

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-10-08 czwartek	Dieta Podstawowa	Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Herbata owocowa z/c 250 g Twaróg półtłusty w plastrach 70 g (MLE) Filet gotowany z kurczaka, wędlina drobiowa 40 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 200 g (MLE) Dżem brzoskwinowy o obniżonej zawartości cukru 40 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Zupa solferino 500 g (MLE, SEL) Bitka ze schabu wieprzowego w sosie własnym 200 g (GLU) Ziemniaki gotowane z koperkiem 250 g (MLE) Surówka z pora, jabłka i marchwii 200 g (MLE)		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Pasta ze szprotek w sosie pomidorowym z twarogiem 70 g (RYB, MLE) Polędwica sopocka, wieprzowa, parzona, wędziona 40 g Ogórek konserwowy 40 g Sałata zielona 20 g Pomidor 40 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 276,5 Białko ogółem [g] 121,7 Tłuszcz [g] 61,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27 Węglowodany ogółem [g] 316,8 suma cukrów prostych [g] 78,1 Błonnik pokarmowy [g] 27,8 Sód [mg] 825,4
	Dieta Łatwostrawna	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Herbata owocowa z/c 250 g Twaróg półtłusty w plastrach 70 g (MLE) Filet gotowany z kurczaka, wędlina drobiowa 40 g Pomidorki koktajlowe 100 g Sałata zielona 20 g Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 200 g (MLE) Dżem brzoskwinowy o obniżonej zawartości cukru 40 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Zupa solferino - dieta. 500 g (MLE, SEL) Bitka ze schabu wieprzowego w sosie własnym - dieta 200 g (GLU) Ziemniaki gotowane z koperkiem 250 g (MLE) Marchewka mini gotowana 200 g		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Pasta z morszczuka gotowanego z warzywami 70 g (RYB, SEL) Pierś pieczona drobiowa, wędlina parzona, pieczona 40 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 204,6 Białko ogółem [g] 116,3 Tłuszcz [g] 54,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,2 Węglowodany ogółem [g] 321,3 suma cukrów prostych [g] 72,2 Błonnik pokarmowy [g] 24,8 Sód [mg] 585,8
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Herbata owocowa b/c 250 g Twaróg półtłusty w plastrach 70 g (MLE) Filet gotowany z kurczaka, wędlina drobiowa 40 g Pomidorki koktajlowe 100 g Sałata zielona 20 g	Kefir 1,5% 150 g (MLE)	Kompot z owoców b/c 250 ml Zupa solferino 500 g (MLE, SEL) Bitka ze schabu wieprzowego w sosie własnym 200 g (GLU) Ziemniaki gotowane z koperkiem 250 g (MLE) Surówka z pora, jabłka i marchwii 200 g (MLE)	Gruszka 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Pasta ze szprotek w sosie pomidorowym z twarogiem 70 g (RYB, MLE) Polędwica sopocka, wieprzowa, parzona, wędziona 40 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 161,5 Białko ogółem [g] 118,6 Tłuszcz [g] 63,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,9 Węglowodany ogółem [g] 287,4 suma cukrów prostych [g] 59,7 Błonnik pokarmowy [g] 33 Sód [mg] 596,8

2026-10-09 piątek	Dieta Podstawowa	Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Kakao z/c 250 ml (MLE) Jajecznicza 100 g (JAJ) Kiełbasa z fileta, drobiowa, parzona 40 g Ser kremowy topiony w trójkącikach ze śmietanką 1 szt (MLE) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Koperkowa z ryżem brązowym. 500 ml (MLE, SEL) Morszczuk smażony 100 g (GLU, JAJ, RYB, SOJ, SEL) Ziemniaki gotowane 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 pszenno-żytni 60 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Serek wiejski ziarnisty 200 g (MLE) Szynka wieśka, wieprzowa, parzona, wędzona 40 g Miód 1 szt Rukola 5 Pomidor 80 g	Jabłko 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 267,1 Białko ogółem [g] 106,5 Tłuszcz [g] 70,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,2 Węglowodany ogółem [g] 309,8 suma cukrów prostych [g] 82,8 Błonnik pokarmowy [g] 29 Sód [mg] 1 434
	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) Kiełbasa z fileta, drobiowa, parzona 40 g Haga serek twarogowy śmietankowy 1 szt (MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Koperkowa z ryżem - dieta 500 ml (MLE, SEL) Morszczuk pieczony 100 g (RYB) Ziemniaki gotowane z koperkiem 250 g (MLE) Warzywa po grecku 200 g (GLU, SEL, GOR)		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 wieśka, wieprzowa, parzona, wędzona 40 g Miód 1 szt Rukola 5 Pomidor 80 g	Jabłko pieczone 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 180,1 Białko ogółem [g] 104,7 Tłuszcz [g] 62,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,4 Węglowodany ogółem [g] 309,5 suma cukrów prostych [g] 85,8 Błonnik pokarmowy [g] 22,2 Sód [mg] 1 598,4
	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) Kiełbasa z fileta, drobiowa, parzona 40 g Haga serek twarogowy śmietankowy 1 szt (MLE) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g	Maślanka naturalna 150 g (MLE)	Kompot z owoców b/c 250 ml Koperkowa z ryżem brązowym. 500 ml (MLE, SEL) Morszczuk pieczony 100 g (RYB) Ziemniaki gotowane z koperkiem 250 g (MLE) Warzywa po grecku 200 g (GLU, SEL, GOR)	Sok pomidorowy 150 ml	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Serek wiejski ziarnisty 100 g (MLE) Szynka wieśka, wieprzowa, parzona, wędzona 40 g Rukola 5 Pomidor 80 g	Kefir 200 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 039,3 Białko ogółem [g] 103,9 Tłuszcz [g] 66,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,7 Węglowodany ogółem [g] 260,4 suma cukrów prostych [g] 57,6 Błonnik pokarmowy [g] 27,6 Sód [mg] 979

2026-10-10 sobota	Dieta Podstawowa	Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany pszenno-żytni 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, dojrzewający 40 g (MLE) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Kalafiorowa z makaronem pełnoziarnistym 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Zrazik z udźca z kurczaka pieczony 140 g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane z koperkiem 250 g (MLE) Surówka wielowarzywna 200 g Sos pieczarkowy 80 g (GLU, MLE)		Herbata z cytryną z/c 250 g Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałatka z tuńczykiem i jajkiem 250 g (JAJ, RYB) Szynka drobiowa miodowa z dodatkiem białka wieprzowego, parzona, wędzona 40 g	Banan 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 344,5 Białko ogółem [g] 108,5 Tłuszcz [g] 89,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,4 Węglowodany ogółem [g] 278,9 suma cukrów prostych [g] 69,6 Błonnik pokarmowy [g] 27,7 Sód [mg] 1 791
	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 biała drobiowa, parzona 40 g (SOJ, MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Kalafiorowa z makaronem-dieta 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Zrazik z udźca z kurczaka pieczony 140 g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane z koperkiem 250 g (MLE) Dynia gotowana z olejem 200 g Sos pietruszkowy 100 g (GLU, MLE)		Herbata z cytryną z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałatka z tuńczykiem i jajkiem - dieta 250 g (JAJ, RYB) Szynka drobiowa miodowa z dodatkiem białka wieprzowego, parzona, wędzona 40 g	Banan 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 265,4 Białko ogółem [g] 103,5 Tłuszcz [g] 77,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,6 Węglowodany ogółem [g] 298,1 suma cukrów prostych [g] 71,4 Błonnik pokarmowy [g] 18,8 Sód [mg] 985,4
	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 udźca z kurczaka (gotowanego) 70 g (SEL) Szynka biała drobiowa, parzona 40 g (SOJ, MLE) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Kompot z owoców b/c 250 ml Kalafiorowa z makaronem pełnoziarnistym 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Zrazik z udźca z kurczaka pieczony 140 g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane z koperkiem 250 g (MLE) Surówka wielowarzywna 200 g Sos pieczarkowy 80 g (GLU, MLE)	Koktajl na kefirze z truskawkami 150 g (MLE)	Herbata z cytryną b/c 250 g Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałatka z tuńczykiem i jajkiem 250 g (JAJ, RYB) Kiełbasa szynkowa, wieprzowa, parzona, wędzona 40 g (SOJ)	Jabłko 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 302 Białko ogółem [g] 112,3 Tłuszcz [g] 87,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28 Węglowodany ogółem [g] 268,2 suma cukrów prostych [g] 58 Błonnik pokarmowy [g] 30,3 Sód [mg] 1 791,5

2026-10-11 niedziela	Dieta Podstawowa	Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Kakao z/c 250 ml (MLE) Pasta z groszku 70 g Udziec z indyka w galarecie 50 g (SOJ, MLE, SEL) Papryka świeża 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 250 g Ziemniaki gotowane z koperkiem 250 g (MLE) Surówka z kapusty pekińskiej 200 g		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Serek kanapkowy (śmietankowy) 50 g (MLE) Filet gotowany z kurczaka, wędlina drobiowa 40 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 246,8 Białko ogółem [g] 103,5 Tłuszcz [g] 89,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,2 Węglowodany ogółem [g] 263,8 suma cukrów prostych [g] 53,2 Błonnik pokarmowy [g] 25,9 Sód [mg] 603,4
	Dieta Łatwostrawna	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Kakao z/c 250 ml (MLE) Pasta warzywna - dieta 70 g (SEL) mozzarella 50 g (MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Rosół z makaronem-diet a 500 ml (GLU, JAJ, SEL) Noga z kurczaka, gotowana 200 g Ziemniaki gotowane z koperkiem 250 g (MLE) Cukinia gotowana z olejem 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) Filet gotowany z kurczaka, wędlina drobiowa 40 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 116,4 Białko ogółem [g] 96,2 Tłuszcz [g] 80,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39 Węglowodany ogółem [g] 258,1 suma cukrów prostych [g] 46,4 Błonnik pokarmowy [g] 17,9 Sód [mg] 488
	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 groszku 70 g mozzarella 50 g (MLE) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g	Półowa pomarańczy 140 g	Kompot z owoców b/c 250 ml Rosół z makaronem pełnoziarnistym 500 ml (GLU, JAJ, SEL) Noga z kurczaka, pieczona 250 g Ziemniaki gotowane z koperkiem 250 g (MLE) Surówka z kapusty pekińskiej 200 g	Koktajl na maślanie z pieczonym jabłkiem i cynamonem 150 g (GLU, JAJ, MLE)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Serek kanapkowy (śmietankowy) 50 g (MLE) Filet gotowany z kurczaka, wędlina drobiowa 40 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 333,1 Białko ogółem [g] 109,3 Tłuszcz [g] 100 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42 Węglowodany ogółem [g] 255,7 suma cukrów prostych [g] 64,7 Błonnik pokarmowy [g] 31,2 Sód [mg] 626,6

2026-10-12 poniedziałek	Dieta Podstawowa	Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (GLU, MLE) Twarożek z koperkiem 70 g (MLE) Szynka wykwinna, drobiowa 40 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g		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 marchwii i chrzanu 200 g (MLE, S02)		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałatka jarzynka 200 g (JAJ, SEL, GOR) Schab chłopski, wieprzowy, parzony 40 g Sałata zielona 20 g Haga serek twarogowy śmietankowy 2 szt (MLE)	Serek homogenizowany naturalny 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 511,9 Białko ogółem [g] 114,3 Tłuszcz [g] 86,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,8 Węglowodany ogółem [g] 333,6 suma cukrów prostych [g] 67,5 Błonnik pokarmowy [g] 43,7 Sód [mg] 784,9
	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 koperkiem - dieta 70 g (MLE) Szynka wykwinna, drobiowa 40 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Ziemniaczana 500 ml (GLU, MLE) Risotto warzywne - dieta 300 g (MLE) Sos pomidorowy - dieta 100 g (GLU) Surówka z marchwii 200		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałatka jarzynka-dieta 200 g (MLE, SEL) Pierś pieczona drobiowa, wędlina parzona, pieczona 40 g Haga serek twarogowy śmietankowy 2 szt (MLE) Sałata zielona 20 g	Serek homogenizowany naturalny 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 300,8 Białko ogółem [g] 95,6 Tłuszcz [g] 68,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,6 Węglowodany ogółem [g] 337,8 suma cukrów prostych [g] 63,7 Błonnik pokarmowy [g] 26,6 Sód [mg] 554,4
	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) Twarożek z koperkiem 70 g (MLE) Szynka wykwinna, drobiowa 40 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Gruszka 1 szt	Kompot z owoców b/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 marchwii i chrzanu 200 g (MLE, S02)	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 jarzynka 200 g (JAJ, SEL, GOR) Schab chłopski, wieprzowy, parzony 40 g Sałata zielona 20 g Haga serek twarogowy śmietankowy 1 szt (MLE)	Serek homogenizowany naturalny 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 554,3 Białko ogółem [g] 117,6 Tłuszcz [g] 85,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,9 Węglowodany ogółem [g] 344,7 suma cukrów prostych [g] 69,9 Błonnik pokarmowy [g] 48,8 Sód [mg] 787,5

2026-10-13 wtorek	Dieta Podstawowa	Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Herbata owocowa z/c 250 g Pasta z soczewicy 70 g (SEL) Szynka biała drobiowa, parzona 40 g (SOJ, MLE) Roszponka 10 g Ogórek zielony 80 g Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250 g (GLU, MLE)		Kompot z owoców z/c 250 ml Zupa brokułowa z makaronem pełnoziarnistym 500 g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Rumszyk wieprzowy (pieczony) z cebulką 150 g (GLU) Ziemniaki gotowane z koperkiem 250 g (MLE) Buraczki ćwikłowe (gotowane) 100 g Surówka Coleslaw 100 g		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Pasztecik drobiowy pieczony 70 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Ser gouda z czarnuszką 40 g (MLE) Sałata zielona 20 g Pomidorki koktajlowe 100 g	Kefir 200 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 475,6 Białko ogółem [g] 112,8 Tłuszcz [g] 94,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,3 Węglowodany ogółem [g] 299,1 suma cukrów prostych [g] 56,6 Błonnik pokarmowy [g] 29,9 Sód [mg] 429,2
	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) Szynka biała drobiowa, parzona 40 g (SOJ, MLE) Roszponka 10 g Pomidor z pietruszką 100 g Zupa mleczna z płatkami owsianymi 200 g (GLU, MLE)		Kompot z owoców z/c 250 ml Zupa brokułowa z makaronem-dieta 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Pulpet wieprzowy, gotowany-dieta 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane z koperkiem 250 g (MLE) Sos potrawkowy 80 g (GLU) Buraczki ćwikłowe (gotowane) 200 g		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Kiełbasa z fileta, drobiowa, parzona 40 g Twarożek z ziołami - dieta 70 g (MLE) Pomidorki koktajlowe 100 g Sałata zielona 20 g	Kefir 200 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 055,7 Białko ogółem [g] 100,9 Tłuszcz [g] 59,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,8 Węglowodany ogółem [g] 284,8 suma cukrów prostych [g] 58 Błonnik pokarmowy [g] 19,7 Sód [mg] 548,9
	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 soczewicy 70 g (SEL) Szynka biała drobiowa, parzona 40 g (SOJ, MLE) Roszponka 10 g Ogórek zielony 80 g	Jabłko 1 szt	Kompot z owoców b/c 250 ml Zupa brokułowa z makaronem pełnoziarnistym 500 g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Pulpet wieprzowy, gotowany-dieta 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane z koperkiem 250 g (MLE) Surówka Coleslaw 200 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Ser gouda z czarnuszką 40 g (MLE) Kiełbasa z fileta, drobiowa, parzona 40 g Pomidorki koktajlowe 100 g Sałata zielona 20 g	Kefir 200 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 098,9 Białko ogółem [g] 100,8 Tłuszcz [g] 68,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,4 Węglowodany ogółem [g] 274,6 suma cukrów prostych [g] 48,4 Błonnik pokarmowy [g] 32,2 Sód [mg] 304,2

2026-10-14 środa	Dieta Podstawowa	Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Kakao z/c 250 ml (MLE) Twarożek z rzodkiewką 70 g (MLE) Szynka chłopska, wieprzowa, parzona 40 g Sałata zielona 20 g Pomidor z szczypiorkiem 100 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Krupnik jęczmienny 500 g (GLU, MLE, SEL) Gulasz z kurczaka gotowany 200 g (GLU) Ziemniaki gotowane z koperkiem 250 g (MLE) Surówka z czerwonej kapusty, marchwi i pora 100 g (MLE) Mieszanika królewska gotowana 100 g		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Masło 82% 12,5 g (MLE) Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU) Pasta z tuńczyka z jajkiem, ogórkiem konserwowym, cebulką i szczypiorkiem 70 g (JAJ, RYB, GOR) Filet gotowany z kurczaka, wędliny drobiowa 40 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Rogal drożdżowy 1 szt (GLU, JAJ, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 224,6 Białko ogółem [g] 112 Tłuszcz [g] 66,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,6 Węglowodany ogółem [g] 294 suma cukrów prostych [g] 57,9 Błonnik pokarmowy [g] 21,2 Sód [mg] 895,6
	Dieta Łatwostrawna	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Kakao z/c 250 ml (MLE) Miodowy twarożek pomarańczowy 70 g (MLE) Szynka chłopska, wieprzowa, parzona 40 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Banan 1 szt		Kompot z owoców z/c 250 ml Krupnik jęczmienny-dieta 500 g (GLU, MLE, SEL) Gulasz z kurczaka gotowany - dieta 200 g (GLU) Ziemniaki gotowane z koperkiem 250 g (MLE) Mieszanika królewska gotowana 200 g		Herbata czarna ekspresowa 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) Filet gotowany z kurczaka, wędliny drobiowa 40 g Sałata zielona 20 g Pomidor z pietruszką 100 g	Rogal drożdżowy 1 szt (GLU, JAJ, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 297,6 Białko ogółem [g] 112,8 Tłuszcz [g] 59 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,9 Węglowodany ogółem [g] 331,2 suma cukrów prostych [g] 81 Błonnik pokarmowy [g] 17,4 Sód [mg] 769,6
	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 chłopska, wieprzowa, parzona 40 g Pomidor z szczypiorkiem 100 g Sałata zielona 20 g	Gruszka 1 szt	Kompot z owoców b/c 250 ml Krupnik jęczmienny 500 g (GLU, MLE, SEL) Gulasz z kurczaka gotowany 200 g (GLU) Ziemniaki gotowane z koperkiem 250 g (MLE) Surówka z czerwonej kapusty, marchwi i pora 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) Pasta z tuńczyka z jajkiem, ogórkiem konserwowym, cebulką i szczypiorkiem 70 g (JAJ, RYB, GOR) Filet gotowany z kurczaka, wędliny drobiowa 40 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Chleb graham. 40 g (GLU) Margaryna 60% 5 g (MLE) Sałata zielona 10 g Szynka wiejska, wieprzowa, parzona, wędzona 20 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 241,6 Białko ogółem [g] 119,3 Tłuszcz [g] 70,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,7 Węglowodany ogółem [g] 288,4 suma cukrów prostych [g] 61,2 Błonnik pokarmowy [g] 32,1 Sód [mg] 1 251,6

2026-10-15 czwartek	Dieta Podstawowa	Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Herbata owocowa z/c 250 g Serek kanapkowy (śmietankowy) 60 g (MLE) Szynka konserwowa wieprzowa, parzona w osłonce niejadalnej 40 g (GLU, SOJ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Zupa mleczna z kaszą jaglaną 200 g (MLE) Jabłko 1 szt		Kompot z owoców z/c 250 ml Pomidorowa z ryżem brązowym 500 ml (MLE, SEL) Filet drobiowy w cieście opiekany 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane z koperkiem 250 g (MLE) Surówka z kapusty włoskiej 200 g (MLE)		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałatka z makaronem pełnoziarnistym pomidorkami, rukolą, fetą i słonecznikiem 150 g (GLU, JAJ, MLE) Szynka wykwinna, drobiowa 40 g Haga serek twarogowy śmietankowy 1 szt (MLE)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 331,3 Białko ogółem [g] 94 Tłuszcz [g] 82,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,5 Węglowodany ogółem [g] 308,3 suma cukrów prostych [g] 65,7 Błonnik pokarmowy [g] 27,6 Sód [mg] 438,3
	Dieta Łatwostrawna	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Herbata owocowa z/c 250 g Serek kanapkowy (śmietankowy) 60 g (MLE) Pierś pieczona drobiowa, wędlina parzona, pieczona 40 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Zupa mleczna z kaszą jaglaną 200 g (MLE) Jabłko pieczone z cynamonem 1 szt (GLU, JAJ, MLE)		Kompot z owoców z/c 250 ml Pomidorowa z ryżem - dieta 500 ml (MLE, SEL) Filet z kurczaka pieczony 100 g Ziemniaki gotowane z koperkiem 250 g (MLE) Sos pietruszkowy 60 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) Szynka wykwinna, drobiowa 40 g Haga serek twarogowy śmietankowy 1 szt (MLE)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 365,6 Białko ogółem [g] 95,8 Tłuszcz [g] 70,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,6 Węglowodany ogółem [g] 346,5 suma cukrów prostych [g] 76,1 Błonnik pokarmowy [g] 23,7 Sód [mg] 415,7
	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 konserwowa wieprzowa, parzona w osłonce niejadalnej 40 g (GLU, SOJ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Kefir 1,5% 150 g (MLE)	Kompot z owoców b/c 250 ml Pomidorowa z ryżem brązowym 500 ml (MLE, SEL) Filet z kurczaka pieczony 100 g Ziemniaki gotowane z koperkiem 250 g (MLE) Sos pietruszkowy 60 g (GLU, MLE) Surówka z kapusty włoskiej 200 g (MLE)	Jabłko 1 szt	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) Szynka wykwinna, drobiowa 40 g Haga serek twarogowy śmietankowy 1 szt (MLE)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 093,4 Białko ogółem [g] 88,2 Tłuszcz [g] 76,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,3 Węglowodany ogółem [g] 265,8 suma cukrów prostych [g] 49,4 Błonnik pokarmowy [g] 29 Sód [mg] 337,2

2026-10-16 piątek	Dieta Podstawowa	Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany pszenno-żytni 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) Kiełbasa z fileta, drobiowa, parzona 50 g Roszponka 10 g Pomidor 80 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Zupa jarzynowa z makaronem pełnoziarnistym 500 g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Morszczuk w sosie porowym 130 g (GLU, RYB, MLE) Ziemniaki gotowane z koperkiem 250 g (MLE) Sałata lodowa z pomidorem i sosem a la winegret 200 g (GOR)		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Hummus paprykowy 70 g Polędwica sopocka, wieprzowa, parzona, wędzona 40 g Ogórek zielony 80 g Sałata zielona 20 g	Kefir 200 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 212,2 Białko ogółem [g] 102,3 Tłuszcz [g] 81,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,9 Węglowodany ogółem [g] 264,9 suma cukrów prostych [g] 57 Błonnik pokarmowy [g] 30,3 Sód [mg] 659,4
	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) Kiełbasa z fileta, drobiowa, parzona 50 g Pomidor 80 g Roszponka 10 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Zupa jarzynowa z makaronem - dieta 500 g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Morszczuk w sosie koperkowym 120 g (GLU, RYB, MLE) Ziemniaki gotowane z koperkiem 250 g (MLE) Sałata lodowa z pomidorem i sosem a la winegret 100 g (GOR)		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) mozzarella 70 g (MLE) Szynka drobiowa miodowa z dodatkiem białka wieprzowego, parzona, wędzona 40 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Kefir 200 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 074,4 Białko ogółem [g] 99,7 Tłuszcz [g] 71,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,2 Węglowodany ogółem [g] 260,9 suma cukrów prostych [g] 47,9 Błonnik pokarmowy [g] 15,7 Sód [mg] 480,6
	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) Kiełbasa z fileta, drobiowa, parzona 50 g Pomidor 80 g Roszponka 10 g	Maślanka naturalna 150 g (MLE)	Kompot z owoców b/c 250 ml Zupa jarzynowa z makaronem pełnoziarnistym 500 g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Morszczuk w sosie porowym 130 g (GLU, RYB, MLE) Ziemniaki gotowane z koperkiem 250 g (MLE) Sałata lodowa z pomidorem i sosem a la winegret 200 g (GOR)	Gruszka 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Hummus paprykowy 70 g Polędwica sopocka, wieprzowa, parzona, wędzona 40 g Sałata zielona 20 g Ogórek zielony 80 g	Kefir 200 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 278,6 Białko ogółem [g] 104,7 Tłuszcz [g] 83,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,4 Węglowodany ogółem [g] 274,4 suma cukrów prostych [g] 62,1 Błonnik pokarmowy [g] 35,2 Sód [mg] 647,3

2026-10-17 sobota	Dieta Podstawowa	Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Kakao z/c 250 ml (MLE) Pasta z twarogu z makrelą w sosie pomidorowym 70 g (RYB, MLE) Szyńka biała drobiowa, parzona 50 g (SOJ, MLE) Papryka żółta, 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 pszenno-żytni 60 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Ser topiony plastry 3 szt (MLE) Szyńka wiejska, wieprzowa, parzona, wędzona 50 g Sałata zielona 20 g Pomidor z pietruszką 100 g	Ciasto drożdżowe ze śliwkami 100 g (GLU, JAJ, MLE)	Wartość energetyczna[k cal] [kcal] 2 373,6 Białko ogółem [g] 120,1 Tłuszcz [g] 70,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,7 Węglowodany ogółem [g] 323,5 suma cukrów prostych [g] 78 Błonnik pokarmowy [g] 33,9 Sód [mg] 404
	Dieta Łatwostrawna	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Kakao z/c 250 ml (MLE) Pasta z tuńczyka i twarogu 70 g (RYB, MLE) Szyńka biała drobiowa, parzona 50 g (SOJ, MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Banan 1 szt		Kompot z owoców z/c 250 ml Ziemniaczana 500 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) Serek wiejski z ziołami 100 g (MLE) Filet gotowany z kurczaka, wędlina drobiowa 50 g Pomidor z pietruszką 100 g Sałata zielona 20 g	Ciasto drożdżowe 100 g (GLU, JAJ, MLE)	Wartość energetyczna[k cal] [kcal] 2 438,8 Białko ogółem [g] 111,6 Tłuszcz [g] 66,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,8 Węglowodany ogółem [g] 359,6 suma cukrów prostych [g] 75,6 Błonnik pokarmowy [g] 22,8 Sód [mg] 935,1
	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 z makrelą w sosie pomidorowym 70 g (RYB, MLE) Szyńka biała drobiowa, parzona 50 g (SOJ, MLE) Papryka żółta, świeża 80 g Sałata zielona 20 g	Jabłko 1 szt	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	Koktajl jogurtowo malinowy 150 g (MLE)	Herbata z cytryną b/c 250 g Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Serek wiejski z ziołami 100 g (MLE) Szyńka wiejska, wieprzowa, parzona, wędzona 40 g Sałata zielona 10 g Pomidor z pietruszką 100 g	Sok wielowarzywny 1 szt (SEL)	Wartość energetyczna[k cal] [kcal] 2 175,1 Białko ogółem [g] 116,7 Tłuszcz [g] 63,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,7 Węglowodany ogółem [g] 288,9 suma cukrów prostych [g] 77,9 Błonnik pokarmowy [g] 38 Sód [mg] 889,1

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,