

2026-10-01 czwartek	Dieta z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów -5 posiłków	Herbata b/cukru z cytryną 250 ml Chleb razowy, chleb graham 100 g (<i>GLU</i>) Masło 15g 1 szt (<i>MLE</i>) Schab ze szpitalni (wp,wędz,parz) 40 g (<i>SOJ, SEL, GOR</i>) Pasta z twarogu(półtł) i szynki wieprz 80 g (<i>MLE</i>) Pomidor na sałacie zielonej 90 g	Mus owocowo -warzywny 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami 450 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Gyros po polsku pieczony z szynki wieprz. 100g/100ml 200 g (<i>GLU, OZI, SOJ, SEL, GOR</i>) Surówka z kapusty kiszzonej i marchwi 120 g Kasza gryczana 150 g (<i>MLE</i>) Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml Mandarynka 150 g	Salatka wiosenna ze śmietaną 120 g (<i>JAJ, MLE, SEL, GOR</i>) Szynekowa dębowa(drob,wędzona,średnio -rozdr) 40 g (<i>JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02</i>) Twarożek sernikowy 50 g (<i>MLE</i>) Chleb razowy, chleb graham 90 g (<i>GLU</i>) Masło 15g 1 szt (<i>MLE</i>) Herbata b/cukru z cytryną 250 ml	Serek z pieczonym jabłkiem i owsianką 150 g (<i>GLU, MLE</i>)	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
2026-10-02 piątek	Dieta z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów -5 posiłków	Herbata b/cukru z cytryną 250 ml Chleb razowy, chleb graham 50 g (<i>GLU</i>) Chleb graham 50 g (<i>GLU</i>) Masło 15g 1 szt (<i>MLE</i>) Pasta z jaj z natką pietruszki 70 g (<i>JAJ, GOR</i>) Ser żółty Gouda 40 g (<i>MLE</i>) Salatka z papryki świeżej z cebulką 90 g	Chleb razowy 40 g (<i>GLU</i>) Masło 5 g (<i>MLE</i>) Twarożek z kielkami 60 g (<i>MLE</i>)	Zupa pomidorowa z makaronem 450 ml (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Pulpet z mintaja,morszczuka duszony w jarzynach 100 g (<i>GLU, JAJ, RYB, SOJ, SEL, GOR, SEZ</i>) Salatka z buraków i jabłka 100 g Ziemniaki z koperkiem 120 g (<i>MLE</i>) Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml Grejpfrut 130 g	Ryż brązowy zapiekany z jabłkiem i j.naturalnym 250 g (<i>MLE</i>) Chleb razowy 30 g (<i>GLU</i>) Chleb graham 30 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	Maślanka 400 g (<i>MLE</i>)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 062,7 Białko ogółem [g] 93,2 Tłuszcz [g] 81,2 Węglowodny przyswajalne [g] 209,7 Sód [mg] 2 297,3 Błonnik pokarmowy [g] 34 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,1

2026-10-03 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 (półtłusty) ze szczypiorkiem 80 g (MLE) Kielbasa szynkowa Jana(gruborozd.wędz) 40 g (JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Surówka z rzodkiewki 80 g (MLE)	Sok owocowo-warzywny 330ml 1 szt (SEL)	Krupnik z ziemniakami i natką 450 ml (GLU, MLE, SEL) Roladki drobiowe z jarzynami 100g/150ml 250 g (GLU, SEL) Surówka z k.włoskiej i marchwi z olejem 120 g Ziemniaki z koperkiem 120 g (MLE) Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml Jabłko 150 g	Pasta wieprzowo-drobiowa 80 g (SEL) Szynka 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) Szynka wiśniowa(wieprz.parz) 40 g (JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Sałata zielona liść 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 952 Białko ogółem [g] 112 Tłuszcz [g] 83,4 Węglowodny przyswajalne [g] 142,2 Sód [mg] 1 988,5 Błonnik pokarmowy [g] 30,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,9
2026-10-04 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) Surówka z k.pekińskiej i marchwi z olejem 120 g 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) 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] 2 003,6 Białko ogółem [g] 102,9 Tłuszcz [g] 85,9 Węglowodny przyswajalne [g] 160,9 Sód [mg] 3 098,1 Błonnik pokarmowy [g] 31,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36

2026-10-05 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) Szynka wieśniowa(wieprz.parz) 40 g (JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Sałatka z papryki świeżej z pomidorem 90 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 wielowocowy 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] 2 100 Białko ogółem [g] 121,2 Tłuszcz [g] 75,7 Węglowodny przyswajalne [g] 188 Sód [mg] 2 899,8 Błonnik pokarmowy [g] 32,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,5
2026-10-06 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) Surówka żydowska 100 g (GOR) Brukselka gotowana z masłem 100 g (MLE) Ziemniaki z koperkiem 120 g (MLE) Kompot wielowocowy bez cukru 250 ml	Twarożek (półtł) z tuńczykiem 80 g (SKR, RYB, MLE, MCK) Kielbasa szynkowa Jana(gruborozd,wędz) 40 g (JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) 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] 2 063,2 Białko ogółem [g] 106,4 Tłuszcz [g] 92,7 Węglowodny przyswajalne [g] 140,9 Sód [mg] 3 965,5 Błonnik pokarmowy [g] 31,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,5

2026-10-07 środa	Dieta z ogr.latwo przyswajalnych węglowodanów -5 posiłków	Herbata b/cukru z cytryną 250 ml Chleb razowy, chleb graham 100 g (<i>GLU</i>) Masło 15g 1 szt (<i>MLE</i>) Jajko gotowane 1 szt (<i>JAJ</i>) krakowska parzona (wieprz,grubo rozdz,parz) 40 g (<i>GOR</i>) Ogórek kiszony 80 g	Nektarynka 1 szt	Zupa grysikowa 450 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Stek z indyka z filetem z kurczaka, pieczony 110 g (<i>GLU, JAJ</i>) Ćwikła z jabłkiem 100 g Ziemniaki z koperkiem 250 g (<i>MLE</i>) Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml Śliwki 150 g Sałata zielona z jogurtem nat. 80 g (<i>MLE</i>)	Pasta wieprzowo-drobiowa 60 g (<i>SEL</i>) Schab zapiekany(sch.wieprz. wędz parzony) 40 g (<i>JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02</i>) Sałatka z pomidora, kapusty pekińskiej z szynką 150 g (<i>JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02</i>) Chleb razowy, chleb graham 90 g (<i>GLU</i>) Masło 15g 1 szt (<i>MLE</i>) Herbata b/cukru z cytryną 250 ml	Jogurt skyr naturalny 1 szt (<i>MLE</i>)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 900,2 Białko ogółem [g] 91,7 Tłuszcz [g] 71,3 Węglowodny przyswajalne [g] 171,7 Sód [mg] 2 772,7 Błonnik pokarmowy [g] 28,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,2
------------------	---	--	------------------	---	---	--	---

2026-10-01 czwartek	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów- 6 posiłków	Herbata b/cukru z cytryną 250 ml Chleb razowy, chleb graham 100 g (<i>GLU</i>) Masło 15g 1 szt (<i>MLE</i>) Schab ze szpizarni (wp,wędz,parz) 40 g (<i>SOJ, SEL, GOR</i>) Pasta z twarogu(półtł) i szynki wieprz 80 g (<i>MLE</i>) Pomidor na sałacie zielonej 90 g	Mus owocowo -warzywny 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami 450 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Gyros po polsku pieczony z szynki wieprz. 100g/100ml 200 g (<i>GLU, OZ, SOJ, SEL, GOR</i>) Surówka z kapusty kiszonej i marchwi 120 g Kasza gryczana 150 g (<i>MLE</i>) Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml	Mandarynka 150 g	Salatka wiosenna ze śmietaną 120 g (<i>JAJ, MLE, SEL, GOR</i>) Szynkowa dębowa(drob,wędzona,śre dnio-rozdr) 40 g (<i>JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02</i>) Twarożek sernikowy 50 g (<i>MLE</i>) Chleb razowy, chleb graham 60 g (<i>GLU</i>) Masło 15g 1 szt (<i>MLE</i>) Herbata b/cukru z cytryną 250 ml	Serek z pieczonym jabłkiem i owsianką 150 g (<i>GLU, MLE</i>)	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
2026-10-02 piątek	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów- 6 posiłków	Herbata b/cukru z cytryną 250 ml Chleb razowy, chleb graham 100 g (<i>GLU</i>) Masło 15g 1 szt (<i>MLE</i>) Pasta z jaj z natką pietruszki 70 g (<i>JAJ, GOR</i>) Ser żółty Gouda 40 g (<i>MLE</i>) Salatka z papryki świeżej z cebulką 90 g	Chleb razowy 40 g (<i>GLU</i>) Masło 5 g (<i>MLE</i>) Twarożek z kielkami 60 g (<i>MLE</i>)	Zupa pomidorowa z makaronem 450 ml (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Pulpet z mintaja,morszczuka duszony w jarzynach 100 g (<i>GLU, JAJ, RYB, SOJ, SEL, GOR, SEZ</i>) Salatka z buraków i jabłka 100 g Ziemniaki z koperkiem 120 g (<i>MLE</i>) Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml	Grejfrut 130 g	Ryż brązowy zapiekany z jabłkiem i j.naturalnym 250 g (<i>MLE</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	Maślanka 400 g (<i>MLE</i>)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 056,2 Białko ogółem [g] 92,5 Tłuszcz [g] 81,1 Węglowodny przyswajalne [g] 199,1 Sód [mg] 2 188,7 Błonnik pokarmowy [g] 33,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,9

2026-10-03 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 (półtusty) ze szczypiorkiem 80 g (MLE) Kielbasa szynkowa Jana(gruborodz,wędz) 40 g (JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Surówka z rzodkiewki 80 g (MLE)	Sok owocowo-warzywny 330ml 1 szt (SEL)	Krupnik z ziemniakami i natką 450 ml (GLU, MLE, SEL) Roladki drobiowe z jarzynami 100g/150ml 250 g (GLU, SEL) Surówka z k.włoskiej i marchwi z olejem 120 g Ziemniaki z koperkiem 120 g (MLE) Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml Jabłko 150 g	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] 2 012 Białko ogółem [g] 116,3 Tłuszcz [g] 85,4 Węglowodny przyswajalne [g] 148,4 Sód [mg] 2 051,5 Błonnik pokarmowy [g] 30,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,1
2026-10-04 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(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) Surówka z k.pekińskiej i marchwi z olejem 120 g 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) 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] 2 021,6 Białko ogółem [g] 103,7 Tłuszcz [g] 86,1 Węglowodny przyswajalne [g] 163,6 Sód [mg] 3 291,1 Błonnik pokarmowy [g] 32,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,1

2026-10-05 poniedziałek	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów- 6 posiłków	Herbata b/cukru z cytryną 250 ml Chleb razowy, chleb graham 100 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Twarożek (półtłusty) z koperkiem 80 g (MLE) Szynka wieśniowa(wieprz.parz) 40 g (JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Sałatka z papryki świeżej z pomidorem 90 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	Pomarańcza 150 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] 2 119,5 Białko ogółem [g] 121,7 Tłuszcz [g] 75,7 Węglowodny przyswajalne [g] 192 Sód [mg] 2 901,6 Błonnik pokarmowy [g] 33,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,5
2026-10-06 wtorek	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów- 6 posiłków	Herbata b/cukru z cytryną 250 ml Chleb razowy, chleb graham 100 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Ser żółty Gouda 40 g (MLE) Szynka z indyka(drób.parzona) 40 g (SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Sałatka z brokuła, jajka i pomidora 80 g (JAJ, MLE, GOR)	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) Brukselka gotowana z masłem 100 g (MLE) Surówka żydowska 100 g (GOR) Ziemniaki 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 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] 2 057,8 Białko ogółem [g] 108,6 Tłuszcz [g] 94,3 Węglowodny przyswajalne [g] 140,8 Sód [mg] 3 963,4 Błonnik pokarmowy [g] 29,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,6

2026-10-07 środa	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów- 6 posiłków	Herbata b/cukru z cytryną 250 ml Chleb razowy, chleb graham 100 g (<i>GLU</i>) Masło 15g 1 szt (<i>MLE</i>) Jajko gotowane 1 szt (<i>JAJ</i>) krakowska parzona (wieprz, grubo rozd, parz) 40 g (<i>GOR</i>) Ogórek kiszony 80 g	Śliwki 150 g	Zupa grysikowa 450 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Stek z filetem z kurczaka, pieczony 110 g (<i>GLU, JAJ</i>) Ćwikła z jabłkiem 100 g Sałata zielona z jogurtem nat. 80 g (<i>MLE</i>) Ziemniaki z koperkiem 250 g (<i>MLE</i>) Kompot wielowocowy bez cukru 250 ml	Jogurt skyr naturalny 1 szt (<i>MLE</i>)	Pasta wieprzowo-drobiowa 60 g (<i>SEL</i>) Schab zapiekany (sch. wieprz. wędz parzony) 40 g (<i>JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02</i>) Sałatka z pomidora, kapusty pekińskiej z szynką 150 g (<i>JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02</i>) Chleb razowy, chleb graham 60 g (<i>GLU</i>) Masło 15g 1 szt (<i>MLE</i>) Herbata b/cukru z cytryną 250 ml	Chleb graham 40 g (<i>GLU</i>) Twarożek sernikowy 70 g (<i>MLE</i>) Masło 5 g (<i>MLE</i>) Sałata zielona liść 5 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 013,9 Białko ogółem [g] 105,7 Tłuszcz [g] 78,9 Węglowodny przyswajalne [g] 175,4 Sód [mg] 2 912,3 Błonnik pokarmowy [g] 27,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35
------------------	--	---	--------------	---	--	---	---	---

2026-09-30 środa	Dieta łatwostrawna	Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300 ml (MLE) Chleb mieszany 30g, chleb pszenny 30g, chleb razowy, graham 60g 120 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Szyńka drobiowa (wędlina drobiowa z kurczaka, parzona) 40 g (SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Twarożek (półt) 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) 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
2026-10-01 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 spiżarni (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 kapusty kiszzonej i marchwi 120 g Kasza jęczmienna 200 g (GLU) Kompot wieloowocowy z cukrem 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 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

2026-10-02 piątek	Dieta łatwostrawna	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany 30g, chleb pszenny 30g, chleb razowy, graham 60g 120 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Ser żółty Gouda 40 g (MLE) Pasta z jaj z natką pietruszki 70 g (JAJ, GOR) Bukiet warzyw gotowany 80 g (SEL, GOR) Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Cynamonka 1 szt (GLU, JAJ, MLE)	Zupa pomidorowa z makaronem 450 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Pulpet z mintaja, morszczuka duszony w jarzynach 100 g (GLU, JAJ, RYB, SOJ, SEL, GOR, SEZ) Sałatka z buraków i jabłka 100 g Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml Nektarynka 1 szt	Ryż z jabłkami z jogurtem naturalnym 250 g (MLE) Chleb mieszany 40g, chleb razowy, graham 40g 80 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Ser biały w plastrach 50 g (MLE) Pomidor na sałacie zielonej 90 g Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Maślanka 400 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 738,2 Białko ogółem [g] 102,7 Tłuszcz [g] 85,6 Węglowodny przyswajalne [g] 369,6 Sód [mg] 1 989,8 Błonnik pokarmowy [g] 31,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,8
2026-10-03 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) Surówka z rzodkiewki 80 g (MLE) Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Sok owocowo-warzywny 330ml 1 szt (SEL)	Krupnik z ziemniakami i natką 450 ml (GLU, MLE, SEL) Roladki drobiowe z jarzynami 100g/150ml 250 g (GLU, SEL) Surówka z k.włoskiej i marchwi z olejem 120 g Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml Jabłko 150 g	Pasta wieprzowo-drobiowa 80 g (SEL) Szynka 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] 2 470,3 Białko ogółem [g] 124,2 Tłuszcz [g] 88,1 Węglowodny przyswajalne [g] 264,4 Sód [mg] 2 501,6 Błonnik pokarmowy [g] 31,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,2
2026-10-04 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) Surówka z k.pekińskiej i marchwi z olejem 120 g Kalafor gotowany z wody 100 g Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml	Sałatka 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] 2 297,1 Białko ogółem [g] 108,1 Tłuszcz [g] 86,7 Węglowodny przyswajalne [g] 240,8 Sód [mg] 3 400,6 Błonnik pokarmowy [g] 32,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,2

2026-10-05 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) 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 Pomarańcza 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] 2 781 Białko ogółem [g] 129,9 Tłuszcz [g] 80,2 Węglowodny przyswajalne [g] 345,4 Sód [mg] 2 071,5 Błonnik pokarmowy [g] 34,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,4
2026-10-06 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(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 warzyw mieszanych 100 g (SEL) Brukselka gotowana z masłem 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(gruborzd.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] 2 365 Białko ogółem [g] 109,3 Tłuszcz [g] 91,2 Węglowodny przyswajalne [g] 246,2 Sód [mg] 3 940 Błonnik pokarmowy [g] 31,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43

2026-10-07 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 indyka 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 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, kapusty pekińskiej z szynką 150 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	Jogurt z owsianką 1 szt (GLU, MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 367,1 Białko ogółem [g] 104,3 Tłuszcz [g] 82 Węglowodny przyswajalne [g] 267,1 Sód [mg] 2 745,8 Błonnik pokarmowy [g] 27,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,1
------------------	--------------------	---	------------------	---	---	---	---

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-28 do dnia 2026-10-07 KUCHNIA OGÓLNA

2026-09-30 środa	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszcz.	Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300 ml (MLE) Chleb mieszany 30g, chleb pszenny 30g, chleb razowy, graham 60g 120 g (GLU) Masło 10g 1 szt (MLE) Szyńka drobiowa (wędlina drobiowa z kurczaka, parzona) 40 g (SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Twarożek (półt) 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
2026-10-01 czwartek	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszcz.	Zupa mleczna z ryżem 300 ml (MLE) Chleb mieszany 30g, chleb pszenny 30g, chleb razowy, graham 60g 120 g (GLU) Masło 10g 1 szt (MLE) Schab ze spiżarni (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 kapusty kiszzonej i marchwi 120 g 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) Szyńkowa dębowa (drob. wędzona, średnio -rozdr.) 40 g (JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02) Twarożek sernikowy 50 g (MLE) Chleb mieszany 60g, chleb razowy, graham 60g 120 g (GLU) Masło 10g 1 szt (MLE) Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	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

2026-10-02 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, morszczuka duszony w jarzynach 100 g (GLU, JAJ, RYB, SOJ, SEL, GOR, SEZ) Sałatka z buraków i jabłka 100 g Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml Nektarynka 1 szt	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] 2 680,7 Białko ogółem [g] 104,4 Tłuszcz [g] 78,4 Węglowodny przyswajalne [g] 399,9 Sód [mg] 2 294,2 Błonnik pokarmowy [g] 31,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,8
2026-10-03 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(gruborozd,wędz) 40 g (JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Ser biały (półtłusty) ze szczypiorkiem 80 g (MLE) Surówka z rzodkiewki 80 g (MLE) Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Sok owocowo-warzywny 330ml 1 szt (SEL)	Krupnik z ziemniakami i natką 450 ml (GLU, MLE, SEL) Roladki drobiowe z jarzynami 100g/150ml 250 g (GLU, SEL) Surówka z k.włoskiej i marchwi z olejem 120 g Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml Jabłko 150 g	Pasta wieprzowo-drobiowa 80 g (SEL) Szynka 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] 2 392,3 Białko ogółem [g] 124,2 Tłuszcz [g] 80,7 Węglowodny przyswajalne [g] 264,2 Sód [mg] 2 502,2 Błonnik pokarmowy [g] 31,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29

2026-10-04 niedziela	Dieta łatwastrawna z ograniczeniem tłusz.	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 (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) Surówka z k. pekińskiej i marchwi z olejem 120 g Kalańior 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] 2 260,5 Białko ogółem [g] 109,2 Tłuszcz [g] 79,9 Węglowodny przyswajalne [g] 248,2 Sód [mg] 3 482,7 Błonnik pokarmowy [g] 33 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,1
2026-10-05 poniedziałek	Dieta łatwastrawna 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) 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 z koperkiem 250 g (MLE) Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml Pomarańcza 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 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] 2 624,8 Białko ogółem [g] 128,3 Tłuszcz [g] 72,4 Węglowodny przyswajalne [g] 332,1 Sód [mg] 1 985,3 Błonnik pokarmowy [g] 34,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,1

2026-10-06 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) Szyńka z indyka (drob, parzona) 40 g (SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Sałatka z brokuła, jajka i pomidora 80 g (JAJ, MLE, GOR) Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Jabłko 150 g	Zupa wiosenna z kalarepką diet. 450 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Zrazy wieprz.-drob. duszone w s. mięsny 100g/150ml 250 g (GLU, JAJ, SEL, GOR, SEZ) Brukselka gotowana z masłem 100 g (MLE) Surówka z warzyw mieszanych 100 g (SEL) 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] 2 287 Białko ogółem [g] 109,3 Tłuszcz [g] 83,8 Węglowodny przyswajalny [g] 246 Sód [mg] 3 940,6 Błonnik pokarmowy [g] 31,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,8
2026-10-07 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 indyka 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, kapusty pekińskiej z szynką 150 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	Jogurt skyr naturalny 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 261,1 Białko ogółem [g] 105,4 Tłuszcz [g] 74,6 Węglowodny przyswajalny [g] 259,1 Sód [mg] 2 809,4 Błonnik pokarmowy [g] 26,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,8

2026-09-30 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 (wędlinia 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
2026-10-01 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 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 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 kapusty kiszonej i marchwi 120 g Kasza gryczana 150 g (MLE) Kompot wieloowocowy z cukrem 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 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

2026-10-02 piątek	Dieta podstawowa 1	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany 30g, chleb pszenny 30g, chleb razowy, graham 60g 120 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Ser żółty Gouda 40 g (MLE) Pasta z jaj z natką pietruszki 70 g (JAJ, GOR) Sałatka z papryki świeżej z cebulką 90 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, morszczuka smażony 100 g (GLU, JAJ, RYB) Sałatka z buraków i jabłka 100 g Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml Nektarynka 1 szt	Ryż z jabłkami i śmietaną 250 g (MLE) Chleb mieszany 40g, chleb razowy, graham 40g 80 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Serek topiony 17g 2 szt (MLE) Pomidor na sałacie zielonej 90 g Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Maślanka 400 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 3 048,8 Białko ogółem [g] 100,1 Tłuszcz [g] 123 Węglowodny przyswajalne [g] 372 Sód [mg] 3 112,2 Błonnik pokarmowy [g] 30,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 53,5
2026-10-03 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) Surówka z rzodkiewki 80 g (MLE) Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Sok owocowo-warzywny 330ml 1 szt (SEL)	Krupnik z ziemniakami i natką 450 ml (GLU, MLE, SEL) Bigos z mięsem wieprzowym 300 g (GLU, SEL, GOR, SEZ) Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml Jabłko 150 g	Pasta wieprzowo-drobiowa 80 g (SEL) Szynka 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] 2 445,3 Białko ogółem [g] 114,8 Tłuszcz [g] 91,3 Węglowodny przyswajalne [g] 258,2 Sód [mg] 2 492,6 Błonnik pokarmowy [g] 31,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42
2026-10-04 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) Surówka z k.pekińskiej i marchwi z olejem 120 g 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] 2 517,8 Białko ogółem [g] 101,1 Tłuszcz [g] 103,9 Węglowodny przyswajalne [g] 266,1 Sód [mg] 3 364,4 Błonnik pokarmowy [g] 32,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,1

2026-10-05 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) Szyunka wiśniowa (wieprz. parz) 40 g (JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Sałatka z papryki świeżej z pomidorem 90 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 wieloowocowy z cukrem 250 ml Pomarańcza 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] 3 241,2 Białko ogółem [g] 119,8 Tłuszcz [g] 103,3 Węglowodny przyswajalne [g] 416,9 Sód [mg] 4 586,4 Błonnik pokarmowy [g] 41,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 49,3
2026-10-06 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) Szyunka z indyka (drob. parzona) 40 g (SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Sałatka z brokuła, jajka i pomidora 80 g (JAJ, MLE, GOR) Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	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) Surówka żydowska 100 g (GOR) Brukselka gotowana z masłem 100 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] 2 428 Białko ogółem [g] 111,2 Tłuszcz [g] 97,1 Węglowodny przyswajalne [g] 246 Sód [mg] 4 468 Błonnik pokarmowy [g] 33,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 45,2

2026-10-07 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	Śliwki 150 g	Zupa grysikowa 450 ml (GLU, MLE, SEL) Stek z indyka 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 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, kapusty pekińskiej z szynką 150 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	Jogurt z owsianką 1 szt (GLU, MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 370,1 Białko ogółem [g] 104,5 Tłuszcz [g] 79,7 Węglowodny przyswajalne [g] 271,9 Sód [mg] 3 185,4 Błonnik pokarmowy [g] 27,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35
------------------	--------------------	---	--------------	---	---	---	---

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	II Ś	Obiad	Kolacja	Pn	SUMA
2026-10-08 czwartek	Dieta podstawowa 1	Kawa llna 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) 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) 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] [kcal] 2 762,3 Białko ogółem [g] 101,9 Tłuszcz [g] 101,1 Węglowodny przyswajalne [g] 325 Sód [mg] 4 153 Błonnik pokarmowy [g] 39,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,3
2026-10-09 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 kiszzonej i marchwi 120 g Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml Pomarańcza 150 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] [kcal] 3 064,5 Białko ogółem [g] 116,6 Tłuszcz [g] 119,6 Węglowodny przyswajalne [g] 353,7 Sód [mg] 2 259,3 Błonnik pokarmowy [g] 39 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,3
2026-10-10 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	Sałatka z twarogu z warzywami 100 g (MLE) Mix салат 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] 2 604,5 Białko ogółem [g] 108,5 Tłuszcz [g] 95,3 Węglowodny przyswajalne [g] 303,8 Sód [mg] 3 285,7 Błonnik pokarmowy [g] 28,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 46,3

2026-10-11 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) Sałatka z papryki świeżej z cebulką 90 g Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Mandarynka 150 g	Zupa pomidorowa z ryżem 450 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Roladki drobiowe ze szpinakiem 100g/120ml 220 g (GLU, MLE) Surówka z k.pekińskiej i marchwi z olejem 100 g Brokuł gotowany z masłem 100 g (MLE) Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml	Sałatka z kalafiora, jajka i pomidora 150 g (JAJ, MLE, GOR) Polewica Gazdy (schab wiepr.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] 2 343,7 Białko ogółem [g] 102,2 Tłuszcz [g] 93,5 Węglowodny przyswajalne [g] 240,9 Sód [mg] 3 815,1 Błonnik pokarmowy [g] 30,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 45,5
2026-10-12 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	Jabłko 150 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 kiszony 80 g Masło 15g 1 szt (MLE) Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Serek grani 200 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 558 Białko ogółem [g] 125,2 Tłuszcz [g] 98 Węglowodny przyswajalne [g] 264,2 Sód [mg] 4 355,4 Błonnik pokarmowy [g] 26,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 47,7
2026-10-13 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 z ziemniakami i natką 450 ml (GLU, MLE, SEL) Udziec drobiowy panierowany smażony 110 g (GLU, JAJ) Buraczki na gorąco 150 g (GLU, MLE) Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml Śliwki 150 g	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) Chrzan z jabłkiem 70 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	Serwatka 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 997,2 Białko ogółem [g] 118 Tłuszcz [g] 120,7 Węglowodny przyswajalne [g] 330,4 Sód [mg] 2 205,7 Błonnik pokarmowy [g] 32,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,8

2026-10-14 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) Szynka drobiowa(wędlina drobiowa z kurczaka,parzona) 40 g (SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Pasta z jaj z natką pietruszki 70 g (JAJ, GOR) Sałatka z k.pekiń,pomidor,ogórek kisz,marchew,kukurydz. 100 g (JAJ, SEL, GOR)	Gruszka 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) Surówka z selera, marchwi i jabłek z jogurtem nat. 100 g (MLE, 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) 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] [kcal] 2 628,1 Białko ogółem [g] 113,6 Tłuszcz [g] 100 Węglowodny przyswajalne [g] 288 Sód [mg] 3 395,9 Błonnik pokarmowy [g] 38,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 46,5
2026-10-15 czwartek	Dieta podstawowa 1	Zupa mleczna z zacierką 300 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany 30g, chleb pszenny 30g, chleb razowy,graham 60g 120 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Twarożek (półtusty) z koperkiem 80 g (MLE) krakowska parzona (wieprz,grubo rozdz,parz) 40 g (GOR) Burak pieczony z oliwą 80 g Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Pomarańcza 150 g	Zupa ogórkowa z ryżem 450 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Klops mięsny, pieczony drobiowo-wieprzowy 120 g (GLU, JAJ, SEL, GOR, SEZ) Marchewka oprószana 120 g (GLU, MLE) Sałata lodowa z jogurtem naturalnym 80 g (MLE) Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Kompot wieloowocowy 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] [kcal] 2 438,9 Białko ogółem [g] 114 Tłuszcz [g] 79 Węglowodny przyswajalne [g] 284,3 Sód [mg] 3 985 Błonnik pokarmowy [g] 29,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,3
2026-10-16 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 Ogórek kiszony 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 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 300 g (GLU, SEL) Chleb mieszany 40g, chleb razowy,graham 40g 80 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Ser topiony 40 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] 2 976 Białko ogółem [g] 103,3 Tłuszcz [g] 108,7 Węglowodny przyswajalne [g] 362,7 Sód [mg] 3 901,3 Błonnik pokarmowy [g] 40,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,6

2026-10-17 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) Pomidor 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) Surówka żydowska 100 g (GOR) Sałata lodowa z jogurtem naturalnym 80 g (MLE) Ryż brązowy 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) Rzodkiew biała z jabłkiem 80 g (MLE) 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] 2 333,1 Białko ogółem [g] 108,6 Tłuszcz [g] 96,1 Węglowodny przyswajalne [g] 248,4 Sód [mg] 3 728,8 Błonnik pokarmowy [g] 31,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 47,9
-------------------	--------------------	---	------------------	--	---	----------------------------	--

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	II Ś	Obiad	Kolacja	Pn	SUMA
2026-10-08 czwartek	Dieta z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów -5 posilków	Kawa Inka na mleku b/cukru 250 ml (GLU, MLE) Chleb razowy, chleb graham 100 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Twarożek (półtusty) z z. pietruszką 80 g (MLE) Szynka hetmańska(wędzonka wieprz, wędz,parz) 40 g (JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Pomidor na sałacie zielonej z natką pietruszki 90 g	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 wielowocowy 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] 2 234,5 Białko ogółem [g] 112,5 Tłuszcz [g] 97,1 Węglowodny przyswajalne [g] 178,7 Sód [mg] 3 400,8 Błonnik pokarmowy [g] 32 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43
2026-10-09 piątek	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) Twarożek (półtusty) 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 kiszzonej i marchwi 120 g Ziemniaki z koperkiem 120 g (MLE) Kompot wielowocowy bez cukru 250 ml Pomarańcza 150 g	Makaron ze szpinakiem i serem favita 350 g (GLU, MLE) Sałata zielona z pomidorem i oliwkami 80 g (SEL, GOR) Chleb razowy, chleb graham 60 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Herbata b/cukru z cytryną 250 ml Ser biały w plastrach 50 g (MLE)	Maślanka 400 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 038,7 Białko ogółem [g] 94,3 Tłuszcz [g] 81 Węglowodny przyswajalne [g] 206,2 Sód [mg] 1 855,2 Błonnik pokarmowy [g] 32,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,5

2026-10-10 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(wędliina 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 салат 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] 1 920,3 Białko ogółem [g] 105,4 Tłuszcz [g] 68,8 Węglowodny przyswajalne [g] 176,8 Sód [mg] 2 622,5 Błonnik pokarmowy [g] 28,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,4
2026-10-11 niedziela	Dieta z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów -5 posiłków	Chleb razowy, chleb graham 80 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) krakowska parzona (wieprz,grubo rozd,parz) 40 g (GOR) Ser żółty Salami 40 g (MLE) Salatka z papryki świeżej z cebulką 90 g Herbata b/cukru z cytryną 250 ml	Mandarynka 150 g	Zupa pomidorowa z ryżem 450 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Roladki drobiowe ze szpinakiem 100g/120ml 220 g (GLU, MLE) Surówka z k.pekińskiej i marchwi 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. 150 g (JAJ, MLE) Polewica Gazdy (schab wiep.parzony) 40 g (SOJ, GOR) Chleb razowy, chleb graham 120 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Herbata b/cukru z cytryną 250 ml	Kefir 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 765,1 Białko ogółem [g] 87,8 Tłuszcz [g] 76,5 Węglowodny przyswajalne [g] 133 Sód [mg] 2 914,4 Błonnik pokarmowy [g] 29,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,1

2026-10-12 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 (półtusty) z z. pietruszką 80 g (MLE) Szyńka 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(rozdrobniiona 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 kiszony 80 g Herbata b/cukru z cytryną 250 ml	Serek grani 200 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 750,7 Białko ogółem [g] 120,9 Tłuszcz [g] 79,3 Węglowodny przyswajalne [g] 98,8 Sód [mg] 3 957,2 Błonnik pokarmowy [g] 22,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,1
2026-10-13 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 ziamami 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 z ziemniakami i natką 450 ml (GLU, MLE, SEL) Filet z kurczaka pieczony z jarzynami 110 g (GLU, SEL) Buraczki na gorąco 150 g (GLU, MLE) Ziemniaki z koperkiem 120 g (MLE) Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml Śliwki 150 g	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 z jabłkiem 70 g (MLE) Mix sałat 10 g Chleb razowy, chleb graham 110 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE)	Serwatka 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 118,9 Białko ogółem [g] 106,5 Tłuszcz [g] 92,8 Węglowodny przyswajalne [g] 161,5 Sód [mg] 2 063,1 Błonnik pokarmowy [g] 29,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,9

2026-10-14 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) Sałatka z k.pekiń,pomidor,ogórek kisz,marchew,kukurydz. 100 g (JAJ, SEL, GOR)	Jabłko 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) Surówka z selera, marchwi i jabłek z jogurtem nat. 100 g (MLE, SEL) 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) Schab ze szpizarni (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] 2 157,4 Białko ogółem [g] 110,5 Tłuszcz [g] 91,8 Węglowodny przyswajalne [g] 196,3 Sód [mg] 3 394,7 Błonnik pokarmowy [g] 38,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,2
2026-10-15 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	Pomarańcza 150 g	Zupa na s.ogórkowym z ryżem 450 ml (GLU, MLE, SEL) Klops mięsny, pieczony drobiowo-wieprzowy 120 g (GLU, JAJ, SEL, GOR, SEZ) Bukiet warzyw z wody 100 g (SEL) Sałata lodowa z jogurtem naturalnym 80 g (MLE) Ziemniaki z koperkiem 150 g (MLE) Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml	Ser żółty Gouda 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] 1 941,2 Białko ogółem [g] 111,7 Tłuszcz [g] 72,1 Węglowodny przyswajalne [g] 148,8 Sód [mg] 2 399,2 Błonnik pokarmowy [g] 28,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,1

2026-10-16 piątek	Dieta z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów -5 posilków	Kawa Inka na mleku b/cukru 250 ml (GLU, MLE) Chleb razowy, chleb graham 110 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Twarożek (pótlł) z tuńczykiem 70 g (SKR, RYB, MLE, MCK) Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Pasta z ciecierzycy 60 g Ogórek kiszony 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) Pomidor na sałacie zielonej 80 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] 1 983,3 Białko ogółem [g] 93,7 Tłuszcz [g] 80,2 Węglowodny przyswajalne [g] 179,3 Sód [mg] 3 282,2 Błonnik pokarmowy [g] 30,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,8
2026-10-17 sobota	Dieta z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów -5 posilków	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) Pomidor 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) Surówka żydowska 100 g (GOR) Sałata lodowa z jogurtem naturalnym 80 g (MLE) Ryż brązowy na sypko 100 g (MLE) Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml	Pasta z twarogu(pótlł) i jaj z natką 80 g (JAJ, MLE) Szynka szkolna(wieprzowa,parzona) 40 g (SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Rzodkiewka z jabłkiem 80 g (MLE) 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] [kcal] 1 854,2 Białko ogółem [g] 99,2 Tłuszcz [g] 79,8 Węglowodny przyswajalne [g] 149,8 Sód [mg] 3 354,5 Błonnik pokarmowy [g] 29,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,8

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	II Ś	Obiad	P	Kolacja	Pn	SUMA
2026-10-08 czwartek	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów- 6 posiłków	Kawa Inka na mleku b/cukru 250 ml (GLU, MLE) Chleb razowy, chleb graham 100 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Twarożek (półtłusty) z z. pietruszką 80 g (MLE) Szynka hetmańska(wędzonka wieprz, wędz.parz) 40 g (JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Pomidor na salacie 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) 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(wędliina drob.parz zapiek) 40 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR) Masło 5 g (MLE) Salata zielona liść 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 235,2 Białko ogółem [g] 112,4 Tłuszcz [g] 97,1 Węglowodny przyswajalne [g] 178,7 Sód [mg] 3 401 Błonnik pokarmowy [g] 32 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,9
2026-10-09 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 Salata zielona liść 5 g	Chleb razowy, chleb graham 40 g (GLU) szynka drobiowa(wędliina drobiowa z kurczaka.parzona) 30 g (SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Masło 5 g (MLE)	Zupa ryżowa z natką 450 ml (SOJ, MLE, SEL, GOR) Morszczuk w sosie greckim 100g/120g 220 g (GLU, RYB, SOJ, SEL, GOR, SEZ) Surówka z kapusty kiszzonej i marchwi 120 g Ziemniaki z koperkiem 120 g (MLE) Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml	Pomarańcza 150 g	Makaron ze szpinakiem i serem favita 350 g (GLU, MLE) Salata 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] 2 086,8 Białko ogółem [g] 100,1 Tłuszcz [g] 88,1 Węglowodny przyswajalne [g] 187,8 Sód [mg] 1 904,5 Błonnik pokarmowy [g] 33,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,1

2026-10-10 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(wędliina 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 Kiełbasa 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] 1 920,3 Białko ogółem [g] 105,5 Tłuszcz [g] 68,8 Węglowodny przyswajalne [g] 176,9 Sód [mg] 2 622,5 Błonnik pokarmowy [g] 28,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,4
2026-10-11 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 rozdz,parz) 40 g (GOR) Ser żółty Salami 40 g (MLE) Salatka z papryki świeżej z cebulką 90 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 z koperkiem 120 g (MLE) Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml	Mandarynka 150 g	Salatka z kalafiora, jajka i pomidora diet. 150 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] [kcal] 1 986,3 Białko ogółem [g] 102,4 Tłuszcz [g] 80 Węglowodny przyswajalne [g] 149,7 Sód [mg] 3 089,2 Błonnik pokarmowy [g] 34,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,7

2026-10-12 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(drób,parzona) 40 g (S0J, SEL, GOR, SEZ, S02) Pomidor na salacie zielonej 100 g	Chleb razowy, chleb graham 40 g (GLU) Masło 5 g (MLE) Filet zapiekany(wędlina 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) Salatka 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 kiszony 80 g Herbata b/cukru z cytryną 250 ml	Serek grani 200 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 918,8 Białko ogółem [g] 130,6 Tłuszcz [g] 85,7 Węglowodny przyswajalne [g] 107,6 Sód [mg] 4 044,5 Błonnik pokarmowy [g] 25,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,4
2026-10-13 wtorek	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów- 6 posiłków	Chleb razowy, chleb graham 80 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Ser żółty Gouda 40 g (MLE) Schab zapiekany(sch.wieprz. wędz parzony) 40 g (JAJ, S0J, 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) Salata zielona liść 5 g	Krupnik z ziemniakami i natką 450 ml (GLU, MLE, SEL) Filet z kurczaka pieczony z jarzynami 110 g (GLU, SEL) Buraczki na gorąco 150 g (GLU, MLE) Ziemniaki z koperkiem 120 g (MLE) Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml	Śliwki 150 g	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 z jabłkiem 70 g (MLE) Mix salat 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] 2 121,4 Białko ogółem [g] 106,7 Tłuszcz [g] 92,9 Węglowodny przyswajalne [g] 162 Sód [mg] 2 074,3 Błonnik pokarmowy [g] 29,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38

2026-10-14 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) Szynka drobiowa(wędliina drobiowa z kurczaka,parzona) 40 g (SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Pasta z jaj z natką pietruszki 70 g (JAJ, GOR) Sałatka z k.pekiń,pomidor,ogórek kisz,marchew,kukurydz. 100 g (JAJ, 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) Surówka z selera, marchwi i jabłek z jogurtem nat. 100 g (MLE, SEL) Brukselka gotowana z masłem 100 g (MLE) Ziemniaki z koperkiem 120 g (MLE) Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml	Jablko 150 g	Risotto z ryżu brązowego i jarzynami 300 g (MLE, SEL) Sos pomidorowy 150 g (GLU, MLE) Schab ze szpizami (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] 2 314,3 Białko ogółem [g] 122 Tłuszcz [g] 96,7 Węglowodny przyswajalne [g] 200,3 Sód [mg] 3 523,4 Błonnik pokarmowy [g] 40,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 46,2
2026-10-15 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	Pomarańcza 150 g	Zupa na s.ogórkowym z ryżem 450 ml (GLU, MLE, SEL) Klops mięsny, pieczony drobiowo-wieprzowy 120 g (GLU, JAJ, SEL, GOR, SEZ) Bukiet warzyw z wody 100 g (SEL) Sałata lodowa z jogurtem naturalnym 80 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) 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] 2 001,2 Białko ogółem [g] 116 Tłuszcz [g] 74,1 Węglowodny przyswajalne [g] 155 Sód [mg] 2 462,2 Błonnik pokarmowy [g] 28,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,3

2026-10-16 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 Ogórek kiszony 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 kiszonej 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) Pomidor na sałacie zielonej 80 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] 1 850,5 Białko ogółem [g] 90,3 Tłuszcz [g] 79,1 Węglowodny przyswajalne [g] 163,7 Sód [mg] 3 173,1 Błonnik pokarmowy [g] 26,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,6
2026-10-17 sobota	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów- 6 posiłków	Chleb razowy, chleb graham 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) Pomidor 80 g Herbata b/cukru z cytryną 250 ml	Chleb razowy, chleb graham [Por] x 40 g (GLU) Masło 5 g (MLE) Jajko gotowane 1 szt (JAJ)	Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 450 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Gulasz z łopatki wieprzowej duszony 100g/100ml 200 g (GLU, SEL, GOR, SEZ) Surówka żydowska 100 g (GOR) Sałata lodowa z jogurtem naturalnym 80 g (MLE) Ryż brązowy na sypko 100 g (MLE) Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml	Mandarynka 150 g	Pasta z twarogu(półtł) i jaj z natką 80 g (JAJ, MLE) Szynka szkolna(wieprzowa,parzona) 40 g (SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Rzodkiew biała z jabłkiem 80 g (MLE) Mix salat 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] 1 960,9 Białko ogółem [g] 104,9 Tłuszcz [g] 88,1 Węglowodny przyswajalne [g] 151,8 Sód [mg] 3 418,2 Błonnik pokarmowy [g] 29,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,8

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	II Ś	Obiad	Kolacja	Pn	SUMA
2026-10-08 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 salacie 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] [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
2026-10-09 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 z koperkiem 250 g (MLE) Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml Pomarańcza 150 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] [kcal] 2 602,5 Białko ogółem [g] 110,7 Tłuszcz [g] 90,6 Węglowodny przyswajalne [g] 311,3 Sód [mg] 2 248,2 Błonnik pokarmowy [g] 36,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37
2026-10-10 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 salacie 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(gruborzd.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] [kcal] 2 505,1 Białko ogółem [g] 118,2 Tłuszcz [g] 78,3 Węglowodny przyswajalne [g] 305,2 Sód [mg] 3 049,7 Błonnik pokarmowy [g] 29,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42

2026-10-11 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	Mandarynka 150 g	Zupa pomidorowa z ryżem 450 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Roladki drobiowe ze szpinakiem 100g/120ml 220 g (GLU, MLE) Surówka z k.pekińskiej i marchwi 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 150 g (JAJ, MLE, GOR) Polewica 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] 2 293,9 Białko ogółem [g] 101,8 Tłuszcz [g] 88,8 Węglowodny przyswajalne [g] 239 Sód [mg] 3 119,8 Błonnik pokarmowy [g] 29,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 45,2
2026-10-12 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) 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	Jabłko 150 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(rozdrobniiona 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) Bukiet warzyw gotowany 80 g (SEL, GOR) Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Serek grani 200 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 544,7 Białko ogółem [g] 143,3 Tłuszcz [g] 89,3 Węglowodny przyswajalne [g] 259,4 Sód [mg] 3 852,5 Błonnik pokarmowy [g] 29 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 45,4
2026-10-13 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 z ziemniakami i natką 450 ml (GLU, MLE, SEL) Filet z kurczaka pieczony z jarzynami 110 g (GLU, SEL) Buraczki na gorąco 150 g (GLU, MLE) Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml Jabłko 150 g	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 z jabłkiem 70 g (MLE) 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] [kcal] 2 723,2 Białko ogółem [g] 120,2 Tłuszcz [g] 101,2 Węglowodny przyswajalne [g] 301,4 Sód [mg] 2 450,5 Błonnik pokarmowy [g] 30,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,8

2026-10-14 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) Szyunka drobiowa (wędlina drobiowa z kurczaka, parzona) 40 g (SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Pasta z jaj z natką pietruszki 70 g (JAJ, GOR) Salatka z k. pekiń, pomidor, ogórek kisz, marchew, kukurydza 100 g (JAJ, SEL, GOR)	Jabłko 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) Surówka z selera, marchwi i jabłek z jogurtem nat. 100 g (MLE, 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) Schab ze szpizarni (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] [kcal] 2 525,9 Białko ogółem [g] 115,5 Tłuszcz [g] 90,6 Węglowodny przyswajalny [g] 282,3 Sód [mg] 3 670,1 Błonnik pokarmowy [g] 38,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,2
2026-10-15 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	Pomarańcza 150 g	Zupa na s. ogórkowym z ryżem 450 ml (GLU, MLE, SEL) Klops mięsny, pieczony drobiowo-wieprzowy 120 g (GLU, JAJ, SEL, GOR, SEZ) Marchewka oprószana 120 g (GLU, MLE) Salata lodowa z jogurtem naturalnym 80 g (MLE) Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Kompot wieloowocowy 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] [kcal] 2 403,3 Białko ogółem [g] 113,6 Tłuszcz [g] 75,7 Węglowodny przyswajalny [g] 282,9 Sód [mg] 3 609,8 Błonnik pokarmowy [g] 29 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,1
2026-10-16 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] 2 717,3 Białko ogółem [g] 107,1 Tłuszcz [g] 82,9 Węglowodny przyswajalny [g] 347,5 Sód [mg] 2 550,3 Błonnik pokarmowy [g] 42,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,5

2026-10-17 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) Surówka z warzyw mieszanych 100 g (SEL) Sałata lodowa z jogurtem naturalnym 80 g (MLE) Ryż na sypko 200 g (MLE) Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml	Pasta z twarogu(pótlł) i jaj z natką 80 g (JAJ, MLE) Szynka szkolna(wieprzowa,parzona) 40 g (SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Rzodkiew biała z jabłkiem 80 g (MLE) 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] 2 298,2 Białko ogółem [g] 113,4 Tłuszcz [g] 85 Węglowodny przyswajalne [g] 263 Sód [mg] 3 217,2 Błonnik pokarmowy [g] 28,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,2
-------------------	--------------------	---	------------------	---	--	----------------------------	---

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	II Ś	Obiad	Kolacja	Pn	SUMA
2026-10-08 czwartek	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszcz.	Kawa Inka na mleku 250 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany 30g, chleb pszenny 30g, chleb razowy, graham 60g 120 g (GLU) Masło 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 salacie 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] [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
2026-10-09 piątek	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszcz.	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany 30g, chleb pszenny 30g, chleb razowy, graham 60g 120 g (GLU) Masło 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 z koperkiem 250 g (MLE) Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml Pomarańcza 150 g	Makaron ze szpinakiem i serem fawita 350 g (GLU, MLE) Salata zielona z pomidorem i oliwkami 80 g (SEL, GOR) Ser biały w plasterach 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] [kcal] 2 524,5 Białko ogółem [g] 110,7 Tłuszcz [g] 83,2 Węglowodny przyswajalne [g] 311,1 Sód [mg] 2 248,8 Błonnik pokarmowy [g] 36,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,8
2026-10-10 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 salacie 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] [kcal] 2 427,1 Białko ogółem [g] 118,2 Tłuszcz [g] 70,9 Węglowodny przyswajalne [g] 305 Sód [mg] 3 050,3 Błonnik pokarmowy [g] 29,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,8

2026-10-11 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 z natką pietruszki 90 g Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Mandarynka 150 g	Zupa pomidorowa z ryżem 450 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Roladki drobiowe ze szpinakiem 100g/120ml 220 g (GLU, MLE) Surówka z k. pekińskiej i marchwi 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 150 g (JAJ, MLE, GOR) Polewica 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] [kcal] 2 215,9 Białko ogółem [g] 101,8 Tłuszcz [g] 81,4 Węglowodny przyswajalne [g] 238,8 Sód [mg] 3 120,4 Błonnik pokarmowy [g] 29,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36
2026-10-12 poniedziałek	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) 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 Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Jabłko 150 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 plasterkach 50 g (MLE) Ogórek kiszony 80 g Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Serek grani 200 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 396,2 Białko ogółem [g] 130 Tłuszcz [g] 80,9 Węglowodny przyswajalne [g] 258,1 Sód [mg] 3 281,9 Błonnik pokarmowy [g] 27 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,5
2026-10-13 wtorek	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) 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 z ziemniakami i natką 450 ml (GLU, MLE, SEL) Filet z kurczaka pieczony z jarzynami 110 g (GLU, SEL) Buraczki na gorąco 150 g (GLU, MLE) Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml Jabłko 150 g	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 z jabłkiem 70 g (MLE) 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] [kcal] 2 645,2 Białko ogółem [g] 120,2 Tłuszcz [g] 93,8 Węglowodny przyswajalne [g] 301,2 Sód [mg] 2 451,1 Błonnik pokarmowy [g] 30,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,6

2026-10-14 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) Szyunka drobiowa (wędlina drobiowa z kurczaka, parzona) 40 g (SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Pasta z jaj z natką pietruszki 70 g (JAJ, GOR) Salatka z k. pekiń, pomidor, ogórek kisz, marchew, kukurydz. 100 g (JAJ, SEL, GOR)	Jabłko 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) Surówka z selera, marchwi i jabłek z jogurtem nat. 100 g (MLE, 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) Schab ze szpizarni (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] [kcal] 2 447,9 Białko ogółem [g] 115,5 Tłuszcz [g] 83,2 Węglowodny przyswajalne [g] 282,1 Sód [mg] 3 670,7 Błonnik pokarmowy [g] 38,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33
2026-10-15 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 rozdz. parz) 40 g (GOR) Burak pieczony z oliwą 80 g Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Pomarańcza 150 g	Zupa na s. ogórkowym z ryżem 450 ml (GLU, MLE, SEL) Klops mięsny, pieczony drobiowo-wieprzowy 120 g (GLU, JAJ, SEL, GOR, SEZ) Marchewka oprószana 120 g (GLU, MLE) Salata lodowa z jogurtem naturalnym 80 g (MLE) Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Kompot wieloowocowy 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] [kcal] 2 325,3 Białko ogółem [g] 113,6 Tłuszcz [g] 68,3 Węglowodny przyswajalne [g] 282,7 Sód [mg] 3 610,4 Błonnik pokarmowy [g] 29 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,9
2026-10-16 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 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] 2 639,3 Białko ogółem [g] 107,1 Tłuszcz [g] 75,5 Węglowodny przyswajalne [g] 347,3 Sód [mg] 2 550,9 Błonnik pokarmowy [g] 42,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,3

2026-10-17 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 salat 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) Surówka z warzyw mieszanych 100 g (SEL) Sałata lodowa z jogurtem naturalnym 80 g (MLE) Ryż na sypko 200 g (MLE) Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml	Pasta z twarogu(pótlł) i jaj z natką 80 g (JAJ, MLE) Szynka szkolna(wieprzowa,parzona) 40 g (SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Rzodkiew biała z jabłkiem 80 g (MLE) 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] 2 150,8 Białko ogółem [g] 111 Tłuszcz [g] 70,1 Węglowodny przyswajalne [g] 264,6 Sód [mg] 2 854,1 Błonnik pokarmowy [g] 28,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,6
-------------------	---	--	------------------	---	--	----------------------------	--