

		1	3	5	6	7
		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Pn	SUMA
2026-08-30 niedziela	Podstawowa	Platki owsiane na mleku 250 ml chleb pszenno-żytni 25 g chleb razowy 60 g masło 82% 10 g połędwica drobiowa 50 g Pasta z jaj i konserwy rybnej z koperkiem 80 kg pomidor 100 g rukola 10 g Herbata bez cukru 250 ml	Zupa z fasolki szparagowej 300 g Ziemniaki młode z koperkiem 200 g Schab duszony w sosie własnym 200 g Surówka z marchwi i jabłek 100 g Kompot owocowy 250 ml	Makaron na mleku 250 ml chleb pszenno-żytni 25 g chleb razowy 60 g masło 82% 10 g Jajko gotowane 1 szt pieczeń drobiowa 50 g ogórek szklarniowy 100 g sałata lodowa 30 g naturalny jogurt 1 szt Herbata 250 ml	jabłko 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 036,8 Białko ogółem [g] 109,9 Tłuszcz [g] 58,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,3 Węglowodany ogółem [g] 282,8 suma cukrów prostych [g] 77,2 Sód [mg] 1 970,6 Błonnik pokarmowy [g] 32
	Dieta łatwostrawna	Platki owsiane na mleku 250 ml chleb pszenno-żytni 75 g masło 82% 10 g połędwica drobiowa 50 g Pasta z jaj i konserwy rybnej z koperkiem 80 kg pomidor 100 g sałata lodowa 20 g Herbata bez cukru 250 ml	Zupa z fasolki szparagowej 300 g Ziemniaki młode z koperkiem 200 g Schab duszony w sosie własnym 200 g Marchew duszona 100 g Kompot owocowy 250 ml	Makaron na mleku 250 ml chleb pszenno-żytni 75 g masło 82% 10 g Jajko na miękko 1 szt pieczeń drobiowa 50 g ogórek szklarniowy 100 g sałata lodowa 30 g naturalny jogurt 1 szt Herbata 250 ml	jabłko 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 038,2 Białko ogółem [g] 110,5 Tłuszcz [g] 60,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,9 Węglowodany ogółem [g] 272,1 suma cukrów prostych [g] 75,7 Sód [mg] 1 858,1 Błonnik pokarmowy [g] 26,2
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Platki owsiane na mleku 250 ml chleb razowy 90 g masło 82% 10 g połędwica drobiowa 50 g Pasta z jaj i konserwy rybnej z koperkiem 100 kg pomidor 100 g rukola 10 g Herbata bez cukru 250 ml	Zupa z fasolki szparagowej 300 g Ziemniaki młode z koperkiem 200 g Schab duszony w sosie własnym 200 g Surówka z marchwi i jabłek 100 g Kompot owocowy 250 ml	chleb razowy 90 g masło 82% 10 g Jajko gotowane 2 [Por] x 1 szt majonez 10 g pieczeń drobiowa 50 g ogórek szklarniowy 100 g sałata lodowa 30 g naturalny jogurt 1 szt Herbata bez cukru 250 ml	jabłko 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 944,1 Białko ogółem [g] 104,8 Tłuszcz [g] 66,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,3 Węglowodany ogółem [g] 249,4 suma cukrów prostych [g] 60,5 Sód [mg] 2 085,1 Błonnik pokarmowy [g] 34,8

2026-08-31 poniedziałek	Podstawowa	Kasza jęczmienna na mleku 250 ml chleb pszenno-żytni 25 g chleb razowy 60 g masło 82% 10 g kielbasa krakowska sucha 50 g Ser topiony trójkąt 1 szt papryka świeża 100 g rukola 10 g Herbata bez cukru 250 ml	Zupa koperkowa z ziemniakami 300 g kluski śląskie 150 g Sos węgierski z wołowiną 200 g Surówka z kapusty białej z jogurtem 100 g Kompot owocowy 250 ml	chleb pszenno-żytni 25 g chleb razowy 60 g masło 82% 10 g pierś delikatesowa z kurcząt 50 g Twaróg z jogurtem i warzywami 85 g pomidor 50 g sałata lodowa 30 g naturalny jogurt 1 szt Kakao 250 g	jabłko 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 988,7 Białko ogółem [g] 106,9 Tłuszcz [g] 58,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,3 Węglowodany ogółem [g] 273,3 suma cukrów prostych [g] 82,2 Sód [mg] 2 162,7 Błonnik pokarmowy [g] 31,5
	Dieta łatwostrawna	Kasza jęczmienna na mleku 250 ml chleb pszenno-żytni 75 g masło 82% 10 g kielbasa krakowska sucha 50 g Ser topiony trójkąt 1 szt papryka świeża 100 g rukola 10 g Herbata bez cukru 250 ml	Zupa koperkowa z ziemniakami 300 g kluski śląskie 150 g Sos węgierski z wołowiną 200 g Warzywa duszone 50 g Kompot owocowy 250 ml	chleb pszenno-żytni 75 g masło 82% 10 g pierś delikatesowa z kurcząt 50 g Twaróg z jogurtem i warzywami 85 g pomidor 50 g sałata lodowa 30 g naturalny jogurt 1 szt Kakao 250 g	jabłko 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 939,5 Białko ogółem [g] 105,9 Tłuszcz [g] 58,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,2 Węglowodany ogółem [g] 255,9 suma cukrów prostych [g] 78,1 Sód [mg] 2 004 Błonnik pokarmowy [g] 24
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Kasza jęczmienna na mleku 250 ml chleb razowy 90 g masło 82% 10 g kielbasa krakowska sucha 50 g Ser topiony trójkąt 2 szt papryka świeża 100 g rukola 10 g Herbata bez cukru 250 ml	Zupa koperkowa z ziemniakami 300 g kluski śląskie 150 g Sos węgierski z wołowiną 200 g Surówka z kapusty białej z jogurtem 100 g Kompot owocowy 250 ml	chleb razowy 90 g masło 82% 10 g pierś delikatesowa z kurcząt 50 g Twaróg z jogurtem i warzywami 100 g pomidor 50 g sałata lodowa 30 g naturalny jogurt 1 szt Herbata bez cukru 250 ml	jabłko 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 900,7 Białko ogółem [g] 101,7 Tłuszcz [g] 58 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,7 Węglowodany ogółem [g] 260,6 suma cukrów prostych [g] 65,9 Sód [mg] 2 277,8 Błonnik pokarmowy [g] 34,9

2026-09-01 wtorek	Podstawowa	Platki owsiane na mleku 250 ml chleb pszenno-żytni 25 g chleb razowy 60 g masło 82% 10 g szynka drobiowa 50 g Twaróg z jogurtem 60 g ogórek szklarniowy 50 g sałata lodowa 20 g Herbata bez cukru 250 ml	Rosół z makaronem 300 g Ziemniaki młode z koperkiem 150 g Kurczak pieczony 240 g Buraczki na ciepło 100 g Kompot owocowy 250 ml	chleb pszenno-żytni 25 g chleb razowy 30 g masło 82% 10 g Pasta z groszku 30 g ser żółty gouda 25 g pomidor 50 g sałata masłowa 10 g pomarańcza 0,5 szt Herbata 250 ml	pasztet drobiowy 50g 1 szt bułka kajzerka 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 298,9 Białko ogółem [g] 125,2 Tłuszcz [g] 85,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,7 Węglowodany ogółem [g] 269,9 suma cukrów prostych [g] 56,2 Sód [mg] 2 561,2 Łonnik pokarmowy [g] 28,1
	Dieta łatwostrawna	Platki owsiane na mleku NT 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g masło 82% 10 g szynka drobiowa 40 g Twaróg z jogurtem 60 g ogórek szklarniowy 50 g sałata lodowa 20 g Herbata bez cukru 250 ml	Rosół z makaronem 300 g Ziemniaki młode z koperkiem 200 g Kurczak pieczony bez skóry 110 g Buraczki na ciepło 100 g Kompot owocowy 250 ml	chleb pszenno-żytni 75 g masło 82% 10 g Pasta z groszku 30 g ser żółty gouda 15 g pomidor 50 g sałata masłowa 10 g banan 0,5 szt Herbata 250 ml	pasztet drobiowy 50g 1 szt bułka kajzerka 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 983,9 Białko ogółem [g] 91,4 Tłuszcz [g] 64,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,3 Węglowodany ogółem [g] 268,2 suma cukrów prostych [g] 53,3 Sód [mg] 2 068,1 Łonnik pokarmowy [g] 22,9
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Platki owsiane na mleku 250 ml chleb razowy 90 g masło 82% 10 g szynka drobiowa 50 g Twaróg z jogurtem 60 g ogórek szklarniowy 50 g sałata lodowa 20 g Herbata bez cukru 250 ml	Rosół z makaronem 300 g Ziemniaki młode z koperkiem 150 g Kurczak pieczony 240 g Buraczki na ciepło 100 g Kompot owocowy 250 ml	chleb razowy 90 g masło 82% 10 g Pasta z groszku 30 g ser żółty gouda 25 g pomidor 50 g sałata masłowa 10 g Herbata 250 ml	pasztet drobiowy 50g 1 szt bułka kajzerka 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 341,6 Białko ogółem [g] 126 Tłuszcz [g] 86,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,8 Węglowodany ogółem [g] 281,7 suma cukrów prostych [g] 49,3 Sód [mg] 2 774,4 Łonnik pokarmowy [g] 32,5

2026-09-02 środa	Podstawowa	Ryż na mleku 250 ml chleb pszenno-żytni 25 g chleb razowy 60 g masło 82% 10 g schab pieczony 50 g Pasta z kurczaka 60 g ogórek szklarniowy 50 g papryka świeża 50 g Arbuz 100 g Herbata bez cukru 250 ml	Zupa grochowa 300 g Ziemniaki młode z koperkiem 150 g Ryba pieczona z warzywami 220 g Surówka z kapusty pekińskiej 90 g Kompot z jabłek 250 ml	chleb pszenno-żytni 25 g chleb razowy 60 g masło 82% 10 g Pasta z jaj 70 g polędwica z indyka 50 g pomidor 100 g śliwka świeża 1 szt jogurt owocowy 1 szt Kawa zbożowa bez dodatku cukru 250 g	wafle ryżowe 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 987,1 Białko ogółem [g] 108,6 Tłuszcz [g] 65,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,2 Węglowodany ogółem [g] 255,8 suma cukrów prostych [g] 67,2 Sód [mg] 2 221,1 Błonnik pokarmowy [g] 31,5
	Dieta łatwostrawna	Ryż na mleku 250 ml chleb pszenno-żytni 75 g masło 82% 10 g schab pieczony 50 g Pasta z kurczaka 60 g ogórek szklarniowy 50 g papryka świeża 50 g Arbuz 100 g Herbata bez cukru 250 ml	Zupa ziemniaczanka (bez zabielenia) 300 g Ziemniaki młode z koperkiem 200 g Ryba pieczona z warzywami 220 g Surówka z kapusty pekińskiej 90 g Kompot z jabłek 250 ml	chleb pszenno-żytni 75 g masło 82% 10 g Pasta z jaj 70 g polędwica z indyka 50 g pomidor 100 g Pieczone jabłko 150 g naturalny jogurt 1 szt Kawa zbożowa bez dodatku cukru 250 g	wafle ryżowe 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 945,8 Białko ogółem [g] 102,2 Tłuszcz [g] 65 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,3 Węglowodany ogółem [g] 245,2 suma cukrów prostych [g] 74,7 Sód [mg] 2 071 Błonnik pokarmowy [g] 21,3
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	chleb razowy 90 g masło 82% 10 g schab pieczony 50 g Pasta z kurczaka 100 g ogórek szklarniowy 50 g papryka świeża 50 g Arbuz 100 g Herbata bez cukru 250 ml	Zupa grochowa 300 g Ziemniaki młode z koperkiem 150 g Ryba pieczona z warzywami 220 g Surówka z kapusty pekińskiej 90 g Kompot z jabłek 250 ml	chleb razowy 90 g masło 82% 10 g Pasta z jaj 70 g polędwica z indyka 50 g pomidor 100 g śliwka świeża 1 szt naturalny jogurt 1 szt Kawa zbożowa bez dodatku cukru 250 g	wafle ryżowe 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 937,2 Białko ogółem [g] 106,2 Tłuszcz [g] 72,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,4 Węglowodany ogółem [g] 232,4 suma cukrów prostych [g] 54 Sód [mg] 2 257,4 Błonnik pokarmowy [g] 34,8

2026-09-03 czwartek	Podstawowa	Makaron na mleku 250 ml chleb pszenno-żytni 25 g chleb razowy 60 g masło 82% 10 g polędwica z indyka drobiowa 50 g Twaróg z jogurtem i szczypiorkiem 100 g ogórek szklarniowy 50 g Herbata bez cukru 250 ml	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 300 g Ziemniaki młode z koperkiem 150 g Gołąbek pieczony bez zawijania w sosie pomidorowym 180 g ogórki kiszzone 30 g Kompot owocowy 250 ml	Płatki owsiane na mleku 250 ml chleb pszenno-żytni 25 g chleb razowy 60 g masło 82% 10 g Salatka z czerwonej fasoli 100 g kielbasa krakowska sucha 50 g naturalny jogurt 1 szt Herbata 250 ml	jabłko 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 007,1 Białko ogółem [g] 109,8 Tłuszcz [g] 64,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,4 Węglowodany ogółem [g] 258 suma cukrów prostych [g] 71,5 Sód [mg] 2 556 Błonnik pokarmowy [g] 26,8
	Dieta łatwostrawna	Makaron na mleku 250 ml chleb pszenno-żytni 75 g masło 82% 10 g polędwica z indyka drobiowa 50 g Twaróg z jogurtem i koperkiem 100 g ogórek szklarniowy 50 g Herbata 250 ml	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 300 g Ziemniaki młode z koperkiem 150 g Pulpet mięsno ryżowy w sosie pomidorowym 150 g Gotowany kalafior 90 g Kompot owocowy 250 ml	Płatki owsiane na mleku 250 ml chleb pszenno-żytni 75 g masło 82% 10 g Salatka z czerwonej fasoli 100 g kielbasa krakowska sucha 30 g naturalny jogurt 1 szt Herbata 250 ml	jabłko 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 028,5 Białko ogółem [g] 106,2 Tłuszcz [g] 62,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,6 Węglowodany ogółem [g] 266,3 suma cukrów prostych [g] 76,1 Sód [mg] 2 054,1 Błonnik pokarmowy [g] 20,9
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	chleb razowy 90 g masło 82% 10 g polędwica z indyka drobiowa 50 g Twaróg z jogurtem i szczypiorkiem 100 g papryka świeża 100 g ogórek szklarniowy 50 g Herbata bez cukru 250 ml	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 300 g Ziemniaki młode z koperkiem 200 g Pulpet mięsno ryżowy w sosie pomidorowym 150 g Gotowany kalafior 90 g Kompot owocowy bez dodatku cukru 250 ml	Płatki owsiane na mleku 250 ml chleb razowy 90 g masło 82% 10 g Salatka z czerwonej fasoli 100 g kielbasa krakowska sucha 50 g naturalny jogurt 1 szt Herbata bez cukru 250 ml	jabłko 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 871 Białko ogółem [g] 100 Tłuszcz [g] 59,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25 Węglowodany ogółem [g] 250,1 suma cukrów prostych [g] 54 Sód [mg] 2 328,4 Błonnik pokarmowy [g] 33,4

2026-09-04 piątek	Podstawowa	Kasza jęczmienna na mleku 250 ml chleb pszenno-żytni 25 g chleb razowy 60 g masło 82% 10 g pieczeń drobiowa 50 g Pasta z jaj ze szczypiorkiem 70 g pomidor 100 g Herbata bez cukru 250 ml	Krupnik 300 g Ziemniaki młode z koperkiem 200 g Ryba smażona 120 g Surówka z marchwi z chrzanem 100 g Kompot owocowy 250 ml	Płatki owsiane na mleku 250 ml chleb pszenno-żytni 25 g chleb razowy 60 g masło 82% 10 g Salatka z tuńczykiem 100 g pierś delikatesowa z kurcząt 50 g naturalny jogurt 1 szt sałata lodowa 30 g Herbata 250 ml	wafle ryżowe 20 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 007,9 Białko ogółem [g] 98,5 Tłuszcz [g] 59,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,1 Węglowodany ogółem [g] 284,7 suma cukrów prostych [g] 61,9 Sód [mg] 2 523 Błonnik pokarmowy [g] 30,2
	Dieta łatwostrawna	Kasza jęczmienna na mleku 250 ml chleb pszenno-żytni 75 g masło 82% 10 g pieczeń drobiowa 50 g Pasta z jaj ze szczypiorkiem 70 g pomidor 100 g Herbata bez cukru 250 ml	Krupnik 300 g Ziemniaki młode z koperkiem 200 g Ryba pieczona z warzywami 220 g Marchew duszona 100 g Kompot owocowy 250 ml	Płatki owsiane na mleku 250 ml chleb pszenno-żytni 75 g masło 82% 10 g Salatka z tuńczykiem 100 g pierś delikatesowa z kurcząt 50 g naturalny jogurt 1 szt sałata lodowa 30 g Herbata 250 ml	wafle ryżowe 20 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 940,3 Białko ogółem [g] 99 Tłuszcz [g] 56,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,1 Węglowodany ogółem [g] 266,8 suma cukrów prostych [g] 61,7 Sód [mg] 2 115,2 Błonnik pokarmowy [g] 23,4
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Kasza jęczmienna na mleku 250 ml chleb razowy 90 g masło 82% 10 g pieczeń drobiowa 50 g Pasta z jaj ze szczypiorkiem 100 g pomidor 100 g Herbata bez cukru 250 ml	Krupnik 300 g Ziemniaki młode z koperkiem 200 g Ryba smażona 120 g Surówka z marchwi z chrzanem 100 g Kompot owocowy 250 ml	chleb razowy 90 g masło 82% 10 g Salatka z tuńczykiem 100 g pierś delikatesowa z kurcząt 50 g naturalny jogurt 1 szt sałata lodowa 30 g Herbata 250 ml	wafle ryżowe 20 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 859 Białko ogółem [g] 89,5 Tłuszcz [g] 56,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,5 Węglowodany ogółem [g] 265,3 suma cukrów prostych [g] 49,9 Sód [mg] 2 520,9 Błonnik pokarmowy [g] 32,5

2026-09-05 sobota	Podstawowa	Platki owsiane na mleku 250 ml chleb pszenno-żytni 25 g chleb razowy 60 g masło 82% 10 g szynka wieprzowa konserwowa 50 g Twaróg z jogurtem i warzywami 85 g papryka świeża 100 g Herbata bez cukru 250 ml	Zupa kapuściana z białej kapusty 300 g Ryż 100 g Gulasz z mięsny 160 g Mizeria z ogórków z jogurtem 90 g Kompot z rabarbaru 250 ml	chleb pszenno-żytni 25 g chleb razowy 60 g masło 82% 10 g szprot w pomidorach 60 g połędwica z indyka 40 g sałata lodowa 30 g pomidor 50 g dżem 30 g Kawa zbożowa 250 g	wafle ryżowe 20 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 817 Białko ogółem [g] 102,8 Tłuszcz [g] 54,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,1 Węglowodany ogółem [g] 241,2 suma cukrów prostych [g] 69,3 Sód [mg] 2 179,3 Błonnik pokarmowy [g] 24,9
	Dieta łatwostrawna	Platki owsiane na mleku 250 ml chleb pszenno-żytni 75 g masło 82% 10 g szynka wieprzowa konserwowa 50 g Twaróg z jogurtem i warzywami 85 g pomidor 100 g Herbata bez cukru 250 ml	Zupa marchewkowa 300 g Ryż 100 g Gulasz z mięsny 160 g Mizeria z ogórków z jogurtem 90 g Kompot z rabarbaru 250 ml	chleb pszenno-żytni 75 g masło 82% 10 g szprot w pomidorach 60 g połędwica z indyka 40 g sałata lodowa 30 g pomidor 50 g dżem 30 g Kawa zbożowa 250 g	wafle ryżowe 20 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 805,7 Białko ogółem [g] 102,6 Tłuszcz [g] 53,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,6 Węglowodany ogółem [g] 232,8 suma cukrów prostych [g] 67,1 Sód [mg] 2 051,4 Błonnik pokarmowy [g] 17,8
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Platki owsiane na mleku 250 ml chleb razowy 90 g masło 82% 10 g szynka wieprzowa konserwowa 50 g Twaróg z jogurtem i warzywami 100 g papryka świeża 100 g Herbata bez cukru 250 ml	Zupa kapuściana z białej kapusty 300 g Ryż 100 g Gulasz z mięsny 160 g Mizeria z ogórków z jogurtem 90 g Kompot z rabarbaru 250 ml	chleb razowy 90 g masło 82% 10 g szprot w pomidorach 60 g połędwica z indyka 40 g sałata lodowa 30 g pomidor 50 g naturalny jogurt 1 szt Kawa zbożowa bez dodatku cukru 250 g	wafle ryżowe 20 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 872,2 Białko ogółem [g] 111 Tłuszcz [g] 58 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,2 Węglowodany ogółem [g] 241 suma cukrów prostych [g] 60,2 Sód [mg] 2 358,8 Błonnik pokarmowy [g] 28,3

2026-09-06 niedziela	Podstawowa	Ryż na mleku 250 ml chleb pszenno-żytni 25 g chleb razowy 60 g masło 82% 10 g żywiecka 40 g sałatka rybna neptun 65 g ogórek szklarniowy 100 g Herbata bez cukru 250 ml	Zupa jarzynowa 300 g Łazanki z twarogiem i jabłkiem 250 g naturalny jogurt 1 szt Kompot owocowy 250 ml	chleb pszenno-żytni 25 g chleb razowy 60 g masło 82% 10 g Pasta z jaj 70 g ser żółty gouda 30 g dżem 30 g roszponka 10 g pomidor 100 g Kawa zbożowa 250 g	śliwka świeża 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2056 Białko ogółem [g] 94,2 Tłuszcz [g] 76,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,1 Węglowodany ogółem [g] 258,3 suma cukrów prostych [g] 81,6 Sód [mg] 1 862,2 Błonnik pokarmowy [g] 25,2
	Dieta łatwostrawna	Ryż na mleku NT 250 ml chleb pszenno-żytni 75 g masło 82% 10 g żywiecka 40 g sałatka rybna neptun 65 g ogórek szklarniowy 100 g Herbata bez cukru 250 ml	Zupa jarzynowa 300 g Łazanki z twarogiem i jabłkiem 250 g naturalny jogurt 1 szt Kompot owocowy 250 ml	chleb pszenno-żytni 75 g masło 82% 10 g Pasta z jaj 70 g ser żółty gouda 15 g dżem 30 g roszponka 10 g pomidor 100 g Kawa zbożowa 250 g	jabłko 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1933,2 Białko ogółem [g] 85,4 Tłuszcz [g] 69,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,2 Węglowodany ogółem [g] 246,1 suma cukrów prostych [g] 80,2 Sód [mg] 1 503,9 Błonnik pokarmowy [g] 19,4
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	chleb razowy 90 g masło 82% 10 g żywiecka 40 g sałatka rybna neptun 65 g ogórek szklarniowy 100 g naturalny jogurt 1 szt Herbata bez cukru 250 ml	Zupa jarzynowa 300 g Łazanki z twarogiem i jabłkiem 250 g naturalny jogurt 1 szt Kompot owocowy bez dodatku cukru 250 ml	chleb razowy 90 g masło 82% 10 g Pasta z jaj 100 g ser żółty gouda 30 g roszponka 10 g pomidor 100 g Kawa zbożowa bez dodatku cukru 250 g	śliwka świeża 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1916,9 Białko ogółem [g] 92,5 Tłuszcz [g] 77,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,5 Węglowodany ogółem [g] 224,8 suma cukrów prostych [g] 55 Sód [mg] 1 953,8 Błonnik pokarmowy [g] 28,1

2026-09-07 poniedziałek	Podstawowa	Kasza jęczmienna na mleku 250 ml chleb pszenno-żytni 25 g chleb razowy 60 g masło 82% 10 g Wędlina wieprzowa 40 g hummus klasyczny 55 g papryka świeża 100 g Herbata bez cukru 250 ml	Zupa fasolowa 300 g Ziemniaki młode z koperkiem 150 g Kotlet mielony pieczony 130 g Surówka z kapusty pekińskiej 90 g Kompot z jabłek 250 ml	chleb pszenno-żytni 25 g chleb razowy 60 g masło 82% 10 g serek kanapkowy 120g 40 g kielbasa krakowska sucha 40 g Sałatka z kolorowych warzyw z sosem vinegret 90 g Budyń na mleku 275 g Herbata bez cukru 250 ml	wafle ryżowe 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 253,6 Białko ogółem [g] 95,4 Tłuszcz [g] 86,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,3 Węglowodany ogółem [g] 286,7 suma cukrów prostych [g] 69 Sód [mg] 2 299,5 Błonnik pokarmowy [g] 35,1
	Dieta łatwastrawna	Kasza jęczmienna na mleku 250 ml chleb pszenno-żytni 75 g masło 82% 10 g Wędlina wieprzowa 40 g hummus klasyczny 55 g pomidor 100 g Herbata bez cukru 250 ml	Zupa jarzynowa z kaszą manną 300 g Ziemniaki młode z koperkiem 150 g Pulpet drobiowy w sosie koperkowym 200 g Surówka z kapusty pekińskiej 90 g Kompot z jabłek 250 ml	chleb pszenno-żytni 75 g masło 82% 10 g Twaróg z jogurtem 60 g kielbasa krakowska sucha 40 g roszponka 10 g Budyń na mleku 275 g dżem 20 g Herbata bez cukru 250 ml	wafle ryżowe 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 920,4 Białko ogółem [g] 104,7 Tłuszcz [g] 55,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,1 Węglowodany ogółem [g] 253,7 suma cukrów prostych [g] 68,5 Sód [mg] 1 962 Błonnik pokarmowy [g] 19,4
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Kasza jęczmienna na mleku 250 ml chleb razowy 90 g masło 82% 10 g Wędlina wieprzowa 40 g hummus klasyczny 55 g papryka świeża 100 g Herbata bez cukru 250 ml	Zupa fasolowa 300 g Ziemniaki młode z koperkiem 150 g Pulpet drobiowy w sosie koperkowym 200 g Surówka z kapusty pekińskiej 90 g Kompot z jabłek 250 ml	chleb razowy 90 g masło 82% 10 g serek kanapkowy 120g 40 g kielbasa krakowska sucha 40 g Sałatka z kolorowych warzyw z sosem vinegret 90 g naturalny jogurt 1 szt Herbata bez cukru 250 ml	wafle ryżowe 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 073,6 Białko ogółem [g] 106,4 Tłuszcz [g] 72,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,1 Węglowodany ogółem [g] 266,2 suma cukrów prostych [g] 46,8 Sód [mg] 2 351,8 Błonnik pokarmowy [g] 38,5

2026-09-08 wtorek	Podstawowa	Platki owsiane na mleku 250 ml chleb pszenno-żytni 25 g chleb razowy 60 g masło 82% 10 g Wędlina wieprzowa 40 g Jajecznica ze szczypiorkiem 100 g pomidor 50 g pomarańcza 0,5 szt Herbata bez cukru 250 ml	Zupa brokułowa 300 g Kasza gryczana 100 g Pieczeń rzymska w sosie 190 g Surówka z marchwi i selera 90 g Kompot z jabłek 250 ml	chleb pszenno-żytni 25 g chleb razowy 60 g masło 82% 10 g ser żółty gouda 25 g pieczeń drobiowa 40 g sałata masłowa 10 g papryka świeża 50 g Kakao 250 g	wafle ryżowe 20 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 925,7 Białko ogółem [g] 96 Tłuszcz [g] 66,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,9 Węglowodany ogółem [g] 249,4 suma cukrów prostych [g] 64 Sód [mg] 2 127,4 Błonnik pokarmowy [g] 28,7
	Dieta łatwostrawna	Platki owsiane na mleku NT 250 ml chleb pszenno-żytni 75 g masło 82% 10 g Wędlina wieprzowa 40 g Jajecznica 100 g pomidor 50 g Pieczone jabłko 150 g Herbata bez cukru 250 ml	Zupa brokułowa 300 g Ryż 100 g Pieczeń rzymska w sosie 190 g Marchew duszona z selerem 100 g Kompot z jabłek 250 ml	chleb pszenno-żytni 75 g masło 82% 10 g ser żółty gouda 15 g pieczeń drobiowa 40 g sałata masłowa 10 g pomidor 50 g Kakao NT 250 g	wafle ryżowe 20 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 774,8 Białko ogółem [g] 81,1 Tłuszcz [g] 59,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,3 Węglowodany ogółem [g] 235,9 suma cukrów prostych [g] 52,9 Sód [mg] 1 783,7 Błonnik pokarmowy [g] 22,7
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Platki owsiane na mleku 250 ml chleb razowy 90 g masło 82% 10 g Wędlina wieprzowa 40 g Jajecznica ze szczypiorkiem 100 g pomidor 50 g pomarańcza 0,5 szt Herbata bez cukru 250 ml	Zupa brokułowa 300 g Kasza gryczana 100 g Pieczeń rzymska w sosie 190 g Surówka z marchwi i selera 90 g Kompot z jabłek 250 ml	chleb razowy 90 g masło 82% 10 g ser żółty gouda 25 g pieczeń drobiowa 40 g sałata masłowa 10 g papryka świeża 50 g Kakao 250 g	wafle ryżowe 20 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 940,9 Białko ogółem [g] 95,8 Tłuszcz [g] 66,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32 Węglowodany ogółem [g] 255,6 suma cukrów prostych [g] 64,2 Sód [mg] 2 206,1 Błonnik pokarmowy [g] 32,3