

		1	3	5	6	7
		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Pn	SUMA
2026-08-10 poniedziałek	Podstawowa	Kasza jęczmienna na mleku 250 ml (MLE) chleb pszenno-żytni 25 g (GLU) chleb razowy 60 g (GLU, MLE) masło 82% 10 g (MLE) pomidor 50 g ogórki kiszzone 25 g roszponka 15 g paprykarz 30 g wędlina krakowska parzona 50 g pomarańcza 1 szt Herbata bez cukru z cytryną 250 ml	Pierś z kurczaka w sosie warzywnym 200 g (MLE) Surówka z marchwi i jabłek 100 g (MLE) Kompot owocowy bez dodatku cukru 250 ml Zupa pieczarkowa z ziemniakami 300 g (MLE) Ryż 150 g	chleb pszenno-żytni 25 g (GLU) chleb razowy 60 g (GLU, MLE) masło 82% 10 g (MLE) parówki z fileta kurczaka 60 g (MLE, GOR) ketchup 5 g Pasta z groszku 60 g sałata lodowa 40 g papryka świeża 50 g Kawa zbożowa bez dodatku cukru 250 g (MLE)	naturalny jogurt 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 029,5 Białko ogółem [g] 105,7 Tłuszcz [g] 77,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28 Węglowodany ogółem [g] 267,6 suma cukrów prostych [g] 69,7 Sód [mg] 2 099,4 Łonnik pokarmowy [g] 35,1
	Dieta łatwastrawna	Kasza jęczmienna na mleku 250 ml (MLE) chleb pszenno-żytni 75 g (GLU) masło 82% 10 g (MLE) pomidor 50 g ogórki kiszzone 25 g roszponka 10 g hummus klasyczny 50 g (SEZ) wędlina krakowska parzona 50 g banan 0,5 szt Herbata bez cukru 250 ml	Zupa pieczarkowa z ziemniakami (bez zabielenia) 300 g Ryż 100 g Pierś z kurczaka w sosie warzywnym 200 g (MLE) Marchew duszona 100 g Kompot owocowy bez dodatku cukru 250 ml	chleb pszenno-żytni 75 g (GLU) masło 82% 10 g (MLE) parówki z fileta kurczaka 60 g (MLE, GOR) ketchup 5 g sałata lodowa 40 g ogórek szklarniowy 50 g Kawa zbożowa bez dodatku cukru 250 g (MLE)	naturalny jogurt 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 918,9 Białko ogółem [g] 97,2 Tłuszcz [g] 85 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,1 Węglowodany ogółem [g] 221,1 suma cukrów prostych [g] 60,9 Sód [mg] 2 053,4 Łonnik pokarmowy [g] 22,1
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Kasza jęczmienna na mleku 250 ml (MLE) chleb razowy 90 g (GLU, MLE) masło 82% 10 g (MLE) wędlina krakowska parzona 60 g paprykarz 30 g pomidor 50 g ogórki kiszzone 25 g roszponka 15 g pomarańcza 1 szt Herbata bez cukru z cytryną 250 ml	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 300 g (MLE) Ryż 150 g Pierś z kurczaka w sosie warzywnym 200 g (MLE) Surówka z marchwi i jabłek 100 g (MLE) Kompot owocowy bez dodatku cukru 250 ml	chleb razowy 90 g (GLU, MLE) masło 82% 10 g (MLE) parówki z fileta kurczaka 60 g (MLE, GOR) ketchup 5 g Pasta z groszku 60 g sałata lodowa 40 g papryka świeża 50 g Kawa zbożowa bez dodatku cukru 250 g (MLE)	naturalny jogurt 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 077 Białko ogółem [g] 108 Tłuszcz [g] 80,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,9 Węglowodany ogółem [g] 273,9 suma cukrów prostych [g] 70 Sód [mg] 2 178,1 Łonnik pokarmowy [g] 38,7

2026-08-11 wtorek	Podstawowa	chleb pszenno-żytni 25 g (GLU) chleb razowy 60 g (GLU, MLE) masło 82% 10 g (MLE) połędwica z indyka drobiowa 50 g Twaróg z jogurtem i szczypiorkiem 30 g (MLE) pomidor 50 g papryka świeża 50 g Kakao 250 g (MLE)	Zupa jarzynowa 300 g (MLE) Ziemniaki młode z koperkiem 150 g Kurczak pieczony 120 g Sórowka z kapusty pekińskiej i kukurydzy 90 g (MLE) Kompot owocowy bez dodatku cukru 250 ml	Płatki owsiane na mleku 250 ml (GLU, MLE) chleb razowy 60 g (GLU, MLE) masło 82% 10 g (MLE) połędwica sopocka 50 g ogórek szklarniowy 50 g sałata masłowa 10 g jabłko 1 szt Herbata bez cukru 250 ml	bułka kajzerka 1 szt pasztet drobiowy 50g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 036 Białko ogółem [g] 100,8 Tłuszcz [g] 71,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,9 Węglowodany ogółem [g] 260,7 suma cukrów prostych [g] 61,1 Sód [mg] 2 593,2 Błonnik pokarmowy [g] 29,2
	Dieta łatwastrawna	chleb pszenno-żytni 75 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) połędwica z indyka drobiowa 50 g Twaróg z jogurtem i koperkiem 30 g (MLE) pomidor 50 g roszponka 15 g Kakao 250 g (MLE)	Zupa jarzynowa (bez zabelania) 300 g Ziemniaki młode z koperkiem 150 g Kurczak pieczony bez skóry 110 g Buraczki na ciepło 100 g (MLE) Kompot owocowy bez dodatku cukru 250 ml	chleb pszenno-żytni 75 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) połędwica sopocka 60 g ogórek szklarniowy 50 g sałata masłowa 10 g banan 0,5 szt Herbata bez cukru 250 ml	bułka kajzerka 1 szt pasztet drobiowy 50g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 009,5 Białko ogółem [g] 96,1 Tłuszcz [g] 73,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,3 Węglowodany ogółem [g] 247,5 suma cukrów prostych [g] 55,4 Sód [mg] 2 470,8 Błonnik pokarmowy [g] 20,7
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	chleb razowy 90 g (GLU, MLE) masło 82% 15 g (MLE) połędwica z indyka drobiowa 50 g Twaróg z jogurtem i szczypiorkiem 30 g (MLE) pomidor 50 g papryka świeża 50 g Herbata bez cukru 250 ml	Zupa jarzynowa 300 g (MLE) Ziemniaki młode z koperkiem 150 g Kurczak pieczony 120 g Sórowka z kapusty pekińskiej i kukurydzy 90 g (MLE) Kompot owocowy bez dodatku cukru 250 ml	chleb razowy 90 g (GLU, MLE) masło 82% 15 g (MLE) połędwica sopocka 60 g ogórek szklarniowy 50 g sałata masłowa 10 g banan 0,5 szt Herbata bez cukru 250 ml	bułka grahamka 0,5 szt (GLU) pasztet drobiowy 50g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 653,2 Białko ogółem [g] 80,2 Tłuszcz [g] 65,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,2 Węglowodany ogółem [g] 201,5 suma cukrów prostych [g] 33,5 Sód [mg] 2 353,2 Błonnik pokarmowy [g] 31,8

2026-08-12 środa	Podstawowa	Płatki owsiane na mleku 250 ml (GLU, MLE) chleb pszenno-żytni 25 g (GLU) chleb razowy 60 g (GLU, MLE) masło 82% 10 g (MLE) polędwica z kurczaka 60 g sałatka rybna neptun 40 g (RYB, SOJ) ogórek szklarniowy 50 g rukola 10 g Arbuz 100 g Herbata bez cukru 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem 300 g (MLE) Kasza jęczmienna 100 g Gulasz z mięsny 160 g (MLE) Salata z jogurtem 50 g (MLE) Fasolka szparagowa 50 g Kompot owocowy bez dodatku cukru 250 ml	Ryż na mleku 250 ml (MLE) chleb razowy 60 g (GLU, MLE) masło 82% 10 g (MLE) żywiecka 60 g Pasta z jaj 70 g (JAJ, MLE) musztarda 5 g ogórek szklarniowy 50 g roszponka 10 g jabłko 1 szt Herbata bez cukru 250 ml	jogurt owocowy 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 869,4 Białko ogółem [g] 102,2 Tłuszcz [g] 69,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,2 Węglowodany ogółem [g] 221 suma cukrów prostych [g] 63,5 Sód [mg] 2 109,5 Błonnik pokarmowy [g] 26,2
	Dieta łatwostrawna	Płatki owsiane na mleku 250 ml (GLU, MLE) chleb pszenno-żytni 75 g (GLU) masło 82% 10 g (MLE) polędwica z kurczaka 60 g sałatka rybna neptun 40 g (RYB, SOJ) dżem 20 g wafle ryżowe 10 g ogórek szklarniowy 50 g sałata lodowa 10 g Arbuz 100 g Herbata bez cukru 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem (bez zabielenia) 300 g Gulasz z mięsny 160 g (MLE) Salata z jogurtem 50 g (MLE) Fasolka szparagowa 50 g Kompot owocowy bez dodatku cukru 250 ml	Ryż na mleku 250 ml (MLE) chleb pszenno-żytni 75 g (GLU) masło 82% 10 g (MLE) żywiecka 50 g Pasta z jaj 70 g (JAJ, MLE) ogórek szklarniowy 50 g roszponka 10 g Mus jabłkowy 150 g Herbata bez cukru 250 ml	jogurt owocowy 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 802,9 Białko ogółem [g] 100,3 Tłuszcz [g] 63,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,3 Węglowodany ogółem [g] 213,3 suma cukrów prostych [g] 73,5 Sód [mg] 1 925,1 Błonnik pokarmowy [g] 18,8
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Płatki owsiane na mleku 250 ml (GLU, MLE) chleb razowy 90 g (GLU, MLE) masło 82% 10 g (MLE) polędwica z kurczaka 60 g sałatka rybna neptun 40 g (RYB, SOJ) ogórek szklarniowy 50 g rukola 10 g Arbuz 100 g Herbata bez cukru 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem 300 g (MLE) Kasza jęczmienna 80 g Gulasz z mięsny 200 g (MLE) Salata z jogurtem 50 g (MLE) Fasolka szparagowa 50 g Kompot owocowy bez dodatku cukru 250 ml	chleb razowy 90 g (GLU, MLE) masło 82% 10 g (MLE) żywiecka 50 g Pasta z jaj 100 g (JAJ, MLE) musztarda 5 g ogórek szklarniowy 50 g roszponka 10 g jabłko 1 szt Herbata bez cukru 250 ml	naturalny jogurt 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 779,9 Białko ogółem [g] 100,8 Tłuszcz [g] 67,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,3 Węglowodany ogółem [g] 205,9 suma cukrów prostych [g] 50,2 Sód [mg] 2 172,2 Błonnik pokarmowy [g] 29,4

2026-08-13 czwartek	Podstawowa	Kasza jęczmienna na mleku 250 ml (MLE) chleb pszenno-żytni 25 g (GLU) chleb razowy 60 g (GLU, MLE) masło 82% 10 g (MLE) polędwica z indyka 50 g (GLU) Jajko na miękko 1 szt (JAJ) papryka świeża 50 g roszponka 10 g jabłko 1 szt Herbata bez cukru 250 ml	Zupa jarzynowa 300 g (MLE) Ziemniaki młode z koperkiem 200 g Kotlet schabowy 100 g (GLU, JAJ) Mizeria z ogórków z jogurtem 90 g (MLE) Kompot owocowy bez dodatku cukru 250 ml	chleb pszenno-żytni 25 g (GLU) chleb razowy 60 g (GLU, MLE) masło 82% 10 g (MLE) Wędlina wieprzowa 50 g szprot w pomidorach 85 g (RYB) ogórek szklarniowy 50 g sałata masłowa 10 g banan 0,5 szt Herbata bez cukru 250 ml naturalny jogurt 1 szt (MLE)	wafle ryżowe 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 960,2 Białko ogółem [g] 100 Tłuszcz [g] 67,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25 Węglowodany ogółem [g] 250,1 suma cukrów prostych [g] 60,9 Sód [mg] 2 417,5 Błonnik pokarmowy [g] 28,3
	Dieta łatwastrawna	Kasza jęczmienna na mleku 250 ml (MLE) chleb pszenno-żytni 75 g (GLU) masło 82% 10 g (MLE) polędwica z indyka 50 g (GLU) Jajko na miękko 1 szt (JAJ) pomidor 50 g roszponka 10 g jabłko 1 szt Kawa zbożowa 250 g (MLE)	Zupa jarzynowa 300 g (MLE) Ziemniaki młode z koperkiem 200 g Schab duszony w sosie własnym 130 g Mizeria z ogórków z jogurtem 90 g (MLE) Kompot owocowy bez dodatku cukru 250 ml	chleb pszenno-żytni 75 g (GLU) masło 82% 10 g (MLE) Wędlina wieprzowa 50 g szprot w pomidorach 85 g (RYB) ogórek szklarniowy 50 g sałata masłowa 10 g banan 0,5 szt Herbata bez cukru 250 ml naturalny jogurt 1 szt (MLE)	wafle ryżowe 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 893,3 Białko ogółem [g] 106,2 Tłuszcz [g] 55,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,5 Węglowodany ogółem [g] 248,8 suma cukrów prostych [g] 78,2 Sód [mg] 2 328,7 Błonnik pokarmowy [g] 21,5
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Kasza jęczmienna na mleku 250 ml (MLE) chleb razowy 90 g (GLU, MLE) masło 82% 10 g (MLE) polędwica z indyka 50 g (GLU) Jajko na miękko 2 szt (JAJ) pomidor 50 g roszponka 10 g jabłko 1 szt Herbata bez cukru 250 ml	Zupa jarzynowa 300 g (MLE) Ziemniaki młode z koperkiem 200 g Schab duszony w sosie własnym 130 g Mizeria z ogórków z jogurtem 90 g (MLE) Kompot owocowy bez dodatku cukru 250 ml	chleb razowy 90 g (GLU, MLE) masło 82% 10 g (MLE) Wędlina wieprzowa 50 g szprot w pomidorach 85 g (RYB) ogórek szklarniowy 50 g sałata masłowa 10 g papryka świeża 50 g Herbata bez cukru 250 ml naturalny jogurt 1 szt (MLE)	wafle ryżowe 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 796,9 Białko ogółem [g] 101,7 Tłuszcz [g] 55,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,8 Węglowodany ogółem [g] 238,4 suma cukrów prostych [g] 51,7 Sód [mg] 2 505,8 Błonnik pokarmowy [g] 32,1

2026-08-14 piątek	Podstawowa	chleb pszenno-żytni 25 g (GLU) chleb razowy 60 g (GLU, MLE) masło 82% 10 g (MLE) Wędlina drobiowa 50 g Twaróg z jogurtem 60 g (MLE) dżem 30 g pomidor 50 g jabłko 1 szt Kakao 250 g (MLE)	Zupa szczawiowa 300 g (JAJ, MLE) Ziemniaki młode z koperkiem 200 g Ryba pieczona z warzywami 220 g (RYB) Surówka z kapusty kiszonej 50 g Pomidor z jogurtem 50 g (MLE) Kompot owocowy bez dodatku cukru 250 ml	Płatki owsiane na mleku 250 ml (GLU, MLE) chleb pszenno-żytni 25 g (GLU) chleb razowy 60 g (GLU, MLE) masło 82% 10 g (MLE) Wędlina wieprzowa 50 g serek kanapkowy 120g 40 g Sałatka z kolorowych warzyw z sosem vinegret 90 g banan 0,5 szt Herbata bez cukru 250 ml	jogurt owocowy 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 023,7 Białko ogółem [g] 103,1 Tłuszcz [g] 67 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,4 Węglowodany ogółem [g] 265,5 suma cukrów prostych [g] 92 Sód [mg] 2 272,4 Błonnik pokarmowy [g] 29,5
	Dieta łatwostrawna	chleb pszenno-żytni 75 g (GLU) masło 82% 10 g (MLE) Wędlina drobiowa 50 g Twaróg z jogurtem 60 g (MLE) dżem 30 g pomidor 50 g jabłko 1 szt Kakao 250 g (MLE)	Zupa ziemniaczanka (bez zabielenia) 300 g Ziemniaki młode z koperkiem 200 g Ryba pieczona z warzywami 220 g (RYB) Pomidor (bez skórki) z jogurtem 110 g (MLE) Kompot owocowy bez dodatku cukru 250 ml	Płatki owsiane na mleku 250 ml (GLU, MLE) chleb pszenno-żytni 75 g (GLU) masło 82% 10 g (MLE) Wędlina wieprzowa 50 g serek kanapkowy 120g 40 g roszponka 10 g banan 0,5 szt Herbata bez cukru 250 ml	jogurt owocowy 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 919,1 Białko ogółem [g] 102,5 Tłuszcz [g] 57,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,1 Węglowodany ogółem [g] 253,8 suma cukrów prostych [g] 89,9 Sód [mg] 1 980,1 Błonnik pokarmowy [g] 20,7
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	chleb razowy 90 g (GLU, MLE) masło 82% 10 g (MLE) Wędlina drobiowa 50 g Twaróg z jogurtem i szczypiorkiem 65 g (MLE) pomidor 50 g jabłko 1 szt Kakao bez dodatku cukru 250 g (MLE)	Zupa szczawiowa 300 g (JAJ, MLE) Ziemniaki młode z koperkiem 200 g Ryba pieczona z warzywami 220 g (RYB) Surówka z kapusty kiszonej 50 g Pomidor z jogurtem 50 g (MLE) Kompot owocowy bez dodatku cukru 250 ml	Płatki owsiane na mleku 250 ml (GLU, MLE) chleb razowy 90 g (GLU, MLE) masło 82% 10 g (MLE) Wędlina wieprzowa 50 g ryba w oleju 55 g Sałatka z kolorowych warzyw z sosem vinegret 90 g pomarańcza 0,5 szt Herbata bez cukru 250 ml	naturalny jogurt 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 887,6 Białko ogółem [g] 107,5 Tłuszcz [g] 58,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,1 Węglowodany ogółem [g] 249,2 suma cukrów prostych [g] 70,2 Sód [mg] 2 519,8 Błonnik pokarmowy [g] 33,1

2026-08-15 sobota	Podstawowa	Kasza jęczmienna na mleku 250 ml (MLE) chleb pszenno-żytni 25 g (GLU) chleb razowy 60 g (GLU, MLE) masło 82% 10 g (MLE) Wędlina drobiowa 50 g serek topiony 44 g pomidor 50 g papryka świeża 50 g jabłko 1 szt Herbata bez cukru 250 ml	Zupa kapuściana z białej kapusty 300 g Ryż 100 g Potrawka z kurczaka 160 g (MLE) Buraczki z jogurtem 100 g (MLE) Kompot owocowy bez dodatku cukru 250 ml	chleb pszenno-żytni 25 g (GLU) chleb razowy 60 g (GLU, MLE) masło 82% 10 g (MLE) Wędlina wieprzowa 50 g Sałatka z tuńczykiem 100 g (MLE) sałata lodowa 20 g banan 0,5 szt Herbata bez cukru 250 ml	jabłko 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 820,7 Białko ogółem [g] 82,8 Tłuszcz [g] 60,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,8 Węglowodany ogółem [g] 251,5 suma cukrów prostych [g] 73,7 Sód [mg] 2 348,3 Błonnik pokarmowy [g] 31,9
	Dieta łatwastrawna	Kasza jęczmienna na mleku 250 ml (MLE) chleb pszenno-żytni 75 g (GLU) masło 82% 10 g (MLE) Wędlina drobiowa 50 g Twaróg z jogurtem 60 g (MLE) dżem 30 g pomidor 50 g roszponka 10 g jabłko 1 szt Herbata bez cukru 250 ml	Zupa jarzynowa (bez zabelania) 300 g Ryż 100 g Potrawka z kurczaka 160 g (MLE) Buraczki z jogurtem 100 g (MLE) Kompot owocowy bez dodatku cukru 250 ml	chleb pszenno-żytni 75 g (GLU) masło 82% 10 g (MLE) Wędlina wieprzowa 50 g Sałatka z tuńczykiem 100 g (MLE) sałata lodowa 20 g banan 0,5 szt Herbata bez cukru 250 ml	jabłko 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 751,8 Białko ogółem [g] 86,3 Tłuszcz [g] 49,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,9 Węglowodany ogółem [g] 247,6 suma cukrów prostych [g] 81,7 Sód [mg] 1 830,2 Błonnik pokarmowy [g] 23,8
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Kasza jęczmienna na mleku 250 ml (MLE) chleb razowy 90 g (GLU, MLE) masło 82% 10 g (MLE) Wędlina drobiowa 50 g Twaróg z jogurtem i warzywami 85 g (MLE) pomidor 50 g papryka świeża 50 g jabłko 1 szt Herbata bez cukru 250 ml	Zupa kapuściana z białej kapusty 300 g Ryż 100 g Potrawka z kurczaka 160 g (MLE) Buraczki z jogurtem 100 g (MLE) Kompot owocowy bez dodatku cukru 250 ml	chleb razowy 90 g (GLU, MLE) masło 82% 10 g (MLE) Wędlina wieprzowa 50 g Sałatka z tuńczykiem 100 g (MLE) sałata lodowa 20 g papryka świeża 50 g Herbata bez cukru 250 ml naturalny jogurt 1 szt (MLE)	jabłko 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 822,3 Białko ogółem [g] 93,2 Tłuszcz [g] 54,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,1 Węglowodany ogółem [g] 257,7 suma cukrów prostych [g] 72 Sód [mg] 2 185,5 Błonnik pokarmowy [g] 35,8

2026-08-16 niedziela	Podstawowa	Makaron na mleku 250 ml (MLE) chleb pszenno-żytni 25 g (GLU) chleb razowy 60 g (GLU, MLE) masło 82% 10 g (MLE) Wędlina drobiowa 50 g Jajko gotowane 1 szt (JAJ) majonez 10 g pomidor 50 g papryka świeża 50 g jabłko 1 szt Herbata bez cukru 250 ml	Krupnik 300 g Kasza gryczana 150 g Pieczeń ryńska 190 g (GLU, JAJ, MLE) Surówka z marchwi i selera 90 g (MLE) Kompot owocowy bez dodatku cukru 250 ml	chleb pszenno-żytni 25 g (GLU) chleb razowy 60 g (GLU, MLE) masło 82% 10 g (MLE) Wędlina wieprzowa 50 g Twaróg z jogurtem i szczypiorkiem 65 g (MLE) sałata lodowa 20 g Herbata bez cukru 250 ml naturalny jogurt 1 szt (MLE)	banan 0,5 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 833,7 Białko ogółem [g] 92,4 Tłuszcz [g] 61 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26 Węglowodany ogółem [g] 242,1 suma cukrów prostych [g] 62,1 Sód [mg] 2 049,5 Błonnik pokarmowy [g] 29,3
	Dieta łatwastrawna	Makaron na mleku 250 ml (MLE) chleb pszenno-żytni 75 g (GLU) masło 82% 10 g (MLE) Wędlina drobiowa 50 g Jajko gotowane 1 szt (JAJ) pomidor 50 g sałata lodowa 10 g jabłko 1 szt Herbata bez cukru 250 ml	Krupnik 300 g Ziemniaki młode z koperkiem 150 g Pieczeń ryńska 190 g (GLU, JAJ, MLE) Marchew duszona z selerem 100 g Kompot owocowy bez dodatku cukru 250 ml	chleb pszenno-żytni 75 g (GLU) masło 82% 10 g (MLE) Wędlina wieprzowa 50 g Twaróg z jogurtem i koperkiem 65 g (MLE) ogórek szklarniowy 50 g roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 ml naturalny jogurt 1 szt (MLE)	banan 0,5 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 670,9 Białko ogółem [g] 88,9 Tłuszcz [g] 51,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25 Węglowodany ogółem [g] 220,8 suma cukrów prostych [g] 59,4 Sód [mg] 1 898,9 Błonnik pokarmowy [g] 22,2
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	chleb razowy 90 g (GLU, MLE) masło 82% 10 g (MLE) Wędlina drobiowa 50 g Jajko gotowane 2 [Por] x 1 szt (JAJ) majonez 10 g pomidor 50 g papryka świeża 50 g jabłko 1 szt Herbata bez cukru 250 ml	Krupnik 300 g Kasza gryczana 150 g Pieczeń ryńska 190 g (GLU, JAJ, MLE) Surówka z marchwi i selera 90 g (MLE) Kompot owocowy bez dodatku cukru 250 ml	Płatki owsiane na mleku 250 ml (GLU, MLE) chleb razowy 90 g (GLU, MLE) masło 82% 10 g (MLE) Wędlina wieprzowa 50 g Twaróg z jogurtem i szczypiorkiem 65 g (MLE) rukola 10 g Herbata bez cukru 250 ml naturalny jogurt 1 szt (MLE) ogórek szklarniowy 50 g	banan 0,5 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 981,6 Białko ogółem [g] 99,5 Tłuszcz [g] 66,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,4 Węglowodany ogółem [g] 263,3 suma cukrów prostych [g] 63 Sód [mg] 2 188 Błonnik pokarmowy [g] 34,4

2026-08-17 poniedziałek	Podstawowa	bułka grahamka 1 szt (GLU) chleb razowy 30 g (GLU, MLE) masło 82% 10 g (MLE) Wędlina drobiowa 50 g Twaróg z jogurtem i warzywami 100 g (MLE) pomidor 50 g papryka świeża 50 g jabłko 1 szt Herbata bez cukru 250 ml	Zupa brokułowa 300 g (MLE) Makaron 200 g Sos boloński z pieczarkami 200 g ogórki konserwowe 25 g Kompot owocowy bez dodatku cukru 250 ml	chleb pszenno-żytni 25 g (GLU) chleb razowy 60 g (GLU, MLE) masło 82% 10 g (MLE) Wędlina wieprzowa 50 g paprykarz 50 g ogórek szklarniowy 50 g sałata lodowa 20 g Herbata bez cukru 250 ml Budyń na mleku 275 g (MLE)	naturalny jogurt 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 701,8 Białko ogółem [g] 98,8 Tłuszcz [g] 54 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,4 Węglowodany ogółem [g] 218,7 suma cukrów prostych [g] 68 Sód [mg] 2 464,5 Błonnik pokarmowy [g] 28,2
	Dieta łatwostrawna	bułka kajzerka 1 szt chleb pszenno-żytni 50 g (GLU) masło 82% 10 g (MLE) Wędlina drobiowa 50 g Twaróg z jogurtem 60 g (MLE) dżem 30 g pomidor 50 g jabłko 1 szt Mleko 250 g (MLE)	Zupa brokułowa 300 g (MLE) Makaron 150 g Sos boloński z pieczarkami 200 g Ogórek świeży w plasterkach 50 g Kompot owocowy bez dodatku cukru 250 ml	chleb pszenno-żytni 75 g (GLU) masło 82% 10 g (MLE) Wędlina wieprzowa 50 g serek topiony 17 g ogórek szklarniowy 50 g sałata lodowa 20 g Herbata bez cukru 250 ml Budyń na mleku 275 g (MLE)	naturalny jogurt 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 896,4 Białko ogółem [g] 104,7 Tłuszcz [g] 58 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,7 Węglowodany ogółem [g] 245 suma cukrów prostych [g] 87 Sód [mg] 2 336,6 Błonnik pokarmowy [g] 18,2
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	bułka grahamka 1 szt (GLU) chleb razowy 30 g (GLU, MLE) masło 82% 10 g (MLE) Wędlina drobiowa 50 g Twaróg z jogurtem i warzywami 85 g (MLE) pomidor 50 g papryka świeża 50 g jabłko 1 szt Herbata bez cukru 250 ml	Zupa brokułowa 300 g (MLE) Makaron 150 g Sos boloński z pieczarkami 200 g ogórki konserwowe 25 g Kompot owocowy bez dodatku cukru 250 ml	chleb razowy 90 g (GLU, MLE) masło 82% 10 g (MLE) Wędlina wieprzowa 50 g hummus klasyczny 50 g (SEZ) ogórek szklarniowy 50 g sałata lodowa 40 g Herbata bez cukru 250 ml Budyń na mleku 275 g (MLE)	naturalny jogurt 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 766,5 Białko ogółem [g] 95,5 Tłuszcz [g] 60,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,6 Węglowodany ogółem [g] 224 suma cukrów prostych [g] 67,6 Sód [mg] 2 459 Błonnik pokarmowy [g] 32,2

2026-08-18 wtorek	Podstawowa	chleb pszenno-żytni 25 g (GLU) chleb razowy 30 g (GLU, MLE) masło 82% 10 g (MLE) Wędlina drobiowa 50 g ser żółty gouda 50 g (MLE) pomidor 50 g rzodkiewka 40 g jabłko 1 szt Galaretka owocowa 100 g Kawa zbożowa 250 g (MLE)	Zupa ogórkowa 300 g (MLE) Ziemniaki młode z koperkiem 200 g Pulpet rybny w sosie greckim 230 g (GLU, JAJ, RYB) Surówka z jarzyn mieszanych 100 g (MLE) Kompot owocowy bez dodatku cukru 250 ml	chleb pszenno-żytni 25 g (GLU) chleb razowy 60 g (GLU, MLE) masło 82% 10 g (MLE) Wędlina wieprzowa 50 g Pasta z jaj 100 g (JAJ, MLE) papryka świeża 50 g rukola 10 g jogurt owocowy 1 szt (MLE) Herbata 250 ml	wafle ryżowe 15 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 790,7 Białko ogółem [g] 93,9 Tłuszcz [g] 59,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,7 Węglowodany ogółem [g] 233,7 suma cukrów prostych [g] 67,6 Sód [mg] 2 809,6 Błonnik pokarmowy [g] 31,4
	Dieta łatwostrawna	chleb pszenno-żytni 75 g (GLU) masło 82% 10 g (MLE) Wędlina drobiowa 50 g Twaróg z jogurtem 60 g (MLE) dżem 20 g ogórek szklarniowy 50 g jabłko 1 szt Galaretka owocowa 100 g Kawa zbożowa 250 g (MLE)	Zupa koperkowa z ziemniakami (bez zabielenia) 300 g Ziemniaki młode z koperkiem 200 g Pulpet rybny w sosie greckim 230 g (GLU, JAJ, RYB) Surówka z jarzyn mieszanych 100 g (MLE) Kompot owocowy bez dodatku cukru 250 ml	chleb pszenno-żytni 75 g (GLU) masło 82% 10 g (MLE) Wędlina wieprzowa 50 g Pasta z jaj 100 g (JAJ, MLE) pomidor 50 g roszponka 10 g jogurt owocowy 1 szt (MLE) Herbata 250 ml	wafle ryżowe 15 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 767,3 Białko ogółem [g] 90,8 Tłuszcz [g] 48,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,6 Węglowodany ogółem [g] 249,3 suma cukrów prostych [g] 74,9 Sód [mg] 1 972,8 Błonnik pokarmowy [g] 25,9
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	chleb razowy 90 g (GLU, MLE) masło 82% 10 g (MLE) Wędlina drobiowa 50 g Twaróg z jogurtem i szczypiorkiem 65 g (MLE) pomidor 50 g rzodkiewka 40 g jabłko 1 szt Galaretka owocowa 100 g Kawa zbożowa bez dodatku cukru 250 g (MLE)	Zupa ogórkowa 300 g (MLE) Ziemniaki młode z koperkiem 200 g Pulpet rybny w sosie greckim 230 g (GLU, JAJ, RYB) Surówka z jarzyn mieszanych 100 g (MLE) Kompot owocowy bez dodatku cukru 250 ml	chleb razowy 90 g (GLU, MLE) masło 82% 10 g (MLE) Wędlina wieprzowa 50 g Pasta z jaj 100 g (JAJ, MLE) papryka świeża 50 g rukola 10 g naturalny jogurt 1 szt (MLE) Herbata bez cukru 250 ml	wafle ryżowe 15 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 747,1 Białko ogółem [g] 92,4 Tłuszcz [g] 52,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23 Węglowodany ogółem [g] 244,9 suma cukrów prostych [g] 58,5 Sód [mg] 2 632,6 Błonnik pokarmowy [g] 37,2

2026-08-19 środa	Podstawowa	Kasza jęczmienna na mleku 250 ml (MLE) chleb pszenno-żytni 25 g (GLU) chleb razowy 30 g (GLU, MLE) masło 82% 10 g (MLE) Wędlina drobiowa 50 g hummus klasyczny 40 g (SEZ) pomidor 50 g rukola 10 g banan 1 szt Herbata 250 ml	Zupa fasolowa 300 g (MLE) Łazanki z twarogiem i szpinakiem 300 g (MLE) Ogórek świeży w plasterkach 100 g Kompot owocowy bez dodatku cukru 250 ml	chleb pszenno-żytni 25 g (GLU) chleb razowy 60 g (GLU, MLE) masło 82% 10 g (MLE) Wędlina wieprzowa 50 g serek kanapkowy 120g 40 g Jajko gotowane 1 szt (JAJ) papryka świeża 50 g sałata lodowa 20 g Herbata 250 ml	jogurt owocowy 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 806,4 Białko ogółem [g] 84,4 Tłuszcz [g] 76,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,3 Węglowodany ogółem [g] 206,3 suma cukrów prostych [g] 78,3 Sód [mg] 2 087,7 Błonnik pokarmowy [g] 27,1
	Dieta łatwastrawna	Kasza jęczmienna na mleku 250 ml (MLE) chleb pszenno-żytni 75 g (GLU) masło 82% 10 g (MLE) Wędlina drobiowa 50 g hummus klasyczny 40 g (SEZ) pomidor 50 g roszponka 10 g banan 1 szt Herbata 250 ml	Zupa ziemniaczanka 300 g (MLE) Łazanki z twarogiem i szpinakiem 300 g (MLE) Ogórek świeży w plasterkach 100 g Kompot owocowy bez dodatku cukru 250 ml	chleb pszenno-żytni 75 g (GLU) masło 82% 10 g (MLE) Wędlina wieprzowa 50 g Jajko gotowane 1 szt (JAJ) serek kanapkowy 120g 40 g ogórek szklarniowy 50 g sałata lodowa 20 g Herbata 250 ml	jogurt owocowy 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 818,5 Białko ogółem [g] 83,1 Tłuszcz [g] 75,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,2 Węglowodany ogółem [g] 205,3 suma cukrów prostych [g] 72,2 Sód [mg] 2 049,3 Błonnik pokarmowy [g] 18,8
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Kasza jęczmienna na mleku 250 ml (MLE) chleb razowy 90 g (GLU, MLE) masło 82% 10 g (MLE) Wędlina drobiowa 50 g hummus klasyczny 40 g (SEZ) pomidor 50 g rukola 10 g pomarańcza 0,5 szt Herbata bez cukru 250 ml	Zupa fasolowa 300 g (MLE) Łazanki z twarogiem i szpinakiem 300 g (MLE) Ogórek świeży w plasterkach 100 g Kompot owocowy bez dodatku cukru 250 ml	chleb razowy 90 g (GLU, MLE) masło 82% 10 g (MLE) Wędlina wieprzowa 50 g serek kanapkowy 120g 40 g Jajko gotowane 1 szt (JAJ) papryka świeża 50 g sałata lodowa 20 g Herbata 250 ml	naturalny jogurt 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 786,6 Białko ogółem [g] 86,3 Tłuszcz [g] 77,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,7 Węglowodany ogółem [g] 200 suma cukrów prostych [g] 55,4 Sód [mg] 2 328,8 Błonnik pokarmowy [g] 32,2

Oznaczenia alergenów:

GLU	- Zboża zawierające gluten,
SKR	- Skorupiaki i pochodne,
JAJ	- Jaja i pochodne,
RYB	- Ryby i pochodne,
OZI	- Orzechy ziemne i pochodne,
SOJ	- Soja i pochodne,
MLE	- Mleko i pochodne,
ORZ	- Orzechy,
SEL	- Seler i pochodne,
GOR	- Gorczyca i produkty pochodne,
SEZ	- Nasiona sezamu i pochodne,
S02	- Dwutlenek siarki / siarczyny,
ŁUB	- Łubin i produkty pochodne,
MCK	- Mięczaki i pochodne,