

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	II Ś	Obiad	Kolacja	Pn	SUMA
2026-04-30 czwartek	Dieta podstawowa 1	Zupa mleczna z zacierką 300 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany 30g, chleb pszenny 30g, chleb razowy, graham 60g 120 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Twarożek (półtusty) z koperkiem 80 g (MLE) Szynka premium konserwowa (sz. wieprzowa parzona) 40 g (SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Burak pieczony z oliwą 80 g Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Mandarynka 150 g	Zupa ogórkowa z ryżem 450 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Klops mięsny, pieczony drobiowo-wieprzowy 120 g (GLU, JAJ, SEL, GOR, SEZ) Marchewka oprószana 100 g (GLU, MLE) Sałata lodowa z jogurtem naturalnym 100 g (MLE) Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml	Ser żółty Salami 40 g (MLE) krakowska parzona (wieprz, grubo rozdz, parz) 40 g (GOR) Sałatka z selera naciowego 80 g (JAJ, GOR) Chleb mieszany 30g, chleb pszenny 30g, chleb razowy, graham 60g 120 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Sok owocowo-warzywny 330ml 1 szt (SEL)	Wartość energetyczna [kcal] 2 452,1 Białko ogółem [g] 116,1 Tłuszcz [g] 86,9 Węglowodny przyswajalne [g] 299,5 Sód [mg] 4 936,9 Błonnik pokarmowy [g] 31,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,6
2026-05-01 piątek	Dieta podstawowa 1	Kawa Inka na mleku 250 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany 30g, chleb pszenny 30g, chleb razowy, graham 60g 120 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Twarożek (półt) 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 kiszonej i marchwi 100 g Fasolka szparagowa z masłem 100 g (MLE) Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml	Makaron z s. pomidorowym i warzywami 300 g (GLU, SEL) Ser topiony 40 g (MLE) Chleb mieszany 40g, chleb razowy, graham 40g 80 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Ogórek świeży ze szczypiorkiem 80 g Sałata zielona liść 10 g Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Jogurt skyr naturalny 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 797,2 Białko ogółem [g] 102,4 Tłuszcz [g] 113,9 Węglowodny przyswajalne [g] 338,6 Sód [mg] 3 754,8 Błonnik pokarmowy [g] 35,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 47,6

2026-05-02 sobota	Dieta podstawowa 1	Zupa mleczna z kaszą kuskus 300 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany 30g, chleb pszenny 30g, chleb razowy, graham 60g 120 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Pieczeń wiedeńska 40 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Ser żółty Gouda 40 g (MLE) Ogórek kiszony 80 g Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Jabłko 150 g	Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 450 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Gulasz z łopatki wieprzowej duszony 100g/100ml 200 g (GLU, SEL, GOR, SEZ) Surówka żydowska 100 g (GOR) Brokuł gotowany z masłem 100 g (MLE) Ryż brązowy na sypko 200 g (MLE) Kompot wielowocowy z cukrem 250 ml	Pasta z twarogu (pótt) i jaj z natką 80 g (JAJ, MLE) Schab ze spiżarni (wp.wędz.parz) 40 g (SOJ, SEL, GOR) Rzodkiew biała z jabłkiem 100 g (MLE) Chleb mieszany 40g, chleb razowy, graham 60g 100 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 435,5 Białko ogółem [g] 115,9 Tłuszcz [g] 99,4 Węglowodny przyswajalne [g] 274,2 Sód [mg] 5 065 Błonnik pokarmowy [g] 35,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 48
2026-05-03 niedziela	Dieta podstawowa 1	Kakao z cukrem na mleku 250 ml (MLE) Chleb mieszany 30g, chleb pszenny 30g, chleb razowy, graham 60g 120 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Parówki drobiowe na gorąco 110 g (GLU, JAJ, SOJ, GOR, S02) Ketchup 20 g (GOR) Twarożek (póttłusty) z z. pietruszką 60 g (MLE) Pomidor na sałacie zielonej z natką pietruszki 90 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Rosolnik z makaronem 450 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR) Kotlet z fileta drobiowego po parysku smażony 110 g (GLU, JAJ, MLE) Sałatka z kapusty czerwonej i jabłek 100 g Brukselka gotowana z masłem 100 g (MLE) Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Kompot wielowocowy z cukrem 250 ml Wafel z kajmakiem 60 g (GLU, JAJ, MLE)	Sałatka z selera, ogórka i kukurydzy 150 g (JAJ, MLE, SEL, GOR) Schab zapiekany (sch.wieprz. wędz.parzony) 40 g (JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02) Chleb mieszany 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] 3 006 Białko ogółem [g] 115,7 Tłuszcz [g] 126,8 Węglowodny przyswajalne [g] 346,9 Sód [mg] 4 933,5 Błonnik pokarmowy [g] 34,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 47,4
2026-05-04 poniedziałek	Dieta podstawowa 1	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany 30g, chleb pszenny 30g, chleb razowy, graham 60g 120 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Schabowa kanapkowa (k.wieprz. z. gruborozdr. parzona) 40 g (JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Jajko gotowane 1 szt (JAJ) 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) Cwikła z jabłkiem 100 g Fasolka szparagowa z masłem 100 g (MLE) Kasza jęczmienna 200 g (GLU) Kompot wielowocowy z cukrem 250 ml	Zupa drobiowa z jarzynami z makaronem 350 ml (GLU, MLE, SEL) Chleb mieszany 40g, chleb razowy, graham 60g 100 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Serek topiony 17g 2 szt (MLE) Ogórek świeży ze szczypiorkiem 80 g Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Jogurt skyr naturalny 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 549 Białko ogółem [g] 107,1 Tłuszcz [g] 91,1 Węglowodny przyswajalne [g] 309,1 Sód [mg] 2 517,7 Błonnik pokarmowy [g] 39,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 45,6

2026-05-05 wtorek	Dieta podstawowa 1	Zupa mleczna z kaszą manną 300 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany 30g, chleb pszenny 30g, chleb razowy, graham 60g 120 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Kielbasa krotoszyńska (wieprz. wędz. parz.) 50 g (GOR) Seler naciowy z jabłkiem 100 g (SEL, GOR) Dżem porcjowy 1 szt Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Jogurt owocowy 1 szt (MLE)	Barszcz czerwony z ziemniakami 450 ml (GLU, MLE, SEL) Naleśniki z serem (półtłustym) 300 g (GLU, JAJ, MLE) Surówka z marchwi i jabłka 120 g (MLE) Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml Mandarynka 150 g	Ser żółty Gouda 50 g (MLE) Pieczeń wiedeńska 60 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Sałatka z papryki, ogórka i jabłka 90 g (SEL, GOR) Chleb mieszany 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] 2 873 Białko ogółem [g] 111,6 Tłuszcz [g] 103,9 Węglowodny przyswajalne [g] 356,8 Sód [mg] 3 216,8 Błonnik pokarmowy [g] 34 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 47,6
2026-05-06 środa	Dieta podstawowa 1	Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300 ml (MLE) Chleb mieszany 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 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) Udziec z kurczaka pieczony z jarzynami 110 g (GLU, SEL) Marchewka z groszkiem oprószana 100 g (GLU, MLE) Sałata lodowa z jogurtem naturalnym 100 g (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 mieszany 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 (gruborodz. 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] 2 456,9 Białko ogółem [g] 115,4 Tłuszcz [g] 78,7 Węglowodny przyswajalne [g] 309,8 Sód [mg] 3 492,8 Błonnik pokarmowy [g] 36,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,1
2026-05-07 czwartek	Dieta podstawowa 1	Zupa mleczna z ryżem 300 ml (MLE) Chleb mieszany 30g, chleb pszenny 30g, chleb razowy, graham 60g 120 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Schab ze szpiczami (wp. wędz. parz.) 40 g (SOJ, SEL, GOR) Pasta z twarogu (półtł.) i szynki wieprz 80 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 selera, marchwi i jabłek 100 g (MLE, SEL) Brukselka gotowana z masłem 100 g (MLE) Kasza gryczana 150 g (MLE) Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml	Sałatka z buraczków 150 g (JAJ, MLE, GOR) Szynkowa dębowa (drob. wędz. ona, średnio-rozdr) 40 g (JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02) Twarożek semikowy 50 g (MLE) Chleb mieszany 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] 2 491,3 Białko ogółem [g] 139,5 Tłuszcz [g] 74 Węglowodny przyswajalne [g] 304,6 Sód [mg] 5 343,9 Błonnik pokarmowy [g] 42 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,2

2026-05-08 piątek	Dieta podstawowa 1	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany 30g, chleb pszenny 30g, chleb razowy, graham 60g 120 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Ser żółty Gouda 40 g (MLE) Pasta z jaj z natką pietruszki 70 g (JAJ, GOR) Ogórek świeży ze szczypiorkiem 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 100 g (JAJ, MLE, GOR) Kalafior gotowany z wody 100 g Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml Gruszka 150 g	Ryż z jabłkami i śmietaną 250 g (MLE) Chleb mieszany 40g, chleb razowy, graham 40g 80 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] 2 968,3 Białko ogółem [g] 97,3 Tłuszcz [g] 119,2 Węglowodny przyswajalne [g] 388,1 Sód [mg] 3 472,6 Błonnik pokarmowy [g] 35,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 50,2
2026-05-09 sobota	Dieta podstawowa 1	Zupa mleczna z kaszą manną 300 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany 30g, chleb pszenny 30g, chleb razowy, graham 60g 120 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Kielbasa szynkowa Jana (gruborodz, wędz) 40 g (JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Ser biały (półtusty) ze szczypiorkiem 80 g (MLE) Sałatka z papryki, ogórka i jabłka 80 g (SEL, GOR) Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Sok pomidorowy 330ml 1 szt	Krupnik na jarzynach z ziemniakami i natką 450 ml (GLU, MLE, SEL) Bigos z mięsem wieprzowym 300 g (GLU, SEL, GOR, SEZ) Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml Jabłko 150 g	Pasta wieprzowo-drobiowa 80 g (SEL) Szynka premium konserwowa (sz. wieprzowa parzona) 40 g (SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Sałatka z selera naciowego 130 g (JAJ, GOR) Chleb mieszany 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] 2 511,4 Białko ogółem [g] 119,4 Tłuszcz [g] 92,7 Węglowodny przyswajalne [g] 291,1 Sód [mg] 4 025 Błonnik pokarmowy [g] 35,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,4

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	II Ś	Obiad	Kolacja	Pn	SUMA
2026-04-30 czwartek	Dieta łatwostrawna	Zupa mleczna z zacierką 300 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany 30g, chleb pszenny 30g, chleb razowy, graham 60g 120 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Twarożek (półtusty) z koperkiem 80 g (MLE) szynka szkolna (wieprzowa, parzona) 40 g (SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Burak pieczony z oliwą 80 g Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Mandarynka 150 g	Zupa na s. ogórkowym z ryżem 450 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Klops mięsny, pieczony drobiowo-wieprzowy 120 g (GLU, JAJ, SEL, GOR, SEZ) Marchewka oprószana 100 g (GLU, MLE) Sałata lodowa z jogurtem naturalnym 100 g (MLE) Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml	Ser żółty Salami 40 g (MLE) krakowska parzona (wieprz, grubo rozdz, parz) 40 g (GOR) Sałatka z selera naciowego 80 g (JAJ, GOR) Chleb mieszany 30g, chleb pszenny 30g, chleb razowy, graham 60g 120 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Sok owocowo-warzywny 330ml 1 szt (SEL)	Wartość energetyczna [kcal] 2 408,2 Białko ogółem [g] 113,5 Tłuszcz [g] 83,3 Węglowodny przyswajalne [g] 295,6 Sód [mg] 4 766,5 Błonnik pokarmowy [g] 31,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,7
2026-05-01 piątek	Dieta łatwostrawna	Kawa Inka na mleku 250 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany 30g, chleb pszenny 30g, chleb razowy, graham 60g 120 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Twarożek (półt) 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 kiszonej i marchwi 100 g Fasolka szparagowa z masłem 100 g (MLE) Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml	Makaron z s. pomidorowym i warzywami 250 g (GLU, SEL) Ser biały w plasterkach 50 g (MLE) Chleb mieszany 40g, chleb razowy, graham 40g 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] 2 511,4 Białko ogółem [g] 106,1 Tłuszcz [g] 86 Węglowodny przyswajalne [g] 320,7 Sód [mg] 2 946,9 Błonnik pokarmowy [g] 37 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,2

2026-05-02 sobota	Dieta łatwostrawna	Zupa mleczna z kaszą kuskus 300 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany 30g, chleb pszenny 30g, chleb razowy, graham 60g 120 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Pieczeń wiedeńska 40 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Ser żółty Gouda 40 g (MLE) Bukiet warzyw gotowany 80 g (SEL, GOR) Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Jabłko 150 g	Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 450 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Gulasz z łopatki wieprzowej duszony 100g/100ml 200 g (GLU, SEL, GOR, SEZ) Surówka z k.włoskiej i marchwi z olejem 100 g Brokuł gotowany z masłem 100 g (MLE) Ryż na sypko 200 g (MLE) Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml	Pasta z twarogu (pótt) i jaj z natką 80 g (JAJ, MLE) Schab ze spiżarni (wp.wędz.parz) 40 g (SOJ, SEL, GOR) Rzodkiew biała z jabłkiem 100 g (MLE) Chleb mieszany 40g, chleb razowy, graham 60g 100 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 463,3 Białko ogółem [g] 117,1 Tłuszcz [g] 98,6 Węglowodny przyswajalne [g] 282,9 Sód [mg] 3 991,1 Błonnik pokarmowy [g] 33,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 47,7
2026-05-03 niedziela	Dieta łatwostrawna	Kakao z cukrem na mleku 250 ml (MLE) Chleb mieszany 30g, chleb pszenny 30g, chleb razowy, graham 60g 120 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Parówki drobiowe na gorąco 110 g (GLU, JAJ, SOJ, GOR, S02) Ketchup 20 g (GOR) Twarożek (póttłusty) z z. pietruszką 60 g (MLE) Pomidor na sałacie zielonej z natką pietruszki 90 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Rosolnik z makaronem 450 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR) Filet z kurczaka pieczony z jarzynami 130 g (GLU, SEL) Surówka z k.pekińskiej i marchwi 100 g Brukselka gotowana z masłem 100 g (MLE) Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml Wafel z kajmakiem 60 g (GLU, JAJ, MLE)	Salatka z selera, jabłek i kukurydzy diet. 130 g (JAJ, MLE, SEL) Schab zapiekany (sch.wieprz. wędz parzony) 40 g (JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02) Chleb mieszany 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] 2 747,5 Białko ogółem [g] 122,9 Tłuszcz [g] 99 Węglowodny przyswajalne [g] 332,2 Sód [mg] 3 772,7 Błonnik pokarmowy [g] 35,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 46,3
2026-05-04 poniedziałek	Dieta łatwostrawna	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany 30g, chleb pszenny 30g, chleb razowy, graham 60g 120 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Schabowa kanapkowa (k.wieprz. z. gruborozdr. parzona) 40 g (JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Salatka z marchewki, jaj i kukurydzy 100 g (JAJ, MLE, GOR) Herbata z cukrem 250 ml	Gruszka 150 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami diet. 450 ml (GLU, MLE, SEL) Klopsiki wieprzowe duszone w s. koperkowym 100g/150ml 250 g (GLU, JAJ, SEL, GOR, SEZ) Cwikła z jabłkiem 100 g Fasolka szparagowa z masłem 100 g (MLE) Kasza jęczmienna 200 g (GLU) Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml	Zupa drobiowa z jarzynami z makaronem 350 ml (GLU, MLE, SEL) Chleb mieszany 40g, chleb razowy, graham 60g 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] 2 404,6 Białko ogółem [g] 106,6 Tłuszcz [g] 74,4 Węglowodny przyswajalne [g] 311,3 Sód [mg] 2 069,1 Błonnik pokarmowy [g] 39,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38

2026-05-05 wtorek	Dieta łatwostrawna	Zupa mleczna z kaszą manną 300 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany 30g, chleb pszenny 30g, chleb razowy, graham 60g 120 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Kielbasa krotoszyńska (wieprz. wędz. parz.) 50 g (GOR) Dżem porcjowy 1 szt Seler naciowy z jabłkiem 100 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 100 g (MLE) Bukiet warzyw z wody 100 g (SEL) 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) Chleb mieszany 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] 2 614,9 Białko ogółem [g] 108,8 Tłuszcz [g] 100,4 Węglowodny przyswajalne [g] 321,2 Sód [mg] 2 968 Błonnik pokarmowy [g] 34,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 45,7
2026-05-06 środa	Dieta łatwostrawna	Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300 ml (MLE) Chleb mieszany 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 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) Udziec z kurczaka pieczony z jarzynami 110 g (GLU, SEL) Marchewka z groszkiem oprószana 100 g (GLU, MLE) Sałata lodowa z jogurtem naturalnym 100 g (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 mieszany 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 (gruborzd. wędz.) 40 g (JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Jogurt pitny 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 456,9 Białko ogółem [g] 115,4 Tłuszcz [g] 78,7 Węglowodny przyswajalne [g] 309,8 Sód [mg] 3 492,8 Błonnik pokarmowy [g] 36,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,1

2026-05-07 czwartek	Dieta łatwostrawna	Zupa mleczna z ryżem 300 ml (MLE) Chleb mieszany 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 twarogu (póttl) i szynki wieprz 80 g (JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02) Pomidor na sałacie zielonej z natką pietruszki 90 g Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Mandarynka 150 g	Zupa ziemniaczana 450 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Gyros po polsku pieczony z szynki wieprz. 100g/100ml 200 g (GLU, OZI, SOJ, SEL, GOR) Surówka z selera, marchwi i jabłek 100 g (MLE, SEL) Brukselka gotowana z masłem 100 g (MLE) 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 mieszany 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] 2 403,2 Białko ogółem [g] 125,6 Tłuszcz [g] 67,5 Węglowodny przyswajalne [g] 313,2 Sód [mg] 4 751,8 Błonnik pokarmowy [g] 39,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,8
2026-05-08 piątek	Dieta łatwostrawna	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany 30g, chleb pszenny 30g, chleb razowy, graham 60g 120 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Ser żółty Gouda 40 g (MLE) Pasta z jaj z natką pietruszki 70 g (JAJ, GOR) Bukiet warzyw gotowany 80 g (SEL, GOR) Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Sok owocowo-warzywny 330ml 1 szt (SEL)	Zupa pomidorowa z makaronem 450 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Pulpet z mintaja ,pieczony w jarzynach 100 g (GLU, JAJ, RYB, SOJ, SEL, GOR, SEZ) Surówka z warzyw mieszanych 100 g (SEL) Kalafior gotowany z wody 100 g Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml Gruszka 150 g	Ryż z jabłkami i śmietaną 250 g (MLE) Chleb mieszany 40g, chleb razowy, graham 40g 80 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] 2 727,3 Białko ogółem [g] 95,8 Tłuszcz [g] 87,7 Węglowodny przyswajalne [g] 394,2 Sód [mg] 2 842,3 Błonnik pokarmowy [g] 39 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,2
2026-05-09 sobota	Dieta łatwostrawna	Zupa mleczna z kaszą manną 300 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany 30g, chleb pszenny 30g, chleb razowy, graham 60g 120 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Kielbasa szynkowa Jana (gruborozd, wędz) 40 g (JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Ser biały (półtusty) 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 mieszany 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] 2 504,1 Białko ogółem [g] 128,4 Tłuszcz [g] 87,2 Węglowodny przyswajalne [g] 294,5 Sód [mg] 3 403,4 Błonnik pokarmowy [g] 34,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,4

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	II Ś	Obiad	Kolacja	Pn	SUMA
2026-04-30 czwartek	Dieta z ogr.łatwoprzyswajalnych węglowodanów -5 posiłków	Chleb razowy, chleb graham 120 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Twarożek (półtusty) z koperkiem 80 g (MLE) szynka szkolna(wieprzowa, parzona) 40 g (SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Pomidor na sałacie zielonej 90 g Herbata b/cukru z cytryną 250 ml	Mandarynka 150 g	Zupa na s.ogórkowym z ryżem 450 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Klops mięsny, pieczony drobiowo-wieprzowy 120 g (GLU, JAJ, SEL, GOR, SEZ) Bukiet warzyw z wody 100 g (SEL) Sałata lodowa z jogurtem naturalnym 100 g (MLE) Ziemniaki z koperkiem 120 g (MLE) Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml	Ser żółty Salami 40 g (MLE) krakowska parzona (wieprz,grubo rozd,parz) 40 g (GOR) Sałatka z selera naciowego 80 g (JAJ, GOR) Chleb razowy, chleb graham 80 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) Ser biały w plastrach 50 g (MLE) Sałata zielona liść 5 g	Wartość energetyczna[kcal] 1 980,8 Białko ogółem [g] 110,4 Tłuszcz [g] 81,2 Węglowodny przyswajalne [g] 196,3 Sód [mg] 3 653,9 Błonnik pokarmowy [g] 32,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,3
2026-05-01 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 (półt) 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) Szynka z indyka(drób,parzona) 30 g (SOJ, 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 100 g Fasolka szparagowa z masłem 100 g (MLE) Ziemniaki z koperkiem 120 g (MLE) Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml	Makaron razowy z s. pomidorowym i warzywami 250 g (GLU, SEL) Ser biały w plastrach 50 g (MLE) Chleb razowy, chleb graham 60 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Ogórek świeży ze szczypiorkiem 80 g Sałata zielona liść 10 g Herbata b/cukru z cytryną 250 ml	Jogurt skyr naturalny 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 019,1 Białko ogółem [g] 99,3 Tłuszcz [g] 89,6 Węglowodny przyswajalne [g] 199,7 Sód [mg] 3 386,8 Błonnik pokarmowy [g] 30,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,1

2026-05-02 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 żydowska 100 g (GOR) Brokuł gotowany z masłem 100 g (MLE) Ryż brązowy na sypko 100 g (MLE) Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml	Pasta z twarogu(pótt) i jaj z natką 80 g (JAJ, MLE) Schab ze spiżarni (wp.wędz.parz) 40 g (SOJ, SEL, GOR) Rzodkiew biała z jabłkiem 100 g (MLE) Chleb razowy, chleb graham 100 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Herbata b/cukru z cytryną 250 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 029,3 Białko ogółem [g] 103,7 Tłuszcz [g] 90,3 Węglowodny przyswajalne [g] 195,4 Sód [mg] 4 875,3 Błonnik pokarmowy [g] 35,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,2
2026-05-03 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 (póttusty) z z. pietruszką 60 g (MLE) Pomidor na sałacie zielonej z natką pietruszki 90 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Rosolnik z makaronem 450 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR) Filet z kurczaka pieczony z jarzynami 130 g (GLU, SEL) Sałatka z kapusty czerwonej i jabłek 100 g Brukselka gotowana z masłem 100 g (MLE) Ziemniaki z koperkiem 120 g (MLE) Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml Grejfrut 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	Chleb razowy, chleb graham 40 g (GLU) Masło 5 g (MLE) Twarożek sernikowy 50 g (MLE) Sałata zielona liść 10 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 221,3 Białko ogółem [g] 122 Tłuszcz [g] 101,1 Węglowodny przyswajalne [g] 197,6 Sód [mg] 3 593,9 Błonnik pokarmowy [g] 34,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 48,2
2026-05-04 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. z. gruborozdr. parzona) 40 g (JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Papryka świeża z natką 60 g Ogórek kiszony 60 g	Gruszka 150 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami diet. 450 ml (GLU, MLE, SEL) Klopsiki wieprzowe duszone w s. koperkowym 100g/150ml 250 g (GLU, JAJ, SEL, GOR, SEZ) Surówka z rzodkwi, marchewki i jabłka 100 g (JAJ, MLE, GOR) Fasolka szparagowa z masłem 100 g (MLE) 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) Ogórek świeży ze szczypiorkiem 80 g Herbata b/cukru z cytryną 250 ml	Chleb razowy, chleb graham 40 g (GLU) Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Masło 5 g (MLE) Sałata zielona liść 10 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 973,4 Białko ogółem [g] 96,6 Tłuszcz [g] 71,6 Węglowodny przyswajalne [g] 220,3 Sód [mg] 1 801,4 Błonnik pokarmowy [g] 37,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,5

2026-05-05 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) Kielbasa krotoszyńska(wieprz.wędz.parz.) 50 g (GOR) Ser biały w plastrach 50 g (MLE) Seler naciowy z jabłkiem 100 g (SEL, GOR)	Jogurt skyr naturalny 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 100 g (MLE) Bukiet warzyw z wody 100 g (SEL) Ryż na sypko 100 g (MLE) Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml Pomarańcza 150 g	Ser żółty Gouda 50 g (MLE) Pieczeń wiedeńska 60 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Sałatka z papryki, ogórka i jabłka 90 g (SEL, GOR) Chleb razowy, chleb graham 80 g (GLU) Masło 10g 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 10 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 193,4 Białko ogółem [g] 111,5 Tłuszcz [g] 96,2 Węglowodny przyswajalne [g] 214,5 Sód [mg] 3 766,1 Błonnik pokarmowy [g] 37,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,3
2026-05-06 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) 40 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) Udziec z kurczaka pieczony z jarzynami 110 g (GLU, SEL) Fasolka szparagowa z masłem 100 g (MLE) Sałata lodowa z jogurtem naturalnym 100 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 skyr owocowy 1 szt (MLE) Płatki musli z rodzynkami 20 g (GLU, OZI, ORZ, SEZ)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 913,2 Białko ogółem [g] 103,7 Tłuszcz [g] 73,3 Węglowodny przyswajalne [g] 197,9 Sód [mg] 2 890,9 Błonnik pokarmowy [g] 34,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,3
2026-05-07 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 spizarni (wp.wędz,parz) 40 g (SOJ, SEL, GOR) Pasta z twarogu(pótt) 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 selera, marchwi i jabłek 100 g (MLE, SEL) Brukselka gotowana z masłem 100 g (MLE) 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 semikowy 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] 1 990 Białko ogółem [g] 117,8 Tłuszcz [g] 61,2 Węglowodny przyswajalne [g] 226,2 Sód [mg] 5 005,4 Błonnik pokarmowy [g] 39,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,1

2026-05-08 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 jaj z natką pietruszki 70 g (JAJ, GOR) Ser żółty Gouda 40 g (MLE) Ogórek świeży ze szczypiorkiem 80 g	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 100 g (SEL) Kalafior gotowany z wody 100 g Ziemniaki z koperkiem 120 g (MLE) Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml Grejfrut 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] 2 003,2 Białko ogółem [g] 79,7 Tłuszcz [g] 74 Węglowodny przyswajalne [g] 261,2 Sód [mg] 2 510,8 Błonnik pokarmowy [g] 37,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,1
2026-05-09 sobota	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 biały (półtusty) ze szczypiorkiem 80 g (MLE) Kiełbasa szynkowa Jana(gruborozd,wędz) 40 g (JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Sałatka z papryki, ogórka i jabłka 80 g (SEL, GOR)	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 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) Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Sałata zielona liść 10 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 051,8 Białko ogółem [g] 115,9 Tłuszcz [g] 87,9 Węglowodny przyswajalne [g] 192,3 Sód [mg] 3 765,2 Błonnik pokarmowy [g] 35,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,4

	1	2	3	4	5	6	7
	Śniadanie	II Ś	Obiad	P	Kolacja	Pn	SUMA
2026-04-30 czwartek Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów- 6 posiłków	Chleb razowy, chleb graham 120 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Twarożek (półtłusty) z koperkiem 80 g (MLE) szynka szkolna(wieprzowa, parzona) 40 g (SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Pomidor na sałacie zielonej 90 g Herbata b/cukru z cytryną 250 ml	Mandarynka 150 g	Zupa na s.ogórkowym z ryżem 450 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Klops mięsny, pieczony drobiowo-wieprzowy 120 g (GLU, JAJ, SEL, GOR, SEZ) Bukiet warzyw z wody 100 g (SEL) Sałata lodowa z jogurtem naturalnym 100 g (MLE) Ziemniaki z koperkiem 120 g (MLE) Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml	Sok pomidorowy 330ml 1 szt	Ser żółty Salami 40 g (MLE) krakowska parzona (wieprz, grubo rozdz, parz) 40 g (GOR) Sałatka z selera naciowego 80 g (JAJ, GOR) Chleb razowy, chleb graham 80 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) Ser biały w plastrach 50 g (MLE) Sałata zielona liść 5 g	Wartość energetyczna [kcal] 1 998,8 Białko ogółem [g] 111,2 Tłuszcz [g] 81,4 Węglowodny przyswajalne [g] 199 Sód [mg] 3 846,9 Błonnik pokarmowy [g] 33,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,4
2026-05-01 piątek Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów- 6 posiłków	Kawa Inka na mleku b/cukru 250 ml (GLU, MLE) Chleb razowy, chleb graham 80 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Twarożek (półtł) 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)	Chleb razowy, chleb graham 40 g (GLU) Masło 5 g (MLE) Szynka z indyka(drob, parzona) 30 g (SOJ, 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 kiszonej i marchwi 100 g Fasolka szparagowa z masłem 100 g (MLE) Ziemniaki z koperkiem 120 g (MLE) Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml	Grejpfrut 130 g	Makaron razowy z s. pomidorowym i warzywami 250 g (GLU, SEL) Ser biały w plastrach 50 g (MLE) Chleb razowy, chleb graham 60 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Ogórek świeży ze szczypiorkiem 80 g Sałata zielona liść 10 g Herbata b/cukru z cytryną 250 ml	Jogurt skyr naturalny 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 053,7 Białko ogółem [g] 99,8 Tłuszcz [g] 89,8 Węglowodny przyswajalne [g] 206,5 Sód [mg] 3 388,5 Błonnik pokarmowy [g] 32,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,1

2026-05-02 sobota	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów- 6 posiłków	Chleb razowy, chleb graham 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 b/cukru z cytryną 250 ml	Chleb razowy, chleb graham [Por] x 40 g (GLU) Masło 5 g (MLE) Jajko gotowane 1 szt (JAJ)	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 żydowska 100 g (GOR) Brokuł gotowany z masłem 100 g (MLE) Ryż brązowy na sypko 100 g (MLE) Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml	Pomarańcza 150 g	Pasta z twarogu(póttł) i jaj z natką 80 g (JAJ, MLE) Schab ze spiżarni (wp.wędz.parz) 40 g (SOJ, SEL, GOR) Rzodkiew biała z jabłkiem 100 g (MLE) Chleb razowy, chleb graham 80 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) Szynka premium konserwowa (sz.wieprzowa parzona) 30 g (SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 230,3 Białko ogółem [g] 114,8 Tłuszcz [g] 102,4 Węglowodny przyswajalne [g] 208,2 Sód [mg] 5 342,3 Błonnik pokarmowy [g] 37,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 49,3
2026-05-03 niedziela	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów- 6 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)	Rosolnik z makaronem 450 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR) Filet z kurczaka pieczony z jarzynami 130 g (GLU, SEL) Sałatka z kapusty czerwonej i jabłek 100 g Brukselka gotowana z masłem 100 g (MLE) Ziemniaki z koperkiem 120 g (MLE) Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml	Grejpfrut 130 g	Sałatka z selera, jabłek i kukurydzy diet. 130 g (JAJ, MLE, SEL) Schab zapiekany(sch.wi eprz. 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	Chleb razowy, chleb graham 40 g (GLU) Masło 5 g (MLE) Twarożek sernikowy 50 g (MLE) Sałata zielona liść 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 221,4 Białko ogółem [g] 121,9 Tłuszcz [g] 101,2 Węglowodny przyswajalne [g] 197,5 Sód [mg] 3 593,9 Błonnik pokarmowy [g] 34,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 48,2

2026-05-04 poniedziałek	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów - 6 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.wi eprz. 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 100 g (JAJ, MLE, GOR) Fasolka szparagowa z masłem 100 g (MLE) Kasza gryczana 150 g (MLE) Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml	Jogurt skyr naturalny 1 szt (MLE)	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) Ogórek świeży ze szczypiorkiem 80 g Herbata b/cukru z cytryną 250 ml	Chleb razowy, chleb graham 40 g (GLU) Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Masło 5 g (MLE) Sałata zielona liść 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 033,4 Białko ogółem [g] 100,9 Tłuszcz [g] 73,6 Węglowodny przyswajalne [g] 226,5 Sód [mg] 1 864,4 Błonnik pokarmowy [g] 37,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,7
2026-05-05 wtorek	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów - 6 posiłków	Herbata b/cukru z cytryną 250 ml Chleb razowy, chleb graham 100 g (GLU) Masło 10g 1 szt (MLE) Kielbasa krotoszyńska(wi eprz.wędz.parz.) 50 g (GOR) Ser biały w plastrach 50 g (MLE) Seler naciowy z jabłkiem 100 g (SEL, GOR)	Jogurt skyr naturalny 1 szt (MLE) Pieczywo chrupkie (3 szt) 15 g (GLU)	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 100 g (MLE) Bukiet warzyw z wody 100 g (SEL) Ryż na sypko 100 g (MLE) Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml	Pomarańcza 150 g	Ser żółty Gouda 50 g (MLE) Pieczeń wiedeńska 60 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Sałatka z papryki, ogórka i jabłka 80 g (SEL, GOR) Chleb razowy, chleb graham 80 g (GLU) Masło 10g 1 szt (MLE) Herbata b/cukru z cytryną 250 ml	Chleb razowy, chleb graham 40 g (GLU) Filet zapiekany(drob. parz) 30 g (SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Masło 5 g (MLE) Sałata zielona liść 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 228,8 Białko ogółem [g] 112,4 Tłuszcz [g] 96,5 Węglowodny przyswajalne [g] 221,4 Sód [mg] 3 767,9 Błonnik pokarmowy [g] 37,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,4

2026-05-06 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) Schab zapiekany(sch.wi eprz. wędz parzony) 40 g (JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02) Ser mozzarella 50 g (MLE) Sałatka z k. pekiń, pomidor, ogórek kisz, marchew, ku kurydz. 100 g (JAJ, SEL, GOR)	Grejpfrut 130 g	Zupa selerowa z makaronem z natką 450 ml (GLU, MLE, SEL) Udziec z kurczaka pieczony z jarzynami 110 g (GLU, SEL) Fasolka szparagowa z masłem 100 g (MLE) Sałata lodowa z jogurtem naturalnym 100 g (MLE) Ziemniaki z koperkiem 150 g (MLE) Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml	Chleb razowy, chleb graham 40 g (GLU) Masło 5 g (MLE) Ser biały w plastrach 40 g (MLE)	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 skyr owocowy 1 szt (MLE) Płatki musli z rodzynkami 20 g (GLU, OZI, ORZ, SEZ)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 097,1 Białko ogółem [g] 114,4 Tłuszcz [g] 80,1 Węglowodny przyswajalne [g] 216,5 Sód [mg] 3 087,9 Błonnik pokarmowy [g] 37,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,3
2026-05-07 czwartek	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) Schab ze spizarni (wp.wędz, parz) 40 g (SOJ, SEL, GOR) Pasta z twarogu(pótt) 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 selera, marchwi i jabłek 100 g (MLE, SEL) Brukselka gotowana z masłem 100 g (MLE) Kasza gryczana 150 g (MLE) Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml	Chleb razowy, chleb graham 40 g (GLU) Masło 5 g (MLE) Ser biały w plastrach 40 g (MLE)	Sałatka z buraczków diet. 150 g (JAJ, MLE) Szynkowa dębowa(drob.wę dzona, średnio-ro zdr) 40 g (JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02) Twarożek semikowy 50 g (MLE) Chleb razowy, chleb graham 60 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Herbata b/cukru z cytryną 250 ml	Maślanka 400 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 105,2 Białko ogółem [g] 126,4 Tłuszcz [g] 67,5 Węglowodny przyswajalne [g] 232,1 Sód [mg] 5 068,8 Błonnik pokarmowy [g] 40,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38

2026-05-08 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 jaj z natką pietruszki 70 g (JAJ, GOR) Ser żółty Gouda 40 g (MLE) Ogórek świeży ze szczypiorkiem 80 g	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 100 g (SEL) Kalafior gotowany z wody 100 g Ziemniaki z koperkiem 120 g (MLE) Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml	Grejfrut 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] 2003,3 Białko ogółem [g] 79,7 Tłuszcz [g] 74 Węglowodny przyswajalne [g] 261,1 Sód [mg] 2510,8 Błonnik pokarmowy [g] 37,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,1
2026-05-09 sobota	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 biały (półtłusty) ze szczypiorkiem 80 g (MLE) Kielbasa szynkowa Jana(gruborozd, wędz) 40 g (JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Sałatka z papryki, ogórka i jabłka 80 g (SEL, GOR)	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 włoskiej i marchwi z olejem 120 g Ziemniaki z koperkiem 120 g (MLE) Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml	Jabłko 150 g Jogurt skyr naturalny 1 szt (MLE)	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 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) Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Sałata zielona liść 10 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2111,8 Białko ogółem [g] 120,2 Tłuszcz [g] 90 Węglowodny przyswajalne [g] 198,5 Sód [mg] 3828,1 Błonnik pokarmowy [g] 35,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,5

	1	2	3	5	6	7
	Śniadanie	II Ś	Obiad	Kolacja	Pn	SUMA
2026-04-30 czwartek Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszcz.	Zupa mleczna z zacierką 300 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany 30g, chleb pszenny 30g, chleb razowy, graham 60g 120 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Twarożek (półtusty) z koperkiem 80 g (MLE) szynka szkolna (wieprzowa, parzona) 40 g (SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Burak pieczony z oliwą 80 g Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Mandarynka 150 g	Zupa na s. ogórkowym z ryżem 450 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Klops mięsny, pieczony drobiowo-wieprzowy 120 g (GLU, JAJ, SEL, GOR, SEZ) Marchewka oprószana 100 g (GLU, MLE) Sałata lodowa z jogurtem naturalnym 100 g (MLE) Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml	Ser żółty Salami 40 g (MLE) krakowska parzona (wieprz, grubo rozdz, parz) 40 g (GOR) Sałatka z selera naciowego 80 g (JAJ, GOR) Chleb mieszany 30g, chleb pszenny 30g, chleb razowy, graham 60g 120 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Sok owocowo-warzywny 330ml 1 szt (SEL)	Wartość energetyczna [kcal] 2 408,2 Białko ogółem [g] 113,5 Tłuszcz [g] 83,3 Węglowodny przyswajalne [g] 295,6 Sód [mg] 4 766,5 Błonnik pokarmowy [g] 31,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,7
2026-05-01 piątek Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszcz.	Kawa Inka na mleku 250 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany 30g, chleb pszenny 30g, chleb razowy, graham 60g 120 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Twarożek (półt) 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 morskczuka z jarzynami pieczony 120 g (GLU, RYB, SOJ, SEL, GOR, SEZ) Surówka z kapusty kiszonej i marchwi 100 g Fasolka szparagowa z masłem 100 g (MLE) Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml	Makaron z s. pomidorowym i warzywami 250 g (GLU, SEL) Ser biały w plasterkach 50 g (MLE) Chleb mieszany 40g, chleb razowy, graham 40g 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] 2 511,4 Białko ogółem [g] 106,1 Tłuszcz [g] 86 Węglowodny przyswajalne [g] 320,7 Sód [mg] 2 946,9 Błonnik pokarmowy [g] 37 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,2

2026-05-02 sobota	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu.	Zupa mleczna z kaszą kuskus 300 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany 30g, chleb pszenny 30g, chleb razowy, graham 60g 120 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Pieczeń wiedeńska 40 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Ser żółty Gouda 40 g (MLE) Bukiet warzyw gotowany 80 g (SEL, GOR) Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Jabłko 150 g	Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 450 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Gulasz z łopatki wieprzowej duszony 100g/100ml 200 g (GLU, SEL, GOR, SEZ) Surówka z k.włoskiej i marchwi z olejem 100 g Brokuł gotowany z masłem 100 g (MLE) Ryż na sypko 200 g (MLE) Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml	Pasta z twarogu (pótt) i jaj z natką 80 g (JAJ, MLE) Schab ze spiżarni (wp.wędz.parz) 40 g (SOJ, SEL, GOR) Rzodkiew biała z jabłkiem 100 g (MLE) Chleb mieszany 40g, chleb razowy, graham 60g 100 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 463,3 Białko ogółem [g] 117,1 Tłuszcz [g] 98,6 Węglowodny przyswajalne [g] 282,9 Sód [mg] 3 991,1 Błonnik pokarmowy [g] 33,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 47,7
2026-05-03 niedziela	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu.	Kakao z cukrem na mleku 250 ml (MLE) Chleb mieszany 30g, chleb pszenny 30g, chleb razowy, graham 60g 120 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Parówki drobiowe na gorąco 110 g (GLU, JAJ, SOJ, GOR, S02) Ketchup 20 g (GOR) Twarożek (póttłusty) z z. pietruszką 60 g (MLE) Pomidor na sałacie zielonej z natką pietruszki 90 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Rosolnik z makaronem 450 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR) Filet z kurczaka pieczony z jarzynami 130 g (GLU, SEL) Surówka z k.pekińskiej i marchwi 100 g Brukselka gotowana z masłem 100 g (MLE) Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml Wafel z kajmakiem 60 g (GLU, JAJ, MLE)	Salatka z selera, jabłek i kukurydzy diet. 130 g (JAJ, MLE, SEL) Schab zapiekany (sch.wieprz. wędz.parzony) 40 g (JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02) Chleb mieszany 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] 2 805,9 Białko ogółem [g] 123,4 Tłuszcz [g] 99,5 Węglowodny przyswajalne [g] 344 Sód [mg] 3 775,1 Błonnik pokarmowy [g] 37,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 46,3
2026-05-04 poniedziałek	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu.	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany 30g, chleb pszenny 30g, chleb razowy, graham 60g 120 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Schabowa kanapkowa (k.wieprz. z. gruborozdr. parzona) 40 g (JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Salatka z marchewki, jaj i kukurydzy 100 g (JAJ, MLE, GOR) Herbata z cukrem 250 ml	Gruszka 150 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami diet. 450 ml (GLU, MLE, SEL) Klopsiki wieprzowe duszone w s. koperkowym 100g/150ml 250 g (GLU, JAJ, SEL, GOR, SEZ) Ćwikła z jabłkiem 100 g Fasolka szparagowa z masłem 100 g (MLE) Kasza jęczmienna 200 g (GLU) Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml	Zupa drobiowa z jarzynami z makaronem 350 ml (GLU, MLE, SEL) Chleb mieszany 40g, chleb razowy, graham 60g 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] 2 404,6 Białko ogółem [g] 106,6 Tłuszcz [g] 74,4 Węglowodny przyswajalne [g] 311,3 Sód [mg] 2 069,1 Błonnik pokarmowy [g] 39,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38

2026-05-05 wtorek	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu.	Zupa mleczna z kaszą manną 300 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany 30g, chleb pszenny 30g, chleb razowy, graham 60g 120 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Kielbasa krotoszyńska (wieprz z. wędz. parz.) 50 g (GOR) Ser biały w plastrach 50 g (MLE) Seler naciowy z jabłkiem 100 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 100 g (MLE) Bukiet warzyw z wody 100 g (SEL) Ryż na sypko 200 g (MLE) Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml	Ser żółty Gouda 50 g (MLE) krakowska parzona (wieprz, grubo rozdz. parz.) 40 g (GOR) Sałata lodowa z pomidorem i natką 80 g Chleb mieszany 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] 2 577,6 Białko ogółem [g] 121,8 Tłuszcz [g] 97,8 Węglowodny przyswajalne [g] 311,5 Sód [mg] 3 311,4 Błonnik pokarmowy [g] 33,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 47,8
2026-05-06 środa	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu.	Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300 ml (MLE) Chleb mieszany 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 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) Udziec z kurczaka pieczony z jarzynami 110 g (GLU, SEL) Marchewka z groszkiem oprószana 100 g (GLU, MLE) Sałata lodowa z jogurtem naturalnym 100 g (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 mieszany 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] 2 456,9 Białko ogółem [g] 115,4 Tłuszcz [g] 78,7 Węglowodny przyswajalne [g] 309,8 Sód [mg] 3 492,8 Błonnik pokarmowy [g] 36,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,1

2026-05-07 czwartek	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszcz.	Zupa mleczna z ryżem 300 ml (MLE) Chleb mieszany 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 twarogu (póttl) i szynki wieprz 80 g (JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02) Pomidor na sałacie zielonej z natką pietruszki 90 g Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Mandarynka 150 g	Zupa ziemniaczana 450 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Gyros po polsku pieczony z szynki wieprz. 100g/100ml 200 g (GLU, OZI, SOJ, SEL, GOR) Surówka z selera, marchwi i jabłek 100 g (MLE, SEL) Brukselka gotowana z masłem 100 g (MLE) 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 mieszany 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] 2 403,2 Białko ogółem [g] 125,6 Tłuszcz [g] 67,5 Węglowodny przyswajalne [g] 313,2 Sód [mg] 4 751,8 Błonnik pokarmowy [g] 39,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,8
2026-05-08 piątek	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszcz.	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany 30g, chleb pszenny 30g, chleb razowy, graham 60g 120 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Ser żółty Gouda 40 g (MLE) Pasta z jaj z natką pietruszki 70 g (JAJ, GOR) Bukiet warzyw gotowany 80 g (SEL, GOR) Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Sok owocowo-warzywny 330ml 1 szt (SEL)	Zupa pomidorowa z makaronem 450 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Pulpet z mintaja ,pieczony w jarzynach 100 g (GLU, JAJ, RYB, SOJ, SEL, GOR, SEZ) Surówka z warzyw mieszanych 100 g (SEL) Kalafior gotowany z wody 100 g Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml Gruszka 150 g	Ryż z jabłkami i śmietaną 250 g (MLE) Chleb mieszany 40g, chleb razowy, graham 40g 80 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] 2 727,3 Białko ogółem [g] 95,8 Tłuszcz [g] 87,7 Węglowodny przyswajalne [g] 394,2 Sód [mg] 2 842,3 Błonnik pokarmowy [g] 39 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,2
2026-05-09 sobota	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszcz.	Zupa mleczna z kaszą manną 300 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany 30g, chleb pszenny 30g, chleb razowy, graham 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) 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 mieszany 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] 2 504,1 Białko ogółem [g] 128,4 Tłuszcz [g] 87,2 Węglowodny przyswajalne [g] 294,5 Sód [mg] 3 403,4 Błonnik pokarmowy [g] 34,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,4

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	II Ś	Obiad	Kolacja	Pn	SUMA
2026-05-10 niedziela	Dieta łatwostrawna	Kawa Inka na mleku 250 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany 30g, chleb pszenny 30g, chleb razowy, graham 60g 120 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Jajko w majonezie 50g/25g 1 szt (JAJ, MLE, GOR) Schab zapiekany (sch. wieprz. wędz. parzony) 40 g (JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02) 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 wielowocowy z cukrem 250 ml Banan 150 g	Sałatka warzywna z natką 150 g (JAJ, SEL) Szynka drobiowa (wędliina drobiowa z kurczaka, parzona) 40 g (SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Chleb mieszany 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] 2 438,1 Białko ogółem [g] 104,7 Tłuszcz [g] 85,9 Węglowodny przyswajalne [g] 298,7 Sód [mg] 3 340,2 Błonnik pokarmowy [g] 33,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,1
2026-05-11 poniedziałek	Dieta łatwostrawna	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 300 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany 30g, chleb pszenny 30g, chleb razowy, graham 60g 120 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) 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) Ryz na sypko 200 g (MLE) Kompot wielowocowy z cukrem 250 ml	Kielbasa biała, parzona (rozdrobniona wieprzowa) 150 g (GOR) Bukiet warzyw gotowany 80 g (SEL, GOR) Chleb mieszany 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] 2 638,8 Białko ogółem [g] 135,5 Tłuszcz [g] 75,4 Węglowodny przyswajalne [g] 364,9 Sód [mg] 4 072,9 Błonnik pokarmowy [g] 33,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,8

2026-05-12 wtorek	Dieta łatwostrawna	Zupa mleczna z kaszą kuskus 300 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany 30g, chleb pszenny 30g, chleb razowy, graham 60g 120 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Ser żółty Gouda 40 g (MLE) Szyunka 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 (półtł) 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 mieszany 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] 2 451,5 Białko ogółem [g] 113,2 Tłuszcz [g] 93,5 Węglowodny przyswajalne [g] 281,2 Sód [mg] 5 436,6 Błonnik pokarmowy [g] 30,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,7
2026-05-13 środa	Dieta łatwostrawna	Zupa mleczna z makaronem 300 ml (MLE) Chleb mieszany 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 grysikowa 450 ml (GLU, MLE, SEL) 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 mieszany 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] 2 404,2 Białko ogółem [g] 108,4 Tłuszcz [g] 84,6 Węglowodny przyswajalne [g] 294,6 Sód [mg] 3 337,6 Błonnik pokarmowy [g] 31,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,5
2026-05-14 czwartek	Dieta łatwostrawna	Kawa Inka na mleku 250 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany 30g, chleb pszenny 30g, chleb razowy, graham 60g 120 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Twarożek (półtłusty) z z. pietruszką 80 g (MLE) Szyunka 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 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	Sałatka jarzynowa z soczewicą 130 g (JAJ, MLE, SEL, GOR) Szyunka z indyka (drób, parzona) 40 g (SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Chleb mieszany 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] 2 348,3 Białko ogółem [g] 102 Tłuszcz [g] 84,4 Węglowodny przyswajalne [g] 284,3 Sód [mg] 4 305,8 Błonnik pokarmowy [g] 33,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,1

2026-05-15 piątek	Dieta łatwostrawna	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany 30g, chleb pszenny 30g, chleb razowy, graham 60g 120 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Pasta z twarogu (pótl) 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) Ser biały w plastrach 50 g (MLE) Salata zielona z pomidorem i oliwkami 80 g (SEL, GOR) Chleb mieszany 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] 2 479 Białko ogółem [g] 105,9 Tłuszcz [g] 91,1 Węglowodny przyswajalne [g] 311,9 Sód [mg] 2 569,2 Błonnik pokarmowy [g] 37,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,9
2026-05-16 sobota	Dieta łatwostrawna	Zupa mleczna z makaronem razowym 300 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany 30g, chleb pszenny 30g, chleb razowy, graham 60g 120 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Twarożek sernikowy 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 (pótl) 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 mieszany 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] 2 715,1 Białko ogółem [g] 122,4 Tłuszcz [g] 93,5 Węglowodny przyswajalne [g] 337,9 Sód [mg] 4 486,4 Błonnik pokarmowy [g] 36,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,5

2026-05-17 niedziela	Dieta łatwostrawna	Kakao z cukrem na mleku 250 ml (MLE) Chleb mieszany 30g, chleb pszenny 30g, chleb razowy, graham 60g 120 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) krakowska parzona (wieprz, grubo rozd, 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 mieszany 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] 2 312,4 Białko ogółem [g] 106 Tłuszcz [g] 89,2 Węglowodny przyswajalne [g] 267,4 Sód [mg] 3 830,4 Błonnik pokarmowy [g] 29,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44
2026-05-18 poniedziałek	Dieta łatwostrawna	Zupa mleczna z kaszą manną 300 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany 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 z indyka (drób, parzona) 40 g (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 Salatka grecka 120 g (MLE, SEL, GOR) Mandarynka 150 g	Kiełbasa biała, parzona (rozdrobiona wieprzowa) 150 g (GOR) Ketchup 20 g (GOR) Chleb mieszany 40g, chleb razowy, graham 60g 100 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Ser biały w plastrach 50 g (MLE) Salata 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] 2 583,7 Białko ogółem [g] 131 Tłuszcz [g] 86 Węglowodny przyswajalne [g] 311,2 Sód [mg] 4 592,8 Błonnik pokarmowy [g] 32,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,9

2026-05-19 wtorek	Dieta łatwostrawna	<p>Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300 ml (MLE) Chleb mieszany 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</p>	<p>Sok pomidorowy 200ml 200 ml</p>	<p>Krupnik na jarzynach z ziemniakami i natką 450 ml (GLU, MLE, SEL) Udziec z kurczaka pieczony z jarzynami 110 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</p>	<p>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 mieszany 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</p>	<p>Gruszka 150 g</p>	<p>Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 325,2 Białko ogółem [g] 95,5 Tłuszcz [g] 88 Węglowodny przyswajalne [g] 273,6 Sód [mg] 3 620,3 Błonnik pokarmowy [g] 35,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,5</p>
-------------------	--------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	II Ś	Obiad	Kolacja	Pn	SUMA
2026-05-10 niedziela	Dieta podstawowa 1	Kawa Inka na mleku 250 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany 30g, chleb pszenny 30g, chleb razowy, graham 60g 120 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Jajko w majonezie 50g/25g 1 szt (JAJ, MLE, GOR) Schab zapiekany (sch. wieprz. wędz. parzony) 40 g (JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02) 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	Salatka szwedzka z czerwoną fasolą 150 g (JAJ, MLE, GOR) Szynka drobiowa (wędliina drobiowa z kurczaka, parzona) 40 g (SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Chleb mieszany 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] 2 722,8 Białko ogółem [g] 97,8 Tłuszcz [g] 111 Węglowodny przyswajalne [g] 324,1 Sód [mg] 3 304,8 Błonnik pokarmowy [g] 33,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,6
2026-05-11 poniedziałek	Dieta podstawowa 1	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 300 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany 30g, chleb pszenny 30g, chleb razowy, graham 60g 120 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Ser topiony 40 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 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)	Kielbasa (wieprz.-drob.) pieczona z cebulką 120 g (GOR) Bukiet warzyw gotowany 80 g (SEL, GOR) Chleb mieszany 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] 3 112,9 Białko ogółem [g] 116,2 Tłuszcz [g] 107,9 Węglowodny przyswajalne [g] 407,3 Sód [mg] 5 595,8 Błonnik pokarmowy [g] 36,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 54,9

2026-05-12 wtorek	Dieta podstawowa 1	Zupa mleczna z kaszą kuskus 300 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany 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) Sałatka z brokuła, jajka i pomidora 80 g (JAJ, MLE, GOR) Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Mandarynka 150 g	Zupa fasolowa z makaronem 450 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Zrazy wieprz.-drob. duszone w s. mięsny 100g/150ml 250 g (GLU, JAJ, SEL, GOR, SEZ) Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Surówka z k. włoskiej i marchwi z olejem 120 g Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml	Twarożek (półtł) z tuńczykiem 80 g (SKR, RYB, MLE, MCK) Kiełbasa szynkowa Jana (gruborozd, wędz) 40 g (JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Burak pieczony z oliwą 80 g Chleb mieszany 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] 2 536,4 Białko ogółem [g] 121 Tłuszcz [g] 94,9 Węglowodny przyswajalne [g] 288,5 Sód [mg] 5 489,3 Błonnik pokarmowy [g] 35,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,8
2026-05-13 środa	Dieta podstawowa 1	Zupa mleczna z makaronem 300 ml (MLE) Chleb mieszany 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 grysikowa 450 ml (GLU, MLE, SEL) 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 mieszany 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] 2 379,1 Białko ogółem [g] 108,5 Tłuszcz [g] 81,9 Węglowodny przyswajalne [g] 293,9 Sód [mg] 3 775,1 Błonnik pokarmowy [g] 31,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,3
2026-05-14 czwartek	Dieta podstawowa 1	Kawa Inka na mleku 250 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany 30g, chleb pszenny 30g, chleb razowy, graham 60g 120 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Serek topiony 17g 2 szt (MLE) Szyńka 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) 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) Szyńka z indyka (drób, parzona) 40 g (SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Chleb mieszany 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] 2 412,3 Białko ogółem [g] 95 Tłuszcz [g] 94,2 Węglowodny przyswajalne [g] 286,5 Sód [mg] 4 901,5 Błonnik pokarmowy [g] 33,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,1

2026-05-15 piątek	Dieta podstawowa 1	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany 30g, chleb pszenny 30g, chleb razowy, graham 60g 120 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Pasta z twarogu (póttł) z makrelą w s.pomid. 70 g (GLU, RYB, MLE) Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Salatka 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) Surówka z kapusty kiszzonej i marchwi 120 g Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml	Racuchy drożdżowe 200 g (GLU, JAJ, MLE) Ser żółty Gouda 40 g (MLE) Salata zielona z pomidorem i oliwkami 80 g (SEL, GOR) Chleb mieszany 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] 2 972,1 Białko ogółem [g] 112,1 Tłuszcz [g] 122,2 Węglowodny przyswajalne [g] 357,5 Sód [mg] 3 215,9 Błonnik pokarmowy [g] 39,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,4
2026-05-16 sobota	Dieta podstawowa 1	Zupa mleczna z makaronem razowym 300 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany 30g, chleb pszenny 30g, chleb razowy, graham 60g 120 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Ser topiony 40 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 twarogu (póttł) i szynki wieprz 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 mieszany 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] 2 817,1 Białko ogółem [g] 109,5 Tłuszcz [g] 111,5 Węglowodny przyswajalne [g] 331 Sód [mg] 3 975,6 Błonnik pokarmowy [g] 35,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 49,2
2026-05-17 niedziela	Dieta podstawowa 1	Kakao z cukrem na mleku 250 ml (MLE) Chleb mieszany 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 rozd.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) Połowica Gazdy (schab wieprz.parzony) 40 g (SOJ, GOR) Chleb mieszany 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] 2 371,9 Białko ogółem [g] 106,5 Tłuszcz [g] 92,9 Węglowodny przyswajalne [g] 271,7 Sód [mg] 3 894 Błonnik pokarmowy [g] 30,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,6

2026-05-18 poniedziałek	Dieta podstawowa 1	Zupa mleczna z kaszą manną 300 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany 30g, chleb pszenny 30g, chleb razowy, graham 60g 120 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Szynka z indyka (drob, parzona) 40 g (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 mieszany 60g, chleb razowy, graham 60g 120 g (GLU) Ser biały w plastrach 50 g (MLE) Ogórek świeży ze szczypiorkiem 80 g Masło 15g 1 szt (MLE) Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Jogurt skyr owocowy 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 619,3 Białko ogółem [g] 117,1 Tłuszcz [g] 93,8 Węglowodny przyswajalne [g] 317,6 Sód [mg] 4 569,9 Błonnik pokarmowy [g] 31,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 45,6
2026-05-19 wtorek	Dieta podstawowa 1	Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300 ml (MLE) Chleb mieszany 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) Pomidor na sałacie zielonej 90 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) Udziec drobiowy panierowany smażony 110 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	Pasztet drobiowy z indykiem (Indykpol) 70 g (GLU, JAJ, SEL, GOR) szynka drobiowa (wędliina drobiowa z kurczaka, parzona) 40 g (SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Chrzan z jabłkiem 70 g (MLE) Chleb mieszany 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] 2 559,9 Białko ogółem [g] 97,8 Tłuszcz [g] 102,7 Węglowodny przyswajalne [g] 299,7 Sód [mg] 3 768,7 Błonnik pokarmowy [g] 36 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,5

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	II Ś	Obiad	P	Kolacja	Pn	SUMA
2026-05-10 niedziela	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) Jajko w majonezie 50g/25g 1 szt (JAJ, MLE, GOR) Schab zapiekany(sch.wieprz. wędz parzony) 40 g (JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02) 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	Sok pomidorowy 330ml 1 szt	Sałatka warzywna z natką 150 g (JAJ, SEL) Szynka drobiowa(węдлиina drobiowa z kurczaka, 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) Pieczywo chrupkie (3 szt) 15 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 043 Białko ogółem [g] 100,7 Tłuszcz [g] 89,6 Węglowodny przyswajalne [g] 195,6 Sód [mg] 3 318,5 Błonnik pokarmowy [g] 33,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,9

2026-05-11 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 wieśniowa(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) Kompót wieloowocowy bez cukru 250 ml	Pomarańcza 150 g	Kielbasa biała, parzona(rozdrobiona wieprzowa) 150 g (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] 2 016,6 Białko ogółem [g] 130,6 Tłuszcz [g] 73,1 Węglowodny przyswajalne [g] 208,3 Sód [mg] 3 995,3 Błonnik pokarmowy [g] 35,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40
2026-05-12 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(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) Kompót 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] 2 124,4 Białko ogółem [g] 111,2 Tłuszcz [g] 87,3 Węglowodny przyswajalne [g] 215,4 Sód [mg] 4 576,1 Błonnik pokarmowy [g] 30,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,7

2026-05-13 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 grysikowa 450 ml (GLU, MLE, SEL) 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] 2 022,1 Białko ogółem [g] 104,2 Tłuszcz [g] 80,1 Węglowodny przyswajalne [g] 211,7 Sód [mg] 3 526,5 Błonnik pokarmowy [g] 32,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,8
2026-05-14 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 (półtusty) 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) Szynka z indyka(drób, parzona) 40 g (SOJ, 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] 2 248,4 Białko ogółem [g] 112,7 Tłuszcz [g] 95,7 Węglowodny przyswajalne [g] 223,5 Sód [mg] 4 351,2 Błonnik pokarmowy [g] 33,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,7

2026-05-15 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] 2 097,9 Białko ogółem [g] 89,3 Tłuszcz [g] 89,1 Węglowodny przyswajalne [g] 237,1 Sód [mg] 3 279,7 Błonnik pokarmowy [g] 36,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,2
2026-05-16 sobota	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów- 6 posiłków	Chleb razowy, chleb graham 110 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Twarożek sernikowy 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) Jabiko 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	Sok pomidorowy 330ml 1 szt	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) Szynka z indyka(drób,parzona) 30 g (SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Sałata zielona liść 10 g Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 155,3 Białko ogółem [g] 112,9 Tłuszcz [g] 81,8 Węglowodny przyswajalne [g] 232 Sód [mg] 4 700,6 Błonnik pokarmowy [g] 39,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,2

2026-05-17 niedziela	Dieta z ogr. łatwo 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 wieloowocowy bez cukru 250 ml	Grejfrut 130 g	Sałatka z kalafiora, jajka i pomidora diet. 130 g (JAJ, MLE) Polędwica Gazdy (schab wieprz.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] 1 982,1 Białko ogółem [g] 107,3 Tłuszcz [g] 77,5 Węglowodny przyswajalne [g] 206,4 Sód [mg] 3 581 Błonnik pokarmowy [g] 34,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,2
2026-05-18 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) Szyńka z indyka(drob.parzona) 40 g (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) Spaghetti razowe z sosem mięsno-pomidorowym 350 g (GLU) 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] 1 804 Białko ogółem [g] 111 Tłuszcz [g] 74,4 Węglowodny przyswajalne [g] 162,7 Sód [mg] 4 244,3 Błonnik pokarmowy [g] 29,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,9

2026-05-19 wtorek	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów- 6 posiłków	<p>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) Pomidor na sałacie zielonej 90 g Herbata b/cukru z cytryną 250 ml</p>	<p>Chleb razowy, chleb graham 40 g (GLU) Masło 5 g (MLE) Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Sałata zielona liść 10 g</p>	<p>Krupnik na jarzynach z ziemniakami i natką 450 ml (GLU, MLE, SEL) Udziec z kurczaka pieczony z jarzynami 110 g (GLU, SEL) Surówka z selera, marchwi i jabłek 120 g (MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem 120 g (MLE) Kompot wielowocowy bez cukru 250 ml</p>	<p>Sok pomidorowy 330ml 1 szt Wafle ryżowe 20 g (OZI, ORZ, SEZ)</p>	<p>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) 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</p>	<p>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</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 134,9 Białko ogółem [g] 97,3 Tłuszcz [g] 94,9 Węglowodny przyswajalne [g] 208,9 Sód [mg] 3 816,8 Błonnik pokarmowy [g] 35,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,5</p>
-------------------	------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	II Ś	Obiad	Kolacja	Pn	SUMA
2026-05-10 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 zapiekany(sch.wieprz. wędz parzony) 40 g (JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02) 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 drobiowa(wędlina drobiowa z kurczaka,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) Pieczywo chrupkie (3 szt) 15 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 077,7 Białko ogółem [g] 102,3 Tłuszcz [g] 89,1 Węglowodny przyswajalne [g] 207,5 Sód [mg] 3 215,6 Błonnik pokarmowy [g] 34,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,2

2026-05-11 poniedziałek Dieta z ogr.lątwoprzyswajalnych 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, parzona(rozdrobiona wieprzowa) 150 g (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] 1 962,5 Białko ogółem [g] 129,6 Tłuszcz [g] 72,9 Węglowodny przyswajalne [g] 197,5 Sód [mg] 3 991,8 Błonnik pokarmowy [g] 33,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40
2026-05-12 wtorek Dieta z ogr.lątwoprzyswajalnych 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 kiełkami 60 g (MLE) Wafle ryżowe 20 g (OZI, ORZ, SEZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 133,1 Białko ogółem [g] 109 Tłuszcz [g] 85,8 Węglowodny przyswajalne [g] 222 Sód [mg] 4 646,7 Błonnik pokarmowy [g] 32,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,6

2026-05-13 środa Dieta z ogr.lątwoprzyswajalnych 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 rozd,parz) 40 g (GOR) Ogórek kiszony 80 g	Gruszka 150 g	Zupa grysikowa 450 ml (GLU, MLE, SEL) Stek z filetem z kurczaka, pieczony 110 g (GLU, JAJ) Cwikła 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] 1 960,9 Białko ogółem [g] 99,8 Tłuszcz [g] 78,1 Węglowodny przyswajalne [g] 205,4 Sód [mg] 3 463,2 Błonnik pokarmowy [g] 32,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,6
2026-05-14 czwartek Dieta z ogr.lątwoprzyswajalnych 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 (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	Sałatka jarzynowa z soczewicą 130 g (JAJ, MLE, SEL, GOR) Szynka z indyka(drob,parzona) 40 g (SOJ, 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] 2 212,6 Białko ogółem [g] 112,1 Tłuszcz [g] 95,5 Węglowodny przyswajalne [g] 216,6 Sód [mg] 4 349,2 Błonnik pokarmowy [g] 32,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,7

2026-05-15 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(węдлиina 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] 2 046,9 Białko ogółem [g] 88,5 Tłuszcz [g] 88,7 Węglowodny przyswajalne [g] 227,1 Sód [mg] 3 276,3 Błonnik pokarmowy [g] 35 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,1
2026-05-16 sobota Dieta z ogr.latwoprzyswajalnych węglowodanów -5 posiłków	Chleb razowy, chleb graham 110 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Twarożek sernikowy 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) Kielbasa 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) Szynka z indyka(drób,parzona) 30 g (SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Sałata zielona liść 5 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 136,1 Białko ogółem [g] 112 Tłuszcz [g] 81,6 Węglowodny przyswajalne [g] 229,2 Sód [mg] 4 507,3 Błonnik pokarmowy [g] 38,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,1

2026-05-17 niedziela Dieta z ogr.latwoprzyswajalnych węglowodanów -5 posiłków	Chleb razowy, chleb graham 80 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 wieloowocowy bez cukru 250 ml	Salatka z kalafiora, jajka i pomidora diet. 130 g (JAJ, MLE) Polędwica Gazdy (schab wieprz.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] 1 878,8 Białko ogółem [g] 104,7 Tłuszcz [g] 76,8 Węglowodny przyswajalne [g] 186,8 Sód [mg] 3 445,6 Błonnik pokarmowy [g] 31,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,1
2026-05-18 poniedziałek Dieta z ogr.latwoprzyswajalnych 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) Szynka z indyka(drob.parzona) 40 g (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) Spaghetti razowe z sosem mięsno-pomidorowym 350 g (GLU) Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml Jabłko 150 g	Kielbasa biała, parzona(rozdrobniona 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] 1 804 Białko ogółem [g] 111 Tłuszcz [g] 74,4 Węglowodny przyswajalne [g] 162,7 Sód [mg] 4 244,3 Błonnik pokarmowy [g] 29,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,9

2026-05-19 wtorek	Dieta z ogr.latwoprzyswajalnych węglowodanów - 5 posiłków	<p>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) Pomidor na sałacie zielonej 90 g Herbata b/cukru z cytryną 250 ml</p>	<p>Chleb razowy, chleb graham 40 g (GLU) Masło 5 g (MLE) Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Sałata zielona liść 10 g</p>	<p>Krupnik na jarzynach z ziemniakami i natką 450 ml (GLU, MLE, SEL) Udziec z kurczaka pieczony z jarzynami 110 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</p>	<p>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) 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</p>	<p>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</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 043,7 Białko ogółem [g] 95,2 Tłuszcz [g] 94,4 Węglowodny przyswajalne [g] 190,4 Sód [mg] 3 623,2 Błonnik pokarmowy [g] 33,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,4</p>
-------------------	-----------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	II Ś	Obiad	Kolacja	Pn	SUMA
2026-05-10 niedziela	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszcz.	Kawa Inka na mleku 250 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany 30g, chleb pszenny 30g, chleb razowy, graham 60g 120 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Jajko w majonezie 50g/25g 1 szt (JAJ, MLE, GOR) Schab zapiekany (sch. wieprz. wędz. parzony) 40 g (JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02) 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 wielowocowy z cukrem 250 ml Banan 150 g	Sałatka warzywna z natką 150 g (JAJ, SEL) Szynka drobiowa (wędliina drobiowa z kurczaka, parzona) 40 g (SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Chleb mieszany 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] 2 438,1 Białko ogółem [g] 104,7 Tłuszcz [g] 85,9 Węglowodny przyswajalne [g] 298,7 Sód [mg] 3 340,2 Błonnik pokarmowy [g] 33,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,1
2026-05-11 poniedziałek	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszcz.	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 300 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany 30g, chleb pszenny 30g, chleb razowy, graham 60g 120 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) 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 wielowocowy z cukrem 250 ml	Kiełbasa biała, parzona (rozdrobniona wieprzowa) 150 g (GOR) Bukiet warzyw gotowany 80 g (SEL, GOR) Chleb mieszany 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] 2 638,8 Białko ogółem [g] 135,5 Tłuszcz [g] 75,4 Węglowodny przyswajalne [g] 364,9 Sód [mg] 4 072,9 Błonnik pokarmowy [g] 33,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,8

2026-05-12 wtorek	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu.	Zupa mleczna z kaszą kuskus 300 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany 30g, chleb pszenny 30g, chleb razowy, graham 60g 120 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Ser żółty Gouda 40 g (MLE) Szyunka z indyka (drob, 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 (półtł) 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 mieszany 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] 2 451,5 Białko ogółem [g] 113,2 Tłuszcz [g] 93,5 Węglowodny przyswajalne [g] 281,2 Sód [mg] 5 436,6 Błonnik pokarmowy [g] 30,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,7
2026-05-13 środa	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu.	Zupa mleczna z makaronem 300 ml (MLE) Chleb mieszany 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 grysikowa 450 ml (GLU, MLE, SEL) 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 mieszany 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] 2 404,2 Białko ogółem [g] 108,4 Tłuszcz [g] 84,6 Węglowodny przyswajalne [g] 294,6 Sód [mg] 3 337,6 Błonnik pokarmowy [g] 31,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,5

2026-05-14 czwartek	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszcz.	Kawa Inka na mleku 250 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany 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 (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 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	Salatka jarzynowa z soczewicą 130 g (JAJ, MLE, SEL, GOR) Szynka z indyka (drób, parzona) 40 g (SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Chleb mieszany 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] 2 348,3 Białko ogółem [g] 102 Tłuszcz [g] 84,4 Węglowodny przyswajalne [g] 284,3 Sód [mg] 4 305,8 Błonnik pokarmowy [g] 33,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,1
2026-05-15 piątek	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszcz.	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany 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 mieszany 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] 2 410,4 Białko ogółem [g] 96,2 Tłuszcz [g] 88,6 Węglowodny przyswajalne [g] 310 Sód [mg] 2 546,3 Błonnik pokarmowy [g] 37,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,5

2026-05-16 sobota	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu. Zupa mleczna z makaronem razowym 300 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany 30g, chleb pszenny 30g, chleb razowy, graham 60g 120 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Twarożek sernikowy 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 (gruborozd, wędz) 40 g (JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Salatka z marchewki, jaj i kukurydzy 100 g (JAJ, MLE, GOR) Chleb mieszany 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] 2 715,1 Białko ogółem [g] 122,4 Tłuszcz [g] 93,5 Węglowodny przyswajalne [g] 337,9 Sód [mg] 4 486,4 Błonnik pokarmowy [g] 36,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,5
2026-05-17 niedziela	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu. Kakao z cukrem na mleku 250 ml (MLE) Chleb mieszany 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 mieszany 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] 2 312,4 Białko ogółem [g] 106 Tłuszcz [g] 89,2 Węglowodny przyswajalne [g] 267,4 Sód [mg] 3 830,4 Błonnik pokarmowy [g] 29,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44

2026-05-18 poniedziałek	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu.	Zupa mleczna z kaszą manną 300 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany 30g, chleb pszenny 30g, chleb razowy, graham 60g 120 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Twarożek (półtłusty) z z. pietruszką 80 g (MLE) Szyunka z indyka (drób, parzona) 40 g (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 mieszany 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] 2 583,7 Białko ogółem [g] 131 Tłuszcz [g] 86 Węglowodny przyswajalne [g] 311,2 Sód [mg] 4 592,8 Błonnik pokarmowy [g] 32,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,9
2026-05-19 wtorek	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu.	Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300 ml (MLE) Chleb mieszany 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) Udziec z kurczaka pieczony z jarzynami 110 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) szyunka drobiowa (wędliina drobiowa z kurczaka, parzona) 40 g (SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Chleb mieszany 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] 2 325,2 Białko ogółem [g] 95,5 Tłuszcz [g] 88 Węglowodny przyswajalne [g] 273,6 Sód [mg] 3 620,3 Błonnik pokarmowy [g] 35,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,5

	1	2	3	5	6	7
	Śniadanie	II Ś	Obiad	Kolacja	Pn	SUMA
2026-05-20 środa 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) Schab ze szpizami (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,kukurudz. 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) Mizeria z ogórków 120 g (MLE) 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 drobiowa(wędlina drobiowa z kurczaka,parzona) 40 g (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] 2 236,8 Białko ogółem [g] 116 Tłuszcz [g] 95,1 Węglowodny przyswajalne [g] 229,2 Sód [mg] 3 999,2 Błonnik pokarmowy [g] 36 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,8
2026-05-21 czwartek Dieta z ogr.łatwoprzyswajalnych węglowodanów -5 posiłków	Chleb razowy, chleb graham 120 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Twarożek (półtusty) z koperkiem 80 g (MLE) Szynka z indyka(drób,parzona) 40 g (SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Pomidor na sałacie zielonej 90 g Herbata b/cukru z cytryną 250 ml	Mandarynka 150 g	Zupa na s.ogórkowym z ryżem 450 ml (GLU, MLE, SEL) Klops mięsny, pieczony drobiowo-wieprzowy 120 g (GLU, JAJ, SEL, GOR, SEZ) Bukiet warzyw z wody 100 g (SEL) Sałata lodowa z jogurtem naturalnym 100 g (MLE) Ziemniaki z koperkiem 120 g (MLE) Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml	Ser żółty Salami 40 g (MLE) krakowska parzona (wieprz,grubo rozd,parz) 40 g (GOR) Salatka z selera naciowego 80 g (JAJ, GOR) Chleb razowy, chleb graham 80 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) Ser biały w plastrach 50 g (MLE) Salata zielona liść 5 g	Wartość energetyczna[kcal] 1 988,4 Białko ogółem [g] 111 Tłuszcz [g] 82,1 Węglowodny przyswajalne [g] 195,6 Sód [mg] 3 615,5 Błonnik pokarmowy [g] 32 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,3
2026-05-22 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 (półt) 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)	Chleb razowy, chleb graham 40 g (GLU) Masło 5 g (MLE) Szynka z indyka(drób,parzona) 30 g (SOJ, 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 100 g Fasolka szparagowa z masłem 100 g (MLE) Ziemniaki z koperkiem 120 g (MLE) Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml	Makaron razowy z s. pomidorowym i warzywami 250 g (GLU, SEL) Ser biały w plastrach 50 g (MLE) Chleb razowy, chleb graham 60 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Ogórek świeży ze szczypiorkiem 80 g Sałata zielona liść 5 g Herbata b/cukru z cytryną 250 ml	Jogurt skyr naturalny 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 017,9 Białko ogółem [g] 99,2 Tłuszcz [g] 89,6 Węglowodny przyswajalne [g] 199,6 Sód [mg] 3 386,5 Błonnik pokarmowy [g] 30,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,1

2026-05-23 sobota	Dieta z ogr.łatwoprzyswajalnych węglowodanów -5 posiłków	Chleb razowy, chleb graham 100 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Filet zapiekany(drob.par z) 40 g (SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) 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 żydowska 100 g (GOR) Brokuł gotowany z masłem 100 g (MLE) Ryż brązowy na sypko 100 g (MLE) Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml	Pasta z twarogu(póttł) i jaj z natką 80 g (JAJ, MLE) Szynka szkolna(wieprzowa, parzona) 40 g (SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Rzodkiew biała z jabłkiem 100 g (MLE) Chleb razowy, chleb graham 100 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Herbata b/cukru z cytryną 250 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 1 944 Białko ogółem [g] 101 Tłuszcz [g] 84,6 Węglowodny przyswajalne [g] 194,1 Sód [mg] 5 184,9 Błonnik pokarmowy [g] 34,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,3
2026-05-24 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) Szynka pieczona (szynka wp. parzona) 40 g (JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Twarożek (póttłusty) z z. pietruszką 80 g (MLE) Pomidor na sałacie zielonej 90 g Dżem porcjowy 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Rosolnik z makaronem 450 ml (GLU, SEL) Filet z kurczaka pieczony z jarzynami 130 g (GLU, SEL) Sałatka z kapusty czerwonej i jabłek 100 g Brukselka gotowana z masłem 100 g (MLE) Ziemniaki z koperkiem 120 g (MLE) Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml Grejfrut 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	Chleb razowy, chleb graham 40 g (GLU) Masło 5 g (MLE) Twarożek sernikowy 50 g (MLE) Sałata zielona liść 5 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 022,9 Białko ogółem [g] 122,8 Tłuszcz [g] 79,3 Węglowodny przyswajalne [g] 199,1 Sód [mg] 2 633,2 Błonnik pokarmowy [g] 34,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,3
2026-05-25 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. z. gruborozdr. parzona) 40 g (JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Papryka świeża z natką 60 g Ogórek kiszony 60 g	Mandarynka 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 100 g (JAJ, MLE, GOR) Fasolka szparagowa z masłem 100 g (MLE) 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) Ogórek świeży ze szczypiorkiem 80 g Herbata b/cukru z cytryną 250 ml	Chleb razowy, chleb graham 40 g (GLU) Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Masło 5 g (MLE) Sałata zielona liść 5 g	Wartość energetyczna[kcal] 1 952,5 Białko ogółem [g] 96,5 Tłuszcz [g] 71,5 Węglowodny przyswajalne [g] 215,6 Sód [mg] 1 800 Błonnik pokarmowy [g] 37,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,4

2026-05-26 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) Kielbasa szynkowa Jana(gruborozd,wędz) 50 g (JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Ser biały w plastrach 50 g (MLE) Seler naciowy z jabłkiem 100 g (SEL, GOR)	Jogurt skyr naturalny 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 z jogurtem nat. 100 g (MLE) Bukiet warzyw z wody 100 g (SEL) Ryż na sypko 100 g (MLE) Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml Pomarańcza 150 g	Ser żółty Gouda 40 g (MLE) Szynka premium konserwowa (sz.wieprzowa parzona) 40 g (SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Sałatka z papryki, ogórka i jabłka 80 g (SEL, GOR) Chleb razowy, chleb graham 80 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Herbata b/cukru z cytryną 250 ml Mix sałat 10 g	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] 2 010,6 Białko ogółem [g] 108,9 Tłuszcz [g] 79,1 Węglowodny przyswajalne [g] 222,3 Sód [mg] 3 963,1 Błonnik pokarmowy [g] 36,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,6
2026-05-27 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) Szynka drobiowa(wędliina drobiowa z kurczaka,parzona) 40 g (SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Twarożek (póttł) z ziołami prowansalskimi 80 g (MLE) Sałatka z k.pekiń,pomidor,ogórek kisz,marchew,kukurydz. 100 g (JAJ, SEL, GOR)	Grejpfrut 130 g	Zupa selerowa z makaronem z natką 450 ml (GLU, MLE, SEL) Udziec z kurczaka pieczony z jarzynami 110 g (GLU, SEL) Fasolka szparagowa z masłem 100 g (MLE) Sałata lodowa z jogurtem naturalnym 100 g (MLE) Ziemniaki z koperkiem 150 g (MLE) Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml	Leczo z cukini z szynką mr 350 g (SOJ, SEL, GOR) Chleb razowy, chleb graham 90 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Pomidor 80 g Schab zapiekany(sch.wieprz. wędz parzony) 40 g (JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02) Herbata b/cukru z cytryną 250 ml	Jogurt skyr naturalny 1 szt (MLE) Płatki musli z rodzynkami 20 g (GLU, OZI, ORZ, SEZ)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 944,3 Białko ogółem [g] 101 Tłuszcz [g] 76,8 Węglowodny przyswajalne [g] 199,1 Sód [mg] 2 843 Błonnik pokarmowy [g] 35,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,1
2026-05-28 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 spizarni (wp,wędz,parz) 40 g (SOJ, SEL, GOR) Pasta z twarogu(póttł) i szynki wieprz 80 g (MLE) Ogórek kiszony 80 g	Mandarynka 150 g	Zupa ziemniaczana z natką pietruszki 450 ml (GLU, MLE, SEL) Gyros po polsku pieczony z szynki wieprz. 100g/100ml 200 g (GLU, OZI, SOJ, SEL, GOR) Surówka z selera, marchwi i jabłek z jogurtem nat. 100 g (MLE, SEL) Brukselka gotowana z masłem 100 g (MLE) Kasza gryczana 150 g (MLE) Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml	Sałatka wiosenna ze śmietaną 120 g (JAJ, MLE, SEL, GOR) Szynkowa dębowa(drob,wędzona,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] 1 944,1 Białko ogółem [g] 115,1 Tłuszcz [g] 63,5 Węglowodny przyswajalne [g] 214 Sód [mg] 4 585,8 Błonnik pokarmowy [g] 35,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,1

2026-05-29 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) Ogórek świeży ze szczypiorkiem 80 g	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 kapusty kiszonej i marchwi 100 g Kalafior gotowany z wody 100 g Ziemniaki z koperkiem 120 g (MLE) Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml Grejfrut 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 90 g Herbata b/cukru z cytryną 250 ml	Mus owocowo-warzywny 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 976,5 Białko ogółem [g] 79,2 Tłuszcz [g] 73,1 Węglowodny przyswajalne [g] 256,9 Sód [mg] 2 405,5 Błonnik pokarmowy [g] 37,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,1
-------------------	----------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	II Ś	Obiad	Kolacja	Pn	SUMA
2026-05-20 środa	Dieta łatwostrawna	Kawa Inka na mleku 250 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany 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) 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 drobiowa (wędliina drobiowa z kurczaka, parzona) 40 g (SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Chleb mieszany 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] 2 790,8 Białko ogółem [g] 117,2 Tłuszcz [g] 100,3 Węglowodny przyswajalne [g] 355,7 Sód [mg] 4 362,1 Błonnik pokarmowy [g] 37,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,7
2026-05-21 czwartek	Dieta łatwostrawna	Zupa mleczna z zacierką 300 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany 30g, chleb pszenny 30g, chleb razowy, graham 60g 120 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Twarożek (półtłusty) z koperkiem 80 g (MLE) Szynka z indyka (drób, parzona) 40 g (SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Burak pieczony z oliwą 80 g Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Mandarynka 150 g	Zupa na s. ogórkowym z ryżem 450 ml (GLU, MLE, SEL) Klops mięsny, pieczony drobiowo-wieprzowy 120 g (GLU, JAJ, SEL, GOR, SEZ) Marchewka oprószana 100 g (GLU, MLE) Sałata lodowa z jogurtem naturalnym 100 g (MLE) Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml	Ser żółty Salami 40 g (MLE) krakowska parzona (wieprz, grubo rozdz, parz) 40 g (GOR) Sałatka z selera naciowego 80 g (JAJ, GOR) Chleb mieszany 30g, chleb pszenny 30g, chleb razowy, graham 60g 120 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Sok owocowo-warzywny 330ml 1 szt (SEL)	Wartość energetyczna [kcal] 2 423,2 Białko ogółem [g] 114,5 Tłuszcz [g] 84,2 Węglowodny przyswajalne [g] 296,1 Sód [mg] 4 736,1 Błonnik pokarmowy [g] 31,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,7

2026-05-22 piątek	Dieta łatwostrawna	Kawa Inka na mleku 250 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany 30g, chleb pszenny 30g, chleb razowy, graham 60g 120 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Twarożek (póttł) 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)	Arbuz 160 g	Żurek z ziemniakami 450 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Filet z morszczuka z jarzynami pieczone 120 g (GLU, RYB, SOJ, SEL, GOR, SEZ) Surówka z kapusty kiszzonej i marchwi 100 g Fasolka szparagowa z masłem 100 g (MLE) Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml	Makaron z s. pomidorowym i warzywami 250 g (GLU, SEL) Ser biały w plastrach 50 g (MLE) Chleb mieszany 40g, chleb razowy, graham 40g 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] [kcal] 2 492,8 Białko ogółem [g] 105,6 Tłuszcz [g] 85,9 Węglowodny przyswajalne [g] 318 Sód [mg] 2 944,5 Błonnik pokarmowy [g] 35,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,2
2026-05-23 sobota	Dieta łatwostrawna	Zupa mleczna z kaszą kuskus 300 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany 30g, chleb pszenny 30g, chleb razowy, graham 60g 120 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Filet zapiekany (drob. parz) 40 g (SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) 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 100 g Brokuł gotowany z masłem 100 g (MLE) Ryż na sypko 200 g (MLE) Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml	Pasta z twarogu (póttł) i jaj z natką 80 g (JAJ, MLE) Szynka szkolna (wieprzowa, parzona) 40 g (SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Rzodkiew biała z jabłkiem 100 g (MLE) Chleb mieszany 40g, chleb razowy, graham 60g 100 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 402,5 Białko ogółem [g] 114,9 Tłuszcz [g] 93 Węglowodny przyswajalne [g] 289,2 Sód [mg] 4 301,4 Błonnik pokarmowy [g] 32,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 47
2026-05-24 niedziela	Dieta łatwostrawna	Kakao z cukrem na mleku 250 ml (MLE) Chleb mieszany 30g, chleb pszenny 30g, chleb razowy, graham 60g 120 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Szynka pieczona (szynka wp. parzona) 40 g (JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Twarożek (póttłusty) z z. pietruszką 80 g (MLE) Pomidor na sałacie zielonej 90 g Dżem porcjowy 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Rosolnik z makaronem 450 ml (GLU, SEL) Filet z kurczaka pieczony z jarzynami 130 g (GLU, SEL) Surówka z k. pekińskiej i marchwi 100 g Brukselka gotowana z masłem 100 g (MLE) Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml Wafel z kajmakiem 60 g (GLU, JAJ, MLE)	Salatka z selera, jabłek i kukurydzy diet. 130 g (JAJ, MLE, SEL) Schab zapiekany (sch. wieprz. wędz. parzony) 40 g (JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02) Chleb mieszany 60g, chleb razowy, graham 60g 120 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Mus owocowo-warzywny 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 550,3 Białko ogółem [g] 123,8 Tłuszcz [g] 77,1 Węglowodny przyswajalne [g] 333,9 Sód [mg] 2 812,2 Błonnik pokarmowy [g] 34,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,4

2026-05-25 poniedziałek	Dieta łatwostrawna	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany 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) Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Sałatka z marchewki, jaj i kukurydzy 100 g (JAJ, MLE, GOR) Herbata z cukrem 250 ml	Banan 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 100 g Fasolka szparagowa z masłem 100 g (MLE) Kasza jęczmienna 200 g (GLU) Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml	Zupa drobiowa z jarzynami z makaronem 350 ml (GLU, MLE, SEL) Chleb mieszany 40g, chleb razowy, graham 60g 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] 2 433,6 Białko ogółem [g] 106,9 Tłuszcz [g] 74,4 Węglowodny przyswajalne [g] 318,7 Sód [mg] 2 067,6 Błonnik pokarmowy [g] 38,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38
2026-05-26 wtorek	Dieta łatwostrawna	Zupa mleczna z kaszą manną 300 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany 30g, chleb pszenny 30g, chleb razowy, graham 60g 120 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Kiełbasa szynkowa Jana (gruborozd, wędz) 50 g (JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Seler naciowy z jabłkiem 100 g (SEL, GOR) Herbata z cukrem z cytryną 250 ml Dżem porcjowy 1 szt	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 z jogurtem nat. 100 g (MLE) Bukiet warzyw z wody 100 g (SEL) Ryż na sypko 200 g (MLE) Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml	Ser żółty Gouda 40 g (MLE) Szynka premium konserwowa (sz. wieprzowa parzona) 40 g (SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Chleb mieszany 60g, chleb razowy, graham 60g 120 g (GLU) Pomidor 80 g Mix sałat 10 g Masło 15g 1 szt (MLE) Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Pomarańcza 150 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 411 Białko ogółem [g] 106,7 Tłuszcz [g] 80 Węglowodny przyswajalne [g] 333,4 Sód [mg] 3 245,2 Błonnik pokarmowy [g] 34 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,5

2026-05-27 środa	Dieta łatwostrawna	Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300 ml (MLE) Chleb mieszany 30g, chleb pszenny 30g, chleb razowy, graham 60g 120 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Szyńka drobiowa (wędlina drobiowa z kurczaka, parzona) 40 g (SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Twarożek (pótl) z ziołami prowansalskimi 80 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) Udziec z kurczaka pieczony z jarzynami 110 g (GLU, SEL) Marchewka z groszkiem oprószana 100 g (GLU, MLE) Sałata lodowa z jogurtem naturalnym 100 g (MLE) Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml	Leczo z cukini z szynką mr 350 g (SOJ, SEL, GOR) Chleb mieszany 60g, chleb razowy, graham 60g 120 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Pomidor 80 g Schab zapiekany (sch. wieprz. wędz. parzony) 40 g (JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02) Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Jogurt owocowy 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 489 Białko ogółem [g] 112,1 Tłuszcz [g] 81,7 Węglowodny przyswajalne [g] 312,7 Sód [mg] 3 428,9 Błonnik pokarmowy [g] 37,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,4
2026-05-28 czwartek	Dieta łatwostrawna	Zupa mleczna z ryżem 300 ml (MLE) Chleb mieszany 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 twarogu (pótl) i szynki wieprz 80 g (MLE) Pomidor na sałacie zielonej z natką pietruszki 90 g Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Mandarynka 150 g	Zupa ziemniaczana z natką pietruszki 450 ml (GLU, MLE, SEL) Gyros po polsku pieczony z szynki wieprz. 100g/100ml 200 g (GLU, OZI, SOJ, SEL, GOR) Surówka z selera, marchwi i jabłek z jogurtem nat. 100 g (MLE, SEL) Brukselka gotowana z masłem 100 g (MLE) Kasza jęczmienna 200 g (GLU) Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml	Sałatka wiosenna ze śmietaną 120 g (JAJ, MLE, SEL, GOR) Szyńkowa dębowa (drob. wędzona, średnio -rozdr.) 40 g (JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02) Twarożek sernikowy 50 g (MLE) Chleb mieszany 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] 2 357,4 Białko ogółem [g] 122,9 Tłuszcz [g] 69,9 Węglowodny przyswajalne [g] 300,8 Sód [mg] 4 332,1 Błonnik pokarmowy [g] 35,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,7

2026-05-29 piątek	Dieta łatwostrawna	<p>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany 30g, chleb pszenny 30g, chleb razowy, graham 60g 120 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Ser żółty Gouda 40 g (MLE) Pasta z jaj z natką pietruszki 70 g (JAJ, GOR) Bukiet warzyw gotowany 80 g (SEL, GOR) Herbata z cukrem z cytryną 250 ml</p>	<p>Sok owocowo-warzywny 330ml 1 szt (SEL)</p>	<p>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 kapusty kiszzonej i marchwi 100 g Kalafior gotowany z wody 100 g Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml Gruszka 150 g</p>	<p>Ryż z jabłkami z jogurtem naturalnym 250 g (MLE) Chleb mieszany 40g, chleb razowy, graham 40g 80 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Ser biały w plastrach 50 g (MLE) Pomidor na sałacie zielonej 90 g Herbata z cukrem z cytryną 250 ml</p>	<p>Mus owocowo -warzywny 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 662,8 Białko ogółem [g] 95,9 Tłuszcz [g] 82 Węglowodny przyswajalne [g] 390,6 Sód [mg] 2 744,8 Błonnik pokarmowy [g] 38,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,2</p>
-------------------	--------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	II Ś	Obiad	Kolacja	Pn	SUMA
2026-05-20 środa	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszcz.	Kawa Inka na mleku 250 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany 30g, chleb pszenny 30g, chleb razowy, graham 60g 120 g (GLU) Masło 10g 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)	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 drobiowa (wędliina drobiowa z kurczaka, parzona) 40 g (SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Chleb mieszany 40g, chleb razowy, graham 40g 80 g (GLU) Masło 10g 1 szt (MLE) Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Jabłko 150 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 712,8 Białko ogółem [g] 117,2 Tłuszcz [g] 92,9 Węglowodny przyswajalne [g] 355,5 Sód [mg] 4 362,7 Błonnik pokarmowy [g] 37,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,5
2026-05-21 czwartek	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszcz.	Zupa mleczna z zacierką 300 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany 30g, chleb pszenny 30g, chleb razowy, graham 60g 120 g (GLU) Masło 10g 1 szt (MLE) Twarożek (półtłusty) z koperkiem 80 g (MLE) Szynka z indyka (drób, parzona) 40 g (SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Burak pieczony z oliwą 80 g Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Mandarynka 150 g	Zupa na s. ogórkowym z ryżem 450 ml (GLU, MLE, SEL) Klops mięsny, pieczony drobiowo-wieprzowy 120 g (GLU, JAJ, SEL, GOR, SEZ) Marchewka oprószana 100 g (GLU, MLE) Salata lodowa z jogurtem naturalnym 100 g (MLE) Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml	Ser żółty Salami 40 g (MLE) krakowska parzona (wieprz, grubo rozdz, parz) 40 g (GOR) Salatka z selera naciowego 80 g (JAJ, GOR) Chleb mieszany 30g, chleb pszenny 30g, chleb razowy, graham 60g 120 g (GLU) Masło 10g 1 szt (MLE) Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Sok owocowo-warzywny 330ml 1 szt (SEL)	Wartość energetyczna [kcal] 2 342,4 Białko ogółem [g] 114,4 Tłuszcz [g] 76,7 Węglowodny przyswajalne [g] 295,5 Sód [mg] 4 495,6 Błonnik pokarmowy [g] 31,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,5

2026-05-22 piątek	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu.	Kawa Inka na mleku 250 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany 30g, chleb pszenny 30g, chleb razowy, graham 60g 120 g (GLU) Masło 10g 1 szt (MLE) Twarożek (półtł) 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 fawitą 80 g (MLE, SEL, GOR)	Arbuz 160 g	Żurek z ziemniakami 450 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Filet z morskczuka z jarzynami pieczony 120 g (GLU, RYB, SOJ, SEL, GOR, SEZ) Surówka z kapusty kiszzonej i marchwi 100 g Fasolka szparagowa z masłem 100 g (MLE) Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml	Makaron z s. pomidorowym i warzywami 250 g (GLU, SEL) Chleb mieszany 40g, chleb razowy, graham 40g 80 g (GLU) Masło 10g 1 szt (MLE) Ser biały w plastrach 50 g (MLE) Pomidor na sałacie zielonej 80 g Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Jogurt skyr naturalny 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 414,8 Białko ogółem [g] 105,6 Tłuszcz [g] 78,5 Węglowodny przyswajalne [g] 317,8 Sód [mg] 2 945,1 Błonnik pokarmowy [g] 35,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32
2026-05-23 sobota	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu.	Zupa mleczna z kaszą kuskus 300 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany 30g, chleb pszenny 30g, chleb razowy, graham 60g 120 g (GLU) Masło 10g 1 szt (MLE) Filet zapiekany (drob. parz) 40 g (SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Twarożek sernikowy 50 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 100 g Brokuł gotowany z masłem 100 g (MLE) Ryż na sypko 200 g (MLE) Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml	Pasta z twarogu (półtł) i jaj z natką 80 g (JAJ, MLE) Szynka szkolna (wieprzowa, parzona) 40 g (SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Rzodkiew biała z jabłkiem 100 g (MLE) Chleb mieszany 40g, chleb razowy, graham 60g 100 g (GLU) Masło 10g 1 szt (MLE) Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 255,1 Białko ogółem [g] 112,4 Tłuszcz [g] 78,2 Węglowodny przyswajalne [g] 290,8 Sód [mg] 3 938,3 Błonnik pokarmowy [g] 32,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,3
2026-05-24 niedziela	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu.	Kakao z cukrem na mleku 250 ml (MLE) Chleb mieszany 30g, chleb pszenny 30g, chleb razowy, graham 60g 120 g (GLU) Masło 10g 1 szt (MLE) Szynka pieczona (szynka wp. parzona) 40 g (JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Twarożek (półtłusty) z z. pietruszką 80 g (MLE) Pomidor na sałacie zielonej 90 g Dżem porcjowy 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Rosolnik z makaronem 450 ml (GLU, SEL) Filet z kurczaka pieczony z jarzynami 130 g (GLU, SEL) Surówka z k. pekińskiej i marchwi 100 g Brukselka gotowana z masłem 100 g (MLE) Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml Wafel z kajmakiem 60 g (GLU, JAJ, MLE)	Salatka z selera, jabłek i kukurydzy diet. 130 g (JAJ, MLE, SEL) Schab zapiekany (sch. wieprz. wędz. parzony) 40 g (JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02) Chleb mieszany 60g, chleb razowy, graham 60g 120 g (GLU) Masło 10g 1 szt (MLE) Herbata z cukrem z cytryną 250 ml Jabłko 150 g	Mus owocowo-warzywny 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 530,7 Białko ogółem [g] 124,3 Tłuszcz [g] 70,2 Węglowodny przyswajalne [g] 345,5 Sód [mg] 2 815,2 Błonnik pokarmowy [g] 37 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,2

2026-05-25 poniedziałek	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu.	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany 30g, chleb pszenny 30g, chleb razowy, graham 60g 120 g (GLU) Masło 10g 1 szt (MLE) Schabowa kanapkowa (k. wieprz. 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	Banan 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 100 g Fasolka szparagowa z masłem 100 g (MLE) Kasza jęczmienna 200 g (GLU) Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml	Zupa drobiowa z jarzynami z makaronem 350 ml (GLU, MLE, SEL) Chleb mieszany 40g, chleb razowy, graham 60g 100 g (GLU) Masło 10g 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] [kcal] 2 355,6 Białko ogółem [g] 106,9 Tłuszcz [g] 67 Węglowodny przyswajalne [g] 318,5 Sód [mg] 2 068,2 Błonnik pokarmowy [g] 38,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,8
2026-05-26 wtorek	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu.	Zupa mleczna z kaszą manną 300 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany 30g, chleb pszenny 30g, chleb razowy, graham 60g 120 g (GLU) Masło 10g 1 szt (MLE) Kiełbasa szynkowa Jana (gruborozd. wędz.) 50 g (JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Ser biały w plastrach 50 g (MLE) Seler naciowy z jabłkiem 100 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 z jogurtem nat. 100 g (MLE) Bukiet warzyw z wody 100 g (SEL) Ryż na sypko 200 g (MLE) Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml	Ser żółty Gouda 40 g (MLE) Szynka premium konserwowa (sz. wieprzowa parzona) 40 g (SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Pomidor 80 g Chleb mieszany 60g, chleb razowy, graham 60g 120 g (GLU) Masło 10g 1 szt (MLE) Herbata z cukrem z cytryną 250 ml Mix sałat 10 g	Pomarańcza 150 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 363,1 Białko ogółem [g] 116,3 Tłuszcz [g] 75 Węglowodny przyswajalne [g] 325,8 Sód [mg] 3 268,2 Błonnik pokarmowy [g] 33,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,8

2026-05-27 środa	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszcz.	Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300 ml (MLE) Chleb mieszany 30g, chleb pszenny 30g, chleb razowy, graham 60g 120 g (GLU) Masło 10g 1 szt (MLE) Szyńka drobiowa (wędlina drobiowa z kurczaka, parzona) 40 g (SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Twarożek (pótl) z ziołami prowansalskimi 80 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) Udziec z kurczaka pieczony z jarzynami 110 g (GLU, SEL) Marchewka z groszkiem oprószana 100 g (GLU, MLE) Sałata lodowa z jogurtem naturalnym 100 g (MLE) Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml	Leczo z cukini z szynką mr 350 g (SOJ, SEL, GOR) Chleb mieszany 60g, chleb razowy, graham 60g 120 g (GLU) Masło 10g 1 szt (MLE) Schab zapiekany (sch. wieprz. wędz. parzony) 40 g (JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02) Pomidor 80 g Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Jogurt owocowy 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 411 Białko ogółem [g] 112,1 Tłuszcz [g] 74,3 Węglowodny przyswajalne [g] 312,5 Sód [mg] 3 429,5 Błonnik pokarmowy [g] 37,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,2
2026-05-28 czwartek	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszcz.	Zupa mleczna z ryżem 300 ml (MLE) Chleb mieszany 30g, chleb pszenny 30g, chleb razowy, graham 60g 120 g (GLU) Masło 10g 1 szt (MLE) Schab ze szpizarni (wp. wędz., parz.) 40 g (SOJ, SEL, GOR) Pasta z twarogu (pótl) i szynki wieprz 80 g (MLE) Pomidor na sałacie zielonej z natką pietruszki 90 g Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Mandarynka 150 g	Zupa ziemniaczana z natką pietruszki 450 ml (GLU, MLE, SEL) Gyros po polsku pieczony z szynki wieprz. 100g/100ml 200 g (GLU, OZI, SOJ, SEL, GOR) Surówka z selera, marchwi i jabłek z jogurtem nat. 100 g (MLE, SEL) Brukselka gotowana z masłem 100 g (MLE) Kasza jęczmienna 200 g (GLU) Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml	Sałatka wiosenna ze śmietaną 120 g (JAJ, MLE, SEL, GOR) Szyńkowa dębowa (drob. wędzona, średnio -rozdr) 40 g (JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02) Twarożek sernikowy 50 g (MLE) Chleb mieszany 60g, chleb razowy, graham 60g 120 g (GLU) Masło 10g 1 szt (MLE) Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Maślanka 400 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 279,4 Białko ogółem [g] 122,9 Tłuszcz [g] 62,5 Węglowodny przyswajalne [g] 300,6 Sód [mg] 4 332,7 Błonnik pokarmowy [g] 35,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,5

2026-05-29 piątek	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu.	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany 30g, chleb pszenny 30g, chleb razowy, graham 60g 120 g (GLU) Masło 10g 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 kapusty kiszzonej i marchwi 100 g Kalafior gotowany z wody 100 g Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml Gruszka 150 g	Ryż z jabłkami z jogurtem naturalnym 250 g (MLE) Chleb mieszany 40g, chleb razowy, graham 40g 80 g (GLU) Masło 10g 1 szt (MLE) Ser biały w plastrach 50 g (MLE) Pomidor na sałacie zielonej 90 g Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Mus owocowo-warzywny 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 584,8 Białko ogółem [g] 95,9 Tłuszcz [g] 74,6 Węglowodny przyswajalne [g] 390,4 Sód [mg] 2 745,4 Błonnik pokarmowy [g] 38,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31
-------------------	----------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	II Ś	Obiad	Kolacja	Pn	SUMA
2026-05-20 środa	Dieta podstawowa 1	Kawa Inka na mleku 250 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany 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)	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) Mizeria z ogórków 120 g (MLE) 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 drobiowa (wędliina drobiowa z kurczaka, parzona) 40 g (SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Chleb mieszany 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] 2 812,4 Białko ogółem [g] 114,2 Tłuszcz [g] 104,1 Węglowodny przyswajalne [g] 350,2 Sód [mg] 4 145,1 Błonnik pokarmowy [g] 35,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,7
2026-05-21 czwartek	Dieta podstawowa 1	Zupa mleczna z zacierką 300 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany 30g, chleb pszenny 30g, chleb razowy, graham 60g 120 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Twarożek (półtłusty) z koperkiem 80 g (MLE) Szynka z indyka (drób, parzona) 40 g (SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Burak pieczony z oliwą 80 g Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Mandarynka 150 g	Zupa ogórkowa z ryżem 450 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Klops mięsny, pieczony drobiowo-wieprzowy 120 g (GLU, JAJ, SEL, GOR, SEZ) Marchewka oprószana 100 g (GLU, MLE) Sałata lodowa z jogurtem naturalnym 100 g (MLE) Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml	Ser żółty Salami 40 g (MLE) krakowska parzona (wieprz, grubo rozdz, parz) 40 g (GOR) Sałatka z selera naciowego 80 g (JAJ, GOR) Chleb mieszany 30g, chleb pszenny 30g, chleb razowy, graham 60g 120 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Sok owocowo-warzywny 330ml 1 szt (SEL)	Wartość energetyczna [kcal] 2 456,1 Białko ogółem [g] 114,8 Tłuszcz [g] 87,4 Węglowodny przyswajalne [g] 297,1 Sód [mg] 4 877,6 Błonnik pokarmowy [g] 31,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,6

2026-05-22 piątek	Dieta podstawowa 1	Kawa Inka na mleku 250 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany 30g, chleb pszenny 30g, chleb razowy, graham 60g 120 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 fawita 80 g (MLE, SEL, GOR)	Arbuz 160 g	Żurek z ziemniakami 450 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Filet z morskczuka panierowany smażony 100 g (GLU, JAJ, RYB, SOJ, SEL, GOR, SEZ) Surówka z kapusty kiszonej i marchwi 100 g Fasolka szparagowa z masłem 100 g (MLE) Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml	Makaron z s. pomidorowym i warzywami 300 g (GLU, SEL) Chleb mieszany 40g, chleb razowy, graham 40g 80 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Ser topiony 40 g (MLE) Ogórek świeży ze szczypiorkiem 80 g Sałata zielona liść 5 g Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Jogurt skyr naturalny 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 777,5 Białko ogółem [g] 101,9 Tłuszcz [g] 113,8 Węglowodny przyswajalne [g] 335,7 Sód [mg] 3 752 Błonnik pokarmowy [g] 33,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 47,6
2026-05-23 sobota	Dieta podstawowa 1	Zupa mleczna z kaszą kuskus 300 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany 30g, chleb pszenny 30g, chleb razowy, graham 60g 120 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Pieczeń wiedeńska 40 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Ser żółty Gouda 40 g (MLE) Ogórek kiszony 80 g Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Jabłko 150 g	Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 450 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Gulasz z łopatki wieprzowej duszony 100g/100ml 200 g (GLU, SEL, GOR, SEZ) Surówka żydowska 100 g (GOR) Brokuł gotowany z masłem 100 g (MLE) Ryż brązowy na sypko 200 g (MLE) Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml	Pasta z twarogu(póttł) i jaj z natką 80 g (JAJ, MLE) Szynka szkolna(wieprzowa, parzona) 40 g (SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Rzodkiew biała z jabłkiem 100 g (MLE) Chleb mieszany 40g, chleb razowy, graham 60g 100 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 418,9 Białko ogółem [g] 112,5 Tłuszcz [g] 99 Węglowodny przyswajalne [g] 274,3 Sód [mg] 5 146,1 Błonnik pokarmowy [g] 35,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 47,9
2026-05-24 niedziela	Dieta podstawowa 1	Kakao z cukrem na mleku 250 ml (MLE) Chleb mieszany 30g, chleb pszenny 30g, chleb razowy, graham 60g 120 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Szynka pieczona (szynka wp. parzona) 40 g (JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Twarożek (póttłusty) z z. pietruszką 80 g (MLE) Pomidor na sałacie zielonej 90 g Dżem porcjowy 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Rosolnik z makaronem 450 ml (GLU, SEL) Kotlet z fileta drobiowego po parysku smażony 110 g (GLU, JAJ, MLE) Sałata z kapusty czerwonej i jabłek 100 g Brukselka gotowana z masłem 100 g (MLE) Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml Wafel z kajmakiem 60 g (GLU, JAJ, MLE)	Salatka z selera, ogórka i kukurydzy 150 g (JAJ, MLE, SEL, GOR) Schab zapiekany(sch.wieprz. wędz parzony) 40 g (JAJ, S0J, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02) Chleb mieszany 60g, chleb razowy, graham 60g 120 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Mus owocowo-warzywny 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 808,8 Białko ogółem [g] 116,7 Tłuszcz [g] 105 Węglowodny przyswajalne [g] 348,6 Sód [mg] 3 973,1 Błonnik pokarmowy [g] 33,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,5

2026-05-25 poniedziałek	Dieta podstawowa 1	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany 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) Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Sałatka z marchewki, jaj i cebulki 100 g (JAJ, MLE, GOR) Herbata z cukrem 250 ml	Banan 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 100 g Fasolka szparagowa z masłem 100 g (MLE) Kasza jęczmienna 200 g (GLU) Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml	Zupa drobiowa z jarzynami z makaronem 350 ml (GLU, MLE, SEL) Chleb mieszany 40g, chleb razowy, graham 60g 100 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Serek topiony 17g 2 szt (MLE) Ogórek świeży ze szczypiorkiem 80 g Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Jogurt skyr naturalny 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 578 Białko ogółem [g] 107,4 Tłuszcz [g] 91,1 Węglowodny przyswajalne [g] 316,5 Sód [mg] 2 516,2 Błonnik pokarmowy [g] 39 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 45,6
2026-05-26 wtorek	Dieta podstawowa 1	Zupa mleczna z kaszą manną 300 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany 30g, chleb pszenny 30g, chleb razowy, graham 60g 120 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Kiełbasa szynkowa Jana(gruborozd, wędz) 50 g (JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Seler naciowy z jabłkiem 100 g (SEL, GOR) Herbata z cukrem z cytryną 250 ml Dżem porcjowy 1 szt	Jogurt owocowy 1 szt (MLE)	Barszcz czerwony z ziemniakami 450 ml (GLU, MLE, SEL) Naleśniki z serem (półtustym) 250 g (GLU, JAJ, MLE) Surówka z marchwi i jabłka z jogurtem nat. 120 g (MLE) Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml Mandarynka 150 g	Ser żółty Gouda 40 g (MLE) Szynka premium konserwowa (sz.wieprzowa parzona) 40 g (SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Sałatka z papryki, ogórka i jabłka 80 g (SEL, GOR) Chleb mieszany 60g, chleb razowy, graham 60g 120 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Herbata z cukrem z cytryną 250 ml Mix sałat 10 g	Pomarańcza 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 640,2 Białko ogółem [g] 108,8 Tłuszcz [g] 83,2 Węglowodny przyswajalne [g] 360,8 Sód [mg] 3 414,2 Błonnik pokarmowy [g] 33,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,3

2026-05-27 środa	Dieta podstawowa 1	Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300 ml (MLE) Chleb mieszany 30g, chleb pszenny 30g, chleb razowy, graham 60g 120 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Szyńka drobiowa (wędlina drobiowa z kurczaka, parzona) 40 g (SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Twarożek (pótl) z ziołami prowansalskimi 80 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) Udziec z kurczaka pieczony z jarzynami 110 g (GLU, SEL) Marchewka z groszkiem oprószana 100 g (GLU, MLE) Sałata lodowa z jogurtem naturalnym 100 g (MLE) Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml	Leczo z cukini z szynką mr 350 g (SOJ, SEL, GOR) Chleb mieszany 60g, 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) Pomidor 80 g Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Jogurt owocowy 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 489 Białko ogółem [g] 112,1 Tłuszcz [g] 81,7 Węglowodny przyswajalne [g] 312,7 Sód [mg] 3 428,9 Błonnik pokarmowy [g] 37,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,4
2026-05-28 czwartek	Dieta podstawowa 1	Zupa mleczna z ryżem 300 ml (MLE) Chleb mieszany 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 twarogu (pótl) i szynki wieprz 80 g (MLE) 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 selera, marchwi i jabłek z jogurtem nat. 100 g (MLE, SEL) Brukselka gotowana z masłem 100 g (MLE) Kasza gryczana 150 g (MLE) Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml	Salatka wiosenna ze śmietaną 120 g (JAJ, MLE, SEL, GOR) Szyńkowa dębowa (drob. wędzona, średnio -rozdr) 40 g (JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02) Twarożek sernikowy 50 g (MLE) Chleb mieszany 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] 2 430 Białko ogółem [g] 137,4 Tłuszcz [g] 73,1 Węglowodny przyswajalne [g] 295,4 Sód [mg] 4 999,2 Błonnik pokarmowy [g] 39,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,9

2026-05-29 piątek	Dieta podstawowa 1	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany 30g, chleb pszenny 30g, chleb razowy, graham 60g 120 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Ser żółty Gouda 40 g (MLE) Pasta z jaj z natką pietruszki 70 g (JAJ, GOR) Ogórek świeży ze szczypiorkiem 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 kapusty kiszanej i marchwi 100 g Kalafior gotowany z wody 100 g Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml Gruszka 150 g	Ryż z jabłkami i śmietaną 250 g (MLE) Chleb mieszany 40g, chleb razowy, graham 40g 80 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Serek topiony 17g 2 szt (MLE) Pomidor na sałacie zielonej 90 g Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Mus owocowo-warzywny 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 875,8 Białko ogółem [g] 96,9 Tłuszcz [g] 115,9 Węglowodny przyswajalne [g] 373,6 Sód [mg] 3 163,1 Błonnik pokarmowy [g] 35,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 49,6
-------------------	--------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	II Ś	Obiad	P	Kolacja	Pn	SUMA
2026-05-20 środa	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów- 6 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 szpizami (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) Mizeria z ogórków 120 g (MLE) Kasza gryczana 100 g (MLE) Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml	Jogurt skyr naturalny 1 szt (MLE)	Risotto z ryżu brązowego i jarzynami 350 g (MLE, SEL) Sos pomidorowy 150 g (GLU, MLE) Szynka drobiowa(wędlina drobiowa z kurczaka,parzona) 40 g (SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Chleb razowy, chleb graham 60 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Herbata b/cukru z cytryną 250 ml	Jabłko 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 342,6 Białko ogółem [g] 121,7 Tłuszcz [g] 97,4 Węglowodny przyswajalne [g] 243,9 Sód [mg] 4 151,3 Błonnik pokarmowy [g] 37,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 45,1

2026-05-21 czwartek	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów- 6 posiłków	Chleb razowy, chleb graham 120 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Twarożek (półtłusty) z koperkiem 80 g (MLE) Szyńka z indyka(drób,parzona) 40 g (SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Pomidor na salacie zielonej 90 g Herbata b/cukru z cytryną 250 ml	Mandarynka 150 g	Zupa na s.ogórkowym z ryżem 450 ml (GLU, MLE, SEL) Klops mięsny, pieczony drobiowo-wieprzowy 120 g (GLU, JAJ, SEL, GOR, SEZ) Bukiet warzyw z wody 100 g (SEL) Sałata lodowa z jogurtem naturalnym 100 g (MLE) Ziemniaki z koperkiem 120 g (MLE) Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml	Sok pomidorowy 330ml 1 szt	Ser żółty Salami 40 g (MLE) krakowska parzona (wieprz.grubo rozd.parz) 40 g (GOR) Sałatka z selera naciowego 80 g (JAJ, GOR) Chleb razowy, chleb graham 80 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) Ser biały w plastrach 50 g (MLE) Sałata zielona liść 5 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 006,4 Białko ogółem [g] 111,8 Tłuszcz [g] 82,3 Węglowodny przyswajalne [g] 198,3 Sód [mg] 3 808,5 Błonnik pokarmowy [g] 33,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,4
2026-05-22 piątek	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów- 6 posiłków	Kawa Inka na mleku b/cukru 250 ml (GLU, MLE) Chleb razowy, chleb graham 80 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Twarożek (półtł) 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)	Chleb razowy, chleb graham 40 g (GLU) Masło 5 g (MLE) Szyńka z indyka(drób,parzona) 30 g (SOJ, 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 100 g Fasolka szparagowa z masłem 100 g (MLE) Ziemniaki z koperkiem 120 g (MLE) Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml	Grejfrut 130 g	Makaron razowy z s. pomidorowym i warzywami 250 g (GLU, SEL) Chleb razowy, chleb graham 60 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Ser biały w plastrach 50 g (MLE) Ogórek świeży ze szczypiorkiem 80 g Sałata zielona liść 5 g Herbata b/cukru z cytryną 250 ml	Jogurt skyr naturalny 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 052,5 Białko ogółem [g] 99,7 Tłuszcz [g] 89,8 Węglowodny przyswajalne [g] 206,4 Sód [mg] 3 388,2 Błonnik pokarmowy [g] 32,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,1

2026-05-23 sobota	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów- 6 posiłków Chleb razowy, chleb graham 120 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Filet zapiekany(drob.parz) 40 g (SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Ser żółty Gouda 40 g (MLE) Ogórek kiszony 80 g Herbata b/cukru z cytryną 250 ml	Chleb razowy, chleb graham [Por] x 40 g (GLU) Masło 5 g (MLE) Jajko gotowane 1 szt (JAJ)	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 żydowska 100 g (GOR) Brokuł gotowany z masłem 100 g (MLE) Ryż brązowy na sypko 100 g (MLE) Kompot wielowocowy bez cukru 250 ml	Pomarańcza 150 g	Pasta z twarogu(póttł) i jaj z natką 80 g (JAJ, MLE) Szynka szkolna(wieprzowa,parzona) 40 g (SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Rzodkiew biała z jabłkiem 100 g (MLE) Chleb razowy, chleb graham 80 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) Szynka premium konserwowa (sz.wieprzowa parzona) 30 g (SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 145 Białko ogółem [g] 112,1 Tłuszcz [g] 96,6 Węglowodny przyswajalne [g] 206,9 Sód [mg] 5 651,9 Błonnik pokarmowy [g] 37,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 48,4
2026-05-24 niedziela	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów- 6 posiłków Kakao b/cukru 250 ml (MLE) Chleb razowy, chleb graham 80 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Szynka pieczona (szynka wp. parzona) 40 g (JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Twarożek (póttłusty) z z. pietruszką 80 g (MLE) Pomidor na sałacie zielonej 90 g Dżem porcjowy 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Rosolnik z makaronem 450 ml (GLU, SEL) Filet z kurczaka pieczony z jarzynami 130 g (GLU, SEL) Sałatka z kapusty czerwonej i jabłek 100 g Brukselka gotowana z masłem 100 g (MLE) Ziemniaki z koperkiem 120 g (MLE) Kompot wielowocowy bez cukru 250 ml	Grejfrut 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	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] 2 022,9 Białko ogółem [g] 122,8 Tłuszcz [g] 79,3 Węglowodny przyswajalne [g] 199,1 Sód [mg] 2 633,1 Błonnik pokarmowy [g] 34,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,3

2026-05-25 poniedziałek	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów- 6 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	Mandarynka 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 100 g (JAJ, MLE, GOR) Fasolka szparagowa z masłem 100 g (MLE) Kasza gryczana 150 g (MLE) Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml	Jogurt skyr naturalny 1 szt (MLE)	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) Ogórek świeży ze szczypiorkiem 80 g Herbata b/cukru z cytryną 250 ml	Chleb razowy, chleb graham 40 g (GLU) Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Masło 5 g (MLE) Salata zielona liść 5 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 012,5 Białko ogółem [g] 100,8 Tłuszcz [g] 73,5 Węglowodny przyswajalne [g] 221,8 Sód [mg] 1 863 Błonnik pokarmowy [g] 37,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,6
2026-05-26 wtorek	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów- 6 posiłków	Herbata b/cukru z cytryną 250 ml Chleb razowy, chleb graham 100 g (GLU) Masło 10g 1 szt (MLE) Kiełbasa szynkowa Jana(gruborozd.wędz) 50 g (JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Ser biały w plastrach 50 g (MLE) Seler naciowy z jabłkiem 100 g (SEL, GOR)	Jogurt skyr naturalny 1 szt (MLE) Pieczywo chrupkie (3 szt) 15 g (GLU)	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 z jogurtem nat. 100 g (MLE) Bukiet warzyw z wody 100 g (SEL) Ryż na sypko 100 g (MLE) Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml	Pomarańcza 150 g	Ser żółty Gouda 40 g (MLE) Szynka premium konserwowa (sz.wieprzowa parzona) 40 g (SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Sałatka z papryki, ogórka i jabłka 80 g (SEL, GOR) Chleb razowy, chleb graham 80 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Herbata b/cukru z cytryną 250 ml Mix salat 10 g	Chleb razowy, chleb graham 40 g (GLU) Filet zapiekany(drob.parz) 30 g (SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Masło 5 g (MLE) Salata zielona liść 5 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 052 Białko ogółem [g] 109,9 Tłuszcz [g] 79,6 Węglowodny przyswajalne [g] 229,8 Sód [mg] 4 044,6 Błonnik pokarmowy [g] 36,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,7

2026-05-27 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) Szyńka drobiowa(wędlina drobiowa z kurczaka,parzona) 40 g (SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Twarożek (półtł) z ziołami prowansalskimi 80 g (MLE) Sałatka z k.pekiń,pomidor,ogórek kisz,marchew,kukurydz. 100 g (JAJ, SEL, GOR)	Grejpfrut 130 g	Zupa selerowa z makaronem z natką 450 ml (GLU, MLE, SEL) Udziec z kurczaka pieczony z jarzynami 110 g (GLU, SEL) Fasolka szparagowa z masłem 100 g (MLE) Sałata lodowa z jogurtem naturalnym 100 g (MLE) Ziemniaki z koperkiem 150 g (MLE) Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml	Chleb razowy, chleb graham 40 g (GLU) Masło 5 g (MLE) Ser biały w plastrach 40 g (MLE)	Leczo z cukini z szynką mr 350 g (SOJ, SEL, GOR) Chleb razowy, chleb graham 90 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Schab zapiekany(sch.wieprz. wędz parzony) 40 g (JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02) Pomidor 80 g Herbata b/cukru z cytryną 250 ml	Jogurt skyr naturalny 1 szt (MLE) Płatki musli z rodzynkami 20 g (GLU, OZI, ORZ, SEZ) Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 128,2 Białko ogółem [g] 111,7 Tłuszcz [g] 83,6 Węglowodny przyswajalne [g] 217,7 Sód [mg] 3 040 Błonnik pokarmowy [g] 38,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,1
2026-05-28 czwartek	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) Schab ze szpizarni (wp,wędz,parz) 40 g (SOJ, SEL, GOR) Pasta z twarogu(półtł) i szynki wieprz 80 g (MLE) Ogórek kiszony 80 g	Mandarynka 150 g	Zupa ziemniaczana z natką pietruszki 450 ml (GLU, MLE, SEL) Gyros po polsku pieczony z szynki wieprz. 100g/100ml 200 g (GLU, OZI, SOJ, SEL, GOR) Surówka z selera, marchwi i jabłek z jogurtem nat. 100 g (MLE, SEL) Brukselka gotowana z masłem 100 g (MLE) Kasza gryczana 150 g (MLE) Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml	Chleb razowy, chleb graham 40 g (GLU) Masło 5 g (MLE) Ser biały w plastrach 40 g (MLE)	Sałatka wiosenna ze śmietaną 120 g (JAJ, MLE, SEL, GOR) Szyńkowa dębowa(drob,wędzona,śre dno-rozdr) 40 g (JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02) Twarożek sernikowy 50 g (MLE) Chleb razowy, chleb graham 60 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Herbata b/cukru z cytryną 250 ml	Maślanka 400 g (MLE) Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 059,3 Białko ogółem [g] 123,7 Tłuszcz [g] 69,8 Węglowodny przyswajalne [g] 219,8 Sód [mg] 4 649,2 Błonnik pokarmowy [g] 36,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37

2026-05-29 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 jaj z natką pietruszki 70 g (JAJ, GOR) Ser żółty Gouda 40 g (MLE) Ogórek świeży ze szczypiorkiem 80 g	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 kapusty kiszonej i marchwi 100 g Kalafior gotowany z wody 100 g Ziemniaki z koperkiem 120 g (MLE) Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml	Grejfrut 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 90 g Herbata b/cukru z cytryną 250 ml	Mus owocowo -warzywny 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 976,6 Białko ogółem [g] 79,2 Tłuszcz [g] 73,1 Węglowodny przyswajalne [g] 256,8 Sód [mg] 2 405,5 Błonnik pokarmowy [g] 37,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36
---------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------