pasta z wędzonej ryby z jajkiem, ogórkiem kiszonym i cebulką 70 g (JAJ, RYB) Szynka juhasa wp. 50 g Sałata zielona 20 g Papryka świeża 100 g	Jabłko 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 318,9 Białko ogółem [g] 107 Tłuszcz [g] 64,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,9 Węglowodany ogółem [g] 334,8 suma cukrów prostych [g] 89,2 Błonnik pokarmowy [g] 32,1 Sól [g] 5,1
	Dieta Latwostrawna	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Herbata owocowa z/c 250 g Miodowy twarożek pomarańczowy 70 g (MLE) Pierś gotowana z indyka (Bianka) 40 g Rukola 7 g Pomidor 80 g Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 250 g (MLE) Banan (połowa) 1 szt		Kompot z owoców z/c 250 ml Grycikowa 500 g (GLU, MLE, SEL) Pulpet wieprzowy, gotowany-dieta 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Buraczki ćwikłowe (gotowane) 200 g Sos koperkowy 100 g (GLU, MLE) Maślanka naturalna 150 g (MLE)		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Pasta z morschuczka gotowanego z warzywami 70 g (RYB, SEL) Szynka juhasa wp. 50 g Sałata zielona 20 g Pomidor 100 g	Jabłko 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 319,7 Białko ogółem [g] 105,4 Tłuszcz [g] 55 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,6 Węglowodany ogółem [g] 357,9 suma cukrów prostych [g] 95,1 Błonnik pokarmowy [g] 27,3 Sól [g] 5,3
	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 70 g (MLE) Pierś gotowana z indyka (Bianka) 40 g Rukola 7 g Pomidor 80 g	Mandarynka 140 g	Kompot z owoców b/c 250 ml Grycikowa 500 g (GLU, MLE, SEL) Pulpet wieprzowy, gotowany-dieta 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Buraczki ćwikłowe (gotowane) 100 g Surówka z kalarepy, marchwi i jabłka 100 g (MLE) Sos pieczarkowy 100 g (GLU, MLE)	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 wędzonej ryby z jajkiem, ogórkiem kiszonym i cebulką 70 g (JAJ, RYB) Szynka juhasa wp. 50 g Sałata zielona 20 g Papryka świeża 100 g	Jabłko 1 szt

2026-03-04 środa	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) Połędwica z majerankiem drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, wyrób drobiowy, z połączonych kawałków mięsa, parzony 40 g (GLU, SOJ, MLE) Pomidor z pietruszką 80 g Rzodkiewka 50 g Sałata zielona 20 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Zupa brokułowa z ziemniakami 500 ml (GLU, MLE, SEL) Kurczak w curry (gotowany) 200 g (GLU, MLE, GOR) Ryż brązowy, gotowany 150 g Mieszanka królewska gotowana 200 g		Herbata z cytryną z/c 250 g Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Szynka konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony, w osłonce niejadł 50 g (GLU, SOJ, SEL) Twarożek z ziołami 70 g (MLE) Sałata zielona 20 g Ogórek zielony 100 g	Gruszka 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 346,2 Białko ogółem [g] 122,2 Tłuszcz [g] 64 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25 Węglowodany ogółem [g] 332,9 suma cukrów prostych [g] 61 Błonnik pokarmowy [g] 36,5 Sól [g] 5,1
	Dieta Łatwostrawna	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Kakao z/c 250 ml (MLE) Połędwica z majerankiem drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, wyrób drobiowy, z połączonych kawałków mięsa, parzony 40 g (GLU, SOJ, MLE) Pasta z cukinii 80 g (GLU, JAJ) Pomidor z pietruszką 80 g Sałata zielona 20 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Zupa brokułowa z ziemniakami - dieta 500 ml (GLU, MLE, SEL) Gulasz z kurczaka gotowany - dieta 200 g (GLU) Ryż gotowany 150 g Mieszanka królewska gotowana 200 g Kefir 1,5% 150 g (MLE)		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Twarożek z ziołami - dieta 70 g (MLE) Indyk z pasieki, produkt blokowy, drobiowy, gruborozdrobiony, parzony 50 g Sałata zielona 20 g Pomidor 100 g	Jogurt naturalny 1,5% 150 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 328 Białko ogółem [g] 122,8 Tłuszcz [g] 66,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,4 Węglowodany ogółem [g] 315,9 suma cukrów prostych [g] 56,8 Błonnik pokarmowy [g] 20,2 Sól [g] 6,2
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Kakao b/c 250 ml (MLE) Pasta z soczewicy 70 g (SEL) Połędwica z majerankiem drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, wyrób drobiowy, z połączonych kawałków mięsa, parzony 40 g (GLU, SOJ, MLE) Pomidor z pietruszką 80 g Sałata zielona 20 g Rzodkiewka 50 g	Kisiel truskawkowy b/c 150 g	Kompot z owoców b/c 250 ml Zupa brokułowa z ziemniakami 500 ml (GLU, MLE, SEL) Gulasz z kurczaka gotowany - dieta 200 g (GLU) Ryż brązowy, gotowany 150 g Mieszanka królewska gotowana 200 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) Twarożek z ziołami 70 g (MLE) Szynka konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony, w osłonce niejadł 50 g (GLU, SOJ, SEL) Sałata zielona 20 g Ogórek zielony 100 g	Gruszka 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 342,2 Białko ogółem [g] 124,5 Tłuszcz [g] 65,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,5 Węglowodany ogółem [g] 324,9 suma cukrów prostych [g] 57,1 Błonnik pokarmowy [g] 39,6 Sól [g] 5,6

2026-03-05 czwartek	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 jajeczna ze szczypiorkiem 70 g (JAJ) Pierś wędzona, wędlina drobiowa z połączonych kawałków 40 g (SOJ) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 10 g Zupa mleczna z kaszą jaglaną 250 g (MLE)		Kompot z owoców z/c 250 ml Krupnik jęczmienny 500 g (GLU, MLE, SEL) Noga z kurczaka, pieczona 230 g Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Marchewka z groszkiem 100 g (GLU, MLE) Sałata lodowa z pomidorem i jogurtem naturalnym 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) Szynkowa dębowa, kielbasa wieprzowa, grubo rozdrobniona 50 g Ser wędzony 50 g (JAJ, MLE) Rukola 7 g Ogórek kiszony 80 g	Banan 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 291,8 Białko ogółem [g] 112,4 Tłuszcz [g] 76,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,2 Węglowodany ogółem [g] 292,7 suma cukrów prostych [g] 66,5 Błonnik pokarmowy [g] 28,9 Sól [g] 6,4
	Dieta Łatwostrawna	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Herbata owocowa z/c 250 g Pasta jajeczna-dieta 70 g (JAJ, MLE) Pierś wędzona, wędlina drobiowa z połączonych kawałków 40 g (SOJ) Sałata zielona 10 g Pomidor 80 g Zupa mleczna z kaszą jaglaną 250 g (MLE)		Kompot z owoców z/c 250 ml Krupnik jęczmienny-dieta 500 g (GLU, MLE, SEL) Noga z kurczaka, gotowana 230 g Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Sałata lodowa z pomidorem i jogurtem naturalnym 200 g (MLE)		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Połędwica Ani, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Haga serek twarogowy śmietankowy 2 szt (MLE) Rukola 7 g Pomidor 100 g	Banan 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 207,2 Białko ogółem [g] 100 Tłuszcz [g] 70,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,6 Węglowodany ogółem [g] 297,8 suma cukrów prostych [g] 66,2 Błonnik pokarmowy [g] 21,8 Sól [g] 5,8
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Herbata owocowa b/c 250 g Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 70 g (JAJ) Pierś wędzona, wędlina drobiowa z połączonych kawałków 40 g (SOJ) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 10 g	Maślanka naturalna 150 g (MLE)	Kompot z owoców b/c 250 ml Krupnik jęczmienny 500 g (GLU, MLE, SEL) Noga z kurczaka, pieczona 230 g Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Sałata lodowa z pomidorem i jogurtem naturalnym 200 g (MLE)	Jabłko 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Połędwica Ani, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Ser wędzony 50 g (JAJ, MLE) Rukola 7 g Ogórek kiszony 80 g	Jogurt naturalny 1,5% 150 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 058,2 Białko ogółem [g] 108,2 Tłuszcz [g] 79,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,7 Węglowodany ogółem [g] 226,3 suma cukrów prostych [g] 45,4 Błonnik pokarmowy [g] 28,3 Sól [g] 6,8

2026-03-06 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 z tuńczyka, twarogu i szczypiorku 70 g (MLE) Połędwica z pasieki, produkt blokowy drobiowy, grubo rozdrobniony 40 g (SOJ) Roszponka 7 g Pomidor 100 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Zupa jarzynowa z ziemniakami 500 g (MLE, SEL) Morszczuk smażony 100 g (GLU, JAJ, RYB, SOJ, SEL) Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Warzywa po grecku 200 g (GLU, SEL, GOR)		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałatka z makaronem pełnoziarnistym pomidorkami, rukolą i słonecznikiem 110 g (GLU, JAJ) Połędwica sopocka wieprzowa, wędzona, parzona z dodatkiem wody, białkiem sojowym 50 g (GLU)	Rogal drożdżowy 1 szt (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 416,6 Białko ogółem [g] 105,4 Tłuszcz [g] 71,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30 Węglowodany ogółem [g] 332,3 suma cukrów prostych [g] 72,5 Błonnik pokarmowy [g] 33,1 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) Połędwica z pasieki, produkt blokowy drobiowy, grubo rozdrobniony 40 g (SOJ) Pomidor 100 g Roszponka 7 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Zupa jarzynowa z ziemniakami-dieta 500 g (MLE, SEL) Morszczuk pieczony z warzywami 100 g (GLU, RYB, SOJ, SEL) Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Warzywa po grecku- dieta 200 g (GLU, SEL)		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałatka z makaronem, pomidorkami i rukolą 110 g (GLU, JAJ) Szynka z indykiem prasowana, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych 50 g (SOJ)	Rogal drożdżowy 1 szt (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 430,7 Białko ogółem [g] 101,6 Tłuszcz [g] 65 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,4 Węglowodany ogółem [g] 357,2 suma cukrów prostych [g] 67 Błonnik pokarmowy [g] 25,7 Sól [g] 6,2
	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) Połędwica z pasieki, produkt blokowy drobiowy, grubo rozdrobniony 40 g (SOJ) Pomidor 100 g Roszponka 7 g	Grejpfrut (połowa) 130 g	Kompot z owoców b/c 250 ml Zupa jarzynowa z ziemniakami 500 g (MLE, SEL) Morszczuk pieczony z warzywami 100 g (GLU, RYB, SOJ, SEL) Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Warzywa po grecku 200 g (GLU, SEL, GOR)	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 z makaronem pełnoziarnistym pomidorkami, rukolą i słonecznikiem 110 g (GLU, JAJ) Połędwica sopocka wieprzowa, wędzona, parzona z dodatkiem wody, białkiem sojowym 50 g (GLU)	Chleb graham 40 g (GLU) Margaryna 60% 5 g (MLE) Sałata zielona 10 g Ser gouda, dojrzewający 20 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 062,4 Białko ogółem [g] 110 Tłuszcz [g] 56,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,5 Węglowodany ogółem [g] 281,4 suma cukrów prostych [g] 51,4 Błonnik pokarmowy [g] 39,9 Sól [g] 5,9

2026-03-07 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) Serek wiejski ziarnisty 100 g (MLE) Schab zbójnicki 50 g Ogórek zielony 80 g Sałata zielona 20 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Zupa ogórkowa z ryżem brązowym 500 g (MLE, SEL) Zrazik z udźca z kurczaka pieczony 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Sos pieczarkowy 100 g (GLU, MLE) Sałatka z kapusty czerwonej 100 g Marchewka mini gotowana 100 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) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Ketchup, produkt pasteryzowany 20 g	Mus owocowo-warzywny 100% 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 126,8 Białko ogółem [g] 98,9 Tłuszcz [g] 72,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,8 Węglowodany ogółem [g] 276 suma cukrów prostych [g] 58,3 Błonnik pokarmowy [g] 32,4 Sól [g] 7,3
	Dieta Łatwostrawna	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Kakao z/c 250 ml (MLE) Serek wiejski ziarnisty 100 g (MLE) Schab zbójnicki 50 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Zupa ryżowa 500 ml (GLU, MLE) Zrazik z udźca z kurczaka pieczony 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Marchewka mini gotowana 200 g Sos koperkowy-dieta 80 g (GLU, MLE)		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Parówki z piersi kurczaka 82 g (MLE) Pierś gotowana z indyka (Bianka) 40 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Ketchup, produkt pasteryzowany 20 g	Mus owocowo-warzywny 100% 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 137,6 Białko ogółem [g] 95,6 Tłuszcz [g] 63,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,5 Węglowodany ogółem [g] 301,6 suma cukrów prostych [g] 56,6 Błonnik pokarmowy [g] 26,1 Sól [g] 7,9
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Kakao b/c 250 ml (MLE) Serek wiejski ziarnisty 100 g (MLE) Schab zbójnicki 50 g Ogórek zielony 80 g Sałata zielona 20 g	Mandarynka 120 g	Kompot z owoców b/c 250 ml Zupa ogórkowa z ryżem brązowym 500 g (MLE, SEL) Zrazik z udźca z kurczaka pieczony 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Sos pieczarkowy 100 g (GLU, MLE) Sałatka z kapusty czerwonej 200 g	Maślanka naturalna 150 g (MLE)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Parówki z piersi kurczaka 82 g (MLE) Pierś gotowana z indyka (Bianka) 40 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Chleb graham 40 g (GLU) Margaryna 60% 5 g (MLE) Sałata zielona 10 g Polędwica Ani, produkt drobiowy z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony w osłonce niejadalnej 20 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 245,2 Białko ogółem [g] 109,4 Tłuszcz [g] 76 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,5 Węglowodany ogółem [g] 285,3 suma cukrów prostych [g] 57 Błonnik pokarmowy [g] 38 Sól [g] 8,5

2026-03-08 niedziela	Dieta Podstawowa	Chleb mieszany 60 g (GLU) Chleb graham 40 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (GLU, MLE) Twarożek z szczypiorkiem 70 g (MLE) Połędwica z pasieki, produkt blokowy drobiowy, grubo rozdrobniony 40 g (SOJ) Rzodkiewka 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 10 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Rosół z makaronem 500 ml (GLU, JAJ, SEL) Filet z kurczaka pieczony 100 g Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Surówka z białej kapusty z ogórkiem 200 g Sos meksykański 80 g (GLU)		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałatka z tuńczykiem i jajkiem 100 g (JAJ) Połędwica z majerankiem drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, wyrób drobiowy, z połączonych kawalców mięsa, parzony 50 g (GLU, SOJ, MLE) Ser kremowy topiony w trójkącikach ze śmietanką 1 szt (MLE)	Jabłko 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 070,4 Białko ogółem [g] 103,9 Tłuszcz [g] 57,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,7 Węglowodany ogółem [g] 289,2 suma cukrów prostych [g] 62,8 Błonnik pokarmowy [g] 31,8 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) Twarożek z pietruszką 70 g (MLE) Połędwica z pasieki, produkt blokowy drobiowy, grubo rozdrobniony 40 g (SOJ) Sałata zielona 10 g Pomidor 80 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Rosół z makaronem-diet a 500 ml (GLU, JAJ, SEL) Filet z kurczaka gotowany 100 g Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Sos pomidorowy - dieta 100 g (GLU) Mieszanka królewska z olejem 200 g Kefir 1,5% 150 g (MLE)		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałatka z tuńczykiem i jajkiem - dieta 100 g (JAJ) Połędwica z majerankiem drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, wyrób drobiowy, z połączonych kawalców mięsa, parzony 50 g (GLU, SOJ, MLE) Haga serek twarogowy śmietankowy 1 szt (MLE)	Jabłko 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 165,2 Białko ogółem [g] 103,9 Tłuszcz [g] 69,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,3 Węglowodany ogółem [g] 286,7 suma cukrów prostych [g] 60,1 Błonnik pokarmowy [g] 18,9 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) Twarożek z szczypiorkiem 70 g (MLE) Połędwica z pasieki, produkt blokowy drobiowy, grubo rozdrobniony 40 g (SOJ) Rzodkiewka 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 10 g	Wafle ryżowe naturalne 30 g	Kompot z owoców b/c 250 ml Rosół z makaronem pełnoziarnistym 500 ml (GLU, JAJ, SEL) Filet z kurczaka pieczony 100 g Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Surówka z białej kapusty z ogórkiem 200 g Sos meksykański 80 g (GLU)	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) Sałatka z tuńczykiem i jajkiem 100 g (JAJ) Połędwica z majerankiem drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, wyrób drobiowy, z połączonych kawalców mięsa, parzony 50 g (GLU, SOJ, MLE)	Jabłko 1 szt

2026-03-09 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) mozzarella 60 g (MLE) Połędwica Ani, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony w osłonce niejadalnej 40 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Pomidorowa z ryżem brązowym 500 ml (MLE, SEL) Schab pieczony 100 g (JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR) Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Sos pieczeniowy 100 g (GLU) Surówka z marchwi i jabłka-dieta 100 g Sałata lodowa z jogurtem naturalnym 50 g (MLE)		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb mieszany 60 g (GLU) Chleb graham 40 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Jajko gotowane na twardo 2 szt (JAJ) Pierś wędzona, wędlina drobiowa z połączonych kawałków 40 g (SOJ) Pomidor 80 g Ogórek zielony 80 g Rukola ze słonecznikiem i olejem 20 g	Ciasto drożdżowe z jabłkiem 100 g (GLU, JAJ, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 138,3 Białko ogółem [g] 99,7 Tłuszcz [g] 72,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33 Węglowodany ogółem [g] 274,9 suma cukrów prostych [g] 51,1 Błonnik pokarmowy [g] 28,5 Sól [g] 4,1
	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 Maślanka naturalna 150 g (MLE)		Kompot z owoców z/c 250 ml Pomidorowa z ryżem - dieta 500 ml (MLE, SEL) Schab pieczony - dieta 100 g Sos własny 100 g (GLU) Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Surówka z marchwi i jabłka-dieta 100 g Sałata lodowa z jogurtem naturalnym 50 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) Pierś wędzona, wędlina drobiowa z połączonych kawałków 40 g (SOJ) Pomidor 80 g Rukola (z olejem) 15 g	Ciasto drożdżowe z jabłkiem 100 g (GLU, JAJ, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 219,3 Białko ogółem [g] 102,4 Tłuszcz [g] 68,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,5 Węglowodany ogółem [g] 302,1 suma cukrów prostych [g] 54,1 Błonnik pokarmowy [g] 21,6 Sól [g] 5,5
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Kakao b/c 250 ml (MLE) mozzarella 60 g (MLE) Połędwica Ani, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony w osłonce niejadalnej 40 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Maślanka naturalna 150 g (MLE)	Kompot z owoców b/c 250 ml Pomidorowa z ryżem brązowym 500 ml (MLE, SEL) Schab pieczony 100 g (JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR) Sos pieczeniowy 100 g (GLU) Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Surówka z marchwi i jabłka-dieta 100 g Sałata lodowa z jogurtem naturalnym 50 g (MLE)	Jogurt naturalny 1,5% 150 g (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 wędzona, wędlina drobiowa z połączonych kawałków 40 g (SOJ) Pomidor 80 g Rukola ze słonecznikiem i olejem 20 g	Gruszka 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 109 Białko ogółem [g] 106,9 Tłuszcz [g] 74,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,1 Węglowodany ogółem [g] 255,7 suma cukrów prostych [g] 65,2 Błonnik pokarmowy [g] 32,3 Sól [g] 5,1

2026-03-10 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 udźca z kurczaka (gotowanego) 70 g (SEL) Ser gouda z czarnuszką 40 g (MLE) Roszponka 7 g Pomidor 80 g Zupa mleczna z płatkami owsianymi 200 g (GLU, MLE)		Kompot z owoców z/c 250 ml Grochowa z ziemniakami 500 ml (GLU) Risotto z ryżem brązowym i warzywami 300 g (MLE) Sos pomidorowy 100 g (GLU, MLE) Surówka z kapusty pekińskiej, kukurydzy, papryki 200 g		Herbata z cytryną z/c 250 g Masło 82% 12,5 g (MLE) Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Pasta z twarogku z makrelą w sosie pomidorowym 70 g (RYB, MLE) Schab pieczony z bobrownik, wędzonka wieprzowa, schab, parzony, pieczony 40 g Ogórek zielony 80 g Sałata zielona 10 g	Banan 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 442,2 Białko ogółem [g] 100 Tłuszcz [g] 85,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,2 Węglowodany ogółem [g] 331,8 suma cukrów prostych [g] 72,2 Błonnik pokarmowy [g] 44,3 Sól [g] 3,2
	Dieta Łatwostrawna	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Herbata owocowa z/c 250 g Pasta z udźca z kurczaka (gotowanego) 70 g (SEL) Szynekowa z fileta, kielbasa drobiowo-wieprzowa, grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 80 g Roszponka 7 g Zupa mleczna z płatkami owsianymi 200 g (GLU, MLE)		Kompot z owoców z/c 250 ml Zupa szpinakowa z ziemniakami-diet a 500 ml (GLU, MLE) Risotto warzywne - dieta 300 g (MLE) Sos pomidorowy - dieta 100 g (GLU) Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki 200 g (MLE)		Herbata z cytryną z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Pasta z twarogu i koncentratu pomidorowego - dieta 70 g (MLE) Schab pieczony z bobrownik, wędzonka wieprzowa, schab, parzony, pieczony 40 g Pomidor 80 g Sałata zielona 10 g	Banan 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 273,5 Białko ogółem [g] 87,6 Tłuszcz [g] 58,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,2 Węglowodany ogółem [g] 359 suma cukrów prostych [g] 69,8 Błonnik pokarmowy [g] 27,3 Sól [g] 4,3
	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 udźca z kurczaka (gotowanego) 70 g (SEL) Szynekowa z fileta, kielbasa drobiowo-wieprzowa, grubo rozdrobniona 40 g Roszponka 7 g Pomidor 80 g	Kefir 1,5% 150 g (MLE)	Kompot z owoców b/c 250 ml Grochowa z ziemniakami 500 ml (GLU) Risotto z ryżem brązowym i warzywami 300 g (MLE) Surówka z kapusty pekińskiej, kukurydzy, papryki 200 g Sos pomidorowy 100 g (GLU, MLE)	Jabłko 1 szt	Herbata z cytryną b/c 250 g Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Pasta z twarogku z makrelą w sosie pomidorowym 70 g (RYB, MLE) Schab pieczony z bobrownik, wędzonka wieprzowa, schab, parzony, pieczony 40 g Ogórek zielony 80 g Sałata zielona 10 g	Sok wielowarzywny 1 szt (SEL)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 248,6 Białko ogółem [g] 92 Tłuszcz [g] 74,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,9 Węglowodany ogółem [g] 310 suma cukrów prostych [g] 63,8 Błonnik pokarmowy [g] 48 Sól [g] 5,2

2026-03-11 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 z groszku 70 g Pierś gotowana z indyka (Bianka) 40 g Sałata zielona 20 g Pomidor z szczypiorkiem 100 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Barszcz czerwony z ziemniakami 500 ml (SEL) Filet drobiowy w cieście opiekany 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Surówka Colesław 100 g Fasolka szparagowa gotowana z wody 100 g		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Masło 82% 12,5 g (MLE) Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Twarożek z rzodkiewką 70 g (MLE) Szynka Harnasia z dymem, wieprzowa 50 g (SOJ) Ogórek kiszony 100 g Sałata zielona 20 g	Rogal drożdżowy 1 szt (GLU)	Wartość energetyczna [kcal] 2 515,4 Białko ogółem [g] 111,4 Tłuszcz [g] 73,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,2 Węglowodany ogółem [g] 351,4 suma cukrów prostych [g] 79,7 Błonnik pokarmowy [g] 39,7 Sól [g] 7,5
	Dieta Łatwostrawna	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (GLU, MLE) Pierś gotowana z indyka (Bianka) 40 g Pasta twarogowa ze szpinakiem-dieta 70 g (MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Barszcz czerwony z ziemniakami 500 ml (SEL) Filet z kurczaka gotowany 100 g Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Dip jogurtowo-koperkowy 60 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) Serek kanapkowy (śmietankowy) 50 g (MLE) Szynka Harnasia z dymem, wieprzowa 50 g (SOJ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Rogal drożdżowy 1 szt (GLU)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 399,1 Białko ogółem [g] 102,4 Tłuszcz [g] 70,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,9 Węglowodany ogółem [g] 335,5 suma cukrów prostych [g] 83,2 Błonnik pokarmowy [g] 29 Sól [g] 6,9
	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 groszku 70 g Pierś gotowana z indyka (Bianka) 40 g Pomidor z szczypiorkiem 100 g Sałata zielona 20 g	Gruszka 1 szt	Kompot z owoców b/c 250 ml Barszcz czerwony z ziemniakami 500 ml (SEL) Filet z kurczaka gotowany 100 g Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Surówka Colesław 100 g Fasolka szparagowa gotowana z wody 100 g Dip jogurtowo-koperkowy 60 g (MLE)	Maślanka naturalna 150 g (MLE)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g Masło 82% 12,5 g (MLE) Chleb graham 100 g (GLU) Twarożek z rzodkiewką 70 g (MLE) Szynka Harnasia z dymem, wieprzowa 50 g (SOJ) Ogórek kiszony 100 g Sałata zielona 20 g	Chleb graham 40 g (GLU) Margaryna 60% 5 g (MLE) Sałata zielona 10 g Połędwica Ani, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony w osłonce niejadalnej 20 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 163 Białko ogółem [g] 117,9 Tłuszcz [g] 49,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,5 Węglowodany ogółem [g] 319,6 suma cukrów prostych [g] 68,7 Błonnik pokarmowy [g] 48,3 Sól [g] 8,7

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,