

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	II Ś	Obiad	Kolacja	Pn	SUMA
2026-07-29 środa	Dieta z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów -5 posilków	Herbata b/cukru z cytryną 250 ml Chleb razowy, chleb graham 100 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Szynka 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,kukur ydz. 100 g (JAJ, SEL, GOR)	Grejpfrut 130 g	Zupa selerowa z makaronem z natką 450 ml (GLU, MLE, SEL) Filet z kurczaka pieczony z jarzynami 110 g (GLU, SEL) Fasolka szparagowa z masłem 100 g (MLE) Sałata lodowa z jogurtem naturalnym 80 g (MLE) Ziemniaki młode 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] 1 924,9 Białko ogółem [g] 107,4 Tłuszcz [g] 72,4 Węglowodny przyswajalne [g] 197,7 Sód [mg] 2 807,6 Błonnik pokarmowy [g] 35,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,1
2026-07-30 czwartek	Dieta z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów -5 posilków	Herbata b/cukru z cytryną 250 ml Chleb razowy, chleb graham 100 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Schab ze spiżarni (wp,wędz,parz) 40 g (SOJ, SEL, GOR) Pasta z twarogu(półtł) i szynki wieprz 80 g (MLE) Pomidor na sałacie zielonej 90 g	Mus owocowo-warzywny 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami 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) Kasza gryczana 150 g (MLE) Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml Nektarynka 1 szt	Salatka wiosenna ze śmietaną 120 g (JAJ, MLE, SEL, GOR) Szynekowa dębowa(drob.wędz ona,średnio-rozdr) 40 g (JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02) Twarożek sernikowy 50 g (MLE) Chleb razowy, chleb graham 90 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Herbata b/cukru z cytryną 250 ml	Jogurt skyr owocowy 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 025,4 Białko ogółem [g] 115 Tłuszcz [g] 66 Węglowodny przyswajalne [g] 232,3 Sód [mg] 4 063,2 Błonnik pokarmowy [g] 30,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,3

2026-07-31 piątek	Dieta z ogr:latwo przyswajalnych węglowodanów -5 posiłków	Herbata b/cukru z cytryną 250 ml Chleb razowy, chleb graham 50 g (GLU) Chleb graham 50 g (GLU) Masło 10g 2 szt (MLE) Pasta z jaj z natką pietruszki 70 g (JAJ, GOR) Ser żółty Gouda 40 g (MLE) Ogórek świeży ze szczypiorkiem 80 g	Chleb razowy 40 g (GLU) Masło 5 g (MLE) Twarożek z kielkami 60 g (MLE)	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 Ziemniaki młode 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 30 g (GLU) Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10g 1 szt (MLE) Ser biały w plastrach 50 g (MLE) Pomidor na sałacie zielonej 90 g Herbata b/cukru z cytryną 250 ml	Maślanka 400 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 054,3 Białko ogółem [g] 91,6 Tłuszcz [g] 82,3 Węglowodny przyswajalne [g] 246,9 Sód [mg] 2 300,7 Błonnik pokarmowy [g] 36,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,2
2026-08-01 sobota	Dieta z ogr:latwo przyswajalnych 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(gruborozdz) 40 g (JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Sałatka z papryki, ogórka i jabłka 80 g (SEL, GOR)	Sok owocowo-warzywny 330ml 1 szt (SEL)	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 młode z koperkiem 120 g (MLE) Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml Jabłko 150 g	Pasta wieprzowo-drobiowa 80 g (SEL) Szynka drobiowa(wędlii na drobiowa z kurczaka,parzona) 40 g (SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Pomidor z rukolą, sałatą lodową i ziarnami słonecznika 100 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) Szynka wiśniowa(wieprz.pa rz) 40 g (JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Sałata zielona liść 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 003,6 Białko ogółem [g] 114,9 Tłuszcz [g] 86,5 Węglowodny przyswajalne [g] 182,5 Sód [mg] 3 511 Błonnik pokarmowy [g] 33 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,3
2026-08-02 niedziela	Dieta z ogr:latwo przyswajalnych węglowodanów -5 posiłków	Kawa llna 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) Filet zapiekany(drob.par z) 40 g (SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Pomidor 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) Sałata zielona z jogurtem nat. 80 g (MLE) Kalafior gotowany z wody 100 g Ziemniaki młode z koperkiem 120 g (MLE) Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml	Salatka warzywna z natką 150 g (JAJ, SEL) Szynka premium konserwowa (sz.wieprzowa parzona) 40 g (SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Chleb razowy, chleb graham 90 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Herbata b/cukru z cytryną 250 ml	Kefir 1 szt (MLE) Pieczywo chrupkie (3 szt) 15 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 942,9 Białko ogółem [g] 99,5 Tłuszcz [g] 82,3 Węglowodny przyswajalne [g] 194,4 Sód [mg] 3 212,1 Błonnik pokarmowy [g] 30,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,1

2026-08-03 poniedziałek	Dieta z ogr.latwo przyswajalnych 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.pa rz) 40 g (JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Sałata lodowa z pomidorem i oliwkami 80 g (SEL, GOR)	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 koperkowa z makaronem 450 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Bitki z fileta drobiowego duszone 100g/150ml 250 g (GLU, SEL) Surówka z marchwi i jabłka z jogurtem nat. 120 g (MLE) Ziemniaki młode z koperkiem 120 g (MLE) Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml Grejfrut 130 g	Kasza gryczana z sosem mięsno-warzywnym 250 g (GLU, SEL, GOR, SEZ) Schab ze szpizarni (wp.wędz.parz) 40 g (SOJ, SEL, GOR) Pomidor na sałacie zielonej 80 g Chleb razowy, chleb graham 60 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Herbata b/cukru z cytryną 250 ml	Jogurt skyr owocowy 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 046,7 Białko ogółem [g] 120,2 Tłuszcz [g] 70,3 Węglowodny przyswajalne [g] 234,6 Sód [mg] 2 778,2 Błonnik pokarmowy [g] 36,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,7
2026-08-04 wtorek	Dieta z ogr.latwo przyswajalnych 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(drob.parzona) 40 g (SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Sałatka z brokuła, jajka i pomidora 80 g (JAJ, MLE, GOR)	Jabłko 150 g	Zupa na s.ogórkowym z ryżem 450 ml (GLU, MLE, SEL) Zrazy wieprz.-drob.duszone w s. mięsnym 100g/150ml 250 g (GLU, JAJ, SEL, GOR, SEZ) Mizeria z ogórków 100 g (MLE) Surówka z k.pekińskiej i marchwi z olejem 100 g Ziemniaki młode z koperkiem 120 g (MLE) Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml	Twarożek (półtł.) z tuńczykiem 80 g (SKR, RYB, MLE, MCK) Kiełbasa szynkowa Jana(gruborozd.wę dz) 40 g (JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Rzodkiewka 80 g Mix sałat 10 g Chleb razowy, chleb graham 90 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Herbata b/cukru z cytryną 250 ml	Chleb razowy 40 g (GLU) Ser biały w plastrach 50 g (MLE) Masło 5 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 031 Białko ogółem [g] 105,7 Tłuszcz [g] 86,3 Węglowodny przyswajalne [g] 200,2 Sód [mg] 5 253,4 Błonnik pokarmowy [g] 32 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,2
2026-08-05 środa	Dieta z ogr.latwo przyswajalnych 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.gruborozd.parz) 40 g (GOR) Ogórek kiszony 80 g	Nektarynka 1 szt	Zupa grysikowa 450 ml (GLU, MLE, SEL) Stek z filetem z kurczaka, pieczony 110 g (GLU, JAJ) Ćwikła z jabłkiem 100 g Ziemniaki młode z koperkiem 250 g (MLE) Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml Nektarynka 1 szt Sałata zielona z jogurtem nat. 80 g (MLE)	Pasta wieprzowo-drobiowa 60 g (SEL) Schab zapiekany(sch.wieprz. wędz.parzony) 40 g (JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02) Sałatka z pomidora po wiedeńsku diet. 150 g (JAJ, MLE) Chleb razowy, chleb graham 90 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Herbata b/cukru z cytryną 250 ml	Jogurt skyr naturalny 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 1 924,4 Białko ogółem [g] 98,2 Tłuszcz [g] 71,8 Węglowodny przyswajalne [g] 212,5 Sód [mg] 3 849,9 Błonnik pokarmowy [g] 30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,3

2026-08-06 czwartek	Dieta z ogr.latwo przyswajalnych 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) Ogórek świeży ze szczypiorkiem 80 g	Sok pomidorowy 330ml 1 szt	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 Grejpfrut 130 g	Sałatka jarzynowa z soczewicą 130 g (JAJ, MLE, SEL, GOR) Szynka z indyka(drób.parzona) 50 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 5 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 199 Białko ogółem [g] 110,6 Tłuszcz [g] 94,3 Węglowodny przyswajalne [g] 216,2 Sód [mg] 4 561,5 Błonnik pokarmowy [g] 34,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,8
2026-08-07 piątek	Dieta z ogr.latwo przyswajalnych 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 rzodkiewką 80 g (MLE) Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Papryka świeża z natką 80 g Sałata zielona liść 5 g	Mus owocowo-warzywny 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 kiszonej i marchwi 120 g Ziemniaki młode z koperkiem 120 g (MLE) Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml Pomarańcza 150 g	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 Ser biały w plastrach 50 g (MLE)	Maślanka 400 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 043,3 Białko ogółem [g] 92,1 Tłuszcz [g] 82,3 Węglowodny przyswajalne [g] 237,7 Sód [mg] 2 262,2 Błonnik pokarmowy [g] 34,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,7

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	II Ś	Obiad	P	Kolacja	Pn	SUMA
2026-07-29 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) Szynka drobiowa(wędlin a 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,ku kurydz. 100 g (JAJ, SEL, GOR)	Grejpfrut 130 g	Zupa selerowa z makaronem z natką 450 ml (GLU, MLE, SEL) Filet z kurczaka pieczony z jarzynami 110 g (GLU, SEL) Fasolka szparagowa z masłem 100 g (MLE) Sałata lodowa z jogurtem naturalnym 80 g (MLE) Ziemniaki młode 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.wi eprz. 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] 2108,8 Białko ogółem [g] 118,1 Tłuszcz [g] 79,2 Węglowodny przyswajalne [g] 216,3 Sód [mg] 3004,6 Błonnik pokarmowy [g] 38,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,1
		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(półtł) i szynki wieprz 80 g (MLE) Pomidor na sałacie zielonej 90 g	Mus owocowo-warzywny 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami 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 jablek z jogurtem nat. 100 g (MLE, SEL) Kasza gryczana 150 g (MLE) Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml	Nektarynka 1 szt	Salatka wiosenna ze śmietaną 120 g (JAJ, MLE, SEL, GOR) Szynekowa dębowa(drob,wę dzona,średnio-ro zdr) 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	Jogurt skyr owocowy 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 1956,7 Białko ogółem [g] 112,9 Tłuszcz [g] 65,5 Węglowodny przyswajalne [g] 219,4 Sód [mg] 3929,5 Błonnik pokarmowy [g] 28,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,2
2026-07-30 czwartek		Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów- 6 posiłków						

2026-07-31 piątek	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów- 6 posiłków	Herbata b/cukru z cytryną 250 ml Chleb razowy, chleb graham 100 g (GLU) Masło 10g 2 szt (MLE) Pasta z jaj z natką pietruszki 70 g (JAJ, GOR) Ser żółty Gouda 40 g (MLE) Ogórek świeży ze szczypiorkiem 80 g	Chleb razowy 40 g (GLU) Masło 5 g (MLE) Twarożek z kielkami 60 g (MLE)	Zupa pomidorowa z makaronem 450 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Pulpet z mintaja jarzynach 100 g (GLU, JAJ, RYB, SOJ, SEL, GOR, SEZ) Surówka z kapusty kiszanej i marchwi 100 g Ziemniaki młode 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 10g 1 szt (MLE) Ser biały w plasterkach 50 g (MLE) Pomidor na sałacie zielonej 90 g Herbata b/cukru z cytryną 250 ml	Maślanka 400 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2053,3 Białko ogółem [g] 91 Tłuszcz [g] 82,3 Węglowodny przyswajalne [g] 247 Sód [mg] 2306,3 Błonnik pokarmowy [g] 36,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,1
2026-08-01 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) Salatka z papryki, ogórka i jabłka 80 g (SEL, GOR)	Sok owocowo-warzywny 330ml 1 szt (SEL)	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 młode 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 drobiowa(wędlin a drobiowa z kurczaka,parzona) 40 g (SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Pomidor z rukolą, sałatą lodową i ziarnami słonecznika 100 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) Szynka wiśniowa(wieprz. parz) 40 g (JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Sałata zielona liść 10 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2063,6 Białko ogółem [g] 119,2 Tłuszcz [g] 88,5 Węglowodny przyswajalne [g] 188,7 Sód [mg] 3574 Błonnik pokarmowy [g] 33 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,5
2026-08-02 niedziela	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów- 6 posiłków	Kawa lna 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) Filet zapiekany(drob. parz) 40 g (SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Pomidor 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) Sałata zielona z jogurtem nat. 80 g (MLE) Kalafior gotowany z wody 100 g Ziemniaki młode z koperkiem 120 g (MLE) Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml	Sok pomidorowy 330ml 1 szt	Salatka warzywna z natką 150 g (JAJ, SEL) Szynka premium konserwowa (sz.wieprzowa parzona) 40 g (SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Chleb razowy, chleb graham 90 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Herbata b/cukru z cytryną 250 ml	Kefir 1 szt (MLE) Pieczywo chrupkie (3 szt) 15 g (GLU)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1960,9 Białko ogółem [g] 100,3 Tłuszcz [g] 82,5 Węglowodny przyswajalne [g] 197,1 Sód [mg] 3405,1 Błonnik pokarmowy [g] 31,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,2

2026-08-03 poniedziałek	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów- 6 posiłków	Herbata b/cukru z cytryną 250 ml Chleb razowy, chleb graham 100 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Twarożek (półtłusty) z koperkiem 80 g (MLE) Szynka wiśniowa(wieprz. parz.) 40 g (JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Salata lodowa z pomidorem i oliwkami 80 g (SEL, GOR)	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 koperkowa z makaronem 450 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Bitki z fileta drobiowego duszone 100g/150ml 250 g (GLU, SEL) Surówka z marchwi i jabłka z jogurtem nat. 120 g (MLE) Ziemniaki młode z koperkiem 120 g (MLE) Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml	Grejfrut 130 g	Kasza gryczana z sosem mięsno-warzywnym 250 g (GLU, SEL, GOR, SEZ) Schab ze spiżarni (wp.wędz.parz) 40 g (SOJ, SEL, GOR) Pomidor na sałacie zielonej 80 g Chleb razowy, chleb graham 60 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Herbata b/cukru z cytryną 250 ml	Jogurt skyr owocowy 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2046,8 Białko ogółem [g] 120,2 Tłuszcz [g] 70,3 Węglowodny przyswajalne [g] 234,6 Sód [mg] 2778,2 Błonnik pokarmowy [g] 36 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,6
2026-08-04 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) Salatka z brokuła, jajka i pomidora 80 g (JAJ, MLE, GOR)	Jabłko 150 g	Zupa na s.ogórkowym z ryżem 450 ml (GLU, MLE, SEL) Zrazy wieprz.-drob.duszone w s. mięsnym 100g/150ml 250 g (GLU, JAJ, SEL, GOR, SEZ) Mizeria z ogórków 100 g (MLE) Surówka z k.pekińskiej i marchwi z olejem 100 g Ziemniaki młode z koperkiem 120 g (MLE) Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml	Jogurt skyr naturalny 1 szt (MLE)	Twarożek (półtł.) z tuńczykiem 80 g (SKR, RYB, MLE, MCK) Kielbasa szynkowa Jana(gruborozd, wędz) 40 g (JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Rzodkiewka 80 g Mix sałat 10 g Chleb razowy, chleb graham 60 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Herbata b/cukru z cytryną 250 ml	Chleb razowy 40 g (GLU) Ser biały w plastrach 50 g (MLE) Masło 5 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2022,3 Białko ogółem [g] 107,9 Tłuszcz [g] 87,8 Węglowodny przyswajalne [g] 193,6 Sód [mg] 5182,8 Błonnik pokarmowy [g] 29,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,3

2026-08-05 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 rozdz,parz) 40 g (GOR) Ogórek kiszony 80 g	Nektarynka 1 szt	Zupa grysikowa 450 ml (GLU, MLE, SEL) Stek z filetem z kurczaka, pieczony 110 g (GLU, JAJ) Cwikła z jabłkiem 100 g Sałata zielona z jogurtem nat. 80 g (MLE) Ziemniaki młode 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.wi eprz. wędz parzony) 40 g (JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02) Sałatka z pomidora po wiedeńsku diet. 150 g (JAJ, MLE) Chleb razowy, chleb graham 60 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Herbata b/cukru z cytryną 250 ml	Chleb graham 40 g (GLU) Twarożek sernikowy 70 g (MLE) Masło 5 g (MLE) Sałata zielona liść 5 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 034,8 Białko ogółem [g] 112 Tłuszcz [g] 79,3 Węglowodny przyswajalne [g] 209,8 Sód [mg] 3 920,9 Błonnik pokarmowy [g] 29,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,1
2026-08-06 czwartek	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów- 6 posiłków	Kawa Inka na mleku b/cukru 250 ml (GLU, MLE) Chleb razowy, chleb graham 100 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Twarożek (półtłusty) z z. pietruszką 80 g (MLE) Szynka hełmańska(wędz onka wieprz, wędz,parz) 40 g (JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Ogórek świeży ze szczypiorkiem 80 g	Sok pomidorowy 330ml 1 szt	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	Salatka jarzynowa z soczewicą 130 g (JAJ, MLE, SEL, GOR) Szynka z indyka(drób,parz ona) 50 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] 2 199,6 Białko ogółem [g] 110,6 Tłuszcz [g] 94,4 Węglowodny przyswajalne [g] 216,3 Sód [mg] 4 561,6 Błonnik pokarmowy [g] 34,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,8
2026-08-07 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) Twarożek (półtłusty) z rzodkiewką 80 g (MLE) Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Papryka świeża z natką 80 g Sałata zielona liść 5 g	Chleb razowy, chleb graham 40 g (GLU) szynka drobiowa(wędliin a 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 kiszonej i marchwi 120 g Ziemniaki młode z koperkiem 120 g (MLE) Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml	Pomarańcza 150 g	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 Ser biały w plastrach 50 g (MLE)	Maślanka 400 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 095,9 Białko ogółem [g] 97,9 Tłuszcz [g] 89,4 Węglowodny przyswajalne [g] 226,9 Sód [mg] 2 587,9 Błonnik pokarmowy [g] 36,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,6

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	II Ś	Obiad	Kolacja	Pn	SUMA
2026-07-29 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 10g 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, kukurydza 100 g (JAJ, SEL, GOR) Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Banan 150 g	Zupa selerowa z makaronem z natką 450 ml (GLU, MLE, SEL) Filet z kurczaka pieczony z jarzynami 110 g (GLU, SEL) Marchewka z groszkiem oprószana 100 g (GLU, MLE) Sałata lodowa z jogurtem naturalnym 80 g (MLE) Ziemniaki młode 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 skyr owocowy 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 297 Białko ogółem [g] 118,6 Tłuszcz [g] 70,5 Węglowodny przyswajalny [g] 286 Sód [mg] 3 395,6 Błonnik pokarmowy [g] 37,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,3
2026-07-30 czwartek	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu.	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 (półtł) i szynki wieprz 80 g (MLE) Pomidor na sałacie zielonej 90 g Herbata z cukrem z cytryną 250 ml Dżem porcjowy 1 szt	Mus owocowo-warzywny 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami 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 Nektarynka 1 szt	Salatka wiosenna ze śmietaną 120 g (JAJ, MLE, SEL, GOR) Szyńkowa 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 10g 1 szt (MLE) Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Jogurt z owsianką 1 szt (GLU, MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 397,4 Białko ogółem [g] 127 Tłuszcz [g] 69,4 Węglowodny przyswajalny [g] 311,5 Sód [mg] 4 328,6 Błonnik pokarmowy [g] 35,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,5

2026-07-31 piątek	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszcz.	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany 40 g (GLU) Chleb graham 50 g (GLU) Chleb pszenny 30 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	Cynamonka 1 szt (GLU, JAJ, MLE)	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 Ziemniaki młode z koperkiem 250 g (MLE) Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml Arbuz 160 g	Ryż z jabłkami z jogurtem naturalnym 250 g (MLE) Chleb mieszany 50 g (GLU) Chleb graham 40 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	Maślanka 400 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 576,3 Białko ogółem [g] 103 Tłuszcz [g] 83,8 Węglowodny przyswajalne [g] 364,1 Sód [mg] 2 557,6 Błonnik pokarmowy [g] 31,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,2
2026-08-01 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 10g 1 szt (MLE) Kielbasa szynkowa Jana(gruborozdz) 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 owocowo-warzywny 330ml 1 szt (SEL)	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 młode z koperkiem 250 g (MLE) Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml Jabłko 150 g	Pasta wieprzowo-drobiowa 80 g (SEL) Szynka drobiowa(wędliina drobiowa z kurczaka, parzona) 40 g (SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Pomidor z rukolą, sałatą lodową i ziarnami słonecznika 100 g Chleb mieszany 60g, chleb razowy, graham 60g 120 g (GLU) Masło 10g 1 szt (MLE) Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Jogurt skyr naturalny 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 304,3 Białko ogółem [g] 124,7 Tłuszcz [g] 81,6 Węglowodny przyswajalne [g] 261,4 Sód [mg] 2 919 Błonnik pokarmowy [g] 32,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28
2026-08-02 niedziela	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszcz.	Kawa lanka na mleku 250 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany 30g, chleb pszenny 30g, chleb razowy, graham 60g 120 g (GLU) Masło 10g 1 szt (MLE) Jajko w majonezie 50g/25g 1 szt (JAJ, MLE, GOR) Filet zapiekany(drob.parz) 40 g (SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Pomidor 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) Sałata zielona z jogurtem nat. 80 g (MLE) Kalafior gotowany z wody 100 g Ziemniaki młode z koperkiem 250 g (MLE) Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml	Salatka warzywna z natką 150 g (JAJ, SEL) Szynka premium konserwowa (sz.wieprzowa parzona) 40 g (SOJ, 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	Kefir 1 szt (MLE) Pieczywo chrupkie (3 szt) 15 g (GLU)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 119,1 Białko ogółem [g] 105,9 Tłuszcz [g] 77 Węglowodny przyswajalne [g] 246,5 Sód [mg] 3 438,8 Błonnik pokarmowy [g] 31,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,4

2026-08-03 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) Twarożek (półtłusty) z koperkiem 80 g (MLE) Szynka wieśniowa (wieprz. parz.) 40 g (JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Sałata lodowa z pomidorem i oliwkami 80 g (SEL, GOR) Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Drożdżówka z serem 1 szt (GLU, JAJ, MLE)	Zupa koperkowa z makaronem 450 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Bitki z fileta drobiowego duszone 100g/150ml 250 g (GLU, SEL) Surówka z marchwi i jabłka z jogurtem nat. 120 g (MLE) Ziemniaki młode z koperkiem 250 g (MLE) Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml Arbuz 160 g	Kasza jęczmienna z sosem miesno-warzywnym 250 g (GLU, MLE, SEL, GOR, SEZ) Schab ze szpizarni (wp. wędz. parz.) 40 g (SOJ, SEL, GOR) Pomidor na sałacie zielonej 80 g Chleb razowy, chleb graham 60 g (GLU) Masło 10g 1 szt (MLE) Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Jogurt skyr owocowy 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 485,4 Białko ogółem [g] 129 Tłuszcz [g] 67,6 Węglowodny przyswajalny [g] 360,2 Sód [mg] 2 813,1 Błonnik pokarmowy [g] 31,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,2
2026-08-04 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 10g 1 szt (MLE) Ser żółty Gouda 40 g (MLE) Szynka z indyka (drób, parzona) 40 g (SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Sałatka z brokuła, jajka i pomidora 80 g (JAJ, MLE, GOR) Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Jabłko 150 g	Zupa na s. ogórkowym z ryżem 450 ml (GLU, MLE, SEL) Zrazy wieprz.-drob. duszone w s. mięsny 100g/150ml 250 g (GLU, JAJ, SEL, GOR, SEZ) Surówka z k. pekińskiej i marchwi z olejem 100 g Mizeria z ogórków 100 g (MLE) Ziemniaki młode z koperkiem 250 g (MLE) Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml	Twarożek (półtł.) z tuńczykiem 80 g (SKR, RYB, MLE, MCK) Kielbasa szynkowa Jana (gruborodz. wędz.) 40 g (JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Rzodkiewka 80 g Mix sałat 10 g Chleb mieszany 60g, chleb razowy, graham 60g 120 g (GLU) Masło 10g 1 szt (MLE) Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Serwatka 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 175,6 Białko ogółem [g] 108,3 Tłuszcz [g] 81,3 Węglowodny przyswajalny [g] 249,3 Sód [mg] 5 420,1 Błonnik pokarmowy [g] 29 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,8
2026-08-05 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 10g 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	Nektarynka 1 szt	Zupa grysikowa 450 ml (GLU, MLE, SEL) Stek z filetem z kurczaka, pieczony 110 g (GLU, JAJ) Ćwikła z jabłkiem 100 g Ziemniaki młode z koperkiem 250 g (MLE) Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml Sałata zielona z jogurtem nat. 80 g (MLE)	Pasta wieprzowo-drobiowa 60 g (SEL) Schab zapiekany (sch. wieprz. wędz. parzony) 40 g (JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02) Sałatka z pomidora po wiedeńsku diet. 150 g (JAJ, MLE) Chleb mieszany 60g, chleb razowy, graham 60g 120 g (GLU) Masło 10g 1 szt (MLE) Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Jogurt skyr naturalny 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 221,2 Białko ogółem [g] 112 Tłuszcz [g] 75,4 Węglowodny przyswajalny [g] 269 Sód [mg] 3 728,5 Błonnik pokarmowy [g] 28,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28

2026-08-06 czwartek	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 (półtłusty) z z. pietruszką 80 g (MLE) Szynka hetmańska (wędzonka wieprz, wędz. parz.) 40 g (JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Pomidor na sałacie zielonej z natką pietruszki 90 g	Sok pomidorowy 330ml 1 szt	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 z olejem 120 g Kasza jęczmienna 200 g (GLU) Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml Banan 150 g	Salatka jarzynowa z soczewicą 130 g (JAJ, MLE, SEL, GOR) Szynka z indyka (drób, parzona) 50 g (SOJ, 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	Jogurt owocowy polski 1 szt (GLU, OZI, ORZ, SEZ)	Wartość energetyczna [kcal] 2 526 Białko ogółem [g] 111,9 Tłuszcz [g] 80,8 Węglowodny przyswajalny [g] 325,6 Sód [mg] 4 367,3 Błonnik pokarmowy [g] 41,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,6
2026-08-07 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) Twarożek (półtłusty) z rzodkiewką 80 g (MLE) Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Bukiet warzyw gotowany 80 g (SEL, GOR) Salata zielona liść 5 g Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Mus owocowo-warzywny 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 młode z koperkiem 250 g (MLE) Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml Arbuz 160 g	Makaron ze szpinakiem i serem fawita 350 g (GLU, MLE) Salata zielona z pomidorem i oliwkami 80 g (SEL, GOR) Ser biały w plasterkach 50 g (MLE) Chleb mieszany 40g, chleb razowy, graham 40g 80 g (GLU) Masło 10g 1 szt (MLE) Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Maślanka 400 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 423,3 Białko ogółem [g] 108,1 Tłuszcz [g] 85,1 Węglowodny przyswajalny [g] 312,3 Sód [mg] 2 609,5 Błonnik pokarmowy [g] 36,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	II Ś	Obiad	Kolacja	Pn	SUMA
2026-07-29 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) Szynka drobiowa (wędliina 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) Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Banan 150 g	Zupa selerowa z makaronem z natką 450 ml (GLU, MLE, SEL) Filet z kurczaka pieczony z jarzynami 110 g (GLU, SEL) Marchewka z groszkiem oprószana 100 g (GLU, MLE) Sałata lodowa z jogurtem naturalnym 80 g (MLE) Ziemniaki młode 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 skyr owocowy 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 375 Białko ogółem [g] 118,6 Tłuszcz [g] 77,9 Węglowodny przyswajalny [g] 286,2 Sód [mg] 3 395 Błonnik pokarmowy [g] 37,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,5
		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 (półtł) i szynki wieprz 80 g (MLE) Pomidor na sałacie zielonej 90 g Herbata z cukrem z cytryną 250 ml Dżem porcjowy 1 szt	Mus owocowo-warzywny 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami 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) Kasza jęczmienna 200 g (GLU) Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml Nektarynka 1 szt	Salatka wiosenna ze śmietaną 120 g (JAJ, MLE, SEL, GOR) Szynekowa 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	Jogurt z owsianką 1 szt (GLU, MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 398,3 Białko ogółem [g] 122,4 Tłuszcz [g] 72,8 Węglowodny przyswajalny [g] 308,4 Sód [mg] 4 318,6 Błonnik pokarmowy [g] 30,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,3

2026-07-31 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 10g 2 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	Cynamonka 1 szt (GLU, JAJ, MLE)	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 Ziemniaki młode z koperkiem 250 g (MLE) Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml Arbuz 160 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	Maślanka 400 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 644,2 Białko ogółem [g] 101,6 Tłuszcz [g] 92,1 Węglowodny przyswajalne [g] 363,6 Sód [mg] 2 574,6 Błonnik pokarmowy [g] 33,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,5
2026-08-01 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, wę dz) 40 g (JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Ser biały (półtłusty) ze szczypiorkiem 80 g (MLE) Pomidor na sałacie zielonej 90 g Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Sok owocowo-warzywny 330ml 1 szt (SEL)	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 młode z koperkiem 250 g (MLE) Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml Jabłko 150 g	Pasta wieprzowo-drobiow a 80 g (SEL) Szynka drobiowa(wędliina drobiowa z kurczaka, parzona) 40 g (SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Pomidor z rukolą, sałatą lodową i ziarnami słonecznika 100 g 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] [kcal] 2 382,3 Białko ogółem [g] 124,7 Tłuszcz [g] 89 Węglowodny przyswajalne [g] 261,6 Sód [mg] 2 918,4 Błonnik pokarmowy [g] 32,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,2
2026-08-02 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) Filet zapiekany(drob. par z) 40 g (SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Pomidor 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) Sałata zielona z jogurtem nat. 80 g (MLE) Kalafior gotowany z wody 100 g Ziemniaki młode z koperkiem 250 g (MLE) Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml	Salatka warzywna z natką 150 g (JAJ, SEL) Szynka premium konserwowa (sz.wieprzowa 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] [kcal] 2 166,7 Białko ogółem [g] 105,1 Tłuszcz [g] 83,3 Węglowodny przyswajalne [g] 242,3 Sód [mg] 3 365,7 Błonnik pokarmowy [g] 31 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,2

2026-08-03 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) Twarożek (półtłusty) z koperkiem 80 g (MLE) Szynka wieśniowa (wieprz. parz.) 40 g (JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Salata lodowa z pomidorem i oliwkami 80 g (SEL, GOR) Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Drożdżówka z serem 1 szt (GLU, JAJ, MLE)	Zupa koperkowa z makaronem 450 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Bitki z fileta drobiowego duszone 100g/150ml 250 g (GLU, SEL) Surówka z marchwi i jabłka z jogurtem nat. 120 g (MLE) Ziemniaki młode z koperkiem 250 g (MLE) Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml Arbuz 160 g	Kasza jęczmienna z sosem miesno-warzywnym 250 g (GLU, MLE, SEL, GOR, SEZ) Schab ze szpizarni (wp. wędz. parz.) 40 g (SOJ, SEL, GOR) Pomidor na sałacie zielonej 80 g Chleb mieszany 40g, chleb razowy, graham 40g 80 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Jogurt skyr owocowy 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 643,8 Białko ogółem [g] 130,6 Tłuszcz [g] 75,5 Węglowodny przyswajalny [g] 377,7 Sód [mg] 2 945 Błonnik pokarmowy [g] 32,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,4
2026-08-04 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) Szynka z indyka (drob. parzona) 40 g (SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Salatka z brokuła, jajka i pomidora 80 g (JAJ, MLE, GOR) Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Jabłko 150 g	Zupa na s. ogórkowym z ryżem 450 ml (GLU, MLE, SEL) Zrazy wieprz.-drob. duszone w s. mięsny 100g/150ml 250 g (GLU, JAJ, SEL, GOR, SEZ) Surówka z k. pekińskiej i marchwi z olejem 100 g Salata zielona z jogurtem nat. 80 g (MLE) Ziemniaki młode z koperkiem 250 g (MLE) Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml	Twarożek (półtł.) z tuńczykiem 80 g (SKR, RYB, MLE, MCK) Kielbasa szynkowa Jana (gruborodz. wędz.) 40 g (JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Rzodkiewka 80 g Mix sałat 10 g Chleb mieszany 60g, chleb razowy, graham 60g 120 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Serwatka 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 225,1 Białko ogółem [g] 107,9 Tłuszcz [g] 86,6 Węglowodny przyswajalny [g] 247,6 Sód [mg] 5 089,4 Błonnik pokarmowy [g] 28,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,8
2026-08-05 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) Salata lodowa z pomidorem i oliwkami 80 g (SEL, GOR) Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Nektarynka 1 szt	Zupa grycikowa 450 ml (GLU, MLE, SEL) Stek z filetem z kurczaka, pieczony 110 g (GLU, JAJ) Ćwikła z jabłkiem 100 g Salata zielona z jogurtem nat. 80 g (MLE) Ziemniaki młode 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) Salatka z pomidora po wiedeńsku diet. 150 g (JAJ, MLE) Chleb mieszany 60g, chleb razowy, graham 60g 120 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Jogurt z owsianką 1 szt (GLU, MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 327,2 Białko ogółem [g] 110,9 Tłuszcz [g] 82,8 Węglowodny przyswajalny [g] 277 Sód [mg] 3 664,9 Błonnik pokarmowy [g] 29,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,3

2026-08-06 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) Szynka hetmańska(wędzonka wieprz, wędz, parz) 40 g (JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Pomidor na sałacie zielonej z natką pietruszki 90 g	Sok pomidorowy 330ml 1 szt	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 z olejem 120 g Kasza jęczmienna 200 g (GLU) Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml Banan 150 g	Salatka jarzynowa z soczewicą 130 g (JAJ, MLE, SEL, GOR) Szynka z indyka(drób, parzona) 50 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 owocowy polski 1 szt (GLU, OZI, ORZ, SEZ)	Wartość energetyczna [kcal] 2 604 Białko ogółem [g] 111,9 Tłuszcz [g] 88,2 Węglowodny przyswajalne [g] 325,8 Sód [mg] 4 366,7 Błonnik pokarmowy [g] 41,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,8
2026-08-07 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) Twarożek (półtłusty) z rzodkiewką 80 g (MLE) Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Bukiet warzyw gotowany 80 g (SEL, GOR) Salata zielona liść 5 g Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Mus owocowo-warzywny 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 młode z koperkiem 250 g (MLE) Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml Arbuz 160 g	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] 2 501,3 Białko ogółem [g] 108,1 Tłuszcz [g] 92,5 Węglowodny przyswajalne [g] 312,5 Sód [mg] 2 608,9 Błonnik pokarmowy [g] 36,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,2

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	II Ś	Obiad	Kolacja	Pn	SUMA
2026-07-29 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 (półtł) z ziołami prowansalskimi 80 g (MLE) Sałatka z k. pekiń, pomidor, ogórek kisz., marchew, kukurydza 100 g (JAJ, SEL, GOR) Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Banan 150 g	Zupa selerowa z makaronem z natką 450 ml (GLU, MLE, SEL) Filet z kurczaka pieczony z jarzynami 110 g (GLU, SEL) Marchewka z groszkiem oprószana 100 g (GLU, MLE) Sałata lodowa z jogurtem naturalnym 80 g (MLE) Ziemniaki młode 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 skyr owocowy 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 375 Białko ogółem [g] 118,6 Tłuszcz [g] 77,9 Węglowodny przyswajalny [g] 286,2 Sód [mg] 3 395 Błonnik pokarmowy [g] 37,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,5
2026-07-30 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 (półtł) i szynki wieprz 80 g (MLE) Pomidor na sałacie zielonej 90 g Herbata z cukrem z cytryną 250 ml Dżem porcjowy 1 szt	Mus owocowo-warzywny 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami 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) Kasza gryczana 150 g (MLE) Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml Nektarynka 1 szt	Salatka wiosenna ze śmietaną 120 g (JAJ, MLE, SEL, GOR) Szyńkowa 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	Jogurt z owsianką 1 szt (GLU, MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 407,4 Białko ogółem [g] 126,4 Tłuszcz [g] 73,7 Węglowodny przyswajalny [g] 304,7 Sód [mg] 4 320,5 Błonnik pokarmowy [g] 30,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,7

2026-07-31 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 10g 2 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	Cynamonka 1 szt (GLU, JAJ, MLE)	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 kiszzonej i marchwi 100 g Ziemniaki młode z koperkiem 250 g (MLE) Kompot wielowocowy z cukrem 250 ml Arbuz 160 g	Ryż z jabłkami i śmietaną 250 g (MLE) Chleb mieszany 40g, chleb razowy,graham 40g 80 g (GLU) Masło 10g 1 szt (MLE) Serek topiony 17g 2 szt (MLE) Pomidor na sałacie zielonej 90 g Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Maślanka 400 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 897 Białko ogółem [g] 102,5 Tłuszcz [g] 126 Węglowodny przyswajalne [g] 356,4 Sód [mg] 2 993,1 Błonnik pokarmowy [g] 30,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 49,9
2026-08-01 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(gruborozd.wędz) 40 g (JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Ser biały (półtłusty) ze szczypiorkiem 80 g (MLE) Sałatka z papryki, ogórka i jabłka 80 g (SEL, GOR) Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Sok owocowo-warzywny 330ml 1 szt (SEL)	Krupnik na jarzynach z ziemniakami i natką 450 ml (GLU, MLE, SEL) Bigos z mięsem wieprzowym 300 g (GLU, SEL, GOR, SEZ) Ziemniaki młode z koperkiem 250 g (MLE) Kompot wielowocowy z cukrem 250 ml Jabłko 150 g	Pasta wieprzowo-drobiowa 80 g (SEL) Szynka drobiowa(węдлиna drobiowa z kurczaka,parzona) 40 g (SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Pomidor z rukolą, sałatą lodową i ziarnami słonecznika 100 g 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] 2 397,3 Białko ogółem [g] 115,8 Tłuszcz [g] 94,6 Węglowodny przyswajalne [g] 260 Sód [mg] 3 539,7 Błonnik pokarmowy [g] 33,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,2
2026-08-02 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) Filet zapiekany(drob.parz) 40 g (SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Pomidor 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) Sałata zielona ze śmietaną 80 g (MLE) Kalafior gotowany z wody 100 g Ziemniaki młode z koperkiem 250 g (MLE) Kompot wielowocowy z cukrem 250 ml	Salatka szwedzka z czerwoną fasolą 150 g (JAJ, MLE, GOR) Szynka premium konserwowa (sz.wieprzowa 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] 2 402,5 Białko ogółem [g] 97,9 Tłuszcz [g] 102,3 Węglowodny przyswajalne [g] 267,4 Sód [mg] 3 327,1 Błonnik pokarmowy [g] 30,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,3

2026-08-03 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) Ser topiony 40 g (MLE) Szynka wieśniowa(wieprz. parz) 40 g (JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Salata lodowa z pomidorem i oliwkami 80 g (SEL, GOR) Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Drożdżówka z serem 1 szt (GLU, JAJ, MLE)	Zupa fasolowa z makaronem 450 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Naleśniki z serem (półtłustym) 250 g (GLU, JAJ, MLE) Surówka z marchwi i jabłka z jogurtem nat. 120 g (MLE) Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml Arbuz 160 g	Kasza jęczmienna z sosem miesno-warzywnym 250 g (GLU, MLE, SEL, GOR, SEZ) Schab ze szpizami (wp.wędz.parz) 40 g (SOJ, SEL, GOR) Pomidor na sałacie zielonej 80 g Chleb mieszany 40g, chleb razowy, graham 40g 80 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Jogurt skyr owocowy 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 897,8 Białko ogółem [g] 120,8 Tłuszcz [g] 94,2 Węglowodny przyswajalne [g] 387,5 Sód [mg] 3 386 Błonnik pokarmowy [g] 32 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 46,7
2026-08-04 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) Szynka z indyka(drób.parzona) 40 g (SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Salatka z brokuła, jajka i pomidora 80 g (JAJ, MLE, GOR) Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Jabłko 150 g	Zupa ogórkowa z ryżem 450 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Zrazy wieprz.-drob.duszone w s. mięsny 100g/150ml 250 g (GLU, JAJ, SEL, GOR, SEZ) Ziemniaki młode z koperkiem 250 g (MLE) Mizeria z ogórków 100 g (MLE) Surówka z k. pekińskiej i marchwi z olejem 100 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) Rzodkiewka 80 g Mix sałat 10 g Chleb mieszany 60g, chleb razowy, graham 60g 120 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Serwatka 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 338,5 Białko ogółem [g] 116,1 Tłuszcz [g] 90,2 Węglowodny przyswajalne [g] 256,7 Sód [mg] 5 472,3 Błonnik pokarmowy [g] 33,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,1
2026-08-05 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.gruborozd.parz) 40 g (GOR) Ogórek kiszony 80 g Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Nektarynka 1 szt	Zupa grysikowa 450 ml (GLU, MLE, SEL) Stek z filetem z kurczaka, pieczony 110 g (GLU, JAJ) Ćwikła z jabłkiem 100 g Salata zielona z jogurtem nat. 80 g (MLE) Ziemniaki młode 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) Salatka z pomidora po wiedeńsku 150 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	Jogurt z owsianką 1 szt (GLU, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 361,9 Białko ogółem [g] 110,7 Tłuszcz [g] 88,6 Węglowodny przyswajalne [g] 272,4 Sód [mg] 4 121,3 Błonnik pokarmowy [g] 28,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38

2026-08-06 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) Ser topiony 40 g (MLE) Szynka hetmańska(wędzonka wieprz, wędz, parz) 40 g (JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Ogórek świeży ze szczypiorkiem 80 g	Sok pomidorowy 330ml 1 szt	Zupa brokułowa z ziemniakami 450 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Gulasz z łopatki wieprzowej duszony 100g/100ml 200 g (GLU, SEL, GOR, SEZ) Sałatka z kapusty czerwonej i jabłek 120 g Kasza jęczmienna 200 g (GLU) Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml Banan 150 g	Salatka jarzynowa z soczewicą 130 g (JAJ, MLE, SEL, GOR) Szynka z indyka(drób, parzona) 50 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 owocowy polski 1 szt (GLU, OZI, ORZ, SEZ)	Wartość energetyczna[kcal] 2 651,2 Białko ogółem [g] 102,5 Tłuszcz [g] 98,3 Węglowodny przyswajalne [g] 325,9 Sód [mg] 4 835,3 Błonnik pokarmowy [g] 40,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,2
2026-08-07 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) Twarożek (półtłusty) z rzodkiewką 80 g (MLE) Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Papryka świeża z natką 80 g Sałata zielona liść 5 g Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Mus owocowo-warzywny 1 szt	Zupa rumfordzka 450 ml (SOJ, SEL, GOR) Morszczuk w sosie greckim 100g/120g 220 g (GLU, RYB, SOJ, SEL, GOR, SEZ) Surówka z kapusty kiszonej i marchwi 120 g Ziemniaki młode z koperkiem 250 g (MLE) Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml Arbuz 160 g	Racuchy drożdżowe 200 g (GLU, JAJ, MLE) Ser żółty Gouda 40 g (MLE) Sałata 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] 2 943,4 Białko ogółem [g] 114 Tłuszcz [g] 121,5 Węglowodny przyswajalne [g] 350 Sód [mg] 2 619,9 Błonnik pokarmowy [g] 39,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,6

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-08 do dnia 2026-08-17 KUCHNIA OGÓLNA

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	II Ś	Obiad	Kolacja	Pn	SUMA
2026-08-08 sobota	Dieta z ogr.łatwo przyswajalnych 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	Chleb graham 40 g (GLU) Masło 5 g (MLE) Szynka drobiowa(wędlina drobiowa z kurczaka,parzona) 30 g (SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02)	Barszcz czerwony z ziemniakami 450 ml (GLU, MLE, SEL) Klopsik drobiowo-wieprzowy 100 g (GLU, JAJ) Fasolka szparagowa z masłem 100 g (MLE) Ziemniaki z koperkiem 120 g (MLE) Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml Jabłko 150 g	Salatka z twarogu z warzywami 100 g (MLE) Mix salat 15 g Kielbasa szynkowa Jana(gruborozd,wędz) 40 g (JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Chleb razowy, chleb graham 90 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Herbata b/cukru z cytryną 250 ml	Jogurt skyr owocowy 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 1 913,5 Białko ogółem [g] 104,5 Tłuszcz [g] 67 Węglowodny przyswajalne [g] 217,8 Sód [mg] 3 670,1 Błonnik pokarmowy [g] 31,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,4
		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 60 g Herbata b/cukru z cytryną 250 ml Ogórek kiszony 60 g	Kiwi 1 szt	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 z olejem 100 g Brokuł gotowany z masłem 100 g (MLE) 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 wiepr.parzony) 40 g (SOJ, GOR) Chleb razowy, chleb graham 120 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Herbata b/cukru z cytryną 250 ml	Kefir 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 1 775,3 Białko ogółem [g] 94,1 Tłuszcz [g] 77,2 Węglowodny przyswajalne [g] 171 Sód [mg] 3 466,2 Błonnik pokarmowy [g] 31,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,3

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-08 do dnia 2026-08-17 KUCHNIA OGÓLNA

2026-08-10 poniedziałek	Dieta z ogr.łatwo przyswajalnych 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(drób,parzona) 40 g (SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Pomidor na sałacie zielonej 100 g	Grejpfrut 130 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami diet. 450 ml (GLU, MLE, SEL) Spaghetti razowe z sosem mięsno-pomidorowym 350 g (GLU) Sałatka grecka 120 g (MLE, SEL, GOR) Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml	Kielbasa biała, parzona(rozdrobni ona 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) Ogórek świeży ze szczypiorkiem 80 g Herbata b/cukru z cytryną 250 ml	Serek grani 200 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 746,8 Białko ogółem [g] 121,2 Tłuszcz [g] 77,2 Węglowodny przyswajalne [g] 134,6 Sód [mg] 4 108 Błonnik pokarmowy [g] 25,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,4
2026-08-11 wtorek	Dieta z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów -5 posiłków	Chleb razowy, chleb graham 80 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Ser żółty Gouda 40 g (MLE) Schab zapiekany(sch.wi eprz. wędz parzony) 40 g (JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02) Pomidor z rukolą i ziarnami 80 g Herbata b/cukru z cytryną 250 ml	Chleb razowy, chleb graham 40 g (GLU) Masło 5 g (MLE) Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Sałata zielona liść 5 g	Krupnik na jarzynach z ziemniakami i natką 450 ml (GLU, MLE, SEL) Filet z kurczaka pieczony z jarzynami 110 g (GLU, SEL) Surówka z cukini z marchewką diet. 120 g (MLE) Ziemniaki z koperkiem 120 g (MLE) Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml Nektarynka 1 szt	Paszтет Jana(.wieprz z dod kurcz.) 70 g (GLU, JAJ, SEL, GOR) Szynka pieczona (szynka wp. parzona) 40 g (JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Rzodkiewka 80 g Mix sałat 10 g Chleb razowy, chleb graham 110 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE)	Serwatka 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 057,9 Białko ogółem [g] 102,1 Tłuszcz [g] 96,4 Węglowodny przyswajalne [g] 188,7 Sód [mg] 2 539,2 Błonnik pokarmowy [g] 29,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,7

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-08 do dnia 2026-08-17 KUCHNIA OGÓLNA

2026-08-12 środa	Dieta z ogr.łatwo przyswajalnych 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 szpizarni (wp,wędz,parz) 40 g (SOJ, SEL, GOR) Pasta z jaj z natką pietruszki 70 g (JAJ, GOR) Sałatka wiosenna z k.pekińską 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR)	Nektarynka 1 szt	Zupa kalafiorowa z makaronem 450 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Bitki duszone z szynki wieprzowej 100g/150ml 250 g (GLU, SEL, GOR, SEZ) Mizeria z ogórków 100 g (MLE) Brukselka gotowana z masłem 100 g (MLE) Ziemniaki z koperkiem 120 g (MLE) Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml	Risotto z ryżu brązowego i jarzynami 300 g (MLE, SEL) Sos pomidorowy 150 g (GLU, MLE) Szynka drobiowa(wędlina drobiowa z kurczaka,parzona) 40 g (SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Pomidor na sałacie zielonej 90 g Chleb razowy, chleb graham 40 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) 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] 2 103,3 Białko ogółem [g] 110,5 Tłuszcz [g] 91,6 Węglowodny przyswajalne [g] 207,8 Sód [mg] 3 782,8 Błonnik pokarmowy [g] 35,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,8
2026-08-13 czwartek	Dieta z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów -5 posiłków	Chleb razowy, chleb graham 120 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Twarożek (półtłusty) z koperkiem 80 g (MLE) krakowska parzona (wieprz,grubo rozdz,parz) 40 g (GOR) Pomidor na sałacie zielonej 90 g Herbata b/cukru z cytryną 250 ml	Grejpfrut 130 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 150 g (MLE) Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml	Ser żółty Salami 40 g (MLE) krakowska parzona (wieprz,grubo rozdz,parz) 40 g (GOR) Sałatka z selera naciowego, kurczaka i żurawiny 130 g (JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02) 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] 2 063,6 Białko ogółem [g] 125,3 Tłuszcz [g] 85,1 Węglowodny przyswajalne [g] 193,7 Sód [mg] 3 658,7 Błonnik pokarmowy [g] 31,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,2

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-08 do dnia 2026-08-17 KUCHNIA OGÓLNA

2026-08-14 piątek	Dieta z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów -5 posiłków	Kawa Inka na mleku b/cukru 250 ml (GLU, MLE) Chleb razowy, chleb graham 110 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Twarożek (póltł) z tuńczykiem 70 g (SKR, RYB, MLE, MCK) Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Pasta z ciecierzycy 60 g Pomidor 80 g	Sok owocowo-warzywny 330ml 1 szt (SEL)	Żurek z ziemniakami 450 ml (GLU, 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 Ziemniaki z koperkiem 120 g (MLE) Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml Jabłko 150 g	Makaron razowy z s. pomidorowym i warzywami 250 g (GLU, SEL) Ser biały w plastrach 50 g (MLE) Chleb razowy, chleb graham 80 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 naturalny 150g 1 szt (MLE) Pieczywo chrupkie (3 szt) 15 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 020,3 Białko ogółem [g] 94,3 Tłuszcz [g] 81,4 Węglowodny przyswajalne [g] 221,7 Sód [mg] 3 173 Błonnik pokarmowy [g] 33,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,9
2026-08-15 sobota	Dieta z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów -5 posiłków	Chleb razowy, chleb graham 100 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Filet zapiekany(drob.p arz) 40 g (SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Ser żółty Gouda 40 g (MLE) Ogórek kiszony 80 g Herbata b/cukru z cytryną 250 ml	Pomarańcza 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) Sałata zielona z jogurtem nat. 80 g (MLE) Brokuł gotowany z masłem 100 g (MLE) Ryż brązowy na sypko 100 g (MLE) Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml	Pasta z twarogu(póltł) i jaj z natką 80 g (JAJ, MLE) Szynka szkolna(wieprzowa, parzona) 40 g (SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Rzodkiewka 80 g Mix салат 10 g Chleb razowy, chleb graham 100 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Herbata b/cukru z cytryną 250 ml	Kefir 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 1 784 Białko ogółem [g] 99,1 Tłuszcz [g] 74,7 Węglowodny przyswajalne [g] 180,8 Sód [mg] 3 623,2 Błonnik pokarmowy [g] 30,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,2

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-08 do dnia 2026-08-17 KUCHNIA OGÓLNA

2026-08-16 niedziela	Dieta z ogr.łatwo przyswajalnych 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 (półtłusty) z z. pietruszką 80 g (MLE) Pomidor na sałacie zielonej 90 g Dżem porcjowy 1 szt	Kiwi 1 szt	Zupa koperkowa z makaronem 450 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Filet z kurczaka pieczony z jarzynami 130 g (GLU, SEL) Sałatka z kapusty czerwonej i jabłek 100 g Ziemniaki z koperkiem 120 g (MLE) Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml Grejpfrut 130 g	Sałatka z pomidora po wiedeńsku diet. 150 g (JAJ, MLE) 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 5 g	Wartość energetyczna[kcal] 1 928,7 Białko ogółem [g] 114,2 Tłuszcz [g] 72,3 Węglowodny przyswajalne [g] 202,3 Sód [mg] 3 003,5 Błonnik pokarmowy [g] 29,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,5
2026-08-17 poniedziałek	Dieta z ogr.łatwo przyswajalnych 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.wie prz. gruborozdr. parzona) 40 g (JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Seler naciowy z jabłkiem i słonecznikiem 80 g (MLE)	Mandarynka 150 g	Zupa ziemniaczana z natką pietruszki 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] 2 088,2 Białko ogółem [g] 96,3 Tłuszcz [g] 79,3 Węglowodny przyswajalne [g] 233,9 Sód [mg] 1 379,5 Błonnik pokarmowy [g] 36,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,9

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-08 do dnia 2026-08-17 KUCHNIA OGÓLNA

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	II Ś	Obiad	P	Kolacja	Pn	SUMA
2026-08-08 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	Chleb graham 40 g (GLU) Masło 5 g (MLE) Szynka drobiowa(wędli na drobiowa z kurczaka,parzona) 30 g (SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02)	Barszcz czerwony z ziemniakami 450 ml (GLU, MLE, SEL) Klopsik drobiowo-wieprzowy 100 g (GLU, JAJ) Fasolka szparagowa z masłem 100 g (MLE) Ziemniaki z koperkiem 120 g (MLE) Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml	Jabłko 150 g	Salatka z twarogu z warzywami 100 g (MLE) Mix salat 15 g Kielbasa szynkowa Jana(gruborozd,wędz) 40 g (JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Chleb razowy, chleb graham 90 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Herbata b/cukru z cytryną 250 ml	Jogurt skyr owocowy 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 913,5 Białko ogółem [g] 104,6 Tłuszcz [g] 67 Węglowodny przyswajalne [g] 217,9 Sód [mg] 3 670 Błonnik pokarmowy [g] 31,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,4
2026-08-09 niedziela	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów- 6 posiłków	Chleb razowy, chleb graham 110 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) krakowska parzona (wieprz,gruborozd,parz) 40 g (GOR) Ser żółty 40 g (MLE) Papryka świeża z natką 60 g Ogórek kiszony 60 g Herbata b/cukru z cytryną 250 ml	Chleb razowy, chleb graham 40 g (GLU) Ser biały w plastrach 50 g (MLE) Masło 5 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 z olejem 100 g Brokuł gotowany z masłem 100 g (MLE) Ziemniaki z koperkiem 120 g (MLE) Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml	Kiwi 1 szt	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	Kefir 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 041,6 Białko ogółem [g] 108,8 Tłuszcz [g] 84,9 Węglowodny przyswajalne [g] 202,7 Sód [mg] 3 801,4 Błonnik pokarmowy [g] 36,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 45,6

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-08 do dnia 2026-08-17 KUCHNIA OGÓLNA

2026-08-10 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(drób,parzona) 40 g (SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Pomidor na sałacie zielonej 100 g	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) Sałatka grecka 120 g (MLE, SEL, GOR) Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml	Grejpfrut 130 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) Ogórek świeży ze szczypiorkiem 80 g Herbata b/cukru z cytryną 250 ml	Serek grani 200 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 909,5 Białko ogółem [g] 129 Tłuszcz [g] 83,5 Węglowodny przyswajalne [g] 151,7 Sód [mg] 4 508,1 Błonnik pokarmowy [g] 28,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,6
2026-08-11 wtorek	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów- 6 posiłków	Chleb razowy, chleb graham 80 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Ser żółty 40 g (MLE) Schab zapiekany(sch. wieprz. wędz parzony) 40 g (JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02) Pomidor z rukolą, sałatą lodową i ziarnami słonecznika 80 g Herbata b/cukru z cytryną 250 ml	Chleb razowy, chleb graham 40 g (GLU) Masło 5 g (MLE) Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Sałata zielona liść 5 g	Krupnik na jarzynach z ziemniakami i natką 450 ml (GLU, MLE, SEL) Filet z kurczaka pieczony z jarzynami 110 g (GLU, SEL) Surówka z cukini z marchewką diet. 120 g (MLE) Ziemniaki z koperkiem 120 g (MLE) Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml	Nektarynka 1 szt	Pasztet Jana(.wieprz z dod kurcz.) 70 g (GLU, JAJ, SEL, GOR) Szyńka pieczona (szyńka wp. parzona) 40 g (JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Rzodkiewka 80 g Mix sałat 10 g Chleb razowy, chleb graham 110 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Herbata b/cukru z cytryną 250 ml	Serwatka 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 060,4 Białko ogółem [g] 102,1 Tłuszcz [g] 96,4 Węglowodny przyswajalne [g] 189,1 Sód [mg] 2 550,5 Błonnik pokarmowy [g] 29,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,7

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-08 do dnia 2026-08-17 KUCHNIA OGÓLNA

2026-08-12 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 spiżarni (wp,wędz,parz) 40 g (SOJ, SEL, GOR) Pasta z jaj z natką pietruszki 70 g (JAJ, GOR) Salatka wiosenna z k.pekińska 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR)	Chleb razowy, chleb graham 40 g (GLU) Masło 5 g (MLE) Twarożek sernikowy 50 g (MLE)	Zupa kalafiorowa z makaronem 450 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Bitki duszone z szynki wieprzowej 100g/150ml 250 g (GLU, SEL, GOR, SEZ) Mizeria z ogórków 100 g (MLE) Brukselka gotowana z masłem 100 g (MLE) Ziemniaki z koperkiem 120 g (MLE) Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml	Nektarynka 1 szt	Risotto z ryżu brązowego i jarzynami 300 g (MLE, SEL) Sos pomidorowy 150 g (GLU, MLE) Szynka drobiowa(wędli ina drobiowa z kurczaka,parzona) 40 g (SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Pomidor na sałacie zielonej 90 g Chleb razowy, chleb graham 60 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Herbata b/cukru z cytryną 250 ml	Jogurt skyr naturalny 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 266,8 Białko ogółem [g] 122 Tłuszcz [g] 96,6 Węglowodny przyswajalne [g] 224,6 Sód [mg] 4 048,6 Błonnik pokarmowy [g] 37,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 46,8
2026-08-13 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) krakowska parzona (wieprz,grubo rozd,parz) 40 g (GOR) Pomidor na sałacie zielonej 90 g Herbata b/cukru z cytryną 250 ml	Grejfrut 130 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 150 g (MLE) Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml	Jogurt skyr naturalny 1 szt (MLE)	Ser żółty 40 g (MLE) Salami 40 g (MLE) krakowska parzona (wieprz,grubo rozd,parz) 40 g (GOR) Sałatka z selera naciowego, kurczaka i żurawiny 130 g (JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02) 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] 2 123,6 Białko ogółem [g] 129,6 Tłuszcz [g] 87,1 Węglowodny przyswajalne [g] 199,9 Sód [mg] 3 721,7 Błonnik pokarmowy [g] 31,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 45,4

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-08 do dnia 2026-08-17 KUCHNIA OGÓLNA

2026-08-14 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 Pomidor 80 g	Sok owocowo-warzywny 330ml 1 szt (SEL)	Żurek z ziemniakami 450 ml (GLU, 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 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) 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 naturalny 150g 1 szt (MLE) Pieczywo chrupkie (3 szt) 15 g (GLU)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 882 Białko ogółem [g] 90,7 Tłuszcz [g] 80,4 Węglowodny przyswajalne [g] 195,5 Sód [mg] 2 949,6 Błonnik pokarmowy [g] 28,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,8
2026-08-15 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 80 g 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 łopatką wieprzowej duszony 100g/100ml 200 g (GLU, SEL, GOR, SEZ) Sałata zielona z jogurtem nat. 80 g (MLE) Brokuł gotowany z masłem 100 g (MLE) Ryż brązowy na sypko 100 g (MLE) Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml	Jabłko 150 g	Pasta z twarogu(półtł) i jaj z natką 80 g (JAJ, MLE) Szyunka szkolna(wieprz owa,parzona) 40 g (SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Rzodkiewka 80 g Mix sałat 10 g Chleb razowy, chleb graham 80 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Herbata b/cukru z cytryną 250 ml	Kefir 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 886,6 Białko ogółem [g] 104 Tłuszcz [g] 83,3 Węglowodny przyswajalne [g] 182,1 Sód [mg] 3 683,8 Błonnik pokarmowy [g] 30,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 45,3

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-08 do dnia 2026-08-17 KUCHNIA OGÓLNA

2026-08-16 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 (półtłusty) z z. pietruszką 80 g (MLE) Pomidor na sałacie zielonej 90 g Dżem porcjowy 1 szt	Kiwi 1 szt	Zupa koperkowa z makaronem 450 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Filet z kurczaka pieczony z jarzynami 130 g (GLU, SEL) Sałatka z kapusty czerwonej i jabłek 100 g Ziemniaki z koperkiem 120 g (MLE) Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml	Grejpfrut 130 g	Sałatka z pomidora po wiedeńsku diet. 150 g (JAJ, MLE) 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] 1 928,7 Białko ogółem [g] 114,1 Tłuszcz [g] 72,3 Węglowodny przyswajalne [g] 202,2 Sód [mg] 3 003,5 Błonnik pokarmowy [g] 29,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,4
2026-08-17 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) Seler naciowy z jabłkiem i słonecznikiem 80 g (MLE)	Pomarańcza 150 g	Zupa ziemniaczana z natką pietruszki 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 5 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 148,3 Białko ogółem [g] 100,9 Tłuszcz [g] 81,3 Węglowodny przyswajalne [g] 239,7 Sód [mg] 1 444,8 Błonnik pokarmowy [g] 36,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,1

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-08 do dnia 2026-08-17 KUCHNIA OGÓLNA

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	II Ś	Obiad	Kolacja	Pn	SUMA
2026-08-08 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 100 g (MLE) Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml Jabłko 150 g	Salatka z twarogu z warzywami 100 g (MLE) Mix salat 15 g Kielbasa szynkowa Jana(gruborozd,wędz) 40 g (JAJ, 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 skyr owocowy 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 397,7 Białko ogółem [g] 117,2 Tłuszcz [g] 76,3 Węglowodny przyswajalne [g] 307 Sód [mg] 3 729,1 Błonnik pokarmowy [g] 30,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,7
2026-08-09 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 rozdz,parz) 40 g (GOR) Ser żółty Salami 40 g (MLE) Pomidor na sałacie zielonej 100 g	Kiwi 1 szt	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 z olejem 100 g Brokuł gotowany z masłem 100 g (MLE) 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	Kefir 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 212,5 Białko ogółem [g] 107,7 Tłuszcz [g] 93 Węglowodny przyswajalne [g] 231,6 Sód [mg] 3 699 Błonnik pokarmowy [g] 30,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 46,8

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-08 do dnia 2026-08-17 KUCHNIA OGÓLNA

2026-08-10 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) Pomidor na sałacie zielonej 100 g Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Arbuz 160 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami diet. 450 ml (GLU, MLE, SEL) Spaghetti z sosem bolońskim 350 g (GLU) Sałatka grecka 120 g (MLE, SEL, GOR) Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml	Kielbasa biała, parzona(rozdrobni ona 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) Pomidor 80 g Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Serek grani 200 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 408,7 Białko ogółem [g] 142,9 Tłuszcz [g] 86,8 Węglowodny przyswajalne [g] 256,5 Sód [mg] 4 418,6 Błonnik pokarmowy [g] 27,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,7
2026-08-11 wtorek	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) Schab zapiekany(sch.wi eprz. wędz parzony) 40 g (JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02) Pomidor z rukolą i ziarnami 80 g Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Cynamonka 1 szt (GLU, JAJ, MLE)	Krupnik na jarzynach z ziemniakami i natką 450 ml (GLU, MLE, SEL) Filet z kurczaka pieczony z jarzynami 110 g (GLU, SEL) Surówka z cukini z marchewką diet. 120 g (MLE) Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml Nektarynka 1 szt	Paszтет Jana(.wieprz z dod kurcz.) 70 g (GLU, JAJ, SEL, GOR) Szynka pieczona (szynka wp. parzona) 40 g (JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Rzodkiewka 80 g Mix sałat 10 g Chleb mieszany 40g, chleb razowy, graham 60g 100 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Serwatka 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 590,7 Białko ogółem [g] 114,8 Tłuszcz [g] 104,6 Węglowodny przyswajalne [g] 290,7 Sód [mg] 2 677,1 Błonnik pokarmowy [g] 29,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,4

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-08 do dnia 2026-08-17 KUCHNIA OGÓLNA

2026-08-12 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 spizarni (wp, wędz, parz) 40 g (SOJ, SEL, GOR) Pasta z jaj z natką pietruszki 70 g (JAJ, GOR) Salatka wiosenna z k. pekińskiej 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR)	Nektarynka 1 szt	Zupa kalafiorowa z makaronem 450 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Bitki duszone z szynki wieprzowej 100g/150ml 250 g (GLU, SEL, GOR, SEZ) Surówka z warzyw mieszanych 100 g (SEL) Brukselka gotowana z masłem 100 g (MLE) Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml	Risotto z m. wieprzowym i jarzynami 300 g (MLE, SEL) Sos pomidorowy 150 g (GLU, MLE) Szynka drobiowa (wędliina drobiowa z kurczaka, parzona) 40 g (SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Pomidor na sałacie zielonej 90 g Chleb mieszany 40g, chleb razowy, graham 40g 80 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Jogurt z owsianką 1 szt (GLU, MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 437,7 Białko ogółem [g] 116,3 Tłuszcz [g] 93,4 Węglowodny przyswajalne [g] 281,6 Sód [mg] 4 125,2 Błonnik pokarmowy [g] 37,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,8
2026-08-13 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) krakowska parzona (wieprz, grubo rozd, parz) 40 g (GOR) Burak pieczony z oliwą 80 g Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Arbuz 160 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 z kalarepką 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) Dżem porcjowy 1 szt Salatka z selera naciowego, kurczaka i żurawiny 130 g (JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02) 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	Jogurt skyr naturalny 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 336 Białko ogółem [g] 119,2 Tłuszcz [g] 82,6 Węglowodny przyswajalne [g] 274,5 Sód [mg] 4 106,4 Błonnik pokarmowy [g] 28,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,2

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-08 do dnia 2026-08-17 KUCHNIA OGÓLNA

2026-08-14 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 (pótl) z tuńczykiem 70 g (SKR, RYB, MLE, MCK) Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Pasta z warzyw 60 g (SEL) Pomidor 80 g	Sok owocowo-warzywny 330ml 1 szt (SEL)	Żurek z ziemniakami 450 ml (GLU, 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 Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml Jabłko 150 g	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 owocowy polski 1 szt (GLU, OZI, ORZ, SEZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 673,8 Białko ogółem [g] 108,1 Tłuszcz [g] 84,8 Węglowodny przyswajalne [g] 358,2 Sód [mg] 2 882,8 Błonnik pokarmowy [g] 44,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,7
2026-08-15 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.p arz) 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	Pomarańcza 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) Sałata zielona z jogurtem nat. 80 g (MLE) Brokuł gotowany z masłem 100 g (MLE) Ryż na sypko 200 g (MLE) Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml	Pasta z twarogu(pótl) i jaj z natką 80 g (JAJ, MLE) Szynka szkolna(wieprzowa, parzona) 40 g (SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Rzodkiewka 80 g Mix sałat 10 g Chleb mieszany 40g, chleb razowy, graham 60g 100 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Jogurt pitny 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 158,1 Białko ogółem [g] 112,9 Tłuszcz [g] 82,7 Węglowodny przyswajalne [g] 256 Sód [mg] 3 286,4 Błonnik pokarmowy [g] 28,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 45,6

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-08 do dnia 2026-08-17 KUCHNIA OGÓLNA

2026-08-16 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) Szyńka pieczona (szyńka 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	Banan 150 g	Zupa koperkowa z makaronem 450 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Filet z kurczaka pieczony z jarzynami 130 g (GLU, SEL) Surówka z k.pekińskiej i marchwi z olejem 100 g Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml Wafel z kajmakiem 60 g (GLU, JAJ, MLE)	Salatka z pomidora po wiedeńsku diet. 150 g (JAJ, MLE) Schab zapiekany(sch.wi eprz. 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] 2 283,5 Białko ogółem [g] 115,6 Tłuszcz [g] 70,8 Węglowodny przyswajalne [g] 292,1 Sód [mg] 3 182 Błonnik pokarmowy [g] 29,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,8
2026-08-17 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.wie prz. gruborozdr. parzona) 40 g (JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Seler naciowy z jabłkiem i słonecznikiem 80 g (MLE) Herbata z cukrem 250 ml	Arbuz 160 g	Zupa ziemniaczana z natką pietruszki 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	Serwatka 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 278,6 Białko ogółem [g] 100,4 Tłuszcz [g] 74,6 Węglowodny przyswajalne [g] 289,3 Sód [mg] 1 570,2 Błonnik pokarmowy [g] 34,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,5

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-08 do dnia 2026-08-17 KUCHNIA OGÓLNA

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	II Ś	Obiad	Kolacja	Pn	SUMA
2026-08-08 sobota	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszcz.	Zupa mleczna z makaronem razowym 300 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany 30g, chleb pszenny 30g, chleb razowy, graham 60g 120 g (GLU) Masło 10g 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 100 g (MLE) Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml Jabłko 150 g	Salatka z twarogu z warzywami 100 g (MLE) Mix salat 15 g Kielbasa szynkowa Jana(gruborozd,wędz) 40 g (JAJ, SOJ, 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	Jogurt skyr owocowy 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 319,7 Białko ogółem [g] 117,2 Tłuszcz [g] 68,9 Węglowodny przyswajalne [g] 306,8 Sód [mg] 3 729,7 Błonnik pokarmowy [g] 30,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,5
2026-08-09 niedziela	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszcz.	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) krakowska parzona (wieprz,grubo rozd,parz) 40 g (GOR) Ser żółty Salami 40 g (MLE) Pomidor na sałacie zielonej 100 g Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Kiwi 1 szt	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 z olejem 100 g Brokuł gotowany z wody 100 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 10g 1 szt (MLE) Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Kefir 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 099,5 Białko ogółem [g] 107,9 Tłuszcz [g] 81,6 Węglowodny przyswajalne [g] 231,9 Sód [mg] 3 710,4 Błonnik pokarmowy [g] 30,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,8

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-08 do dnia 2026-08-17 KUCHNIA OGÓLNA

2026-08-10 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 10g 1 szt (MLE) Twarożek (półtłusty) z z. pietruszką 80 g (MLE) Szyńka z indyka (drób, parzona) 40 g (SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Pomidor na sałacie zielonej 100 g Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Arbuz 160 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami diet. 450 ml (GLU, MLE, SEL) Spaghetti z sosem bolońskim 350 g (GLU) Sałatka grecka 120 g (MLE, SEL, GOR) Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml	Kiełbasa z piersią kurczaka z wody 100 g (SOJ) Ketchup 20 g (GOR) Chleb mieszany 40g, chleb razowy, graham 60g 100 g (GLU) Masło 10g 1 szt (MLE) Ser biały w plastrach 50 g (MLE) Ogórek świeży ze szczypiorkiem 80 g Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Serek grani 200 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 272,3 Białko ogółem [g] 130,4 Tłuszcz [g] 78,5 Węglowodny przyswajalny [g] 256,5 Sód [mg] 3 316,9 Błonnik pokarmowy [g] 26,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,8
2026-08-11 wtorek	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) Schab zapiekany (sch. wieprz. wędz. parzony) 40 g (JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02) Pomidor z rukolą i ziarnami 80 g Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Cynamonka 1 szt (GLU, JAJ, MLE)	Krupnik na jarzynach z ziemniakami i natką 450 ml (GLU, MLE, SEL) Filet z kurczaka pieczony z jarzynami 110 g (GLU, SEL) Surówka z cukini z marchewką diet. 120 g (MLE) Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml Nektarynka 1 szt	Paszтет Jana (.wieprz z dod. kurcz.) 70 g (GLU, JAJ, SEL, GOR) Szyńka pieczona (szyńka wp. parzona) 40 g (JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Rzodkiewka 80 g Mix sałat 10 g Chleb mieszany 40g, chleb razowy, graham 60g 100 g (GLU) Masło 10g 1 szt (MLE) Herbata z cukrem z cytryną 250 ml Serwatka 1 szt (MLE)		Wartość energetyczna [kcal] 2 512,7 Białko ogółem [g] 114,8 Tłuszcz [g] 97,2 Węglowodny przyswajalny [g] 290,5 Sód [mg] 2 677,7 Błonnik pokarmowy [g] 29,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,2

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-08 do dnia 2026-08-17 KUCHNIA OGÓLNA

2026-08-12 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 spizarni (wp, wędz, parz) 40 g (SOJ, SEL, GOR) Pasta z jaj z natką pietruszki 70 g (JAJ, GOR) Salatka wiosenna z k. pekińskiej 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR)	Nektarynka 1 szt	Zupa kalafiorowa z makaronem 450 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Bitki duszone z szynki wieprzowej 100g/150ml 250 g (GLU, SEL, GOR, SEZ) Surówka z warzyw mieszanych 100 g (SEL) Brukselka gotowana z masłem 100 g (MLE) Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml	Risotto z m. wieprzowym i jarzynami 300 g (MLE, SEL) Sos pomidorowy 150 g (GLU, MLE) Szynka drobiowa (wędliina drobiowa z kurczaka, parzona) 40 g (SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Pomidor na sałacie zielonej 90 g Chleb mieszany 40g, chleb razowy, graham 40g 80 g (GLU) Masło 10g 1 szt (MLE) Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Jogurt z owsianką 1 szt (GLU, MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 359,7 Białko ogółem [g] 116,3 Tłuszcz [g] 86 Węglowodny przyswajalny [g] 281,4 Sód [mg] 4 125,8 Błonnik pokarmowy [g] 37,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,6
2026-08-13 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) krakowska parzona (wieprz, grubo rozd, parz) 40 g (GOR) Burak pieczony z oliwą 80 g Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Arbuz 160 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 z kalarepką 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) Dżem porcjowy 1 szt Salatka z selera naciowego, kurczaka i żurawiny 130 g (JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02) 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	Jogurt skyr naturalny 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 258 Białko ogółem [g] 119,2 Tłuszcz [g] 75,2 Węglowodny przyswajalny [g] 274,3 Sód [mg] 4 107 Błonnik pokarmowy [g] 28,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-08 do dnia 2026-08-17 KUCHNIA OGÓLNA

2026-08-14 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) Pomidor 80 g	Sok owocowo-warzywny 330ml 1 szt (SEL)	Żurek z ziemniakami 450 ml (GLU, 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 Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml Jabłko 150 g	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 owocowy polski 1 szt (GLU, OZI, ORZ, SEZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 595,8 Białko ogółem [g] 108,1 Tłuszcz [g] 77,4 Węglowodny przyswajalny [g] 358 Sód [mg] 2 883,4 Błonnik pokarmowy [g] 44,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,5
2026-08-15 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 Mix sałat 10 g	Pomarańcza 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) Sałata zielona z jogurtem nat. 80 g (MLE) 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) Rzodkiewka 80 g Chleb mieszany 40g, chleb razowy, graham 60g 100 g (GLU) Masło 10g 1 szt (MLE) Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Jogurt pitny 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 010,7 Białko ogółem [g] 110,5 Tłuszcz [g] 67,9 Węglowodny przyswajalny [g] 257,6 Sód [mg] 2 923,3 Błonnik pokarmowy [g] 28,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,9

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-08 do dnia 2026-08-17 KUCHNIA OGÓLNA

2026-08-16 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	Banan 150 g	Zupa koperkowa z makaronem 450 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Filet z kurczaka pieczony z jarzynami 130 g (GLU, SEL) Surówka z k.pekińskiej i marchwi z olejem 100 g Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml Wafel z kajmakiem 60 g (GLU, JAJ, MLE)	Salatka z pomidora po wiedeńsku diet. 150 g (JAJ, MLE) Schab zapiekany(sch.wi eprz. 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	Mus owocowo-warzywny 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 205,5 Białko ogółem [g] 115,6 Tłuszcz [g] 63,4 Węglowodny przyswajalne [g] 291,9 Sód [mg] 3 182,6 Błonnik pokarmowy [g] 29,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,6
2026-08-17 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.wie prz. gruborozdr. parzona) 40 g (JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Seler naciowy z jabłkiem i słonecznikiem 80 g (MLE) Herbata z cukrem 250 ml	Arbuz 160 g	Zupa ziemniaczana z natką pietruszki 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	Serwatka 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 200,6 Białko ogółem [g] 100,4 Tłuszcz [g] 67,2 Węglowodny przyswajalne [g] 289,1 Sód [mg] 1 570,8 Błonnik pokarmowy [g] 34,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,3

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-08 do dnia 2026-08-17 KUCHNIA OGÓLNA

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	II Ś	Obiad	Kolacja	Pn	SUMA
2026-08-08 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) Serek topiony 17g 2 szt (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 100 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml Jabłko 150 g	Salatka z twarogu z warzywami 100 g (MLE) Mix salat 15 g Szynka pieczona (szynka wp. parzona) 50 g (JAJ, 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 skyr owocowy 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 497,1 Białko ogółem [g] 107,5 Tłuszcz [g] 93,3 Węglowodny przyswajalne [g] 305,7 Sód [mg] 3 565,2 Błonnik pokarmowy [g] 30,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 46
2026-08-09 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 60 g Ogórek kiszony 60 g	Kiwi 1 szt	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 z olejem 100 g Brokuł gotowany z masłem 100 g (MLE) 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	Kefir 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 214,4 Białko ogółem [g] 108,1 Tłuszcz [g] 93,1 Węglowodny przyswajalne [g] 231,2 Sód [mg] 4 114,6 Błonnik pokarmowy [g] 30,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 46,8

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-08 do dnia 2026-08-17 KUCHNIA OGÓLNA

2026-08-10 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(drób,parzona) 40 g (SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Serek topiony 17g 1 szt (MLE) Pomidor na sałacie zielonej 100 g Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Arbuz 160 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami 450 ml (GLU, MLE, SEL) Spaghetti z sosem bolońskim 350 g (GLU) Sałatka grecka 120 g (MLE, SEL, GOR) Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml	Kielbasa (wieprz.-drob.) pieczona z cebulką 100g/20g 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	Serek grani 200 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 434,1 Białko ogółem [g] 125,6 Tłuszcz [g] 95,4 Węglowodny przyswajalne [g] 262,5 Sód [mg] 4 396 Błonnik pokarmowy [g] 25,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 46,8
2026-08-11 wtorek	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) Schab zapiekany(sch.wi eprz. wędz parzony) 40 g (JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02) Ser żółty Gouda 40 g (MLE) Pomidor z rukolą i ziarnami 80 g Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Cynamonka 1 szt (GLU, JAJ, MLE)	Krupnik na jarzynach z ziemniakami i natką 450 ml (GLU, MLE, SEL) Udziec drobiowy panierowany smażony 110 g (GLU, JAJ) Surówka z cukini z marchewką 120 g (JAJ, GOR) Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml Nektarynka 1 szt	Paszтет Jana(.wieprz z dod kurcz.) 70 g (GLU, JAJ, SEL, GOR) Szynka pieczona (szynka wp. parzona) 40 g (JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Rzodkiewka 80 g Mix sałat 10 g Chleb mieszany 60g, chleb razowy, graham 60g 120 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Serwatka 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 839,4 Białko ogółem [g] 114,7 Tłuszcz [g] 123,1 Węglowodny przyswajalne [g] 313,9 Sód [mg] 3 251 Błonnik pokarmowy [g] 30,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,7

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-08 do dnia 2026-08-17 KUCHNIA OGÓLNA

2026-08-12 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) Salatka wiosenna z k. pekińską 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR)	Nektarynka 1 szt	Zupa kalafiorowa z makaronem 450 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Bitki duszone z szynki wieprzowej 100g/150ml 250 g (GLU, SEL, GOR, SEZ) Mizeria z ogórków 100 g (MLE) Brukselka gotowana z masłem 100 g (MLE) Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml	Risotto z m. wieprzowym i jarzynami 300 g (MLE, SEL) Sos pomidorowy 150 g (GLU, MLE) Szynka drobiowa (wędlina drobiowa z kurczaka, parzona) 40 g (SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Pomidor na sałacie zielonej 90 g Chleb mieszany 40g, chleb razowy, graham 40g 80 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Jogurt z owsianką 1 szt (GLU, MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 479,9 Białko ogółem [g] 113,3 Tłuszcz [g] 97,9 Węglowodny przyswajalny [g] 279,7 Sód [mg] 3 912,6 Błonnik pokarmowy [g] 35,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,7
2026-08-13 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) krakowska parzona (wieprz, grubo rozd, parz) 40 g (GOR) Burak pieczony z oliwą 80 g Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Arbuz 160 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 z kalarepką 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) Dżem porcjowy 1 szt Salatka z selera naciowego, kurczaka i żurawiny 130 g (JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02) 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	Jogurt skyr naturalny 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 371,7 Białko ogółem [g] 119,6 Tłuszcz [g] 85,9 Węglowodny przyswajalny [g] 275,9 Sód [mg] 4 489 Błonnik pokarmowy [g] 28,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 45,1

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-08 do dnia 2026-08-17 KUCHNIA OGÓLNA

2026-08-14 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 (półtł) z tuńczykiem 70 g (SKR, RYB, MLE, MCK) Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Pasta z ciecierzycy 60 g Pomidor 80 g	Sok owocowo-warzywny 330ml 1 szt (SEL)	Żurek z ziemniakami 450 ml (GLU, MLE, SEL, GOR) Filet z morszczuka panierowany smażony 100 g (GLU, JAJ, RYB, SOJ, SEL, GOR, SEZ) Surówka z kapusty kiszanej i marchwi 100 g Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml Jabłko 150 g	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 owocowy polski 1 szt (GLU, OZI, ORZ, SEZ)	Wartość energetyczna[kcal] 2 934,5 Białko ogółem [g] 104 Tłuszcz [g] 110,7 Węglowodny przyswajalne [g] 374,5 Sód [mg] 3 680 Błonnik pokarmowy [g] 42,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 45
2026-08-15 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	Pomarańcza 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) Sałata zielona ze śmietaną 80 g (MLE) Brokuł gotowany z masłem 100 g (MLE) Ryż brązowy 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) Rzodkiewka 80 g Mix салат 10 g Chleb mieszany 40g, chleb razowy, graham 60g 100 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Jogurt pitny 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 193,3 Białko ogółem [g] 110,7 Tłuszcz [g] 90,6 Węglowodny przyswajalne [g] 241 Sód [mg] 3 590 Błonnik pokarmowy [g] 31,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 47,7

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-08 do dnia 2026-08-17 KUCHNIA OGÓLNA

2026-08-16 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 (półtłusty) z z. pietruszką 80 g (MLE) Pomidor na sałacie zielonej 90 g Dżem porcjowy 1 szt	Banan 150 g	Zupa koperkowa z makaronem 450 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Kotlet z fileta drobiowego po parysku smażony 110 g (GLU, JAJ, MLE) Sałatka z kapusty czerwonej i jabłek 100 g Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml Wafel z kajmakiem 60 g (GLU, JAJ, MLE)	Sałatka z pomidora po wiedeńsku 150 g (JAJ, MLE, GOR) Schab zapiekany(sch.wi eprz. 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] 2 527,7 Białko ogółem [g] 108,1 Tłuszcz [g] 99,8 Węglowodny przyswajalne [g] 301,5 Sód [mg] 3 303,9 Błonnik pokarmowy [g] 28,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,5
2026-08-17 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.wie prz. gruborozdr. parzona) 40 g (JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Seler naciowy z jabłkiem i słonecznikiem 80 g (MLE) Herbata z cukrem 250 ml	Arbuz 160 g	Zupa ziemniaczana z natką pietruszki 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	Serwatka 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 329,5 Białko ogółem [g] 98,1 Tłuszcz [g] 82,5 Węglowodny przyswajalne [g] 286,8 Sód [mg] 2 014 Błonnik pokarmowy [g] 34,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,3

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	II Ś	Obiad	Kolacja	Pn	SUMA
2026-08-18 wtorek	Dieta z ogr:latwo przyswajalnych 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) Ogórek świeży ze szczypiorkiem 80 g	Chleb graham 40 g (GLU) Masło 5 g (MLE) Filet zapiekany(wędlina drob.parz zapiek) 40 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR) Sałata zielona liść 5 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami diet. 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. 120 g (MLE) Ryż brązowy na sypko 200 g (MLE) Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml Mandarynka 150 g	Ser żółty Gouda 40 g (MLE) Szynka premium konserwowa (sz.wieprzowa parzona) 40 g (SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Rzodkiewka z jabłkiem 80 g (MLE) Chleb razowy, chleb graham 80 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Herbata b/cukru z cytryną 250 ml Mix sałat 10 g	Mus owocowo -warzywny 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 1 969,1 Białko ogółem [g] 111,6 Tłuszcz [g] 66,1 Węglowodny przyswajalne [g] 208,9 Sód [mg] 2 673,9 Błonnik pokarmowy [g] 37,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,3

2026-08-19 środa	Dieta z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów -5 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) Filet z kurczaka pieczony z jarzynami 110 g (GLU, SEL) Fasolka szparagowa z masłem 100 g (MLE) Sałata lodowa z jogurtem naturalnym 80 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 owocowy 1 szt (MLE) Płatki musli z rodzynkami 20 g (GLU, OZI, ORZ, SEZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 899,5 Białko ogółem [g] 104 Tłuszcz [g] 71 Węglowodny przyswajalne [g] 161,9 Sód [mg] 1 774,5 Błonnik pokarmowy [g] 33 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33
2026-08-20 czwartek	Dieta z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów -5 posiłków	Herbata b/cukru z cytryną 250 ml Chleb razowy, chleb graham 100 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Schab ze spiżarni (wp.wędz,parz) 40 g (SOJ, SEL, GOR) Pasta z twarogu(półtł) i szynki wieprz 80 g (MLE) Pomidor na sałacie zielonej 90 g	Mus owocowo -warzywny 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami 450 ml (GLU, MLE, SEL) Gyros po polsku pieczony z szynki wieprz. 100g/100ml 200 g (GLU, OZI, SOJ, SEL, GOR) Surówka z kalarepki i marchewki 120 g (MLE) Kasza gryczana 150 g (MLE) Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml Mandarynka 150 g	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 razowy, chleb graham 90 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Herbata b/cukru z cytryną 250 ml	Serek z pieczonym jabłkiem i owsianką 150 g (GLU, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 157,1 Białko ogółem [g] 130 Tłuszcz [g] 70,5 Węglowodny przyswajalne [g] 202 Sód [mg] 3 510,9 Błonnik pokarmowy [g] 30,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,9

2026-08-21 piątek	Dieta z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów -5 posiłków	Herbata b/cukru z cytryną 250 ml Chleb razowy, chleb graham 50 g (GLU) Chleb graham 50 g (GLU) Masło 10g 2 szt (MLE) Pasta z jaj z natką pietruszki 70 g (JAJ, GOR) Ser żółty Gouda 40 g (MLE) Ogórek świeży ze szczypiorkiem 80 g	Chleb razowy 40 g (GLU) Masło 5 g (MLE) Twarożek z kielkami 60 g (MLE)	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 Ziemniaki z koperkiem 120 g (MLE) Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml Grejpfrut 130 g	Ryż brązowy zapiekany z jabłkiem i j.naturalnym 250 g (MLE) Chleb razowy 30 g (GLU) Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10g 1 szt (MLE) Ser biały w plastrach 50 g (MLE) Pomidor na sałacie zielonej 90 g Herbata b/cukru z cytryną 250 ml	Maślanka 400 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 033,8 Białko ogółem [g] 91,2 Tłuszcz [g] 81,2 Węglowodny przyswajalne [g] 208 Sód [mg] 1 857 Błonnik pokarmowy [g] 33,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,1
2026-08-22 sobota	Dieta z ogr.łatwo przyswajalnych 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) Kielbasa szynkowa Jana(gruborozd,wędz) 40 g (JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Sałatka z papryki świeżej z cebulką 80 g	Sok owocowo-warzywny 330ml 1 szt (SEL)	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 Nektarynka 1 szt	Pasta wieprzowo-drobiowa 80 g (SEL) Szyńka drobiowa(wędliina drobiowa z kurczaka,parzona) 40 g (SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Pomidor z rukolą, sałatą lodową i ziarnami słonecznika 100 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) Szyńka wiśniowa(wieprz.parz) 40 g (JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Sałata zielona liść 10 g	Wartość energetyczna[kcal] 1 966,4 Białko ogółem [g] 112,8 Tłuszcz [g] 86,6 Węglowodny przyswajalne [g] 139,6 Sód [mg] 2 088,3 Błonnik pokarmowy [g] 29,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,7

2026-08-23 niedziela	Dieta z ogr.łatwo przyswajalnych 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) Filet zapiekany(wędlina drob.parz zapiek) 40 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR) Pomidor 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) Sałata zielona z jogurtem nat. 80 g (MLE) Kalafior gotowany z wody 100 g Ziemniaki z koperkiem 120 g (MLE) Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml	Salatka warzywna z natką 150 g (JAJ, SEL) Szyńka premium konserwowa (sz.wieprzowa parzona) 40 g (SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Chleb razowy, chleb graham 90 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Herbata b/cukru z cytryną 250 ml	Jogurt skyr owocowy 1 szt (MLE) Pieczywo chrupkie (3 szt) 15 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 943,1 Białko ogółem [g] 101,9 Tłuszcz [g] 80,8 Węglowodny przyswajalne [g] 158,4 Sód [mg] 2 484,2 Błonnik pokarmowy [g] 28,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,7
2026-08-24 poniedziałek	Dieta z ogr.łatwo przyswajalnych 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) Szyńka wiśniowa(wieprz.parz) 40 g (JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Ogórek świeży ze szczypiorkiem 80 g	Chleb razowy, chleb graham 40 g (GLU) Szyńka premium konserwowa (sz.wieprzowa parzona) 40 g (SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Masło 5 g (MLE)	Zupa koperkowa z makaronem 450 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Bitki z fileta drobiowego duszone 100g/150ml 250 g (GLU, SEL) Surówka z marchwi i jabłka z jogurtem nat. 120 g (MLE) Ziemniaki z koperkiem 120 g (MLE) Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml Grejfrut 130 g	Kasza gryczana z sosem mięsno-warzywnym 250 g (GLU, SEL, GOR, SEZ) Schab ze spiżarni (wp.wędz.parz) 40 g (SOJ, SEL, GOR) Pomidor na sałacie zielonej 80 g Chleb razowy, chleb graham 60 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Herbata b/cukru z cytryną 250 ml	Jogurt skyr owocowy 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 041,9 Białko ogółem [g] 120,1 Tłuszcz [g] 70,9 Węglowodny przyswajalne [g] 185,3 Sód [mg] 1 737,2 Błonnik pokarmowy [g] 30,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,2

2026-08-25 wtorek	Dieta z ogr.łatwo przyswajalnych 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)	Jabłko 150 g	Zupa wiosenna z kalarepką diet. 450 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Zrazy wieprz.-drob.duszone w s. mięsnym 100g/150ml 250 g (GLU, JAJ, SEL, GOR, SEZ) Mizeria z ogórków 100 g (MLE) Surówka z k.pekińskiej i marchwi z olejem 100 g Ziemniaki z koperkiem 120 g (MLE) Kompot wieloowocowy bez cukru 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) Rzodkiewka 80 g Mix sałat 10 g Chleb razowy, chleb graham 90 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Herbata b/cukru z cytryną 250 ml	Chleb razowy 40 g (GLU) Ser biały w plastrach 50 g (MLE) Masło 5 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 977,5 Białko ogółem [g] 104,1 Tłuszcz [g] 86,2 Węglowodny przyswajalne [g] 136,4 Sód [mg] 3 918 Błonnik pokarmowy [g] 29,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41
2026-08-26 środa	Dieta z ogr.łatwo przyswajalnych 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	Nektarynka 1 szt	Zupa grysikowa 450 ml (GLU, MLE, SEL) Stek z filetem z kurczaka, pieczony 110 g (GLU, JAJ) Ćwikła z jabłkiem 100 g Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml Arbuz 160 g Sałata zielona z jogurtem nat. 80 g (MLE)	Pasta wieprzowo-drobiowa 60 g (SEL) Schab zapiekany(sch.wieprz. wędz parzony) 40 g (JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02) Sałatka z pomidora po wiedeńsku diet. 150 g (JAJ, MLE) Chleb razowy, chleb graham 90 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Herbata b/cukru z cytryną 250 ml	Jogurt skyr naturalny 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 837,4 Białko ogółem [g] 89,9 Tłuszcz [g] 64,6 Węglowodny przyswajalne [g] 173,9 Sód [mg] 2 990,5 Błonnik pokarmowy [g] 26,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,8

2026-08-27 czwartek	Dieta z ogr.łatwo przyswajalnych 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) Ogórek świeży ze szczypiorkiem 80 g	Sok pomidorowy 330ml 1 szt	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(drob,parzona) 50 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(wędlina drob.parz zapiek) 40 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR) Masło 5 g (MLE) Sałata zielona liść 5 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 229,5 Białko ogółem [g] 112,3 Tłuszcz [g] 97,1 Węglowodny przyswajalne [g] 178,1 Sód [mg] 3 402,4 Błonnik pokarmowy [g] 31,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43
---------------------	---	--	----------------------------	---	--	--	--

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	II Ś	Obiad	P	Kolacja	Pn	SUMA
2026-08-18 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 szynkowa Jana(gruborozd,wędz) 50 g (JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Ser biały w plastrach 50 g (MLE) Ogórek świeży ze szczypiorkiem 80 g	Chleb graham 40 g (GLU) Masło 5 g (MLE) Filet zapiekany(wędlina drob.parz zapiek) 40 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR) Sałata zielona liść 5 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami diet. 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. 120 g (MLE) Ryż brązowy na sypko 100 g (MLE) Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml	Mandarynka 150 g	Ser żółty Gouda 40 g (MLE) Szynka premium konserwowa (sz.wieprzowa parzona) 40 g (SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Rzodkiewka z jabłkiem 80 g (MLE) Chleb razowy, chleb graham 80 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Herbata b/cukru z cytryną 250 ml Mix salat 10 g	Mus owocowo -warzywny 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 866,9 Białko ogółem [g] 108,7 Tłuszcz [g] 64,4 Węglowodny przyswajalne [g] 181,7 Sód [mg] 2 669 Błonnik pokarmowy [g] 33,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,9

2026-08-19 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) Filet z kurczaka pieczony z jarzynami 110 g (GLU, SEL) Fasolka szparagowa z masłem 100 g (MLE) Sałata lodowa z jogurtem naturalnym 80 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 owocowy 1 szt (MLE) Płatki musli z rodzynkami 20 g (GLU, OZI, ORZ, SEZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 079 Białko ogółem [g] 114,6 Tłuszcz [g] 77,7 Węglowodny przyswajalne [g] 171,9 Sód [mg] 1 880,1 Błonnik pokarmowy [g] 35,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37
2026-08-20 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 szparan (wp.wędz, parz) 40 g (SOJ, SEL, GOR) Pasta z twarogu(półtł) i szynki wieprz 80 g (MLE) Pomidor na sałacie zielonej 90 g	Mus owocowo -warzywny 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami 450 ml (GLU, MLE, SEL) Gyros po polsku pieczony z szynki wieprz. 100g/100ml 200 g (GLU, OZI, SOJ, SEL, GOR) Surówka z kalarepki i marchewki 120 g (MLE) Kasza gryczana 150 g (MLE) Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml	Mandarynka 150 g	Salatka wiosenna ze śmietaną 120 g (JAJ, MLE, SEL, GOR) Szynkowa dębowa(drob.wędzona,śre dnio-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	Serek z pieczonym jabłkiem i owsianką 150 g (GLU, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 091,7 Białko ogółem [g] 127,8 Tłuszcz [g] 70,1 Węglowodny przyswajalne [g] 195,6 Sód [mg] 3 445,8 Błonnik pokarmowy [g] 28,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,7

2026-08-21 piątek	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów- 6 posiłków	Herbata b/cukru z cytryną 250 ml Chleb razowy, chleb graham 100 g (GLU) Masło 10g 2 szt (MLE) Pasta z jaj z natką pietruszki 70 g (JAJ, GOR) Ser żółty Gouda 40 g (MLE) Ogórek świeży ze szczypiorkiem 80 g	Chleb razowy 40 g (GLU) Masło 5 g (MLE) Twarożek z kielkami 60 g (MLE)	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 Ziemniaki z koperkiem 120 g (MLE) Kompot wielowocowy bez cukru 250 ml	Grejpfrut 130 g	Ryż brązowy zapiekany z jabłkiem i j.naturalnym 250 g (MLE) Chleb razowy, chleb graham 60 g (GLU) Masło 10g 1 szt (MLE) Ser biały w plastrach 50 g (MLE) Pomidor na sałacie zielonej 90 g Herbata b/cukru z cytryną 250 ml	Maślanka 400 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 027,4 Białko ogółem [g] 90,5 Tłuszcz [g] 81,1 Węglowodny przyswajalne [g] 197,4 Sód [mg] 1 748,5 Błonnik pokarmowy [g] 33,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37
2026-08-22 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 świeżej z cebulką 80 g	Sok owocowo-warzywny 330ml 1 szt (SEL)	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 wielowocowy bez cukru 250 ml Nektarynka 1 szt	Jogurt skyr naturalny 1 szt (MLE)	Pasta wieprzowo-drobiowa 80 g (SEL) Szyńka drobiowa(wędliina drobiowa z kurczaka,parzona) 40 g (SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Pomidor z rukolą, sałatą lodową i ziarnami słonecznika 100 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) Szyńka wiśniowa(wieprz.parz) 40 g (JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Sałata zielona liść 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 026,4 Białko ogółem [g] 117,1 Tłuszcz [g] 88,6 Węglowodny przyswajalne [g] 145,8 Sód [mg] 2 151,3 Błonnik pokarmowy [g] 29,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,9

2026-08-23 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) Filet zapiekany(wędlina drob.parz zapiek) 40 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR) Pomidor 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) Sałata zielona z jogurtem nat. 80 g (MLE) Kalafior gotowany z wody 100 g Ziemniaki z koperkiem 120 g (MLE) Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml	Sok pomidorowy 330ml 1 szt	Salatka warzywna z natką 150 g (JAJ, SEL) Szynka premium konserwowa (sz.wieprzowa parzona) 40 g (SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Chleb razowy, chleb graham 90 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Herbata b/cukru z cytryną 250 ml	Jogurt skyr owocowy 1 szt (MLE) Pieczywo chrupkie (3 szt) 15 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 961,1 Białko ogółem [g] 102,7 Tłuszcz [g] 81 Węglowodny przyswajalne [g] 161,1 Sód [mg] 2 677,2 Błonnik pokarmowy [g] 29,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,8
2026-08-24 poniedziałek	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów- 6 posiłków	Herbata b/cukru z cytryną 250 ml Chleb razowy, chleb graham 100 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Twarożek (półtłusty) z koperkiem 80 g (MLE) Szynka wiśniowa(wieprz.parz) 40 g (JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Ogórek świeży ze szczypiorkiem 80 g	Chleb razowy, chleb graham 40 g (GLU) Szynka premium konserwowa (sz.wieprzowa parzona) 40 g (SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Masło 5 g (MLE)	Zupa koperkowa z makaronem 450 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Bitki z fileta drobiowego duszone 100g/150ml 250 g (GLU, SEL) Surówka z marchwi i jabłka z jogurtem nat. 120 g (MLE) Ziemniaki z koperkiem 120 g (MLE) Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml	Grejfrut 130 g	Kasza gryczana z sosem mięsno-warzywnym 250 g (GLU, SEL, GOR, SEZ) Schab ze szpizarni (wp.wędz.parz) 40 g (SOJ, SEL, GOR) Pomidor na sałacie zielonej 80 g Chleb razowy, chleb graham 60 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Herbata b/cukru z cytryną 250 ml	Jogurt skyr owocowy 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 041,9 Białko ogółem [g] 120,1 Tłuszcz [g] 70,9 Węglowodny przyswajalne [g] 185,3 Sód [mg] 1 737,2 Błonnik pokarmowy [g] 30,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,2

2026-08-25 wtorek	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów- 6 posiłków	Herbata b/cukru z cytryną 250 ml Chleb razowy, chleb graham 100 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Ser żółty Gouda 40 g (MLE) Szynka z indyka(drob.parzona) 40 g (SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Sałatka z brokuła, jajka i pomidora 80 g (JAJ, MLE, GOR)	Jabłko 150 g	Zupa wiosenna z kalarepką diet. 450 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Zrazy wieprz.-drob.duszone w s. mięsnym 100g/150ml 250 g (GLU, JAJ, SEL, GOR, SEZ) Mizeria z ogórków 100 g (MLE) Surówka z k.pekińskiej i marchwi z olejem 100 g Ziemniaki z koperkiem 120 g (MLE) Kompot wielowocowy 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) Rzodkiewka 80 g Mix salat 10 g Chleb razowy, chleb graham 60 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Herbata b/cukru z cytryną 250 ml	Chleb razowy 40 g (GLU) Ser biały w plastrach 50 g (MLE) Masło 5 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 972,1 Białko ogółem [g] 106,3 Tłuszcz [g] 87,8 Węglowodny przyswajalne [g] 136,3 Sód [mg] 3 915,9 Błonnik pokarmowy [g] 27,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,1
2026-08-26 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	Nektarynka 1 szt	Zupa grysikowa 450 ml (GLU, MLE, SEL) Stek z filetem z kurczaka, pieczony 110 g (GLU, JAJ) Ćwikła z jabłkiem 100 g Sałata zielona z jogurtem nat. 80 g (MLE) Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Kompot wielowocowy 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 pomidora po wiedeńsku diet. 150 g (JAJ, MLE) Chleb razowy, chleb graham 60 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Herbata b/cukru z cytryną 250 ml	Chleb graham 40 g (GLU) Twarożek sernikowy 70 g (MLE) Masło 5 g (MLE) Sałata zielona liść 5 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 961 Białko ogółem [g] 104,1 Tłuszcz [g] 72,2 Węglowodny przyswajalne [g] 179,3 Sód [mg] 3 130 Błonnik pokarmowy [g] 27,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,7

2026-08-27 czwartek	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów- 6 posiłków	Kawa Inka na mleku b/cukru 250 ml (GLU, MLE) Chleb razowy, chleb graham 100 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Twarożek (półtłusty) z z. pietruszką 80 g (MLE) Szynka hetmańska(wędzonka wieprz, wędz,parz) 40 g (JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Ogórek świeży ze szczypiorkiem 80 g	Sok pomidorowy 330ml 1 szt	Zupa brokułowa z ziemniakami 450 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Gulasz z łopatki wieprzowej duszony 100g/100ml 200 g (GLU, SEL, GOR, SEZ) Salatka z kapusty czerwonej i jabłek 120 g Kasza gryczana 150 g (MLE) Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml	Grejpfrut 130 g	Salatka jarzynowa z soczewicą 130 g (JAJ, MLE, SEL, GOR) Szynka z indyka(drob,parzona) 50 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(wędlina drob.parz zapiek) 40 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR) Masło 5 g (MLE) Salata zielona liść 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 230,2 Białko ogółem [g] 112,2 Tłuszcz [g] 97,1 Węglowodny przyswajalne [g] 178,1 Sód [mg] 3 402,6 Błonnik pokarmowy [g] 31,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,9
---------------------	--	--	----------------------------	---	-----------------	--	---	---

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	II Ś	Obiad	Kolacja	Pn	SUMA
2026-08-18 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) Pomidor 80 g Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Drożdżówka z serem 1 szt (GLU, JAJ, MLE)	Zupa jarzynowa z ziemniakami diet. 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. 120 g (MLE) Ryż na sypko 200 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) Rzodkiewka z jabłkiem 80 g (MLE) Mix sałat 10 g Chleb mieszany 60g, chleb razowy, graham 60g 120 g (GLU) Masło 10g 1 szt (MLE) Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Mus owocowo -warzywny 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 593,1 Białko ogółem [g] 121,5 Tłuszcz [g] 69,1 Węglowodny przyswajalne [g] 366,3 Sód [mg] 3 264,1 Błonnik pokarmowy [g] 32,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,3
2026-08-19 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 10g 1 szt (MLE) Szynka drobiowa(wędliina 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) Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Banan 150 g	Zupa selerowa z makaronem z natką 450 ml (GLU, MLE, SEL) Filet z kurczaka pieczony z jarzynami 110 g (GLU, SEL) Marchewka z groszkiem oprószana 100 g (GLU, MLE) Sałata lodowa z jogurtem naturalnym 80 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 skyr owocowy 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 372,9 Białko ogółem [g] 115,9 Tłuszcz [g] 69 Węglowodny przyswajalne [g] 288,6 Sód [mg] 2 537,1 Błonnik pokarmowy [g] 35,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,6

2026-08-20 czwartek	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłusz.	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 (półtł) i szynki wieprz 80 g (MLE) Pomidor na sałacie zielonej 90 g Herbata z cukrem z cytryną 250 ml Dżem porcjowy 1 szt	Mus owocowo-warzywny 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami 450 ml (GLU, MLE, SEL) Gyros po polsku pieczony z szynki wieprz. 100g/100ml 200 g (GLU, OZI, SOJ, SEL, GOR) Surówka z kalarepki i marchewki 120 g (MLE) Brukselka gotowana z masłem 100 g (MLE) Kasza jęczmienna 200 g (GLU) Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml Mandarynka 150 g	Salatka wiosenna ze śmietaną 120 g (JAJ, MLE, SEL, GOR) Szynekowa 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	Jogurt z owsianką 1 szt (GLU, MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 517,6 Białko ogółem [g] 126,2 Tłuszcz [g] 70,3 Węglowodny przyswajalne [g] 316,2 Sód [mg] 3 938,1 Błonnik pokarmowy [g] 35,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,2
2026-08-21 piątek	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłusz.	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany 40 g (GLU) Chleb graham 50 g (GLU) Chleb pszenny 30 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	Cynamonka 1 szt (GLU, JAJ, MLE)	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 Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml Arbuz 160 g	Ryż z jabłkami z jogurtem naturalnym 250 g (MLE) Chleb mieszany 50 g (GLU) Chleb graham 40 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	Maślanka 400 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 701,7 Białko ogółem [g] 102,8 Tłuszcz [g] 82,2 Węglowodny przyswajalne [g] 399,2 Sód [mg] 2 546,3 Błonnik pokarmowy [g] 31,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35

2026-08-22 sobota	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) Kielbasa szynkowa Jana (gruboróżd, 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 owocowo-warzywny 330ml 1 szt (SEL)	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 Nektarynka 1 szt	Pasta wieprzowo-drobiowa 80 g (SEL) Szynka drobiowa (wędliina drobiowa z kurczaka, parzona) 40 g (SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Pomidor z rukolą, sałatą lodową i ziarnami słonecznika 100 g Chleb mieszany 60g, chleb razowy, graham 60g 120 g (GLU) Masło 10g 1 szt (MLE) Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Jogurt skyr naturalny 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 365 Białko ogółem [g] 124,7 Tłuszcz [g] 79,6 Węglowodny przyswajalny [g] 260,3 Sód [mg] 1 985,1 Błonnik pokarmowy [g] 29,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,5
2026-08-23 niedziela	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) Jajko w majonezie 50g/25g 1 szt (JAJ, MLE, GOR) Filet zapiekany (wędliina drob. parz. zapiek.) 40 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR) Pomidor 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) Sałata zielona z jogurtem nat. 80 g (MLE) Kalafior gotowany z wody 100 g Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml	Salatka warzywna z natką 150 g (JAJ, SEL) Szynka premium konserwowa (sz. wieprzowa parzona) 40 g (SOJ, 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	Jogurt skyr owocowy 1 szt (MLE) Pieczywo chrupkie (3 szt) 15 g (GLU)	Wartość energetyczna [kcal] 2 200 Białko ogółem [g] 108,3 Tłuszcz [g] 74,9 Węglowodny przyswajalny [g] 245,6 Sód [mg] 2 868,8 Błonnik pokarmowy [g] 29,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,9

2026-08-24 poniedziałek	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłusz.	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) Twarożek (półtłusty) z koperkiem 80 g (MLE) Szyńka wieśniowa(wieprz.parz) 40 g (JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Sałata lodowa z pomidorem i oliwkami 80 g (SEL, GOR) Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Drożdżówka z serem 1 szt (GLU, JAJ, MLE)	Zupa koperkowa z makaronem 450 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Bitki z fileta drobiowego duszone 100g/150ml 250 g (GLU, SEL) Surówka z marchwi i jabłka z jogurtem nat. 120 g (MLE) Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml Mandarynka 150 g	Kasza jęczmienna z sosem miesno- warzywnym 250 g (GLU, MLE, SEL, GOR, SEZ) Schab ze spizarni (wp.wędz.parz) 40 g (SOJ, SEL, GOR) Pomidor na sałacie zielonej 80 g Chleb razowy, chleb graham 60 g (GLU) Masło 10g 1 szt (MLE) Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Jogurt skyr owocowy 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 624,6 Białko ogółem [g] 127,9 Tłuszcz [g] 72,4 Węglowodny przyswajalne [g] 332,5 Sód [mg] 1 983,1 Błonnik pokarmowy [g] 34,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,1
2026-08-25 wtorek	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłusz.	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) 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	Jabłko 150 g	Zupa wiosenna z kalarepką diet. 450 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Zrazy wieprz.-drob.duszone w s. mięsnym 100g/150ml 250 g (GLU, JAJ, SEL, GOR, SEZ) Surówka z k.pekińskiej i marchwi z olejem 100 g (MLE) Mizeria z ogórków 100 g (MLE) 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) Rzodkiewka 80 g Mix sałat 10 g Chleb mieszany 60g, chleb razowy, graham 60g 120 g (GLU) Masło 10g 1 szt (MLE) Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Serwatka 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 223,7 Białko ogółem [g] 106,8 Tłuszcz [g] 80,7 Węglowodny przyswajalne [g] 240,9 Sód [mg] 4 425,5 Błonnik pokarmowy [g] 29 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,5

2026-08-26 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 10g 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	Nektarynka 1 szt	Zupa grycikowa 450 ml (GLU, MLE, SEL) Stek z filetem z kurczaka, pieczony 110 g (GLU, JAJ) Cwikła z jabłkiem 100 g Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml Sałata zielona z jogurtem nat. 80 g (MLE)	Pasta wieprzowo-drobiowa 60 g (SEL) Schab zapiekany (sch. wieprz. wędz. parzony) 40 g (JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02) Sałatka z pomidora po wiedeńsku diet. 150 g (JAJ, MLE) Chleb mieszany 60g, chleb razowy, graham 60g 120 g (GLU) Masło 10g 1 szt (MLE) Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Jogurt skyr naturalny 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 243,7 Białko ogółem [g] 104,1 Tłuszcz [g] 68,3 Węglowodny przyswajalne [g] 270 Sód [mg] 3 029,4 Błonnik pokarmowy [g] 27,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,5
2026-08-27 czwartek	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 (półtłusty) z z. pietruszką 80 g (MLE) Szynka hetmańska (wędzonka wieprz, wędz. parz) 40 g (JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Pomidor na sałacie zielonej z natką pietruszki 90 g	Sok pomidorowy 330ml 1 szt	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 z olejem 120 g Kasza jęczmienna 200 g (GLU) Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml Banan 150 g	Salatka jarzynowa z soczewicą 130 g (JAJ, MLE, SEL, GOR) Szynka z indyka (drób, parzona) 50 g (SOJ, 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	Jogurt owocowy polski 1 szt (GLU, OZI, ORZ, SEZ)	Wartość energetyczna [kcal] 2 624 Białko ogółem [g] 111,1 Tłuszcz [g] 83,6 Węglowodny przyswajalne [g] 322,1 Sód [mg] 3 686,6 Błonnik pokarmowy [g] 39,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,7

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	II Ś	Obiad	Kolacja	Pn	SUMA
2026-08-18 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) Pomidor 80 g Herbata z cukrem z cytryną 250 ml Dżem porcjowy 1 szt	Drożdżówka z serem 1 szt (GLU, JAJ, MLE)	Zupa jarzynowa z ziemniakami diet. 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. 120 g (MLE) Ryż na sypko 200 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) Chleb mieszany 60g, chleb razowy, graham 60g 120 g (GLU) Rzodkiewka z jabłkiem 80 g (MLE) Mix sałat 10 g Masło 15g 1 szt (MLE) Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Mus owocowo-warzywny 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2 641 Białko ogółem [g] 111,9 Tłuszcz [g] 74,1 Węglowodny przyswajalne [g] 374 Sód [mg] 3 241,1 Błonnik pokarmowy [g] 33,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39
2026-08-19 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) Szynka drobiowa (wędliina 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) Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Banan 150 g	Zupa selerowa z makaronem z natką 450 ml (GLU, MLE, SEL) Filet z kurczaka pieczony z jarzynami 110 g (GLU, SEL) Marchewka z groszkiem oprószana 100 g (GLU, MLE) Sałata lodowa z jogurtem naturalnym 80 g (MLE) Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml	Leczo z kukini 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 skyr owocowy 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 450,9 Białko ogółem [g] 115,9 Tłuszcz [g] 76,4 Węglowodny przyswajalne [g] 288,8 Sód [mg] 2 536,5 Błonnik pokarmowy [g] 35,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,8

2026-08-20 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 (półt) i szynki wieprz 80 g (MLE) Pomidor na sałacie zielonej 90 g Herbata z cukrem z cytryną 250 ml Dżem porcjowy 1 szt	Mus owocowo-warzywny 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami 450 ml (GLU, MLE, SEL) Gyros po polsku pieczony z szynki wieprz. 100g/100ml 200 g (GLU, OZI, SOJ, SEL, GOR) Surówka z kalarepki i marchewki 120 g (MLE) Kasza jęczmienna 200 g (GLU) Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml Mandarynka 150 g	Salatka 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 mieszany 60g, chleb razowy, graham 60g 120 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Jogurt z owsianką 1 szt (GLU, MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 518,5 Białko ogółem [g] 121,7 Tłuszcz [g] 73,7 Węglowodny przyswajalne [g] 313,2 Sód [mg] 3 928,1 Błonnik pokarmowy [g] 30,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38
2026-08-21 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 10g 2 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	Cynamonka 1 szt (GLU, JAJ, MLE)	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 Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml Arbuz 160 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	Maślanka 400 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 754,2 Białko ogółem [g] 101,2 Tłuszcz [g] 90,3 Węglowodny przyswajalne [g] 368,7 Sód [mg] 2 243,4 Błonnik pokarmowy [g] 31,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,2

2026-08-22 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 (półtłusty) ze szczypiorkiem 80 g (MLE) Pomidor na sałacie zielonej 90 g Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Sok owocowo-warzywny 330ml 1 szt (SEL)	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 Nektarynka 1 szt	Pasta wieprzowo-drobiowa 80 g (SEL) Szynka drobiowa(wędliina drobiowa z kurczaka,parzona) 40 g (SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Pomidor z rukolą, sałatą lodową i ziarnami słonecznika 100 g 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] [kcal] 2 443 Białko ogółem [g] 124,7 Tłuszcz [g] 87 Węglowodny przyswajalne [g] 260,5 Sód [mg] 1 984,5 Błonnik pokarmowy [g] 29,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,7
2026-08-23 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) Filet zapiekany(wędliina drob.parz zapiek) 40 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR) Pomidor 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) Sałata zielona z jogurtem nat. 80 g (MLE) Kalafior gotowany z wody 100 g Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml	Salatka warzywna z natką 150 g (JAJ, SEL) Szynka premium konserwowa (sz.wieprzowa 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] [kcal] 2 236,6 Białko ogółem [g] 107,2 Tłuszcz [g] 81,7 Węglowodny przyswajalne [g] 238,2 Sód [mg] 2 786,7 Błonnik pokarmowy [g] 29,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36

2026-08-24 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) Twarożek (półtłusty) z koperkiem 80 g (MLE) Szyńka wieśniowa(wieprz.parz) 40 g (JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Sałata lodowa z pomidorem i oliwkami 80 g (SEL, GOR) Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Drożdżówka z serem 1 szt (GLU, JAJ, MLE)	Zupa koperkowa z makaronem 450 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Bitki z fileta drobiowego duszone 100g/150ml 250 g (GLU, SEL) Surówka z marchwi i jabłka z jogurtem nat. 120 g (MLE) Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml Mandarynka 150 g	Kasza jęczmienna z sosem miesno- warzywnym 250 g (GLU, MLE, SEL, GOR, SEZ) Schab ze spizarni (wp.wędz.parz) 40 g (SOJ, SEL, GOR) Pomidor na sałacie zielonej 80 g Chleb mieszany 40g, chleb razowy, graham 40g 80 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Jogurt skyr owocowy 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 780,8 Białko ogółem [g] 129,5 Tłuszcz [g] 80,2 Węglowodny przyswajalne [g] 345,8 Sód [mg] 2 069,3 Błonnik pokarmowy [g] 34,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,4
2026-08-25 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) 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	Jabłko 150 g	Zupa wiosenna z kalarepką diet. 450 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Zrazy wieprz.-drob.duszone w s. mięsnym 100g/150ml 250 g (GLU, JAJ, SEL, GOR, SEZ) Surówka z k.pekińskiej i marchwi z olejem 100 g Sałata zielona z jogurtem nat. 80 g (MLE) 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) Rzodkiewka 80 g Mix sałat 10 g Chleb mieszany 60g, chleb razowy, graham 60g 120 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Serwatka 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 276,4 Białko ogółem [g] 106,4 Tłuszcz [g] 86 Węglowodny przyswajalne [g] 240 Sód [mg] 4 099,3 Błonnik pokarmowy [g] 28,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,3

2026-08-26 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 rozd, parz) 40 g (GOR) Sałata lodowa z pomidorem i oliwkami 80 g (SEL, GOR) Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Nektarynka 1 szt	Zupa grysikowa 450 ml (GLU, MLE, SEL) Stek z filetem z kurczaka, pieczony 110 g (GLU, JAJ) Cwikła z jabłkiem 100 g Sałata zielona z jogurtem nat. 80 g (MLE) 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 pomidora po wiedeńsku diet. 150 g (JAJ, MLE) Chleb mieszany 60g, chleb razowy, graham 60g 120 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Jogurt z owsianką 1 szt (GLU, MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 349,7 Białko ogółem [g] 103 Tłuszcz [g] 75,7 Węglowodny przyswajalne [g] 278 Sód [mg] 2 965,8 Błonnik pokarmowy [g] 27,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,8
2026-08-27 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) Szynka hetmańska (wędzonka wieprz, wędz, parz) 40 g (JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Pomidor na sałacie zielonej z natką pietruszki 90 g	Sok pomidorowy 330ml 1 szt	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 z olejem 120 g Kasza jęczmienna 200 g (GLU) Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml Banan 150 g	Salatka jarzynowa z soczewicą 130 g (JAJ, MLE, SEL, GOR) Szynka z indyka (drób, parzona) 50 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 owocowy polski 1 szt (GLU, OZI, ORZ, SEZ)	Wartość energetyczna [kcal] 2 702 Białko ogółem [g] 111,1 Tłuszcz [g] 91 Węglowodny przyswajalne [g] 322,3 Sód [mg] 3 686 Błonnik pokarmowy [g] 39,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,9

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	II Ś	Obiad	Kolacja	Pn	SUMA
2026-08-18 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) Ogórek świeży ze szczypiorkiem 80 g Herbata z cukrem z cytryną 250 ml Dżem porcjowy 1 szt	Drożdżówka z serem 1 szt (GLU, JAJ, MLE)	Zupa jarzynowa z białą fasolą 450 ml (GLU, MLE, SEL) Naleśniki z serem (półtłustym) 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) Rzodkiewka z jabłkiem 80 g (MLE) Mix sałat 10 g 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] 2 956,5 Białko ogółem [g] 119,6 Tłuszcz [g] 81,8 Węglowodny przyswajalne [g] 406,7 Sód [mg] 2 752,5 Błonnik pokarmowy [g] 33,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,4
2026-08-19 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) Szynka drobiowa(wędliina 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) Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Banan 150 g	Zupa selerowa z makaronem z natką 450 ml (GLU, MLE, SEL) Filet z kurczaka pieczony z jarzynami 110 g (GLU, SEL) Marchewka z groszkiem oprószana 100 g (GLU, MLE) Sałata lodowa z jogurtem naturalnym 80 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 skyr owocowy 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 450,9 Białko ogółem [g] 115,9 Tłuszcz [g] 76,4 Węglowodny przyswajalne [g] 288,8 Sód [mg] 2 536,5 Błonnik pokarmowy [g] 35,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,8

2026-08-20 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 (półt) i szynki wieprz 80 g (MLE) Pomidor na sałacie zielonej 90 g Herbata z cukrem z cytryną 250 ml Dżem porcjowy 1 szt	Mus owocowo -warzywny 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami 450 ml (GLU, MLE, SEL) Gyros po polsku pieczony z szynki wieprz. 100g/100ml 200 g (GLU, OZI, SOJ, SEL, GOR) Surówka z kalarepki i marchewki 120 g (MLE) Kasza gryczana 150 g (MLE) Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml Mandarynka 150 g	Salatka wiosenna ze śmietaną 120 g (JAJ, MLE, SEL, GOR) Szynekowa 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	Jogurt z owsianką 1 szt (GLU, MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 527,6 Białko ogółem [g] 125,7 Tłuszcz [g] 74,5 Węglowodny przyswajalne [g] 309,4 Sód [mg] 3 930,1 Błonnik pokarmowy [g] 29,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,4
2026-08-21 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 10g 2 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	Cynamonka 1 szt (GLU, JAJ, MLE)	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 kiszzonej i marchwi 100 g Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml Arbuz 160 g	Ryż z jabłkami i śmietaną 250 g (MLE) Chleb mieszany 40g, chleb razowy, graham 40g 80 g (GLU) Masło 10g 1 szt (MLE) Serek topiony 17g 2 szt (MLE) Pomidor na sałacie zielonej 90 g Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Maślanka 400 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 3 007 Białko ogółem [g] 102,1 Tłuszcz [g] 124 Węglowodny przyswajalne [g] 361,6 Sód [mg] 2 650,8 Błonnik pokarmowy [g] 28,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 49,8

2026-08-22 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(gruborozd,wędz) 40 g (JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Ser biały (półtusty) ze szczypiorkiem 80 g (MLE) Salatka z papryki świeżej z cebulką 80 g Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Sok owocowo-warzywny 330ml 1 szt (SEL)	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 Nektarynka 1 szt	Pasta wieprzowo-drobiowa 80 g (SEL) Szynka drobiowa(wędliina drobiowa z kurczaka,parzona) 40 g (SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Pomidor z rukolą, sałatą lodową i ziarnami słonecznika 100 g 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] 2 459,7 Białko ogółem [g] 115,7 Tłuszcz [g] 94,4 Węglowodny przyswajalne [g] 255,6 Sód [mg] 2 592,4 Błonnik pokarmowy [g] 30,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,8
2026-08-23 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) Filet zapiekany(wędliina drob.parz zapiek) 40 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR) Pomidor 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) Salata zielona ze śmietaną 80 g (MLE) Kalafior gotowany z wody 100 g Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml	Salatka szwedzka z czerwoną fasolą 150 g (JAJ, MLE, GOR) Szynka premium konserwowa (sz.wieprzowa 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] 2 472,4 Białko ogółem [g] 99,9 Tłuszcz [g] 100,8 Węglowodny przyswajalne [g] 263,2 Sód [mg] 2 742,9 Błonnik pokarmowy [g] 29,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,2

2026-08-24 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) Ser topiony 40 g (MLE) Szynka wieśniowa(wieprz.parz) 40 g (JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Ogórek świeży ze szczypiorkiem 80 g Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Drożdżówka z serem 1 szt (GLU, JAJ, MLE)	Zupa fasolowa z makaronem 450 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Pierogi ruskie z masłem 300 g (GLU, JAJ, MLE) Surówka z marchwi i jabłka z jogurtem nat. 120 g (MLE) Kompot wielowocowy z cukrem 250 ml Mandarynka 150 g	Kasza jęczmienna z sosem miesno- warzywnym 250 g (GLU, MLE, SEL, GOR, SEZ) Schab ze spiżarni (wp.wędz.parz) 40 g (SOJ, SEL, GOR) Pomidor na sałacie zielonej 80 g Chleb mieszany 40g, chleb razowy, graham 40g 80 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Jogurt skyr owocowy 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 183 Białko ogółem [g] 118,5 Tłuszcz [g] 98,5 Węglowodny przyswajalne [g] 414,4 Sód [mg] 3 421,5 Błonnik pokarmowy [g] 39,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 48,9
2026-08-25 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) Szynka z indyka(drób, parzona) 40 g (SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Sałatka z brokuła, jajka i pomidora 80 g (JAJ, MLE, GOR) Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Jabłko 150 g	Zupa wiosenna z kalarepką 450 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Zrazy wieprz.-drob.duszone w s. mięsnym 100g/150ml 250 g (GLU, JAJ, SEL, GOR, SEZ) Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Mizeria z ogórków 100 g (MLE) Surówka z k.pekińskiej i marchwi z olejem 100 g Kompot wielowocowy 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) Rzodkiewka 80 g Mix sałat 10 g Chleb mieszany 60g, chleb razowy, graham 60g 120 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Serwatka 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 334,4 Białko ogółem [g] 107,3 Tłuszcz [g] 91,2 Węglowodny przyswajalne [g] 241 Sód [mg] 4 418,1 Błonnik pokarmowy [g] 29,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,1

2026-08-26 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 rozd, parz) 40 g (GOR) Ogórek kiszony 80 g Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Nektarynka 1 szt	Zupa grysikowa 450 ml (GLU, MLE, SEL) Stek z filetem z kurczaka, pieczony 110 g (GLU, JAJ) Cwikła z jabłkiem 100 g Sałata zielona z jogurtem nat. 80 g (MLE) 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 pomidora po wiedeńsku 150 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	Jogurt z owsianką 1 szt (GLU, MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 386,3 Białko ogółem [g] 102,8 Tłuszcz [g] 81,6 Węglowodny przyswajalne [g] 273,9 Sód [mg] 3 420,3 Błonnik pokarmowy [g] 26,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,6
2026-08-27 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) Ser topiony 40 g (MLE) Szynka hetmańska (wędzonka wieprz, wędz, parz) 40 g (JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Ogórek świeży ze szczypiorkiem 80 g	Sok pomidorowy 330ml 1 szt	Zupa brokułowa z ziemniakami 450 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Gulasz z łopatki wieprzowej duszony 100g/100ml 200 g (GLU, SEL, GOR, SEZ) Sałatka z kapusty czerwonej i jabłek 120 g Kasza jęczmienna 200 g (GLU) Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml Banan 150 g	Sałatka jarzynowa z soczewicą 130 g (JAJ, MLE, SEL, GOR) Szynka z indyka (drób, parzona) 50 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 owocowy polski 1 szt (GLU, OZI, ORZ, SEZ)	Wartość energetyczna [kcal] 2 757,4 Białko ogółem [g] 101,7 Tłuszcz [g] 101,1 Węglowodny przyswajalne [g] 324,5 Sód [mg] 4 154,6 Błonnik pokarmowy [g] 38,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,3

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	II Ś	Obiad	P	Kolacja	Pn	SUMA
2026-08-29 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) Pomidor 80 g Herbata b/cukru z cytryną 250 ml	Chleb graham 40 g (GLU) Masło 5 g (MLE) Szynka drobiowa(wędlin a drobiowa z kurczaka, parzona) 30 g (SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02)	Barszcz czerwony z ziemniakami 450 ml (GLU, MLE, SEL) Klopsik drobiowo-wieprzowy 100 g (GLU, JAJ) Fasolka szparagowa z masłem 100 g (MLE) Ziemniaki młode z koperkiem 120 g (MLE) Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml	Jabłko 150 g	Salatka z twarogu z warzywami 100 g (MLE) Mix salat 15 g Kielbasa szynkowa Jana(gruborozd, wędz) 40 g (JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Chleb razowy, chleb graham 90 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Herbata b/cukru z cytryną 250 ml	Jogurt skyr owocowy 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 1 931,4 Białko ogółem [g] 105,8 Tłuszcz [g] 69,6 Węglowodny przyswajalne [g] 177,3 Sód [mg] 2 623 Błonnik pokarmowy [g] 29,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,6
2026-08-30 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 Sałami 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 z olejem 100 g Brokuł gotowany z masłem 100 g (MLE) Ziemniaki młode z koperkiem 120 g (MLE) Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml	Kiwi 1 szt	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	Kefir 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 1 924,6 Białko ogółem [g] 100,6 Tłuszcz [g] 75,8 Węglowodny przyswajalne [g] 145,2 Sód [mg] 2 333 Błonnik pokarmowy [g] 32,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,4

2026-08-31 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) Szynka z indyka(drob.,parzona) 40 g (SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Pomidor na sałacie zielonej 100 g	Chleb razowy, chleb graham 40 g (GLU) Masło 5 g (MLE) Filet zapiekany(wędli na drob.,parz zapiek) 30 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR)	Zupa jarzynowa z ziemniakami diet. 450 ml (GLU, MLE, SEL) Spaghetti razowe z sosem mięsno-pomidorowym 350 g (GLU) Sałatka grecka 120 g (MLE, SEL, GOR) Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml	Grejpfrut 130 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) Ogórek świeży ze szczypiorkiem 80 g Herbata b/cukru z cytryną 250 ml	Serek grani 200 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 919,4 Białko ogółem [g] 130,3 Tłuszcz [g] 85,7 Węglowodny przyswajalne [g] 108,2 Sód [mg] 3 490 Błonnik pokarmowy [g] 25,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,4
2026-09-01 wtorek	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów- 6 posiłków	Chleb razowy, chleb graham 80 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Ser żółty Gouda 40 g (MLE) Schab zapiekany(sch.wi eprz. wędz parzony) 40 g (JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02) Pomidor z rukolą, sałatą lodową i ziarnami słonecznika 80 g Herbata b/cukru z cytryną 250 ml	Chleb razowy, chleb graham 40 g (GLU) Masło 5 g (MLE) Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Sałata zielona liść 5 g	Krupnik na jarzynach z ziemniakami i natką 450 ml (GLU, MLE, SEL) Filet z kurczaka pieczony z jarzynami 110 g (GLU, SEL) Surówka z cukini z marchewką diet. 120 g (MLE) Ziemniaki z koperkiem 120 g (MLE) Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml	Nektarynka 1 szt	Paszтет Jana(.wieprz z dod kurcz.) 70 g (GLU, JAJ, SEL, GOR) Szynka pieczona (szynka wp. parzona) 40 g (JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Rzodkiewka 80 g Mix sałat 10 g Chleb razowy, chleb graham 110 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Herbata b/cukru z cytryną 250 ml	Serwatka 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 997,6 Białko ogółem [g] 105,4 Tłuszcz [g] 89,1 Węglowodny przyswajalne [g] 142,1 Sód [mg] 1 966,4 Błonnik pokarmowy [g] 26,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,8

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	II Ś	Obiad	Kolacja	Pn	SUMA
2026-08-29 sobota	Dieta z ogr.łatwo przyswajalnych 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) Pomidor 80 g Herbata b/cukru z cytryną 250 ml	Chleb graham 40 g (GLU) Masło 5 g (MLE) Szynka drobiowa(wędlina drobiowa z kurczaka,parzona) 30 g (SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02)	Barszcz czerwony z ziemniakami 450 ml (GLU, MLE, SEL) Klopsik drobiowo-wieprzowy 100 g (GLU, JAJ) Fasolka szparagowa z masłem 100 g (MLE) Ziemniaki młode z koperkiem 120 g (MLE) Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml Jabłko 150 g	Salatka z twarogu z warzywami 100 g (MLE) Mix sałat 15 g Kielbasa szynkowa Jana(gruborozd,wędz) 40 g (JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Chleb razowy, chleb graham 90 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Herbata b/cukru z cytryną 250 ml	Jogurt skyr owocowy 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 931,4 Białko ogółem [g] 105,8 Tłuszcz [g] 69,6 Węglowodny przyswajalne [g] 177,2 Sód [mg] 2 623 Błonnik pokarmowy [g] 29,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,7
		Chleb razowy, chleb graham 80 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) krakowska parzona (wieprz,gruborozd,parz) 40 g (GOR) Ser żółty Salami 40 g (MLE) Papryka świeża z natką 80 g Herbata b/cukru z cytryną 250 ml	Kiwi 1 szt	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 z olejem 100 g Brokuł gotowany z masłem 100 g (MLE) Ziemniaki młode 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	Kefir 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 703,4 Białko ogółem [g] 86 Tłuszcz [g] 72,3 Węglowodny przyswajalne [g] 128,4 Sód [mg] 2 158,2 Błonnik pokarmowy [g] 28,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,8
		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(drób,parzona) 40 g (SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Pomidor na sałacie zielonej 100 g	Grejpfrut 130 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami diet. 450 ml (GLU, MLE, SEL) Spaghetti razowe z sosem mięsno-pomidorowym 350 g (GLU) Salatka grecka 120 g (MLE, SEL, GOR) Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml	Kielbasa biała, parzona(rozdrobni na 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) Ogórek świeży ze szczypiorkiem 80 g Herbata b/cukru z cytryną 250 ml	Serek grani 200 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 751,3 Białko ogółem [g] 120,6 Tłuszcz [g] 79,3 Węglowodny przyswajalne [g] 99,4 Sód [mg] 3 402,7 Błonnik pokarmowy [g] 22,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,1

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	II Ś	Obiad	Kolacja	Pn	SUMA
2026-08-29 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 10g 1 szt (MLE) Twarożek sernikowy 80 g (MLE) Szynka premium konserwowa (sz. wieprzowa parzona) 40 g (SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Pomidor 80 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 100 g (MLE) Ziemniaki młode z koperkiem 250 g (MLE) Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml Jabłko 150 g	Salatka z twarogu z warzywami 100 g (MLE) Mix sałat 15 g Kielbasa szynkowa Jana (gruborodz.) 40 g (JAJ, SOJ, 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	Jogurt skyr owocowy 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 439,1 Białko ogółem [g] 118,3 Tłuszcz [g] 72,4 Węglowodny przyswajalny [g] 304,5 Sód [mg] 3 054,2 Błonnik pokarmowy [g] 29 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,3
2026-08-30 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) 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	Kiwi 1 szt	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 z olejem 100 g Brokuł gotowany z masłem 100 g (MLE) Ziemniaki młode 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 10g 1 szt (MLE) Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Kefir 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 200,7 Białko ogółem [g] 100,3 Tłuszcz [g] 81,6 Węglowodny przyswajalny [g] 236,2 Sód [mg] 3 009,3 Błonnik pokarmowy [g] 28,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,4
2026-08-31 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 10g 1 szt (MLE) Twarożek (półtłusty) z z. pietruszką 80 g (MLE) Szynka z indyka (drób, parzona) 40 g (SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Pomidor na sałacie zielonej 100 g Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Arbuz 160 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami diet. 450 ml (GLU, MLE, SEL) Spaghetti z sosem bolońskim 350 g (GLU) Salatka grecka 120 g (MLE, SEL, GOR) Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml	Kielbasa z piersią kurczaka z wody 100 g (SOJ) Ketchup 20 g (GOR) Chleb mieszany 40g, chleb razowy, graham 60g 100 g (GLU) Masło 10g 1 szt (MLE) Ser biały w plastrach 50 g (MLE) Ogórek świeży ze szczypiorkiem 80 g Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Serek grani 200 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 374,1 Białko ogółem [g] 129,8 Tłuszcz [g] 80,5 Węglowodny przyswajalny [g] 254,9 Sód [mg] 2 726,1 Błonnik pokarmowy [g] 25 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,5

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	II Ś	Obiad	Kolacja	Pn	SUMA
2026-08-29 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 80 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 100 g (MLE) Ziemniaki młode z koperkiem 250 g (MLE) Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml Jabłko 150 g	Salatka z twarogu z warzywami 100 g (MLE) Mix sałat 15 g Kielbasa szynkowa Jana (gruborodz. wędz.) 40 g (JAJ, 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 skyr owocowy 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 517,1 Białko ogółem [g] 118,3 Tłuszcz [g] 79,8 Węglowodny przyswajalny [g] 304,7 Sód [mg] 3 053,6 Błonnik pokarmowy [g] 29 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,5
2026-08-30 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	Kiwi 1 szt	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 z olejem 100 g Brokuł gotowany z masłem 100 g (MLE) Ziemniaki młode 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	Kefir 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 278,7 Białko ogółem [g] 100,3 Tłuszcz [g] 89 Węglowodny przyswajalny [g] 236,4 Sód [mg] 3 008,7 Błonnik pokarmowy [g] 28,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 45,6
2026-08-31 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) Pomidor na sałacie zielonej 100 g Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Arbuz 160 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami diet. 450 ml (GLU, MLE, SEL) Spaghetti z sosem bolońskim 350 g (GLU) Salatka grecka 120 g (MLE, SEL, GOR) Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml	Kielbasa biała, parzona (rozdrob. na 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) Pomidor 80 g Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Serek grani 200 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 510,5 Białko ogółem [g] 142,3 Tłuszcz [g] 88,8 Węglowodny przyswajalny [g] 255 Sód [mg] 3 827,8 Błonnik pokarmowy [g] 25,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 45,4

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	II Ś	Obiad	Kolacja	Pn	SUMA
2026-08-29 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) Serek topiony 17g 2 szt (MLE) Szynka premium konserwowa (sz. wieprzowa parzona) 40 g (SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Pomidor 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 100 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Ziemniaki młode z koperkiem 250 g (MLE) Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml Jabłko 150 g	Salatka z twarogu z warzywami 100 g (MLE) Mix sałat 15 g Szynka pieczona (szynka wp. parzona) 50 g (JAJ, 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 skyr owocowy 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 622,4 Białko ogółem [g] 108,9 Tłuszcz [g] 96,8 Węglowodny przyswajalne [g] 303,9 Sód [mg] 3 288,4 Błonnik pokarmowy [g] 29,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 46,8
2026-08-30 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 rozdz, parz) 40 g (GOR) Papryka świeża z natką 80 g Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Kiwi 1 szt	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 z olejem 100 g Brokuł gotowany z masłem 100 g (MLE) Ziemniaki młode 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	Kefir 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 280,3 Białko ogółem [g] 100,4 Tłuszcz [g] 89,1 Węglowodny przyswajalne [g] 236,1 Sód [mg] 3 004 Błonnik pokarmowy [g] 29,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 45,6
2026-08-31 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 (drób, parzona) 40 g (SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Serek topiony 17g 1 szt (MLE) Pomidor na sałacie zielonej 100 g Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Arbuz 160 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami 450 ml (GLU, MLE, SEL) Spaghetti z sosem bolońskim 350 g (GLU) Salatka grecka 120 g (MLE, SEL, GOR) Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml	Kielbasa (wieprz.-drob.) pieczona z cebulką 100g/20g 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	Serek grani 200 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 535,8 Białko ogółem [g] 125 Tłuszcz [g] 97,6 Węglowodny przyswajalne [g] 261 Sód [mg] 3 799,6 Błonnik pokarmowy [g] 24,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 47,7