

Jadłospis 21.01.2026r.

		1	2	3	4	5	6	7	
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2026-01-21 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) Jajko gotowane na twardo 2 szt (JAJ) Polędwica z pasieki, produkt blokowy drobiowy, grubo rozdrobniony 40 g (SOJ) Pomidor z pietruszką 80 g Sałata zielona 10 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Kalafiorowa z ziemniakami 500 ml (MLE, SEL) Gulasz z kurczaka gotowany 180 g (GLU) Kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) Surówka z kalarepy, marchwi i jabłka 100 g (MLE) Sałatka z kapusty czerwonej 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) Pomidor 70 g Sałata zielona 10 g Sałatka z tuńczykiem i ryżem 150 g (JAJ, MLE) Piers wędzona, wędlina drobiowa z połączonych kawałków 40 g (SOJ)	Jogurt naturalny 1,5% 150 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 Białko ogółem [g] 103,4 Tłuszcz [g] 66,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,7 Węglowodany ogółem [g] 279,5 suma cukrów prostych [g] 54,4 Błonnik pokarmowy [g] 30,6 Sól [g] 5,4	
	Dieta Łatwostrawna	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (GLU, MLE) Jajko gotowane na twardo 2 szt (JAJ) Polędwica z pasieki, produkt blokowy drobiowy, grubo rozdrobniony 40 g (SOJ) Pomidor z pietruszką 80 g Sałata zielona 10 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Kalafiorowa z ziemniakami -dieta 500 ml (MLE, SEL) Gulasz z kurczaka gotowany - dieta 180 g (GLU) Kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) Marchewka mini gotowana 200 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) Piers wędzona, wędlina drobiowa z połączonych kawałków 40 g (SOJ) Sałata zielona 10 g Pomidor 70 g	Jogurt naturalny 1,5% 150 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 Białko ogółem [g] 90,9 Tłuszcz [g] 52,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,1 Węglowodany ogółem [g] 306,1 suma cukrów prostych [g] 52,7 Błonnik pokarmowy [g] 26,9 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) Jajko gotowane na twardo 2 szt (JAJ) Polędwica z pasieki, produkt blokowy drobiowy, grubo rozdrobniony 40 g (SOJ) Pomidor z pietruszką 80 g Sałata zielona 10 g	Gruszka 1 szt	Kompot z owoców b/c 250 ml Kalafiorowa z ziemniakami 500 ml (MLE, SEL) Gulasz z kurczaka gotowany 180 g (GLU) Kasza gryczana 150 g Surówka z kalarepy, marchwi i jabłka 100 g (MLE) Sałatka z kapusty czerwonej 100 g	Kisiel truskawkowy b/c 150 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałatka z tuńczykiem i ryżem 150 g (JAJ, MLE) Piers wędzona, wędlina drobiowa z połączonych kawałków 40 g (SOJ) Pomidor 70 g Sałata zielona 10 g	Chleb graham 40 g (GLU) Margaryna 60% 5 g (MLE) Sałata zielona 10 g Szynkowa wieprzowa, grubo rozdrobniona 20 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 Białko ogółem [g] 108,3 Tłuszcz [g] 70,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,5 Węglowodany ogółem [g] 286 suma cukrów prostych [g] 52,3 Błonnik pokarmowy [g] 38,6 Sól [g] 6,9	

2026-01-22 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 z soczewicy 70 g (SEL) Połędwica sopocka wieprzowa, wędzona, parzona z dodatkiem wody, białkiem sojowym 40 g (GLU) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 10 g Zupa mleczna z kaszą jaglaną 200 g (MLE)	Kompot z owoców z/c 250 ml Krupnik jęczmienny 500 g (GLU, MLE, SEL) Kotlet mielony wp. 120 g (GLU, JAJ) Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Mieszanka królewska gotowana 100 g Sałatka z białej kapusty 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) Indyk w galarecie 50 g Ser wędzony 40 g (JAJ, MLE) Sałata zielona 10 g Ogórek kiszony 80 g Pomidor 80 g	Banan 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 246,6 Białko ogółem [g] 105,1 Tłuszcz [g] 65,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,2 Węglowodany ogółem [g] 317,9 suma cukrów prostych [g] 64,3 Błonnik pokarmowy [g] 33,3 Sól [g] 5
	Dieta Łatwostrawna	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Herbata owocowa z/c 250 g Pierś gotowana z indyka (Bianka) 40 g Serek wiejski ziarnisty 70 g (MLE) Sałata zielona 10 g Pomidor 80 g Zupa mleczna z kaszą jaglaną 200 g (MLE)	Kompot z owoców z/c 250 ml Krupnik jęczmienny-dieta 500 g (GLU, MLE, SEL) Pulpet wieprzowy, gotowany-dieta 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Sos koperkowy 100 g (GLU, MLE) Mieszanka królewska gotowana 200 g		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Szynekowa z fileta, kiełbasa drobiowo-wieprzowa, grubo rozdrobniona 40 g mozzarella 60 g (MLE) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g	Banan 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 071,7 Białko ogółem [g] 91,9 Tłuszcz [g] 55,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31 Węglowodany ogółem [g] 308,4 suma cukrów prostych [g] 62 Błonnik pokarmowy [g] 20,9 Sól [g] 5,5
	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 soczewicy 70 g (SEL) Pierś gotowana z indyka (Bianka) 40 g Papryka świeża 80 g Sałata zielona 10 g	Mandarynka 1 szt	Kompot z owoców b/c 250 ml Krupnik jęczmienny 500 g (GLU, MLE, SEL) Pulpet wieprzowy, gotowany-dieta 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Sałatka z białej kapusty-dieta 100 g Mieszanka królewska gotowana 100 g	Kefir 1,5% 150 g (MLE)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Szynekowa z fileta, kiełbasa drobiowo-wieprzowa, grubo rozdrobniona 40 g mozzarella 60 g (MLE) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g	Jogurt naturalny 1,5% 150 g (MLE)

2026-01-23 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 100 g (MLE) Dżem brzoskwinowy o obniżonej zawartości cukru 50 g Roszponka 5 g Pomidor 60 g Zupa mleczna z kaszą manną 200 g (GLU, MLE) Połowa pomarańczy 140 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Zupa jarzynowa z makaronem pełnoziarnistym 500 g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Morszczuk smażony 100 g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Surówka z kapusty kiszanej 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) Sałata zielona 20 g Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 70 g (JAJ) Polędwica z majerankiem drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, wyrób drobiowy, z połączonych kawałków mięsa, parzony 40 g (GLU, SOJ, MLE) Ogórek zielony 60 g Rzodkiewka 40 g	Jabłko 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 341,9 Białko ogółem [g] 108,6 Tłuszcz [g] 70,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,1 Węglowodany ogółem [g] 323,7 suma cukrów prostych [g] 90,1 Błonnik pokarmowy [g] 34,8 Sól [g] 4,5
	Dieta Łatwostrawna	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Kakao z/c 250 ml (MLE) Twaróg półtłusty w plastrach 100 g (MLE) Dżem brzoskwinowy o obniżonej zawartości cukru 50 g Pomidor 60 g Roszponka 5 g Zupa mleczna z kaszą manną 200 g (GLU, MLE) Połowa pomarańczy 140 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Zupa jarzynowa z makaronem -dieta 500 g (GLU, JAJ, 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) Sałata zielona 20 g Pasta jajeczna-dieta 70 g (JAJ, MLE) Polędwica z majerankiem drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, wyrób drobiowy, z połączonych kawałków mięsa, parzony 40 g (GLU, SOJ, MLE) Pomidor 80 g	Jabłko 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 264,1 Białko ogółem [g] 111 Tłuszcz [g] 49,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,2 Węglowodany ogółem [g] 353,5 suma cukrów prostych [g] 97,8 Błonnik pokarmowy [g] 28,1 Sól [g] 4,9
	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 100 g (MLE) Szynka z indykiem prasowana, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych 50 g (SOJ) Pomidor 60 g Roszponka 5 g	Grejfrut (połowa) 130 g	Kompot z owoców b/c 250 ml Zupa jarzynowa z makaronem pełnoziarnistym 500 g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Morszczuk pieczony z warzywami 100 g (GLU, RYB, SOJ, SEL) Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Surówka z kapusty kiszanej 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) Sałata zielona 20 g Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 70 g (JAJ) Polędwica z majerankiem drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, wyrób drobiowy, z połączonych kawałków mięsa, parzony 40 g (GLU, SOJ, MLE) Ogórek zielony 60 g Rzodkiewka 40 g	Jabłko 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 011,9 Białko ogółem [g] 105,7 Tłuszcz [g] 68,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,8 Węglowodany ogółem [g] 248,7 suma cukrów prostych [g] 58,5 Błonnik pokarmowy [g] 36 Sól [g] 6

2026-01-24 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) Pasta warzywna 70 g (SEL) Połudwica Ani, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 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 kapusty pekińskiej, kukurydzy, papryki 100 g Surówka z marchwi i jabłka 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) Twarożek z rzodkiewką 70 g (MLE) Schab zbójnicki 50 g Sałata zielona 20 g Papryka świeża 80 g Pomidor 60 g	Ciasto drożdżowe z jabłkiem 100 g (GLU, JAJ, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 011,3 Białko ogółem [g] 94,2 Tłuszcz [g] 58,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,6 Węglowodany ogółem [g] 284,4 suma cukrów prostych [g] 56,8 Błonnik pokarmowy [g] 33,1 Sól [g] 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 warzywna - dieta 70 g (SEL) Połudwica Ani, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 10 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Pomidorowa z ryżem - dieta 500 ml (MLE, SEL) Schab pieczony - dieta 100 g Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Sos własny 70 g (GLU) Surówka z marchwi i jabłka 200 g (MLE)		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałata zielona 20 g Pasta z twarogu i koperkiem 70 g (MLE) Indyk z pasieki, produkt blokowy, drobiowy, gruborozdrobiony, parzony 50 g Pomidor z pietruszką 100 g	Ciasto drożdżowe z jabłkiem 100 g (GLU, JAJ, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 027,2 Białko ogółem [g] 94,6 Tłuszcz [g] 50,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,8 Węglowodany ogółem [g] 306,9 suma cukrów prostych [g] 53,6 Błonnik pokarmowy [g] 27,3 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) Pasta warzywna 70 g (SEL) Połudwica Ani, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 10 g	Kefir 1,5% 150 g (MLE)	Kompot z owoców b/c 250 ml Pomidorowa z ryżem brązowym 500 ml (MLE, SEL) Schab pieczony - dieta 100 g Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Surówka z kapusty pekińskiej, kukurydzy, papryki 100 g Surówka z marchwi i jabłka 100 g (MLE) Sos pieczeniowy 100 g (GLU)	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) Twarożek z rzodkiewką 70 g (MLE) Schab zbójnicki 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor 60 g Papryka świeża 80 g	Gruszka 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 974,4 Białko ogółem [g] 100,3 Tłuszcz [g] 58,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,4 Węglowodany ogółem [g] 268,1 suma cukrów prostych [g] 68,1 Błonnik pokarmowy [g] 36,9 Sól [g] 5

2026-01-25 niedziela	Dieta Podstawowa	Chleb mieszany 60 g (GLU) Chleb graham 40 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Kakao z/c 250 ml (MLE) Paszтет drobiowy, pieczony 70 g (GLU, JAJ, SEL) Ser gouda z czarnuszką 40 g (MLE) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g	Kompot z owoców z/c 250 ml Rosół z makaronem 500 ml (GLU, JAJ, SEL) Noga z kurczaka, pieczona 230 g Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Sałata lodowa z jogurtem naturalnym 50 g (MLE) Surówka z kalarepy, marchwi i jabłka 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) Sałatka jarzynka 150 g Pierś wędzona, wędlina drobiowa z połączonych kawałków 40 g (SOJ) Sałata zielona 10 g Pomidor 80 g	Gruszka 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2 198,5 Białko ogółem [g] 107,5 Tłuszcz [g] 78,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,5 Węglowodany ogółem [g] 270,1 suma cukrów prostych [g] 53 Błonnik pokarmowy [g] 31,1 Sól [g] 5,3
	Dieta Łatwostrawna	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Kakao z/c 250 ml (MLE) Serek kanapkowy (śmietankowy) 50 g (MLE) Kurczak z bobrownik, produkt blokowy drobiowy, grubo rozdrobniony 40 g Sałata zielona 10 g Pomidor 80 g	Kompot z owoców z/c 250 ml Rosół z makaronem-diet a 500 ml (GLU, JAJ, SEL) Noga z kurczaka, gotowana 230 g Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Sałata lodowa z jogurtem naturalnym 150 g (MLE)		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 wędzona, wędlina drobiowa z połączonych kawałków 40 g (SOJ) Sałata zielona 10 g Pomidor 80 g	Jogurt naturalny 1,5% 150 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 101,7 Białko ogółem [g] 101,8 Tłuszcz [g] 66,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,1 Węglowodany ogółem [g] 275,6 suma cukrów prostych [g] 48,1 Błonnik pokarmowy [g] 22,8 Sól [g] 5,1
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Kakao b/c 250 ml (MLE) Serek kanapkowy (śmietankowy) 50 g (MLE) Kurczak z bobrownik, produkt blokowy drobiowy, grubo rozdrobniony 40 g Sałata zielona 10 g Ogórek kiszony 80 g	Maślanka naturalna 150 g (MLE)	Kompot z owoców b/c 250 ml Rosół z makaronem pełnoziarnistym 500 ml (GLU, JAJ, SEL) Noga z kurczaka, pieczona 230 g Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Surówka z kalarepy, marchwi i jabłka 100 g (MLE) Sałata lodowa z jogurtem naturalnym 50 g (MLE)	Jabłko 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałatka jarzynka 150 g Pierś wędzona, wędlina drobiowa z połączonych kawałków 40 g (SOJ) Sałata zielona 10 g Pomidor 80 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)

2026-01-26 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) Pasta z twarogu, ogórka i czosnku 70 g (MLE) Połędwica z pasieki, produkt blokowy drobiowy, grubo rozdrobniony 40 g (SOJ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Fasolowa z ziemniakami 500 ml (GLU, SEL) Risotto z ryżem brązowym i warzywami 300 g (MLE) Sos pomidorowy 100 g (GLU, MLE) Surówka z kapusty włoskiej 200 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) Pasta z wędzonej ryby z jajkiem, ogórkiem kiszonym i cebulką 70 g (JAJ, RYB) Szynka juhasa wp. 40 g Pomidor 80 g Sałata zielona 10 g	Mus owocowo-warzywny 100% 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 193,6 Białko ogółem [g] 98,4 Tłuszcz [g] 71,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,1 Węglowodany ogółem [g] 298,8 suma cukrów prostych [g] 61,5 Błonnik pokarmowy [g] 44,6 Sól [g] 4,8
	Dieta Łatwostrawna	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (GLU, MLE) Połędwica z pasieki, produkt blokowy drobiowy, grubo rozdrobniony 40 g (SOJ) Twarożek z pomidorem 70 g (MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Zupa szpinakowa z ziemniakami-diet 500 ml (GLU, MLE) Risotto warzywne - dieta 300 g (MLE) Sos pomidorowy - dieta 100 g (GLU) 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) Pasta z morschuczka gotowanego z warzywami 70 g (RYB, SEL) Szynekowa z fileta, kielbasa drobiowo-wieprzowa, grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 80 g Sałata zielona 10 g	Mus owocowo-warzywny 100% 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 106,7 Białko ogółem [g] 79,7 Tłuszcz [g] 50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,7 Węglowodany ogółem [g] 342 suma cukrów prostych [g] 65,7 Błonnik pokarmowy [g] 28,9 Sól [g] 4,7
	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 twarogu, ogórka i czosnku 70 g (MLE) Połędwica z pasieki, produkt blokowy drobiowy, grubo rozdrobniony 40 g (SOJ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Kefir 1,5% 150 g (MLE)	Kompot z owoców b/c 250 ml Fasolowa z ziemniakami 500 ml (GLU, SEL) Risotto z ryżem brązowym i warzywami 250 g (MLE) Surówka z kapusty włoskiej 200 g (MLE) Sos pomidorowy 100 g (GLU, MLE)	Mandarynka 1 szt	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. 40 g Pomidor 80 g Sałata zielona 10 g	Jogurt naturalny 1,5% 150 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 200,3 Białko ogółem [g] 107,1 Tłuszcz [g] 74,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30 Węglowodany ogółem [g] 285,9 suma cukrów prostych [g] 61,7 Błonnik pokarmowy [g] 44,8 Sól [g] 5,8

2026-01-27 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 groszku 70 g Szynkowa dębowa, kielbasa wieprzowa, grubo rozdrobniona 40 g Rukola ze słonecznikiem i olejem 20 g Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250 g (GLU, MLE) Papryka świeża 70 g	Kompot z owoców z/c 250 ml Koperkowa z zacierką 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Filet drobiowy w cieście opiekany 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Surówka z pora, jabłka i marchwii 100 g (MLE) 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) Bogracz 350 g (GLU, GOR) Połędwica z majerankiem drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, wyrób drobiowy, z połączonych kawałków mięsa, parzony 40 g (GLU, SOJ, MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 10 g	Jabłko 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 347,9 Białko ogółem [g] 100,9 Tłuszcz [g] 74,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,7 Węglowodany ogółem [g] 328,3 suma cukrów prostych [g] 52,7 Błonnik pokarmowy [g] 39,2 Sól [g] 5,2	
	Dieta Łatwostrawna	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Herbata owocowa z/c 250 g Pasta z cukinii 70 g (GLU, JAJ) Pierś gotowana z indyka (Bianka) 40 g Rukola (z olejem) 10 g Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250 g (GLU, MLE) Pomidor 70 g	Kompot z owoców z/c 250 ml Koperkowa z zacierką - dieta 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Filet z kurczaka gotowany 100 g Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Dyńa gotowana 200 g Sos potrawkowy 100 g (GLU)	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałatka makaronowa z warzywami - dieta 150 g (GLU, JAJ) Pomidor 80 g Połędwica z majerankiem drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, wyrób drobiowy, z połączonych kawałków mięsa, parzony 50 g (GLU, SOJ, MLE) Sałata zielona 10 g	Jabłko 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 223,5 Białko ogółem [g] 91 Tłuszcz [g] 53,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,1 Węglowodany ogółem [g] 354,1 suma cukrów prostych [g] 55,1 Błonnik pokarmowy [g] 23,7 Sól [g] 5,6	
	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 groszku 70 g Pierś gotowana z indyka (Bianka) 40 g Rukola ze słonecznikiem i olejem 20 g Papryka świeża 70 g	Wafle ryżowe naturalne 40 g	Kompot z owoców b/c 250 ml Koperkowa z ryżem brązowym 500 ml (MLE, SEL) Filet z kurczaka gotowany 100 g Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Surówka z pora, jabłka i marchwii 100 g (MLE) Fasolka szparagowa gotowana z wody 100 g Sos potrawkowy 100 g (GLU)	Maślanka naturalna 150 g (MLE)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Bogracz 350 g (GLU, GOR) Połędwica z majerankiem drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, wyrób drobiowy, z połączonych kawałków mięsa, parzony 40 g (GLU, SOJ, MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 10 g	Jabłko 1 szt

2026-01-28 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) Miodowy twarożek pomarańczowy 70 g (MLE) Schab pieczony z bobrownik, wędzonka wieprzowa, schab, parzony, pieczony 40 g Sałata zielona 20 g Ogórek zielony 80 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Kapuśniak z kapusty kiszonej 500 g (GLU, SEL, GOR) Makaron pełnoziarnisty z kurczakiem i szpinakiem gotowanym 300 g (GLU, JAJ, MLE) Mieszanka królewska gotowana 200 g		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Masło 82% 12,5 g (MLE) Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Jajecznicza 100 g (JAJ) Połudwica Ani, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony w osłonce niejadalnej 40 g	Rogal drożdżowy 1 szt (GLU)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 272,7 Białko ogółem [g] 104,6 Tłuszcz [g] 85,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,7 Węglowodany ogółem [g] 261 suma cukrów prostych [g] 64,9 Błonnik pokarmowy [g] 22 Sól [g] 4,6
	Dieta Latwostrawna	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Kakao z/c 250 ml (MLE) Miodowy twarożek pomarańczowy 70 g (MLE) Szynka z indykiem prasowana, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych 40 g (SOJ) Pomidor 100 g Sałata zielona 20 g Banan (połowa) 1 szt		Kompot z owoców z/c 250 ml Ziemniaczana 500 ml (GLU, MLE) Makaron z kurczakiem i szpinakiem gotowanym - dieta 300 g (GLU, JAJ, MLE) Mieszanka królewska gotowana 200 g		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Jajecznicza na parze 100 g (JAJ, MLE) Połudwica Ani, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony w osłonce niejadalnej 40 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Rogal drożdżowy 1 szt (GLU)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 454 Białko ogółem [g] 105,8 Tłuszcz [g] 70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,2 Węglowodany ogółem [g] 347,7 suma cukrów prostych [g] 86,1 Błonnik pokarmowy [g] 20,1 Sól [g] 5,6
	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 twarogu 70 g (MLE) Szynka z indykiem prasowana, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych 40 g (SOJ) Sałata zielona 20 g Ogórek zielony 80 g	Gruszka 1 szt	Kompot z owoców b/c 250 ml Kapuśniak z kapusty kiszonej 500 g (GLU, SEL, GOR) Makaron pełnoziarnisty z kurczakiem i szpinakiem gotowanym 300 g (GLU, JAJ, MLE) Mieszanka królewska gotowana 200 g	Kefir 1,5% 150 g (MLE)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g Masło 82% 12,5 g (MLE) Chleb graham 100 g (GLU) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Jajecznicza 100 g (JAJ) Połudwica Ani, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony w osłonce niejadalnej 40 g	Chleb graham 40 g (GLU) Margaryna 60% 5 g (MLE) Sałata zielona 10 g Schab pieczony z bobrownik, wędzonka wieprzowa, schab, parzony, pieczony 20 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 063,4 Białko ogółem [g] 108,7 Tłuszcz [g] 71,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,7 Węglowodany ogółem [g] 246,7 suma cukrów prostych [g] 52,9 Błonnik pokarmowy [g] 30,9 Sól [g] 6,2

2026-01-29 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 Ser mozzarella 40 g (MLE) Pasta z udźca z kurczaka (gotowanego) 70 g (SEL) Sałata zielona 10 g Papryka świeża 80 g Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 250 g (GLU, MLE)		Kompot z owoców z/c 250 ml Zupa ogórkowa z ryżem brązowym 500 g (MLE, SEL) Rumszyk wieprzowy (pieczony) z cebulką 150 g (GLU) Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Buraczki ćwikłowe (gotowane) 100 g Marchewka mini gotowana 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) Sałatka brokułowa 150 g (JAJ, MLE) Szynka Harnasia z dymem, wieprzowa 40 g (SOJ) Ogórek zielony 80 g Rukola 6 g	Mandarynka 2 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 211 Białko ogółem [g] 99,6 Tłuszcz [g] 71,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,2 Węglowodany ogółem [g] 302,7 suma cukrów prostych [g] 66,9 Błonnik pokarmowy [g] 38,5 Sól [g] 5
	Dieta Latwostrawna	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) Szynkowa z fileta, kielbasa drobiowo-wieprzowa, grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 80 g Sałata zielona 10 g Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 250 g (GLU, MLE)		Kompot z owoców z/c 250 ml Zupa ryżowa 500 ml (GLU, MLE) Pulpet wieprzowy, gotowany-dieta 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Buraczki ćwikłowe (gotowane) 100 g Marchewka mini gotowana 100 g Sos pietruszkowy 100 g (GLU, MLE)		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Poledwica z pasieki, produkt blokowy drobiowy, grubo rozdrobniony 40 g (SOJ) Sałata z makaronem, rukolą i pomidorkami 120 g (GLU, JAJ) Haga serek twarogowy śmietankowy 1 szt (MLE)	Jogurt naturalny 1,5% 150 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 383,8 Białko ogółem [g] 99,6 Tłuszcz [g] 61,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,6 Węglowodany ogółem [g] 366,9 suma cukrów prostych [g] 55,9 Błonnik pokarmowy [g] 27 Sól [g] 5,9
	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) Szynkowa z fileta, kielbasa drobiowo-wieprzowa, grubo rozdrobniona 40 g Sałata zielona 10 g Papryka świeża 80 g	Jogurt naturalny 1,5% 150 g (MLE)	Kompot z owoców b/c 250 ml Zupa ogórkowa z ryżem brązowym 500 g (MLE, SEL) Pulpet wieprzowy, gotowany-dieta 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Buraczki ćwikłowe (gotowane) 100 g Brukselka gotowana 100 g	Jabłko 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g Masło 82% 12,5 g (MLE) Chleb graham 100 g (GLU) Sałatka brokułowa 150 g (JAJ, MLE) Poledwica z pasieki, produkt blokowy drobiowy, grubo rozdrobniony 40 g (SOJ) Rukola 6 g Ogórek zielony 80 g	Mandarynka 2 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 996,4 Białko ogółem [g] 89,4 Tłuszcz [g] 61,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,1 Węglowodany ogółem [g] 280,1 suma cukrów prostych [g] 59,9 Błonnik pokarmowy [g] 43 Sól [g] 4,9

2026-01-30 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 twarogu z makrelą w sosie pomidorowym 70 g (RYB, MLE) Pierś wędzona, wędlina drobiowa z połączonych kawałków 40 g (SOJ) Roszponka 6 g Pomidor 80 g Połowa pomarańczy 140 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Pieczarkowa z ziemniakami 500 ml (MLE, SEL) Morszczuk w sosie porowym 170 g (GLU, RYB, MLE) Kasza gryczana 150 g Sałata lodowa z pomidorem, pietruszką i jogurtem naturalnym 100 g (MLE) Kalafior gotowany 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) Jajko gotowane na twardo 2 szt (JAJ) 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	Gruszka 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 164,3 Białko ogółem [g] 99,9 Tłuszcz [g] 68,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,2 Węglowodany ogółem [g] 292,2 suma cukrów prostych [g] 67,3 Błonnik pokarmowy [g] 33,3 Sól [g] 4
	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 तरुgu 70 g (MLE) Pierś wędzona, wędlina drobiowa z połączonych kawałków 40 g (SOJ) Roszponka 6 g Pomidor 80 g Banan (połowa) 1 szt		Kompot z owoców z/c 250 ml Zupa solferino - dieta 500 g (GLU, MLE, SEL) Morszczuk w sosie koperkowym 150 g (GLU, RYB, MLE) Kasza jęczmienna na sytko 150 g (GLU) Sałata lodowa z pomidorem, pietruszką i jogurtem 150 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, gruborozdrobiony, parzony 40 g Sałata zielona 10 g Pomidor 80 g	Jabłko 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 051,1 Białko ogółem [g] 96,7 Tłuszcz [g] 54,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22 Węglowodany ogółem [g] 296,6 suma cukrów prostych [g] 70,2 Błonnik pokarmowy [g] 24 Sól [g] 5,4
	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 twarogu z makrelą w sosie pomidorowym 70 g (RYB, MLE) Pierś wędzona, wędlina drobiowa z połączonych kawałków 40 g (SOJ) Pomidor 80 g Roszponka 6 g	Grejpfrut (połowa) 130 g	Kompot z owoców b/c 250 ml Pieczarkowa z ziemniakami 500 ml (MLE, SEL) Morszczuk w sosie porowym 170 g (GLU, RYB, MLE) Kasza gryczana 150 g Sałata lodowa z pomidorem, pietruszką i jogurtem 100 g (MLE) Kalafior gotowany 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) Połędwica Ani, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony w osłonce niejadłnej 20 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 089,2 Białko ogółem [g] 102,2 Tłuszcz [g] 73,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,9 Węglowodany ogółem [g] 255,5 suma cukrów prostych [g] 48,3 Błonnik pokarmowy [g] 34,3 Sól [g] 5,6

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,