

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	Pasztet 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

2026-09-02 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) Szyńka drobiowa(wędlin a drobiowa z kurczaka,parzona) 40 g (SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Pasta z jaj z natką pietruszki 70 g (JAJ, GOR) Salatka wiosenna z k.pekińską 100 g (JAJ, MLE)	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	Śliwki 150 g	Risotto z ryżu brązowego i jarzynami 300 g (MLE, SEL) Sos pomidorowy 150 g (GLU, MLE) Schab ze spiżarni (wp,wędz,parz) 40 g (SOJ, SEL, GOR) 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] 2 288,3 Białko ogółem [g] 122,7 Tłuszcz [g] 97 Węglowodny przyswajalne [g] 194,1 Sód [mg] 2 919,4 Błonnik pokarmowy [g] 37,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 48,3
2026-09-03 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	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	Jogurt skyr naturalny 1 szt (MLE)	Ser żółty Gouda 40 g (MLE) krakowska parzona (wieprz,grubo rozd,parz) 40 g (GOR) Sałata 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] 1 976,5 Białko ogółem [g] 115,6 Tłuszcz [g] 74,1 Węglowodny przyswajalne [g] 149,7 Sód [mg] 2 471,7 Błonnik pokarmowy [g] 28 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,3

2026-09-04 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 (pótl) 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	Grejfrut 130 g	Makaron razowy z s. pomidorowym i warzywami 250 g (GLU, SEL) Chleb razowy, chleb graham 60 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Ser biały w plastrach 50 g (MLE) Ogórek świeży ze szczypiorkiem 80 g Sałata zielona liść 5 g Herbata b/cukru z cytryną 250 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Pieczywo chrupkie (3 szt) 15 g (GLU)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 867 Białko ogółem [g] 90,3 Tłuszcz [g] 79,3 Węglowodny przyswajalne [g] 167,5 Sód [mg] 2 619,4 Błonnik pokarmowy [g] 26,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,6
2026-09-05 sobota	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów- 6 posiłków	Chleb razowy, chleb graham 120 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Filet zapiekany(wędli na drob.parz zapiek) 40 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR) Ser żółty Gouda 40 g (MLE) Ogórek kiszony 80 g Herbata b/cukru z cytryną 250 ml	Chleb razowy, chleb graham [Por] x 40 g (GLU) Masło 5 g (MLE) Jajko gotowane 1 szt (JAJ)	Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 450 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Gulasz z łopatki wieprzowej duszony 100g/100ml 200 g (GLU, SEL, GOR, SEZ) 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	Mandarynka 150 g	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 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] 1 929,7 Białko ogółem [g] 109,5 Tłuszcz [g] 85 Węglowodny przyswajalne [g] 144,7 Sód [mg] 2 607 Błonnik pokarmowy [g] 27,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 46,7
2026-09-06 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 (pótlusty) z z. pietruszką 80 g (MLE) Pomidor na sałacie zielonej 90 g Dżem porcjowy 1 szt	Śliwki 150 g	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	Grejfrut 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] [kcal] 2 007 Białko ogółem [g] 111,5 Tłuszcz [g] 76,2 Węglowodny przyswajalne [g] 175,2 Sód [mg] 2 835,4 Błonnik pokarmowy [g] 28,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,6

2026-09-07 poniedziałek	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów- 6 posiłków	Herbata bez cukru 250 ml Chleb razowy, chleb graham 90 g (<i>GLU</i>) Masło 15g 1 szt (<i>MLE</i>) Jajko gotowane 1 szt (<i>JAJ</i>) Schabowa kanapkowa(k.wi eprz. gruborozdr. parzona) 40 g (<i>JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02</i>) Seler naciowy z jabłkiem i słonecznikiem 80 g (<i>MLE</i>)	Grejpfrut 130 g	Zupa ziemniaczana z natką pietruszki 450 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Klopsiki wieprzowe duszone w s. koperkowym 100g/150ml 250 g (<i>GLU, JAJ, SEL, GOR, SEZ</i>) Surówka z rzodkwi, marchewki i jabłka 100 g (<i>JAJ, MLE, GOR</i>) Fasolka szparagowa z masłem 100 g (<i>MLE</i>) Kasza gryczana 150 g (<i>MLE</i>) Kompot wielowocowy bez cukru 250 ml	Jogurt skyr naturalny 1 szt (<i>MLE</i>)	Zupa drobiowa z jarzynami z makaronem 350 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Chleb razowy, chleb graham 60 g (<i>GLU</i>) Masło 15g 1 szt (<i>MLE</i>) Ser biały w plastrach 50 g (<i>MLE</i>) Pomidor na sałacie zielonej 90 g Herbata b/cukru z cytryną 250 ml	Twarożek z kielkami 60 g (<i>MLE</i>) Wafle ryżowe 20 g (<i>OZI, ORZ, SEZ</i>)	Wartość energetyczna[kcal] 2 047 Białko ogółem [g] 105,2 Tłuszcz [g] 69,8 Węglowodny przyswajalne [g] 206,4 Sód [mg] 880,8 Błonnik pokarmowy [g] 32,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,2
-------------------------	--	--	-----------------	--	--	--	---	--

2026-09-01 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.wieprz. 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) Salata 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 wielowocowy 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 salat 10 g Chleb razowy, chleb graham 110 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE)	Serwatka 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 995,2 Białko ogółem [g] 105,2 Tłuszcz [g] 89,1 Węglowodny przyswajalne [g] 141,8 Sód [mg] 1 955,1 Błonnik pokarmowy [g] 26,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,8
2026-09-02 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) Szynka drobiowa(wędliina drobiowa z kurczaka,parzona) 40 g (SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Pasta z jaj z natką pietruszki 70 g (JAJ, GOR) Salatka wiosenna z k.pekińska 100 g (JAJ, MLE)	Śliwki 150 g	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 wielowocowy bez cukru 250 ml	Risotto z ryżu brązowego i jarzynami 300 g (MLE, SEL) Sos pomidorowy 150 g (GLU, MLE) Schab ze spiżarni (wp.wędz.parz) 40 g (SOJ, SEL, GOR) 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] [kcal] 2 131,4 Białko ogółem [g] 111,2 Tłuszcz [g] 92,1 Węglowodny przyswajalne [g] 190,1 Sód [mg] 2 790,7 Błonnik pokarmowy [g] 35,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,3
2026-09-03 czwartek	Dieta z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów -5 posiłków	Chleb razowy, chleb graham 120 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Twarożek (półtusty) 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	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) Salata lodowa z jogurtem naturalnym 100 g (MLE) Ziemniaki z koperkiem 150 g (MLE) Kompot wielowocowy bez cukru 250 ml	Ser żółty Gouda 40 g (MLE) krakowska parzona (wieprz.grubo rozd.parz) 40 g (GOR) Salatka 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) Salata zielona liść 5 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 916,5 Białko ogółem [g] 111,3 Tłuszcz [g] 72,1 Węglowodny przyswajalne [g] 143,5 Sód [mg] 2 408,7 Błonnik pokarmowy [g] 28 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,1

2026-09-04 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 (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 morskczuka 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 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] 1 999,8 Białko ogółem [g] 93,8 Tłuszcz [g] 80,3 Węglowodny przyswajalne [g] 183 Sód [mg] 2 728,5 Błonnik pokarmowy [g] 30,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,8
2026-09-05 sobota	Dieta z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów -5 posiłków	Chleb razowy, chleb graham 100 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Filet zapiekany(wędlina drob.parz zapiek) 40 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR) Ser żółty Gouda 40 g (MLE) Ogórek kiszony 80 g Herbata b/cukru z cytryną 250 ml	Mandarynka 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(półtł) 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 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] 1 831,4 Białko ogółem [g] 104 Tłuszcz [g] 76,7 Węglowodny przyswajalne [g] 144,5 Sód [mg] 2 545,2 Błonnik pokarmowy [g] 27,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,7
2026-09-06 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	Śliwki 150 g	Zupa koperkowa z makaronem 450 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Filet z kurczaka pieczony z jarzynami 130 g (GLU, SEL) Sałata z kapusty czerwonej i jabłek 100 g Ziemniaki z koperkiem 120 g (MLE) Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml Grejfrut 130 g	Salatka 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] 2 006,9 Białko ogółem [g] 111,5 Tłuszcz [g] 76,1 Węglowodny przyswajalne [g] 175,3 Sód [mg] 2 835,4 Błonnik pokarmowy [g] 28,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,7

2026-09-07 poniedziałek	Dieta z ogr.latwo 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.wiepr z. gruborozdr. parzona) 40 g (JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Seler naciowy z jabłkiem i słonecznikiem 80 g (MLE)	Grejpfrut 130 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 wielowocowy bez cukru 250 ml	Zupa drobiowa z jarzynami z makaronem 350 ml (GLU, MLE, SEL) Chleb razowy, chleb graham 60 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Ser biały w plastrach 50 g (MLE) Pomidor na sałacie zielonej 90 g Herbata b/cukru z cytryną 250 ml	Twarożek z kielkami 60 g (MLE) Wafle ryżowe 20 g (OZI, ORZ, SEZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 987 Białko ogółem [g] 100,9 Tłuszcz [g] 67,8 Węglowodny przyswajalne [g] 200,2 Sód [mg] 817,8 Błonnik pokarmowy [g] 32,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34
-------------------------	---	---	-----------------	---	--	---	---

2026-09-01 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 wielowocowy 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] 2 536,6 Białko ogółem [g] 119,3 Tłuszcz [g] 90,1 Węglowodny przyswajalny [g] 284,7 Sód [mg] 2 343,8 Błonnik pokarmowy [g] 27,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,6
2026-09-02 środa	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) Szyńka drobiowa (wędliina drobiowa z kurczaka, parzona) 40 g (SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Pasta z jaj z natką pietruszki 70 g (JAJ, GOR) Salatka wiosenna z k. pekińskiej 100 g (JAJ, MLE)	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 wielowocowy z cukrem 250 ml	Risotto z m. wieprzowym i jarzynami 300 g (MLE, SEL) Sos pomidorowy 150 g (GLU, MLE) Schab ze spiżarni (wp. wędz. parz.) 40 g (SOJ, SEL, GOR) 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] 2 447,1 Białko ogółem [g] 116,8 Tłuszcz [g] 86,2 Węglowodny przyswajalny [g] 276,3 Sód [mg] 3 090,8 Błonnik pokarmowy [g] 35,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,8
2026-09-03 czwartek	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu.	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) Twaróg (półtłusty) z koperkiem 80 g (MLE) krakowska parzona (wieprz, grubo rozdz. 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 wielowocowy z cukrem 250 ml	Ser żółty Gouda 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] 2 281,8 Białko ogółem [g] 113,5 Tłuszcz [g] 67,1 Węglowodny przyswajalny [g] 276,6 Sód [mg] 3 530,3 Błonnik pokarmowy [g] 26 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,7

2026-09-04 piątek	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszcz.	Kawa Inka na mleku 250 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany 30g, chleb pszenny 30g, chleb razowy, graham 60g 120 g (GLU) Masło 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 morskczuka z jarzynami pieczony 120 g (GLU, 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 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 plasterkach 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] 2 653,8 Białko ogółem [g] 107,5 Tłuszcz [g] 75,6 Węglowodny przyswajalny [g] 350,2 Sód [mg] 2 551,2 Błonnik pokarmowy [g] 42,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,3
2026-09-05 sobota	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszcz.	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 (wędlina drob. parz zapiek) 40 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR) Twarożek sernikowy 50 g (MLE) Bukiet warzyw gotowany 80 g (SEL, GOR) Herbata z cukrem z cytryną 250 ml Mix sałat 10 g	Mandarynka 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	Kefir 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 147,6 Białko ogółem [g] 115,3 Tłuszcz [g] 70,5 Węglowodny przyswajalny [g] 258,3 Sód [mg] 2 019,2 Błonnik pokarmowy [g] 27 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,7
2026-09-06 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) 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	Śliwki 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. wieprz. wędz. parzony) 40 g (JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02) Chleb mieszany 60g, chleb razowy, graham 60g 120 g (GLU) Masło 10g 1 szt (MLE) Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Mus owocowo-warzywny 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 463,5 Białko ogółem [g] 112,7 Tłuszcz [g] 66,8 Węglowodny przyswajalny [g] 322,9 Sód [mg] 3 152,4 Błonnik pokarmowy [g] 29,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,6

2026-09-07 poniedziałek	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszcz.	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany 30g, chleb pszenny 30g, chleb razowy, graham 60g 120 g (GLU) Masło 10g 1 szt (MLE) Schabowa kanapkowa (k. wieprz. z gruborodr. 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 wielowocowy z cukrem 250 ml	Zupa drobiowa z jarzynami z makaronem 350 ml (GLU, MLE, SEL) Chleb mieszany 40g, chleb razowy, graham 60g 100 g (GLU) Masło 10g 1 szt (MLE) Ser biały w plastrach 50 g (MLE) Pomidor na sałacie zielonej 90 g Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Serwatka 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 250,2 Białko ogółem [g] 101 Tłuszcz [g] 61,6 Węglowodny przyswajalny [g] 288,9 Sód [mg] 1 291,9 Błonnik pokarmowy [g] 33 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27
-------------------------	---	---	-------------	--	--	-------------------------------	--

2026-09-01 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. 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 wielowocowy 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 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	Serwatka 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 614,6 Białko ogółem [g] 119,3 Tłuszcz [g] 97,5 Węglowodny przyswajalny [g] 284,9 Sód [mg] 2 343,2 Błonnik pokarmowy [g] 27,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,8
2026-09-02 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) Szynka drobiowa (wędliina drobiowa z kurczaka, parzona) 40 g (SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Pasta z jaj z natką pietruszki 70 g (JAJ, GOR) Salatka wiosenna z k. pekińska 100 g (JAJ, MLE)	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 wielowocowy z cukrem 250 ml	Risotto z m. wieprzowym i jarzynami 300 g (MLE, SEL) Sos pomidorowy 150 g (GLU, MLE) Schab ze spiżarni (wp. wędz. parz.) 40 g (SOJ, SEL, GOR) 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] 2 525,1 Białko ogółem [g] 116,8 Tłuszcz [g] 93,6 Węglowodny przyswajalny [g] 276,5 Sód [mg] 3 090,2 Błonnik pokarmowy [g] 35,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43
2026-09-03 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 wielowocowy z cukrem 250 ml	Ser żółty Gouda 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] 2 359,8 Białko ogółem [g] 113,5 Tłuszcz [g] 74,5 Węglowodny przyswajalny [g] 276,8 Sód [mg] 3 529,7 Błonnik pokarmowy [g] 26 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,9

2026-09-04 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 (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 morskczuka z jarzynami pieczony 120 g (GLU, 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 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] 2 731,8 Białko ogółem [g] 107,5 Tłuszcz [g] 83 Węglowodny przyswajalny [g] 350,4 Sód [mg] 2 550,6 Błonnik pokarmowy [g] 42,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,5
2026-09-05 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 (wędlina drob. parz zapiek) 40 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR) Ser żółty Gouda 40 g (MLE) Bukiet warzyw gotowany 80 g (SEL, GOR) Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Mandarynka 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 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	Kefir 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 295 Białko ogółem [g] 117,7 Tłuszcz [g] 85,4 Węglowodny przyswajalny [g] 256,7 Sód [mg] 2 382,3 Błonnik pokarmowy [g] 27 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 47,3
2026-09-06 niedziela	Dieta łatwostrawna	Kakao z cukrem na mleku 250 ml (MLE) Chleb mieszany 30g, chleb pszenny 30g, chleb razowy, graham 60g 120 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Szynka pieczona (szynka wp. parzona) 40 g (JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Twarożek (półtłusty) z z. pietruszką 80 g (MLE) Pomidor na sałacie zielonej 90 g Dżem porcjowy 1 szt	Śliwki 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. wieprz. wędz. parzony) 40 g (JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02) Chleb mieszany 60g, chleb razowy, graham 60g 120 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Mus owocowo-warzywny 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 541,5 Białko ogółem [g] 112,7 Tłuszcz [g] 74,2 Węglowodny przyswajalny [g] 323,1 Sód [mg] 3 151,8 Błonnik pokarmowy [g] 29,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,8

2026-09-07 poniedziałek	Dieta łatwostrawna	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany 30g, chleb pszenny 30g, chleb razowy, graham 60g 120 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Schabowa kanapkowa (k. wieprz. z gruborodr. 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 wielowocowy z cukrem 250 ml	Zupa drobiowa z jarzynami z makaronem 350 ml (GLU, MLE, SEL) Chleb mieszany 40g, chleb razowy, graham 60g 100 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Ser biały w plastrach 50 g (MLE) Pomidor na sałacie zielonej 90 g Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Serwatka 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 328,2 Białko ogółem [g] 101 Tłuszcz [g] 69 Węglowodny przyswajalny [g] 289,1 Sód [mg] 1 291,3 Błonnik pokarmowy [g] 33 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,2
-------------------------	--------------------	---	-------------	--	--	-------------------------------	--

2026-09-01 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. wieprz. 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 wielowocowy 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 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] 2 903,3 Białko ogółem [g] 115,4 Tłuszcz [g] 122,2 Węglowodny przyswajalny [g] 308,1 Sód [mg] 2 966,6 Błonnik pokarmowy [g] 28,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,5
2026-09-02 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) Szyńka drobiowa (wędliina drobiowa z kurczaka, parzona) 40 g (SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Pasta z jaj z natką pietruszki 70 g (JAJ, GOR) Sałatka wiosenna z k. pekińska 100 g (JAJ, MLE)	Śliwki 150 g	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 wielowocowy z cukrem 250 ml	Risotto z m. wieprzowym i jarzynami 300 g (MLE, SEL) Sos pomidorowy 150 g (GLU, MLE) Pieczeń wiedeńska 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) 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] 2 585,6 Białko ogółem [g] 113,9 Tłuszcz [g] 100,6 Węglowodny przyswajalny [g] 277,8 Sód [mg] 2 791,6 Błonnik pokarmowy [g] 34,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 48,5
2026-09-03 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) Sałata lodowa z jogurtem naturalnym 100 g (MLE) Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Kompot wielowocowy z cukrem 250 ml	Ser żółty Gouda 40 g (MLE) Dżem porcjowy 1 szt Sałatka 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] 2 395,5 Białko ogółem [g] 113,9 Tłuszcz [g] 77,7 Węglowodny przyswajalny [g] 278,2 Sód [mg] 3 904,9 Błonnik pokarmowy [g] 26,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,1

2026-09-04 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 morskczuka panierowany smażony 100 g (GLU, JAJ, RYB, SOJ, SEL, GOR, SEZ) Surówka z kapusty kiszonej i marchwi 100 g Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Kompot wielowocowy 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] [kcal] 2 992,6 Białko ogółem [g] 103,5 Tłuszcz [g] 108,9 Węglowodny przyswajalny [g] 366,5 Sód [mg] 3 347,8 Błonnik pokarmowy [g] 40,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,7
2026-09-05 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	Mandarynka 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 wielowocowy 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 salatek 10 g Chleb mieszany 40g, chleb razowy, graham 60g 100 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Kefir 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 317,1 Białko ogółem [g] 113 Tłuszcz [g] 94,9 Węglowodny przyswajalny [g] 241,2 Sód [mg] 2 910,1 Błonnik pokarmowy [g] 29,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 52,1
2026-09-06 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	Śliwki 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) Sałata z kapusty czerwonej i jabłek 100 g Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Kompot wielowocowy z cukrem 250 ml Wafel z kajmakiem 60 g (GLU, JAJ, MLE)	Salatka z pomidora po wiedeńsku 150 g (JAJ, MLE, GOR) Schab zapiekany (sch. wieprz. wędz. parzony) 40 g (JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02) Chleb mieszany 60g, chleb razowy, graham 60g 120 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Mus owocowo-warzywny 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 794,3 Białko ogółem [g] 105,1 Tłuszcz [g] 103,1 Węglowodny przyswajalny [g] 334,5 Sód [mg] 3 271,7 Błonnik pokarmowy [g] 28,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,5

2026-09-07 poniedziałek	Dieta podstawowa 1	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml (GLU , MLE) Chleb mieszany 30g, chleb pszenny 30g, chleb razowy, graham 60g 120 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Schabowa kanapkowa (k. wieprz. z. gruborodr. 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 wielowocowy z cukrem 250 ml	Zupa drobiowa z jarzynami z makaronem 350 ml (GLU , MLE , SEL) Chleb mieszany 40g, chleb razowy, graham 60g 100 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Serek topiony 17g 2 szt (MLE) Pomidor na sałacie zielonej 90 g Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Serwatka 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 384 Białko ogółem [g] 99 Tłuszcz [g] 77 Węglowodny przyswajalny [g] 287,2 Sód [mg] 1 733,5 Błonnik pokarmowy [g] 33 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,9
-------------------------	--------------------	--	-------------	---	--	----------------------------------	--