

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-04-01 do dnia 2026-04-10 KUCHNIA OGÓLNA

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	II Ś	Obiad	P	Kolacja	Pn	SUMA
2026-04-01 środa	Dieta z ogr.łatwoprzyswajalnych węglowodanów -5 posiłków	Herbata b/cukru z cytryną 250 ml Chleb razowy 100 g Masło 15g 1 szt Jajko gotowane 1 szt krakowska parzona (wieprz,grubo rozdz,parz) 40 g Ogórek kiszony 80 g	Gruszka 150 g	Zupa serowa z makaronem 450 ml Stek z filetem z kurczaka, pieczony 110 g Cwikła z jabłkiem 120 g Ziemniaki z koperkiem 250 g Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml		Pasta wieprzowo-drobiowa 60 g Schab zapiekany(sch. wieprz. wędz parzony) 40 g Sałatka z selera z jabłkiem i natką 100 g Chleb razowy 90 g Masło 15g 1 szt Herbata b/cukru z cytryną 250 ml	Jogurt skyr naturalny 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2117 Białko ogółem [g] 107 Tłuszcz [g] 89,5 Sód [mg] 3927,5 Błonnik pokarmowy [g] 29,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,7
		Kawa Inka na mleku b/cukru [Por] x 250 ml Chleb razowy 100 g Masło 15g 1 szt Twarożek (półtusty) z z. pietruszką 80 g Polędwica sopocka (wieprz,wędz,p arz) 40 g Pomidor na sałacie zielonej z natką pietruszki 90 g	Sok owocowo-warzywny 330ml 1 szt	Zupa brokułowa z ziemniakami 450 ml Gulasz z łopatki wieprzowej duszony 100g/100ml 200 g Surówka z k.pekińskiej z pomidorem 120 g Kasza gryczana 150 g Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml		Sałatka z marchewki, jaj i kukurydzy 130 g Szynkowa dębowa(drob,wędzona,średnio-rozdr) 50 g Chleb razowy 90 g Masło 15g 1 szt Herbata b/cukru z cytryną 250 ml	Grejpfrut 130 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1519 Białko ogółem [g] 85,1 Tłuszcz [g] 75,1 Sód [mg] 2568,8 Błonnik pokarmowy [g] 19,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,8

2026-04-03 piątek	Dieta z ogr.łatwoprzyswajalnych węglowodanów -5 posiłków	Herbata b/cukru z cytryną 250 ml Chleb razowy 100 g Masło 15g 1 szt Pasta z twarogu(półtł) z makrelą w s.pomid. 70 g Jajko gotowane 1 szt Sałatka z papryki, ogórka i jabłka 80 g	Kiwi 1 szt	Zupa ryżowa 450 ml Pierogi leniwe z masłem 250 g Surówka z marchwi i jabłka 120 g Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml Pomarańcza 150 g		Pasta rybna z jarzynami 100 g Sałata zielona z pomidorem i oliwkami 100 g Chleb razowy 100 g Masło 15g 1 szt Herbata b/cukru z cytryną 250 ml	Maślanka 400 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 974,8 Białko ogółem [g] 80,6 Tłuszcz [g] 80 Sód [mg] 3 687 Błonnik pokarmowy [g] 35,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,8
2026-04-04 sobota	Dieta z ogr.łatwoprzyswajalnych węglowodanów -5 posiłków	Chleb razowy 110 g Masło 15g 1 szt Twarożek semikowy 50 g Pasta z twarogu(półtł) i jaj z natką 70 g Pomidor na sałacie zielonej 90 g Herbata b/cukru z cytryną 250 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt Płatki musli z rodzynekami 20 g	Barszcz czerwony z ziemniakami 450 ml Filet z morszczuka z jarzynami pieczony 120 g Fasolka szparagowa z masłem 100 g Surówka z kapusty kiszzonej i marchwi 100 g Ziemniaki z koperkiem 120 g Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml		Paszтет pieczony (drobiowo-wieprzowy) 80 g Surówka z białej rzodkwi i jabłek 130 g Chleb razowy 110 g Masło 15g 1 szt Herbata b/cukru z cytryną 250 ml	Jabłko 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 009,4 Białko ogółem [g] 89,1 Tłuszcz [g] 80,1 Sód [mg] 3 094,6 Błonnik pokarmowy [g] 40,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,6

2026-04-05 niedziela	Dieta z ogr.łatwoprzyswajalnych węglowodanów -5 posiłków	<p>Żurek wielkanocny z białą kielbasą 300 ml Chleb razowy 80 g Masło 15g 1 szt Schab zapiekany(sch. wieprz. wędz parzony) 40 g Kielbasa wiejska 30 g Jajko gotowane 1 szt Chrzan z jajkiem 50 g Sałata zielona liść 10 g Herbata b/cukru z cytryną 250 ml</p>	<p>Babka wielkanocna 70 g</p>	<p>Zupa neapolitańska z makaronem 450 ml Schab pieczony w sosie pieczeniowym 100g/150ml 270 g Surówka z k.pekińskiej i marchwi 100 g Ziemniaki z koperkiem 120 g Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml</p>	<p>Salatka jarzynowa mr z soczewicą 130 g Szynkowa dębowa(drob,w ędzona,średnio -rozdr) 30 g Chleb razowy 90 g Masło 15g 1 szt Herbata b/cukru z cytryną 250 ml</p>	<p>Jogurt naturalny 150g 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 355,1 Białko ogółem [g] 125,4 Tłuszcz [g] 101,1 Sód [mg] 4 719,7 Błonnik pokarmowy [g] 30,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,9</p>
2026-04-06 poniedziałek	Dieta z ogr.łatwoprzyswajalnych węglowodanów -5 posiłków	<p>Herbata b/cukru z cytryną 250 ml Chleb razowy 90 g Masło 15g 1 szt Szynka premium konserwowa (sz.wieprzowa parzona) 40 g Twarożek (półtusty) z z. pietruszką 80 g Jajko gotowane 1 szt Salatka z k.pekiń,pomido r,ogórek kisz,marchew,k ukurydz. 80 g</p>	<p>Chleb razowy 40 g Masło 5 g Szynka got. z kurczaka (drob. parzona) 30 g</p>	<p>Zupa pomidorowa z ryżem 450 ml Roladki drobiowe ze szpinakiem 100g/120ml 220 g Ziemniaki z koperkiem 120 g Salatka z buraków i jabłka 120 g Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml Sernik 100 g</p>	<p>Kielbasa biała zapiekana z ketchupem 1 szt Chleb razowy 80 g Masło 15g 1 szt Salatka z selera naciowego 130 g Ser biały w plastrach 50 g Herbata b/cukru z cytryną 250 ml</p>	<p>Jogurt naturalny 150g 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 604,6 Białko ogółem [g] 157 Tłuszcz [g] 113,4 Sód [mg] 4 532,5 Błonnik pokarmowy [g] 32,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 50,9</p>

2026-04-07 wtorek	Dieta z ogr.łatwoprzyswajalnych węglowodanów -5 posiłków	Chleb razowy 80 g Masło 15g 1 szt Ser żółty Gouda 40 g szynka szkolna(wieprzowa,parzona) 40 g Ogórek kiszony 80 g Herbata b/cukru z cytryną 250 ml	Chleb razowy 40 g Masło 5 g Jajko gotowane 1 szt Sałata zielona liść 10 g	Krupnik na jarzynach z ziemniakami i natką 450 ml Filet z kurczaka pieczony z jarzynami 130 g Surówka z selera, marchwi i jabłek 120 g Ziemniaki z koperkiem 120 g Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml	Twarożek z kielkami 80 g Wafle ryżowe 20 g	Paszтет drobiowy z indykiem(Indyk pol) 70 g Szynkowa dębowa(drob,wędzona,średnio-rozdr) 40 g Sałata lodowa z pomidorem i oliwą 80 g Chleb razowy 110 g Masło 15g 1 szt Herbata b/cukru z cytryną 250 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 092,4 Białko ogółem [g] 118,7 Tłuszcz [g] 89,9 Sód [mg] 3 981,7 Błonnik pokarmowy [g] 29,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,5
2026-04-08 środa	Dieta z ogr.łatwoprzyswajalnych węglowodanów -5 posiłków	Kawa Inka na mleku b/cukru 250 ml Chleb razowy 80 g Masło 15g 1 szt Polędwica sopocka (wieprz,wędz,p arz) 40 g Pasta z jaj z natką pietruszki 70 g Sałatka z k.pekiń,pomidor,ogórek kisz,marchew,k ukurydz. 80 g	Chleb razowy 40 g Masło 5 g Twarożek sernikowy 50 g	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 450 ml Bitki duszone z szynki wieprzowej 100g/150ml 250 g Surówka z warzyw mieszanych 120 g Kasza gryczana 100 g Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml		Risotto z ryżu brązowego i jarzynami 350 g Sos pomidorowy 150 g Kielbasa szynkowa Jana(gruborozd,wędz) 40 g Chleb razowy 60 g Masło 15g 1 szt Herbata b/cukru z cytryną 250 ml	Jabłko 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 428,3 Białko ogółem [g] 122,3 Tłuszcz [g] 107,3 Sód [mg] 4 375,4 Błonnik pokarmowy [g] 42,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 46,8

2026-04-09 czwartek	Dieta z ogr.łatwoprzyswajalnych węglowodanów -5 posiłków	Chleb razowy 120 g Masło 15g 1 szt Twarożek (półtłusty) z koperkiem 80 g Szynka premium konserwowa (sz.wieprzowa parzona) 40 g Pomidor na sałacie zielonej 90 g Herbata b/cukru z cytryną 250 ml	Mandarynka 150 g	Zupa na s.ogórkowym z ryżem 450 ml Klops mięsny, pieczony drobiowo-wieprzowy 120 g Bukiet warzyw z wody 120 g Sałata lodowa z jogurtem naturalnym 100 g Ziemniaki z koperkiem 120 g Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml		Ser żółty 40 g Salami krakowska parzona (wieprz,grubo rozd,parz) 40 g Sałatka z selera naciowego 80 g Chleb razowy 80 g Masło 15g 1 szt Herbata b/cukru z cytryną 250 ml	Sok owocowo-warzynny 330ml 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 770,7 Białko ogółem [g] 90,6 Tłuszcz [g] 70,6 Sód [mg] 3 574,4 Błonnik pokarmowy [g] 28,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,2
2026-04-10 piątek	Dieta z ogr.łatwoprzyswajalnych węglowodanów -5 posiłków	Kawa Inka na mleku b/cukru 250 ml Chleb razowy 80 g Masło 15g 1 szt Twarożek (półtł) z tuńczykiem 70 g Jajko gotowane 1 szt Pasta z ciecierzycy 60 g Sałata lodowa z pomidorem i serem fawitą 80 g	Chleb razowy 40 g Masło 5 g Szynekowa dębowa(drob,wędzona,średnio-rozdr) 30 g	Żurek z ziemniakami 450 ml Filet z morskiczka z jarzynami pieczony 120 g Surówka z kapusty kiszzonej i marchwi 120 g Ziemniaki z koperkiem 120 g Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml Grejpfrut 130 g		Makaron razowy z s. pomidorowym i warzywami 250 g Ser biały w plastrach 50 g Chleb razowy 60 g Masło 15g 1 szt Papryka świeża z natką 70 g Sałata zielona liść 10 g Herbata b/cukru z cytryną 250 ml		Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 037,1 Białko ogółem [g] 100,7 Tłuszcz [g] 91 Sód [mg] 3 470,1 Błonnik pokarmowy [g] 29,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,4

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	II Ś	Obiad	Kolacja	Pn	SUMA
2026-04-01 środa	Dieta łatwostrawna	Zupa mleczna z kaszą manną 300 ml Chleb baltonowski 30g, chleb pszenny 30g, chleb razowy 60g 120 g Masło 15g 1 szt Jajko gotowane 1 szt krakowska parzona (wieprz,grubo rozd,parz) 40 g Sałata lodowa z pomidorem i oliwkami 80 g Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Gruszka 150 g	Zupa serowa z makaronem 450 ml Stek z filetem z kurczaka, pieczony 110 g Ćwikła z jabłkiem 120 g Ziemniaki z koperkiem 250 g Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml	Pasta wieprzowo-drobowa 60 g Schab zapiekany(sch.wi eprz. wędz parzony) 40 g Sałatka z selera z jabłkiem i natką 100 g Chleb baltonowski 60g, chleb razowy 60g 120 g Masło 15g 1 szt Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Jogurt skyr naturalny 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 606,5 Białko ogółem [g] 119,1 Tłuszcz [g] 99,6 Sód [mg] 3 801,8 Błonnik pokarmowy [g] 30,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43
2026-04-02 czwartek	Dieta łatwostrawna	Kawa Inka na mleku 250 ml Chleb baltonowski 30g, chleb pszenny 30g, chleb razowy 60g 120 g Masło 15g 1 szt Twarożek (półtłusty) z z. pietruszką 80 g Polędwica sopocka (wieprz,wędz,parz) 40 g Pomidor na sałacie zielonej z natką pietruszki 90 g	Sok owocowo-warzynny 330ml 1 szt	Zupa brokułowa z ziemniakami 450 ml Gulasz z łopatki wieprzowej duszony 100g/100ml 200 g Surówka z k.pekińskiej z pomidorem 120 g Kasza jęczmienna 200 g Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml	Sałatka z marchewki, jaj i kukurydzy 130 g Szynkowa dębowa(drob,wędzona,średnio-rozd r) 50 g Chleb baltonowski 60g, chleb razowy 60g 120 g Masło 15g 1 szt Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Banan 150 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 362,9 Białko ogółem [g] 105,7 Tłuszcz [g] 84,5 Sód [mg] 3 715,6 Błonnik pokarmowy [g] 33 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,2
2026-04-03 piątek	Dieta łatwostrawna	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml Chleb baltonowski 30g, chleb pszenny 30g, chleb razowy 60g 120 g Masło 15g 1 szt Pasta z twarogu(półtł) z makrelą w s.pomid. 70 g Jajko gotowane 1 szt Bukiet warzyw gotowany 80 g Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Kiwi 1 szt	Zupa ryżowa 450 ml Pierogi leniwe z masłem 250 g Surówka z marchwi i jabłka 120 g Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml Pomarańcza 150 g	Pasta rybna z jarzynami 100 g Sałata zielona z pomidorem i oliwkami 100 g Chleb baltonowski 60g, chleb razowy 60g 120 g Masło 15g 1 szt Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Maślanka 400 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 385,9 Białko ogółem [g] 96,4 Tłuszcz [g] 86,5 Sód [mg] 3 316,2 Błonnik pokarmowy [g] 34,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,9

2026-04-04 sobota	Dieta łatwostrawna	Zupa mleczna z makaronem razowym 300 ml Chleb baltonowski 30g, chleb pszenny 30g, chleb razowy 60g 120 g Masło 15g 1 szt Twarożek sernikowy 50 g Pasta z twarogu(półtł) i jaj z natką 70 g Pomidor na sałacie zielonej 90 g Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami 450 ml Filet z morszczuka z jarzynami pieczony 120 g Fasolka szparagowa z masłem 100 g Surówka z kapusty kiszonej i marchwi 100 g Ziemniaki z koperkiem 250 g Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml	Paszтет pieczony (drobiowo-wieprzowy) 80 g Surówka z białej rzodkwi i jabłek 130 g Chleb baltonowski 60g, chleb razowy 60g 120 g Masło 15g 1 szt Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Jabłko 150 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 346,1 Białko ogółem [g] 101 Tłuszcz [g] 85,7 Sód [mg] 3 236,5 Błonnik pokarmowy [g] 34,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42
2026-04-05 niedziela	Dieta łatwostrawna	Żurek wielkanocny z białą kielbasą 300 ml Chleb baltonowski 50g, chleb graham 30g 80 g Masło 15g 1 szt Schab zapiekany(sch.wi eprz. wędz parzony) 40 g Kielbasa wiejska 30 g Jajko gotowane 1 szt Chrzan z jajkiem 50 g Sałata zielona liść 10 g Herbata z cukrem z cytryną 250 ml Babka wielkanocna 70 g	Gruszka 150 g	Zupa neapolitańska z makaronem 450 ml Schab pieczony w sosie pieczeniowym 100g/150ml 270 g Marchewka z groszkiem oprószana 100 g Surówka z k.pekińskiej i marchwi 100 g Ziemniaki z koperkiem 250 g Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml	Salatka jarzynowa mr z soczewicą 130 g Szynka pieczona (szynka wp. parzona) 40 g Szynkowa dębowa(drob.wędzona,średnio-rozd r) 30 g Chleb baltonowski 60g, chleb razowy 60g 120 g Masło 15g 1 szt Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 842,4 Białko ogółem [g] 142,5 Tłuszcz [g] 106,2 Sód [mg] 5 465,3 Błonnik pokarmowy [g] 33,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,4

2026-04-06 poniedziałek	Dieta łatwostrawna	Herbata z cukrem z cytryną 250 ml Chleb baltonowski 60g, chleb razowy 60g 120 g Masło 15g 1 szt Twarożek (półtusty) z z. pietruszką 80 g Szynka premium konserwowa (sz.wieprzowa parzona) 40 g Jajko gotowane 1 szt Sałatka z k.pekiń,pomidor,ogórek kisz,marchew,kukurydz. 80 g	Kiwi 1 szt	Zupa pomidorowa z ryżem 450 ml Roladki drobiowe ze szpinakiem 100g/120ml 220 g Ziemniaki z koperkiem 250 g Sałatka z buraków i jabłka 120 g Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml Sernik 100 g	Kiełbasa biała zapiekana z ketchupem 1 szt Chleb baltonowski 50g, chleb razowy 50g 100 g Masło 15g 1 szt Sałatka z selera naciowego 130 g Ser biały w plastrach 50 g Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 832,8 Białko ogółem [g] 158,6 Tłuszcz [g] 108,9 Sód [mg] 4 330 Błonnik pokarmowy [g] 30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 48,1
2026-04-07 wtorek	Dieta łatwostrawna	Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300 ml Chleb baltonowski 30g, chleb pszenny 30g, chleb razowy 60g 120 g Masło 15g 1 szt Ser żółty Gouda 40 g szynka szkolna(wieprzowa, parzona) 40 g Bukiet warzyw gotowany 80 g Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Sok pomidorowy 330ml 1 szt	Krupnik na jarzynach z ziemniakami i natką 450 ml Filet z kurczaka pieczony z jarzynami 130 g Surówka z selera, marchwi i jabłek 120 g Ziemniaki z koperkiem 250 g Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml	Paszтет drobiowy z indykiem(Indykpol) 70 g Szynkowa dębowa(drob,wędzona, średnio-rozd r) 40 g Chleb baltonowski 50g, chleb razowy 50g 100 g Masło 15g 1 szt Sałata lodowa z pomidorem i oliwą 80 g Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Gruszka 150 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 292,8 Białko ogółem [g] 105,5 Tłuszcz [g] 79,8 Sód [mg] 3 737,6 Błonnik pokarmowy [g] 35,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39
2026-04-08 środa	Dieta łatwostrawna	Kawa Inka na mleku 250 ml Chleb baltonowski 30g, chleb pszenny 30g, chleb razowy 60g 120 g Masło 15g 1 szt Polędwica sopocka (wieprz,wędz, parz) 40 g Pasta z jaj z natką pietruszki 70 g Sałatka z k.pekiń,pomidor,ogórek kisz,marchew,kukurydz. 80 g	Cynamonka 1 szt	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 450 ml Bitki duszone z szynki wieprzowej 100g/150ml 250 g Surówka z warzyw mieszanych 120 g Kasza jęczmienna 200 g Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml	Risotto z m.wieprzowym i jarzynami 350 g Sos pomidorowy 150 g Kiełbasa szynkowa Jana(gruborozd,wędz) 40 g Chleb baltonowski 50g, chleb graham 30g 80 g Masło 15g 1 szt Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Jabłko 150 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 837,8 Białko ogółem [g] 125 Tłuszcz [g] 105,3 Sód [mg] 4 562,4 Błonnik pokarmowy [g] 37,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,9

2026-04-09 czwartek	Dieta łatwostrawna	Zupa mleczna z zacierką 300 ml Chleb baltonowski 30g, chleb pszenny 30g, chleb razowy 60g 120 g Masło 15g 1 szt Twarożek (półtusty) z koperkiem 80 g Szynka premium konserwowa (sz.wieprzowa parzona) 40 g Pomidor na sałacie zielonej 90 g Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Mandarynka 150 g	Zupa na s.ogórkowym z ryżem 450 ml Klops mięsny, pieczony drobiowo-wieprzowy 120 g Buraczki na gorąco 160 g Sałata lodowa z jogurtem naturalnym 100 g Ziemniaki z koperkiem 250 g Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml	Ser żółty Salami 40 g krakowska parzona (wieprz.grubo rozd.parz) 40 g Sałatka z selera naciowego 80 g Chleb baltonowski 30g, chleb pszenny 30g, chleb razowy 60g 120 g Masło 15g 1 szt Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Sok owocowo-warzywny 330ml 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 354,1 Białko ogółem [g] 102,3 Tłuszcz [g] 77,8 Sód [mg] 3 885,3 Błonnik pokarmowy [g] 29,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,8
2026-04-10 piątek	Dieta łatwostrawna	Kawa Inka na mleku 250 ml Chleb baltonowski 30g, chleb pszenny 30g, chleb razowy 60g 120 g Masło 15g 1 szt Twarożek (półt) z tuńczykiem 70 g Jajko gotowane 1 szt Pasta z warzyw 60 g Sałata lodowa z pomidorem i serem fawitą 80 g	Pomarańcza 150 g	Żurek z ziemniakami 450 ml Filet z morszczuka z jarzynami pieczony 120 g Surówka z kapusty kiszonej i marchwi 120 g Ziemniaki z koperkiem 250 g Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml	Makaron z s. pomidorowym i warzywami 250 g Ser biały w plastrach 50 g Chleb baltonowski 50g, chleb razowy 50g 100 g Pomidor na sałacie zielonej 80 g Masło 15g 1 szt Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Jogurt skyr naturalny 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 577 Białko ogółem [g] 110 Tłuszcz [g] 90,6 Sód [mg] 3 081,9 Błonnik pokarmowy [g] 34,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	II Ś	Obiad	Kolacja	Pn	SUMA
2026-04-01 środa	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu.	Zupa mleczna z kaszą manną 300 ml Chleb baltonowski 30g, chleb pszenny 30g, chleb razowy 60g 120 g Masło 15g 1 szt Jajko gotowane 1 szt krakowska parzona (wieprz,grubo rozd,parz) 40 g Sałata lodowa z pomidorem i oliwkami 80 g Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Gruszka 150 g	Zupa serowa z makaronem 450 ml Stek z filetem z kurczaka, pieczony 110 g Ćwikła z jabłkiem 120 g Ziemniaki z koperkiem 250 g Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml	Pasta wieprzowo-drobowa 60 g Schab zapiekany(sch.wi parzony) 40 g Sałatka z selera z jabłkiem i natką 100 g Chleb baltonowski 60g, chleb razowy 60g 120 g Masło 15g 1 szt Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Jogurt skyr naturalny 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 606,5 Białko ogółem [g] 119,1 Tłuszcz [g] 99,6 Sód [mg] 3 801,8 Błonnik pokarmowy [g] 30,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43
2026-04-02 czwartek	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu.	Kawa Inka na mleku 250 ml Chleb baltonowski 30g, chleb pszenny 30g, chleb razowy 60g 120 g Masło 15g 1 szt Twarożek (półtłusty) z z. pietruszką 80 g Polędwica sopocka (wieprz,wędz,parz) 40 g Pomidor na sałacie zielonej z natką pietruszki 90 g	Sok owocowo-warzynny 330ml 1 szt	Zupa brokułowa z ziemniakami 450 ml Gulasz z łopatki wieprzowej duszony 100g/100ml 200 g Surówka z k.pekińskiej z pomidorem 120 g Kasza jęczmienna 200 g Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml	Sałatka z marchewki, jaj i kukurydzy 130 g Szynkowa dębowa(drob,wędzona,średnio-rozd r) 50 g Chleb baltonowski 60g, chleb razowy 60g 120 g Masło 15g 1 szt Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Banan 150 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 362,9 Białko ogółem [g] 105,7 Tłuszcz [g] 84,5 Sód [mg] 3 715,6 Błonnik pokarmowy [g] 33 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,2
2026-04-03 piątek	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu.	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml Chleb baltonowski 30g, chleb pszenny 30g, chleb razowy 60g 120 g Masło 15g 1 szt Pasta z twarogu(półtł) z makrelą w s.pomid. 70 g Jajko gotowane 1 szt Bukiet warzyw gotowany 80 g Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Kiwi 1 szt	Zupa ryżowa 450 ml Pierogi leniwe z masłem 250 g Surówka z marchwi i jabłka 120 g Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml Pomarańcza 150 g	Pasta rybna z jarzynami 100 g Sałata zielona z pomidorem i oliwkami 100 g Chleb baltonowski 60g, chleb razowy 60g 120 g Masło 15g 1 szt Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Maślanka 400 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 385,9 Białko ogółem [g] 96,4 Tłuszcz [g] 86,5 Sód [mg] 3 316,2 Błonnik pokarmowy [g] 34,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,9

2026-04-04 sobota	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszcz.	Zupa mleczna z makaronem razowym 300 ml Chleb baltonowski 30g, chleb pszenny 30g, chleb razowy 60g 120 g Masło 15g 1 szt Twarożek sernikowy 50 g Pasta z twarogu(półtł) i jaj z natką 70 g Pomidor na sałacie zielonej 90 g Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami 450 ml Filet z morszczuka z jarzynami pieczony 120 g Fasolka szparagowa z masłem 100 g Surówka z kapusty kiszonej i marchwi 100 g Ziemniaki z koperkiem 250 g Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml	Paszтет pieczony (drobiowo-wieprzowy) 80 g Surówka z białej rzodkwi i jabłek 130 g Chleb baltonowski 60g, chleb razowy 60g 120 g Masło 15g 1 szt Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Jabłko 150 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 346,1 Białko ogółem [g] 101 Tłuszcz [g] 85,7 Sód [mg] 3 236,5 Błonnik pokarmowy [g] 34,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42
2026-04-05 niedziela	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszcz.	Żurek wielkanocny z białą kielbasą 300 ml Chleb baltonowski 50g, chleb graham 30g 80 g Masło 15g 1 szt Schab zapiekany(sch.wi eprz. wędz parzony) 40 g Kielbasa wiejska 30 g Jajko gotowane 1 szt Chrzan z jajkiem 50 g Sałata zielona liść 10 g Herbata z cukrem z cytryną 250 ml Babka wielkanocna 70 g	Gruszka 150 g	Zupa neapolitańska z makaronem 450 ml Schab pieczony w sosie pieczeniowym 100g/150ml 270 g Marchewka z groszkiem oprószana 100 g Surówka z k.pekińskiej i marchwi 100 g Ziemniaki z koperkiem 250 g Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml	Sałatka jarzynowa mr z soczewicą 130 g Szynka pieczona (szynka wp. parzona) 40 g Szynkowa dębowa(drob.wędzona,średnio-rozd r) 30 g Chleb baltonowski 60g, chleb razowy 60g 120 g Masło 15g 1 szt Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 842,4 Białko ogółem [g] 142,5 Tłuszcz [g] 106,2 Sód [mg] 5 465,3 Błonnik pokarmowy [g] 33,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,4

2026-04-06 poniedziałek	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu.	Herbata z cukrem z cytryną 250 ml Chleb baltonowski 60g, chleb razowy 60g 120 g Masło 15g 1 szt Szynka premium konserwowa (sz.wieprzowa parzona) 40 g Twarożek (półtłusty) z z. pietruszką 80 g Jajko gotowane 1 szt Sałatka z k.pekiń,pomidor,o górek kisz,marchew,kukurydz. 80 g	Kiwi 1 szt	Zupa pomidorowa z ryżem 450 ml Roladki drobiowe ze szpinakiem 100g/120ml 220 g Ziemniaki z koperkiem 250 g Sałatka z buraków i jabłka 120 g Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml Sernik 100 g	Kiełbasa biała zapiekana z ketchupem 1 szt Chleb baltonowski 50g, chleb razowy 50g 100 g Masło 15g 1 szt Sałatka z selera naciowego 130 g Ser biały w plastrach 50 g Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 832,8 Białko ogółem [g] 158,6 Tłuszcz [g] 108,9 Sód [mg] 4 330 Błonnik pokarmowy [g] 30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 48,1
2026-04-07 wtorek	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu.	Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300 ml Chleb baltonowski 30g, chleb pszenny 30g, chleb razowy 60g 120 g Masło 15g 1 szt Ser żółty Gouda 40 g szynka szkolna(wieprzowa, parzona) 40 g Bukiet warzyw gotowany 80 g Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Sok pomidorowy 330ml 1 szt	Krupnik na jarzynach z ziemniakami i natką 450 ml Filet z kurczaka pieczony z jarzynami 130 g Surówka z selera, marchwi i jabłek 120 g Ziemniaki z koperkiem 250 g Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml	Paszтет drobiowy z indykiem(Indykpol) 70 g Szynkowa dębowa(drob,wędzona, średnio-rozd r) 40 g Chleb baltonowski 50g, chleb razowy 50g 100 g Masło 15g 1 szt Sałata lodowa z pomidorem i oliwą 80 g Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Gruszka 150 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 292,8 Białko ogółem [g] 105,5 Tłuszcz [g] 79,8 Sód [mg] 3 737,6 Błonnik pokarmowy [g] 35,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39
2026-04-08 środa	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu.	Kawa Inka na mleku 250 ml Chleb baltonowski 30g, chleb pszenny 30g, chleb razowy 60g 120 g Masło 15g 1 szt Polędwica sopocka (wieprz,wędz,parz) 40 g Pasta z jaj z natką pietruszki 70 g Sałatka z k.pekiń,pomidor,o górek kisz,marchew,kukurydz. 80 g	Cynamonka 1 szt	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 450 ml Bitki duszone z szynki wieprzowej 100g/150ml 250 g Surówka z warzyw mieszanych 120 g Kasza jęczmienna 200 g Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml	Risotto z m.wieprzowym i jarzynami 350 g Sos pomidorowy 150 g Kiełbasa szynkowa Jana(gruborozd,wędz) 40 g Chleb baltonowski 50g, chleb graham 30g 80 g Masło 15g 1 szt Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Jabłko 150 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 837,8 Białko ogółem [g] 125 Tłuszcz [g] 105,3 Sód [mg] 4 562,4 Błonnik pokarmowy [g] 37,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,9

2026-04-09 czwartek	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu.	Zupa mleczna z zacierką 300 ml Chleb baltonowski 30g, chleb pszenny 30g, chleb razowy 60g 120 g Masło 15g 1 szt Twarożek (półtusty) z koperkiem 80 g Szynka premium konserwowa (sz.wieprzowa parzona) 40 g Pomidor na sałacie zielonej 90 g Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Mandarynka 150 g	Zupa na s.ogórkowym z ryżem 450 ml Klops mięsny, pieczony drobiowo-wieprzowy 120 g Buraczki na gorąco 160 g Sałata lodowa z jogurtem naturalnym 100 g Ziemniaki z koperkiem 250 g Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml	Ser żółty Salami 40 g krakowska parzona (wieprz.grubo rozd.parz) 40 g Sałatka z selera naciowego 80 g Chleb baltonowski 30g, chleb pszenny 30g, chleb razowy 60g 120 g Masło 15g 1 szt Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Sok owocowo-warzywny 330ml 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 354,1 Białko ogółem [g] 102,3 Tłuszcz [g] 77,8 Sód [mg] 3 885,3 Błonnik pokarmowy [g] 29,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,8
2026-04-10 piątek	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu.	Kawa Inka na mleku 250 ml Chleb baltonowski 30g, chleb pszenny 30g, chleb razowy 60g 120 g Masło 15g 1 szt Twarożek (półt) z tuńczykiem 70 g Jajko gotowane 1 szt Pasta z warzyw 60 g Sałata lodowa z pomidorem i serem fawitą 80 g	Pomarańcza 150 g	Żurek z ziemniakami 450 ml Filet z morszczuka z jarzynami pieczony 120 g Surówka z kapusty kiszanej i marchwi 120 g Ziemniaki z koperkiem 250 g Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml	Makaron z s. pomidorowym i warzywami 250 g Ser biały w plastrach 50 g Chleb baltonowski 50g, chleb razowy 50g 100 g Pomidor na sałacie zielonej 80 g Masło 15g 1 szt Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Jogurt skyr naturalny 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 577 Białko ogółem [g] 110 Tłuszcz [g] 90,6 Sód [mg] 3 081,9 Błonnik pokarmowy [g] 34,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	II Ś	Obiad	Kolacja	Pn	SUMA
2026-04-01 środa	Dieta podstawowa 1	Zupa mleczna z kaszą manną 300 ml Chleb baltonowski 30g, chleb pszenny 30g, chleb razowy 60g 120 g Masło 15g 1 szt Jajko gotowane 1 szt krakowska parzona (wieprz,grubo rozd,parz) 40 g Ogórek kiszony 80 g Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Gruszka 150 g	Zupa serowa z makaronem 450 ml Stek z filetem z kurczaka, pieczony 110 g Ziemniaki z koperkiem 250 g Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml	Pasta wieprzowo-drobowa 60 g Schab zapiekany(sch.wi eprz. wędz parzony) 40 g Sałatka z selera z jabłkiem i natką 100 g Chleb baltonowski 60g, chleb razowy 60g 120 g Masło 15g 1 szt Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Jogurt skyr naturalny 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 508,8 Białko ogółem [g] 117,2 Tłuszcz [g] 96,7 Sód [mg] 4 184,1 Błonnik pokarmowy [g] 26,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,6
2026-04-02 czwartek	Dieta podstawowa 1	Kawa Inka na mleku 250 ml Chleb baltonowski 30g, chleb pszenny 30g, chleb razowy 60g 120 g Masło 15g 1 szt Serek topiony 17g 2 szt Polędwica sopocka (wieprz,wędz,parz) 40 g Pomidor na sałacie zielonej z natką pietruszki 90 g	Sok owocowo-warzynny 330ml 1 szt	Zupa brokułowa z ziemniakami 450 ml Gulasz z łopatki wieprzowej duszony 100g/100ml 200 g Surówka z k.pekińskiej i marchwi 120 g Kasza jęczmienna 200 g Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml	Sałatka z marchewki, jaj i cebulki 130 g Szynkowa dębowa(drob,wędzona,średnio-rozd r) 50 g Chleb baltonowski 60g, chleb razowy 60g 120 g Masło 15g 1 szt Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Banan 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 372,9 Białko ogółem [g] 100,9 Tłuszcz [g] 90,9 Sód [mg] 4 415,1 Błonnik pokarmowy [g] 33,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42
2026-04-03 piątek	Dieta podstawowa 1	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml Chleb baltonowski 30g, chleb pszenny 30g, chleb razowy 60g 120 g Masło 15g 1 szt Pasta z twarogu(półtł) z makrelą w s.pomid. 70 g Jajko gotowane 1 szt Sałatka z papryki, ogórka i jabłka 80 g Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Kiwi 1 szt	Zupa rumfordzka 450 ml Pierogi leniwe z masłem 250 g Surówka z marchwi i jabłka 120 g Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml Pomarańcza 150 g	Sałatka śledziowa 150 g Ser żółty Gouda 40 g Chleb baltonowski 60g, chleb razowy 60g 120 g Masło 15g 1 szt Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Maślanka 400 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 844,6 Białko ogółem [g] 116,6 Tłuszcz [g] 112,4 Sód [mg] 5 200,4 Błonnik pokarmowy [g] 38,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 52,3

2026-04-04 sobota	Dieta podstawowa 1	Zupa mleczna z makaronem razowym 300 ml Chleb baltonowski 30g, chleb pszenny 30g, chleb razowy 60g 120 g Masło 15g 1 szt Ser topiony 50 g Pasta z twarogu(półtł) i jaj z natką 70 g Pomidor na sałacie zielonej 90 g Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami 450 ml Filet z morszczuka panierowany smażony 100 g Fasolka szparagowa z masłem 100 g Surówka z kapusty kiszonej i marchwi 100 g Ziemniaki z koperkiem 250 g Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml	Paszтет pieczony (drobiowo-wieprzowy) 80 g Surówka z białej rzodkwi i jabłek 130 g Chleb baltonowski 60g, chleb razowy 60g 120 g Masło 15g 1 szt Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Jabłko 150 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 651,2 Białko ogółem [g] 101,9 Tłuszcz [g] 112,5 Sód [mg] 3 717,1 Błonnik pokarmowy [g] 35,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 48,1
2026-04-05 niedziela	Dieta podstawowa 1	Żurek wielkanocny z białą kielbasą 300 ml Chleb baltonowski 50g, chleb graham 30g 80 g Masło 15g 1 szt Schab zapiekany(sch.wi eprz. wędz parzony) 40 g Kielbasa wiejska 30 g Jajko gotowane 1 szt Chrzan z jajkiem 50 g Sałata zielona liść 10 g Herbata z cukrem z cytryną 250 ml Babka wielkanocna 70 g	Gruszka 150 g	Zupa neapolitańska z makaronem 450 ml Schab pieczony w sosie pieczeniowym 100g/150ml 270 g Marchewka z groszkiem oprószana 100 g Sałatka z kapusty czerwonej i jabłek 100 g Ziemniaki z koperkiem 250 g Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml	Sałatka jarzynowa mr z soczewicą 130 g Szynka pieczona (szynka wp. parzona) 40 g Szynkowa dębowa(drob.wędzona,średnio-rozd r) 30 g Chleb baltonowski 60g, chleb razowy 60g 120 g Masło 15g 1 szt Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 882,4 Białko ogółem [g] 142,8 Tłuszcz [g] 108,8 Sód [mg] 5 603,4 Błonnik pokarmowy [g] 33,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,6

2026-04-06 poniedziałek	Dieta podstawowa 1	Herbata z cukrem z cytryną 250 ml Chleb baltonowski 60g, chleb razowy 60g 120 g Masło 15g 1 szt Szynka premium konserwowa (sz.wieprzowa parzona) 40 g Jajko gotowane 1 szt Twarożek (półtłusty) z z. pietruszką 80 g Salatka z k.pekiń,pomidor,o górek kisz,marchew,kuk urydz. 80 g	Kiwi 1 szt	Zupa pomidorowa z ryżem 450 ml Roladki drobiowe ze szpinakiem 100g/120ml 220 g Ziemniaki z koperkiem 250 g Salatka z buraków i jabłka 120 g Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml Sernik 100 g	Kielbasa biała zapiekana z ketchupem 1 szt Chleb baltonowski 60g, chleb razowy 60g 120 g Salatka z selera naciowego 130 g Serek topiony 17g 1 szt Masło 15g 1 szt Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 876,9 Białko ogółem [g] 155,4 Tłuszcz [g] 111,9 Sód [mg] 4 615 Błonnik pokarmowy [g] 30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 49,8
2026-04-07 wtorek	Dieta podstawowa 1	Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300 ml Chleb baltonowski 30g, chleb pszenny 30g, chleb razowy 60g 120 g Masło 15g 1 szt szynka szkolna(wieprzowa,parzona) 40 g Ser żółty Gouda 40 g Pomidor na sałacie zielonej z natką pietruszki 90 g Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Sok pomidorowy 330ml 1 szt	Krupnik na jarzynach z ziemniakami i natką 450 ml Kotlet drobiowy,panierowany smażony 120 g Surówka z selera, marchwi i jabłek 120 g Ziemniaki z koperkiem 250 g Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml	Paszтет drobiowy z indykiem(Indykpol) 70 g Szynkowa dębowa(drob,wędzona,średnio-rozd r) 40 g Chrzan z jabłkiem 70 g Chleb baltonowski 60g, chleb razowy 60g 120 g Masło 15g 1 szt Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Gruszka 150 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 547 Białko ogółem [g] 106,2 Tłuszcz [g] 96 Sód [mg] 3 900,3 Błonnik pokarmowy [g] 36,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,5
2026-04-08 środa	Dieta podstawowa 1	Kawa Inka na mleku 250 ml Chleb baltonowski 30g, chleb pszenny 30g, chleb razowy 60g 120 g Masło 15g 1 szt Połudwica sopocka (wieprz,wędz,parz) 40 g Pasta z jaj z natką pietruszki 70 g Salatka z k.pekiń,pomidor,o górek kisz,marchew,kuk urydz. 80 g	Cynamonka 1 szt	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 450 ml Bitki duszone z szynki wieprzowej 100g/150ml 250 g Surówka z warzyw mieszanych 120 g Kasza jęczmienna 200 g Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml	Risotto z m.wieprzowym i jarzynami 350 g Sos pomidorowy 150 g Kielbasa szynkowa Jana(gruborozd,wędz) 40 g Chleb baltonowski 50g, chleb graham 30g 80 g Masło 15g 1 szt Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Jabłko 150 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 837,8 Białko ogółem [g] 125 Tłuszcz [g] 105,3 Sód [mg] 4 562,4 Błonnik pokarmowy [g] 37,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,9

2026-04-09 czwartek	Dieta podstawowa 1	Zupa mleczna z zacierką 300 ml Chleb baltonowski 30g, chleb pszenny 30g, chleb razowy 60g 120 g Masło 15g 1 szt Twarożek (półtusty) z koperkiem 80 g Szynka pieczona (szynka wp. parzona) 40 g Pomidor na sałacie zielonej 90 g Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Mandarynka 150 g	Zupa ogórkowa z ryżem 450 ml Klops mięsny, pieczony drobiowo-wieprzowy 120 g Buraczki na gorąco 160 g Sałata lodowa z jogurtem naturalnym 100 g Ziemniaki z koperkiem 250 g Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml	Ser żółty Salami 40 g krakowska parzona (wieprz.grubo rozd.parz) 40 g Sałata z selera naciowego 80 g Chleb baltonowski 30g, chleb pszenny 30g, chleb razowy 60g 120 g Masło 15g 1 szt Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Sok owocowo-warzywny 330ml 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 393,2 Białko ogółem [g] 103,3 Tłuszcz [g] 81,2 Sód [mg] 3 956,1 Błonnik pokarmowy [g] 29,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,8
2026-04-10 piątek	Dieta podstawowa 1	Kawa Inka na mleku 250 ml Chleb baltonowski 30g, chleb pszenny 30g, chleb razowy 60g 120 g Masło 15g 1 szt Twarożek (półt) z tuńczykiem 70 g Jajko gotowane 1 szt Pasta z ciecierzycy 60 g Sałata lodowa z pomidorem i serem fawitą 80 g	Pomarańcza 150 g	Żurek z ziemniakami 450 ml Filet z morszczuka panierowany smażony 100 g Surówka z kapusty kiszanej i marchwi 120 g Ziemniaki z koperkiem 250 g Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml	Makaron razowy z s. pomidorowym i warzywami 300 g Serek topiony 17g 2 szt Chleb baltonowski 50g, chleb razowy 50g 100 g Masło 15g 1 szt Papryka świeża z natką 60 g Sałata zielona liść 10 g Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Jogurt skyr naturalny 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 3 262,2 Białko ogółem [g] 139,6 Tłuszcz [g] 168,4 Sód [mg] 6 287,8 Błonnik pokarmowy [g] 31,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 78,6

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	II Ś	Obiad	Kolacja	Pn	SUMA
2026-04-10 piątek	Dieta łatwostrawna	Kawa Inka na mleku 250 ml (GLU, MLE) Chleb baltonowski 30g, chleb pszenny 30g, chleb razowy 60g 120 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Twarożek (pótt) z tuńczykiem 70 g (SKR, RYB, MLE, MCK) Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Pasta z warzyw 60 g (SEL) Sałata lodowa z pomidorem i serem favita 80 g (MLE, SEL, GOR)	Pomarańcza 150 g	Żurek z ziemniakami 450 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Filet z morszczuka z jarzynami pieczony 120 g (GLU, RYB, SOJ, SEL, GOR, SEZ) Surówka z kapusty kiszzonej i marchwi 120 g Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml	Makaron z s. pomidorowym i warzywami 250 g (GLU, SEL) Polędwica z pasieki 40 g (SOJ, SEL, GOR) Chleb baltonowski 50g, chleb graham 30g 80 g (GLU) Pomidor na sałacie zielonej 80 g Masło 15g 1 szt (MLE) Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Jogurt skyr naturalny 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 435,7 Białko ogółem [g] 99,4 Tłuszcz [g] 84,1 Węglowodny przyswajalne [g] 310,7 Sód [mg] 3 222,6 Błonnik pokarmowy [g] 35,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,3
2026-04-11 sobota	Dieta łatwostrawna	Zupa mleczna z kaszą kuskus 300 ml (GLU, MLE) Chleb baltonowski 30g, chleb pszenny 30g, chleb razowy 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 Ryż na sypek 200 g (MLE) Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml	Pasta z twarogu(pótt) i jaj z natką 80 g (JAJ, MLE) Szynka wiśniowa(wieprz.pa rz) 40 g (JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Rzodkiew biała z jabłkiem 100 g (MLE) Chleb baltonowski 50g, chleb razowy 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] 2 452,8 Białko ogółem [g] 111,1 Tłuszcz [g] 97,8 Węglowodny przyswajalne [g] 289,7 Sód [mg] 4 087,3 Błonnik pokarmowy [g] 32 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 46,4
2026-04-12 niedziela	Dieta łatwostrawna	Kakao z cukrem na mleku 250 ml (MLE) Chleb baltonowski 30g, chleb pszenny 30g, chleb razowy 60g 120 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Parówki drobiowe na gorąco 110 g (GLU, JAJ, SOJ, GOR, S02) Twarożek (pótttusty) 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.wiepr rz. wędz parzony) 40 g (JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02) Chleb baltonowski 60g, chleb razowy, graham 60g 120 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Mus warzywny 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2 762,2 Białko ogółem [g] 113,2 Tłuszcz [g] 106,5 Węglowodny przyswajalne [g] 326,5 Sód [mg] 3 361,1 Błonnik pokarmowy [g] 29,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 49,8

2026-04-13 poniedziałek	Dieta łatwostrawna	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml (GLU, MLE) Chleb baltonowski 30g, chleb pszenny 30g, chleb razowy 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) Sałatka 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 50g, chleb graham50g 100 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Ser biały w plastrach 50 g (MLE) Herbata z cukrem z cytryną 250 ml Pomidor 80 g	Jogurt skyr naturalny 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 395,2 Białko ogółem [g] 107,4 Tłuszcz [g] 73,6 Węglowodny przyswajalne [g] 310,3 Sód [mg] 2 098,3 Błonnik pokarmowy [g] 38,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,7
2026-04-14 wtorek	Dieta łatwostrawna	Zupa mleczna z kaszą manną 300 ml (GLU, MLE) Chleb baltonowski 30g, chleb pszenny 30g, chleb razowy 60g 120 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Kielbasa krotoszyńska(wieprz. z. 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	Ser żółty Gouda 50 g (MLE) krakowska parzona (wieprz.grubo rozd.parz) 40 g (GOR) Chleb baltonowski 60g, chleb razowy, 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] 2 526,3 Białko ogółem [g] 126,7 Tłuszcz [g] 89,7 Węglowodny przyswajalne [g] 311,8 Sód [mg] 3 164,5 Błonnik pokarmowy [g] 29,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 47,2
2026-04-15 środa	Dieta łatwostrawna	Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300 ml (MLE) Chleb baltonowski 30g, chleb pszenny 30g, chleb razowy 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 razowy, graham 60g 120 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Filet zapiekany(drob.parz) 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] 2 513 Białko ogółem [g] 121 Tłuszcz [g] 80 Węglowodny przyswajalne [g] 312,4 Sód [mg] 3 727,8 Błonnik pokarmowy [g] 36,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,3

2026-04-16 czwartek	Dieta łatwostrawna	Zupa mleczna z ryżem 300 ml (MLE) Chleb baltonowski 30g, chleb pszenny 30g, chleb razowy 60g 120 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Schab ze szpizami (wp.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	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 sernikowy 50 g (MLE) Chleb baltonowski 60g, chleb razowy, 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] 2 385,5 Białko ogółem [g] 118,1 Tłuszcz [g] 73,2 Węglowodny przyswajalne [g] 305,5 Sód [mg] 4 967,1 Błonnik pokarmowy [g] 32,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,6
2026-04-17 piątek	Dieta łatwostrawna	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml (GLU, MLE) Chleb baltonowski 30g, chleb pszenny 30g, chleb razowy 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 40g, chleb graham 20g 60 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] 2 705,6 Białko ogółem [g] 93,9 Tłuszcz [g] 88,4 Węglowodny przyswajalne [g] 389,1 Sód [mg] 2 838,5 Błonnik pokarmowy [g] 35,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,2
2026-04-18 sobota	Dieta łatwostrawna	Zupa mleczna z kaszą manną 300 ml (GLU, MLE) Chleb baltonowski 30g, chleb pszenny 30g, chleb razowy 60g 120 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Kiełbasa szynkowa Jana(gruborozd,wędz) 40 g (JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Ser biały (póttłusty) 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) Salatka z selera naciowego 130 g (JAJ, GOR) Chleb baltonowski 60g, chleb razowy, 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] 2 554,2 Białko ogółem [g] 127,3 Tłuszcz [g] 90,5 Węglowodny przyswajalne [g] 297,9 Sód [mg] 3 391,3 Błonnik pokarmowy [g] 33,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,3

2026-04-19 niedziela	Dieta łatwostrawna	Kawa Inka na mleku 250 ml (GLU, MLE) Chleb baltonowski 30g, chleb pszenny 30g, chleb razowy 60g 120 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Jajko w majonezie 50g/25g 1 szt (JAJ, MLE, GOR) Schab ze spizarni (wp,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 razowy, graham 60g 120 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Jogurt pitny 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 452,7 Białko ogółem [g] 111 Tłuszcz [g] 84,8 Węglowodny przyswajalne [g] 301,8 Sód [mg] 3 373,5 Błonnik pokarmowy [g] 32,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,6
----------------------	--------------------	--	------------	---	---	-----------------------------------	--

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	II Ś	Obiad	Kolacja	Pn	SUMA
2026-04-10 piątek	Dieta podstawowa 1	Kawa Inka na mleku 250 ml (GLU, MLE) Chleb bałtonowski 30g, chleb pszenny 30g, chleb razowy 60g 120 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Twarożek (pótt) z tuńczykiem 70 g (SKR, RYB, MLE, MCK) Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Pasta z ciecierzycy 60 g Sałata lodowa z pomidorem i serem fawita 80 g (MLE, SEL, GOR)	Pomarańcza 150 g	Żurek z ziemniakami 450 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Filet z morszczuka panierowany smażony 100 g (GLU, JAJ, RYB, SOJ, SEL, GOR, SEZ) Surówka z kapusty kiszzonej i marchwi 120 g Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml	Makaron razowy z s. pomidorowym i warzywami 300 g (GLU, SEL) Polędwica z pasieki 40 g (SOJ, SEL, GOR) Chleb bałtonowski 50g, chleb graham 30g 80 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Papryka świeża z natką 60 g Sałata zielona liść 10 g Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Jogurt skyr naturalny 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 451,3 Białko ogółem [g] 93 Tłuszcz [g] 102,8 Węglowodny przyswajalne [g] 280 Sód [mg] 3 709,3 Błonnik pokarmowy [g] 32,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,7
2026-04-11 sobota	Dieta podstawowa 1	Zupa mleczna z kaszą kuskus 300 ml (GLU, MLE) Chleb bałtonowski 30g, chleb pszenny 30g, chleb razowy 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(pótt) i jaj z natką 80 g (JAJ, MLE) Szynka wiśniowa(wieprz.pa rz) 40 g (JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Rzodkiew biała z jabłkiem 100 g (MLE) Chleb bałtonowski 50g, chleb razowy 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] 2 428,7 Białko ogółem [g] 110,4 Tłuszcz [g] 98,6 Węglowodny przyswajalne [g] 281 Sód [mg] 4 623,2 Błonnik pokarmowy [g] 34,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 46,6
2026-04-12 niedziela	Dieta podstawowa 1	Kakao z cukrem na mleku 250 ml (MLE) Chleb bałtonowski 30g, chleb pszenny 30g, chleb razowy 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 (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) 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.wiepr rz. wędz parzony) 40 g (JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02) Chleb bałtonowski 60g, chleb razowy, graham 60g 120 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Mus warzywny 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 3 054,7 Białko ogółem [g] 111,1 Tłuszcz [g] 133,1 Węglowodny przyswajalne [g] 341,7 Sód [mg] 4 591,6 Błonnik pokarmowy [g] 29,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 50,9

2026-04-13 poniedziałek	Dieta podstawowa 1	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml (GLU, MLE) Chleb baltonowski 30g, chleb pszenny 30g, chleb razowy 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) Sałatka 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 50g, chleb graham50g 100 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Ser topiony 40 g (MLE) Pomidor 80 g Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Jogurt skyr naturalny 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 540,9 Białko ogółem [g] 106 Tłuszcz [g] 90,8 Węglowodny przyswajalne [g] 309 Sód [mg] 2 416,5 Błonnik pokarmowy [g] 39,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,5
2026-04-14 wtorek	Dieta podstawowa 1	Zupa mleczna z kaszą manną 300 ml (GLU, MLE) Chleb baltonowski 30g, chleb pszenny 30g, chleb razowy 60g 120 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Kielbasa krotoszyńska(wieprz. z.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	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 razowy, graham 60g 120 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Pomarańcza 150 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 653,4 Białko ogółem [g] 132,3 Tłuszcz [g] 96 Węglowodny przyswajalne [g] 323,3 Sód [mg] 3 783,1 Błonnik pokarmowy [g] 29,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 47,1
2026-04-15 środa	Dieta podstawowa 1	Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300 ml (MLE) Chleb baltonowski 30g, chleb pszenny 30g, chleb razowy 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 razowy, graham 60g 120 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Filet zapiekany(drob.parz) 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] [kcal] 2 513 Białko ogółem [g] 121 Tłuszcz [g] 80 Węglowodny przyswajalne [g] 312,4 Sód [mg] 3 727,8 Błonnik pokarmowy [g] 36,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,3

2026-04-16 czwartek	Dieta podstawowa 1	Zupa mleczna z ryżem 300 ml (MLE) Chleb baltonowski 30g, chleb pszenny 30g, chleb razowy 60g 120 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Schab ze szpizarni (wp,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	Salatka z buraczków 150 g (JAJ, MLE, GOR) Szynkowa dębowa(drob,wędz ona,średnio-rozdr) 40 g (JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02) Twarożek sernikowy 50 g (MLE) Chleb baltonowski 60g, chleb razowy, graham 60g 120 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Maślanka 400 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 513,3 Białko ogółem [g] 128,8 Tłuszcz [g] 86,4 Węglowodny przyswajalne [g] 295,6 Sód [mg] 5 482,3 Błonnik pokarmowy [g] 35,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,9
2026-04-17 piątek	Dieta podstawowa 1	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml (GLU, MLE) Chleb baltonowski 30g, chleb pszenny 30g, chleb razowy 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) Salatka 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 40g, chleb graham 20g 60 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] 3 018,9 Białko ogółem [g] 95,9 Tłuszcz [g] 124,5 Węglowodny przyswajalne [g] 385,3 Sód [mg] 4 542,6 Błonnik pokarmowy [g] 33,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 50,6
2026-04-18 sobota	Dieta podstawowa 1	Zupa mleczna z kaszą manną 300 ml (GLU, MLE) Chleb baltonowski 30g, chleb pszenny 30g, chleb razowy 60g 120 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Kielbasa 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) 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) Salatka z selera naciowego 130 g (JAJ, GOR) Chleb baltonowski 60g, chleb razowy, 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] 2 521,2 Białko ogółem [g] 117,9 Tłuszcz [g] 93,7 Węglowodny przyswajalne [g] 291,7 Sód [mg] 3 382,2 Błonnik pokarmowy [g] 33,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,1

2026-04-19 niedziela	Dieta podstawowa 1	Kawa Inka na mleku 250 ml (GLU, MLE) Chleb baltonowski 30g, chleb pszenny 30g, chleb razowy 60g 120 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Jajko w majonezie 50g/25g 1 szt (JAJ, MLE, GOR) Schab ze spizarni (wp,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 razowy, graham 60g 120 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Jogurt pitny 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 751,4 Białko ogółem [g] 103,8 Tłuszcz [g] 109,9 Węglowodny przyswajalne [g] 327,2 Sód [mg] 3 335,9 Błonnik pokarmowy [g] 32,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,1
----------------------	--------------------	---	------------	--	--	---------------------------------	---

	1	2	3	5	6	7
	Śniadanie	II Ś	Obiad	Kolacja	Pn	SUMA
2026-04-10 piątek Dieta z ogr.łatwoprzyswajalnych węglowodanów -5 posiłków	Kawa Inka na mleku b/cukru 250 ml (GLU, MLE) Chleb razowy, chleb graham 80 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Twarożek (póttł) z tuńczykiem 70 g (SKR, RYB, MLE, MCK) Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Pasta z ciecierzycy 60 g Sałata lodowa z pomidorem i serem favita 80 g (MLE, SEL, GOR)	Chleb razowy, chleb graham 40 g (GLU) Masło 5 g (MLE) Szynkowa dębowa(drob,wędz ona,średnio-rozdr) 30 g (JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02)	Żurek z ziemniakami 450 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Filet z morszczuka z jarzynami pieczony 120 g (GLU, RYB, SOJ, SEL, GOR, SEZ) Surówka z kapusty kiszzonej i marchwi 120 g Ziemniaki z koperkiem 120 g (MLE) Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml Grejprut 130 g	Makaron razowy z s. pomidorowym i warzywami 250 g (GLU, SEL) Polędwica z pasieki 40 g (SOJ, SEL, GOR) Chleb razowy, chleb graham 60 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Papryka świeża z natką 70 g Sałata zielona liść 10 g Herbata b/cukru z cytryną 250 ml	Jogurt skyr naturalny 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 001,9 Białko ogółem [g] 96,1 Tłuszcz [g] 86,9 Węglowodny przyswajalne [g] 200,8 Sód [mg] 3 760,6 Błonnik pokarmowy [g] 31,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,9
2026-04-11 sobota Dieta z ogr.łatwoprzyswajalnych węglowodanów -5 posiłków	Chleb razowy, 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(póttł) i jaj z natką 80 g (JAJ, MLE) Szynka wiśniowa(wieprz.pa rz) 40 g (JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Rzodkiew biała z jabłkiem 100 g (MLE) Chleb razowy, 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] 2 002,9 Białko ogółem [g] 98,7 Tłuszcz [g] 88,9 Węglowodny przyswajalne [g] 200,4 Sód [mg] 4 376 Błonnik pokarmowy [g] 30,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,7
2026-04-12 niedziela Dieta z ogr.łatwoprzyswajalnych węglowodanów -5 posiłków	Kakao b/cukru 250 ml (MLE) Chleb razowy, chleb graham 80 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Parówki drobiowe na gorąco 110 g (GLU, JAJ, SOJ, GOR, S02) Ketchup 20 g (GOR) Twarożek (póttłusty) 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 Grejprut 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 razowy, chleb graham 60 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Herbata b/cukru z cytryną 250 ml	Mus warzywny 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2 171,8 Białko ogółem [g] 102,8 Tłuszcz [g] 100,3 Węglowodny przyswajalne [g] 204,1 Sód [mg] 3 454,3 Błonnik pokarmowy [g] 27,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 47,4

2026-04-13 poniedziałek	Dieta z ogr.łatwoprzyswajalnych węglowodanów -5 posiłków	Herbata bez cukru 250 ml Chleb razowy, chleb graham 90 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Schabowa kanapkowa(k.wieprz. 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 razowy, chleb graham 60 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Ser biały w plastrach 50 g (MLE) Pomidor 80 g Herbata b/cukru z cytryną 250 ml	Jogurt skyr naturalny 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 839,9 Białko ogółem [g] 94,7 Tłuszcz [g] 64,6 Węglowodny przyswajalne [g] 206,8 Sód [mg] 1 641,1 Błonnik pokarmowy [g] 33,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,3
2026-04-14 wtorek	Dieta z ogr.łatwoprzyswajalnych węglowodanów -5 posiłków	Herbata b/cukru z cytryną 250 ml Chleb razowy, chleb graham 100 g (GLU) Masło 10g 1 szt (MLE) Twarożek (pótti) z ziołami prowansalskimi 80 g (MLE) Poledwica 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 rozdr.parz) 40 g (GOR) Ogórek kiszony 80 g Chleb razowy, chleb graham 110 g (GLU) Masło 10g 1 szt (MLE) Herbata b/cukru z cytryną 250 ml	Pomarańcza 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 853,3 Białko ogółem [g] 112 Tłuszcz [g] 65,4 Węglowodny przyswajalne [g] 204,1 Sód [mg] 3 539,3 Błonnik pokarmowy [g] 31,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,8
2026-04-15 środa	Dieta z ogr.łatwoprzyswajalnych węglowodanów -5 posiłków	Herbata b/cukru z cytryną 250 ml Chleb razowy, 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 150 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 razowy, chleb graham 90 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Filet zapiekany(drob.parz) 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] 1 881,8 Białko ogółem [g] 106,4 Tłuszcz [g] 73 Węglowodny przyswajalne [g] 186,4 Sód [mg] 2 973 Błonnik pokarmowy [g] 33,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,4

2026-04-16 czwartek	Dieta z ogr.łatwoprzyswajalnych węglowodanów -5 posiłków	Herbata b/cukru z cytryną 250 ml Chleb razowy, chleb graham 100 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Schab ze szpizarni (wp.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 sernikowy 50 g (MLE) Chleb razowy, 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] 1 968,9 Białko ogółem [g] 109 Tłuszcz [g] 66,8 Węglowodny przyswajalne [g] 219 Sód [mg] 5 234,8 Błonnik pokarmowy [g] 34 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,8
2026-04-17 piątek	Dieta z ogr.łatwoprzyswajalnych węglowodanów -5 posiłków	Herbata b/cukru z cytryną 250 ml Chleb razowy, 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 razowy, chleb graham 60 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] 2 053,6 Białko ogółem [g] 80,5 Tłuszcz [g] 75,5 Węglowodny przyswajalne [g] 267,8 Sód [mg] 2 713,3 Błonnik pokarmowy [g] 38,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,2
2026-04-18 sobota	Dieta z ogr.łatwoprzyswajalnych węglowodanów -5 posiłków	Herbata b/cukru z cytryną 250 ml Chleb razowy, chleb graham 100 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Ser biały (póttłusty) ze szczypiorkiem 80 g (MLE) Kielbasa 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 razowy, chleb graham 110 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Herbata b/cukru z cytryną 250 ml	Jogurt skyr naturalny 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 986,1 Białko ogółem [g] 110,4 Tłuszcz [g] 82,3 Węglowodny przyswajalne [g] 190,9 Sód [mg] 3 092,2 Błonnik pokarmowy [g] 33,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,2

2026-04-19 niedziela	Dieta z ogr.latwoprzyswajalnych węglowodanów -5 posiłków	Kawa Inka na mleku b/cukru 250 ml (GLU, MLE) Chleb razowy, chleb graham 100 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Jajko w majonezie 50g/25g 1 szt (JAJ, MLE, GOR) Schab ze spiżarni (wp.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 razowy, chleb graham 90 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Herbata b/cukru z cytryną 250 ml	Kefir 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 054,2 Białko ogółem [g] 104,1 Tłuszcz [g] 88,2 Węglowodny przyswajalne [g] 200,6 Sód [mg] 3 093,3 Błonnik pokarmowy [g] 34,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,4
----------------------	--	--	------------	--	--	----------------------------	---

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	II Ś	Obiad	Kolacja	Pn	SUMA
2026-04-10 piątek	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu.	Kawa Inka na mleku 250 ml (GLU, MLE) Chleb bałtonowski 30g, chleb pszenny 30g, chleb razowy 60g 120 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Twarożek (pótt) z tuńczykiem 70 g (SKR, RYB, MLE, MCK) Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Pasta z warzyw 60 g (SEL) Sałata lodowa z pomidorem i serem fawita 80 g (MLE, SEL, GOR)	Pomarańcza 150 g	Żurek z ziemniakami 450 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Filet z morszczuka z jarzynami pieczony 120 g (GLU, RYB, SOJ, SEL, GOR, SEZ) Surówka z kapusty kiszzonej i marchwi 120 g Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml	Makaron z s. pomidorowym i warzywami 250 g (GLU, SEL) Polędwica z pasieki 40 g (SOJ, SEL, GOR) Chleb bałtonowski 50g, chleb graham 30g 80 g (GLU) Pomidor na sałacie zielonej 80 g Masło 15g 1 szt (MLE) Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Jogurt skyr naturalny 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 435,7 Białko ogółem [g] 99,4 Tłuszcz [g] 84,1 Węglowodny przyswajalne [g] 310,7 Sód [mg] 3 222,6 Błonnik pokarmowy [g] 35,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,3
2026-04-11 sobota	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu.	Zupa mleczna z kaszą kuskus 300 ml (GLU, MLE) Chleb bałtonowski 30g, chleb pszenny 30g, chleb razowy 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(pótt) i jaj z natką 80 g (JAJ, MLE) Szynka wiśniowa(wieprz.pa rz) 40 g (JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Rzodkiew biała z jabłkiem 100 g (MLE) Chleb bałtonowski 50g, chleb razowy 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] 2 452,8 Białko ogółem [g] 111,1 Tłuszcz [g] 97,8 Węglowodny przyswajalne [g] 289,7 Sód [mg] 4 087,3 Błonnik pokarmowy [g] 32 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 46,4
2026-04-12 niedziela	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu.	Kakao z cukrem na mleku 250 ml (MLE) Chleb bałtonowski 30g, chleb pszenny 30g, chleb razowy 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 (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.wiepr rz. wędz parzony) 40 g (JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02) Chleb bałtonowski 60g, chleb razowy, graham 60g 120 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Herbata z cukrem z cytryną 250 ml Jabłko 150 g	Mus warzywny 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2 840,4 Białko ogółem [g] 114,1 Tłuszcz [g] 107,2 Węglowodny przyswajalne [g] 342,1 Sód [mg] 3 555,9 Błonnik pokarmowy [g] 32,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 49,9

2026-04-13 poniedziałek	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu.	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml (GLU, MLE) Chleb baltonowski 30g, chleb pszenny 30g, chleb razowy 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) Sałatka 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 50g, chleb graham50g 100 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Ser biały w plastrach 50 g (MLE) Pomidor 80 g Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Jogurt skyr naturalny 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 395,2 Białko ogółem [g] 107,4 Tłuszcz [g] 73,6 Węglowodny przyswajalne [g] 310,3 Sód [mg] 2 098,3 Błonnik pokarmowy [g] 38,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,7
2026-04-14 wtorek	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu.	Zupa mleczna z kaszą manną 300 ml (GLU, MLE) Chleb baltonowski 30g, chleb pszenny 30g, chleb razowy 60g 120 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Kielbasa krotoszyńska(wieprz. z. wędz. parz.) 40 g (GOR) Połędwica 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	Ser żółty Gouda 50 g (MLE) krakowska parzona (wieprz. grubo rozdr. parz.) 40 g (GOR) Sałata lodowa z pomidorem i natką 80 g Chleb baltonowski 60g, chleb razowy, graham 60g 120 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Pomarańcza 150 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 449,7 Białko ogółem [g] 122 Tłuszcz [g] 84,5 Węglowodny przyswajalne [g] 309 Sód [mg] 3 419,4 Błonnik pokarmowy [g] 29,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44
2026-04-15 środa	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu.	Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300 ml (MLE) Chleb baltonowski 30g, chleb pszenny 30g, chleb razowy 60g 120 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Schab zapiekany(sch. wieprz. z. 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 kukini z szynką mr 350 g (JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Chleb baltonowski 60g, chleb razowy, graham 60g 120 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Filet zapiekany(drob. parz.) 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] 2 513 Białko ogółem [g] 121 Tłuszcz [g] 80 Węglowodny przyswajalne [g] 312,4 Sód [mg] 3 727,8 Błonnik pokarmowy [g] 36,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,3

2026-04-16 czwartek	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu.	Zupa mleczna z ryżem 300 ml (MLE) Chleb baltonowski 30g, chleb pszenny 30g, chleb razowy 60g 120 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Schab ze szpizami (wp.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	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 sernikowy 50 g (MLE) Chleb baltonowski 60g, chleb razowy, 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] 2 385,5 Białko ogółem [g] 118,1 Tłuszcz [g] 73,2 Węglowodny przyswajalne [g] 305,5 Sód [mg] 4 967,1 Błonnik pokarmowy [g] 32,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,6
2026-04-17 piątek	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu.	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml (GLU, MLE) Chleb baltonowski 30g, chleb pszenny 30g, chleb razowy 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 40g, chleb graham 20g 60 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] 2 705,6 Białko ogółem [g] 93,9 Tłuszcz [g] 88,4 Węglowodny przyswajalne [g] 389,1 Sód [mg] 2 838,5 Błonnik pokarmowy [g] 35,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,2
2026-04-18 sobota	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu.	Zupa mleczna z kaszą manną 300 ml (GLU, MLE) Chleb baltonowski 30g, chleb pszenny 30g, chleb razowy 60g 120 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Kiełbasa szynkowa Jana(gruborozd,wędz) 40 g (JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Ser biały (póttłusty) 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) Salatka z selera naciowego 130 g (JAJ, GOR) Chleb baltonowski 60g, chleb razowy, 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] 2 554,2 Białko ogółem [g] 127,3 Tłuszcz [g] 90,5 Węglowodny przyswajalne [g] 297,9 Sód [mg] 3 391,3 Błonnik pokarmowy [g] 33,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,3

2026-04-19 niedziela	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszcz.	Kawa Inka na mleku 250 ml (GLU, MLE) Chleb baltonowski 30g, chleb pszenny 30g, chleb razowy 60g 120 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Jajko w majonezie 50g/25g 1 szt (JAJ, MLE, GOR) Schab ze spizarni (wp,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 razowy, graham 60g 120 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Jogurt pitny 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 452,7 Białko ogółem [g] 111 Tłuszcz [g] 84,8 Węglowodny przyswajalne [g] 301,8 Sód [mg] 3 373,5 Błonnik pokarmowy [g] 32,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,6
----------------------	---	--	------------	---	---	-----------------------------------	---

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	II Ś	Obiad	Kolacja	Pn	SUMA
2026-04-20 poniedziałek	Dieta podstawowa 1	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 300 ml (GLU, MLE) Chleb baltonowski 30g, chleb pszenny 30g, chleb razowy, graham 60g 120 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Ser topiony 40 g (MLE) Szyńka wiśniowa(wieprz.parz) 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) Pierogi ruskie z masłem 300 g (GLU, JAJ, MLE) Surówka z marchwi i jabłka 120 g (MLE) Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml Jogurt pitny 1 szt (MLE)	Kiełbasa biała zapiekana z ketchupem 1 szt (GOR) Bukiet warzyw gotowany 80 g (SEL, GOR) Chleb baltonowski 60g, chleb razowy, graham 60g 120 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Pomarańcza 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 098,8 Białko ogółem [g] 119,9 Tłuszcz [g] 102,2 Węglowodny przyswajalne [g] 410 Sód [mg] 5 877,8 Błonnik pokarmowy [g] 36,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 54,2
2026-04-21 wtorek	Dieta podstawowa 1	Zupa mleczna z kaszą kuskus 300 ml (GLU, MLE) Chleb baltonowski 30g, chleb pszenny 30g, chleb razowy, graham 60g 120 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Ser żółty Gouda 40 g (MLE) Szyńka z indyka(drób, parzona) 40 g (SOJ, 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 (półt) z tuńczykiem 80 g (SKR, RYB, MLE, MCK) Kiełbasa szynkowa Jana(gruborozd,wędz) 40 g (JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Burak pieczony z oliwą 80 g Chleb baltonowski 60g, chleb razowy, 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] 2 540,8 Białko ogółem [g] 120,6 Tłuszcz [g] 94,9 Węglowodny przyswajalne [g] 287,1 Sód [mg] 5 477,7 Błonnik pokarmowy [g] 35 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,8

2026-04-22 środa	Dieta podstawowa 1	Zupa mleczna z kaszą manną 300 ml (GLU, MLE) Chleb baltonowski 30g, chleb pszenny 30g, chleb razowy, graham 60g 120 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Jajko gotowane 1 szt (JAJ) krakowska parzona (wieprz, grubo rozdz, parz) 40 g (GOR) Ogórek kiszony 80 g Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Gruszka 150 g	Zupa serowa z makaronem 450 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Stek z filetem z kurczaka, pieczony 110 g (GLU, JAJ) Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml	Pasta wieprzowo-drobiowa 60 g (SEL) Schab zapiekany (sch. wieprz. wędz. parzony) 40 g (JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02) Sałatka z selera z jabłkiem i natką 100 g (SEL, GOR) Chleb baltonowski 60g, chleb razowy, 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] 2 398,3 Białko ogółem [g] 108,2 Tłuszcz [g] 88,1 Węglowodny przyswajalne [g] 282,4 Sód [mg] 4 104,3 Błonnik pokarmowy [g] 28,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,3
2026-04-23 czwartek	Dieta podstawowa 1	Kawa Inka na mleku 250 ml (GLU, MLE) Chleb baltonowski 30g, chleb pszenny 30g, chleb razowy, graham 60g 120 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Serek topiony 17g 2 szt (MLE) Szynka hetmańska (wędz. wieprz, wędz. parz) 40 g (JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Pomidor na sałacie zielonej z natką pietruszki 90 g	Sok owocowo-warzywny 330ml 1 szt (SEL)	Zupa brokułowa z ziemniakami 450 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Gulasz z łopatki wieprzowej duszony 100g/100ml 200 g (GLU, SEL, GOR, SEZ) Sałatka z kapusty czerwonej i jabłek 120 g Kasza jęczmienna 200 g (GLU) Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml	Sałatka jarzynowa z soczewicą 130 g (JAJ, MLE, SEL, GOR) Szynkowa dębowa (drob. wędz. średnio -rozdr) 40 g (JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02) Chleb baltonowski 60g, chleb razowy, graham 60g 120 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Banan 150 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 453,1 Białko ogółem [g] 99 Tłuszcz [g] 94,8 Węglowodny przyswajalne [g] 287,9 Sód [mg] 4 956,3 Błonnik pokarmowy [g] 33,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,9
2026-04-24 piątek	Dieta podstawowa 1	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml (GLU, MLE) Chleb baltonowski 30g, chleb pszenny 30g, chleb razowy, graham 60g 120 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Pasta z twarogu (półtł) z makrelą w s. pomid. 70 g (GLU, RYB, MLE) Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Sałatka z papryki, ogórka i jabłka 80 g (SEL, GOR) Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Kiwi 1 szt	Zupa rumfordzka 450 ml (SOJ, SEL, GOR) Morszczuk w sosie greckim 100g/120g 220 g (GLU, RYB, SOJ, SEL, GOR, SEZ) Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml	Racuchy drożdżowe 200 g (GLU, JAJ, MLE) Ser żółty Gouda 40 g (MLE) Sałata zielona z pomidorem i oliwkami 80 g (SEL, GOR) Chleb baltonowski 40g, chleb razowy, graham 40g 80 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Maślanka 400 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 926,3 Białko ogółem [g] 107,4 Tłuszcz [g] 118,6 Węglowodny przyswajalne [g] 348,4 Sód [mg] 2 873,3 Błonnik pokarmowy [g] 36,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44

2026-04-25 sobota	Dieta podstawowa 1	Zupa mleczna z makaronem razowym 300 ml (GLU, MLE) Chleb baltonowski 30g, chleb pszenny 30g, chleb razowy, graham 60g 120 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Twarożek (pótt) z ziołami prowansalskimi 80 g (MLE) Szynka premium konserwowa (sz.wieprzowa parzona) 40 g (SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Ogórek świeży ze szczypiorkiem 80 g Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Cynamonka 1 szt (GLU, JAJ, MLE)	Barszcz czerwony z ziemniakami 450 ml (GLU, MLE, SEL) Kotlet mielony, wieprzowy smażony 100 g (GLU, JAJ, SEL, GOR, SEZ) Kapusta zasmażana 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Fasolka szparagowa z masłem 100 g (MLE) Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml	Pasta z s.topionego i szynki 80 g (JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02) Pieczeń wiedeńska 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Salatka z marchewki, jaj i cebulki 100 g (JAJ, MLE, GOR) Chleb baltonowski 60g, chleb razowy, graham 60g 120 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Jabłko 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 781,5 Białko ogółem [g] 115 Tłuszcz [g] 106,1 Węglowodny przyswajalne [g] 330,7 Sód [mg] 3 921,6 Błonnik pokarmowy [g] 35,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 49,1
2026-04-26 niedziela	Dieta podstawowa 1	Kakao z cukrem na mleku 250 ml (MLE) Chleb baltonowski 30g, chleb pszenny 30g, chleb razowy, graham 60g 120 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Ser żółty Salami 40 g (MLE) krakowska parzona (wieprz.grubo rozdz.parz) 40 g (GOR) Papryka świeża z natką 80 g Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Gruszka 150 g	Zupa pomidorowa z ryżem 450 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Roladki drobiowe ze szpinakiem 100g/120ml 220 g (GLU, MLE) Surówka z kapusty białej z majonezem 120 g (JAJ, MLE, GOR) Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml	Salatka z kalafiora, jajka i pomidora 130 g (JAJ, MLE, GOR) Polędwica Gazdy (schab wieprz.parzony) 40 g (SOJ, GOR) Chleb baltonowski 60g, chleb razowy, 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] 2 394,4 Białko ogółem [g] 108,1 Tłuszcz [g] 93,4 Węglowodny przyswajalne [g] 273,4 Sód [mg] 3 907,6 Błonnik pokarmowy [g] 30,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,8

2026-04-27 poniedziałek	Dieta podstawowa 1	Zupa mleczna z kaszą manną 300 ml (GLU, MLE) Chleb baltonowski 30g, chleb pszenny 30g, chleb razowy, graham 60g 120 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Schabowa kanapkowa(k.wieprz. gruborozdr. parzona) 40 g (JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Serek topiony 17g 1 szt (MLE) Rzodkiew biała z jabłkiem 80 g (MLE) Herbata z cukrem z cytryną 250 ml Dżem porcjowy 1 szt	Jabłko 150 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami 450 ml (GLU, MLE, SEL) Spaghetti z sosem bolońskim 350 g (GLU) Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml Sałatka grecka 120 g (MLE, SEL, GOR) Mandarynka 150 g	Kielbasa (wieprz.-drob.) pieczona z cebulką 120 g (GOR) Musztarda 15 g (GOR) Chleb baltonowski 60g, chleb razowy, graham 60g 120 g (GLU) Ser biały w plastrach 50 g (MLE) Sałata lodowa z pomidorem i oliwkami 80 g (SEL, GOR) Masło 15g 1 szt (MLE) Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Jogurt skyr owocowy 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 682,9 Białko ogółem [g] 118,5 Tłuszcz [g] 96,3 Węglowodny przyswajalne [g] 323,1 Sód [mg] 5 448,2 Błonnik pokarmowy [g] 32,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 46,1
2026-04-28 wtorek	Dieta podstawowa 1	Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300 ml (MLE) Chleb baltonowski 30g, chleb pszenny 30g, chleb razowy, graham 60g 120 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Schab zapiekany(sch.wieprz. wędz parzony) 40 g (JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02) Ser żółty Gouda 40 g (MLE) Ogórek kiszony 80 g Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Sok pomidorowy 200ml 200 ml	Krupnik na jarzynach z ziemniakami i natką 450 ml (GLU, MLE, SEL) Kotlet drobiowy, panierowany smażony 120 g (GLU, JAJ) Surówka z selera, marchwi i jabłek 120 g (MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml	Paszтет drobiowy z indykiem(Indykpol) 70 g (GLU, JAJ, SEL, GOR) szynka drobiowa(wędlina drobiowa z kurczaka, parzona) 40 g (SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Chrzan z jabłkiem 70 g (MLE) Chleb baltonowski 60g, chleb razowy, graham 60g 120 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Gruszka 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 525,1 Białko ogółem [g] 102,3 Tłuszcz [g] 94,7 Węglowodny przyswajalne [g] 300,4 Sód [mg] 3 902,6 Błonnik pokarmowy [g] 37,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,1

2026-04-29 środa	Dieta podstawowa 1	<p>Kawa Inka na mleku 250 ml (GLU, MLE) Chleb baltonowski 30g, chleb pszenny 30g, chleb razowy, graham 60g 120 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Pieczeń wiedeńska 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Pasta z jaj z natką pietruszki 70 g (JAJ, GOR) Sałatka z k. pekiń, pomidor, ogórek kisz, marchew, kukurydz. 80 g (JAJ, SEL, GOR)</p>	<p>Cynamonka 1 szt (GLU, JAJ, MLE)</p>	<p>Zupa kalafiorowa z ziemniakami 450 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Bitki duszone z szynki wieprzowej 100g/150ml 250 g (GLU, SEL, GOR, SEZ) Surówka z warzyw mieszanych 120 g (SEL) Kasza jęczmienna 200 g (GLU) Kompot wielowocowy z cukrem 250 ml</p>	<p>Risotto z m. wieprzowym i jarzynami 350 g (MLE, SEL) Sos pomidorowy 150 g (GLU, MLE) Szynka pieczona (szynka wp. parzona) 40 g (JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Chleb baltonowski 40g, chleb razowy, graham 40g 80 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Herbata z cukrem z cytryną 250 ml</p>	<p>Jabłko 150 g</p>	<p>Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 776,5 Białko ogółem [g] 118,1 Tłuszcz [g] 99,5 Węglowodny przyswajalne [g] 352,1 Sód [mg] 4 476,6 Błonnik pokarmowy [g] 37,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,1</p>
------------------	--------------------	--	---	--	---	---------------------	---

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	II Ś	Obiad	Kolacja	Pn	SUMA
2026-04-20 poniedziałek	Dieta z ogr.latwoprzyswajalnych węglowodanów -5 posiłków	Herbata b/cukru z cytryną 250 ml Chleb razowy, chleb graham 100 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Twarożek (półtłusty) z koperkiem 80 g (MLE) Szynka wiśniowa(wieprz.parz) 40 g (JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Rzodkiew biała z jabłkiem 80 g (MLE)	Chleb razowy, 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 100 g (MLE) Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml	Kiełbasa biała zapiekana z ketchupem 1 szt (GOR) Pomidor na sałacie zielonej z natką pietruszki 90 g Chleb razowy, chleb graham 60 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Herbata b/cukru z cytryną 250 ml	Chleb razowy, chleb graham 40 g (GLU) Masło 5 g (MLE) Twarożek sernikowy 50 g (MLE) Sałata zielona liść 5 g	Wartość energetyczna[kcal] 1 986,2 Białko ogółem [g] 130 Tłuszcz [g] 73,1 Węglowodny przyswajalne [g] 201,4 Sód [mg] 4 184,2 Błonnik pokarmowy [g] 33,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40

2026-04-21 wtorek Dieta z ogr.latwoprzyswajalnych węglowodanów -5 posiłków	Herbata b/cukru z cytryną 250 ml Chleb razowy, chleb graham 100 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Ser żółty Gouda 40 g (MLE) Szynka z indyka(drób,parzona) 40 g (SOJ, 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 (półt) 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 razowy, chleb graham 90 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Herbata b/cukru z cytryną 250 ml	Twarożek z kielkami 60 g (MLE) Wafle ryżowe 20 g (OZI, ORZ, SEZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 149,1 Białko ogółem [g] 109 Tłuszcz [g] 85,8 Węglowodny przyswajalne [g] 222,1 Sód [mg] 4 646,8 Błonnik pokarmowy [g] 32,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,6
2026-04-22 środa Dieta z ogr.latwoprzyswajalnych węglowodanów -5 posiłków	Herbata b/cukru z cytryną 250 ml Chleb razowy, chleb graham 100 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Jajko gotowane 1 szt (JAJ) krakowska parzona (wieprz,grubo rozdz,parz) 40 g (GOR) Ogórek kiszony 80 g	Gruszka 150 g	Zupa serowa z makaronem 450 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Stek z filetem z kurczaka, pieczony 110 g (GLU, JAJ) Ćwikła z jabłkiem 120 g Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml	Pasta wieprzowo-drobiowa 60 g (SEL) Schab zapiekany(sch.wieprz.wędz parzony) 40 g (JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02) Sałatka z selera z jabłkiem i natką 100 g (SEL, GOR) Chleb razowy, chleb graham 60 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Herbata b/cukru z cytryną 250 ml	Chleb razowy, chleb graham 40 g (GLU) Masło 5 g (MLE) Twarożek sernikowy 50 g (MLE) Sałata zielona liść 5 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 090,4 Białko ogółem [g] 100,9 Tłuszcz [g] 88,8 Węglowodny przyswajalne [g] 208,7 Sód [mg] 3 855 Błonnik pokarmowy [g] 32,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,1

2026-04-23 czwartek Dieta z ogr.latwoprzyswajalnych węglowodanów -5 posiłków	Kawa Inka na mleku b/cukru 250 ml (GLU, MLE) Chleb razowy, chleb graham 100 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Twarożek (półtusty) z z. pietruszką 80 g (MLE) Szynka hetmańska(wędziona wieprz, wędz.,parz) 40 g (JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Pomidor na sałacie zielonej z natką pietruszki 90 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Zupa brokułowa z ziemniakami 450 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Gulasz z łopatki wieprzowej duszony 100g/100ml 200 g (GLU, SEL, GOR, SEZ) Sałatka z kapusty czerwonej i jabłek 120 g Kasza gryczana 150 g (MLE) Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml	Sałatka jarzynowa z soczewicą 130 g (JAJ, MLE, SEL, GOR) Szynkowa dębowa(drob.wędziona,średnio -rozdr) 40 g (JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02) Chleb razowy, chleb graham 60 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Herbata b/cukru z cytryną 250 ml	Chleb razowy, chleb graham 40 g (GLU) Masło 5 g (MLE) Filet zapiekany(drob.parz) 40 g (SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Sałata zielona liść 5 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 252,4 Białko ogółem [g] 116,1 Tłuszcz [g] 96,2 Węglowodny przyswajalne [g] 217,9 Sód [mg] 4 403,8 Błonnik pokarmowy [g] 32,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,4
2026-04-24 piątek Dieta z ogr.latwoprzyswajalnych węglowodanów -5 posiłków	Herbata b/cukru z cytryną 250 ml Chleb razowy, chleb graham 100 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Pasta z twarogu(półtł) z makrelą w s.pomid. 70 g (GLU, RYB, MLE) Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Sałatka z papryki, ogórka i jabłka 80 g (SEL, GOR)	Chleb razowy, chleb graham 40 g (GLU) Masło 5 g (MLE) szynka drobiowa(wędlina drobiowa z kurczaka,parzona) 30 g (SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02)	Zupa ryżowa z natką 450 ml (SOJ, MLE, SEL, GOR) Morszczuk w sosie greckim 100g/120g 220 g (GLU, RYB, SOJ, SEL, GOR, SEZ) Surówka z kapusty kiszzonej i marchwi 120 g Ziemniaki z koperkiem 120 g (MLE) Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml	Makaron ze szpinakiem i serem favita 350 g (GLU, MLE) Sałata zielona z pomidorem i oliwkami 80 g (SEL, GOR) Chleb razowy, chleb graham 60 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Herbata b/cukru z cytryną 250 ml	Maślanka 400 g (MLE) Pieczywo chrupkie (3 szt) 15 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 071,8 Białko ogółem [g] 87,9 Tłuszcz [g] 89 Węglowodny przyswajalne [g] 226,9 Sód [mg] 3 394,7 Błonnik pokarmowy [g] 35,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,6

2026-04-25 sobota	Dieta z ogr.latwoprzyswajalnych węglowodanów - 5 posiłków Chleb razowy, chleb graham 110 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Twarożek (półtł) z ziołami prowansalskimi 80 g (MLE) Szynka premium konserwowa (sz.wieprzowa parzona) 40 g (SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Ogórek świeży ze szczypiorkiem 80 g Herbata b/cukru z cytryną 250 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Jabłko 150 g	Barszcz czerwony z ziemniakami 450 ml (GLU, MLE, SEL) Klopsik drobiowo-wieprzowy 100 g (GLU, JAJ) Fasolka szparagowa z masłem 150 g (MLE) Surówka z k.włoskiej i marchwi z olejem 120 g Ziemniaki z koperkiem 120 g (MLE) Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml	Pasta z twarogu(półtł) i szynki wieprz 80 g (JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02) Kiełbasa szynkowa Jana(gruborozd,wędz) 40 g (JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Sałatka z selera, jabłka i pomidora diet. 100 g (MLE, SEL) Chleb razowy, chleb graham 90 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Herbata b/cukru z cytryną 250 ml	Chleb razowy, chleb graham 40 g (GLU) Masło 5 g (MLE) Szynkowa dębowa(drob,wędzona,średnio -rozdr) 30 g (JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02) Sałata zielona liść 5 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 142,7 Białko ogółem [g] 113,2 Tłuszcz [g] 80,3 Węglowodny przyswajalne [g] 229,2 Sód [mg] 4 570,8 Błonnik pokarmowy [g] 38,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,8
2026-04-26 niedziela	Dieta z ogr.latwoprzyswajalnych węglowodanów - 5 posiłków Chleb razowy, chleb graham 80 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) krakowska parzona (wieprz,grubo rozdz,parz) 40 g (GOR) Ser żółty Salami 40 g (MLE) Papryka świeża z natką 80 g Herbata b/cukru z cytryną 250 ml	Chleb razowy, chleb graham 40 g (GLU) Ser biały w plastrach 50 g (MLE)	Zupa pomidorowa z ryżem 450 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Roladki drobiowe ze szpinakiem 100g/120ml 220 g (GLU, MLE) Surówka z k.pekińskiej i marchwi 120 g Ziemniaki z koperkiem 120 g (MLE) Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml	Sałatka z kalafiora, jajka i pomidora diet. 130 g (JAJ, MLE) Polędwica Gazdy (schab wiep.parzony) 40 g (SOJ, GOR) Chleb razowy, chleb graham 120 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Herbata b/cukru z cytryną 250 ml	Jogurt skyr naturalny 1 szt (MLE) Pieczywo chrupkie (3 szt) 15 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 894,6 Białko ogółem [g] 106 Tłuszcz [g] 76,9 Węglowodny przyswajalne [g] 187,3 Sód [mg] 3 449,2 Błonnik pokarmowy [g] 31,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,1

2026-04-27 poniedziałek Dieta z ogr.lątwoprzyswajalnych węglowodanów - 5 posiłków	Herbata b/cukru z cytryną 250 ml Chleb razowy, chleb graham 90 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Twarożek (półtłusty) z z. pietruszką 80 g (MLE) Schabowa kanapkowa(k.wieprz. gruborozdr. parzona) 40 g (JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Rzodkiew biała z jabłkiem 80 g (MLE)	Chleb razowy, chleb graham 40 g (GLU) Masło 5 g (MLE) Filet zapiekany(drob.parz) 30 g (SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02)	Zupa jarzynowa z ziemniakami diet. 450 ml (GLU, MLE, SEL) Makaron razowy z s. pomidorowym i warzywami 300 g (GLU, SEL) Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml Jabłko 150 g	Kielbasa biała, parzona(rozdrobiona wieprzowa) 150 g (GOR) Ketchup 20 g (GOR) Chleb razowy, chleb graham 80 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Ser biały w plastrach 50 g (MLE) Pomidor 80 g Herbata b/cukru z cytryną 250 ml	Jogurt skyr owocowy 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 731,5 Białko ogółem [g] 96,4 Tłuszcz [g] 71,5 Węglowodny przyswajalne [g] 163,4 Sód [mg] 3 813,9 Błonnik pokarmowy [g] 31 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,8
2026-04-28 wtorek Dieta z ogr.lątwoprzyswajalnych węglowodanów - 5 posiłków	Chleb razowy, chleb graham 80 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Ser żółty Gouda 40 g (MLE) Schab zapiekany(sch.wieprz. wędz parzony) 40 g (JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02) Ogórek kiszony 80 g Herbata b/cukru z cytryną 250 ml	Chleb razowy, chleb graham 40 g (GLU) Masło 5 g (MLE) Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Sałata zielona liść 10 g	Krupnik na jarzynach z ziemniakami i natką 450 ml (GLU, MLE, SEL) Filet z kurczaka pieczony z jarzynami 130 g (GLU, SEL) Surówka z selera, marchwi i jabłek 120 g (MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem 120 g (MLE) Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml	Paszтет drobiowy z indykiem(Indykpol) 70 g (GLU, JAJ, SEL, GOR) szynka drobiowa(wędliina drobiowa z kurczaka,parzona) 40 g (SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Sałata lodowa z pomidorem i oliwą 80 g Chleb razowy, chleb graham 110 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Herbata b/cukru z cytryną 250 ml Chleb razowy, chleb graham 40 g (GLU) Masło 5 g (MLE) Filet zapiekany(drob.parz) 30 g (SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Sałata zielona liść 5 g		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 004,1 Białko ogółem [g] 104,1 Tłuszcz [g] 86 Węglowodny przyswajalne [g] 189,5 Sód [mg] 4 310,9 Błonnik pokarmowy [g] 34,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42

2026-04-29 środa Dieta z ogr.latwoprzyswajalnych węglowodanów - 5 posiłków	Kawa Inka na mleku b/cukru 250 ml (GLU, MLE) Chleb razowy, chleb graham 80 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Schab ze spiżarni (wp,wędz,parz) 40 g (SOJ, SEL, GOR) Pasta z jaj z natką pietruszki 70 g (JAJ, GOR) Salatka z k.pekiń,pomidor,ogórek kisz,marchew,kukurydz. 80 g (JAJ, SEL, GOR)	Chleb razowy, chleb graham 40 g (GLU) Masło 5 g (MLE) Twarożek sernikowy 50 g (MLE)	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 450 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Bitki duszone z szynki wieprzowej 100g/150ml 250 g (GLU, SEL, GOR, SEZ) Surówka z warzyw mieszanych 120 g (SEL) Kasza gryczana 100 g (MLE) Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml	Risotto z ryżu brązowego i jarzynami 350 g (MLE, SEL) Sos pomidorowy 150 g (GLU, MLE) Szynka pieczona (szynka wp. parzona) 40 g (JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Chleb razowy, chleb graham 40 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Herbata b/cukru z cytryną 250 ml	Jabłko 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 324,9 Białko ogółem [g] 116,1 Tłuszcz [g] 101,2 Węglowodny przyswajalne [g] 236,5 Sód [mg] 4 179,8 Błonnik pokarmowy [g] 39 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,9
---	---	--	---	---	--------------	---

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	II Ś	Obiad	P	Kolacja	Pn	SUMA
2026-04-20 poniedziałek	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów- 6 posiłków	Herbata b/cukru z cytryną 250 ml Chleb razowy, chleb graham 100 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Twarożek (półtłusty) z koperkiem 80 g (MLE) Szynka wiśniowa(wieprz.parz) 40 g (JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Rzodkiew biała z jabłkiem 80 g (MLE)	Chleb razowy, 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 100 g (MLE) Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml	Pomarańcza 150 g	Kielbasa biała zapiekana z ketchupem 1 szt (GOR) Pomidor na sałacie zielonej z natką pietruszki 90 g Chleb razowy, chleb graham 60 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Herbata b/cukru z cytryną 250 ml	Chleb razowy, chleb graham 40 g (GLU) Masło 5 g (MLE) Twarożek sernikowy 50 g (MLE) Sałata zielona liść 5 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 040,3 Białko ogółem [g] 131 Tłuszcz [g] 73,3 Węglowodny przyswajalne [g] 212,2 Sód [mg] 4 187,7 Błonnik pokarmowy [g] 36,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40

2026-04-21 wtorek	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów- 6 posiłków	Herbata b/cukru z cytryną 250 ml Chleb razowy, chleb graham 100 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Ser żółty Gouda 40 g (MLE) Szynka z indyka(drob,parzona) 40 g (SOJ, 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. mięsnym 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	Jogurt skyr naturalny 1 szt (MLE)	Twarożek (półt) 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 razowy, chleb graham 60 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Herbata b/cukru z cytryną 250 ml	Twarożek z kielkami 60 g (MLE) Wafle ryżowe 20 g (OZI, ORZ, SEZ) Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 140,4 Białko ogółem [g] 111,2 Tłuszcz [g] 87,3 Węglowodny przyswajalne [g] 215,5 Sód [mg] 4 576,2 Błonnik pokarmowy [g] 30,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,7
2026-04-22 środa	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów- 6 posiłków	Herbata b/cukru z cytryną 250 ml Chleb razowy, chleb graham 100 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Jajko gotowane 1 szt (JAJ) krakowska parzona (wieprz.grubo rozd,parz) 40 g (GOR) Ogórek kiszony 80 g	Gruszka 150 g	Zupa serowa z makaronem 450 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Stek z filetem z kurczaka, pieczony 110 g (GLU, JAJ) Ćwikła z jabłkiem 120 g Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml	Jogurt skyr naturalny 1 szt (MLE)	Pasta wieprzowo-drobiowa 60 g (SEL) Schab zapiekany(sch.wieprz.wędz parzony) 40 g (JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02) Sałatka z selera z jabłkiem i natką 100 g (SEL, GOR) Chleb razowy, chleb graham 60 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Herbata b/cukru z cytryną 250 ml	Chleb razowy, chleb graham 40 g (GLU) Twarożek sernikowy 50 g (MLE) Masło 5 g (MLE) Sałata zielona liść 10 g Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 150,4 Białko ogółem [g] 105,2 Tłuszcz [g] 90,8 Węglowodny przyswajalne [g] 214,9 Sód [mg] 3 918 Błonnik pokarmowy [g] 32,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,3

2026-04-23 czwartek	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów- 6 posiłków Kawa Inka na mleku b/cukru 250 ml (GLU, MLE) Chleb razowy, chleb graham 100 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Twarożek (półtłusty) z z. pietruszką 80 g (MLE) Szynka hetmańska(wędzonka wieprz, wędz.parz) 40 g (JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Pomidor na sałacie zielonej z natką pietruszki 90 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Zupa brokułowa z ziemniakami 450 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Gulasz z łopatki wieprzowej duszony 100g/100ml 200 g (GLU, SEL, GOR, SEZ) Sałatka z kapusty czerwonej i jabłek 120 g Kasza gryczana 150 g (MLE) Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml	Grejfrut 130 g	Sałatka jarzynowa z soczewicą 130 g (JAJ, MLE, SEL, GOR) Szynkowa dębowa(drob.wędzona,śre dnio-rozdr) 40 g (JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02) Chleb razowy, chleb graham 60 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Herbata b/cukru z cytryną 250 ml	Chleb razowy, chleb graham 40 g (GLU) Filet zapiekany(drob.parz) 40 g (SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Masło 5 g (MLE) Sałata zielona liść 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 288,2 Białko ogółem [g] 116,7 Tłuszcz [g] 96,4 Węglowodny przyswajalne [g] 224,8 Sód [mg] 4 405,8 Błonnik pokarmowy [g] 34,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,4
2026-04-24 piątek	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów- 6 posiłków Herbata b/cukru z cytryną 250 ml Chleb razowy, chleb graham 100 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Pasta z twarogu(półtł) z makrelą w s.pomid. 70 g (GLU, RYB, MLE) Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Sałatka z papryki, ogórka i jabłka 80 g (SEL, GOR)	Chleb razowy, chleb graham 40 g (GLU) szynka drobiowa(wędlina drobiowa z kurczaka,parzona) 30 g (SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Masło 5 g (MLE)	Zupa ryżowa z natką 450 ml (SOJ, MLE, SEL, GOR) Morszczuk w sosie greckim 100g/120g 220 g (GLU, RYB, SOJ, SEL, GOR, SEZ) Surówka z kapusty kiszzonej i marchwi 120 g Ziemniaki z koperkiem 120 g (MLE) Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml	Kiwi 1 szt	Makaron ze szpinakiem i serem fawita 350 g (GLU, MLE) Sałata zielona z pomidorem i oliwkami 80 g (SEL, GOR) Chleb razowy, chleb graham 60 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Herbata b/cukru z cytryną 250 ml	Maślanka 400 g (MLE) Pieczywo chrupkie (3 szt) 15 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 133,2 Białko ogółem [g] 91 Tłuszcz [g] 89,5 Węglowodny przyswajalne [g] 236,9 Sód [mg] 3 498,9 Błonnik pokarmowy [g] 36,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,7

2026-04-25 sobota	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów- 6 posiłków	Chleb razowy, chleb graham 110 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Twarożek (pótt) z ziołami prowansalskimi 80 g (MLE) Szynka premium konserwowa (sz.wieprzowa parzona) 40 g (SOJ, SEL, GOR, SEŻ, S02) Ogórek świeży ze szczypiorkiem 80 g Herbata b/cukru z cytryną 250 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Jabłko 150 g	Barszcz czerwony z ziemniakami 450 ml (GLU, MLE, SEL) Klopsik drobiowo-wieprzowy 100 g (GLU, JAJ) Fasolka szparagowa z masłem 150 g (MLE) Surówka z k.włoskiej i marchwi z olejem 120 g Ziemniaki z koperkiem 120 g (MLE) Kompot wielowocowy bez cukru 250 ml	Sok pomidorowy 330ml 1 szt	Pasta z twarogu(pótt) i szynki wieprz 80 g (JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEŻ, S02) Kielbasa szynkowa Jana(gruborozd,wędz) 40 g (JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEŻ, S02) Sałatka z selera, jabłka i pomidora diet. 100 g (MLE, SEL) Chleb razowy, chleb graham 90 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Herbata b/cukru z cytryną 250 ml	Chleb razowy, chleb graham 40 g (GLU) Masło 5 g (MLE) Szynkowa dębowa(drob,wędzona,śre dno-rozdr) 30 g (JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEŻ, S02) Sałata zielona liść 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 093,2 Białko ogółem [g] 112,1 Tłuszcz [g] 80 Węglowodny przyswajalne [g] 219,3 Sód [mg] 4 630,5 Błonnik pokarmowy [g] 37,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,9
2026-04-26 niedziela	Dieta z ogr. przyswajalnych węglowodanów- 6 posiłków	Chleb razowy, chleb graham 110 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) krakowska parzona (wieprz.grubo rozd,parz) 40 g (GOR) Ser żółty Salami 40 g (MLE) Papryka świeża z natką 80 g Herbata b/cukru z cytryną 250 ml	Chleb razowy, chleb graham 40 g (GLU) Ser biały w plastrach 50 g (MLE)	Zupa pomidorowa z ryżem 450 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Roladki drobiowe ze szpinakiem 100g/120ml 220 g (GLU, MLE) Surówka z k.pekińskiej i marchwi 120 g Ziemniaki z koperkiem 120 g (MLE) Kompot wielowocowy bez cukru 250 ml	Grejfrut 130 g	Sałatka z kalafiora, jajka i pomidora diet. 130 g (JAJ, MLE) Polędwica Gazdy (schab wiep.parzony) 40 g (SOJ, GOR) Chleb razowy, chleb graham 120 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Herbata b/cukru z cytryną 250 ml	Jogurt skyr naturalny 1 szt (MLE) Pieczywo chrupkie (3 szt) 15 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 997,9 Białko ogółem [g] 108,6 Tłuszcz [g] 77,6 Węglowodny przyswajalne [g] 206,9 Sód [mg] 3 584,6 Błonnik pokarmowy [g] 35,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,2

2026-04-27 poniedziałek	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów- 6 posiłków	Herbata b/cukru z cytryną 250 ml Chleb razowy, chleb graham 90 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Twarożek (półtłusty) z z. pietruszką 80 g (MLE) Schabowa kanapkowa(k.wieprz. gruborozdr. parzona) 40 g (JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Rzodkiew biała z jabłkiem 80 g (MLE)	Chleb razowy, chleb graham 40 g (GLU) Masło 5 g (MLE) Filet zapiekany(drob.parz) 30 g (SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02)	Zupa jarzynowa z ziemniakami diet. 450 ml (GLU, MLE, SEL) Makaron razowy z s. pomidorowym i warzywami 300 g (GLU, SEL) Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml Jabłko 150 g		Kielbasa biała, parzona(rozdrobiona wieprzowa) 150 g (GOR) Ketchup 20 g (GOR) Chleb razowy, chleb graham 80 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Ser biały w plastrach 50 g (MLE) Pomidor 80 g Herbata b/cukru z cytryną 250 ml	Jogurt skyr owocowy 1 szt (MLE) Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 731,5 Białko ogółem [g] 96,4 Tłuszcz [g] 71,5 Węglowodny przyswajalne [g] 163,4 Sód [mg] 3 813,9 Błonnik pokarmowy [g] 31 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,8
2026-04-28 wtorek	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów- 6 posiłków	Chleb razowy, chleb graham 80 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Ser żółty Gouda 40 g (MLE) Schab zapiekany(sch.wieprz. wędz parzony) 40 g (JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02) Ogórek kiszony 80 g Herbata b/cukru z cytryną 250 ml	Chleb razowy, chleb graham 40 g (GLU) Masło 5 g (MLE) Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Sałata zielona liść 10 g	Krupnik na jarzynach z ziemniakami i natką 450 ml (GLU, MLE, SEL) Filet z kurczaka pieczony z jarzynami 130 g (GLU, SEL) Surówka z selera, marchwi i jabłek 120 g (MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem 120 g (MLE) Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml	Sok pomidorowy 330ml 1 szt Wafle ryżowe 20 g (OZI, ORZ, SEZ)	Paszтет drobiowy z indykiem(Indykpol) 70 g (GLU, JAJ, SEL, GOR) szynka drobiowa(wędliina drobiowa z kurczaka,parzona) 40 g (SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Sałata lodowa z pomidorem i oliwą 80 g Chleb razowy, chleb graham 110 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Herbata b/cukru z cytryną 250 ml	Chleb razowy, chleb graham 40 g (GLU) Masło 5 g (MLE) Filet zapiekany(drob.parz) 30 g (SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Sałata zielona liść 5 g Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 095,3 Białko ogółem [g] 106,1 Tłuszcz [g] 86,5 Węglowodny przyswajalne [g] 208 Sód [mg] 4 504,4 Błonnik pokarmowy [g] 36,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,1

2026-04-29 środa	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów- 6 posiłków	<p>Kawa Inka na mleku b/cukru 250 ml (GLU, MLE) Chleb razowy, chleb graham 80 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Schab ze szpizarni (wp.wędz.parz) 40 g (SOJ, SEL, GOR) Pasta z jaj z natką pietruszki 70 g (JAJ, GOR) Salatka z k.pekiń,pomidor,ogórek kisz,marchew,kukurydz. 80 g (JAJ, SEL, GOR)</p>	<p>Chleb razowy, chleb graham 40 g (GLU) Masło 5 g (MLE) Twarożek sernikowy 50 g (MLE)</p>	<p>Zupa kalafiorowa z ziemniakami 450 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Bitki duszone z szynki wieprzowej 100g/150ml 250 g (GLU, SEL, GOR, SEZ) Surówka z warzyw mieszanych 120 g (SEL) Kasza gryczana 100 g (MLE) Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml</p>	<p>Jogurt skyr naturalny 1 szt (MLE)</p>	<p>Risotto z ryżu brązowego i jarzynami 350 g (MLE, SEL) Sos pomidorowy 150 g (GLU, MLE) Szynka pieczona (szynka wp. parzona) 40 g (JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Chleb razowy, chleb graham 60 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Herbata b/cukru z cytryną 250 ml</p>	<p>Jabłko 150 g</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 430,7 Białko ogółem [g] 121,8 Tłuszcz [g] 103,5 Węglowodny przyswajalne [g] 251,2 Sód [mg] 4 331,9 Błonnik pokarmowy [g] 40,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 46,2</p>
------------------	--	---	---	--	---	--	---------------------	---

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	II Ś	Obiad	Kolacja	Pn	SUMA
2026-04-20 poniedziałek	Dieta łatwostrawna	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 300 ml (GLU, MLE) Chleb baltonowski 30g, chleb pszenny 30g, chleb razowy, graham 60g 120 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Twarożek (półtusty) z koperkiem 80 g (MLE) Szynka wiśniowa (wieprz. parz.) 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	Kiełbasa biała zapiekana z ketchupem 1 szt (GOR) Bukiet warzyw gotowany 80 g (SEL, GOR) Chleb baltonowski 60g, chleb razowy, graham 60g 120 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Pomarańcza 150 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 613,7 Białko ogółem [g] 134,5 Tłuszcz [g] 75,5 Węglowodny przyswajalne [g] 353,5 Sód [mg] 4 264,1 Błonnik pokarmowy [g] 33,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,8
2026-04-21 wtorek	Dieta łatwostrawna	Zupa mleczna z kaszą kuskus 300 ml (GLU, MLE) Chleb baltonowski 30g, chleb pszenny 30g, chleb razowy, graham 60g 120 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Ser żółty Gouda 40 g (MLE) Szynka z indyka (drób, parzona) 40 g (SOJ, 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 (półt) z tuńczykiem 80 g (SKR, RYB, MLE, MCK) Kiełbasa szynkowa Jana (gruborozd, wędz) 40 g (JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Burak pieczony z oliwą 80 g Chleb baltonowski 60g, chleb razowy, 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] 2 457,9 Białko ogółem [g] 112,8 Tłuszcz [g] 93,5 Węglowodny przyswajalne [g] 279,8 Sód [mg] 5 424,9 Błonnik pokarmowy [g] 30,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,7

2026-04-22 środa	Dieta łatwostrawna	Zupa mleczna z kaszą manną 300 ml (GLU, MLE) Chleb baltonowski 30g, chleb pszenny 30g, chleb razowy, graham 60g 120 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Jajko gotowane 1 szt (JAJ) krakowska parzona (wieprz, grubo rozdz, parz) 40 g (GOR) Sałata lodowa z pomidorem i oliwkami 80 g (SEL, GOR) Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Gruszka 150 g	Zupa serowa z makaronem 450 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Stek z filetem z kurczaka, pieczony 110 g (GLU, JAJ) Ćwikła z jabłkiem 120 g Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml	Pasta wieprzowo-drobiowa 60 g (SEL) Schab zapiekany (sch. wieprz. wędz parzony) 40 g (JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02) Sałata z selera z jabłkiem i natką 100 g (SEL, GOR) Chleb baltonowski 60g, chleb razowy, 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] 2 496,1 Białko ogółem [g] 110,1 Tłuszcz [g] 91 Węglowodny przyswajalne [g] 296,7 Sód [mg] 3 722 Błonnik pokarmowy [g] 32,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,5
2026-04-23 czwartek	Dieta łatwostrawna	Kawa Inka na mleku 250 ml (GLU, MLE) Chleb baltonowski 30g, chleb pszenny 30g, chleb razowy, graham 60g 120 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Twarożek (półtusty) z z. pietruszką 80 g (MLE) Szynka hetmańska wędziona (wieprz, wędz, parz) 40 g (JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Pomidor na sałacie zielonej z natką pietruszki 90 g	Sok owocowo-warzywny 330ml 1 szt (SEL)	Zupa brokułowa 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. pekińskiej i marchwi 120 g Kasza jęczmienna 200 g (GLU) Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml	Sałata jarzynowa z soczewicą 130 g (JAJ, MLE, SEL, GOR) Szynkowa dębowa (drob, wędzona, średnio -rozdr) 40 g (JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02) Chleb baltonowski 60g, chleb razowy, graham 60g 120 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Banan 150 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 386,3 Białko ogółem [g] 105,9 Tłuszcz [g] 85,1 Węglowodny przyswajalne [g] 285,7 Sód [mg] 4 360,6 Błonnik pokarmowy [g] 34,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,8
2026-04-24 piątek	Dieta łatwostrawna	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml (GLU, MLE) Chleb baltonowski 30g, chleb pszenny 30g, chleb razowy, graham 60g 120 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Pasta z twarogu (półtł) z makrelą w s. pomid. 70 g (GLU, RYB, MLE) Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Bukiet warzyw gotowany 80 g (SEL, GOR) Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Kiwi 1 szt	Zupa ryżowa z natką 450 ml (SOJ, MLE, SEL, GOR) Morszczuk w sosie greckim 100g/120g 220 g (GLU, RYB, SOJ, SEL, GOR, SEZ) Surówka z kapusty kiszzonej i marchwi 120 g Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml	Makaron ze szpinakiem i serem favita 350 g (GLU, MLE) Ser biały w plastrach 50 g (MLE) Sałata zielona z pomidorem i oliwkami 80 g (SEL, GOR) Chleb baltonowski 40g, chleb razowy, graham 40g 80 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Maślanka 400 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 494,4 Białko ogółem [g] 102,3 Tłuszcz [g] 93,3 Węglowodny przyswajalne [g] 307,8 Sód [mg] 2 531,6 Błonnik pokarmowy [g] 36,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,3

2026-04-25 sobota	Dieta łatwostrawna	Zupa mleczna z makaronem razowym 300 ml (GLU, MLE) Chleb baltonowski 30g, chleb pszenny 30g, chleb razowy, graham 60g 120 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Twarożek (póttł) z ziołami prowansalskimi 80 g (MLE) Szynka premium konserwowa (sz.wieprzowa parzona) 40 g (SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Pomidor na sałacie zielonej 90 g Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Cynamonka 1 szt (GLU, JAJ, MLE)	Barszcz czerwony z ziemniakami 450 ml (GLU, MLE, SEL) Klopsik drobiowo-wieprzowy 100 g (GLU, JAJ) Fasolka szparagowa z masłem 150 g (MLE) Surówka z k.włoskiej i marchwi z olejem 120 g Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml	Pasta z twarogu(póttł) i szynki wieprz 80 g (JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02) Kielbasa szynkowa Jana(gruborozd,wędz) 40 g (JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Salatka z marchewki, jaj i kukurydzy 100 g (JAJ, MLE, GOR) Chleb baltonowski 60g, chleb razowy, graham 60g 120 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Jabłko 150 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 726,9 Białko ogółem [g] 121,5 Tłuszcz [g] 93,4 Węglowodny przyswajalne [g] 338,3 Sód [mg] 4 492,8 Błonnik pokarmowy [g] 37,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,4
2026-04-26 niedziela	Dieta łatwostrawna	Kakao z cukrem na mleku 250 ml (MLE) Chleb baltonowski 30g, chleb pszenny 30g, chleb razowy, graham 60g 120 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) krakowska parzona (wieprz, grubo rozdz, parz) 40 g (GOR) Ser żółty Salami 40 g (MLE) Pomidor na sałacie zielonej z natką pietruszki 90 g Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Gruszka 150 g	Zupa pomidorowa z ryżem 450 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Roladki drobiowe ze szpinakiem 100g/120ml 220 g (GLU, MLE) Surówka z k.pekińskiej i marchwi 120 g Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml	Salatka z kalafiora, jajka i pomidora 130 g (JAJ, MLE, GOR) Polędwica Gazdy (schab wieprz, parzony) 40 g (SOJ, GOR) Chleb baltonowski 60g, chleb razowy, 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] 2 328,2 Białko ogółem [g] 107,2 Tłuszcz [g] 89,3 Węglowodny przyswajalne [g] 267,8 Sód [mg] 3 833,9 Błonnik pokarmowy [g] 29,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,1

2026-04-27 poniedziałek	Dieta łatwostrawna	Zupa mleczna z kaszą manną 300 ml (GLU, MLE) Chleb baltonowski 30g, chleb pszenny 30g, chleb razowy, graham 60g 120 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Twarożek (półtłusty) z z. pietruszką 80 g (MLE) Schabowa kanapkowa(k.wieprz. gruborozdr. parzona) 40 g (JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Rzodkiew biała z jabłkiem 80 g (MLE) Herbata z cukrem z cytryną 250 ml Dżem porcjowy 1 szt	Jabłko 150 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami diet. 450 ml (GLU, MLE, SEL) Spaghetti z sosem bolońskim 350 g (GLU) Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml Sałatka grecka 120 g (MLE, SEL, GOR) Mandarynka 150 g	Kielbasa biała, parzona(rozdrobiona wieprzowa) 150 g (GOR) Ketchup 20 g (GOR) Chleb baltonowski 40g, chleb razowy, graham 60g 100 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Ser biały w plastrach 50 g (MLE) Sałata lodowa z pomidorem i oliwkami 80 g (SEL, GOR) Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Jogurt skyr owocowy 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 634,3 Białko ogółem [g] 128,7 Tłuszcz [g] 88,9 Węglowodny przyswajalne [g] 317,2 Sód [mg] 5 360,4 Błonnik pokarmowy [g] 33,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 45
2026-04-28 wtorek	Dieta łatwostrawna	Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300 ml (MLE) Chleb baltonowski 30g, chleb pszenny 30g, chleb razowy, graham 60g 120 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Ser żółty Gouda 40 g (MLE) Schab zapiekany(sch.wieprz. wędz parzony) 40 g (JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02) Bukiet warzyw gotowany 80 g (SEL, GOR) Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Sok pomidorowy 200ml 200 ml	Krupnik na jarzynach z ziemniakami i natką 450 ml (GLU, MLE, SEL) Filet z kurczaka pieczony z jarzynami 130 g (GLU, SEL) Surówka z selera, marchwi i jabłek 120 g (MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml	Paszтет drobiowy z indykiem(Indykpol) 70 g (GLU, JAJ, SEL, GOR) szynka drobiowa(wędlina drobiowa z kurczaka, parzona) 40 g (SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Chleb baltonowski 40g, chleb razowy, graham 60g 100 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Sałata lodowa z pomidorem i oliwą 80 g Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Gruszka 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 288,4 Białko ogółem [g] 102,9 Tłuszcz [g] 79,8 Węglowodny przyswajalne [g] 274,7 Sód [mg] 3 762,9 Błonnik pokarmowy [g] 37,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39

2026-04-29 środa	Dieta łatwostrawna	<p>Kawa Inka na mleku 250 ml (GLU, MLE) Chleb baltonowski 30g, chleb pszenny 30g, chleb razowy, graham 60g 120 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Schab ze szpizarni (wp, wędz, parz) 40 g (SOJ, SEL, GOR) Pasta z jaj z natką pietruszki 70 g (JAJ, GOR) Salatka z k. pekiń, pomidor, ogórek kisz, marchew, kukurydż. 80 g (JAJ, SEL, GOR)</p>	<p>Cynamonka 1 szt (GLU, JAJ, MLE)</p>	<p>Zupa kalafiorowa z ziemniakami 450 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Bitki duszone z szynki wieprzowej 100g/150ml 250 g (GLU, SEL, GOR, SEZ) Surówka z warzyw mieszanych 120 g (SEL) Kasza jęczmienna 200 g (GLU) Kompot wielowocowy z cukrem 250 ml</p>	<p>Risotto z m. wieprzowym i jarzynami 350 g (MLE, SEL) Sos pomidorowy 150 g (GLU, MLE) Szynka pieczona (szynka wp. parzona) 40 g (JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Chleb baltonowski 40g, chleb razowy, graham 40g 80 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Herbata z cukrem z cytryną 250 ml</p>	<p>Jabłko 150 g</p>	<p>Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 776,5 Białko ogółem [g] 118,1 Tłuszcz [g] 99,5 Węglowodny przyswajalne [g] 352,1 Sód [mg] 4 476,6 Błonnik pokarmowy [g] 37,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,1</p>
------------------	--------------------	---	---	--	---	---------------------	---

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	II Ś	Obiad	Kolacja	Pn	SUMA
2026-04-20 poniedziałek	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszcz.	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 300 ml (GLU, MLE) Chleb baltonowski 30g, chleb pszenny 30g, chleb razowy, graham 60g 120 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Twarożek (półtusty) z koperkiem 80 g (MLE) Szynka wiśniowa (wieprz. parz.) 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	Kiełbasa biała zapiekana z ketchupem 1 szt (GOR) Bukiet warzyw gotowany 80 g (SEL, GOR) Chleb baltonowski 60g, chleb razowy, graham 60g 120 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Pomarańcza 150 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 613,7 Białko ogółem [g] 134,5 Tłuszcz [g] 75,5 Węglowodny przyswajalne [g] 353,5 Sód [mg] 4 264,1 Błonnik pokarmowy [g] 33,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,8
2026-04-21 wtorek	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszcz.	Zupa mleczna z kaszą kuskus 300 ml (GLU, MLE) Chleb baltonowski 30g, chleb pszenny 30g, chleb razowy, graham 60g 120 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Ser żółty Gouda 40 g (MLE) Szynka z indyka (drób, parzona) 40 g (SOJ, 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. mięsnym 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 (półt) z tuńczykiem 80 g (SKR, RYB, MLE, MCK) Kiełbasa szynkowa Jana (gruborozd, wędz) 40 g (JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Burak pieczony z oliwą 80 g Chleb baltonowski 60g, chleb razowy, 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] 2 457,9 Białko ogółem [g] 112,8 Tłuszcz [g] 93,5 Węglowodny przyswajalne [g] 279,8 Sód [mg] 5 424,9 Błonnik pokarmowy [g] 30,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,7

2026-04-22 środa	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszcz. Zupa mleczna z kaszą manną 300 ml (GLU, MLE) Chleb baltonowski 30g, chleb pszenny 30g, chleb razowy, graham 60g 120 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Jajko gotowane 1 szt (JAJ) krakowska parzona (wieprz, grubo rozdz, parz) 40 g (GOR) Sałata lodowa z pomidorem i oliwkami 80 g (SEL, GOR) Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Gruszka 150 g	Zupa serowa z makaronem 450 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Stek z filetem z kurczaka, pieczony 110 g (GLU, JAJ) Ćwikła z jabłkiem 120 g Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml	Pasta wieprzowo-drobiowa 60 g (SEL) Schab zapiekany (sch. wieprz. wędz. parzony) 40 g (JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02) Sałatka z selera z jabłkiem i natką 100 g (SEL, GOR) Chleb baltonowski 60g, chleb razowy, 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] 2 496,1 Białko ogółem [g] 110,1 Tłuszcz [g] 91 Węglowodny przyswajalne [g] 296,7 Sód [mg] 3 722 Błonnik pokarmowy [g] 32,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,5
2026-04-23 czwartek	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszcz. Kawa Inka na mleku 250 ml (GLU, MLE) Chleb baltonowski 30g, chleb pszenny 30g, chleb razowy, graham 60g 120 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Twarożek (półtłusty) z z. pietruszką 80 g (MLE) Szynka hetmańska (wędzonka wieprz, wędz. parz) 40 g (JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Pomidor na sałacie zielonej z natką pietruszki 90 g	Sok owocowo-warzywny 330ml 1 szt (SEL)	Zupa brokułowa z ziemniakami 450 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Gulasz z łopatką wieprzowej duszony 100g/100ml 200 g (GLU, SEL, GOR, SEZ) Surówka z k. pekińskiej i marchwi 120 g Kasza jęczmienna 200 g (GLU) Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml	Sałatka jarzynowa z soczewicą 130 g (JAJ, MLE, SEL, GOR) Szynkowa dębowa (drob. wędzona, średnio -rozdzr) 40 g (JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02) Chleb baltonowski 60g, chleb razowy, graham 60g 120 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Banan 150 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 386,3 Białko ogółem [g] 105,9 Tłuszcz [g] 85,1 Węglowodny przyswajalne [g] 285,7 Sód [mg] 4 360,6 Błonnik pokarmowy [g] 34,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,8

2026-04-24 piątek	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml (GLU, MLE) Chleb baltonowski 30g, chleb pszenny 30g, chleb razowy, graham 60g 120 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Pasta z twarogu (półtł) z makrelą w s. pomid. 70 g (GLU, RYB, MLE) Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Bukiet warzyw gotowany 80 g (SEL, GOR) Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Kiwi 1 szt	Zupa ryżowa z natką 450 ml (SOJ, MLE, SEL, GOR) Morszczuk w sosie greckim 100g/120g 220 g (GLU, RYB, SOJ, SEL, GOR, SEZ) Surówka z kapusty kiszzonej i marchwi 120 g Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml	Makaron ze szpinakiem i serem fawita 350 g (GLU, MLE) Salata zielona z pomidorem i oliwkami 80 g (SEL, GOR) Chleb baltonowski 40g, chleb razowy, graham 40g 80 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Maślanka 400 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 425,8 Białko ogółem [g] 92,6 Tłuszcz [g] 90,9 Węglowodny przyswajalne [g] 305,8 Sód [mg] 2 508,7 Błonnik pokarmowy [g] 36,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,9
2026-04-25 sobota	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu. Zupa mleczna z makaronem razowym 300 ml (GLU, MLE) Chleb baltonowski 30g, chleb pszenny 30g, chleb razowy, graham 60g 120 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Twarożek (półtł) z ziołami prowansalskimi 80 g (MLE) Szynka premium konserwowa (sz. wieprzowa parzona) 40 g (SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Pomidor na sałacie zielonej 90 g Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Cynamonka 1 szt (GLU, JAJ, MLE)	Barszcz czerwony z ziemniakami 450 ml (GLU, MLE, SEL) Klopsik drobiowo-wieprzowy 100 g (GLU, JAJ) Fasolka szparagowa z masłem 150 g (MLE) Surówka z k. włoskiej i marchwi z olejem 120 g Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml	Pasta z twarogu (półtł) i szynki wieprz 80 g (JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02) Kielbasa szynkowa Jana (gruborożd, wędz) 40 g (JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Salatka z marchewki, jaj i kukurydzy 100 g (JAJ, MLE, GOR) Chleb baltonowski 60g, chleb razowy, graham 60g 120 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Jabłko 150 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 726,9 Białko ogółem [g] 121,5 Tłuszcz [g] 93,4 Węglowodny przyswajalne [g] 338,3 Sód [mg] 4 492,8 Błonnik pokarmowy [g] 37,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,4

2026-04-26 niedziela	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu. Kakao z cukrem na mleku 250 ml (MLE) Chleb baltonowski 30g, chleb pszenny 30g, chleb razowy, graham 60g 120 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) krakowska parzona (wieprz, grubo rozdz, parz) 40 g (GOR) Ser żółty Salami 40 g (MLE) Pomidor na sałacie zielonej z natką pietruszki 90 g Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Gruszka 150 g	Zupa pomidorowa z ryżem 450 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Roladki drobiowe ze szpinakiem 100g/120ml 220 g (GLU, MLE) Surówka z k. pekińskiej i marchwi 120 g Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml	Sałatka z kalafiora, jajka i pomidora 130 g (JAJ, MLE, GOR) Polędwica Gazdy (schab wieprz. parzony) 40 g (SOJ, GOR) Chleb baltonowski 60g, chleb razowy, 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] 2 328,2 Białko ogółem [g] 107,2 Tłuszcz [g] 89,3 Węglowodny przyswajalne [g] 267,8 Sód [mg] 3 833,9 Błonnik pokarmowy [g] 29,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,1
2026-04-27 poniedziałek	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu. Zupa mleczna z kaszą manną 300 ml (GLU, MLE) Chleb baltonowski 30g, chleb pszenny 30g, chleb razowy, graham 60g 120 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Twarożek (półtłusty) z z. pietruszką 80 g (MLE) Schabowa kanapkowa (k. wieprz. gruborozdz. parzona) 40 g (JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Rzodkiew biała z jabłkiem 80 g (MLE) Herbata z cukrem z cytryną 250 ml Dżem porcjowy 1 szt	Jabłko 150 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami diet. 450 ml (GLU, MLE, SEL) Spaghetti z sosem bolońskim 350 g (GLU) Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml Sałatka grecka 120 g (MLE, SEL, GOR) Mandarynka 150 g	Kielbasa biała, parzona (rozdrobniona wieprzowa) 150 g (GOR) Ketchup 20 g (GOR) Chleb baltonowski 40g, chleb razowy, graham 60g 100 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Ser biały w plastrach 50 g (MLE) Sałata lodowa z pomidorem i oliwkami 80 g (SEL, GOR) Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Jogurt skyr owocowy 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 634,3 Białko ogółem [g] 128,7 Tłuszcz [g] 88,9 Węglowodny przyswajalne [g] 317,2 Sód [mg] 5 360,4 Błonnik pokarmowy [g] 33,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 45

2026-04-28 wtorek	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszcz.	Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300 ml (MLE) Chleb baltonowski 30g, chleb pszenny 30g, chleb razowy, graham 60g 120 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Ser żółty Gouda 40 g (MLE) Schab zapiekany (sch. wieprz. wędz. parzony) 40 g (JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02) Bukiet warzyw gotowany 80 g (SEL, GOR) Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Sok pomidorowy 200ml 200 ml	Krupnik na jarzynach z ziemniakami i natką 450 ml (GLU, MLE, SEL) Filet z kurczaka pieczony z jarzynami 130 g (GLU, SEL) Surówka z selera, marchwi i jabłek 120 g (MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml	Paszтет drobiowy z indykiem (Indykpol) 70 g (GLU, JAJ, SEL, GOR) szynka drobiowa (wędliina drobiowa z kurczaka, parzona) 40 g (SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Chleb baltonowski 40g, chleb razowy, graham 60g 100 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Sałata lodowa z pomidorem i oliwą 80 g Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Gruszka 150 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 288,4 Białko ogółem [g] 102,9 Tłuszcz [g] 79,8 Węglowodny przyswajalne [g] 274,7 Sód [mg] 3 762,9 Błonnik pokarmowy [g] 37,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39
2026-04-29 środa	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszcz.	Kawa Inka na mleku 250 ml (GLU, MLE) Chleb baltonowski 30g, chleb pszenny 30g, chleb razowy, graham 60g 120 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Schab ze spizarni (wp. wędz. parz.) 40 g (SOJ, SEL, GOR) Pasta z jaj z natką pietruszki 70 g (JAJ, GOR) Sałatka z k. pekiń, pomidor, ogórek kisz. marchew, kukurydz. 80 g (JAJ, SEL, GOR)	Cynamonka 1 szt (GLU, JAJ, MLE)	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 450 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Bitki duszone z szynki wieprzowej 100g/150ml 250 g (GLU, SEL, GOR, SEZ) Surówka z warzyw mieszanych 120 g (SEL) Kasza jęczmienna 200 g (GLU) Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml	Risotto z m. wieprzowym i jarzynami 350 g (MLE, SEL) Sos pomidorowy 150 g (GLU, MLE) Szynka pieczona (szynka wp. parzona) 40 g (JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Chleb baltonowski 40g, chleb razowy, graham 40g 80 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Jabłko 150 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 776,5 Białko ogółem [g] 118,1 Tłuszcz [g] 99,5 Węglowodny przyswajalne [g] 352,1 Sód [mg] 4 476,6 Błonnik pokarmowy [g] 37,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,1