

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-01 do dnia 2026-03-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-01 niedziela	Dieta podstawowa 1	Kakao z cukrem na mleku 250 ml (MLEKO) Chleb baltonowski 30 g (GLUTEN) Chleb pszenny 30 g (GLUTEN) Chleb razowy 60 g (GLUTEN) Masło porcjowe 15 g (MLEKO) Parówki drobiowe na gorąco 110 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, SELER, GORCZYCA) Ketchup 20 g (GORCZYCA) Twarożek z kielkami 60 g (MLEKO) Pomidor na sałacie zielonej 90 g	Wafel z kajmakiem 60 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO)	Zupa neapolitańska z makaronem 450 ml (GLUTEN, JAJA, MLEKO, SELER) Kotlet po parysku z fileta drobiowego smażony 110 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO, GORCZYCA) Salátka z kapusty czerwonej i jabłek 120 g Ziemniaki z koperkiem 250 g Kompot wielowocowy z cukrem 250 ml	Salátka z selera, ogórka i kukurydzy 130 g (JAJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) Szynka kons. (blokowa wieprz. z k.mięsa parzona) 40 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO) Szynka got. z kurczaka (drob. parzona) 30 g (JAJA, SOJA, MLEKO, GORCZYCA, SEZAM) Chleb baltonowski 60 g (GLUTEN) Chleb razowy 60 g (GLUTEN) Masło porcjowe 15 g (MLEKO) Herbata z cytryną 250 ml	Jabłko 150 g	Energia [kcal] 2619 Białko ogółem [g] 106 Tłuszcz [g] 84 Węglowodany ogółem [g] 356 Błonnik pokarmowy [g] 32 Sód [mg] 3709 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 15

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-01 do dnia 2026-03-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-02 poniedziałek	Dieta podstawowa 1	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml (GLUTEN , MLEKO) Chleb baltonowski 30 g (GLUTEN) Chleb pszenny 30 g (GLUTEN) Chleb razowy 60 g (GLUTEN) Masło porcjowe 15 g (MLEKO) Jajko gotowane 50 g (JAJA) Szynka got. extra (wieprz. parzona z k. mięsa) 40 g (SOJA , SELER) Salatka z marchewki, jaj i cebulki 100 g (JAJA , MLEKO , GORCZYCA) Salata zielona 10 g Herbata z cytryną 250 ml	Gruszka 150 g	Zupa jarzynowa z białą fasolą 450 ml (GLUTEN , MLEKO) Klopsiki wieprz. duszone w s. koperkowym 100g/150ml 250 g (GLUTEN , JAJA) Kasza jęczmienna 200 g (GLUTEN) Ćwikła z jabłkiem 160 g Kompot wielowocowy z cukrem 250 ml	Zupa drobiowa z jarzynami z makaronem 350 g (GLUTEN , JAJA , SELER) Ser topiony 40 g (MLEKO) Salata lodowa z pomidorem i oliwą 80 g Chleb baltonowski 40 g (GLUTEN) Chleb razowy 60 g (GLUTEN) Masło porcjowe 15 g (MLEKO) Herbata z cytryną 250 ml	Jogurt skyr 140 g	Energia [kcal] 2647 Białko ogółem [g] 109 Tłuszcz [g] 88 Węglowodany ogółem [g] 351 Błonnik pokarmowy [g] 38 Sód [mg] 2444 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-01 do dnia 2026-03-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-03 wtorek	Dieta podstawowa 1	Zupa mleczna z kaszą manną 300 ml (GLUTEN , MLEKO) Chleb baltonowski 30 g (GLUTEN) Chleb pszenny 30 g (GLUTEN) Chleb razowy 30 g (GLUTEN) Masło porcjowe . 10 g (MLEKO) Twarożek z ziołami prowansalskimi 60 g (MLEKO) Połudwica z pasieki (blokowa drobiowa) 30 g Seler naciowy z jabłkiem 60 g Herbata z cytryną 250 ml	Jogurt owocowy 150 g (MLEKO)	Barszcz czerwony z ziemniakami 450 ml (GLUTEN , MLEKO , SELER) Łazanki z kapustą i mięsem wieprzowym 400 g (GLUTEN) Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml	Ser żółty Edam 50 g (MLEKO) Pieczeń wiedeńska (drob -wieprz.środozdr) 60 g (GLUTEN , JAJA , MLEKO , GORCZYCA) Szynka z liściem(wędzonka wieprz. wędz. parzona) 40 g (SOJA) Ogórek kiszony 60 g Chleb baltonowski 60 g (GLUTEN) Chleb razowy 60 g (GLUTEN) Masło porcjowe . 10 g (MLEKO) Herbata z cytryną 250 ml	Pomarańcza 150 g	Energia [kcal] 2539 Białko ogółem [g] 108 Tłuszcz [g] 93 Węglowodany ogółem [g] 321 Błonnik pokarmowy [g] 27 Sód [mg] 2267 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-01 do dnia 2026-03-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-04 środa	Dieta podstawowa 1	Zupa mleczna z kaszą kuku rydzianą 300 ml (MLEKO) Chleb baltonowski 30 g (GLUTEN) Chleb pszenny 30 g (GLUTEN) Chleb razowy 60 g (GLUTEN) Masło porcjowe 15 g (MLEKO) Szynka kons.(blokowa wieprz. z k.mięsa parzona) 50 g (GLUTEN , SOJA, MLEKO) Ser mozzarella 50 g Salatka z k.pekiń,pomidor,ogórek kisz,marchew,kukurydź 100 g (JAJA, GORCZYCA) Herbata z cytryną 250 ml	Banan 150 g	Zupa selerowa z makaronem z natką pietruszki 450 ml (GLUTEN , MLEKO , SELER) Filet z kurczaka pieczony z jarzynami 130 g (GLUTEN , SELER , GORCZYCA) Marchewka gotowana z groszkiem 150 g (GLUTEN) Ziemniaki z koperkiem 250 g Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml	Leczo z cukini i kiełbasy mr. 350 g Chleb baltonowski 60 g (GLUTEN) Chleb razowy 60 g (GLUTEN) Masło porcjowe 15 g (MLEKO) Szynka delikatesowa z fileta(gruborozr, parzona) 40 g (GLUTEN , SOJA, MLEKO , SELER , GORCZYCA) Kiełbasa szynkowa wieprzowa(gruboroz dr,wędz) 40 g (GLUTEN , SOJA) Herbata z cytryną 250 ml	Serek z polewa owocową 150 g (MLEKO)	Energia [kcal] 2648 Białko ogółem [g] 118 Tłuszcz [g] 70 Węglowodany ogółem [g] 381 Błonnik pokarmowy [g] 41 Sód [mg] 3147 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-01 do dnia 2026-03-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-05 czwartek	Dieta podstawowa 1	Zupa mleczna z ryżem 300 ml (MLEKO) Chleb baltonowski 30 g (GLUTEN) Chleb pszenny 30 g (GLUTEN) Chleb razowy 60 g (GLUTEN) Masło porcjowe 15 g (MLEKO) Połudwica sopocka (wp. wędzona parzona) 40 g (SOJA) Pasta z s.topionego i szynki wieprz. 60 g (SOJA, MLEKO, SELER) Ogórek kiszony 60 g Herbata z cytryną 250 ml	Mandarynka 150 g	Zupa grochowa z ziemniakami 450 ml (GLUTEN, SELER) Gyros po polsku pieczony z szynki wieprz. 100g/100ml 200 g (GLUTEN, GORCZYCA) Surówka z k. pekińskiej i marchwi 120 g Kasza jęczmienna 200 g (GLUTEN) Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml	Salatka z buraczków 150 g (JAJA, MLEKO, GORCZYCA) Szynka dębicka z indyka(drob. parzona) 40 g (GLUTEN, SOJA, SELER, GORCZYCA, SIARCZANY) Twarożek sernikowy 50 g (MLEKO) Chleb baltonowski 60 g (GLUTEN) Chleb razowy 60 g (GLUTEN) Masło porcjowe 15 g (MLEKO) Herbata z cytryną 250 ml	Maślanka 400 g (MLEKO)	Energia [kcal] 2556 Białko ogółem [g] 118 Tłuszcz [g] 87 Węglowodany ogółem [g] 338 Błonnik pokarmowy [g] 38 Sód [mg] 3818 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-01 do dnia 2026-03-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-06 piątek	Dieta podstawowa 1	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml (GLUTEN , MLEKO) Chleb baltonowski 30 g (GLUTEN) Chleb pszenny 30 g (GLUTEN) Chleb razowy 60 g (GLUTEN) Masło porcjowe 15 g (MLEKO) Pasta z jaj z natką pietruszki 70 g (JAJA , GORCZYCA) Ser żółty Gouda 40 g (MLEKO) Sałatka z papryki świeżej z pomidorem 60 g Herbata z cytryną 250 ml	Sok owocowo-warzywny 330 ml 1 szt	Zupa pomidorowa z makaronem 450 ml (GLUTEN , MLEKO , SELER) Kotlecik smażony z tilapi 100 g (GLUTEN , JAJA , RYBY , GORCZYCA) Surówka z porów 120 g (JAJA , MLEKO , GORCZYCA) Ziemniaki z koperkiem 250 g Kompot wielowocowy z cukrem 250 ml Gruszka 150 g	Ryż z jabłkami ze śmietaną 250 g (MLEKO) Serek topiony 17g 2 szt (JAJA , MLEKO) Pomidor na sałacie zielonej 90 g Chleb baltonowski 40 g (GLUTEN) Chleb razowy 40 g (GLUTEN) Masło porcjowe 15 g (MLEKO) Herbata z cytryną 250 ml	Mus warzywny 100 g	Energia [kcal] 2847 Białko ogółem [g] 98 Tłuszcz [g] 107 Węglowodany ogółem [g] 418 Błonnik pokarmowy [g] 34 Sód [mg] 3455 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-01 do dnia 2026-03-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-07 sobota	Dieta podstawowa 1	Zupa mleczna z kaszą manną 300 ml (GLUTEN , MLEKO) Chleb baltonowski 30 g (GLUTEN) Chleb pszenny 30 g (GLUTEN) Chleb razowy 60 g (GLUTEN) Masło porcjowe 15 g (MLEKO) Ser biały (półtusty) ze szczypiorkiem 80 g (MLEKO) Kiełbasa szynkowa wieprzowa (gruborodz. wędz.) 40 g (GLUTEN , SOJA) Pomidor na sałacie zielonej 90 g Herbata z cytryną 250 ml	Sok pomidorowy 330 ml 1 szt	Krupnik na jarzynach z ziemniakami 450 g (GLUTEN , MLEKO , SELER) Bigos z mięsem wieprzowym 300 g (GLUTEN) Ziemniaki z koperkiem 250 g Kompot wielowocowy z cukrem 250 ml Jabłko 150 g	Pieczень wiedeńska (drob -wieprz.średrozdr) 60 g (GLUTEN , JAJA , MLEKO , GORCZYCA) Szynka beskidzka (wieprzowa parzona) 30 g (SOJA) Sałatka z selera naciowego 130 g (JAJA , MLEKO , GORCZYCA) Chleb baltonowski 60 g (GLUTEN) Chleb razowy 60 g (GLUTEN) Masło porcjowe 15 g (MLEKO) Herbata z cytryną 250 ml	Jogurt owocowy 150 g (MLEKO)	Energia [kcal] 2523 Białko ogółem [g] 106 Tłuszcz [g] 85 Węglowodany ogółem [g] 342 Błonnik pokarmowy [g] 36 Sód [mg] 2003 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-01 do dnia 2026-03-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-08 niedziela	Dieta podstawowa 1	<p>Kawa Inka na mleku 250 ml (GLUTEN, MLEKO)</p> <p>Chleb baltonowski 30 g (GLUTEN)</p> <p>Chleb pszenny 30 g (GLUTEN)</p> <p>Chleb razowy 60 g (GLUTEN)</p> <p>Masło porcjowe 15 g (MLEKO)</p> <p>Jajko w majonezie 50g/25 1 szt (JAJA, MLEKO, GORCZYCA)</p> <p>Polędwica sopocka (wp. wędzona parzona) 40 g (SOJA)</p> <p>Salata lodowa z pomidorem i oliwą 80 g</p>	Kiwi 100 g	<p>Zupa pieczarkowa z makaronem 450 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER)</p> <p>Schab pieczony w s.pieczeniowym 100g/150ml 270 g (GLUTEN)</p> <p>Buraczki na gorąco 160 g (GLUTEN)</p> <p>Ziemniaki z koperkiem 250 g</p> <p>Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml</p> <p>Piernik 70 g (GLUTEN, JAJA)</p>	<p>Salatka szwedzka z czerwoną fasolą 130 g (JAJA, MLEKO, GORCZYCA)</p> <p>Szynka beskidzka (wieprzowa parzona) 40 g (SOJA)</p> <p>Chleb baltonowski 60 g (GLUTEN)</p> <p>Chleb razowy 60 g (GLUTEN)</p> <p>Masło porcjowe 15 g (MLEKO)</p> <p>Herbata z cytryną 250 ml</p>	Jogurt pitny 250 g (MLEKO)	<p>Energia [kcal] 2601</p> <p>Białko ogółem [g] 105</p> <p>Tłuszcz [g] 85</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 340</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 31</p> <p>Sód [mg] 3348</p> <p>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 19</p>

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-01 do dnia 2026-03-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-09	poniedziałek Dieta podstawowa 1	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 300 ml (GLUTEN , MLEKO) Chleb baltonowski 30 g (GLUTEN) Chleb pszenny 30 g (GLUTEN) Chleb razowy 60 g (GLUTEN) Masło porcjowe 15 g (MLEKO) Ser topiony 40 g (MLEKO) Szynka wiśniowa (wieprz. parzona) 40 g (SOJA , SELER , GORCZYCA , SIARCZANY) Rzodkiew biała z jabłkiem 80 g (MLEKO) Herbata z cukrem 250 ml	Drożdżówka 1 szt (GLUTEN , JAJA)	Zupa ogórkowa z ziemniakami 450 ml (GLUTEN , MLEKO , SELER) Bitki z fileta drobiowego duszone 100g/150ml 250 g (GLUTEN , SELER , GORCZYCA) Ryż brazowy na sypko 200 g Surówka z marchwi i jabłka 120 g (MLEKO) Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml	Parówki drobiowe na gorąco 130 g (GLUTEN , JAJA , SOJA , SELER , GORCZYCA) Ketchup 20 g (GORCZYCA) Pomidor na sałacie zielonej z natką pietruszki 70 g Chleb baltonowski 60 g (GLUTEN) Chleb razowy 60 g (GLUTEN) Masło porcjowe 15 g (MLEKO) Herbata z cukrem 250 ml	Pomarańcza 150 g	Energia [kcal] 2557 Białko ogółem [g] 92 Tłuszcz [g] 74 Węglowodany ogółem [g] 372 Błonnik pokarmowy [g] 38 Sód [mg] 2201 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 15

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-01 do dnia 2026-03-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-10 wtorek	Dieta podstawowa 1	Zupa mleczna z kaszą kuskus 300 ml (MLEKO) Chleb baltonowski 30 g (GLUTEN) Chleb pszenny 30 g (GLUTEN) Chleb razowy 60 g (GLUTEN) Masło porcjowe 15 g (MLEKO) ser żółty Gouda 40 g (MLEKO) Szynkowa dębowa (kielbasa drob. gruborozdr) 40 g Sałatka z brokuła, jajka i pomidora 80 g (JAJA, MLEKO, GORCZYCA) Herbata z cukrem 250 ml	Mandarynka 150 g	Zupa fasolowa z makaronem 450 g (GLUTEN, SELER) Zrazy wieprz.-drob. duszone w s. mięsn ym 100g/150ml 250 g (GLUTEN, JAJA) Surówka z k. włoskiej i marchwi 120 g Ziemniaki z koperkiem 250 g Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml	Twa rożek (pótl) z tuńczykiem 80 g (RYBY, SOJA, MLEKO) Kiełbasa szynkowa wieprzowa(gruboroz dr.wędz) 40 g (GLUTEN, SOJA) Papryka świeża z natką 60 g Chleb baltonowski, chleb razowy 130 g (GLUTEN) Masło porcjowe 15 g (MLEKO) Herbata z cukrem 250 ml	Jogurt naturalny 150 g	Energia [kcal] 2486 Białko ogółem [g] 116 Tłuszcz [g] 76 Węglowodany ogółem [g] 338 Błonnik pokarmowy [g] 37 Sód [mg] 3108 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 20

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-01 do dnia 2026-03-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-01 niedziela	Dieta łatwostrawna	Kakao z cukrem na mleku 250 ml (MLEKO) Chleb baltonowski 30 g (GLUTEN) Chleb pszenny 30 g (GLUTEN) Chleb razowy 60 g (GLUTEN) Masło porcjowe 15 g (MLEKO) Parówki drobiowe na gorąco 110 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, SELER, GORCZYCA) Ketchup 20 g (GORCZYCA) Twarożek z kielkami 60 g (MLEKO) Pomidor na sałacie zielonej 90 g	Wafel z kajmakiem 60 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO)	Zupa neapolitańska z makaronem 450 ml (GLUTEN, JAJA, MLEKO, SELER) Kotlet po parysku z fileta drobiowego smażony 110 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO, GORCZYCA) Surówka z k.pekińskiej z pomidorem 120 g Ziemniaki z koperkiem 250 g Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml	Sałatka z selera, jabłek i kukurydzy diet. 130 g (JAJA, MLEKO, SELER) Szyntka kons.(blokowa wieprz. z k.mięsa parzona) 40 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO) Chleb baltonowski 60 g (GLUTEN) Chleb razowy 60 g (GLUTEN) Masło porcjowe 15 g (MLEKO) Herbata z cytryną 250 ml	Jabłko 150 g	Energia [kcal] 2567 Białko ogółem [g] 101 Tłuszcz [g] 83 Węglowodany ogółem [g] 350 Błonnik pokarmowy [g] 32 Sód [mg] 2602 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 16

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-01 do dnia 2026-03-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-02 poniedziałek	Dieta łatwostrawna	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml (GLUTEN , MLEKO) Chleb baltonowski 30 g (GLUTEN) Chleb pszenny 30 g (GLUTEN) Chleb razowy 60 g (GLUTEN) Masło porcjowe 15 g (MLEKO) Jajko gotowane 50 g (JAJA) Szynka got. extra (wieprz. parzona z k. mięsa) 40 g (SOJA , SELER) Salatka z marchewki, jaj i cebulki 100 g (JAJA , MLEKO , GORCZYCA) Salata zielona 10 g Herbata z cytryną 250 ml	Gruszka 150 g	Zupa jarzynowa diet. 450 ml (GLUTEN , MLEKO) Klopsiki wieprz. duszone w s. koperkowym 100g/150ml 250 g (GLUTEN , JAJA) Kasza jęczmienna 200 g (GLUTEN) Ćwikła z jabłkiem 160 g Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml	Zupa drobiowa z jarzynami z makaronem 350 g (GLUTEN , JAJA , SELER) Ser biały w plasterkach 50 g (MLEKO) Salata lodowa z pomidorem i oliwą 80 g Chleb baltonowski 40 g (GLUTEN) Chleb razowy 60 g (GLUTEN) Masło porcjowe 15 g (MLEKO) Herbata z cytryną 250 ml	Jogurt skyr 140 g	Energia [kcal] 2526 Białko ogółem [g] 112 Tłuszcz [g] 76 Węglowodany ogółem [g] 345 Błonnik pokarmowy [g] 38 Sód [mg] 2486 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 19

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-01 do dnia 2026-03-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-03 wtorek	Dieta łatwostrawna	Zupa mleczna z kaszą manną 300 ml (GLUTEN , MLEKO) Chleb baltonowski 30 g (GLUTEN) Chleb pszenny 30 g (GLUTEN) Chleb razowy 30 g (GLUTEN) Masło porcjowe . 10 g (MLEKO) Twarożek z ziołami prowansalskimi 60 g (MLEKO) Połudwica z pasieki (blokowa drobiowa) 30 g Seler naciowy z jabłkiem 60 g Herbata z cytryną 250 ml	Jogurt owocowy 150 g (MLEKO)	Barszcz czerwony z ziemniakami 450 ml (GLUTEN , MLEKO , SELER) Potrawka z kurczaka z jarzynami 100g/100ml 200 g (GLUTEN , MLEKO , SELER) Surówka z marchwi i jabłka 120 g (MLEKO) Ryż na sypko 200 g Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml	Ser żółty Edam 50 g (MLEKO) Kiełbasa krakowska (wieprz. gruborozdr,parzona 50 g (GLUTEN , SOJA, SELER) Sałata lodowa z pomidorem i natką 80 g (JAJA) Chleb baltonowski 60 g (GLUTEN) Chleb razowy 60 g (GLUTEN) Masło porcjowe . 10 g (MLEKO) Herbata z cytryną 250 ml	Pomarańcza 150 g	Energia [kcal] 2226 Białko ogółem [g] 112 Tłuszcz [g] 57 Węglowodany ogółem [g] 328 Błonnik pokarmowy [g] 30 Sód [mg] 2254 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 20

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-01 do dnia 2026-03-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-04 środa	Dieta łatwostrawna	Zupa mleczna z kaszą kuku rydzianą 300 ml (MLEKO) Chleb baltonowski 30 g (GLUTEN) Chleb pszenny 30 g (GLUTEN) Chleb razowy 60 g (GLUTEN) Masło porcjowe 15 g (MLEKO) Szynka kons.(blokowa wieprz. z k.mięsa parzona) 50 g (GLUTEN , SOJA, MLEKO) Ser mozzarella 50 g Salatka z k.pekiń,pomidor,ogórek kisz,marchew,kukurydź 100 g (JAJA, GORCZYCA) Herbata z cytryną 250 ml	Banan 150 g	Zupa selerowa z makaronem z natką pietruszki 450 ml (GLUTEN , MLEKO , SELER) Filet z kurczaka pieczony z jarzynami 130 g (GLUTEN , SELER , GORCZYCA) Marchewka gotowana z groszkiem 150 g (GLUTEN) Ziemniaki z koperkiem 250 g Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml	Leczo z cukini i kiełbasy mr. 350 g Chleb baltonowski 60 g (GLUTEN) Chleb razowy 60 g (GLUTEN) Masło porcjowe 15 g (MLEKO) Szynka delikatesowa z fileta(gruborozr, parzona) 40 g (GLUTEN , SOJA, MLEKO , SELER , GORCZYCA) Kiełbasa szynkowa wieprzowa(gruboroz dr,wędz) 40 g (GLUTEN , SOJA) Herbata z cytryną 250 ml	Serek z polewa owocową 150 g (MLEKO)	Energia [kcal] 2648 Białko ogółem [g] 118 Tłuszcz [g] 70 Węglowodany ogółem [g] 381 Błonnik pokarmowy [g] 41 Sód [mg] 3147 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-01 do dnia 2026-03-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-05 czwartek	Dieta łatwostrawna	Zupa mleczna z ryżem 300 ml (MLEKO) Chleb baltonowski 30 g (GLUTEN) Chleb pszenny 30 g (GLUTEN) Chleb razowy 60 g (GLUTEN) Masło porcjowe 15 g (MLEKO) Połudwica sopocka (wp. wędzona parzona) 40 g (SOJA) Pasta z twarogu (półtł) i szynki wieprz. 80 g (SOJA, MLEKO, SELER) Pomidor na sałacie zielonej z natką pietruszki 70 g Herbata z cytryną 250 ml	Mandarynka 150 g	Zupa ziemniaczana 450 ml (GLUTEN, SELER) Gyros po polsku pieczony z szynki wieprz. 100g/100ml 200 g (GLUTEN, GORCZYCA) Surówka z k. pekińskiej i marchwi 120 g Kasza jęczmienna 200 g (GLUTEN) Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml	Salatka z buraczków 150 g (JAJA, MLEKO, GORCZYCA) Szynka dębicka z indyka(drob. parzona) 40 g (GLUTEN, SOJA, SELER, GORCZYCA, SIARCZANY) Twarożek sernikowy 50 g (MLEKO) Chleb baltonowski 60 g (GLUTEN) Chleb razowy 60 g (GLUTEN) Masło porcjowe 15 g (MLEKO) Herbata z cytryną 250 ml	Maślanka 400 g (MLEKO)	Energia [kcal] 2475 Białko ogółem [g] 122 Tłuszcz [g] 78 Węglowodany ogółem [g] 341 Błonnik pokarmowy [g] 35 Sód [mg] 3739 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 20

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-01 do dnia 2026-03-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-06	piątek Dieta łatwostrawna	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml (GLUTEN , MLEKO) Chleb baltonowski 30 g (GLUTEN) Chleb pszenny 30 g (GLUTEN) Chleb razowy 60 g (GLUTEN) Masło porcjowe 15 g (MLEKO) Pasta z jaj z natką pietruszki 70 g (JAJA , GORCZYCA) Ser żółty Gouda 40 g (MLEKO) Bukiet warzyw gotowany 80 g Herbata z cytryną 250 ml	Sok owocowo-warzywny 330 ml 1 szt	Zupa pomidorowa z makaronem 450 ml (GLUTEN , MLEKO , SELER) Pulpet pieczony, z tilapi w jarzynach 100 g (GLUTEN , JAJA , RYBY , SELER , GORCZYCA) Surówka z warzyw mieszanych 120 g (SELER) Ziemniaki z koperkiem 250 g Kompot wielowocowy z cukrem 250 ml Gruszka 150 g	Ryż z jabłkami ze śmietaną 250 g (MLEKO) Ser biały w plasterkach 50 g (MLEKO) Pomidor na sałacie zielonej 90 g Chleb baltonowski 40 g (GLUTEN) Chleb razowy 40 g (GLUTEN) Masło porcjowe 15 g (MLEKO) Herbata z cytryną 250 ml	Mus warzywny 100 g	Energia [kcal] 2725 Białko ogółem [g] 94 Tłuszcz [g] 70 Węglowodany ogółem [g] 422 Błonnik pokarmowy [g] 36 Sód [mg] 1968 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 20

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-01 do dnia 2026-03-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-07 sobota	Dieta łatwostrawna	Zupa mleczna z kaszą manną 300 ml (GLUTEN , MLEKO) Chleb baltonowski 30 g (GLUTEN) Chleb pszenny 30 g (GLUTEN) Chleb razowy 60 g (GLUTEN) Masło porcjowe 15 g (MLEKO) Ser biały(półtusty) ze szczypiorkiem 80 g (MLEKO) Kiełbasa szynkowa wieprzowa(gruboroz dr,wędz) 40 g (GLUTEN , SOJA) Sałata lodowa z pomidorem i natką 80 g (JAJA) Herbata z cytryną 250 ml	Sok pomidorowy 330 ml 1 szt	Krupnik na jarzynach z ziemniakami 450 g (GLUTEN , MLEKO , SELER) Roladki z fileta drob. z jarzynami 100g/150ml 250 g (GLUTEN , SELER , GORCZYCA) Surówka z k. włoskiej i marchwi 120 g Ziemniaki z koperkiem 250 g Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml Jabłko 150 g	Pasta wieprzowo-drobiowa z jarzynami 80 g (SELER) Szynka beskidzka (wieprzowa parzona) 30 g (SOJA) Sałatka z selera naciowego 130 g (JAJA, MLEKO , GORCZYCA) Chleb baltonowski 60 g (GLUTEN) Chleb razowy 60 g (GLUTEN) Masło porcjowe 15 g (MLEKO) Herbata z cytryną 250 ml	Jogurt owocowy 150 g (MLEKO)	Energia [kcal] 2496 Białko ogółem [g] 125 Tłuszcz [g] 69 Węglowodany ogółem [g] 349 Błonnik pokarmowy [g] 37 Sód [mg] 2245 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 16

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-01 do dnia 2026-03-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-08 niedziela	Dieta łatwostrawna	<p>Kawa Inka na mleku 250 ml (GLUTEN, MLEKO)</p> <p>Chleb baltonowski 30 g (GLUTEN)</p> <p>Chleb pszenny 30 g (GLUTEN)</p> <p>Chleb razowy 60 g (GLUTEN)</p> <p>Masło porcjowe 15 g (MLEKO)</p> <p>Jajko w majonezie 50g/25 1 szt (JAJA, MLEKO, GORCZYCA)</p> <p>Półdzwica sopocka (wp. wędzona parzona) 40 g (SOJA)</p> <p>Salata lodowa z pomidorem i oliwą 80 g</p>	Kiwi 100 g	<p>Zupa szpinakowa z makaronem 450 g (GLUTEN, MLEKO, SELER)</p> <p>Schab duszony w jarzynach 100g/150ml 250 g (GLUTEN, SELER)</p> <p>Buraczki na gorąco 160 g (GLUTEN)</p> <p>Ziemniaki z koperkiem 250 g</p> <p>Kompot wielowocowy z cukrem 250 ml</p> <p>Piernik 70 g (GLUTEN, JAJA)</p>	<p>Salatka warzywna 130 g (JAJA, SELER)</p> <p>Szynka beskidzka (wieprzowa parzona) 40 g (SOJA)</p> <p>Chleb baltonowski 60 g (GLUTEN)</p> <p>Chleb razowy 60 g (GLUTEN)</p> <p>Masło porcjowe 15 g (MLEKO)</p> <p>Herbata z cytryną 250 ml</p>	Jogurt pitny 250 g (MLEKO)	<p>Energia [kcal] 2504</p> <p>Białko ogółem [g] 99</p> <p>Tłuszcz [g] 81</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 330</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 32</p> <p>Sód [mg] 2792</p> <p>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 19</p>

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-01 do dnia 2026-03-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-09 poniedziałek	Dieta łatwostrawna	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 300 ml (GLUTEN , MLEKO) Chleb baltonowski 30 g (GLUTEN) Chleb pszenny 30 g (GLUTEN) Chleb razowy 60 g (GLUTEN) Masło porcjowe 15 g (MLEKO) Twarożek (półtusty) z koperkiem 60 g (MLEKO) Szyńka wiśniowa (wieprz. parzona) 40 g (SOJA , SELER , GORCZYCA , SIARCZANY) Rzodkiew biała z jabłkiem 80 g (MLEKO) Herbata z cukrem 250 ml	Drożdżówka 1 szt (GLUTEN , JAJA)	Zupa na s.ogórkowym z ziemniakami 450 ml (GLUTEN , MLEKO , SELER) Bitki z fileta drobiowego duszone 100g/150ml 250 g (GLUTEN , SELER , GORCZYCA) Surówka z marchwi i jabłka 120 g (MLEKO) Ryż na sypko 200 g Kompot wielowocowy z cukrem 250 ml	Parówki drobiowe na gorąco 130 g (GLUTEN , JAJA , SOJA , SELER , GORCZYCA) Ketchup 20 g (GORCZYCA) Pomidor na sałacie zielonej z natką pietruszki 70 g Chleb baltonowski 60 g (GLUTEN) Chleb razowy 60 g (GLUTEN) Masło porcjowe 15 g (MLEKO) Herbata z cukrem 250 ml	Pomarańcza 150 g	Energia [kcal] 2460 Białko ogółem [g] 105 Tłuszcz [g] 64 Węglowodany ogółem [g] 365 Błonnik pokarmowy [g] 33 Sód [mg] 2073 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 8

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-01 do dnia 2026-03-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-10 wtorek	Dieta łatwostrawna	Zupa mleczna z kaszą kuskus 300 ml (MLEKO) Chleb baltonowski 30 g (GLUTEN) Chleb pszenny 30 g (GLUTEN) Chleb razowy 60 g (GLUTEN) Masło porcjowe 15 g (MLEKO) ser żółty Gouda 40 g (MLEKO) Szynkowa dębowa (kielbasa drob. gruborozdr) 40 g Sałatka z brokuła, jajka i pomidora diet. 80 g (JAJA, MLEKO) Herbata z cukrem 250 ml	Mandarynka 150 g	Zupa koperkowa z makaronem diet 450 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Zrazy wieprz.-drob. duszone w s. mięsn ym 100g/150ml 250 g (GLUTEN, JAJA) Surówka z k. włoskiej i marchwi 120 g Ziemniaki z koperkiem 250 g Kompot wielowocowy z cukrem 250 ml	Twa rożek (pólt) z tuńczykiem 80 g (RYBY, SOJA, MLEKO) Kiełbasa szynkowa wieprzowa(gruboroz dr.wędz) 40 g (GLUTEN, SOJA) Pomidor na sałacie zielonej z natka pietruszki 70 g Chleb baltonowski, chleb razowy 130 g (GLUTEN) Masło porcjowe 15 g (MLEKO) Herbata z cukrem 250 ml	Jogurt naturalny 150 g	Energia [kcal] 2407 Białko ogółem [g] 111 Tłuszcz [g] 73 Węglowodany ogółem [g] 324 Błonnik pokarmowy [g] 31 Sód [mg] 2936 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-01 do dnia 2026-03-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-01 niedziela	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszcz.	Kakao z cukrem na mleku 250 ml (MLEKO) Chleb baltonowski 30 g (GLUTEN) Chleb pszenny 30 g (GLUTEN) Chleb razowy 60 g (GLUTEN) Masło porcjowe 15 g (MLEKO) Parówki drobiowe na gorąco 110 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, SELER, GORCZYCA) Ketchup 20 g (GORCZYCA) Twarożek z kiełkami 60 g (MLEKO) Pomidor na sałacie zielonej 90 g	Wafel z kajmakiem 60 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO)	Zupa neapolitańska z makaronem 450 ml (GLUTEN, JAJA, MLEKO, SELER) Kotlet po parysku z fileta drobiowego smażony 110 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO, GORCZYCA) Surówka z k.pekińskiej z pomidorem 120 g Ziemniaki z koperkiem 250 g Kompot wielowocowy z cukrem 250 ml	Salatka z selera, jabłek i kukurydzy diet. 130 g (JAJA, MLEKO, SELER) Szynka kons.(blokowa wieprz. z k.mięsa parzona) 40 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO) Chleb baltonowski 60 g (GLUTEN) Chleb razowy 60 g (GLUTEN) Masło porcjowe 15 g (MLEKO) Herbata z cytryną 250 ml	Jabłko 150 g	Energia [kcal] 2567 Białko ogółem [g] 101 Tłuszcz [g] 83 Węglowodany ogółem [g] 350 Błonnik pokarmowy [g] 32 Sód [mg] 2602 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 16

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-01 do dnia 2026-03-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-02 poniedziałek	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu.	Zupa mleczna z płatkami o wsiarany 300 ml (GLUTEN , MLEKO) Chleb baltonowski 30 g (GLUTEN) Chleb pszenny 30 g (GLUTEN) Chleb razowy 60 g (GLUTEN) Masło porcjowe 15 g (MLEKO) Jajko gotowane 50 g (JAJA) Szyńka got. extra (wieprz. parzona z k. mięsa) 40 g (SOJA , SELER) Sałatka z marchewki, jaj i cebulki 100 g (JAJA , MLEKO , GORCZYCA) Sałata zielona 10 g Herbata z cytryną 250 ml	Gruszka 150 g	Zupa jarzynowa diet. 450 ml (GLUTEN , MLEKO) Klopsiki wieprz. duszone w s.koperkowym 100g/150ml 250 g (GLUTEN , JAJA) Kasza jęczmienna 200 g (GLUTEN) Ćwikła z jabłkiem 160 g Kompot wielowocowy z cukrem 250 ml	Zupa drobiowa z jarzynamy z makaronem 350 g (GLUTEN , JAJA , SELER) Ser biały w plasterkach 50 g (MLEKO) Sałata lodowa z pomidorem i oliwą 80 g Chleb baltonowski 40 g (GLUTEN) Chleb razowy 60 g (GLUTEN) Masło porcjowe 15 g (MLEKO) Herbata z cytryną 250 ml	Jogurt skyr 140 g	Energia [kcal] 2526 Białko ogółem [g] 112 Tłuszcz [g] 76 Węglowodany ogółem [g] 345 Błonnik pokarmowy [g] 38 Sód [mg] 2486 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 19

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-01 do dnia 2026-03-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-03 wtorek	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszcz.	Zupa mleczna z kaszą manną 300 ml (GLUTEN , MLEKO) Chleb baltonowski 30 g (GLUTEN) Chleb pszenny 30 g (GLUTEN) Chleb razowy 30 g (GLUTEN) Masło porcjowe . 10 g (MLEKO) Twarożek z ziołami prowansalskimi 60 g (MLEKO) Połudwica z pasieki (blokowa drobiowa) 30 g Seler naciowy z jabłkiem 60 g Herbata z cytryną 250 ml	Jogurt owocowy 150 g (MLEKO)	Barszcz czerwony z ziemniakami 450 ml (GLUTEN , MLEKO , SELER) Potrawka z kurczaka z jarzynami 100g/100ml 200 g (GLUTEN , MLEKO , SELER) Surówka z marchwi i jabłka 120 g (MLEKO) Ryż na sypko 200 g Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml	Ser żółty Edam 50 g (MLEKO) Kiełbasa krakowska (wieprz. gruborozdr.parzona 50 g (GLUTEN , SOJA, SELER) Sałata lodowa z pomidorem i natką 80 g (JAJA) Chleb baltonowski 60 g (GLUTEN) Chleb razowy 60 g (GLUTEN) Masło porcjowe . 10 g (MLEKO) Herbata z cytryną 250 ml	Pomarańcza 150 g	Energia [kcal] 2226 Białko ogółem [g] 112 Tłuszcz [g] 57 Węglowodany ogółem [g] 328 Błonnik pokarmowy [g] 30 Sód [mg] 2254 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 20

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-01 do dnia 2026-03-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-04 środa	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu.	Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300 ml (MLEKO) Chleb baltonowski 30 g (GLUTEN) Chleb pszenny 30 g (GLUTEN) Chleb razowy 60 g (GLUTEN) Masło porcjowe 15 g (MLEKO) Szynka kons.(blokowa wieprz. z k.mięsa parzona) 50 g (GLUTEN , SOJA, MLEKO) Ser mozzarella 50 g Salatka z k.pekiń,pomidor,ogórek kisz,marchew,kukurydź 100 g (JAJA, GORCZYCA) Herbata z cytryną 250 ml	Banan 150 g	Zupa selerowa z makaronem z natką pietruszki 450 ml (GLUTEN , MLEKO , SELER) Filet z kurczaka pieczony z jarzynami 130 g (GLUTEN , SELER , GORCZYCA) Marchewka gotowana z groszkiem 150 g (GLUTEN) Ziemniaki z koperkiem 250 g Kompot wielowocowy z cukrem 250 ml	Leczo z cukini i kiełbasy mr. 350 g Chleb baltonowski 60 g (GLUTEN) Chleb razowy 60 g (GLUTEN) Masło porcjowe 15 g (MLEKO) Szynka delikatesowa z fileta(gruborozr, parzona) 40 g (GLUTEN , SOJA, MLEKO , SELER , GORCZYCA) Kiełbasa szynkowa wieprzowa(gruboroz dr,wędz) 40 g (GLUTEN , SOJA) Herbata z cytryną 250 ml	Serek z polewa owocową 150 g (MLEKO)	Energia [kcal] 2648 Białko ogółem [g] 118 Tłuszcz [g] 70 Węglowodany ogółem [g] 381 Błonnik pokarmowy [g] 41 Sód [mg] 3147 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-01 do dnia 2026-03-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-05 czwartek	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu.	Zupa mleczna z ryżem 300 ml (MLEKO) Chleb baltonowski 30 g (GLUTEN) Chleb pszenny 30 g (GLUTEN) Chleb razowy 60 g (GLUTEN) Masło porcjowe 15 g (MLEKO) Połędwica sopocka (wp. wędzona parzona) 40 g (SOJA) Pasta z twarogu (półt) i szynki wieprz. 80 g (SOJA, MLEKO, SELER) Pomidor na sałacie zielonej z natką pietruszki 70 g Herbata z cytryną 250 ml	Mandarynka 150 g	Zupa ziemniaczana 450 ml (GLUTEN, SELER) Gyros po polsku pieczony z szynki wieprz. 100g/100ml 200 g (GLUTEN, GORCZYCA) Surówka z k. pekińskiej i marchwi 120 g Kasza jęczmienna 200 g (GLUTEN) Kompot wielowocowy z cukrem 250 ml	Salatka z buraczków 150 g (JAJA, MLEKO, GORCZYCA) Szynka dębicka z indyka(drob. parzona) 40 g (GLUTEN, SOJA, SELER, GORCZYCA, SIARCZANY) Twarożek sernikowy 50 g (MLEKO) Chleb baltonowski 60 g (GLUTEN) Chleb razowy 60 g (GLUTEN) Masło porcjowe 15 g (MLEKO) Herbata z cytryną 250 ml	Maślanka 400 g (MLEKO)	Energia [kcal] 2475 Białko ogółem [g] 122 Tłuszcz [g] 78 Węglowodany ogółem [g] 341 Błonnik pokarmowy [g] 35 Sód [mg] 3739 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 20

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-01 do dnia 2026-03-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-06 piątek	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu.	Zupa mleczna z płatkami o wsiągnięciu 300 ml (GLUTEN , MLEKO) Chleb balonowski 30 g (GLUTEN) Chleb pszenny 30 g (GLUTEN) Chleb razowy 60 g (GLUTEN) Masło porcjowe 15 g (MLEKO) Pasta z jaj z natką pietruszki 70 g (JAJA , GORCZYCA) Ser żółty Gouda 40 g (MLEKO) Bukiet warzyw gotowany 80 g Herbata z cytryną 250 ml	Sok owocowo-warzywny 330 ml 1 szt	Zupa pomidoro-owa z makaronem 450 ml (GLUTEN , MLEKO , SELER) Pulpet pieczony, z tilapi w jarzynach 100 g (GLUTEN , JAJA , RYBY , SELER , GORCZYCA) Surówka z warzyw mieszanych 120 g (SELER) Ziemniaki z koperkiem 250 g Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml Gruszka 150 g	Ryż z jabłkami ze śmietaną 250 g (MLEKO) Ser biały w plasterkach 50 g (MLEKO) Pomidor na sałacie zielonej 90 g Chleb balonowski 40 g (GLUTEN) Chleb razowy 40 g (GLUTEN) Masło porcjowe 15 g (MLEKO) Herbata z cytryną 250 ml	Mus warzywny 100 g	Energia [kcal] 2725 Białko ogółem [g] 94 Tłuszcz [g] 70 Węglowodany ogółem [g] 422 Błonnik pokarmowy [g] 36 Sód [mg] 1968 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 20
2026-03-07 sobota	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu.	Herbata z cytryną bez cukru 250 ml Chleb razowy 50 g (GLUTEN) Chleb graham 40 g (GLUTEN) Masło porcjowe 15 g (MLEKO) Ser biały (półtłusty) ze szczypiorkiem 80 g (MLEKO) Kiełbasa szynkowa wieprzowa (gruborodz) 40 g (GLUTEN , SOJA) Pomidor na sałacie zielonej 90 g	Sok pomidorowy 330 ml 1 szt	Krupnik na jarzynach z ziemniakami 450 g (GLUTEN , MLEKO , SELER) Roladki z fileta drobiazgowego z jarzynami 100g/150ml 250 g (GLUTEN , SELER , GORCZYCA) Surówka z k. włoskiej i marchwi 120 g Ziemniaki z koperkiem 150 g Kompot wieloowocowy bez cukru 200 ml Jabłko 150 g	Pasta wieprzowo-drobiowa z jarzynami 80 g (SELER) Szynka beszkiwka (wieprzowa parzona) 30 g (SOJA) Sałatka z selera naciowego 130 g (JAJA , MLEKO , GORCZYCA) Chleb razowy 90 g (GLUTEN) Masło porcjowe 15 g (MLEKO) Herbata z cytryną 250 ml	Jogurt naturalny 150 g	Energia [kcal] 1922 Białko ogółem [g] 108 Tłuszcz [g] 62 Węglowodany ogółem [g] 240 Błonnik pokarmowy [g] 34 Sód [mg] 1774 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 13

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-01 do dnia 2026-03-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-08 niedziela	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu.	Kawa Inka na mleku 250 ml (GLUTEN, MLEKO) Chleb baltonowski 30 g (GLUTEN) Chleb pszenny 30 g (GLUTEN) Chleb razowy 60 g (GLUTEN) Masło porcjowe 15 g (MLEKO) Jajko w majonezie 50g/25 1 szt (JAJA, MLEKO, GORCZYCA) Połudwica sopocka (wp. wędzona parzona) 40 g (SOJA) Sałata lodowa z pomidorem i oliwą 80 g	Kiwi 100 g	Zupa szpinakowa z makaronem 450 g (GLUTEN, MLEKO, SELER) Schab duszony w jarzynach 100g/150ml 250 g (GLUTEN, SELER) Buraczki na gorąco 160 g (GLUTEN) Ziemniaki z koperkiem 250 g Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml Piernik 70 g (GLUTEN, JAJA)	Salatka warzywna 130 g (JAJA, SELER) Szynka beskidzka (wieprzowa parzona) 40 g (SOJA) Chleb baltonowski 60 g (GLUTEN) Chleb razowy 60 g (GLUTEN) Masło porcjowe 15 g (MLEKO) Herbata z cytryną 250 ml	Jogurt pitny 250 g (MLEKO)	Energia [kcal] 2504 Białko ogółem [g] 99 Tłuszcz [g] 81 Węglowodany ogółem [g] 330 Błonnik pokarmowy [g] 32 Sód [mg] 2792 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 19

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-01 do dnia 2026-03-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-09 poniedziałek	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu.	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 300 ml (GLUTEN , MLEKO) Chleb baltonowski 30 g (GLUTEN) Chleb pszenny 30 g (GLUTEN) Chleb razowy 60 g (GLUTEN) Masło porcjowe 15 g (MLEKO) Twarożek (półtusty) z koperkiem 60 g (MLEKO) Szynka wiśniowa (wieprz. parzona) 40 g (SOJA , SELER , GORCZYCA , SIARCZANY) Rzodkiew biała z jabłkiem 80 g (MLEKO) Herbata z cukrem 250 ml	Drożdżówka 1 szt (GLUTEN , JAJA)	Zupa na s. ogórkowym z ziemniakami 450 ml (GLUTEN , MLEKO , SELER) Bitki z fileta drobiowego duszone 100g/150ml 250 g (GLUTEN , SELER , GORCZYCA) Surówka z marchwi i jabłka 120 g (MLEKO) Ryż na sypko 200 g Kompot wielowocowy z cukrem 250 ml	Parówki drobiowe na gorąco 130 g (GLUTEN , JAJA , SOJA , SELER , GORCZYCA) Ketchup 20 g (GORCZYCA) Pomidor na sałacie zielonej z natką pietruszki 70 g Chleb baltonowski 60 g (GLUTEN) Chleb razowy 60 g (GLUTEN) Masło porcjowe 15 g (MLEKO) Herbata z cukrem 250 ml	Pomarańcza 150 g	Energia [kcal] 2460 Białko ogółem [g] 105 Tłuszcz [g] 64 Węglowodany ogółem [g] 365 Błonnik pokarmowy [g] 33 Sód [mg] 2073 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 8

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-01 do dnia 2026-03-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-10 wtorek	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszcz.	Zupa mleczna z kaszą kuskus 300 ml (MLEKO) Chleb baltonowski 30 g (GLUTEN) Chleb pszenny 30 g (GLUTEN) Chleb razowy 60 g (GLUTEN) Masło porcjowe 15 g (MLEKO) ser żółty Gouda 40 g (MLEKO) Szynkowa dębowa (kielbasa drob. gruborozdr) 40 g Sałatka z brokuła, jajka i pomidora diet. 80 g (JAJA, MLEKO) Herbata z cukrem 250 ml	Mandarynka 150 g	Zupa koperkowa z makaronem diet 450 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Zrazy wieprz.-drob. duszone w s. mięsn ym 100g/150ml 250 g (GLUTEN, JAJA) Surówka z k. włoskiej i marchwi 120 g Ziemniaki z koperkiem 250 g Kompot wielowocowy z cukrem 250 ml	Twarożek (pótt) z tuńczykiem 80 g (RYBY, SOJA, MLEKO) Kielbasa szynkowa wieprzowa(gruboroz dr.wędz) 40 g (GLUTEN, SOJA) Pomidor na sałacie zielonej z natka pietruszki 70 g Chleb baltonowski, chleb razowy 130 g (GLUTEN) Masło porcjowe 15 g (MLEKO) Herbata z cukrem 250 ml	Jogurt naturalny 150 g	Energia [kcal] 2407 Białko ogółem [g] 111 Tłuszcz [g] 73 Węglowodany ogółem [g] 324 Błonnik pokarmowy [g] 31 Sód [mg] 2936 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-01 do dnia 2026-03-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-01 niedziela	Dieta z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów- 5 posiłków	Kakao b/cukru 250 ml (MLEKO) Chleb razowy 100 g (GLUTEN) Masło porcjowe 15 g (MLEKO) Parówki drobiowe na gorąco 110 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, SELER, GORCZYCA) Ketchup 20 g (GORCZYCA) Twarożek z kielkami 60 g (MLEKO) Pomidor na sałacie zielonej 90 g	Jogurt naturalny 150 g Płatki musli z rodzynkami 15 g	Zupa neapolitańska z makaronem 450 ml (GLUTEN, JAJA, MLEKO, SELER) Pień z kurczaka duszona w jarzynach 100g/20 110 g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA) Surówka z k.pekińskiej z pomidorem 120 g Ziemniaki z koperkiem 150 g Kompot wieloowocowy bez cukru 200 ml	Salatka z selera,jabłek i kukurydzy diet. 130 g (JAJA, MLEKO, SELER) Szynka kons.(blokowa wieprz. z k.mięsa parzona) 40 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO) Chleb razowy 90 g (GLUTEN) Masło porcjowe 15 g (MLEKO) Herbata z cytryną 250 ml	Grejfrut 130 g	Energia [kcal] 1988 Białko ogółem [g] 96 Tłuszcz [g] 68 Węglowodany ogółem [g] 249 Błonnik pokarmowy [g] 33 Sód [mg] 2414 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 15
2026-03-02 poniedziałek	Dieta z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów- 5 posiłków	Herbata z cytryną bez cukru 250 ml Chleb razowy 120 g (GLUTEN) Masło porcjowe 15 g (MLEKO) Jajko gotowane 50 g (JAJA) Szynka got.extra (wieprz. parzona z k. mięsa) 40 g (SOJA, SELER) Papryka świeża 60 g Ogórek kiszony 60 g	Gruszka 150 g	Zupa jarzynowa diet. 450 ml (GLUTEN, MLEKO) Klopsiki wieprz. duszone w s.koperkowym 100g/150ml 250 g (GLUTEN, JAJA) Kasza gryczana 150 g Surówka z rzodkwi, marchewki i jabłka 120 g (JAJA, MLEKO, GORCZYCA) Kompot wieloowocowy bez cukru 200 ml	Zupa drobiowa z jarzynami z makaronem 350 g (GLUTEN, JAJA, SELER) Ser biały w plasterkach 50 g (MLEKO) Sałata lodowa z pomidorem i oliwą 80 g Chleb razowy 120 g (GLUTEN) Masło porcjowe 15 g (MLEKO) Herbata z cytryną 250 ml	Jogurt skyr naturalny 140 g	Energia [kcal] 2047 Białko ogółem [g] 94 Tłuszcz [g] 67 Węglowodany ogółem [g] 291 Błonnik pokarmowy [g] 41 Sód [mg] 2549 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 14

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-01 do dnia 2026-03-10 KUCHNIA OGÓLNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-03 wtorek Dieta z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów - 5 posiłków	Herbata z cytryną bez cukru 250 ml Chleb razowy 100 g (GLUTEN) Masło porcjowe . 10 g (MLEKO) Twarożek z ziołami prowansalskimi 60 g (MLEKO) Poledwica z pasieki (blokowa drobiowa) 30 g Seler naciowy z jabłkiem 60 g	Jogurt owocowy 150 g (MLEKO)	Barszcz czerwony z ziemniakami 450 ml (GLUTEN , MLEKO , SELER) Potrawka z kurczaka z jarzynami 100g/100ml 200 g (GLUTEN , MLEKO , SELER) Surówka z marchwi i jabłka 120 g (MLEKO) Ryż na sypko 200 g Kompot wielowocowy z cukrem 250 ml	Ser żółty Edam 50 g (MLEKO) Kielbasa krakowska (wieprz. gruborożdr.parzona 50 g (GLUTEN , SOJA, SELER) Ogórek kiszony 60 g Chleb razowy 120 g (GLUTEN) Masło porcjowe . 10 g (MLEKO) Herbata z cytryną 250 ml	Pomarańcza 150 g	Energia [kcal] 1956 Białko ogółem [g] 101 Tłuszcz [g] 51 Węglowodany ogółem [g] 283 Błonnik pokarmowy [g] 36 Sód [mg] 2743 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 17

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-01 do dnia 2026-03-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-04 środa	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów - 5 posiłków	Herbata z cytryną bez cukru 250 ml Chleb razowy 100 g (GLUTEN) Masło porcjowe 15 g (MLEKO) Szynka kons.(blokowa wieprz. z k.mięsa parzona) 50 g (GLUTEN , SOJA, MLEKO) Ser mozzarella 50 g Sałatka z k.pekiń,pomidor,ogórek kisz,marchew,kukurydź 100 g (JAJA, GORCZYCA)	Jabłko 150 g	Zupa selerowa z makaronem z natką pietruszki 450 ml (GLUTEN , MLEKO , SELER) Filet z kurczaka pieczony z jarzynami 130 g (GLUTEN , SELER , GORCZYCA) Fasolka szpa ragowa z wody 120 g Ziemniaki z koperkiem 150 g Kompot wieloowocowy bez cukru 200 ml	Leczo z cukini i szynki mr. 350 g (SOJA, SELER) Chleb razowy 90 g (GLUTEN) Masło porcjowe 15 g (MLEKO) Szynka delikatesowa z fileta(gruborozr, parzona) 40 g (GLUTEN , SOJA, MLEKO , SELER , GORCZYCA) Kielbasa szynkowa wieprzowa(gruboroz dr,wędz) 40 g (GLUTEN , SOJA) Herbata z cytryną 250 ml	Jogurt naturalny 150 g	Energia [kcal] 1806 Białko ogółem [g] 90 Tłuszcz [g] 50 Węglowodany ogółem [g] 239 Błonnik pokarmowy [g] 38 Sód [mg] 1500 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 12

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-01 do dnia 2026-03-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-05 czwartek	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów - 5 posiłków	Herbata z cytryną bez cukru 250 ml Chleb razowy 60 g (GLUTEN) Chleb graham 30 g (GLUTEN) Masło porcjowe 15 g (MLEKO) Połudwica sopocka (wp. wędzona parzona) 40 g (SOJA) Pasta z twarogu (półtł) i szynki wieprz. 80 g (SOJA, MLEKO, SELER) Ogórek kiszony 60 g	Mandarynka 150 g	Zupa ziemniaczana 450 ml (GLUTEN, SELER) Gyros po polsku pieczony z szynki wieprz. 100g/100ml 200 g (GLUTEN, GORCZYCA) Surówka z k. pekińskiej i marchwi 120 g Kasza gryczana 150 g Kompot wieloowocowy bez cukru 200 ml	Salatka z buraczków diet. 150 g (JAJA, MLEKO) Szynka dębicka z indyka (drob. parzona) 40 g (GLUTEN, SOJA, SELER, GORCZYCA, SIARCZANY) Twarożek sernikowy 50 g (MLEKO) Chleb razowy 90 g (GLUTEN) Masło porcjowe 15 g (MLEKO) Herbata z cytryną 250 ml	Maślanka 400 g (MLEKO)	Energia [kcal] 1924 Białko ogółem [g] 108 Tłuszcz [g] 73 Węglowodany ogółem [g] 261 Błonnik pokarmowy [g] 34 Sód [mg] 3715 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 18

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-01 do dnia 2026-03-10 KUCHNIA OGÓLNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-06 piątek Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów - 5 posiłków	Herbata z cytryną bez cukru 250 ml Chleb razowy 100 g (GLUTEN) Masło porcjowe 15 g (MLEKO) Pasta z jaj z natką pietruszki 70 g (JAJA, GORCZYCA) Ser żółty Gouda 40 g (MLEKO) Bukiet warzyw gotowany 80 g	Sok owocowo-warzywny 330 ml 1 szt	Zupa pomidoro-owa z makaronem 450 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Pulpet pieczony, z tilapi w jarzynach 100 g (GLUTEN, JAJA, RYBY, SELER, GORCZYCA) Surówka z warzyw mieszanych 120 g (SELER) Ziemniaki z koperkiem 120 g Kompot wieloowocowy bez cukru 200 ml Grejpfrut 130 g	Ryż brązowy zapiekany z jabłkiem i jogurem naturalnym 250 g (MLEKO) Ser biały w plasterkach 50 g (MLEKO) Pomidor na sałacie zielonej 90 g Chleb razowy 90 g (GLUTEN) Masło porcjowe 15 g (MLEKO) Herbata z cytryną 250 ml	Mus warzywny 100 g	Energia [kcal] 2247 Białko ogółem [g] 80 Tłuszcz [g] 60 Węglowodany ogółem [g] 338 Błonnik pokarmowy [g] 40 Sód [mg] 1923 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 15

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-01 do dnia 2026-03-10 KUCHNIA OGÓLNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-07 sobota Dieta z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów- 5 posiłków	Zupa mleczna z kaszą manną 300 ml (GLUTEN , MLEKO) Chleb baltonowski 30 g (GLUTEN) Chleb pszenny 30 g (GLUTEN) Chleb razowy 60 g (GLUTEN) Masło porcjowe 15 g (MLEKO) Ser biały(półtusty) ze szczypiorkiem 80 g (MLEKO) Kiełbasa szynkowa wieprzowa(gruboroz dr.wędz) 40 g (GLUTEN , SOJA) Sałata lodowa z pomidorem i natką 80 g (JAJA) Herbata z cytryną 250 ml	Sok pomidorowy 330 ml 1 szt	Krupnik na jarzynach z ziemniakami 450 g (GLUTEN , MLEKO , SELER) Roladki z fileta drob. z jarzynami 100g/150ml 250 g (GLUTEN , SELER , GORCZYCA) Surówka z k. włoskiej i marchwi 120 g Ziemniaki z koperkiem 250 g Kompot wielowocowy z cukrem 250 ml Jabłko 150 g	Pasta wieprzowo-drobiowa z jarzynami 80 g (SELER) Szynka beskidzka (wieprzowa parzona) 30 g (SOJA) Sałatka z selera naciowego 130 g (JAJA , MLEKO , GORCZYCA) Chleb baltonowski 60 g (GLUTEN) Chleb razowy 60 g (GLUTEN) Masło porcjowe 15 g (MLEKO) Herbata z cytryną 250 ml	Jogurt owocowy 150 g (MLEKO)	Energia [kcal] 2496 Białko ogółem [g] 125 Tłuszcz [g] 69 Węglowodany ogółem [g] 349 Błonnik pokarmowy [g] 37 Sód [mg] 2245 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 16

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-01 do dnia 2026-03-10 KUCHNIA OGÓLNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-08 niedziela Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów - 5 posiłków	Kawa Inka na mleku b/c 250 ml (GLUTEN , MLEKO) Chleb razowy 100 g (GLUTEN) Masło porcjowe 15 g (MLEKO) Jajko w majonezie 50g/25 1 szt (JAJA, MLEKO, GORCZYCA) Polędwica sopocka (wp. wędzona parzona) 40 g (SOJA) Sałata lodowa z pomidorem i oliwą 80 g	Kiwi 100 g	Zupa szpinakowa z makaronem 450 g (GLUTEN , MLEKO , SELER) Schab duszony w jarzynach 100g/150ml 250 g (GLUTEN, SELER) Brokuły gotowany z masłem 150 g (MLEKO) Ziemniaki z koperkiem 150 g Kompot wieloowocowy bez cukru 200 ml Jabłko 150 g	Sałatka warzywna 130 g (JAJA, SELER) Szyunka beskidzka (wieprzowa parzona) 40 g (SOJA) Chleb razowy 90 g (GLUTEN) Masło porcjowe 15 g (MLEKO) Herbata z cytryną 250 ml	Kefir 375 g	Energia [kcal] 2052 Białko ogółem [g] 88 Tłuszcz [g] 74 Węglowodany ogółem [g] 245 Błonnik pokarmowy [g] 35 Sód [mg] 2484 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 20

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-01 do dnia 2026-03-10 KUCHNIA OGÓLNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-09 poniedziałek Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów - 5 posiłków	Chleb razowy 60 g (GLUTEN) Masło porcjowe 15 g (MLEKO) Twarożek (półtusty) z koperkiem 60 g (MLEKO) Szynka wiśniowa (wieprz. parzona) 40 g (SOJA, SELER, GORCZYCA, SIARCZANY) Rzodkiew biała z jabłkiem 80 g (MLEKO) Herbata z cukrem 250 ml	Chleb razowy 40 g (GLUTEN) Masło 5 g (MLEKO) Szynka beskidzka (wieprzowa parzona) 30 g (SOJA)	Zupa na s. ogórkowym z ziemniakami 450 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Bitki z fileta drobiowego duszone 100g/150ml 250 g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA) Surówka z marchwi i jabłka 120 g (MLEKO) Ryż brazowy na sypko 150 g Kompot wieloowocowy bez cukru 200 ml	Parówki drobiowe na gorąco 130 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, SELER, GORCZYCA) Ketchup 20 g (GORCZYCA) Pomidor na sałacie zielonej z natką pietruszki 70 g Chleb razowy 90 g (GLUTEN) Masło porcjowe 15 g (MLEKO) Herbata z cukrem 250 ml	Pomarańcza 150 g	Energia [kcal] 1870 Białko ogółem [g] 88 Tłuszcz [g] 55 Węglowodany ogółem [g] 258 Błonnik pokarmowy [g] 36 Sód [mg] 1889 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 8

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-01 do dnia 2026-03-10 KUCHNIA OGÓLNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-10 wtorek Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów - 5 posiłków	Herbata z cytryną bez cukru 250 ml Chleb razowy 60 g (GLUTEN) Chleb graham 40 g (GLUTEN) Masło porcjowe 15 g (MLEKO) ser żółty Gouda 40 g (MLEKO) Szynkowa dębowa (kielbasa drob. gruborozdr) 40 g Sałatka z brokuła, jajka i pomidora diet. 80 g (JAJA, MLEKO)	Mandarynka 150 g	Zupa koperkowa z makaronem diet 450 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Zrazy wieprz.-drob. duszone w s. mięsny 100g/150ml 250 g (GLUTEN, JAJA) Surówka z k. włoskiej i marchwi 120 g Ziemniaki z koperkiem 150 g Kompot wieloowocowy bez cukru 200 ml	Twarożek (półt) z tuńczykiem 80 g (RYBY, SOJA, MLEKO) Kielbasa szynkowa wieprzowa (gruboroz dr, wędz) 40 g (GLUTEN, SOJA) Papryka świeża z natką 60 g Chleb razowy 90 g (GLUTEN) Masło porcjowe 15 g (MLEKO) Herbata z cukrem 250 ml	Jogurt naturalny 150 g	Energia [kcal] 1946 Białko ogółem [g] 96 Tłuszcz [g] 69 Węglowodany ogółem [g] 234 Błonnik pokarmowy [g] 30 Sód [mg] 2536 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 18

		Śniadanie	2 śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
11.03.2026 środa	Dieta podstawowa 1	Zupa mleczna z kaszą manną 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Chleb baltonowski, chleb razowy, chleb pszenny 130g (GLUTEN) Masło porcjowe 15g (MASŁO) Kielbasa krakowska (wieprz. gruborozdr, parzona) 40g (SOJA, SELER, GORCZYCA, SIARCZANY) Jajko gotowane 50g (JAJA) Ogórek kiszony 60g Herbata z cukrem 250ml	Gruszka 150g	Zupa serowa z makaronem 450ml (SELER, MLEKO, GLUTEN) Stek z filetem z kurczaka pieczony 110g (GLUTEN, GORCZYCA) Ćwikła z jabłkiem 120g (MLEKO) Ziemniaki z koperkiem 250g Kompot wieloowocowy z cukrem 250ml	Pasta wieprzowo-drobiowa z jarzynami 60g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA) Sałatka z selera z jabłkiem i natką 100g (SELER, MLEKO, GORCZYCA) Szynka kons. (blokowa wieprz. z k. mięsa parzona) 40g (GLUTEN, SOJA, SELER, GORCZYCA, SIARCZANY) Chleb baltonowski, chleb razowy 130g (GLUTEN) Masło porcjowe 15g (MLEKO) Herbata z cukrem 250ml	Jogurt skyr 140 g (MLEKO)	Energia [kcal] 2627 Białko ogółem [g] 107 Tłuszcz [g] 83 Węglowodany ogółem [g] 363 Błonnik pokarmowy [g] 37 Sód [mg] 2474 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25

		Śniadanie	2 śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
12.03.2026	czwartek	Kawa Inka na mleku (GLUTEN , MLEKO) Chleb baltonowski,razowy ,pszenny 130g (GLUTEN) Masło porcjowe 15g (MLEKO) Polędwica sopocka(wp.wędzo na parzona)40g (SELER,SOJA, GLUTEN, GORCZYCA, SIARCZANY) Serek topiony 17g (GLUTEN,MLEKO) Pomidor na sałacie zielonej z natką pietruszki 70g	Sok owocowo-warzywny 330ml (SELER)	Zupa brokułowa z ziemniakami (MLEKO,GLUTEN, SELER) Gulasz z łopatki wieprzowej duszony 100g/100ml 200g (MLEKO,SELER, GORCZYCA, GLUTEN) Surówka z k.pekińskiej z pomidorem 120g (MLEKO) Kasza jęczmienna 200g (GLUTEN) Kompot wieloowocowy 250ml	Sałatka jarzynowa mr z soczewicą 130g (MLEKO,JAJA, SELER, GORCZYCA) Szynkowa dębowa(kiełbasa drob.gruborozdr) 40g (GLUTEN,SOJA, SELER, GORCZYCA, SIARCZANY) Chleb baltonowski,chleb razowy 130g (GLUTEN) Masło porcjowe 15g (MLEKO) Herbata z cukrem 150g	Banan 150 g	Energia [kcal] 2591 Białko ogółem [g] 98 Tłuszcz [g] 87 Węglowodany ogółem [g] 354 Błonnik pokarmowy [g] 27 Sód [mg] 2366 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24

		Śniadanie	2 śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
13.03.2026 piątek	Dieta podstawowa 1	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml (MLEKO, GLUTEN) Chleb baltonowski, razowy, pszenny 130g (GLUTEN) Masło porcjowe 15 g (MLEKO) Pasta z twarogu(półtł) z makrelą w s.pomid. 70g (RYBY,MLEKO, SELER,GLUTEN) Jajko gotowane 50g (JAJA) Sałatka z papryki, ogórka i jabłka 80g (GORCZYCA) Herbata z cukrem 250ml	Kiwi 100g	Zupa rumfordzka 450ml (GLUTEN , MLEKO , SELER) Morszczuk w sosie greckim 100g/120g 220g (GLUTEN , SELER , GORCZYCA) Ziemniaki z koperkiem 250g Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml	Racuchy drożdżowe 200g (MLEKO,JAJA, GLUTEN) Chleb baltonowski, chleb razowy 80g (GLUTEN) Masło porcjowe 15g (MLEKO) Ser żółty Edam 40g (MLEKO) Pomidor na sałacie zielonej 90g Herbata z cukrem 250ml	Maślanka 300ml (MLEKO)	Energia [kcal] 2484 Białko ogółem [g] 100 Tłuszcz [g] 72 Węglowodany ogółem [g] 359 Błonnik pokarmowy [g] 38 Sód [mg] 3023 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 19

	Śniadanie	2 śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
--	-----------	-------------	-------	---------	---------------	------

14.03.2026 sobota	Dieta podstawowa 1	<p>Zupa mleczna z makaronem razowym 300 ml (MLEKO, GLUTEN)</p> <p>Chleb baltonowski,razowy , pszenny 130g (GLUTEN)</p> <p>Masło porcjowe 15 g (MLEKO)</p> <p>Szynka beskidska(wieprz.p arzona) (SOJA,SELER, GORCZYCA, GLUTEN, SIARCZANY)</p> <p>Twarożek z ziołami prowansalskimi 80g (MLEKO)</p> <p>Pomidor na sałacie zielonej 90g</p> <p>Herbata z cukrem 250 ml</p>	<p>Drożdżówka 1sz (MLEKO, JAJA, GLUTEN)</p>	<p>Barszcz czerwony z ziemniakami 450ml (GLUTEN , SELER, MLEKO)</p> <p>Kotlet mielony wieprzowy-smażony 100g (GLUTEN , GORCZYCA, JAJA)</p> <p>Kapusta zasmażana 150g (GLUTEN)</p> <p>Ziemniaki z koperkiem 250g</p> <p>Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml</p>	<p>Pasta z s.topionego i szynki wieprz. 60g (MLEKO, GLUTEN, SOJA, SELER, GORCZYCA, SIARCZANY)</p> <p>Kiełbasa żywiecka (wieprz.wędzna parzona) 40 g (GLUTEN , SOJA, SELER , GORCZYCA , SIARCZANY)</p> <p>Sałatka z marchewki, jaj i cebulki 100g (JAJA, GORCZYCA)</p> <p>Chleb baltonowski, chleb razowy 130g (GLUTEN)</p> <p>Masło porcjowe 15 g (MLEKO)</p> <p>Herbata z cukrem 250 ml</p>	<p>Jabłko 150g</p>	<p>Energia [kcal] 2566 Białko ogółem [g] 110 Tłuszcz [g] 82 Węglowodany ogółem [g] 347 Błonnik pokarmowy [g] 35 Sód [mg] 2876 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24</p>
-------------------	--------------------	--	--	---	---	--------------------	---

		Śniadanie	2 śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
15.03.2026 niedziela	Dieta podstawowa 1	Kakao z cukrem na mleku 250ml (GLUTEN) Chleb baltonowski, razowy, pszenny 130g (GLUTEN) Masło porcjowe 15 g (MLEKO) Kielbasa krakowska (wieprz. gruborozdr. parzona) 40g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SIARCZANY) Ser salami 40g (MLEKO) Papryka świeża z natką 60g Herbata z cytryną 250 ml	Gruszka 150g	Zupa pomidorowa z ryżem (GLUTEN, MLEKO, SELER) Roladki drobiowe ze szpinakiem 100g/120ml 220g (GLUTEN, JAJA, MLEKO, GORCZYCA) Surówka z kapusty pekińskiej z majonezem (JAJA, MLEKO, GORCZYCA) Ziemniaki z koperkiem 250 g Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml	Sałatka z kalafiora, jajka i pomidora 130g (MLEKO, JAJA, GORCZYCA) Polędwica sopocka (wp. wędzo na parzona) 40g (SELER, SOJA, GLUTEN, GORCZYCA SIARCZANY) Chleb baltonowski, Chleb razowy 130g (GLUTEN) Masło porcjowe 15 g (MLEKO) Herbata z cytryną 250 ml	Jogurt naturalny 150g (MLEKO)	Energia [kcal] 2785 Białko ogółem [g] 97 Tłuszcz [g] 89 Węglowodany ogółem [g] 399 Błonnik pokarmowy [g] 35 Sód [mg] 3117 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30

		Śniadanie	2 śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
16.2026 poniedziałek	Dieta podstawowa 1	Zupa mleczna z kaszą manną 300 ml (GLUTEN , MLEKO) Chleb baltonowski, graham, pszeny 120g GLUTEN) Masło porcjowe 15 g (MLEKO) Serek topiony 17g (MLEKO) Szynka wiśniowa (wieprz. parzona) 40g (GLUTEN , SOJA,SELER, GORCZYCA, SIARCZANY) Rzodkiew biała z jabłkiem 80g (MLEKO) Dżem porcjowy 1szt Herbata z cytryną 250 ml	Sok pomidorowy 330ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami 450 g (GLUTEN , MLEKO , SELER) Spaghetti z sosem bolońskim 350g (GLUTEN,SELER, MLEKO) Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml	Kiełbasa(wieprz-drob) smażona z cebulką 120g (SELER,SOJA, GORCZYCA, GLUTEN, SIARCZANY) Musztarda 15g (GORCZYCA) Ser biały w plastrach 50g (MLEKO) Sałata lodowa z ogórkiem świeżym i koperkiem 80g Chleb baltonowski, razowy 130g (GLUTEN) Masło porcjowane 15g (MLEKO) Herbata z cukrem 250ml	Banan 1szt	Energia [kcal] 2679 Białko ogółem [g] 101 Tłuszcz [g] 79 Węglowodany ogółem [g] 391 Błonnik pokarmowy [g] 34 Sód [mg] 2297 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27

	Śniadanie	2 śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
17.03.2026 wtorek Dieta podstawowa 1	Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300ml (MLEKO) Chleb baltonowski, razowy, pszenny 120g (GLUTEN) Masło porcjowe 15 g (MLEKO) Ser żółty Edam 40g (MLEKO) Szynka kons.(blokowa wieprz.z.k.mięsa.pa rzona) 40g (SOJA,SELER, GLUTEN, GORCZYCA, SIARCZANY) Pomidor z cebulką 80g Herbata z cukrem 250ml	Pomarańcza 150g	Krupnik na jarzynach z ziemniakami 450 ml (GLUTEN , MLEKO , SELER) Kotlet drobiowy panierowany smażony 110g (JAJA, GLUTEN) Surówka z selera, marchwi i jabłek 120g (MLEKO) Ziemniaki z koperkiem 250 g Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml	Paszтет ciechanowski(z kurczaka z dodat.wieprz) 70g (SELER,SOJA, JAJA, GORCZYCA, GLUTEN, SIARCZANY) Szynkowa dębowa(kiełbasa drob.gruborozdr.) 40g (SELER,SOJA, GLUTEN, GORCZYCA, SIARCZANY) Chrzan z jabłkiem 70g (MLEKO) Chleb baltonowski, razowy 130g (GLUTEN) Masło porcjowane 15g (MLEKO) Herbata z cukrem 250ml	Jogurt owocowy 150g (MLEKO)	Energia [kcal] 2625 Białko ogółem [g] 102 Tłuszcz [g] 81 Węglowodany ogółem [g] 372 Błonnik pokarmowy [g] 35 Sód [mg] 2974 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21

		Śniadanie	2 śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
18.03.2026 środa	Dieta podstawowa 1	Kawa Inka na mleku 250ml (GLUTEN , MLEKO) Chleb baltonowski, razowy, pszenny 120g (GLUTEN) Masło porcjowe 15 g MLEKO) Połędwica sopocka(wp. wędzona,parzona) 40 g (SOJA, SELER ,GLUTEN ,GORCZYCA , SIARCZANY) Pasta z jaj z natką pietruszki 70g (MLEKO,JAJA) Papryka świeża z natką 60g Herbata z cukrem 250 ml	Cynamonka 1szt (MLEKO,JAJA, GLUTEN)	Zupa kalafiorowa ziemniakami 450 ml (GLUTEN , MLEKO , SELER) Bitki duszone z szynki wieprzowej100g/150ml 250 g (GLUTEN , SELER , GORCZYCA) Kasza jęczmienna 200 g (GLUTEN) Surówka z warzyw mieszanych 120g (MLEKO, SELER) Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml	Risotto z m.wieprzowym i jarzynami 350g (SELER,GORCZYCA) Sos pomidorowy (GORCZYCA, GLUTEN,MLEKO) Kiełbasa szynkowa(gruboroz dr.wędz.) 40g (SELER,SOJA, GLUTEN, GORCZYCA, SIARCZANY) Chleb baltonowski, razowy 90g (GLUTEN) Masło porcjowe 15g (MLEKO) Herbata z cukrem 250ml	Jabłko 150g	Energia [kcal] 2509 Białko ogółem [g] 95 Tłuszcz [g] 73 Węglowodany ogółem [g] 368 Błonnik pokarmowy [g] 36 Sód [mg] 2201 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 17

19.03.2026 czwartek	Dieta podstawowa 1	Śniadanie	2 śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
		Zupa mleczna z zacierką 300 ml (MLEKO, GLUTEN) Chleb baltonowski, razowy, pszenny 130g (GLUTEN) Masło porcjowe 15 g (MLEKO) Twarożek (półtłusty) z koperkiem 80g (MLEKO) Szynka beskidzka (wieprz.parz.) 40g. (SELER, SOJA, GLUTEN, GORCZYCA, SIARCZANY) Ogórek świeży z cebulką 80g Herbata z cukrem 250 ml	Gruszka 150g	Zupa ogórkowa z ryżem 450 g (GLUTEN, SELER, MLEKO) Klops mięsny pieczony wieprzowo-drobiowy 120g (GLUTEN, JAJA, GORCZYCA) Buraczki na gorąco 160g Ziemniaki z koperkiem 250 g Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml	Ser salami 40g (MLEKO) Kielbasa krakowska (wieprz.gruborozdr. parzona) 40g (GLUTEN, SOJA, SELER, GORCZYCA, SIARCZANY) Sałatka z selera naciowego 80g Chleb baltonowski, chleb razowy 130 g (GLUTEN) Masło porcjowe 15 g (MLEKO) Herbata z cukrem 250 ml	Sok owcowo-warzywny 330ml (SELER)	Energia [kcal] 2351 Białko ogółem [g] 110 Tłuszcz [g] 71 Węglowodany ogółem [g] 318 Błonnik pokarmowy [g] 32 Sód [mg] 2968 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 17

FIRMA CATERINGOWA Ireneusz Andrejczyk
ul. Leśna 4, 38-481 Rymanów-Zdrój

		Śniadanie	2 śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
20.03.2026 piątek	Dieta podstawowa 1	Kakao na mleku 250ml (MLEKO) Chleb baltonowski, razowy, pszenny 130g (GLUTEN) Masło porcjowe 15g (MLEKO) Jajko gotowane 50g (JAJA) Twarożek(półtł) z tuńczykiem 60g (MLEKO,RYBY) Pasta z ciecierzycy 60g (GORCZYCA) Sałata lodowa z pomidorem i serem feta 80g (MLEKO)	Kiwi 100g	Żurek z ziemniakami 450ml (MLEKO,GLUTEN, SELER) Filet z morszczuka smażony panierowany 100g (GLUTEN,JAJA) Surówka z kapusty kiszonej 120g, Ziemniaki z koperkiem 250g Kompot wieloowocowy z cukrem 250ml	Makaron razowy z s.pomidorowym i warzywami 300g (GLUTEN,JAJA, SELER,MLEKO) Chleb baltonowski, razowy 120g (GLUTEN) Ser topiony 40g (MLEKO) Pomidor z sałatą lodową 60g Masło porcjowe 15g (MLEKO) Herbata z cukrem 250ml	Jogurt skyr 150g (MLEKO)	Energia [kcal] 2573 Białko ogółem [g] 106 Tłuszcz [g] 77 Węglowodany ogółem [g] 364 Błonnik pokarmowy [g] 37 Sód [mg] 2786 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 15

		Śniadanie	2 śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
11.03.2026 środa	Dieta łatwostrawna	Zupa mleczna z kaszą manną 300 ml (GLUTEN , MLEKO) Chleb baltonowski,razowy ,pszenny 110g (GLUTEN) Masło porcjowe 15 g (MLEKO) Jajko gotowane 50 g (JAJA) Kiełbasa krakowska(wieprz.g ruborozdr, Parzona) 40g (SOJA,SELER, GLUTEN, GORCZYCA, SIARCZANY) Sałata lodowa z pomidorem i oliwkami 80g Dżem porcjowy 1szt Herbata z cukrem 250ml	Gruszka 150 g	Zupa serowa z makaronem 450ml (MLEKO,GLUTEN, SELER) Stek z filetem z kurczaka pieczony 110g (GLUTEN, GORCZYCA) Ćwikła z jabłkiem 120g (MLEKO) Ziemniaki z koperkiem 250g Kompot wieloowocowy z cukrem 250ml	Pasta wieprzowo-drobiowa z jarzynami 60g (GLUTEN,SELER, GORCZYCA) Sałatka z selera z jabłkiem i natką 100g (SELER,MLEKO, GORCZYCA) Szynka kons.(blokowa wieprz.z k.mięsa parzona)40g (GLUTEN,SOJA, SELER, GORCZYCA, SIARCZANY) Chleb baltonowski, chleb razowy 110g (GLUTEN) Masło porcjowe 15g (MLEKO) Herbata z cukrem 250ml	Jogurt skyr naturalny 140 g (MLEKO)	Energia [kcal] 2478 Białko ogółem [g] 110 Tłuszcz [g] 72 Węglowodany ogółem [g] 345 Błonnik pokarmowy [g] 35 Sód [mg] 2286 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 17

		Śniadanie	2 śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
12.03.2026 czwartek	Dieta łatwostrawna	Kawa Inka na mleku (GLUTEN , MLEKO) Chleb baltonowski,razowy ,pszenny 120g (GLUTEN) Masło porcjowe 15g (MLEKO) Poledwica sopocka(wp.wędzo na parzona)40g (SELER,SOJA, GLUTEN,GORCZY CA,SIARCZANY) Twarożek (półtłusty) 60g (MLEKO) Pomidor na sałacie zielonej z natką pietruszki 70g	Sok owocowo-warzywny 330ml (SELER)	Zupa brokułowa z ziemniakami (MLEKO,GLUTEN, SELER) Gulasz z łopatki wieprzowej duszony 100g/100ml 200g (MLEKO,SELER, GORCZYCA, GLUTEN) Surówka z k.pekińskiej z pomidorem 120g (MLEKO) Kasza jęczmienna 200g (GLUTEN) Kompot wieloowocowy 250ml	Sałatka jarzynowa mr z soczewicą 130g(MLEKO,SELER, GORCZYCA) Szynekowa dębowa(kiełbasa drob.gruborozdr) 40g (GLUTEN,SOJA, SELER, GORCZYCA, SIARCZANY) Chleb baltonowski,chleb razowy 130g (GLUTEN) Masło porcjowe 15g (MLEKO) Herbata z cukrem 150g	Banan 150 g	Energia [kcal] 2442 Białko ogółem [g] 98 Tłuszcz [g] 67 Węglowodany ogółem [g] 358 Błonnik pokarmowy [g] 30 Sód [mg] 1972 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21

		Śniadanie	2 śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
13.03.2026 piątek	Dieta łatwostrawna	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml (MLEKO, GLUTEN) Chleb baltonowski, razowy, pszenny 130g (GLUTEN) Masło porcjowe 15 g (MLEKO) Pasta z twarogu (półt) z makrelą w s. pomid. 70g (RYBY, MLEKO, SELER, GLUTEN) Jajko gotowane 50g (JAJA) Bukiet warzyw gotowany 80g Herbata z cukrem 250ml	Kiwi 100g	Zupa ryżowa 450ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Morszczuk w sosie greckim 100g/120g 220g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA) Ziemniaki z koperkiem 250g Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml	Makaron ze szpinakiem i serem feta 350g (GLUTEN, MLEKO) Chleb baltonowski, chleb razowy 100g (GLUTEN) Masło porcjowe 15g (MLEKO) Pomidor na sałacie zielonej 90g Herbata z cukrem 250ml	Maślanka 300ml (MLEKO)	Energia [kcal] 2558 Białko ogółem [g] 99 Tłuszcz [g] 69 Węglowodany ogółem [g] 383 Błonnik pokarmowy [g] 37 Sód [mg] 3021 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 17

14.03.2026 sobota	Dieta łatwostrawna	Śniadanie	2 śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
		<p>Zupa mleczna z makaronem razowym 300 ml (MLEKO, GLUTEN)</p> <p>Chleb baltonowski,razowy , pszenny 130g (GLUTEN)</p> <p>Masło porcjowe 15 g (MLEKO)</p> <p>Szynka beskidska(wieprz.pa rzona) (SOJA,SELER, GORCZYCA,GLUTEN,SIARCZANY)</p> <p>Twarożek z ziołami prowansalskimi 80g (MLEKO)</p> <p>Pomidor na sałacie zielonej 90g</p> <p>Herbata z cytryną 250 ml</p>	<p>Drożdżówka 1szt (JAJA. GLUTEN,MLEKO)</p>	<p>Barszcz czerwony z ziemniakami 450ml (GLUTEN , SELER, MLEKO)</p> <p>Klopsik drobiowo-wieprzowy 100g (GLUTEN, JAJA,GORCZYCA)</p> <p>Fasolka szparagowa z masłem 150g (MLEKO)</p> <p>Ziemniaki z koperkiem 250g</p> <p>Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml</p>	<p>Pasta z twarogu(półtł) i szynki wieprz. 80g (MLEKO,GLUTEN, SOJA, SELER,GORCZYCA,SIARCZANY)</p> <p>Kiełbasa żywiecka (wieprz.wędzna parzona) 40 g (GLUTEN , SOJA, SELER , GORCZYCA , SIARCZANY)</p> <p>Sałatka z marchewki, jaj i kukurydzy 100g (JAJA,GORCZYCA)</p> <p>Chleb baltonowski, chleb razowy 130g(GLUTEN)</p> <p>Masło porcjowe 15 g (MLEKO)</p> <p>Herbata z cytryną 250 ml</p>	<p>Jabłko 150g</p>	<p>Energia [kcal] 2468</p> <p>Białko ogółem [g] 100</p> <p>Tłuszcz [g] 78</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 341</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 35</p> <p>Sód [mg] 3739</p> <p>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 20</p>

		Śniadanie	2 śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
15.03.2026 niedziela	Dieta łatwostrawna	Kakao z cukrem na mleku 250ml (GLUTEN) Chleb baltonowski, razowy, pszenny 130g (GLUTEN) Masło porcjowe 15 g (MLEKO) Kielbasa krakowska (wieprz. grubo rozdr. parzona) 40g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SIARCZANY) Ser salami 40g (MLEKO) Pomidor z koperkiem 80g Herbata z cytryną 250 ml	Gruszka 150g	Zupa pomidorowa z ryżem (GLUTEN, MLEKO, SELER) Roladki drobiowe ze szpinakiem 100g/120ml 220g (GLUTEN, JAJA, MLEKO, GORCZYCA) Surówka z kapusty pekińskiej i marchwi (MLEKO, GORCZYCA) Ziemniaki z koperkiem 250 g Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml	Sałatka z kalafiora, jajka i pomidora 130g (MLEKO, JAJA, GORCZYCA) Polędwica sopocka (wp. wędzo na parzona) 40g (SELER, SOJA, GLUTEN, GORCZYCA SIARCZANY) Chleb baltonowski, Chleb razowy 130g (GLUTEN) Masło porcjowe 15 g (MLEKO) Herbata z cytryną 250 ml	Jogurt naturalny 150g (MLEKO)	Energia [kcal] 2742 Białko ogółem [g] 97 Tłuszcz [g] 74 Węglowodany ogółem [g] 422 Błonnik pokarmowy [g] 34 Sód [mg] 1996 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 20

	Śniadanie	2 śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
16.03.2026 poniedziałek Dieta łatwostrawna	<p>Zupa mleczna z kaszą manną 300 ml (GLUTEN , MLEKO)</p> <p>Chleb baltonowski, graham, pszeny 110g (GLUTEN)</p> <p>Masło porcjowe 15 g (MLEKO)</p> <p>Twarożek(półtł) z z.pietruszką 60g (MLEKO)</p> <p>Szynka wiśniowa (wieprz. parzona) 40g (GLUTEN , SOJA,SELER,GORCZYCA, SIARCZANY)</p> <p>Rzodkiew biała z jabłkiem 80g (MLEKO)</p> <p>Dżem porcjowy 1szt</p> <p>Herbata z cytryną 250 ml</p>	<p>Sok pomidorowy 330 ml</p>	<p>Zupa jarzynowa diet. 450 g (GLUTEN , MLEKO , SELER)</p> <p>Spaghetti z sosem bolońskim 350g (GLUTEN,SELER, MLEKO)</p> <p>Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml</p>	<p>Kiełbasa biała(wieprz.rozdr.) z wody 1szt (SELER,SOJA,GORCZYCA, GLUTEN,SIARCZANY)</p> <p>Ketchup 20g (GORCZYCA)</p> <p>Ser biały w plastrach 50g (MLEKO)</p> <p>Salata lodowa z ogórkiem świeżym i koperkiem 80g</p> <p>Chleb baltonowski, razowy 130g (GLUTEN)</p> <p>Masło porcjowane 15g(MLEKO)</p> <p>Herbata z cukrem 250ml</p>	<p>Banan 150g</p>	<p>Energia [kcal] 2469</p> <p>Białko ogółem [g] 113</p> <p>Tłuszcz [g] 69</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 349</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 33</p> <p>Sód [mg] 2375</p> <p>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 17</p>

	Śniadanie	2 śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
17.03.2026 wtorek Dieta łatwostrawna	Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300ml (MLEKO) Chleb baltonowski, razowy, pszenny 120g (GLUTEN) Masło porcjowe 15 g (MLEKO) Ser żółty Edam 40g (MLEKO) Szynka kons.(blokowa wieprz.z.k.mięsa.pa rzona) 40g (SOJA,SELER, GLUTEN, GORCZYCA, SIARCZANY) Bukiet warzyw 80g Herbata z cukrem 250ml	Pomarańcza 150 g	Krupnik na jarzynach z ziemniakami 450 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Filet z kurczaka z jarzynami 130g (SELER) Surówka z selera, marchwi i jabłek 120g (MLEKO) Ziemniaki z koperkiem 250 g Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml	Pasztet ciechanowski(z kurczaka z dodat.wieprz) 70g (SELER,SOJA, JAJA, GORCZYCA, GLUTEN, SIARCZANY) Szynekowa dębowa(kiełbasa drob.gruborozdr.) 40g (SELER,SOJA, GLUTEN, GORCZYCA, SIARCZANY) Sałata lodowa z pomidorem i oliwkami 80g Chleb baltonowski, razowy 130g (GLUTEN) Masło porcjowane 15g (MLEKO) Herbata z cukrem 250ml	Jogurt owocowy 150g (MLEKO)	Energia [kcal] 2469 Białko ogółem [g] 99 Tłuszcz [g] 81 Węglowodany ogółem [g] 336 Błonnik pokarmowy [g] 32 Sód [mg] 2474 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 19

		Śniadanie	2 śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
18.03.2026 środa	Dieta łatwostrawna	Kawa Inka na mleku 250ml (GLUTEN , MLEKO) Chleb baltonowski, razowy, pszenny 120g (GLUTEN) Masło porcjowe 15 g (MLEKO) Połędwica sopocka(wp. wędzona,parzona) 40 g (SOJA, SELER ,GLUTEN ,GORCZYCA , SIARCZANY) Pasta z jaj z natką pietruszki 70g (MLEKO,JAJA) Brokuł gotowany 80g	Cynamonka 1szt (JAJA, GLUTEN, MLEKO)	Zupa kalafiorowa ziemniakami 450 ml (GLUTEN , MLEKO , SELER) Bitki duszone z szynki wieprzowej100g/150ml 250 g (GLUTEN , SELER , GORCZYCA) Kasza jęczmienna 200 g (GLUTEN) Surówka z warzyw mieszanych 120g (MLEKO, SELER) Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml	Risotto z m.wieprzowym i jarzynami 350g (SELER, GORCZYCA) Sos pomidorowy (GORCZYCA, GLUTEN,MLEKO) Kiełbasa szynkowa(gruboroz dr.wędz.) 40g (SELER,SOJA, GLUTEN, GORCZYCA, SIARCZANY) Chleb baltonowski, razowy 100g (GLUTEN) Masło porcjowe 15g (MLEKO) Herbata z cukrem 250ml	Jabłko 150 g	Energia [kcal] 2560 Białko ogółem [g] 105 Tłuszcz [g] 67 Węglowodany ogółem [g] 384 Błonnik pokarmowy [g] 33 Sód [mg] 2108 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 12

	Śniadanie	2 śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
19.03.2026 czwartek Dieta łatwostrawna	Zupa mleczna z zacierką 300 ml (MLEKO, GLUTEN) Chleb baltonowski, razowy, pszenny 120g (GLUTEN) Masło porcjowe 15 g (MLEKO) Twarożek (półtłusty) z koperkiem 80g (MLEKO) Szynka beskidzka (wieprz.parz.) 40g. (SELER, SOJA, GLUTEN, GORCZYCA, SIARCZANY) Pomidor na sałacie zielonej 80g Herbata z cukrem 250 ml	Gruszka 150 g	Zupa na s.ogórkowym z ryżem 450 g (GLUTEN , SELER, MLEKO) Klops mięsny pieczony wieprzowo-drobiowy 120g (GLUTEN , JAJA,GORCZYCA) Buraczki na gorąco 160g Ziemniaki z koperkiem 250 g Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml	Ser salami 40g (MLEKO) Kielbasa krakowska (wieprz.gruborozdr. parzona) 40g (GLUTEN,SOJA, SELER, GORCZYCA,SIARCZANY) Sałatka z selera naciowego 80g Chleb baltonowski, chleb razowy 130 g (GLUTEN) Masło porcjowe 15 g (MLEKO) Herbata z cukrem 250 ml	Sok owocowo-warzywny 330ml (SELER)	Energia [kcal] 2589 Białko ogółem [g] 110 Tłuszcz [g] 73 Węglowodany ogółem [g] 373 Błonnik pokarmowy [g] 31 Sód [mg] 2746 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22

FIRMA CATERINGOWA Ireneusz Andrejczyk
ul. Leśna 4, 38-481 Rymanów-Zdrój

		Śniadanie	2 śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
20.03.2026 piątek	Dieta łatwostrawna	Kakao na mleku 250ml (MLEKO) Chleb baltonowski, razowy, pszenny 130g (GLUTEN) Masło porcjowe 15g (MLEKO) Jajko gotowane 50g (JAJA) Twarożek(póttt) z tuńczykiem 60g (MLEKO,RYBY) Pasta z warzyw 60g (GORCZYCA, SELER) Sałata lodowa z pomidorem i serem feta 80g (MLEKO)	Kiwi 100g	Żurek z ziemniakami 450ml (MLEKO,GLUTEN, SELER) Filet z morszczuka z jarzynami 120g (GLUTEN,SELER) Surówka z kapusty kiszonej i marchwi120g, Ziemniaki z koperkiem 250g Kompot wieloowocowy z cukrem 250ml	Makaron z s.pomidorowym i warzywami 250g (GLUTEN,JAJA, SELER,MLEKO) Chleb baltonowski, razowy 100g (GLUTEN) Ser biały w plastrach 50g (MLEKO) Pomidor z sałata lodową 60g Masło porcjowe 15g (MLEKO) Herbata z cukrem 250ml	Jogurt skyr 150g (MLEKO)	Energia [kcal] 2679 Białko ogółem [g] 103 Tłuszcz [g] 75 Węglowodany ogółem [g] 398 Błonnik pokarmowy [g] 34 Sód [mg] 2546 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 20

		Śniadanie	2 śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
11.03.2026 środa	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszcz.	Zupa mleczna z kaszą manną 300 ml (GLUTEN , MLEKO) Chleb baltonowski,razowy ,pszenny 110g (GLUTEN) Masło porcjowe 15 g (MLEKO) Jajko gotowane 50 g (JAJA) Kiełbasa krakowska(wieprz.g ruborozdr, Parzona) 40g (SOJA,SELER, GLUTEN, GORCZYCA, SIARCZANY) Sałata lodowa z pomidorem i oliwkami 80g Dżem porcjowy 1szt Herbata z cukrem 250ml	Gruszka 150 g	Zupa serowa z makaronem 450ml (MLEKO,GLUTEN, SELER) Stek z filetem z kurczaka pieczony 110g (GLUTEN, GORCZYCA) Ćwikła z jabłkiem 120g (MLEKO) Ziemniaki z koperkiem 250g Kompot wieloowocowy z cukrem 250ml	Pasta wieprzowo-drobiowa z jarzynami 60g (GLUTEN,SELER, GORCZYCA) Sałatka z selera z jabłkiem i natką 100g (SELER,MLEKO, GORCZYCA) Szynka kons.(blokowa wieprz.z k.mięsa parzona)40g (GLUTEN,SOJA, SELER, GORCZYCA, SIARCZANY) Chleb baltonowski, chleb razowy 110g (GLUTEN) Masło porcjowe 15g (MLEKO) Herbata z cukrem 250ml	Jogurt skyr naturalny 140 g (MLEKO)	Energia [kcal] 2478 Białko ogółem [g] 110 Tłuszcz [g] 72 Węglowodany ogółem [g] 345 Błonnik pokarmowy [g] 35 Sód [mg] 2286 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 17

		Śniadanie	2 śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
12.03.2026 czwartek	Dieta łatwostrawna	Kawa Inka na mleku (GLUTEN , MLEKO) Chleb baltonowski,razowy ,pszenny 120g (GLUTEN) Masło porcjowe 15g (MLEKO) Poledwica sopocka(wp.wędzo na parzona)40g (SELER,SOJA, GLUTEN,GORCZY CA,SIARCZANY) Twarożek (półtłusty) 60g (MLEKO) Pomidor na sałacie zielonej z natką pietruszki 70g Herbata z cytryną 250 ml	Sok owocowo-warzywny 330ml (SELER)	Zupa brokułowa z ziemniakami (MLEKO,GLUTEN, SELER) Gulasz z łopatki wieprzowej duszony 100g/100ml 200g (MLEKO,SELER, GORCZYCA, GLUTEN) Surówka z k.pekińskiej z pomidorem 120g (MLEKO) Kasza jęczmienna 200g (GLUTEN) Kompot wieloowocowy 250ml	Sałatka jarzynowa mr z soczewicą 130g(MLEKO,SELER, GORCZYCA) Szynekowa dębowa(kiełbasa drob.gruborozdr) 40g (GLUTEN,SOJA, SELER, GORCZYCA, SIARCZANY) Chleb baltonowski,chleb razowy 130g (GLUTEN) Masło porcjowe 15g (MLEKO) Herbata z cukrem 150g	Banan 150 g	Energia [kcal] 2442 Białko ogółem [g] 98 Tłuszcz [g] 67 Węglowodany ogółem [g] 358 Błonnik pokarmowy [g] 30 Sód [mg] 1972 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21

13.03.2026 piątek	Dieta łatwostrawna	Śniadanie	2 śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
		Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml (MLEKO, GLUTEN) Chleb baltonowski, razowy, pszenny 130g (GLUTEN) Masło porcjowe 15g (MLEKO) Pasta z twarogu (półtł) z makrelą w s. pomid. 70g (RYBY, MLEKO, SELER, GLUTEN) Jajko gotowane 50g (JAJA) Bukiet warzyw gotowany 80g Herbata z cukrem 250ml	Kiwi 100g	Zupa ryżowa 450ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Morszczuk w sosie greckim 100g/120g 220g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA) Ziemniaki z koperkiem 250g Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml	Makaron ze szpinakiem i serem feta 350g (GLUTEN, MLEKO) Chleb baltonowski, chleb razowy 100g (GLUTEN) Masło porcjowe 15g (MLEKO) Pomidor na sałacie zielonej 90g Herbata z cukrem 250ml	Maślanka 300ml (MLEKO)	Energia [kcal] 2558 Białko ogółem [g] 99 Tłuszcz [g] 69 Węglowodany ogółem [g] 383 Błonnik pokarmowy [g] 37 Sód [mg] 3021 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 17

14.03.2026 sobota	Dieta łatwostrawna	Śniadanie	2 śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
		<p>Zupa mleczna z makaronem razowym 300 ml (MLEKO, GLUTEN)</p> <p>Chleb baltonowski,razowy , pszenny 130g (GLUTEN)</p> <p>Masło porcjowe 15 g (MLEKO)</p> <p>Szynka beskidska(wieprz.pa rzona) (SOJA,SELER, GORCZYCA,GLUTEN,SIARCZANY)</p> <p>Twarożek z ziołami prowansalskimi 80g (MLEKO)</p> <p>Pomidor na sałacie zielonej 90g</p> <p>Herbata z cytryną 250 ml</p>	<p>Drożdżówka 1szt (JAJA. GLUTEN,MLEKO)</p>	<p>Barszcz czerwony z ziemniakami 450ml (GLUTEN , SELER, MLEKO)</p> <p>Klopsik drobiowo-wieprzowy 100g (GLUTEN, JAJA,GORCZYCA)</p> <p>Fasolka szparagowa z masłem 150g (MLEKO)</p> <p>Ziemniaki z koperkiem 250g</p> <p>Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml</p>	<p>Pasta z twarogu(półtł) i szynki wieprz. 80g (MLEKO,GLUTEN, SOJA, SELER,GORCZYCA,SIARCZANY)</p> <p>Kiełbasa żywiecka (wieprz.wędzna parzona) 40 g (GLUTEN , SOJA, SELER , GORCZYCA , SIARCZANY)</p> <p>Sałatka z marchewki, jaj i kukurydzy 100g (JAJA,GORCZYCA)</p> <p>Chleb baltonowski, chleb razowy 130g(GLUTEN)</p> <p>Masło porcjowe 15 g (MLEKO)</p> <p>Herbata z cytryną 250 ml</p>	<p>Jabłko 150g</p>	<p>Energia [kcal] 2468</p> <p>Białko ogółem [g] 100</p> <p>Tłuszcz [g] 78</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 341</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 35</p> <p>Sód [mg] 3739</p> <p>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 20</p>

15.03.2026 niedziela	Dieta łatwostrawna	Śniadanie Kakao z cukrem na mleku 250ml (GLUTEN) Chleb baltonowski, razowy, pszenny 130g (GLUTEN) Masło porcjowe 15 g (MLEKO) Kielbasa krakowska (wieprz. gruborodr. parzona) 40g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SIARCZANY) Ser salami 40g (MLEKO) Pomidor z koperkiem 80g Herbata z cytryną 250 ml	2 śniadanie Gruszka 150g	Obiad Zupa pomidorowa z ryżem (GLUTEN, MLEKO, SELER) Roladki drobiowe ze szpinakiem 100g/120ml 220g (GLUTEN, JAJA, MLEKO, GORCZYCA) Surówka z kapusty pekińskiej i marchwi (MLEKO, GORCZYCA) Ziemniaki z koperkiem 250 g Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml	Kolacja Sałatka z kalafiora, jajka i pomidora 130g (MLEKO, JAJA, GORCZYCA) Połędwica sopocka (wp. wędzo na parzona) 40g (SELER, SOJA, GLUTEN, GORCZYCA SIARCZANY) Chleb baltonowski, Chleb razowy 130g (GLUTEN) Masło porcjowe 15 g (MLEKO) Herbata z cytryną 250 ml	Posiłek nocny Jogurt naturalny 150g (MLEKO)	SUMA Energia [kcal] 2742 Białko ogółem [g] 97 Tłuszcz [g] 74 Węglowodany ogółem [g] 422 Błonnik pokarmowy [g] 34 Sód [mg] 1996 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 20
----------------------	--------------------	--	------------------------------------	---	--	--	--

16.03.2026 poniedziałek	Dieta łatwostrawna	Śniadanie	2 śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
		Zupa mleczna z kaszą manną 300 ml (GLUTEN , MLEKO) Chleb baltonowski, graham,pszenny 110g(GLUTEN) Masło porcjowe 15 g (MLEKO) Twarożek(półtł) z z.pietruszką 60g (MLEKO) Szynka wiśniowa (wieprz. parzona) 40g (GLUTEN , SOJA,SELER,GORCZYCA, SIARCZANY) Rzodkiew biała z jabłkiem 80g (MLEKO) Dżem porcjowy 1szt Herbata z cytryną 250 ml	Sok pomidorowy 330 ml	Zupa jarzynowa diet. 450 g (GLUTEN , MLEKO , SELER) Spaghetti z sosem bolońskim 350g (GLUTEN,SELER, MLEKO) Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml	Kiełbasa biała(wieprz.rozdr.) z wody 1szt (SELER,SOJA,GORCZYCA, GLUTEN,SIARCZANY) Ketchup 20g (GORCZYCA) Ser biały w plastrach 50g (MLEKO) Sałata lodowa z ogórkiem świeżym i koperkiem 80g Chleb baltonowski, razowy 130g (GLUTEN) Masło porcjowane 15g (MLEKO) Herbata z cukrem 250ml	Banan 150g	Energia [kcal] 2469 Białko ogółem [g] 113 Tłuszcz [g] 69 Węglowodany ogółem [g] 349 Błonnik pokarmowy [g] 33 Sód [mg] 2375 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 17

	Śniadanie	2 śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
17.03.2026 wtorek Dieta łatwostrawna	<p>Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300ml (MLEKO) Chleb baltonowski, razowy, pszenny 120g (GLUTEN) Masło porcjowe 15 g (MLEKO) Ser żółty Edam 40g (MLEKO) Szynka kons.(blokowa wieprz.z.k.mięsa.porzona) 40g (SOJA,SELER, GLUTEN, GORCZYCA, SIARCZANY) Bukiet warzyw 80g Herbata z cukrem 250ml</p>	Pomarańcza 150 g	<p>Krupnik na jarzynach z ziemniakami 450 ml (GLUTEN , MLEKO , SELER) Filet z kurczaka z jarzynami 130g (SELER) Surówka z selera, marchwi i jabłek 120g (MLEKO) Ziemniaki z koperkiem 250 g Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml</p>	<p>Paszтет ciechanowski(z kurczaka z dodat.wieprz) 70g (SELER,SOJA, JAJA, GORCZYCA, GLUTEN, SIARCZANY) Szynkowa dębowa(kiełbasa drob.gruborozdr.) 40g (SELER,SOJA, GLUTEN, GORCZYCA, SIARCZANY) Sałata lodowa z pomidorem i oliwkami 80g Chleb baltonowski, razowy 130g (GLUTEN) Masło porcjowane 15g(MLEKO) Herbata z cukrem 250ml</p>	Jogurt owocowy 150g (MLEKO)	<p>Energia [kcal] 2469 Białko ogółem [g] 99 Tłuszcz [g] 81 Węglowodany ogółem [g] 336 Błonnik pokarmowy [g] 32 Sód [mg] 2474 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 19</p>

		Śniadanie	2 śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
18.03.2026 środa	Dieta łatwostrawna	Kawa Inka na mleku 250ml (GLUTEN , MLEKO) Chleb baltonowski, razowy, pszenny 120g (GLUTEN) Masło porcjowe 15 g (MLEKO) Połędwica sopocka(wp. wędzona,parzona) 40 g (SOJA, SELER ,GLUTEN ,GORCZYCA , SIARCZANY) Pasta z jaj z natką pietruszki 70g (MLEKO,JAJA) Brokuł gotowany 80g	Cynamonka 1szt (JAJA, GLUTEN, MLEKO)	Zupa kalafiorowa ziemniakami 450 ml (GLUTEN , MLEKO , SELER) Bitki duszone z szynki wieprzowej100g/150ml 250 g (GLUTEN , SELER , GORCZYCA) Kasza jęczmienna 200 g (GLUTEN) Surówka z warzyw mieszanych 120g (MLEKO, SELER) Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml	Risotto z m.wieprzowym i jarzynami 350g (SELER, GORCZYCA) Sos pomidorowy (GORCZYCA, GLUTEN,MLEKO) Kiełbasa szynkowa(gruboroz dr.wędz.) 40g (SELER,SOJA, GLUTEN, GORCZYCA, SIARCZANY) Chleb baltonowski, razowy 100g (GLUTEN) Masło porcjowe 15g (MLEKO) Herbata z cukrem 250ml	Jabłko 150 g	Energia [kcal] 2560 Białko ogółem [g] 105 Tłuszcz [g] 67 Węglowodany ogółem [g] 384 Błonnik pokarmowy [g] 33 Sód [mg] 2108 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 12

19.03.2026 czwartek	Dieta łatwostrawna	Śniadanie	2 śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
		Zupa mleczna z zacierką 300 ml (MLEKO, GLUTEN) Chleb baltonowski, razowy, pszenny 120g (GLUTEN) Masło porcjowe 15 g (MLEKO) Twarożek (półtłusty) z koperkiem 80g (MLEKO) Szynka beszkidzka (wieprz.parz.) 40g. (SELER, SOJA, GLUTEN, GORCZYCA, SIARCZANY) Pomidor na sałacie zielonej 80g Herbata z cukrem 250 ml	Gruszka 150 g	Zupa na s.ogórkowym z ryżem 450 g (GLUTEN , SELER, MLEKO) Klops mięsny pieczony wieprzowo-drobiowy 120g (GLUTEN , JAJA,GORCZYCA) Buraczki na gorąco 160g Ziemniaki z koperkiem 250 g Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml	Ser salami 40g (MLEKO) Kielbasa krakowska (wieprz.gruborozdr.parzona) 40g (GLUTEN,SOJA, SELER, GORCZYCA,SIARCZANY) Sałatka z selera naciowego 80g Chleb baltonowski, chleb razowy 130 g (GLUTEN) Masło porcjowe 15 g (MLEKO) Herbata z cukrem 250 ml	Sok owocowo-warzywny 330ml (SELER)	Energia [kcal] 2589 Białko ogółem [g] 110 Tłuszcz [g] 73 Węglowodany ogółem [g] 373 Błonnik pokarmowy [g] 31 Sód [mg] 2746 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22

FIRMA CATERINGOWA Ireneusz Andrejczyk
ul. Leśna 4, 38-481 Rymanów-Zdrój

		Śniadanie	2 śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
20.03.2026 piątek	Dieta łatwostrawna	Kakao na mleku 250ml (MLEKO) Chleb baltonowski, razowy, pszenny 130g (GLUTEN) Masło porcjowe 15g (MLEKO) Jajko gotowane 50g (JAJA) Twarożek(póttt) z tuńczykiem 60g (MLEKO,RYBY) Pasta z warzyw 60g (GORCZYCA, SELER) Sałata lodowa z pomidorem i serem feta 80g (MLEKO)	Kiwi 100g	Żurek z ziemniakami 450ml (MLEKO,GLUTEN, SELER) Filet z morszczuka z jarzynami 120g (GLUTEN,SELER) Surówka z kapusty kiszonej i marchwi120g, Ziemniaki z koperkiem 250g Kompot wieloowocowy z cukrem 250ml	Makaron z s.pomidorowym i warzywami 250g (GLUTEN,JAJA, SELER,MLEKO) Chleb baltonowski, razowy 100g (GLUTEN) Ser biały w plastrach 50g (MLEKO) Pomidor z sałata lodową 60g Masło porcjowe 15g (MLEKO) Herbata z cukrem 250ml	Jogurt skyr 150g (MLEKO)	Energia [kcal] 2679 Białko ogółem [g] 103 Tłuszcz [g] 75 Węglowodany ogółem [g] 398 Błonnik pokarmowy [g] 34 Sód [mg] 2546 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 20

		Śniadanie	2 śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
11.03.2026 środa	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów- 5 posiłków	Chleb razowy 80g (GLUTEN) Masło porcjowe 15g (MLEKO) Kielbasa krakowska(wieprz. gruborozdr.parzona) 40g (SOJA,SELER, GLUTEN, GORCZYCA, SIARCZANY) Jajko gotowane 50g (JAJA) Ogórek kiszony 60g Herbata bez cukru 250ml	Gruszka 150 g	Zupa serowa z makaronem 450ml (SELER,MLEKO, GLUTEN) Stek z filetem z kurczaka pieczony 110g (GLUTEN, GORCZYCA) Fasolka szparagowa z wody 150g Ziemniaki z koperkiem 120g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Pasta wieprzowo- drobiowa z jarzynami 80g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA) Sałatka z selera z jabłkiem i natką 100g (SELER,MLEKO, GORCZYCA) Szynka kons.(blokowa wieprz.z k.mięsa parzona)40g (GLUTEN, SOJA,SELER, GORCZYCA, SIARCZANY) Chleb razowy 80g (GLUTEN) Masło porcjowe 15g (MLEKO) Herbata bez cukru250ml	Jogurt skyr naturalny 140 g (MLEKO)	Energia [kcal] 2212 Białko ogółem [g] 62 Tłuszcz [g] 76 Węglowodany ogółem [g] 317 Błonnik pokarmowy [g] 42 Sód [mg] 2649 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 14

12.03.2026 czwartek	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów- 5 posiłków	Śniadanie	2 śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
		<p>Kawa Inka na mleku b/c (GLUTEN , MLEKO) Chleb razowy, graham 90g (GLUTEN) Masło porcjowe 15g (MLEKO) Połędwica sopocka (wp. wędzo na parzona) 40g (SELER, SOJA, GLUTEN, GORCZYCA, SIARCZANY) Twarożek (półtłusty) 60g (MLEKO) Pomidor na sałacie zielonej z natką pietruszki 70g</p>	<p>Sok owocowo-warzywny 330ml (SELER)</p>	<p>Zupa brokułowa z ziemniakami 450ml (MLEKO, GLUTEN, SELER) Gulasz z łopatki wieprzowej duszony 100g/100ml 200g (MLEKO, SELER, GORCZYCA, GLUTEN) Surówka z k. pekińskiej z pomidorem 120g (MLEKO) Kasza gryczana 150g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml</p>	<p>Salatka jarzynowa mr z soczewicą 130g (MLEKO, JAJA, SELER, GORCZYCA) Szynkowa dębowa (kiełbasa drob. gruborodr) 40g (GLUTEN, SOJA, SELER, GORCZYCA, SIARCZANY) Chleb razowy 80g (GLUTEN) Masło porcjowe 15g (MLEKO) Herbata bez cukru 150g</p>	<p>Grejfrut 130 g</p>	<p>Energia [kcal] 2104 Białko ogółem [g] 98 Tłuszcz [g] 61 Węglowodany ogółem [g] 289 Błonnik pokarmowy [g] 37 Sód [mg] 2523 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 16</p>

13.03.2026 piątek	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów- 5 posiłków	Śniadanie	2 śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
		Chleb razowy 80g (GLUTEN) Masło porcjowe 15 g (MLEKO) Pasta z twarogu(półtł) z makrelą w s.pomid. 70g (RYBY,MLEKO, SELER,GLUTEN) Jajko gotowane 50g (JAJA) Sałatka z papryki, ogórka i jabłka 80g (GORCZYCA) Herbata bez cukru 250ml	Kiwi 100g	Zupa ryżowa450ml (GLUTEN , MLEKO , SELER) Morszczuk w sosie greckim 100g/90g 190g (GLUTEN , SELER , GORCZYCA) Surówka z kapusty kiszonej i marchwi 120g Ziemniaki z koperkiem 150g Kompot wielooowocowy z cukrem 250 ml	Makaron ze szpinakiem i serem feta 220g (MLEKO,JAJA, GLUTEN) Chleb razowy 100g (GLUTEN) Masło porcjowe 15g (MLEKO) Sałata zielona z pomidorem i oliwkami 70g Herbata bez cukru 250ml	Kefir 375g (MLEKO)	Energia [kcal] 1926 Białko ogółem [g] 95 Tłuszcz [g] 62 Węglowodany ogółem [g] 247 Błonnik pokarmowy [g] 37 Sód [mg] 1894 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 14

14.03.2026 sobota	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów- 5 posiłków	Śniadanie	2 śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
		<p>Chleb razowy 110g (GLUTEN) Masło porcjowe 15 g (MLEKO) Szynka beskidska(wieprz.pa rzona) 40g(SOJA,SELER, GORCZYCA, GLUTEN, SIARCZANY) Twarożek z ziołami prowansalskimi 60g (MLEKO) Pomidor na sałacie zielonej 90g Herbata bez cukru 250 ml</p>	<p>Jogurt naturalny 150g (MLEKO)</p>	<p>Barszcz czerwony z ziemniakami 450ml (GLUTEN , SELER, MLEKO) Klopsik drobiowo-wieprzowy 100g (GLUTEN , GORCZYCA, JAJA) Fasolka szparagowa z wody 150g Ziemniaki z koperkiem 120g Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml</p>	<p>Pasta z twarogu(półtł) i szynki wieprz. 80g (MLEKO,GLUTEN, SOJA, SELER,GORCZYCA,SIARCZANY) Kiełbasa żywiecka (wieprz.wędzna parzona) 40 g (GLUTEN , SOJA, SELER , GORCZYCA , SIARCZANY) Sałatka z selera,jabłka i pomidora diet. 100g (SELER, JAJA,GORCZYCA) Chleb razowy 90g(GLUTEN) Masło porcjowe 15 g (MLEKO) Herbata bez cukru 250 ml</p>	<p>Jabłko 150g</p>	<p>Energia [kcal] 2275 Białko ogółem [g] 92 Tłuszcz [g] 75 Węglowodany ogółem [g] 308 Błonnik pokarmowy [g] 33 Sód [mg] 3005 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 16</p>

15.03.2026 niedziela	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów- 5 posiłków	Śniadanie	2 śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
		Chleb razowy 80g (GLUTEN) Masło porcjowe 15 g (MLEKO) Kielbasa krakowska (wieprz.gruborozdr. parzona) 40g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SIARCZANY) Ser salami 40g (MLEKO) Papryka świeża z natką 60g Herbata bez cukru 250 ml	Chleb razowy 40g (GLUTEN) Masło 5g (MLEKO) Twarożek sernikowy 50g (MLEKO) Sałata zielona 10g	Zupa pomidorowa z ryżem (GLUTEN , MLEKO , SELER) Roladki drobiowe ze szpinakiem 100g/120ml 220g (GLUTEN , JAJA, MLEKO, GORCZYCA) Surówka z kapusty pekińskiej i marchwi (MLEKO,GORCZY CA) Ziemniaki z koperkiem 120 g Kompot wielowocowy bez cukru 250 ml	Sałatka z kalafiora, jajka i pomidora diet.130g (MLEKO, JAJA, GORCZYCA) Połędwica sopocka(wp.wędzo na parzona) 40g (SELER,SOJA, GLUTEN, GORCZYCA SIARCZANY) Chleb razowy 120g (GLUTEN) Masło porcjowe 15 g (MLEKO) Herbata bez cukru 250ml	Pomarańcza 150g	Energia [kcal] 2400 Białko ogółem [g] 90 Tłuszcz [g] 64 Węglowodany ogółem [g] 366 Błonnik pokarmowy [g] 41 Sód [mg] 1972kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21

16.03.2026 poniedziałek	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów- 5 posiłków	Śniadanie	2 śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
		Chleb razowy 90g (GLUTEN) Masło porcjowe 15 g (MLEKO) Twarożek(półtł) z z.pietruszką 60g (MLEKO) Szynka wiśniowa (wieprz. parzona) 40g (GLUTEN , SOJA,SELER, GORCZYCA, SIARCZANY) Rzodkiew biała z jabłkiem 80g (MLEKO) Herbata bez cytryną 250 ml	Sok pomidorowy 330ml	Zupa jarzynowa diet. 450 g (GLUTEN , MLEKO , SELER) Makaron razowy z s. mięsno-pomidorowym 150g/150g 300g (GLUTEN,SELER, MLEKO) Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml	Kiełbasa biała(wieprz.rozdr.) z wody 1szt (SELER,SOJA, GORCZYCA, GLUTEN,SIARCZANY) Ketchup 20g (GORCZYCA) Ser biały w plastrach 50g (MLEKO) Sałata lodowa z ogórkiem świeżym i koperkiem 80g Chleb razowy 80g (GLUTEN) Masło porcjowane 15g (MLEKO) Herbata bez cukru250ml	Grejfrut 150g	Energia [kcal] 2430 Białko ogółem [g] 108 Tłuszcz [g] 70 Węglowodany ogółem [g] 342 Błonnik pokarmowy [g] 35 Sód [mg] 2465 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 17

17.03.2026 wtorek	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów- 5 posiłków	Śniadanie	2 śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
		Chleb razowy 80g (GLUTEN) Masło porcjowe 15 g (MLEKO) Ser żółty Edam 40g (MLEKO) Szynka kons.(blokowa wieprz.z.k.mięsa.pa rzona) 40g (SOJA,SELER,GLU TEN, GORCZYCA,SIAR CZANY) Ogórek kiszony 60g Herbata bez cukru 250ml	Jogurt skyr 150g (MLEKO)	Krupnik na jarzynach z ziemniakami 450 ml (GLUTEN , MLEKO , SELER) Filet z kurczaka z jarzynami 130g (SELER) Fasolka szparagowa z wody 150g Ziemniaki z koperkiem 120 g Kompot wielowocowy z cukrem 250 ml	Paszтет ciechanowski(z kurczaka z dodat.wieprz) 70g (SELER,SOJA, JAJA, GORCZYCA, GLUTEN, SIARCZANY) Szynkowa dębowa(kiełbasa drob.gruborozdr.)4 0g (SELER,SOJA, GLUTEN, GORCZYCA, SIARCZANY) Sałata lodowa z pomidorem i oliwkami 80g Chleb razowy 80g (GLUTEN) Masło porcjowane 15g (MLEKO) Herbata bez cukru 250ml	Gruszka 150g	Energia [kcal] 1964 Białko ogółem [g] 93 Tłuszcz [g] 72 Węglowodany ogółem [g] 236 Błonnik pokarmowy [g] 32 Sód [mg] 2374 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 18

18.03.2026 środa	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów- 5 posiłków	Śniadanie	2 śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
		<p>Kawa Inka na mleku b/c 250ml (GLUTEN , MLEKO) Chleb razowy 80g (GLUTEN) Masło porcjowe 15 g (MLEKO) Połędwica sopocka(wp. wędzona,parzona) 40 g (SOJA, SELER ,GLUTEN ,GORCZYCA , SIARCZANY) Pasta z jaj z natką pietruszki 70g (MLEKO,JAJA) Papryka świeża z natką pietruszki 70g</p>	<p>Chleb razowy 40 g (GLUTEN) Masło 5 g (MLEKO) Ser biały w plastrach 40g (MLEKO)</p>	<p>Zupa kalafiorowa ziemniakami 450 ml (GLUTEN , MLEKO , SELER) Bitki duszone z szynki wieprzowej100g/150ml 250 g (GLUTEN , SELER , GORCZYCA) Kasza gryczana 100 g Surówka z warzyw mieszanych 120g (MLEKO, SELER) Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml</p>	<p>Risotto z ryżu brązowego i jarzyn (SELER, GORCZYCA) Sos pomidorowy 150g (GORCZYCA, GLUTEN,MLEKO) Kiełbasa szynkowa(gruboroz dr.wędz.) 40g (SELER,SOJA, GLUTEN, GORCZYCA, SIARCZANY) Chleb razowy 60g (GLUTEN) Masło porcjowe 15g (MLEKO) Herbata bez cukru 250ml</p>	<p>Mandarynka 120g</p>	<p>Energia [kcal] 2009 Białko ogółem [g] 88 Tłuszcz [g] 69 Węglowodany ogółem [g] 259 Błonnik pokarmowy [g] 34 Sód [mg] 1973 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 12</p>

19.03.2026 czwartek	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów- 5 posiłków	Śniadanie	2 śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
		Chleb razowy 120g (GLUTEN) Masło porcjowe 15 g (MLEKO) Twarożek (półtłusty) z koperkiem 80g (MLEKO) Szynka beskidzka (wieprz.parz.) 40g. (SELER, SOJA, GLUTEN, GORCZYCA, SIARCZANY) Pomidor na sałacie zielonej 90g Herbata bez cukru 250 ml	Maślanka 400g (MLEKO)	Zupa na s.ogórkowym z ryżem 450 g (GLUTEN , SELER, MLEKO) Klops mięsny pieczony wieprzowo- drobiowy 120g (GLUTEN , JAJA,GORCZYCA) Bukiet warzyw z wody z s.jogurtowym 120g (MLEKO,SELER) Ziemniaki z koperkiem 120 g Kompot wielowocowy bez cukru 250 ml	Ser salami 40g (MLEKO) Kiełbasa krakowska (wieprz.gruborozdr. parzona) 40g (GLUTEN,SOJA, SELER, GORCZYCA, SIARCZANY) Sałatka z selera naciowego 80g Chleb razowy 80 g (GLUTEN) Masło porcjowe 15 g (MLEKO) Herbata bez cukru 250 ml	Kiwi 100g	Energia [kcal] 2131 Białko ogółem [g] 95 Tłuszcz [g] 71 Węglowodany ogółem [g] 278 Błonnik pokarmowy [g] 32 Sód [mg] 2468 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 14

FIRMA CATERINGOWA Ireneusz Andrejczyk
ul. Leśna 4, 38-481 Rymanów-Zdrój

		Śniadanie	2 śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
20.03.2026 piątek	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów- 5 posiłków	Kakao na mleku b/c 250ml (MLEKO) Chleb razowy 80g (GLUTEN) Masło porcjowe 15g (MLEKO) Jajko gotowane 50g (JAJA) Twarożek(póttł) z tuńczykiem 70g (MLEKO,RYBY) Pasta z ciecierzycy 60g (GORCZYCA, SELER) Sałata lodowa z pomidorem i serem feta 80g (MLEKO)	Sok owocowo-warzywny 330ml (SELER)	Żurek z ziemniakami 450ml (MLEKO,GLUTEN, SELER) Filet z morszczuka z jarzynami 120g (GLUTEN,SELER) Surówka z kapusty kiszonej i marchwi 120g, Ziemniaki z koperkiem 120g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Makaron razowy z s.pomidorowym i warzywami 250g (GLUTEN,JAJA, SELER,MLEKO) Chleb razowy 60g (GLUTEN) Ser biały w plastrach 50g (MLEKO) Pomidor z sałata lodową 60g Masło porcjowe 15g (MLEKO) Herbata bez cukru 250ml	Jabłko pieczone 150g	Energia [kcal] 2230 Białko ogółem [g] 87 Tłuszcz [g] 54 Węglowodany ogółem [g] 349 Błonnik pokarmowy [g] 36 Sód [mg] 1972 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 12

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	II Ś	Obiad	Kolacja	Pn	SUMA
2026-03-21 sobota	Dieta podstawowa 1	Zupa mleczna z kaszą kuskus 300 ml (GLU, MLE) Chleb baltonowski 30g, chleb pszenny 30g, chleb graham 60g 120 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Pieczeń wiedeńska 40 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Ser żółty Gouda 40 g (MLE) Ogórek kiszony 80 g Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Jabłko 150 g	Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 450 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Gulasz z łopatki wieprzowej duszony 100g/100ml 200 g (GLU, SEL, GOR, SEZ) Surówka z k.włoskiej i marchwi z olejem 120 g Ryż brązowy na sypko 200 g (MLE) Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml	Pasta z twarogu(póltł) i jaj z natką 80 g (JAJ, MLE) Południca sopocka (wieprz,wędz,parz) 40 g (SOJ, SEL, GOR) Rzodkiew biała z jabłkiem 100 g (MLE) Chleb baltonowski 50g, chleb graham 50g 100 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 540,1 Białko ogółem [g] 116,3 Tłuszcz [g] 100 Węglowodny przyswajalne [g] 281 Sód [mg] 4 597,6 Błonnik pokarmowy [g] 32,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 46,9
2026-03-22 niedziela	Dieta podstawowa 1	Kakao z cukrem na mleku 250 ml (MLE) Chleb baltonowski 30g, chleb pszenny 30g, chleb graham 60g 120 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Parówki drobiowe na gorąco 110 g (GLU, JAJ, SOJ, GOR, S02) Twarożek (póltłusty) z z. pietruszką 60 g (MLE) Pomidor na sałacie zielonej z natką pietruszki 90 g Ketchup 20 g (GOR)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Zupa neapolitańska z makaronem 450 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Kotlet z fileta drobiowego po parysku smażony 110 g (GLU, JAJ, MLE) Surówka z k.pekińskiej z pomidorem 120 g Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml Wafel z kajmakiem 60 g (GLU, JAJ, MLE)	Salatka z selera, ogórka i kukurydzy 150 g (JAJ, MLE, SEL, GOR) Schab zapiekany(sch.wieprz. wędz parzony) 40 g (JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02) Chleb baltonowski 60g, chleb graham 60g 120 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Herbata z cukrem 250 ml	Mus warzywny 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 3 082,4 Białko ogółem [g] 115,7 Tłuszcz [g] 133,9 Węglowodny przyswajalne [g] 342,4 Sód [mg] 4 571,1 Błonnik pokarmowy [g] 28,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 50,7
2026-03-23 poniedziałek	Dieta podstawowa 1	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml (GLU, MLE) Chleb baltonowski 30g, chleb pszenny 30g, chleb graham 60g 120 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Schabowa kanapkowa(k.wieprz. gruborozdr. parzona) 40 g (JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Salatka z marchewki, jaj i cebulki 100 g (JAJ, MLE, GOR) Herbata z cukrem 250 ml	Gruszka 150 g	Zupa jarzynowa z białą fasolą 450 ml (GLU, MLE, SEL) Klopsiki wieprzowe duszone w s. koperkowym 100g/150ml 250 g (GLU, JAJ, SEL, GOR, SEZ) Ćwikła z jabłkiem 120 g Kasza jęczmienna 200 g (GLU) Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml	Zupa drobiowa z jarzynami z makaronem 350 ml (GLU, MLE, SEL) Chleb baltonowski 60g, chleb graham 60g 120 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Ser topiony 40 g (MLE) Pomidor 80 g Herbata z cukrem 250 ml	Jogurt skyr naturalny 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 683,1 Białko ogółem [g] 114,7 Tłuszcz [g] 96,3 Węglowodny przyswajalne [g] 322,9 Sód [mg] 2 764,4 Błonnik pokarmowy [g] 40,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 45,2

2026-03-24 wtorek	Dieta podstawowa 1	Zupa mleczna z kaszą manną 300 ml (GLU, MLE) Chleb baltonowski 30g, chleb pszenny 30g, chleb graham 60g 120 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Kielbasa krotoszyńska(wieprz.wędz.parz.) 40 g (GOR) Twarożek (pótt) z ziołami prowansalskimi 80 g (MLE) Seler naciowy z jabłkiem 80 g (SEL, GOR) Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Jogurt owocowy 1 szt (MLE)	Barszcz czerwony z ziemniakami 450 ml (GLU, MLE, SEL) Potrawka z kurczaka z jarzynami 100g/100ml 200 g (GLU, MLE, SEL) Surówka z marchwi i jabłka 120 g (MLE) Ryż na sypko 200 g (MLE) Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml Pomarańcza 150 g	Ser żółty Gouda 50 g (MLE) Pieczeń wiedeńska 60 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Szynka z liściem(wędzonka wieprz.wędz.parz) 40 g (JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02) Ogórek kiszony 80 g Chleb baltonowski 60g, chleb graham 60g 120 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Pomarańcza 150 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 790,4 Białko ogółem [g] 133,4 Tłuszcz [g] 96,3 Węglowodny przyswajalne [g] 334,7 Sód [mg] 3 781 Błonnik pokarmowy [g] 31,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 47,1
2026-03-25 środa	Dieta podstawowa 1	Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300 ml (MLE) Chleb baltonowski 30g, chleb pszenny 30g, chleb graham 60g 120 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Schab zapiekany(sch.wieprz.wędz.parzony) 50 g (JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02) Ser mozzarella 50 g (MLE) Sałatka z k.pekiń,pomidor,ogórek kisz,marchew,kukur ydz. 100 g (JAJ, SEL, GOR) Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Banan 150 g	Zupa selerowa z makaronem z natką 450 ml (GLU, MLE, SEL) Filet z kurczaka pieczony z jarzynami 130 g (GLU, SEL) Marchewka z groszkiem oprószana 150 g (GLU, MLE) Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml	Leczo z cukini z szynką mr 350 g (JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Chleb baltonowski 60g, chleb graham 60g 120 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Szynka got. z kurczaka (drob. parzona) 40 g (SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Kielbasa szynkowa Jana(gruborozd,wędz) 40 g (JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Jogurt pitny 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 647,4 Białko ogółem [g] 129,9 Tłuszcz [g] 86,5 Węglowodny przyswajalne [g] 322,6 Sód [mg] 3 957,1 Błonnik pokarmowy [g] 36,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,8
2026-03-26 czwartek	Dieta podstawowa 1	Zupa mleczna z ryżem 300 ml (MLE) Chleb baltonowski 30g, chleb pszenny 30g, chleb graham 60g 120 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Polędwica sopocka (wieprz.wędz.parz) 40 g (SOJ, SEL, GOR) Pasta z s.topionego i szynki 60 g (JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02) Ogórek kiszony 80 g Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Mandarynka 150 g	Zupa grochowa z ziemniakami 450 ml (GLU, MLE, SEL, GOR) Gyros po polsku pieczony z szynki wieprz. 100g/100ml 200 g (GLU, OZI, SOJ, SEL, GOR) Surówka z k.pekińskiej i marchwi 120 g Kasza gryczana 150 g (MLE) Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml	Sałatka z buraczków 150 g (JAJ, MLE, GOR) Szynkowa dębowa(drob.wędz ona,średnio-rozdr) 40 g (JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02) Twarożek semikowy 50 g (MLE) Chleb baltonowski 60g, chleb graham 60g 120 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Maślanka 400 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 437 Białko ogółem [g] 125,4 Tłuszcz [g] 77,3 Węglowodny przyswajalne [g] 295,4 Sód [mg] 5 327,5 Błonnik pokarmowy [g] 35,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,9

2026-03-27 piątek	Dieta podstawowa 1	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml (GLU, MLE) Chleb baltonowski 30g, chleb pszenny 30g, chleb graham 60g 120 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Ser żółty Gouda 40 g (MLE) Pasta z jaj z natką pietruszki 70 g (JAJ, GOR) Sałatka z papryki świeżej z pomidorem 80 g Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Sok owocowo-warzywny 330ml 1 szt (SEL)	Zupa pomidorowa z makaronem 450 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Kotlecik z mintaja smażony 100 g (GLU, JAJ, RYB, SOJ, SEL, GOR, SEZ) Surówka z porów 120 g (JAJ, MLE, GOR) Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml Gruszka 150 g	Ryż z jabłkami i śmietaną 250 g (MLE) Chleb baltonowski 60g, chleb graham 60g 120 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Serek topiony 17g 2 szt (MLE) Pomidor na sałacie zielonej z natką pietruszki 90 g Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Mus warzywny 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 3 882,8 Białko ogółem [g] 145,5 Tłuszcz [g] 182,2 Węglowodny przyswajalne [g] 401 Sód [mg] 7 072,9 Błonnik pokarmowy [g] 34,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 83
2026-03-28 sobota	Dieta podstawowa 1	Zupa mleczna z kaszą manną 300 ml (GLU, MLE) Chleb baltonowski 30g, chleb pszenny 30g, chleb graham 60g 120 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Kiełbasa szynkowa Jana(gruborozd,wę dz) 40 g (JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Ser biały (półtłusty) ze szczypiorkiem 80 g (MLE) Pomidor na sałacie zielonej 90 g Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Sok pomidorowy 330ml 1 szt	Krupnik na jarzynach z ziemniakami i natką 450 ml (GLU, MLE, SEL) Bigos z mięsem wieprzowym 300 g (GLU, SEL, GOR, SEZ) Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml Jabłko 150 g	Pasta wieprzowo-drobiowa 80 g (SEL) Szynka premium konserwowa (sz.wieprzowa parzona) 40 g (SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Sałatka z selera naciowego 130 g (JAJ, GOR) Chleb baltonowski 60g, chleb graham 60g 120 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Jogurt skyr naturalny 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 529,6 Białko ogółem [g] 117,2 Tłuszcz [g] 93,9 Węglowodny przyswajalne [g] 290,6 Sód [mg] 3 366,8 Błonnik pokarmowy [g] 33,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,1
2026-03-29 niedziela	Dieta podstawowa 1	Kawa Inka na mleku 250 ml (GLU, MLE) Chleb baltonowski 30g, chleb pszenny 30g, chleb graham 60g 120 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Jajko w majonezie 50g/25g 1 szt (JAJ, MLE, GOR) Połędwica sopocka (wieprz,wędz,parz) 40 g (SOJ, SEL, GOR) Sałata lodowa z pomidorem i oliwą 80 g	Kiwi 1 szt	Zupa pieczarkowa z makaronem 450 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Kotlet schabowy panierowany smażony 110 g (GLU, JAJ, SEL, GOR, SEZ) Buraczki na gorąco 160 g (GLU, MLE) Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml Banan 150 g	Sałatka szwedzka z czerwoną fasolą 150 g (JAJ, MLE, GOR) Szynka premium konserwowa (sz.wieprzowa parzona) 40 g (SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Chleb baltonowski 60g, chleb graham 60g 120 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Herbata z cukrem 250 ml	Jogurt pitny 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 841,3 Białko ogółem [g] 111 Tłuszcz [g] 116,3 Węglowodny przyswajalne [g] 324,6 Sód [mg] 3 433,8 Błonnik pokarmowy [g] 32,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,1

2026-03-30 poniedziałek	Dieta podstawowa 1	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 300 ml (GLU, MLE) Chleb baltonowski 30g, chleb pszenny 30g, chleb graham 60g 120 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Ser topiony 40 g (MLE) Szynka wiśniowa(wieprz.p arz) 40 g (JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Rzodkiew biała z jabłkiem 80 g (MLE) Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Drożdżówka z serem 1 szt (GLU, JAJ, MLE)	Zupa ogórkowa z ziemniakami 450 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Bitki z fileta drobiowego duszone 100g/150ml 250 g (GLU, SEL) Ryż brązowy na sypko 200 g (MLE) Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml	Parówki drobiowe na gorąco 110 g (GLU, JAJ, SOJ, GOR, S02) Ketchup 20 g (GOR) Pomidor na sałacie zielonej z natką pietruszki 90 g Chleb baltonowski 60g, chleb graham 60g 120 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Pomarańcza 150 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 747,5 Białko ogółem [g] 108,1 Tłuszcz [g] 96,9 Węglowodny przyswajalne [g] 348,5 Sód [mg] 4 218,1 Błonnik pokarmowy [g] 32,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 47,6
2026-03-31 wtorek	Dieta podstawowa 1	Zupa mleczna z kaszą kuskus 300 ml (GLU, MLE) Chleb baltonowski 30g, chleb pszenny 30g, chleb graham 60g 120 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Ser żółty Gouda 40 g (MLE) Szynkowa dębowa(drob.wędzona,średnio-rozdr) 40 g (JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02) Salatka z brokuła, jajka i pomidora 80 g (JAJ, MLE, GOR) Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Mandarynka 150 g	Zupa fasolowa z makaronem 450 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Zrazy wieprz.-drob.duszone w s. mięsny 100g/150ml 250 g (GLU, JAJ, SEL, GOR, SEZ) Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Surówka z k.włoskiej i marchwi z olejem 120 g Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml	Twarożek (półtł) z tuńczykiem 80 g (SKR, RYB, MLE, MCK) Kiełbasa szynkowa Jana(gruborozd,wędz) 40 g (JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Papryka świeża z natką 80 g Chleb baltonowski 60g, chleb graham 60g 120 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 542,5 Białko ogółem [g] 122,7 Tłuszcz [g] 96 Węglowodny przyswajalne [g] 283,5 Sód [mg] 5 132,7 Błonnik pokarmowy [g] 33,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,1

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	II Ś	Obiad	Kolacja	Pn	SUMA
2026-03-21 sobota	Dieta łatwostrawna	Zupa mleczna z kaszą kuskus 300 ml (GLU, MLE) Chleb baltonowski 30g, chleb pszenny 30g, chleb graham 60g 120 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Pieczeń wiedeńska 40 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Ser żółty Gouda 40 g (MLE) Bukiet warzyw gotowany 80 g (SEL, GOR) Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Jabłko 150 g	Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 450 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Gulasz z łopatki wieprzowej duszony 100g/100ml 200 g (GLU, SEL, GOR, SEZ) Surówka z k.włoskiej i marchwi z olejem 120 g Ryz na sypko 200 g (MLE) Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml	Pasta z twarogu(pótt) i jaj z natką 80 g (JAJ, MLE) Południca sopocka (wieprz,wędz,parz) 40 g (SOJ, SEL, GOR) Rzodkiew biała z jabłkiem 100 g (MLE) Chleb baltonowski 50g, chleb graham 50g 100 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 564,2 Białko ogółem [g] 117,1 Tłuszcz [g] 99,2 Węglowodny przyswajalne [g] 289,6 Sód [mg] 4 061,7 Błonnik pokarmowy [g] 30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 46,7
2026-03-22 niedziela	Dieta łatwostrawna	Kakao z cukrem na mleku 250 ml (MLE) Chleb baltonowski 30g, chleb pszenny 30g, chleb graham 60g 120 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Parówki drobiowe na gorąco 110 g (GLU, JAJ, SOJ, GOR, S02) Twarożek (póttusty) z z. pietruszką 60 g (MLE) Pomidor na sałacie zielonej z natką pietruszki 90 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Zupa neapolitańska z makaronem 450 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Filet z kurczaka pieczony z jarzynami 130 g (GLU, SEL) Surówka z k.pekińskiej z pomidorem 120 g Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml Wafel z kajmakiem 60 g (GLU, JAJ, MLE)	Salatka z selera, jabłek i kukurydzy diet. 130 g (JAJ, MLE, SEL) Schab zapiekany(sch.wieprz. wędz parzony) 40 g (JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02) Chleb baltonowski 60g, chleb graham 60g 120 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Herbata z cukrem 250 ml	Mus warzywny 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2 781,6 Białko ogółem [g] 117,1 Tłuszcz [g] 106,7 Węglowodny przyswajalne [g] 327,4 Sód [mg] 3 325,5 Błonnik pokarmowy [g] 28,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 49,5
2026-03-23 poniedziałek	Dieta łatwostrawna	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml (GLU, MLE) Chleb baltonowski 30g, chleb pszenny 30g, chleb graham 60g 120 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Schabowa kanapkowa(k.wieprz z. gruborozdr. parzona) 40 g (JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Salatka z marchewki, jaj i kukurydzy 100 g (JAJ, MLE, GOR) Herbata z cukrem 250 ml	Gruszka 150 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami diet. 450 ml (GLU, MLE, SEL) Klopsiki wieprzowe duszone w s. koperkowym 100g/150ml 250 g (GLU, JAJ, SEL, GOR, SEZ) Ćwikła z jabłkiem 120 g Kasza jęczmienna 200 g (GLU) Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml	Zupa drobiowa z jarzynami z makaronem 350 ml (GLU, MLE, SEL) Chleb baltonowski 60g, chleb graham 60g 120 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Ser biały w plasterkach 50 g (MLE) Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 80 g	Jogurt skyr naturalny 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 540 Białko ogółem [g] 119,9 Tłuszcz [g] 80,7 Węglowodny przyswajalne [g] 318,9 Sód [mg] 2 499,2 Błonnik pokarmowy [g] 36,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,6

2026-03-24 wtorek	Dieta łatwostrawna	Zupa mleczna z kaszą manną 300 ml (GLU, MLE) Chleb baltonowski 30g, chleb pszenny 30g, chleb graham 60g 120 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Kielbasa krotoszyńska(wieprz.wędz.parz.) 40 g (GOR) Twarożek (póttł) z ziołami prowansalskimi 80 g (MLE) Seler naciowy z jabłkiem 80 g (SEL, GOR) Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Jogurt owocowy 1 szt (MLE)	Barszcz czerwony z ziemniakami 450 ml (GLU, MLE, SEL) Potrawka z kurczaka z jarzynami 100g/100ml 200 g (GLU, MLE, SEL) Surówka z marchwi i jabłka 120 g (MLE) Ryż na sypko 200 g (MLE) Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml Pomarańcza 150 g	Ser żółty Gouda 50 g (MLE) krakowska parzona (wieprz.grubo rozd.parz) 40 g (GOR) Chleb baltonowski 60g, chleb graham 60g 120 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Herbata z cukrem z cytryną 250 ml Sałata lodowa z pomidorem i natką 80 g	Pomarańcza 150 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 697,1 Białko ogółem [g] 128,2 Tłuszcz [g] 93,5 Węglowodny przyswajalne [g] 323,2 Sód [mg] 3 189,4 Błonnik pokarmowy [g] 31,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 48
2026-03-25 środa	Dieta łatwostrawna	Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300 ml (MLE) Chleb baltonowski 30g, chleb pszenny 30g, chleb graham 60g 120 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Schab zapiekany(sch.wieprz.wędz.parzony) 50 g (JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02) Ser mozzarella 50 g (MLE) Sałatka z k.pekiń,pomidor,ogórek kisz,marchew,kukurydz. 100 g (JAJ, SEL, GOR) Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Banan 150 g	Zupa selerowa z makaronem z natką 450 ml (GLU, MLE, SEL) Filet z kurczaka pieczony z jarzynami 130 g (GLU, SEL) Marchewka z groszkiem oprószana 150 g (GLU, MLE) Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml	Leczo z cukini z szynką mr 350 g (JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Chleb baltonowski 60g, chleb graham 60g 120 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Szynka got. z kurczaka (drob. parzona) 40 g (SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Kielbasa szynkowa Jana(gruborozd,wędz) 40 g (JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Jogurt pitny 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 647,4 Białko ogółem [g] 129,9 Tłuszcz [g] 86,5 Węglowodny przyswajalne [g] 322,6 Sód [mg] 3 957,1 Błonnik pokarmowy [g] 36,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,8
2026-03-26 czwartek	Dieta łatwostrawna	Zupa mleczna z ryżem 300 ml (MLE) Chleb baltonowski 30g, chleb pszenny 30g, chleb graham 60g 120 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Połędwica sopocka (wieprz,wędz,parz) 40 g (SOJ, SEL, GOR) Pasta z twarogu(póttł) i szynki wieprz 80 g (JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02) Pomidor na sałacie zielonej z natką pietruszki 90 g Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Mandarynka 150 g	Zupa ziemniaczana 450 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Gyros po polsku pieczony z szynki wieprz. 100g/100ml 200 g (GLU, OZI, SOJ, SEL, GOR) Surówka z k.pekińskiej i marchwi 120 g Kasza jęczmienna 200 g (GLU) Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml	Sałatka z buraczków diet. 150 g (JAJ, MLE) Szynkowa dębowa(drob,wędzona,średnio-rozdr) 40 g (JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02) Twarożek semikowy 50 g (MLE) Chleb baltonowski 60g, chleb graham 60g 120 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Maślanka 400 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 433 Białko ogółem [g] 120,4 Tłuszcz [g] 75,1 Węglowodny przyswajalne [g] 305,8 Sód [mg] 5 151,8 Błonnik pokarmowy [g] 33 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39

2026-03-27 piątek	Dieta łatwostrawna	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml (GLU, MLE) Chleb baltonowski 30g, chleb pszenny 30g, chleb graham 60g 120 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Ser żółty Gouda 40 g (MLE) Pasta z jaj z natką pietruszki 70 g (JAJ, GOR) Bukiet warzyw gotowany 80 g (SEL, GOR) Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Sok owocowo-warzywny 330ml 1 szt (SEL)	Zupa pomidorowa z makaronem 450 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Pulpet z mintaja ,pieczony w jarzynach 100 g (GLU, JAJ, RYB, SOJ, SEL, GOR, SEZ) Surówka z warzyw mieszanych 120 g (SEL) Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml Gruszka 150 g	Ryż z jabłkami i śmietaną 250 g (MLE) Chleb baltonowski 60g, chleb graham 60g 120 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Ser biały w plastrach 50 g (MLE) Pomidor na sałacie zielonej z natką pietruszki 90 g Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Mus warzywny 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 962,9 Białko ogółem [g] 106 Tłuszcz [g] 95,4 Węglowodny przyswajalne [g] 404,9 Sód [mg] 3 092,2 Błonnik pokarmowy [g] 37 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 45,3
2026-03-28 sobota	Dieta łatwostrawna	Zupa mleczna z kaszą manną 300 ml (GLU, MLE) Chleb baltonowski 30g, chleb pszenny 30g, chleb graham 60g 120 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Kiełbasa szynkowa Jana(gruborozd,wędz) 40 g (JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Ser biały (półtłusty) ze szczypiorkiem 80 g (MLE) Pomidor na sałacie zielonej 90 g Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Sok pomidorowy 330ml 1 szt	Krupnik na jarzynach z ziemniakami i natką 450 ml (GLU, MLE, SEL) Roladki drobiowe z jarzynami 100g/150ml 250 g (GLU, SEL) Surówka z k.włoskiej i marchwi z olejem 120 g Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml Jabłko 150 g	Pasta wieprzowo-drobiowa 80 g (SEL) Szynka premium konserwowa (sz.wieprzowa parzona) 40 g (SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Sałatka z selera naciowego 130 g (JAJ, GOR) Chleb baltonowski 60g, chleb graham 60g 120 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Jogurt skyr naturalny 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 562,7 Białko ogółem [g] 126,5 Tłuszcz [g] 90,7 Węglowodny przyswajalne [g] 296,8 Sód [mg] 3 375,9 Błonnik pokarmowy [g] 33,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,3
2026-03-29 niedziela	Dieta łatwostrawna	Kawa Inka na mleku 250 ml (GLU, MLE) Chleb baltonowski 30g, chleb pszenny 30g, chleb graham 60g 120 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Jajko w majonezie 50g/25g 1 szt (JAJ, MLE, GOR) Połędwica sopocka (wieprz,wędz,parz) 40 g (SOJ, SEL, GOR) Sałata lodowa z pomidorem i oliwą 80 g	Kiwi 1 szt	Zupa szpinakowa z makaronem 450 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Schab duszony w jarzynach 100g/150ml 250 g (GLU, SEL) Buraczki na gorąco 160 g (GLU, MLE) Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml Banan 150 g	Salatka warzywna z natką 150 g (JAJ, SEL) Szynka premium konserwowa (sz.wieprzowa parzona) 40 g (SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Chleb baltonowski 60g, chleb graham 60g 120 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Herbata z cukrem 250 ml	Jogurt pitny 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 524,8 Białko ogółem [g] 116,7 Tłuszcz [g] 89,9 Węglowodny przyswajalne [g] 299,2 Sód [mg] 3 473,2 Błonnik pokarmowy [g] 32,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,3

2026-03-30 poniedziałek	Dieta łatwostrawna	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 300 ml (GLU, MLE) Chleb baltonowski 30g, chleb pszenny 30g, chleb graham 60g 120 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Twarożek (półtusty) z koperkiem 80 g (MLE) Szynka wiśniowa(wieprz.pa rz) 40 g (JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Rzodkiew biała z jabłkiem 80 g (MLE) Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Drożdżówka z serem 1 szt (GLU, JAJ, MLE)	Zupa na s.ogórkowym z ziemniakami 450 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Bitki z fileta drobiowego duszone 100g/150ml 250 g (GLU, SEL) Surówka z marchwi i jabłka 120 g (MLE) Ryż na sypko 200 g (MLE) Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml	Parówki drobiowe na gorąco 110 g (GLU, JAJ, SOJ, GOR, S02) Ketchup 20 g (GOR) Pomidor na sałacie zielonej z natką pietruszki 90 g Chleb baltonowski 60g, chleb graham 60g 120 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Pomarańcza 150 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 773,1 Białko ogółem [g] 115,6 Tłuszcz [g] 89,3 Węglowodny przyswajalny [g] 364,9 Sód [mg] 3 861,2 Błonnik pokarmowy [g] 31,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,2
2026-03-31 wtorek	Dieta łatwostrawna	Zupa mleczna z kaszą kuskus 300 ml (GLU, MLE) Chleb baltonowski 30g, chleb pszenny 30g, chleb graham 60g 120 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Ser żółty Gouda 40 g (MLE) Szynkowa dębowa(drob.wędzona,średnio-rozdr) 40 g (JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02) Sałatka z brokuła, jajka i pomidora 80 g (JAJ, MLE, GOR) Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Mandarynka 150 g	Zupa koperkowa z makaronem diet. 450 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Zrazy wieprz.-drob.duszone w s. mięsny 100g/150ml 250 g (GLU, JAJ, SEL, GOR, SEZ) Surówka z k.włoskiej i marchwi z olejem 120 g Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml	Twarożek (półtł) z tuńczykiem 80 g (SKR, RYB, MLE, MCK) Kiełbasa szynkowa Jana(gruborozd,wędz) 40 g (JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Sałatka z selera z jabłkiem i natką 100 g (SEL, GOR) Chleb baltonowski 60g, chleb graham 60g 120 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 521,3 Białko ogółem [g] 114,8 Tłuszcz [g] 99,5 Węglowodny przyswajalny [g] 280 Sód [mg] 5 505,3 Błonnik pokarmowy [g] 30,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,3

	1	2	3	5	6	7
	Śniadanie	II Ś	Obiad	Kolacja	Pn	SUMA
2026-03-21 sobota Dieta z ogr.łatwoprzyswajalnych węglowodanów -5 posiłków	Chleb graham 100 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Pieczeń wiedeńska 40 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Ser żółty Gouda 40 g (MLE) Ogórek kiszony 80 g Herbata b/cukru z cytryną 250 ml	Jabłko 150 g	Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 450 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Gulasz z łopatki wieprzowej duszony 100g/100ml 200 g (GLU, SEL, GOR, SEZ) Surówka z k.włoskiej i marchwi z olejem 120 g Ryż na sypko 100 g (MLE) Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml	Pasta z twarogu(pólt) i jaj z natką 80 g (JAJ, MLE) Południca sopocka (wieprz,wędz,parz) 40 g (SOJ, SEL, GOR) Rzodkiew biała z jabłkiem 100 g (MLE) Chleb graham 90 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Herbata b/cukru z cytryną 250 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 073,7 Białko ogółem [g] 104,2 Tłuszcz [g] 90,2 Węglowodny przyswajalne [g] 200,3 Sód [mg] 4 353,8 Błonnik pokarmowy [g] 28,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42
2026-03-22 niedziela Dieta z ogr.łatwoprzyswajalnych węglowodanów -5 posiłków	Kakao b/cukru 250 ml (MLE) Chleb graham 100 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Parówki drobiowe na gorąco 110 g (GLU, JAJ, SOJ, GOR, S02) Ketchup [Por] x 20 g (GOR) Twarożek (póltusty) z z. pietruszką 60 g (MLE) Pomidor na sałacie zielonej z natką pietruszki 90 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Zupa neapolitańska z makaronem 450 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Filet z kurczaka pieczony z jarzynami 130 g (GLU, SEL) Sałatka z kapusty czerwonej i jabłek 120 g Ziemniaki z koperkiem 120 g (MLE) Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml Grejpfrut 130 g	Sałatka z selera, jabłek i kukurydzy diet. 130 g (JAJ, MLE, SEL) Schab zapiekany(sch.wieprz. wędz parzony) 40 g (JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02) Chleb graham 90 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Herbata bez cukru 250 ml	Mus warzywny 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2 311,7 Białko ogółem [g] 111,3 Tłuszcz [g] 102,2 Węglowodny przyswajalne [g] 225,3 Sód [mg] 3 461,1 Błonnik pokarmowy [g] 29,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 47,8
2026-03-23 poniedziałek Dieta z ogr.łatwoprzyswajalnych węglowodanów -5 posiłków	Herbata bez cukru 250 ml Chleb baltonowski 30g, chleb pszenny 30g, chleb graham 60g 120 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Schabowa kanapkowa(k.wieprz. z. gruborozdr. parzona) 40 g (JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Papryka świeża z natką 60 g Ogórek kiszony 60 g	Gruszka 150 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami diet. 450 ml (GLU, MLE, SEL) Klopsiki wieprzowe duszone w s. koperkowym 100g/150ml 250 g (GLU, JAJ, SEL, GOR, SEZ) Surówka z rzodkwi, marchewki i jabłka 120 g (JAJ, MLE, GOR) Kasza gryczana 150 g (MLE) Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml	Zupa drobiowa z jarzynami z makaronem 350 ml (GLU, MLE, SEL) Chleb graham 80 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Ser biały w plastrach 50 g (MLE) Pomidor 80 g Herbata bez cukru 250 ml	Jogurt skyr naturalny 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 097 Białko ogółem [g] 108,5 Tłuszcz [g] 69,8 Węglowodny przyswajalne [g] 244,4 Sód [mg] 2 449,2 Błonnik pokarmowy [g] 35 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,9

2026-03-24 wtorek	Dieta z ogr.łatwoprzyswajalnych węglowodanów -5 posiłków	Herbata b/cukru z cytryną 250 ml Chleb graham 100 g (GLU) Masło 10g 1 szt (MLE) Twarożek (póttł) z ziołami prowansalskimi 80 g (MLE) Połędwica z pasieki 40 g (SOJ, SEL, GOR) Seler naciowy z jabłkiem 80 g (SEL, GOR)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Barszcz czerwony z ziemniakami 450 ml (GLU, MLE, SEL) Potrawka z kurczaka z jarzynami 100g/100ml 200 g (GLU, MLE, SEL) Surówka z marchwi i jabłka 120 g (MLE) Ryż na sypko 100 g (MLE) Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml	Ser żółty Gouda 50 g (MLE) krakowska parzona (wieprz,grubo rozd.parz) 40 g (GOR) Ogórek kiszony 80 g Chleb graham 120 g (GLU) Masło 10g 1 szt (MLE) Herbata b/cukru z cytryną 250 ml	Pomarańcza 150 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 935,4 Białko ogółem [g] 114,6 Tłuszcz [g] 68,4 Węglowodny przyswajalne [g] 205,7 Sód [mg] 3 519,4 Błonnik pokarmowy [g] 30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,3
2026-03-25 środa	Dieta z ogr.łatwoprzyswajalnych węglowodanów -5 posiłków	Herbata b/cukru z cytryną 250 ml Chleb graham 100 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Schab zapiekany(sch.wieprz. wędz.parzony) 50 g (JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02) Ser mozzarella 50 g (MLE) Sałatka z k.pekiń,pomidor,ogórek kisz,marchew,kukur ydz. 100 g (JAJ, SEL, GOR)	Grejpfrut 130 g	Zupa selerowa z makaronem z natką 450 ml (GLU, MLE, SEL) Filet z kurczaka pieczony z jarzynami 130 g (GLU, SEL) Fasolka szparagowa z masłem 120 g (MLE) Ziemniaki z koperkiem 150 g (MLE) Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml	Leczo z cukini z szynką mr 350 g (JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Chleb graham 90 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Szynka got. z kurczaka (drob. parzona) 40 g (SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Kielbasa szynkowa Jana(gruborozd,wędz) 40 g (JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Herbata b/cukru z cytryną 250 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 918 Białko ogółem [g] 109,6 Tłuszcz [g] 74,6 Węglowodny przyswajalne [g] 189,2 Sód [mg] 3 197,4 Błonnik pokarmowy [g] 32,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,8
2026-03-26 czwartek	Dieta z ogr.łatwoprzyswajalnych węglowodanów -5 posiłków	Herbata b/cukru z cytryną 250 ml Chleb graham 100 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Połędwica sopocka (wieprz,wędz.parz) 40 g (SOJ, SEL, GOR) Pasta z twarogu(póttł) i szynki wieprz 80 g (JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02) Ogórek kiszony 80 g	Mandarynka 150 g	Zupa ziemniaczana 450 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Gyros po polsku pieczony z szynki wieprz. 100g/100ml 200 g (GLU, OZI, SOJ, SEL, GOR) Surówka z k.pekińskiej i marchwi 120 g Kasza gryczana 150 g (MLE) Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml	Sałatka z buraczków diet. 150 g (JAJ, MLE) Szynkowa dębowa(drob,wędz ona,średnio-rozdr) 40 g (JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02) Twarożek sermikowy 50 g (MLE) Chleb graham 90 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Herbata b/cukru z cytryną 250 ml	Maślanka 400 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 000,2 Białko ogółem [g] 113,4 Tłuszcz [g] 68,8 Węglowodny przyswajalne [g] 218,8 Sód [mg] 5 397,5 Błonnik pokarmowy [g] 32,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,4

2026-03-27 piątek	Dieta z ogr.łatwoprzyswajalnych węglowodanów -5 posiłków	Herbata b/cukru z cytryną 250 ml Chleb graham 100 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Pasta z jaj z natką pietruszki 70 g (JAJ, GOR) Ser żółty Gouda 40 g (MLE) Bukiet warzyw gotowany 80 g (SEL, GOR)	Sok owocowo-warzywny 330ml 1 szt (SEL)	Zupa pomidorowa z makaronem 450 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Pulpet z mintaja ,pieczony w jarzynach 100 g (GLU, JAJ, RYB, SOJ, SEL, GOR, SEZ) Surówka z warzyw mieszanych 120 g (SEL) Ziemniaki z koperkiem 120 g (MLE) Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml Grejfrut [Por] x 130 g	Ryż brązowy zapiekany z jabłkiem i j.naturalnym 250 g (MLE) Chleb graham 90 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Ser biały w plastrach 50 g (MLE) Pomidor na sałacie zielonej z natką pietruszki 90 g Herbata b/cukru z cytryną 250 ml	Mus warzywny 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 233,3 Białko ogółem [g] 91,2 Tłuszcz [g] 81,9 Węglowodny przyswajalne [g] 268,2 Sód [mg] 2 779,1 Błonnik pokarmowy [g] 36,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,2
2026-03-28 sobota	Dieta z ogr.łatwoprzyswajalnych węglowodanów -5 posiłków	Herbata b/cukru z cytryną 250 ml Chleb graham 100 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Ser biały (półtłusty) ze szczypiorkiem 80 g (MLE) Kiełbasa szynkowa Jana(gruborozd,wędz) 40 g (JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Pomidor na sałacie zielonej 90 g	Sok pomidorowy 330ml 1 szt	Krupnik na jarzynach z ziemniakami i natką 450 ml (GLU, MLE, SEL) Roladki drobiowe z jarzynami 100g/150ml 250 g (GLU, SEL) Surówka z k.włoskiej i marchwi z olejem 120 g Ziemniaki z koperkiem 120 g (MLE) Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml Jabłko 150 g	Pasta wieprzowo-drobiowa 80 g (SEL) Szynka premium konserwowa (sz.wieprzowa parzona) 40 g (SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Sałatka z selera naciowego 130 g (JAJ, GOR) Chleb graham 90 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Herbata b/cukru z cytryną 250 ml	Jogurt skyr naturalny 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 998,4 Białko ogółem [g] 111,9 Tłuszcz [g] 82,6 Węglowodny przyswajalne [g] 189,2 Sód [mg] 3 054,9 Błonnik pokarmowy [g] 31,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,2
2026-03-29 niedziela	Dieta z ogr.łatwoprzyswajalnych węglowodanów -5 posiłków	Kawa Inka na mleku b/cukru 250 ml (GLU, MLE) Chleb graham 100 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Jajko w majonezie 50g/25g 1 szt (JAJ, MLE, GOR) Połudwica sopočka (wieprz,wędz,parz) 40 g (SOJ, SEL, GOR) Sałata lodowa z pomidorem i oliwą 80 g	Kiwi 1 szt	Zupa szpinakowa z makaronem 450 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Schab duszony w jarzynach 100g/150ml 250 g (GLU, SEL) Brokuł gotowany z masłem 160 g (MLE) Ziemniaki z koperkiem 120 g (MLE) Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml Jabłko 150 g	Sałatka warzywna z natką 150 g (JAJ, SEL) Szynka premium konserwowa (sz.wieprzowa parzona) 40 g (SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Chleb graham 90 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Herbata bez cukru 250 ml	Kefir 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 130,1 Białko ogółem [g] 111,9 Tłuszcz [g] 93,2 Węglowodny przyswajalne [g] 197,6 Sód [mg] 3 171,3 Błonnik pokarmowy [g] 32,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,1

2026-03-30 poniedziałek	Dieta z ogr.łatwoprzyswajalnych węglowodanów -5 posiłków	Herbata b/cukru z cytryną 250 ml Chleb graham 100 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Twarożek (półtusty) z koperkiem 80 g (MLE) Szynka wiśniowa(wieprz.parrz) 40 g (JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Rzodkiew biała z jabłkiem 80 g (MLE)	Chleb graham 40 g (GLU) Szynka premium konserwowa (sz.wieprzowa parzona) 30 g (SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Masło 5 g (MLE)	Zupa na s.ogórkowym z ziemniakami 450 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Bitki z fileta drobiowego duszone 100g/150ml 250 g (GLU, SEL) Surówka z marchwi i jabłka 120 g (MLE) Ryż brązowy na sypko 200 g (MLE) Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml	Parówki drobiowe na gorąco 110 g (GLU, JAJ, SOJ, GOR, S02) Ketchup 20 g (GOR) Pomidor na sałacie zielonej z natką pietruszki 90 g Chleb graham 90 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Herbata b/cukru z cytryną 250 ml	Pomarańcza 150 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 156 Białko ogółem [g] 105 Tłuszcz [g] 81,8 Węglowodny przyswajalne [g] 235,1 Sód [mg] 3 732,1 Błonnik pokarmowy [g] 36,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,6
2026-03-31 wtorek	Dieta z ogr.łatwoprzyswajalnych węglowodanów -5 posiłków	Herbata b/cukru z cytryną 250 ml Chleb graham 100 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Ser żółty Gouda 40 g (MLE) Szynkowa dębowa(drob.wędzona,średnio-rozdr) 40 g (JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02) Sałatka z brokuła, jajka i pomidora 80 g (JAJ, MLE, GOR)	Mandarynka 150 g	Zupa koperkowa z makaronem diet. 450 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Zrazy wieprz.-drob.duszone w s. mięsny 100g/150ml 250 g (GLU, JAJ, SEL, GOR, SEZ) Surówka z k.włoskiej i marchwi z olejem 120 g Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml	Twarożek (półtł) z tuńczykiem 80 g (SKR, RYB, MLE, MCK) Kielbasa szynkowa Jana(gruborozd,wędz) 40 g (JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Papryka świeża z natką 80 g Chleb graham 90 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Herbata b/cukru z cytryną 250 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 076,6 Białko ogółem [g] 104 Tłuszcz [g] 86,5 Węglowodny przyswajalne [g] 209,1 Sód [mg] 4 745,4 Błonnik pokarmowy [g] 29 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,5

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	II Ś	Obiad	Kolacja	Pn	SUMA
2026-03-21 sobota	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu.	Zupa mleczna z kaszą kuskus 300 ml (GLU, MLE) Chleb baltonowski 30g, chleb pszenny 30g, chleb graham 60g 120 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Pieczeń wiedeńska 40 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Ser żółty Gouda 40 g (MLE) Bukiet warzyw gotowany 80 g (SEL, GOR) Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Jabłko 150 g	Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 450 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Gulasz z łopatki wieprzowej duszony 100g/100ml 200 g (GLU, SEL, GOR, SEZ) Surówka z k.włoskiej i marchwi z olejem 120 g Ryz na sytko 200 g (MLE) Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml	Pasta z twarogu(póltł) i jaj z natką 80 g (JAJ, MLE) Połędwica sopocka (wieprz,wędz,parz) 40 g (SOJ, SEL, GOR) Rzodkiew biała z jabłkiem 100 g (MLE) Chleb baltonowski 50g, chleb graham 50g 100 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 564,2 Białko ogółem [g] 117,1 Tłuszcz [g] 99,2 Węglowodny przyswajalne [g] 289,6 Sód [mg] 4 061,7 Błonnik pokarmowy [g] 30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 46,7
2026-03-22 niedziela	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu.	Kakao z cukrem na mleku 250 ml (MLE) Chleb baltonowski 30g, chleb pszenny 30g, chleb graham 60g 120 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Parówki drobiowe na gorąco 110 g (GLU, JAJ, SOJ, GOR, S02) Ketchup 20 g (GOR) Twarożek (póltłusty) z z. pietruszką 60 g (MLE) Pomidor na sałacie zielonej z natką pietruszki 90 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Zupa neapolitańska z makaronem 450 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Filet z kurczaka pieczony z jarzynami 130 g (GLU, SEL) Surówka z k.pekińskiej z pomidorem 120 g Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml Wafel z kajmakiem 60 g (GLU, JAJ, MLE)	Salatka z selera, jabłek i kukurydzy diet. 130 g (JAJ, MLE, SEL) Schab zapiekany(sch.wieprz. wędz parzony) 40 g (JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02) Chleb baltonowski 60g, chleb graham 60g 120 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Herbata z cukrem 250 ml Jabłko 150 g	Mus warzywny 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2 859,8 Białko ogółem [g] 117,8 Tłuszcz [g] 107,3 Węglowodny przyswajalne [g] 343 Sód [mg] 3 520,2 Błonnik pokarmowy [g] 31,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 49,6
2026-03-23 poniedziałek	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu.	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml (GLU, MLE) Chleb baltonowski 30g, chleb pszenny 30g, chleb graham 60g 120 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Schabowa kanapkowa(k.wieprz z. gruborozdr. parzona) 40 g (JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Salatka z marchewki, jaj i kukurydzy 100 g (JAJ, MLE, GOR) Herbata z cukrem 250 ml	Gruszka 150 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami diet. 450 ml (GLU, MLE, SEL) Klopsiki wieprzowe duszone w s. koperkowym 100g/150ml 250 g (GLU, JAJ, SEL, GOR, SEZ) Ćwikła z jabłkiem 120 g Kasza jęczmienna 200 g (GLU) Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml	Zupa drobiowa z jarzynami z makaronem 350 ml (GLU, MLE, SEL) Chleb baltonowski 60g, chleb graham 60g 120 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Ser biały w plastrach 50 g (MLE) Pomidor 80 g Herbata z cukrem 250 ml	Jogurt skyr naturalny 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 540 Białko ogółem [g] 119,9 Tłuszcz [g] 80,7 Węglowodny przyswajalne [g] 318,9 Sód [mg] 2 499,2 Błonnik pokarmowy [g] 36,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,6

2026-03-24 wtorek	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszcz.	Zupa mleczna z kaszą manną 300 ml (GLU, MLE) Chleb baltonowski 30g, chleb pszenny 30g, chleb graham 60g 120 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Kielbasa krotoszyńska(wieprz.wędz.parz.) 40 g (GOR) Polędwica z pasieki 40 g (SOJ, SEL, GOR) Seler naciowy z jabłkiem 80 g (SEL, GOR) Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Jogurt owocowy 1 szt (MLE)	Barszcz czerwony z ziemniakami 450 ml (GLU, MLE, SEL) Potrawka z kurczaka z jarzynami 100g/100ml 200 g (GLU, MLE, SEL) Surówka z marchwi i jabłka 120 g (MLE) Ryż na sypko 200 g (MLE) Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml Pomarańcza 150 g	Ser żółty Gouda 50 g (MLE) krakowska parzona (wieprz.grubo rozd.parz) 40 g (GOR) Salata lodowa z pomidorem i natką 80 g Chleb baltonowski 60g, chleb graham 60g 120 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Pomarańcza 150 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 620,5 Białko ogółem [g] 123,5 Tłuszcz [g] 88,3 Węglowodny przyswajalne [g] 320,4 Sód [mg] 3 444,3 Błonnik pokarmowy [g] 31,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,8
2026-03-25 środa	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszcz.	Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300 ml (MLE) Chleb baltonowski 30g, chleb pszenny 30g, chleb graham 60g 120 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Schab zapiekany(sch.wieprz.wędz.parzony) 50 g (JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02) Ser mozzarella 50 g (MLE) Salatka z k.pekiń,pomidor,ogórek kisz,marchew,kukur ydz. 100 g (JAJ, SEL, GOR) Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Banan 150 g	Zupa selerowa z makaronem z natką 450 ml (GLU, MLE, SEL) Filet z kurczaka pieczony z jarzynami 130 g (GLU, SEL) Marchewka z groszkiem oprószana 150 g (GLU, MLE) Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml	Leczo z cukini z szynką mr 350 g (JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Chleb baltonowski 60g, chleb graham 60g 120 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Szynka got. z kurczaka (drob. parzona) 40 g (SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Kielbasa szynkowa Jana(gruborozd,wę dz) 40 g (JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Jogurt pitny 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 647,4 Białko ogółem [g] 129,9 Tłuszcz [g] 86,5 Węglowodny przyswajalne [g] 322,6 Sód [mg] 3 957,1 Błonnik pokarmowy [g] 36,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,8
2026-03-26 czwartek	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszcz.	Zupa mleczna z ryżem 300 ml (MLE) Chleb baltonowski 30g, chleb pszenny 30g, chleb graham 60g 120 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Polędwica sopocka (wieprz.wędz.parz) 40 g (SOJ, SEL, GOR) Pasta z twarogu(póttl) i szynki wieprz 80 g (JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02) Pomidor na sałacie zielonej z natką pietruszki 90 g Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Mandarynka 150 g	Zupa ziemniaczana 450 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Gyros po polsku pieczony z szynki wieprz. 100g/100ml 200 g (GLU, OZI, SOJ, SEL, GOR) Surówka z k.pekińskiej i marchwi 120 g Kasza jęczmienna 200 g (GLU) Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml	Salatka z buraczków diet. 150 g (JAJ, MLE) Szynkowa dębowa(drob,wędz ona,średnio-rozdr) 40 g (JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02) Twarożek semikowy 50 g (MLE) Chleb baltonowski 60g, chleb graham 60g 120 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Maślanka 400 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 433 Białko ogółem [g] 120,4 Tłuszcz [g] 75,1 Węglowodny przyswajalne [g] 305,8 Sód [mg] 5 151,8 Błonnik pokarmowy [g] 33 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39

2026-03-27 piątek	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu.	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml (GLU, MLE) Chleb baltonowski 30g, chleb pszenny 30g, chleb graham 60g 120 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Ser żółty Gouda 40 g (MLE) Pasta z jaj z natką pietruszki 70 g (JAJ, GOR) Bukiet warzyw gotowany 80 g (SEL, GOR) Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Sok owocowo-warzywny 330ml 1 szt (SEL)	Zupa pomidorowa z makaronem 450 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Pulpet z mintaja ,pieczony w jarzynach 100 g (GLU, JAJ, RYB, SOJ, SEL, GOR, SEZ) Surówka z warzyw mieszanych 120 g (SEL) Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml Gruszka 150 g	Ryż z jabłkami i śmietaną 250 g (MLE) Chleb baltonowski 60g, chleb graham 60g 120 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Ser biały w plastrach 50 g (MLE) Pomidor na sałacie zielonej z natką pietruszki 90 g Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Mus warzywny 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 962,9 Białko ogółem [g] 106 Tłuszcz [g] 95,4 Węglowodny przyswajalne [g] 404,9 Sód [mg] 3 092,2 Błonnik pokarmowy [g] 37 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 45,3
2026-03-28 sobota	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu.	Zupa mleczna z kaszą manną 300 ml (GLU, MLE) Chleb baltonowski 30g, chleb pszenny 30g, chleb graham 60g 120 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Kiełbasa szynkowa Jana(gruborozd,wędz) 40 g (JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Ser biały (półtłusty) ze szczypiorkiem 80 g (MLE) Pomidor na sałacie zielonej 90 g Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Sok pomidorowy 330ml 1 szt	Krupnik na jarzynach z ziemniakami i natką 450 ml (GLU, MLE, SEL) Roladki drobiowe z jarzynami 100g/150ml 250 g (GLU, SEL) Surówka z k.włoskiej i marchwi z olejem 120 g Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml Jabłko 150 g	Pasta wieprzowo-drobiowa 80 g (SEL) Szynka premium konserwowa (sz.wieprzowa parzona) 40 g (SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Sałatka z selera naciowego 130 g (JAJ, GOR) Chleb baltonowski 60g, chleb graham 60g 120 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Jogurt skyr naturalny 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 562,7 Białko ogółem [g] 126,5 Tłuszcz [g] 90,7 Węglowodny przyswajalne [g] 296,8 Sód [mg] 3 375,9 Błonnik pokarmowy [g] 33,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,3
2026-03-29 niedziela	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu.	Kawa Inka na mleku 250 ml (GLU, MLE) Chleb baltonowski 30g, chleb pszenny 30g, chleb graham 60g 120 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Jajko w majonezie 50g/25g 1 szt (JAJ, MLE, GOR) Połędwica sopocka (wieprz,wędz,parz) 40 g (SOJ, SEL, GOR) Sałata lodowa z pomidorem i oliwą 80 g	Kiwi 1 szt	Zupa szpinakowa z makaronem 450 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Schab duszony w jarzynach 100g/150ml 250 g (GLU, SEL) Buraczki na gorąco 160 g (GLU, MLE) Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml Banan 150 g	Sałatka warzywna z natką 150 g (JAJ, SEL) Szynka premium konserwowa (sz.wieprzowa parzona) 40 g (SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Chleb baltonowski 60g, chleb graham 60g 120 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Herbata z cukrem 250 ml	Jogurt pitny 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 524,8 Białko ogółem [g] 116,7 Tłuszcz [g] 89,9 Węglowodny przyswajalne [g] 299,2 Sód [mg] 3 473,2 Błonnik pokarmowy [g] 32,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,3

2026-03-30 poniedziałek	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu.	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 300 ml (GLU, MLE) Chleb baltonowski 30g, chleb pszenny 30g, chleb graham 60g 120 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Twarożek (półtusty) z koperkiem 80 g (MLE) Szynka wiśniowa(wieprz.pa rz) 40 g (JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Rzodkiew biała z jabłkiem 80 g (MLE) Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Drożdżówka z serem 1 szt (GLU, JAJ, MLE)	Zupa na s.ogórkowym z ziemniakami 450 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Bitki z fileta drobiowego duszone 100g/150ml 250 g (GLU, SEL) Surówka z marchwi i jabłka 120 g (MLE) Ryż na sypko 200 g (MLE) Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml	Parówki drobiowe na gorąco 110 g (GLU, JAJ, SOJ, GOR, S02) Ketchup 20 g (GOR) Pomidor na sałacie zielonej z natką pietruszki 90 g Chleb baltonowski 60g, chleb graham 60g 120 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Pomarańcza 150 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 773,1 Białko ogółem [g] 115,6 Tłuszcz [g] 89,3 Węglowodny przyswajalny [g] 364,9 Sód [mg] 3 861,2 Błonnik pokarmowy [g] 31,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,2
2026-03-31 wtorek	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu.	Zupa mleczna z kaszą kuskus 300 ml (GLU, MLE) Chleb baltonowski 30g, chleb pszenny 30g, chleb graham 60g 120 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Ser żółty Gouda 40 g (MLE) Szynkowa dębowa(drob.wędzona,średnio-rozdr) 40 g (JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02) Sałatka z brokuła, jajka i pomidora 80 g (JAJ, MLE, GOR) Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Mandarynka 150 g	Zupa koperkowa z makaronem diet. 450 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Zrazy wieprz.-drob.duszone w s. mięsny 100g/150ml 250 g (GLU, JAJ, SEL, GOR, SEZ) Surówka z k.włoskiej i marchwi z olejem 120 g Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml	Twarożek (półtł) z tuńczykiem 80 g (SKR, RYB, MLE, MCK) Kiełbasa szynkowa Jana(gruborozd,wędz) 40 g (JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Sałatka z selera z jabłkiem i natką 100 g (SEL, GOR) Chleb baltonowski 60g, chleb graham 60g 120 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 521,3 Białko ogółem [g] 114,8 Tłuszcz [g] 99,5 Węglowodny przyswajalny [g] 280 Sód [mg] 5 505,3 Błonnik pokarmowy [g] 30,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,3