

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-09-18 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) Jajecznica 100 g (JAJ) Ser gouda, dojrzewający 40 g (MLE) Sałata zielona 20 g Ogórek konserwowy 80 g Banan 1 szt		Kompot z owoców z/c 250 ml Żurek z ziemniakami 500 g (GLU, MLE) Morszczuk smażony 100 g (GLU, JAJ, RYB, SOJ, SEL) Ziemniaki gotowane z koperkiem 250 g (MLE) Warzywa po grecku 200 (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) Pasta z groszku 70 g Szynka wykwinna, drobiowa 40 g Sałata zielona 20 g Papryka świeża 80 g	Wafle suche bez dodatku cukru podpłomyki 26 g (GLU, MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 291,5 Białko ogółem [g] 97,2 Tłuszcz [g] 72,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,2 Węglowodany ogółem [g] 318,5 suma cukrów prostych [g] 71,2 Błonnik pokarmowy [g] 34,5 Sód [mg] 1 387,3
	Dieta Łatwostrawna	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Kakao z/c 250 ml (MLE) Jajecznica na parze 100 g (JAJ, MLE) Haga serek twarogowy śmietankowy 2 szt (MLE) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Banan 1 szt		Kompot z owoców z/c 250 ml Ziemniaczana 500 ml (GLU, MLE) Morszczuk pieczony 100 g (RYB) Ziemniaki gotowane z koperkiem 250 g (MLE) Warzywa po grecku- dieta 200 (GLU, SEL)		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Twarożek z pietruszką 70 g (MLE) Szynka wykwinna, drobiowa 40 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Wafle suche bez dodatku cukru podpłomyki 26 g (GLU, MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 173,5 Białko ogółem [g] 91 Tłuszcz [g] 59,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,6 Węglowodany ogółem [g] 326,2 suma cukrów prostych [g] 70,7 Błonnik pokarmowy [g] 27,6 Sód [mg] 714,4
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Kakao b/c 250 ml (MLE) Jajecznica 100 g (JAJ) Haga serek twarogowy śmietankowy 2 szt (MLE) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Koktajl na kefirze z truskawkami 150 g (MLE)	Kompot z owoców b/c 250 ml Żurek z ziemniakami 500 g (GLU, MLE) Morszczuk pieczony 100 g (RYB) Ziemniaki gotowane z koperkiem 250 g (MLE) Warzywa po grecku 200 (GLU, SEL, GOR)	Jabłko 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Pasta z groszku 70 g Szynka wykwinna, drobiowa 40 g Sałata zielona 20 g Papryka świeża 80 g	Wafle suche bez dodatku cukru podpłomyki 26 g (GLU, MLE) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 120,1 Białko ogółem [g] 90,2 Tłuszcz [g] 70,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,6 Węglowodany ogółem [g] 285,5 suma cukrów prostych [g] 63,9 Błonnik pokarmowy [g] 37,9 Sód [mg] 1 479,2

2026-09-19 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 z koncentratu pomidorowego, twarogu, cebuli i natki pietruszki 50 g (MLE) Kiełbasa z fileta, drobiowa, parzona 40 g Rzodkiewka 80 g Sałata zielona 20 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Buraczkowa z ziemniakami i natką pietruszki 500 ml Łazanki z kapustą i mięsem gotowanym 300 g (GLU, JAJ, GOR) Sałata lodowa z jogurtem naturalnym 100 g (MLE) Brukselka gotowana z olejem 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) Sałatka z makaronem pełnoziarnistym pomidorkami, sałatą, fetą i słonecznikiem 200 g (GLU, JAJ, MLE) Kiełbasa krakowska podduszana, wieprzowa 40 g	Jabłko 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 326,5 Białko ogółem [g] 100,5 Tłuszcz [g] 76,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,4 Węglowodany ogółem [g] 311,1 suma cukrów prostych [g] 67,5 Błonnik pokarmowy [g] 36,4 Sód [mg] 914,3
	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 koncentratu pomidorowego i twarogu - dieta 50 g (MLE) Kiełbasa z fileta, drobiowa, parzona 40 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Buraczkowa z ziemniakami i natką pietruszki - dieta 500 ml Makaron łazanka w sosie warzywno-mięsny (gotowanym)-dieta 300 g (GLU, JAJ, SEL) Sałata lodowa z jogurtem naturalnym 100 g (MLE) Dynia gotowana 100 g		Herbata z cytryną z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałatka z makaronem pomidorkami, sałatą i mozzarellą z olejem 200 g (GLU, JAJ, MLE) Szyńka biała drobiowa, parzona 40 g (SOJ, MLE)	Jabłko pieczone 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 358,4 Białko ogółem [g] 93 Tłuszcz [g] 70,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,1 Węglowodany ogółem [g] 344,1 suma cukrów prostych [g] 71,2 Błonnik pokarmowy [g] 24,4 Sód [mg] 414,5
	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 z koncentratu pomidorowego, twarogu, cebuli i natki pietruszki 50 g (MLE) Kiełbasa z fileta, drobiowa, parzona 40 g Rzodkiewka 80 g Sałata zielona 20 g	Koktajl malinowy na maślanie 150 g (MLE)	Kompot z owoców b/c 250 ml Buraczkowa z ziemniakami i natką pietruszki 500 ml Makaron pełnoziarnisty w sosie warzywno-mięsny (gotowanym) 300 g (GLU, JAJ, SEL) Sałata lodowa z jogurtem naturalnym 200 g (MLE)	Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 g (MLE)	Herbata z cytryną b/c 250 g Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałatka z makaronem pełnoziarnistym pomidorkami, sałatą, fetą i słonecznikiem 200 g (GLU, JAJ, MLE) Szyńka biała drobiowa, parzona 40 g (SOJ, MLE)	Kefir 200 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 215,4 Białko ogółem [g] 105,8 Tłuszcz [g] 74,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,7 Węglowodany ogółem [g] 275,3 suma cukrów prostych [g] 70 Błonnik pokarmowy [g] 37,1 Sód [mg] 1 409,6

2026-09-20 niedziela	Dieta Podstawowa	Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Herbata owocowa z/c 250 g Paszтет drobiowy pieczony 70 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Szynka wykwinna, drobiowa 50 Pomidor 80 g Szpinak, świeży 10 g Zupa mleczna z płatkami owsianymi 200 g (GLU, MLE)		Kompot z owoców z/c 250 ml Rosół z makaronem 500 ml (GLU, JAJ, SEL) Filet z kurczaka pieczony 100 g Ziemniaki gotowane z koperkiem 250 g (MLE) Surówka z czerwonej kapusty i pora 200 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 ciecierzycy 70 g (SEL) Schab chłopski, wieprzowy, parzony 40 g Sałata zielona 10 g Pomidor 80 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Połowa pomarańczy 140 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 328,4 Białko ogółem [g] 107 Tłuszcz [g] 76,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,8 Węglowodany ogółem [g] 305,1 suma cukrów prostych [g] 65,4 Błonnik pokarmowy [g] 37,1 Sód [mg] 823,6
	Dieta Łatwostrawna	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Herbata owocowa z/c 250 g Serek kanapkowy (śmietankowy) 50 g (MLE) Szynka wykwinna, drobiowa 50 Pomidor 80 g Szpinak, świeży 10 g Zupa mleczna z płatkami owsianymi 200 g (GLU, MLE)		Kompot z owoców z/c 250 ml Rosół z makaronem-diet a 500 ml (GLU, JAJ, SEL) Filet z kurczaka gotowany 100 g Ziemniaki gotowane z koperkiem 250 g (MLE) Cukinia gotowana z olejem 200 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) Twarożek z ziołami - dieta 50 g (MLE) Schab chłopski, wieprzowy, parzony 40 g Sałata zielona 10 g Pomidor 80 g	Serek wiejski ziarnisty 200 g (MLE) Połowa pomarańczy 140 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 189 Białko ogółem [g] 118,7 Tłuszcz [g] 63,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,2 Węglowodany ogółem [g] 292,1 suma cukrów prostych [g] 58,5 Błonnik pokarmowy [g] 22,2 Sód [mg] 1 223,4
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Herbata owocowa b/c 250 g Serek kanapkowy (śmietankowy) 50 g (MLE) Szynka wykwinna, drobiowa 50 Pomidor 80 g Szpinak, świeży 10 g	Maślanka naturalna 150 g (MLE)	Kompot z owoców b/c 250 ml Rosół z makaronem pełnoziarnistym 500 ml (GLU, JAJ, SEL) Filet z kurczaka pieczony 100 g Ziemniaki gotowane z koperkiem 250 g (MLE) Surówka z czerwonej kapusty i pora 200 g (MLE) Sos pieczarkowy 100 g (GLU, MLE)	Sok pomidorowy 150 ml	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Pasta z ciecierzycy 70 g (SEL) Schab chłopski, wieprzowy, parzony 40 g Sałata zielona 10 g Pomidor 80 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Połowa pomarańczy 140 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 007,4 Białko ogółem [g] 95,1 Tłuszcz [g] 70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,7 Węglowodany ogółem [g] 249 suma cukrów prostych [g] 57,9 Błonnik pokarmowy [g] 38,5 Sód [mg] 1 261,4

2026-09-21 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) Miodowy twarożek pomarańczowy 70 g (MLE) Szynka biała drobiowa, parzona 40 g (SOJ, MLE) Papryka żółta, świeża 80 g Sałata zielona 10 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Zupa z czerwonej soczewicy i ciecierzycy 500 g (GLU, SEL) Risotto z ryżem brązowym i warzywami 300 g (MLE) Sos pomidorowy 100 g (GLU, 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) Masło 82% 12,5 g (MLE) Pasta z tuńczyka i twarogu 70 g (RYB, MLE) Szynka wieśka, wieprzowa, parzona, wędzona 40 g Sałata zielona 20 g Ogórek zielony 80 g	Sok pomidorowy produkt pasteryzowany 300 ml 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 363,6 Białko ogółem [g] 109,3 Tłuszcz [g] 76,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,9 Węglowodany ogółem [g] 314,9 suma cukrów prostych [g] 72,5 Błonnik pokarmowy [g] 46,5 Sód [mg] 801,5
	Dieta Łatwastrawna	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Kakao z/c 250 ml (MLE) Miodowy twarożek pomarańczowy 70 g (MLE) Szynka biała drobiowa, parzona 40 g (SOJ, MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 10 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Zupa jarzynowa z ziemniakami-dieta 500 g (MLE, SEL) Risotto z warzywami 300 g Sos pomidorowy - dieta 100 g (GLU) Surówka z marchwi i selera z olejem- dieta 200 g (MLE)		Herbata z cytryną z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Pasta z tuńczyka i twarogu 70 g (RYB, MLE) Szynka wieśka, wieprzowa, parzona, wędzona 40 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Serek homogenizowany naturalny 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 084,1 Białko ogółem [g] 104,5 Tłuszcz [g] 52,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,8 Węglowodany ogółem [g] 308,2 suma cukrów prostych [g] 62,8 Błonnik pokarmowy [g] 25,1 Sód [mg] 747,1
	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, ogórka i czosnku 70 g (MLE) Szynka biała drobiowa, parzona 40 g (SOJ, MLE) Papryka żółta, świeża 80 g Sałata zielona 10 g	Jabłko 1 szt	Kompot z owoców b/c 250 ml Zupa z czerwonej soczewicy i ciecierzycy 500 g (GLU, SEL) Risotto z ryżem brązowym i warzywami 250 g (MLE) Sos pomidorowy 70 g (GLU, MLE) Surówka z kapusty, rzodkiewki i ogórka z olejem 200 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Herbata z cytryną b/c 250 g Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Pasta z tuńczyka i twarogu 50 g (RYB, MLE) Szynka wieśka, wieprzowa, parzona, wędzona 40 g Sałata zielona 20 g Ogórek zielony 80 g	Chleb graham 40 g (GLU) Margaryna 60% 5 g (MLE) Sałata zielona 10 g Kiełbasa z fileta, drobiowa, parzona 20 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 390,8 Białko ogółem [g] 115,3 Tłuszcz [g] 77,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,1 Węglowodany ogółem [g] 312,7 suma cukrów prostych [g] 69,5 Błonnik pokarmowy [g] 49,1 Sód [mg] 1 501,3

2026-09-22 wtorek	Dieta Podstawowa	Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Herbata owocowa z/c 250 g Masło 82% 12,5 g (MLE) Jajko gotowane na twardo 2 szt (JAJ) Udziec z indyka w galarecie 50 g (SOJ, MLE, SEL) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 200 g (GLU, MLE)		Kompot z owoców z/c 250 ml Kminkowa z ziemniakami 500 ml (MLE, SEL) Potrawka z kurczaka (gotowanego) z warzywami 200 g (GLU, MLE) Kasza jęczmienna na sypko 200 (GLU) Surówka z rzepy, marchwii, białej rzodkwi i jabłka z olejem 200 g (MLE)		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 40 g (GLU) Leczo z kielbasą 400 g	Gruszka 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 154,3 Białko ogółem [g] 94,8 Tłuszcz [g] 76,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,9 Węglowodany ogółem [g] 283,5 suma cukrów prostych [g] 69,2 Błonnik pokarmowy [g] 39,6 Sód [mg] 1 167,9
	Dieta Łatwostrawna	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Herbata owocowa z/c 250 g Masło 82% 12,5 g (MLE) Jajko gotowane na twardo 2 szt (JAJ) Pieczeń z kurczaka, wędlina drobiowa 40 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 200 g (GLU, MLE)		Kompot z owoców z/c 250 ml Zupa brokułowa z ziemniakami - dieta 500 ml (GLU, MLE, SEL) Potrawka z kurczaka gotowanego z warzywami- dieta 200 g (GLU, MLE) Kasza jęczmienna na sypko 200 (GLU) Marchewka mini gotowana 200 g		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Twarożek z koperkiem - dieta 70 g (MLE) Kielbasa z fileta, drobiowa, parzona 40 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 058,6 Białko ogółem [g] 103,3 Tłuszcz [g] 53,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,7 Węglowodany ogółem [g] 304,6 suma cukrów prostych [g] 53,6 Błonnik pokarmowy [g] 30,7 Sód [mg] 810
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Chleb graham 100 g (GLU) Herbata owocowa b/c 250 g Masło 82% 12,5 g (MLE) Jajko gotowane na twardo 1 szt (JAJ) Pieczeń z kurczaka, wędlina drobiowa 40 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Serek homogenizowany naturalny 1 szt (MLE)	Kompot z owoców b/c 250 ml Zupa brokułowa z ziemniakami - dieta 500 ml (GLU, MLE, SEL) Potrawka z kurczaka (gotowanego) z warzywami 200 g (GLU, MLE) Kasza jęczmienna na sypko 200 (GLU) Surówka z rzepy, marchwii, białej rzodkwi i jabłka z olejem 200 g (MLE)	Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 g (MLE)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Twarożek z koperkiem - dieta 50 g (MLE) Kielbasa z fileta, drobiowa, parzona 40 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 154,1 Białko ogółem [g] 119,3 Tłuszcz [g] 67,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,1 Węglowodany ogółem [g] 276,7 suma cukrów prostych [g] 54,2 Błonnik pokarmowy [g] 34,8 Sód [mg] 1 418,6

2026-09-23 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 soczewicy 70 g (SEL) Kiełbasa szynkowa, wieprzowa, parzona, wędzona 40 g (SOJ) Sałata zielona 20 g Ogórek zielony 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 gotowane z koperkiem 250 g (MLE) Surówka z kapusty pekińskiej, kukurydzy, papryki 100 g Surówka z marchwi i jabłka-dieta 100 g Sos własny 60 g (GLU)		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Masło 82% 12,5 g (MLE) Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Serek wiejski ziarnisty 200 g (MLE) Szynka wykwinna, drobiowa 40 g Pomidor 60 g Papryka świeża 50 g Sałata zielona 20 g	Kefir 200 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 301,8 Białko ogółem [g] 130,8 Tłuszcz [g] 70,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,8 Węglowodany ogółem [g] 291,7 suma cukrów prostych [g] 62,1 Błonnik pokarmowy [g] 34,3 Sód [mg] 1 546
	Dieta Łatwostrawna	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (GLU, MLE) mozzarella 60 g (MLE) Szynka drobiowa miodowa z dodatkiem białka wieprzowego, parzona, wędzona 40 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Pomidorowa z ryżem - dieta 500 ml (MLE, SEL) Schab pieczony - dieta 100 g Ziemniaki gotowane z koperkiem 250 g (MLE) Surówka z marchwi i jabłka-dieta 200 g Sos własny 60 g (GLU)		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Serek wiejski ziarnisty 200 g (MLE) Szynka wykwinna, drobiowa 40 g Sałata zielona 20 g Pomidor z pietruszką 100 g	Kefir 200 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 275,2 Białko ogółem [g] 129,9 Tłuszcz [g] 72,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,8 Węglowodany ogółem [g] 281,2 suma cukrów prostych [g] 62,2 Błonnik pokarmowy [g] 23,6 Sód [mg] 1 222,3
	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 soczewicy 70 g (SEL) Kiełbasa szynkowa, wieprzowa, parzona, wędzona 40 g (SOJ) Ogórek zielony 80 g Sałata zielona 10 g	Jabłko 1 szt	Kompot z owoców b/c 250 ml Pomidorowa z ryżem brązowym 500 ml (MLE, SEL) Schab pieczony - dieta 100 g Ziemniaki gotowane z koperkiem 250 g (MLE) Surówka z kapusty pekińskiej, kukurydzy, papryki 100 g Surówka z marchwi i jabłka-dieta 100 g Sos własny 60 g (GLU)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Serek wiejski ziarnisty 200 g (MLE) Szynka wykwinna, drobiowa 40 g Pomidor 60 g Papryka świeża 50 g Sałata zielona 20 g	Kefir 200 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 304,3 Białko ogółem [g] 133,9 Tłuszcz [g] 73 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,4 Węglowodany ogółem [g] 282,8 suma cukrów prostych [g] 69,2 Błonnik pokarmowy [g] 38,3 Sód [mg] 2 061

2026-09-24 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 Twarożek z rzodkiewką 70 g (MLE) Szynka konserwowa wieprzowa, parzona w osłonce niejadalnej 40 g (GLU, SOJ) Pomidor z szczypiorkiem 100 g Sałata zielona 20 g Zupa mleczna z kaszą jaglaną 200 g (MLE)		Kompot z owoców z/c 250 ml Zupa kalafiorowa z makaronem pełnoziarnistym 500 g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Noga z kurczaka, pieczona 250 g Ziemniaki gotowane z koperkiem 250 g (MLE) Surówka Colesław 100 g Mieszanka królewska 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) Sałatka z ryżem brązowym, ogórkiem konserwowym, kukurydzą, papryką i ananasem 150 g (MLE) Filet gotowany z kurczaka, wędlina drobiowa 40 g Haga serek twarogowy śmietankowy 1 szt (MLE) Sałata zielona 20 g	Jabłko 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 351,7 Białko ogółem [g] 115,3 Tłuszcz [g] 83,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,8 Węglowodany ogółem [g] 291,4 suma cukrów prostych [g] 58,7 Błonnik pokarmowy [g] 30 Sód [mg] 940,7
	Dieta Łatwostrawna	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Herbata owocowa z/c 250 g Twarożek z ziołami - dieta 70 g (MLE) Szynka biała drobiowa, parzona 40 g (SOJ, MLE) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Zupa mleczna z kaszą jaglaną 200 g (MLE)		Kompot z owoców z/c 250 ml Zupa kalafiorowa z makaronem-diet a 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Noga z kurczaka, gotowana 250 g Ziemniaki gotowane z koperkiem 250 g (MLE) Mieszanka królewska 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) Filet gotowany z kurczaka, wędlina drobiowa 40 g Haga serek twarogowy śmietankowy 1 szt (MLE) Sałata zielona 20 g	Jabłko 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 292,2 Białko ogółem [g] 116,1 Tłuszcz [g] 61,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,9 Węglowodany ogółem [g] 326,8 suma cukrów prostych [g] 52,2 Błonnik pokarmowy [g] 20,1 Sód [mg] 479,1
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Herbata owocowa b/c 250 g Twarożek z rzodkiewką 70 g (MLE) Szynka biała drobiowa, parzona 40 g (SOJ, MLE) Pomidor z szczypiorkiem 100 g Sałata zielona 20 g	Maślanka naturalna 150 g (MLE)	Kompot z owoców b/c 250 ml Zupa kalafiorowa z makaronem pełnoziarnistym 500 g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Noga z kurczaka, gotowana 250 g Ziemniaki gotowane z koperkiem 250 g (MLE) Surówka Colesław 200 g	Koktajl na kefirze z truskawkami 150 g (MLE)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g Masło 82% 12,5 g (MLE) Chleb graham 100 g (GLU) Sałatka z ryżem brązowym, ogórkiem konserwowym, kukurydzą, papryką i ananasem 150 g (MLE) Filet gotowany z kurczaka, wędlina drobiowa 40 g Sałata zielona 20 g	Jabłko 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 198 Białko ogółem [g] 113,8 Tłuszcz [g] 79,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,2 Węglowodany ogółem [g] 259,9 suma cukrów prostych [g] 52,6 Błonnik pokarmowy [g] 35,3 Sód [mg] 1 429,3

2026-09-25 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 brzoskwiowy o obniżonej zawartości cukru 40 g Kiełbasa z fileta, drobiowa, parzona 40 g Roszponka 10 g Pomidor 80 g Melon 120 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Krupnik jęczmienny 500 g (GLU, MLE, SEL) Morszczuk w sosie porowym 150 g (GLU, RYB, MLE) Ziemniaki gotowane z koperkiem 250 g (MLE) Surówka z buraka, marchwi i jabłka 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) Schab z komina, wędlina wieprzowa, parzona, wędzona 50 g Ser topiony plastry 3 szt (MLE) Ogórek zielony 80 g Sałata zielona 20 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 188,9 Białko ogółem [g] 103,3 Tłuszcz [g] 75,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,2 Węglowodany ogółem [g] 278,9 suma cukrów prostych [g] 79,2 Błonnik pokarmowy [g] 27,8 Sód [mg] 783,6
	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 brzoskwiowy o obniżonej zawartości cukru 40 g Kiełbasa z fileta, drobiowa, parzona 40 g Pomidor 80 g Roszponka 10 g Melon 120 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Krupnik jęczmienny-dieta 500 g (GLU, MLE, SEL) Morszczuk w sosie koperkowym 120 g (GLU, RYB, MLE) Ziemniaki gotowane z koperkiem 250 g (MLE) Surówka z buraka, marchwi i jabłka 200 g		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Schab z komina, wędlina wieprzowa, parzona, wędzona 50 g Serek kanapkowy (śmietankowy) 50 g (MLE) Sałata zielona 20 g Pomidorki koktajlowe 100 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 175,8 Białko ogółem [g] 93,1 Tłuszcz [g] 71,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,5 Węglowodany ogółem [g] 295 suma cukrów prostych [g] 75,2 Błonnik pokarmowy [g] 23,5 Sód [mg] 428,8
	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) Kiełbasa z fileta, drobiowa, parzona 50 g Pomidor 80 g Roszponka 10 g	Melon 90 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Kompot z owoców b/c 250 ml Krupnik jęczmienny 500 g (GLU, MLE, SEL) Morszczuk w sosie porowym 130 g (GLU, RYB, MLE) Ziemniaki gotowane z koperkiem 250 g (MLE) Fasolka szparagowa gotowana z wody 200 g	Gruszka 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Schab z komina, wędlina wieprzowa, parzona, wędzona 50 g Serek kanapkowy (śmietankowy) 50 g (MLE) Sałata zielona 20 g Ogórek zielony 80 g	Kefir 200 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 224 Białko ogółem [g] 118 Tłuszcz [g] 71,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,7 Węglowodany ogółem [g] 284,7 suma cukrów prostych [g] 63,4 Błonnik pokarmowy [g] 41,6 Sód [mg] 1 807,9

2026-09-26 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 z udźca z kurczaka (gotowanego) 70 g (SEL) Ser gouda z czarnuszką 40 g (MLE) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Banan 1 szt		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) Brokuł gotowany 150 g		Herbata z cytryną 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) Schab chłopski, wieprzowy, parzony 50 g Sałata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g Pomidor z pietruszką 50 g	Ciasto drożdżowe ze śliwkami 100 g (GLU, JAJ, MLE)	Wartość energetyczna[k cal] [kcal] 2 370,1 Białko ogółem [g] 118,2 Tłuszcz [g] 75,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,2 Węglowodany ogółem [g] 312,7 suma cukrów prostych [g] 71,1 Błonnik pokarmowy [g] 38,5 Sód [mg] 1 448,2
	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 udźca z kurczaka (gotowanego) 70 g (SEL) Szynka wykwinna, drobiowa 40 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Banan 1 szt		Kompot z owoców z/c 250 ml Ziemniaczana 400 ml (GLU, MLE) Makaron z sosem bolognese z łopatką wieprzową (gotowaną)-dieta 300 g (GLU, JAJ) Brokuł gotowany 150 g		Herbata z cytryną z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Jajko gotowane na twardo 2 szt (JAJ) Schab chłopski, wieprzowy, parzony 50 g Pomidor z pietruszką 100 g Sałata zielona 20 g	Ciasto drożdżowe 100 g (GLU, JAJ, MLE)	Wartość energetyczna[k cal] [kcal] 2 417 Białko ogółem [g] 101,8 Tłuszcz [g] 71,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,7 Węglowodany ogółem [g] 350,2 suma cukrów prostych [g] 71,1 Błonnik pokarmowy [g] 25,5 Sód [mg] 538,9
	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 udźca z kurczaka (gotowanego) 70 g (SEL) Ser gouda z czarnuszką 40 g (MLE) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 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) Brokuł gotowany 150 g	Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 g (MLE)	Herbata z cytryną b/c 250 g Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Jajko gotowane na twardo 2 szt (JAJ) Schab chłopski, wieprzowy, parzony 50 g Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 10 g Pomidor z pietruszką 50 g	Serek homogenizowany naturalny 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[k cal] [kcal] 2 290,9 Białko ogółem [g] 137,1 Tłuszcz [g] 80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,7 Węglowodany ogółem [g] 260 suma cukrów prostych [g] 59,9 Błonnik pokarmowy [g] 37,7 Sód [mg] 2 010,8

2026-09-27 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) Awanturka 70 g (MLE) Szynka wieśka, wieprzowa, parzona, wędzona 40 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Jabłko pieczone z cynamonem 1 szt (GLU, JAJ, MLE)		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 gotowane z koperkiem 250 g (MLE) Sałata lodowa, rzodkiewka i ogórek z jogurtem naturalnym i szczypiorkiem 200 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 160 g (JAJ, SEL, GOR) Szynka biała drobiowa, parzona 40 g (SOJ, MLE) Sałata zielona 10 g	Sok wielowarzywny 1 szt (SEL)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 217,9 Białko ogółem [g] 94,3 Tłuszcz [g] 66,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23 Węglowodany ogółem [g] 312,3 suma cukrów prostych [g] 71,7 Błonnik pokarmowy [g] 32,2 Sód [mg] 921,5
	Dieta Łatwostrawna	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Kakao z/c 250 ml (MLE) Awanturka-dieta 70 g (MLE) Szynka wieśka, wieprzowa, parzona, wędzona 40 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Jabłko pieczone z cynamonem 1 szt (GLU, JAJ, MLE)		Kompot z owoców z/c 250 ml Koperkowa z zacierką - dieta 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Filet z kurczaka gotowany 100 g Ziemniaki gotowane z koperkiem 250 g (MLE) Sałata lodowa z jogurtem naturalnym 200 g (MLE) Sos pomidorowy - dieta 100 g (GLU)		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałatka jarzynka - dieta 160 g (MLE, SEL) Szynka biała drobiowa, parzona 40 g (SOJ, MLE) Sałata zielona 10 g	Sok wielowarzywny 1 szt (SEL)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 027,4 Białko ogółem [g] 95,9 Tłuszcz [g] 38,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,2 Węglowodany ogółem [g] 325,3 suma cukrów prostych [g] 72,5 Błonnik pokarmowy [g] 28,5 Sód [mg] 503,6
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Kakao b/c 250 ml (MLE) Awanturka 70 g (MLE) Szynka wieśka, wieprzowa, parzona, wędzona 40 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Jabłko 1 szt	Kompot z owoców b/c 250 ml Koperkowa z ryżem brązowym 500 ml (MLE, SEL) Filet z kurczaka gotowany 100 g Ziemniaki gotowane z koperkiem 250 g (MLE) Sałata lodowa, rzodkiewka i ogórek z jogurtem naturalnym i szczypiorkiem 200 g (MLE) Sos pomidorowy - dieta 60 g (GLU)	Koktajl na maślanie z malinami 150 g (MLE)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałatka jarzynka 160 g (JAJ, SEL, GOR) Szynka biała drobiowa, parzona 40 g (SOJ, MLE) Sałata zielona 10 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 026,4 Białko ogółem [g] 101 Tłuszcz [g] 61,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,9 Węglowodany ogółem [g] 272 suma cukrów prostych [g] 60,9 Błonnik pokarmowy [g] 36,4 Sód [mg] 1 472,6

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,