

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-09-28 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 drobiowy pieczony 70 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Ser gouda, dojrzewający 40 g (MLE) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Grochowa z ziemniakami 500 ml (GLU) Kluski śląskie 250 g (JAJ) Sos pieczarkowy 100 g (GLU, MLE) Surówka z pora, jabłka i marchwii 200 g (MLE)		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Masło 82% 12,5 g (MLE) Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Sałatka z makaronem pełnoziarnistym pomidorkami, rukolą, fetą i słonecznikiem 150 g (GLU, JAJ, MLE) Polędwica sopocka, wieprzowa, parzona, wędzona 50 g Haga serek twarogowy śmietankowy 1 szt (MLE)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 460,8 Białko ogółem [g] 97,8 Tłuszcz [g] 85,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40 Węglowodany ogółem [g] 331 suma cukrów prostych [g] 57,7 Błonnik pokarmowy [g] 37 Sód [mg] 855,2
	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) Filet gotowany z kurczaka, wędlina drobiowa 40 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Kalafiorowa z ziemniakami-dieta 500 ml (MLE, SEL) Kluski śląskie 250 g (JAJ) Sos koperkowy-dieta 100 g (GLU, MLE) Surówka z marchwii, ananasa i jabłka 200 g (MLE)		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałatka z makaronem, pomidorkami, rukolą i mozzarellą 150 g (GLU, JAJ, MLE) Szyńka wykwinna, drobiowa 50 g Haga serek twarogowy śmietankowy 1 szt (MLE)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 269,8 Białko ogółem [g] 78,7 Tłuszcz [g] 72,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,3 Węglowodany ogółem [g] 332,9 suma cukrów prostych [g] 64 Błonnik pokarmowy [g] 26 Sód [mg] 533
	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) Serek kanapkowy (śmietankowy) 70 g (MLE) Filet gotowany z kurczaka, wędlina drobiowa 40 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Gruszka 1 szt	Kompot z owoców b/c 250 ml Grochowa z ziemniakami 500 ml (GLU) Kluski śląskie 250 g (JAJ) Sos pieczarkowy 100 g (GLU, MLE) Surówka z pora, jabłka i marchwii 200 g (MLE)	Maślanka naturalna 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, fetą i słonecznikiem 150 g (GLU, JAJ, MLE) Szyńka wykwinna, drobiowa 50 g Haga serek twarogowy śmietankowy 1 szt (MLE)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 398,1 Białko ogółem [g] 93 Tłuszcz [g] 78,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,5 Węglowodany ogółem [g] 336,6 suma cukrów prostych [g] 68,2 Błonnik pokarmowy [g] 42,9 Sód [mg] 1 378,6

2026-09-29 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 Twarożek z szczypiorkiem 70 g (MLE) Schab z komina, wędlina wieprzowa, parzona, wędzona 40 g Roszponka 10 g Ogórek zielony 80 g Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 250 g (MLE)		Kompot z owoców z/c 250 ml Kapuśniak z kapusty kiszonej 500 g (GLU, SEL, GOR) Kotlet pożarski z kurczaka 100 g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane z koperkiem 250 g (MLE) Marchewka z groszkiem 100 g (GLU, MLE) Surówka z białej rzepy 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) Mozzarella z oliwą z oliwek i bazylią 70 g (MLE) Pierś pieczona drobiowa, wędlina parzona, pieczona 40 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Papryka żółta, świeża 50 g	Jabłko 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 475,9 Białko ogółem [g] 109,6 Tłuszcz [g] 89,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,9 Węglowodany ogółem [g] 314,6 suma cukrów prostych [g] 60,6 Błonnik pokarmowy [g] 33 Sód [mg] 1 180,3
	Dieta Łatwostrawna	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Herbata owocowa z/c 250 g Twarożek z pietruszką 70 g (MLE) Szynka drobiowa miodowa z dodatkiem białka wieprzowego, parzona, wędzona 40 g Roszponka 10 g Pomidor 80 g Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 250 g (MLE)		Kompot z owoców z/c 250 ml Zupa solferino - dieta 500 g (MLE, SEL) Pulpet drobiowy gotowany 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane z koperkiem 250 g (MLE) Marchewka gotowana-dieta 200 g		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Mozzarella z oliwą z oliwek i bazylią 70 g (MLE) Pierś pieczona drobiowa, wędlina parzona, pieczona 40 g Pomidorki koktajlowe 100 g Sałata zielona 20 g	Jabłko 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 180,6 Białko ogółem [g] 103,2 Tłuszcz [g] 61,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,3 Węglowodany ogółem [g] 312,6 suma cukrów prostych [g] 60,6 Błonnik pokarmowy [g] 27,7 Sód [mg] 628,2
	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 szczypiorkiem 70 g (MLE) Schab z komina, wędlina wieprzowa, parzona, wędzona 40 g Roszponka 10 g Ogórek zielony 80 g	Jabłko 1 szt	Kompot z owoców b/c 250 ml Zupa solferino - dieta 500 g (MLE, SEL) Pulpet drobiowy gotowany 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane z koperkiem 250 g (MLE) Surówka z białej rzepy i jabłka 200 g (MLE)	Koktajl jogurtowo-truskawkowy 150 g (MLE)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Mozzarella z oliwą z oliwek i bazylią 70 g (MLE) Pierś pieczona drobiowa, wędlina parzona, pieczona 40 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Papryka żółta, świeża 50 g	Kefir 200 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 236 Białko ogółem [g] 107,9 Tłuszcz [g] 82,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,8 Węglowodany ogółem [g] 268,9 suma cukrów prostych [g] 59,4 Błonnik pokarmowy [g] 35,1 Sód [mg] 1 533,8

2026-09-30 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 ciecierzycy 70 g (SEL) 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 500 g (MLE, SEL) Gulasz z łopatki wieprzowej (gotowany) 200 g (GLU) Kasza gryczana 150 g Buraczki ćwikłowe (gotowane) 100 g Surówka z ogórków kiszonych z cebulą 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 tuńczykiem i jajkiem 150 g (JAJ, RYB) Kielbasa szynkowa, wieprzowa, parzona, wędzona 40 g (SOJ) Ser kremowy topiony w trójkącikach ze śmietanką 1 szt (MLE)	Mus owocowo-warzywny 100% 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 299,4 Białko ogółem [g] 115,9 Tłuszcz [g] 78,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,3 Węglowodany ogółem [g] 283 suma cukrów prostych [g] 57,4 Błonnik pokarmowy [g] 38,7 Sód [mg] 1 746,8
	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) Szynka biała drobiowa, parzona 40 g (SOJ, MLE) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Zupa jarzynowa z ziemniakami - dieta 500 g (MLE, SEL) gulasz z łopatki wieprzowej- dieta (gotowany) 200 g (GLU, SEL) Ziemniaki gotowane z koperkiem 250 g (MLE) Buraczki ćwikłowe (gotowane) 200 g		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałatka z tuńczykiem i jajkiem-dieta 150 g (JAJ, RYB) Kielbasa z fileta, drobiowa, parzona 40 g	Mus owocowo-warzywny 100% 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 054,9 Białko ogółem [g] 100,8 Tłuszcz [g] 56,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,8 Węglowodany ogółem [g] 289,7 suma cukrów prostych [g] 60,1 Błonnik pokarmowy [g] 27,3 Sód [mg] 1 064,3
	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 ciecierzycy 70 g (SEL) Szynka biała drobiowa, parzona 40 g (SOJ, MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Maślanka naturalna 150 g (MLE)	Kompot z owoców b/c 250 ml Zupa jarzynowa z ziemniakami 500 g (MLE, SEL) Gulasz z łopatki wieprzowej (gotowany) 200 g (GLU) Kasza gryczana 150 g Surówka z ogórków kiszonych z cebulą 200 g	Gruszka 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałatka z tuńczykiem i jajkiem 150 g (JAJ, RYB) Kielbasa szynkowa, wieprzowa, parzona, wędzona 40 g (SOJ)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 267,8 Białko ogółem [g] 112,9 Tłuszcz [g] 75,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,3 Węglowodany ogółem [g] 285,2 suma cukrów prostych [g] 62,3 Błonnik pokarmowy [g] 40,8 Sód [mg] 2 839,9

2026-10-01 czwartek	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 70 g (MLE) Dżem brzoskwinowy o obniżonej zawartości cukru 40 g Szynka chłopska, wieprzowa, parzona 40 g Sałata zielona 10 g Pomarańcza 1 szt		Kompot z owoców z/c 250 ml Krupnik jęczmienny 500 g (GLU, MLE, SEL) Bigos (gotowany) 350 g (GLU) Ziemniaki gotowane z koperkiem 250 g (MLE) Mieszanka królewska gotowana 150 g		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Udziec z indyka w galarecie 50 g (SOJ, MLE, SEL) Ser topiony plastry 2 szt (MLE) Słupki papryki kolorowej 100 g Rukola ze słonecznikiem i olejem 20 g	Gruszka 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 244,1 Białko ogółem [g] 100,7 Tłuszcz [g] 68,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,4 Węglowodany ogółem [g] 314,9 suma cukrów prostych [g] 99,5 Błonnik pokarmowy [g] 34,6 Sód [mg] 893,2
	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 twarogu 70 g (MLE) Dżem brzoskwinowy o obniżonej zawartości cukru 40 g Szynka chłopska, wieprzowa, parzona 40 g Sałata zielona 10 g Banan 1 szt		Kompot z owoców z/c 250 ml Krupnik jęczmienny-dieta 500 g (GLU, MLE, SEL) Zrazik z udźca z kurczaka pieczony 100 g (GLU, JAJ) 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) Filet gotowany z kurczaka, wędlina drobiowa 40 g Serek kanapkowy (śmietankowy) 50 g (MLE) Rukola (z olejem) 20 g Pomidorki koktajlowe 100 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 172,1 Białko ogółem [g] 92 Tłuszcz [g] 67,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,1 Węglowodany ogółem [g] 304,8 suma cukrów prostych [g] 87,1 Błonnik pokarmowy [g] 19 Sód [mg] 380,8
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (GLU, MLE) Pasta z twarogu 70 g (MLE) Szynka chłopska, wieprzowa, parzona 40 g Pomidor 100 g Sałata zielona 20 g	Półowa pomarańczy 120 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Kompot z owoców b/c 250 ml Krupnik jęczmienny 500 g (GLU, MLE, SEL) Zrazik z udźca z kurczaka pieczony 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane z koperkiem 250 g (MLE) Mieszanka królewska gotowana 200 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) Udziec z indyka w galarecie 50 g (SOJ, MLE, SEL) Serek kanapkowy (śmietankowy) 50 g (MLE) Rukola ze słonecznikiem i olejem 20 g Słupki papryki kolorowej 100 g	Sok wielowarzywny 1 szt (SEL)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 185,8 Białko ogółem [g] 100,4 Tłuszcz [g] 75,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,9 Węglowodany ogółem [g] 277,5 suma cukrów prostych [g] 77,3 Błonnik pokarmowy [g] 30,9 Sód [mg] 1 252,3

2026-10-02 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) Jajecznicza 100 g (JAJ) Pierś pieczona drobiowa, wędlina parzona, pieczona 40 g Rozszponka 10 g Ogórek zielony 80 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Zupa ogórkowa z ryżem brązowym 500 g (MLE, SEL) Morszczuk smażony 100 g (GLU, JAJ, RYB, SOJ, SEL) Ziemniaki gotowane z koperkiem 250 g (MLE) Surówka z kapusty kiszonej 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) Pasta z groszku 70 g Ser wędzony 50 g (JAJ, MLE) Sałata zielona 20 g Pomidor z szczypiorkiem 100 g	Banan 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 271,4 Białko ogółem [g] 99,8 Tłuszcz [g] 80,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29 Węglowodany ogółem [g] 296,2 suma cukrów prostych [g] 60,3 Błonnik pokarmowy [g] 34,6 Sód [mg] 1 709,9
	Dieta Łatwostrawna	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Kakao z/c 250 ml (MLE) Jajecznicza na parze 100 g (JAJ, MLE) Pierś pieczona drobiowa, wędlina parzona, pieczona 40 g Rozszponka 10 g Pomidor 80 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Zupa ryżowa 500 ml (GLU, MLE) Morszczuk pieczony 100 g (RYB) Ziemniaki gotowane 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) Twarożek z ziołami - dieta 70 g (MLE) Szynka wykwinna, drobiowa 40 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Banan 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 011,4 Białko ogółem [g] 90 Tłuszcz [g] 50,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,7 Węglowodany ogółem [g] 305,7 suma cukrów prostych [g] 67,7 Błonnik pokarmowy [g] 24,1 Sód [mg] 704,3
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Kakao b/c 250 ml (MLE) Jajecznicza 100 g (JAJ) Pierś pieczona drobiowa, wędlina parzona, pieczona 40 g Rozszponka 10 g Ogórek zielony 80 g	Jabłko 1 szt	Kompot z owoców b/c 250 ml Zupa ogórkowa z ryżem brązowym 500 g (MLE, SEL) Morszczuk pieczony 100 g (RYB) Ziemniaki gotowane z koperkiem 250 g (MLE) Surówka z kapusty kiszonej 200 g	Koktajl jogurtowo malinowy 150 g (MLE)	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 Pomidor z szczypiorkiem 100 g	Kefir 200 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 064,1 Białko ogółem [g] 92,8 Tłuszcz [g] 71,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,2 Węglowodany ogółem [g] 266,9 suma cukrów prostych [g] 53,1 Błonnik pokarmowy [g] 38,8 Sód [mg] 2 182,4

2026-10-03 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 twarogu, ogórka i czosnku 70 g (MLE) Kiełbasa z fileta, drobiowa, parzona 40 g Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Barszcz czerwony z ziemniakami 500 ml (MLE, SEL) Pieczeń rzymska drobiowa pieczona 120 g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane z koperkiem 250 g (MLE) Surówka z kapusty włoskiej 100 g (MLE) Marchewka mini gotowana 100 g		Herbata z cytryną z/c 250 g Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Pasta z tuńczyka z jajkiem, ogórkiem konserwowym, cebulką i szczypiorkiem 70 g (JAJ, RYB, GOR) Szyńka konserwowa wieprzowa, parzona w osłonce niejadalnej 40 g (GLU, SOJ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Rogal drożdżowy 1 szt (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 300,9 Białko ogółem [g] 104,2 Tłuszcz [g] 72 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,6 Węglowodany ogółem [g] 302 suma cukrów prostych [g] 74,8 Błonnik pokarmowy [g] 30 Sód [mg] 1 406,6
	Dieta Łatwostrawna	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (GLU, MLE) Miodowy twarożek pomarańczowy 70 g (MLE) Kiełbasa z fileta, drobiowa, parzona 40 g Pomidor z pietruszką 100 g Sałata zielona 20 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Barszcz czerwony z ziemniakami 500 ml (MLE, SEL) Pieczeń rzymska drobiowa pieczona 120 g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane z koperkiem 250 g (MLE) Marchewka mini gotowana 200 g		Herbata z cytryną z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Pasta z tuńczyka z jajkiem i koperkiem 70 g (JAJ, RYB, MLE) Szyńka biała drobiowa, parzona 40 g (SOJ, MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Rogal drożdżowy 1 szt (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 319,4 Białko ogółem [g] 105,6 Tłuszcz [g] 65,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,7 Węglowodany ogółem [g] 321 suma cukrów prostych [g] 77,2 Błonnik pokarmowy [g] 26 Sód [mg] 1 001
	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) Kiełbasa z fileta, drobiowa, parzona 40 g Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g	Gruszka 1 szt	Kompot z owoców b/c 250 ml Barszcz czerwony z ziemniakami 500 ml (MLE, SEL) Pieczeń rzymska drobiowa pieczona 120 g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane z koperkiem 250 g (MLE) Surówka z kapusty włoskiej 200 g (MLE)	Maślanka naturalna 150 g (MLE)	Herbata z cytryną b/c 250 g Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Pasta z tuńczyka z jajkiem, ogórkiem konserwowym, cebulką i szczypiorkiem 70 g (JAJ, RYB, GOR) Szyńka biała drobiowa, parzona 40 g (SOJ, MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 10 g	Jabłko 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 041,1 Białko ogółem [g] 107,7 Tłuszcz [g] 56,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,3 Węglowodany ogółem [g] 279,9 suma cukrów prostych [g] 74,4 Błonnik pokarmowy [g] 37,2 Sód [mg] 1 933,1

2026-10-04 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) Szynka wieśka, wieprzowa, parzona, wędzona 40 g Twarożek z rzodkiewką 70 g (MLE) Ogórek zielony 100 g Sałata zielona 20 g Melon 130 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Rosół z makaronem 500 ml (GLU, JAJ, SEL) Kotlet schabowy smażony 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane z koperkiem 250 g (MLE) Sałatka z białej kapusty 200 g		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałatka brokułowa 150 g (JAJ, MLE) Szynka drobiowa miodowa z dodatkiem białka wieprzowego, parzona, wędzona 50 g Ser kremowy topiony w trójkącikach ze śmietanką 1 szt (MLE)	Kefir 200 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 312,5 Białko ogółem [g] 111,3 Tłuszcz [g] 81,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,6 Węglowodany ogółem [g] 288,8 suma cukrów prostych [g] 60,4 Błonnik pokarmowy [g] 30,3 Sód [mg] 1 047,2
	Dieta Łatwostrawna	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Kakao z/c 250 ml (MLE) Twarożek z koperkiem 70 g (MLE) Szynka wieśka, wieprzowa, parzona, wędzona 40 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Melon 130 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Rosół z makaronem-diet a 500 ml (GLU, JAJ, SEL) Bitka ze schabu pieczona - dieta 100 g Ziemniaki gotowane z koperkiem 250 g (MLE) Kalafior gotowany 200 g Sos własny 100 g (GLU)		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałatka jarzynka - dieta 150 g (JAJ, MLE, SEL) Szynka drobiowa miodowa z dodatkiem białka wieprzowego, parzona, wędzona 50 g Sałata zielona 20 g	Kefir 200 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 193 Białko ogółem [g] 123,3 Tłuszcz [g] 61,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,3 Węglowodany ogółem [g] 293,1 suma cukrów prostych [g] 49,7 Błonnik pokarmowy [g] 25,9 Sód [mg] 622,2
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Kakao b/c 250 ml (MLE) Twarożek z rzodkiewką 70 g (MLE) Szynka wieśka, wieprzowa, parzona, wędzona 40 g Ogórek zielony 100 g Sałata zielona 20 g	Melon 80 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Kompot z owoców b/c 250 ml Rosół z makaronem pełnoziarnistym 500 ml (GLU, JAJ, SEL) Bitka ze schabu pieczona - dieta 100 g Ziemniaki gotowane z koperkiem 250 g (MLE) Kalafior gotowany 200 g Sos własny 50 g (GLU)	Jabłko 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałatka brokułowa 150 g (JAJ, MLE) Szynka chłopska, wieprzowa, parzona 50 g	Kefir 200 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 978,6 Białko ogółem [g] 113,5 Tłuszcz [g] 63 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,3 Węglowodany ogółem [g] 241,6 suma cukrów prostych [g] 62,8 Błonnik pokarmowy [g] 32,8 Sód [mg] 1 395,7

2026-10-05 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) Serek wiejski ziarnisty 200 g (MLE) Filet gotowany z kurczaka, wędlina drobiowa 40 g Miód 1 szt Sałata zielona 20 g Papryka żółta, świeża 80 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Fasolowa z ziemniakami 500 ml (GLU, SEL) Pierogi ruskie (gotowane) 300 g (GLU, JAJ, MLE) Surówka z kalarepy, marchwi i jabłka 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) Jajko gotowane na twardo 2 szt (JAJ) Polędwica sopocka, wieprzowa, parzona, wędzona 50 g Pomidor 80 g Ogórek kiszony 60 g Roszponka 10 g	Sok wielowarzywny 1 szt (SEL)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 415,5 Białko ogółem [g] 122,2 Tłuszcz [g] 58,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,5 Węglowodany ogółem [g] 356,1 suma cukrów prostych [g] 93,5 Błonnik pokarmowy [g] 36,4 Sód [mg] 1 999,8
	Dieta Łatwostrawna	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (GLU, MLE) Serek wiejski ziarnisty 200 g (MLE) Filet gotowany z kurczaka, wędlina drobiowa 40 g Miód 1 szt Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Zupa brokułowa z ziemniakami - dieta 500 ml (GLU, MLE, SEL) Pierogi z twarogiem (gotowane) 300 g (GLU, JAJ, MLE) Surówka z marchwi i jabłka z dodatkiem oleju 150 g		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Jajko gotowane na twardo 2 szt (JAJ) Szyunka biała drobiowa, parzona 50 g (SOJ, MLE) Pomidor z pietruszką 100 g Roszponka 10 g	Sok wielowarzywny 1 szt (SEL)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 499,4 Białko ogółem [g] 118,1 Tłuszcz [g] 71 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,7 Węglowodany ogółem [g] 349,2 suma cukrów prostych [g] 99,5 Błonnik pokarmowy [g] 23,4 Sód [mg] 1 230,4
	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) Serek wiejski ziarnisty 200 g (MLE) Filet gotowany z kurczaka, wędlina drobiowa 40 g Sałata zielona 20 g Papryka żółta, świeża 80 g	Maślanka naturalna 150 g (MLE)	Kompot z owoców b/c 250 ml Fasolowa z ziemniakami 500 ml (GLU, SEL) Pierogi żytnie (gotowane) 250 g (GLU, JAJ, MLE) Surówka z kalarepy, marchwi i jabłka 200 g (MLE)	Gruszka 1 szt	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) Polędwica sopocka, wieprzowa, parzona, wędzona 50 g Pomidor 80 g Ogórek kiszony 60 g Roszponka 10 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 319,1 Białko ogółem [g] 125,3 Tłuszcz [g] 64,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,8 Węglowodany ogółem [g] 319,1 suma cukrów prostych [g] 75,4 Błonnik pokarmowy [g] 43,3 Sód [mg] 2 508,7

2026-10-06 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 Hummus paprykowy 70 g Pierś pieczona drobiowa, wędlina parzona, pieczona 40 g Pomidor 80 g Rukola 10 g Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 200 g (GLU , MLE) Jabłko 1 szt		Kompot z owoców z/c 250 ml Pomidorowa z makaronem zacierka 500 ml (GLU , JAJ , MLE , SEL) Filet z kurczaka w sosie porowym 150 g (GLU , MLE) Ryż brązowy, gotowany 150 g Surówka z kapusty pekińskiej, kukurydzy, papryki 200 g		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 40 g (GLU) Bogracz 400 g (GLU)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 344,6 Białko ogółem [g] 106,8 Tłuszcz [g] 75 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,7 Węglowodany ogółem [g] 314,9 suma cukrów prostych [g] 66,9 Błonnik pokarmowy [g] 38,4 Sód [mg] 1 149,4
	Dieta Łatwostrawna	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Herbata owocowa z/c 250 g mozzarella 70 g (MLE) Pierś pieczona drobiowa, wędlina parzona, pieczona 40 g Rukola 10 g Pomidor 80 g Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 200 g (GLU , MLE) Banan 1 szt		Kompot z owoców z/c 250 ml Pomidorowa z makaronem zacierka- dieta 500 ml (GLU , JAJ , MLE , SEL) Filet z kurczaka w sosie koperkowym 150 g (GLU , MLE) Ziemniaki gotowane z koperkiem 250 g (MLE) Brokuł gotowany 150 g		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Twaróg półtłusty w plastrach 70 g (MLE) Kiełbasa z fileta, drobiowa, parzona 50 g Sałata zielona 20 g Pomidorki koktajlowe 100 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 348,9 Białko ogółem [g] 123,4 Tłuszcz [g] 65,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,8 Węglowodany ogółem [g] 323 suma cukrów prostych [g] 76,9 Błonnik pokarmowy [g] 25,8 Sód [mg] 477,6
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Herbata owocowa b/c 250 g Hummus paprykowy 70 g Pierś pieczona drobiowa, wędlina parzona, pieczona 40 g Pomidor 80 g Rukola 10 g	Jabłko 1 szt	Kompot z owoców b/c 250 ml Pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym 500 ml (GLU , JAJ , MLE , SEL) Filet z kurczaka w sosie koperkowym 150 g (GLU , MLE) Ryż brązowy, gotowany 150 g Surówka z kapusty pekińskiej, kukurydzy, papryki 200 g	Koktajl na kefirze z truskawkami 150 g (MLE)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g Chleb graham 80 g (GLU) Bogracz 400 g (GLU)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 167,5 Białko ogółem [g] 100,4 Tłuszcz [g] 77,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,8 Węglowodany ogółem [g] 266,6 suma cukrów prostych [g] 50,8 Błonnik pokarmowy [g] 39,6 Sód [mg] 1 355,9

2026-10-07 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 jajeczna ze szczypiorkiem 70 g (JAJ, GOR) Ser gouda z czarnuszką 40 g (MLE) Sałata zielona 20 g Ogórek zielony 80 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Zupa z czerwonej soczewicy i ciecierzycy z ziemniakami 500 g (SEL) Makaron pełnoziarnisty z kurczakiem i szpinakiem gotowanym 250 g (GLU, JAJ, MLE) Mieszanka królewska gotowana 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) Serek kanapkowy (śmietankowy) 50 g (MLE) Kielbasa szynkowa, wieprzowa, parzona, wędzona 40 g (SOJ) Sałata zielona 20 g Słupki papryki kolorowej 80 g	Ciasto drożdżowe z jabłkiem 100 g (GLU, JAJ, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 424,4 Białko ogółem [g] 118 Tłuszcz [g] 92,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,2 Węglowodany ogółem [g] 282,7 suma cukrów prostych [g] 53,3 Błonnik pokarmowy [g] 34,1 Sód [mg] 881,2
	Dieta Łatwostrawna	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Kakao z/c 250 ml (MLE) Pasta jajeczna-dieta 70 g (JAJ, MLE) Szynka wykwinna, drobiowa 40 g Sałata zielona 20 g Pomidor z pietruszką 100 g		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) Serek kanapkowy (śmietankowy) 50 g (MLE) Szynka drobiowa miodowa z dodatkiem białka wieprzowego, parzona, wędzona 40 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Ciasto drożdżowe z jabłkiem 100 g (GLU, JAJ, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 219,1 Białko ogółem [g] 109,3 Tłuszcz [g] 66,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,4 Węglowodany ogółem [g] 305,8 suma cukrów prostych [g] 46,4 Błonnik pokarmowy [g] 20,1 Sód [mg] 532,2
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Kakao b/c 250 ml (MLE) Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 70 g (JAJ, GOR) Szynka wykwinna, drobiowa 40 g Ogórek zielony 80 g Sałata zielona 20 g	Maślanka naturalna 150 g (MLE)	Kompot z owoców b/c 250 ml Zupa z czerwonej soczewicy i ciecierzycy z ziemniakami 500 g (SEL) Makaron pełnoziarnisty z kurczakiem i szpinakiem gotowanym 250 g (GLU, JAJ, MLE) Mieszanka królewska gotowana 150 g	Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 g (MLE)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g Masło 82% 12,5 g (MLE) Chleb graham 100 g (GLU) Serek kanapkowy (śmietankowy) 50 g (MLE) Kielbasa szynkowa, wieprzowa, parzona, wędzona 40 g (SOJ) Sałata zielona 20 g Słupki papryki kolorowej 80 g	Kefir 200 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 323 Białko ogółem [g] 123,3 Tłuszcz [g] 83,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,1 Węglowodany ogółem [g] 267,7 suma cukrów prostych [g] 67,4 Błonnik pokarmowy [g] 35,6 Sód [mg] 1 405,2

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,