

		1	3	5	6	7
		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Pn	SUMA
2026-09-29 wtorek	Podstawowa	chleb pszenno-żytni 25 g, Zawiera: <u>GLU</u> chleb razowy 60 g, Zawiera: <u>GLU, MLE</u> masło 82% 10 g, Zawiera: <u>MLE</u> polędwica z indyka drobiowa 50 g Twaróg z jogurtem i szczypiorkiem 100 g, Zawiera: <u>MLE</u> pomidor 100 g Kakao 250 g, Zawiera: <u>MLE</u>	Zupa fasolowa 300 g Kotlet mielony pieczony 130 g, Zawiera: <u>GLU, JAJ</u> Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z kapusty pekińskiej 90 g, Zawiera: <u>MLE</u> Kompot z jabłek 250 ml	Płatki owsiane na mleku 250 ml, Zawiera: <u>GLU, MLE</u> chleb razowy 60 g, Zawiera: <u>GLU, MLE</u> masło 82% 10 g, Zawiera: <u>MLE</u> polędwica sopocka 50 g ogórek szklarniowy 100 g sałata masłowa 10 g śliwka świeża 1 szt Herbata bez cukru 250 ml	jabłko 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 968,7 Białko ogółem [g] 105,7 Tłuszcz [g] 59,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,8 Węglowodany ogółem [g] 269,2 suma cukrów prostych [g] 73,4 Sód [mg] 1 899,6 Błonnik pokarmowy [g] 34,5
	Dieta łatwostrawna	chleb pszenno-żytni 75 g, Zawiera: <u>GLU</u> masło 82% 10 g, Zawiera: <u>MLE</u> polędwica z indyka drobiowa 50 g Twaróg z jogurtem i koperkiem 60 g, Zawiera: <u>MLE</u> pomidor 100 g Kakao 250 g, Zawiera: <u>MLE</u>	Zupa marchewkowa 300 g, Zawiera: <u>MLE</u> Ziemniaki gotowane 200 g Kotlet mielony pieczony 130 g, Zawiera: <u>GLU, JAJ</u> Surówka z kapusty pekińskiej 90 g, Zawiera: <u>MLE</u> Kompot z jabłek 250 ml	Płatki owsiane na mleku 250 ml, Zawiera: <u>GLU, MLE</u> chleb pszenno-żytni 50 g, Zawiera: <u>GLU</u> masło 82% 10 g, Zawiera: <u>MLE</u> polędwica sopocka 50 g ogórek szklarniowy 100 g sałata masłowa 10 g jabłko 1 szt Herbata bez cukru 250 ml	jabłko 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 833,3 Białko ogółem [g] 92,6 Tłuszcz [g] 58 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,6 Węglowodany ogółem [g] 244 suma cukrów prostych [g] 80,6 Sód [mg] 1 781,5 Błonnik pokarmowy [g] 24,6
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	chleb razowy 90 g, Zawiera: <u>GLU, MLE</u> masło 82% 10 g, Zawiera: <u>MLE</u> polędwica z indyka drobiowa 50 g Twaróg z jogurtem i szczypiorkiem 100 g, Zawiera: <u>MLE</u> pomidor 100 g Kakao bez dodatku cukru 250 g, Zawiera: <u>MLE</u>	Zupa fasolowa 300 g Kotlet mielony pieczony 130 g, Zawiera: <u>GLU, JAJ</u> Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z kapusty pekińskiej 90 g, Zawiera: <u>MLE</u> Kompot z jabłek bez dodatku cukru 250 ml	Płatki owsiane na mleku 250 ml, Zawiera: <u>GLU, MLE</u> chleb razowy 90 g, Zawiera: <u>GLU, MLE</u> masło 82% 10 g, Zawiera: <u>MLE</u> polędwica sopocka 50 g ogórek szklarniowy 100 g sałata masłowa 10 g śliwka świeża 1 szt Herbata bez cukru 250 ml	jabłko 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 004,6 Białko ogółem [g] 107,4 Tłuszcz [g] 60,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26 Węglowodany ogółem [g] 277,6 suma cukrów prostych [g] 64,1 Sód [mg] 2 063,4 Błonnik pokarmowy [g] 38,9

2026-09-30 środa	Podstawowa	Kasza jęczmienna na mleku 250 ml, Zawiera: MLE chleb pszenno-żytni 25 g, Zawiera: GLU chleb razowy 60 g, Zawiera: GLU, MLE masło 82% 10 g, Zawiera: MLE Wędlina wieprzowa 40 g hummus klasyczny 55 g, Zawiera: SEZ papryka świeża 100 g Herbata bez cukru 250 ml	Zupa meksykańska 300 g Racuchy z jogurtem i dżemem 135 g, Zawiera: GLU, JAJ, MLE Kompot z jabłek 250 ml	chleb pszenno-żytni 25 g, Zawiera: GLU chleb razowy 60 g, Zawiera: GLU, MLE masło 82% 10 g, Zawiera: MLE serek kanapkowy 120g 40 g kielbasa krakowska sucha 40 g Sałatka z kolorowych warzyw z sosem vinegret 90 g Herbata bez cukru 250 ml	banan 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 117,3 Białko ogółem [g] 82,2 Tłuszcz [g] 77,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,4 Węglowodany ogółem [g] 281,8 suma cukrów prostych [g] 73,5 Sód [mg] 2 225,8 Błonnik pokarmowy [g] 28,4
	Dieta łatwastrawna	Kasza jęczmienna na mleku 250 ml, Zawiera: MLE chleb pszenno-żytni 75 g, Zawiera: GLU masło 82% 10 g, Zawiera: MLE Wędlina wieprzowa 40 g hummus klasyczny 55 g, Zawiera: SEZ pomidor 100 g Herbata bez cukru 250 ml	Zupa jarzynowa z kaszą manną 300 g Racuchy z jogurtem i dżemem 135 g, Zawiera: GLU, JAJ, MLE Kompot z jabłek 250 ml	chleb pszenno-żytni 75 g, Zawiera: GLU masło 82% 10 g, Zawiera: MLE Twaróg z jogurtem 60 g, Zawiera: MLE kielbasa krakowska sucha 40 g roszponka 10 g dżem 20 g Herbata bez cukru 250 ml	banan 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 898,7 Białko ogółem [g] 73,6 Tłuszcz [g] 57,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,5 Węglowodany ogółem [g] 274,6 suma cukrów prostych [g] 76,2 Sód [mg] 1 720,3 Błonnik pokarmowy [g] 18,1
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	chleb razowy 90 g, Zawiera: GLU, MLE masło 82% 10 g, Zawiera: MLE Wędlina wieprzowa 40 g hummus klasyczny 55 g, Zawiera: SEZ papryka świeża 100 g Herbata bez cukru 250 ml	Zupa meksykańska 300 g Racuchy 135 g, Zawiera: GLU, JAJ, MLE naturalny jogurt 1 szt, Zawiera: MLE Kompot z jabłek 250 ml	chleb razowy 90 g, Zawiera: GLU, MLE masło 82% 10 g, Zawiera: MLE serek kanapkowy 120g 40 g kielbasa krakowska sucha 40 g Sałatka z kolorowych warzyw z sosem vinegret 90 g naturalny jogurt 1 szt, Zawiera: MLE Herbata bez cukru 250 ml	banan 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 062,7 Białko ogółem [g] 83,5 Tłuszcz [g] 77,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,7 Węglowodany ogółem [g] 268,5 suma cukrów prostych [g] 65,3 Sód [mg] 2 348,5 Błonnik pokarmowy [g] 30,5

2026-10-01 czwartek	Podstawowa	Kasza manna na mleku 250 ml, Zawiera: MLE chleb pszenno-żytni 25 g, Zawiera: GLU chleb razowy 60 g, Zawiera: GLU, MLE masło 82% 10 g, Zawiera: MLE szynka drobiowa 50 g, Zawiera: GLU parówki z fileta kurczaka 60 g, Zawiera: MLE, GOR ketchup 10 g ogórek szklarniowy 50 g sałata lodowa 20 g Herbata bez cukru 250 ml	Zupa kapuściana z kiszonej kapusty 300 g Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Kurczak pieczony 240 g Buraczki na ciepło 100 g, Zawiera: GLU, MLE Kompot owocowy 250 ml	chleb pszenno-żytni 25 g, Zawiera: GLU chleb razowy 30 g, Zawiera: GLU, MLE masło 82% 10 g, Zawiera: MLE Salatka z tuńczyka z koperkiem 85 g, Zawiera: JAJ, MLE ser żółty gouda 25 g, Zawiera: MLE pomidor 50 g sałata masłowa 10 g mandarynka 1 szt Herbata 250 ml	jablko 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 938,8 Białko ogółem [g] 113,7 Tłuszcz [g] 78,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,1 Węglowodany ogółem [g] 230,8 suma cukrów prostych [g] 65,5 Sód [mg] 2 879,2 Błonnik pokarmowy [g] 28,2
	Dieta łatwostrawna	Kasza manna na mleku 250 ml, Zawiera: MLE chleb pszenno-żytni 50 g, Zawiera: GLU masło 82% 10 g, Zawiera: MLE szynka drobiowa 40 g, Zawiera: GLU parówki z fileta kurczaka 60 g, Zawiera: MLE, GOR ogórek szklarniowy 50 g sałata lodowa 20 g Herbata bez cukru 250 ml ketchup 10 g	Zupa koperkowa z ryżem 300 g, Zawiera: MLE Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Kurczak pieczony bez skóry 110 g Buraczki na ciepło 100 g, Zawiera: GLU, MLE Kompot owocowy 250 ml	chleb pszenno-żytni 75 g, Zawiera: GLU masło 82% 10 g, Zawiera: MLE Salatka z tuńczyka z koperkiem 85 g, Zawiera: JAJ, MLE ser żółty gouda 15 g, Zawiera: MLE pomidor 50 g sałata masłowa 10 g banan 0,5 szt Herbata 250 ml	jablko 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 741,7 Białko ogółem [g] 87,9 Tłuszcz [g] 64,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,8 Węglowodany ogółem [g] 234,4 suma cukrów prostych [g] 69,2 Sód [mg] 2 158,2 Błonnik pokarmowy [g] 20,4
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Kasza manna na mleku 250 ml, Zawiera: MLE chleb razowy 90 g, Zawiera: GLU, MLE masło 82% 10 g, Zawiera: MLE szynka drobiowa 50 g, Zawiera: GLU parówki z fileta kurczaka 60 g, Zawiera: MLE, GOR ogórek szklarniowy 50 g sałata lodowa 20 g Herbata bez cukru 250 ml ketchup 10 g	Zupa kapuściana z kiszonej kapusty 300 g Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Kurczak pieczony 240 g Buraczki na ciepło 100 g, Zawiera: GLU, MLE Kompot owocowy 250 ml	chleb razowy 90 g, Zawiera: GLU, MLE masło 82% 10 g, Zawiera: MLE Salatka z tuńczyka z koperkiem 85 g, Zawiera: JAJ, MLE ser żółty gouda 25 g, Zawiera: MLE pomidor 50 g sałata masłowa 10 g Herbata 250 ml	jablko 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 988,4 Białko ogółem [g] 114,8 Tłuszcz [g] 79,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,1 Węglowodany ogółem [g] 244 suma cukrów prostych [g] 59,3 Sód [mg] 3 075,4 Błonnik pokarmowy [g] 32,9

2026-10-02 piątek	Podstawowa	Platki owsiane na mleku 250 ml, Zawiera: GLU, MLE chleb pszenno-żytni 25 g, Zawiera: GLU chleb razowy 60 g, Zawiera: GLU, MLE masło 82% 10 g, Zawiera: MLE pieczeń drobiowa 50 g, Zawiera: GLU, SOJ ser żółty gouda 30 g, Zawiera: MLE dżem 30 g pomidor 100 g pomarańcza 1 szt Herbata bez cukru 250 ml	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 300 g, Zawiera: MLE Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Ryba pieczona z warzywami 220 g, Zawiera: RYB Surówka z kapusty czerwonej 100 g Kompot z jabłek bez dodatku cukru 250 ml	chleb pszenno-żytni 25 g, Zawiera: GLU chleb razowy 60 g, Zawiera: GLU, MLE masło 82% 10 g, Zawiera: MLE szynka wieprzowa konserwowa 50 g sałatka rybna neptun 40 g, Zawiera: RYB, SOJ ogórki konserwowe 30 g papryka świeża 50 g sałata lodowa 30 g naturalny jogurt 1 szt, Zawiera: MLE Herbata 250 ml	wafle ryżowe 10 g śliwka świeża 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 845,3 Białko ogółem [g] 90,4 Tłuszcz [g] 54,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,7 Węglowodany ogółem [g] 261,9 suma cukrów prostych [g] 77,7 Sód [mg] 2 188,2 Błonnik pokarmowy [g] 32,1
	Dieta łatwostrawna	Platki owsiane na mleku 250 ml, Zawiera: GLU, MLE chleb pszenno-żytni 75 g, Zawiera: GLU masło 82% 10 g, Zawiera: MLE pieczeń drobiowa 50 g, Zawiera: GLU, SOJ ser żółty gouda 15 g, Zawiera: MLE Twaróg z jogurtem 60 g, Zawiera: MLE dżem 30 g pomidor 100 g Herbata bez cukru 250 ml	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 300 g, Zawiera: MLE Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Ryba pieczona z warzywami 220 g, Zawiera: RYB Pomidor (bez skórki) z jogurtem 110 g, Zawiera: MLE Kompot z jabłek bez dodatku cukru 250 ml	chleb pszenno-żytni 75 g, Zawiera: GLU masło 82% 10 g, Zawiera: MLE szynka wieprzowa konserwowa 50 g sałatka rybna neptun 40 g, Zawiera: RYB, SOJ ogórek szklarniowy 50 g sałata lodowa 30 g naturalny jogurt 1 szt, Zawiera: MLE Herbata 250 ml	wafle ryżowe 10 g banan 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 794,8 Białko ogółem [g] 95,6 Tłuszcz [g] 48 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24 Węglowodany ogółem [g] 251,2 suma cukrów prostych [g] 80,4 Sód [mg] 1 846,1 Błonnik pokarmowy [g] 21,1
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Platki owsiane na mleku 250 ml, Zawiera: GLU, MLE chleb razowy 90 g, Zawiera: GLU, MLE masło 82% 10 g, Zawiera: MLE pieczeń drobiowa 50 g, Zawiera: GLU, SOJ ser żółty gouda 30 g, Zawiera: MLE dżem 30 g pomidor 100 g pomarańcza 0,5 szt Herbata bez cukru 250 ml	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 300 g, Zawiera: MLE Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Ryba pieczona z warzywami 220 g, Zawiera: RYB Surówka z kapusty czerwonej 100 g Kompot z jabłek bez dodatku cukru 250 ml	chleb razowy 90 g, Zawiera: GLU, MLE masło 82% 10 g, Zawiera: MLE szynka wieprzowa konserwowa 50 g sałatka rybna neptun 40 g, Zawiera: RYB, SOJ ogórki konserwowe 30 g papryka świeża 50 g sałata lodowa 30 g naturalny jogurt 1 szt, Zawiera: MLE Herbata 250 ml	wafle ryżowe 10 g śliwka świeża 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 819,8 Białko ogółem [g] 89,5 Tłuszcz [g] 54,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,7 Węglowodany ogółem [g] 258,3 suma cukrów prostych [g] 70,4 Sód [mg] 2 251,7 Błonnik pokarmowy [g] 34,1

2026-10-03 sobota	Podstawowa	Płatki owsiane na mleku 250 ml, Zawiera: GLU, MLE chleb pszenno-żytni 25 g, Zawiera: GLU chleb razowy 60 g, Zawiera: GLU, MLE masło 82% 10 g, Zawiera: MLE szynka wieprzowa konserwowa 50 g Twaróg z jogurtem i warzywami 85 g, Zawiera: MLE papryka świeża 100 g jogurt owocowy 1 szt, Zawiera: MLE Herbata bez cukru 250 ml	Zupa z fasolki szparagowej 300 g, Zawiera: MLE Ryż 100 g Gulasz z mięsny 160 g, Zawiera: GLU, MLE Mizeria z ogórków z jogurtem 90 g, Zawiera: MLE Kompot z rabarbaru 250 ml	chleb pszenno-żytni 25 g, Zawiera: GLU chleb razowy 60 g, Zawiera: GLU, MLE masło 82% 10 g, Zawiera: MLE szprot w pomidorach 60 g, Zawiera: RYB polędwica z indyka 40 g, Zawiera: GLU sałata lodowa 30 g pomidor 50 g Kawa zbożowa 250 g, Zawiera: MLE	jabłko 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 869,2 Białko ogółem [g] 107,4 Tłuszcz [g] 57,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,9 Węglowodany ogółem [g] 242,5 suma cukrów prostych [g] 73,7 Sód [mg] 2 204,1 Błonnik pokarmowy [g] 25,9
	Dieta łatwastrawna	Płatki owsiane na mleku 250 ml, Zawiera: GLU, MLE chleb pszenno-żytni 75 g, Zawiera: GLU masło 82% 10 g, Zawiera: MLE szynka wieprzowa konserwowa 50 g Twaróg z jogurtem i warzywami 85 g, Zawiera: MLE pomidor 100 g Herbata bez cukru 250 ml jogurt owocowy 1 szt, Zawiera: MLE	Zupa z fasolki szparagowej (bez zabielenia) 300 g Ryż 100 g Gulasz z mięsny 160 g, Zawiera: GLU, MLE Mizeria z ogórków z jogurtem 90 g, Zawiera: MLE Kompot z rabarbaru 250 ml	chleb pszenno-żytni 75 g, Zawiera: GLU masło 82% 10 g, Zawiera: MLE szprot w pomidorach 60 g, Zawiera: RYB polędwica z indyka 40 g, Zawiera: GLU sałata lodowa 30 g pomidor 50 g Kawa zbożowa 250 g, Zawiera: MLE	jabłko 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 816,5 Białko ogółem [g] 107,3 Tłuszcz [g] 55,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,1 Węglowodany ogółem [g] 228 suma cukrów prostych [g] 71,5 Sód [mg] 2 073,1 Błonnik pokarmowy [g] 18,1
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Płatki owsiane na mleku 250 ml, Zawiera: GLU, MLE chleb razowy 90 g, Zawiera: GLU, MLE masło 82% 10 g, Zawiera: MLE szynka wieprzowa konserwowa 50 g Twaróg z jogurtem i warzywami 100 g, Zawiera: MLE papryka świeża 100 g Herbata bez cukru 250 ml	Zupa z fasolki szparagowej 300 g, Zawiera: MLE Ryż 100 g Gulasz z mięsny 160 g, Zawiera: GLU, MLE Mizeria z ogórków z jogurtem 90 g, Zawiera: MLE Kompot z rabarbaru 250 ml	chleb razowy 90 g, Zawiera: GLU, MLE masło 82% 10 g, Zawiera: MLE szprot w pomidorach 60 g, Zawiera: RYB polędwica z indyka 40 g, Zawiera: GLU sałata lodowa 30 g pomidor 50 g naturalny jogurt 1 szt, Zawiera: MLE Kawa zbożowa bez dodatku cukru 250 g, Zawiera: MLE	jabłko 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 878,8 Białko ogółem [g] 110,2 Tłuszcz [g] 58,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,7 Węglowodany ogółem [g] 241,4 suma cukrów prostych [g] 67,5 Sód [mg] 2 300,8 Błonnik pokarmowy [g] 29,1

2026-10-04 niedziela	Podstawowa	Platki owsiane na mleku 250 ml, Zawiera: GLU, MLE chleb pszenno-żytni 50 g, Zawiera: GLU chleb razowy 30 g, Zawiera: GLU, MLE masło 82% 10 g, Zawiera: MLE Wędlina wieprzowa 50 g Pasta z jaj 60 g, Zawiera: JAJ, MLE pomidor 100 g sałata lodowa 20 g Herbata bez cukru 250 ml	Rosół z makaronem 300 g, Zawiera: GLU Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Schab duszony w sosie własnym 200 g, Zawiera: GLU Surówka z kapusty pekińskiej i kukurydzy 90 g, Zawiera: MLE kisiel 10 [g]	chleb pszenno-żytni 25 g, Zawiera: GLU chleb razowy 30 g, Zawiera: GLU, MLE masło 82% 10 g, Zawiera: MLE Jajko gotowane 1 szt, Zawiera: JAJ pieczeń drobiowa 40 g, Zawiera: GLU, SOJ ogórek szklarniowy 100 g naturalny jogurt 1 szt, Zawiera: MLE Herbata 250 ml majonez 10 g	pasztet drobiowy 50g 1 szt bułka kajzerka 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 252,2 Białko ogółem [g] 116,2 Tłuszcz [g] 81,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,7 Węglowodany ogółem [g] 274,1 suma cukrów prostych [g] 47,5 Sód [mg] 2 605,7 Błonnik pokarmowy [g] 23,1
	Dieta łatwostrawna	Platki owsiane na mleku 250 ml, Zawiera: GLU, MLE chleb pszenno-żytni 75 g, Zawiera: GLU masło 82% 10 g, Zawiera: MLE Wędlina wieprzowa 50 g Pasta z jaj 60 g, Zawiera: JAJ, MLE pomidor 100 g sałata lodowa 20 g Herbata bez cukru 250 ml	Rosół z makaronem 300 g, Zawiera: GLU Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Schab duszony w sosie własnym 200 g, Zawiera: GLU Marchew duszona 100 g, Zawiera: GLU kisiel 10 [g]	chleb pszenno-żytni 50 g, Zawiera: GLU masło 82% 10 g, Zawiera: MLE Jajko na miękko 1 szt, Zawiera: JAJ pieczeń drobiowa 30 g, Zawiera: GLU, SOJ ogórek szklarniowy 100 g dżem 30 g naturalny jogurt 1 szt, Zawiera: MLE Herbata 250 ml	pasztet drobiowy 50g 1 szt bułka kajzerka 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 208,8 Białko ogółem [g] 114,1 Tłuszcz [g] 72,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,2 Węglowodany ogółem [g] 282,6 suma cukrów prostych [g] 60,8 Sód [mg] 2 463,6 Błonnik pokarmowy [g] 21,4
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Platki owsiane na mleku 250 ml, Zawiera: GLU, MLE chleb razowy 90 g, Zawiera: GLU, MLE masło 82% 10 g, Zawiera: MLE Wędlina wieprzowa 50 g Pasta z jaj 60 g, Zawiera: JAJ, MLE pomidor 100 g sałata lodowa 20 g Herbata bez cukru 250 ml	Rosół z makaronem 300 g, Zawiera: GLU Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Schab duszony w sosie własnym 200 g, Zawiera: GLU Surówka z kapusty pekińskiej i kukurydzy 90 g, Zawiera: MLE kisiel 10 [g]	chleb razowy 60 g, Zawiera: GLU, MLE masło 82% 10 g, Zawiera: MLE Jajko gotowane 2 [Por] x 1 szt, Zawiera: JAJ majonez 10 g pieczeń drobiowa 50 g, Zawiera: GLU, SOJ ogórek szklarniowy 100 g naturalny jogurt 1 szt, Zawiera: MLE Herbata bez cukru 250 ml	pasztet drobiowy 50g 1 szt bułka grahamka 0,5 szt, Zawiera: GLU	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 172,4 Białko ogółem [g] 120,3 Tłuszcz [g] 85,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,1 Węglowodany ogółem [g] 245,5 suma cukrów prostych [g] 42,9 Sód [mg] 2 603,7 Błonnik pokarmowy [g] 29,6

2026-10-05 poniedziałek	Podstawowa	Makaron na mleku 250 ml, Zawiera: GLU, MLE chleb pszenno-żytni 25 g, Zawiera: GLU chleb razowy 60 g, Zawiera: GLU, MLE masło 82% 10 g, Zawiera: MLE Wędlina drobiowa 50 g Twaróg z jogurtem i koperkiem 100 g, Zawiera: MLE pomidor 50 g papryka świeża 50 g jabłko 1 szt Herbata bez cukru 250 ml	Krupnik 300 g Kasza gryczana 150 g Wątróbka z cebulą i jabłkiem 190 g, Zawiera: GLU Surówka z marchwi i selera 90 g, Zawiera: MLE Kompot owocowy bez dodatku cukru 250 ml Surówka z kapusty kiszzonej 50 g	Płatki owsiane na mleku 250 ml, Zawiera: GLU, MLE chleb pszenno-żytni 25 g, Zawiera: GLU chleb razowy 60 g, Zawiera: GLU, MLE masło 82% 10 g, Zawiera: MLE Wędlina wieprzowa 50 g Salatka z czerwonej fasoli 100 g sałata lodowa 20 g Herbata bez cukru 250 ml naturalny jogurt 1 szt, Zawiera: MLE	wafle ryżowe 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 256,6 Białko ogółem [g] 123,4 Tłuszcz [g] 73,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,6 Węglowodany ogółem [g] 289,5 suma cukrów prostych [g] 70,7 Sód [mg] 2 395,9 Błonnik pokarmowy [g] 34,8
	Dieta łatwostrawna	Makaron na mleku 250 ml, Zawiera: GLU, MLE chleb pszenno-żytni 75 g, Zawiera: GLU masło 82% 10 g, Zawiera: MLE Wędlina drobiowa 50 g Twaróg z jogurtem i koperkiem 100 g, Zawiera: MLE pomidor 50 g sałata lodowa 10 g jabłko 1 szt Herbata bez cukru 250 ml	Krupnik 300 g Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Gulasz z mięsny 160 g, Zawiera: GLU, MLE Marchew duszona z selerem 100 g Kompot owocowy bez dodatku cukru 250 ml	chleb pszenno-żytni 75 g, Zawiera: GLU masło 82% 10 g, Zawiera: MLE Wędlina wieprzowa 50 g Salatka z czerwonej fasoli 100 g pomidor 50 g sałata lodowa 20 g Herbata bez cukru 250 ml naturalny jogurt 1 szt, Zawiera: MLE Płatki owsiane na mleku 250 ml, Zawiera: GLU, MLE	wafle ryżowe 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 143,9 Białko ogółem [g] 121,8 Tłuszcz [g] 65,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,3 Węglowodany ogółem [g] 274,8 suma cukrów prostych [g] 65,3 Sód [mg] 2 168,9 Błonnik pokarmowy [g] 27,5
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	chleb razowy 90 g, Zawiera: GLU, MLE masło 82% 10 g, Zawiera: MLE Wędlina drobiowa 50 g Twaróg z jogurtem i koperkiem 2 [Por] x 60 g, Zawiera: MLE pomidor 50 g papryka świeża 50 g jabłko 1 szt Herbata bez cukru 250 ml	Krupnik 300 g Kasza gryczana 150 g Wątróbka z cebulą i jabłkiem 190 g, Zawiera: GLU Surówka z marchwi i selera 90 g, Zawiera: MLE Kompot owocowy bez dodatku cukru 250 ml Surówka z kapusty kiszzonej 50 g	Płatki owsiane na mleku 250 ml, Zawiera: GLU, MLE chleb razowy 90 g, Zawiera: GLU, MLE masło 82% 10 g, Zawiera: MLE Wędlina wieprzowa 50 g Salatka z czerwonej fasoli 100 g sałata lodowa 20 g Herbata bez cukru 250 ml naturalny jogurt 1 szt, Zawiera: MLE pomidor 50 g	wafle ryżowe 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 068,7 Białko ogółem [g] 115,1 Tłuszcz [g] 69,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,1 Węglowodany ogółem [g] 263,1 suma cukrów prostych [g] 60,6 Sód [mg] 2 363,6 Błonnik pokarmowy [g] 38,3

2026-10-06 wtorek	Podstawowa	bulka grahamka 1 szt, Zawiera: <u>GLU</u> chleb razowy 30 g, Zawiera: <u>GLU, MLE</u> masło 82% 10 g, Zawiera: <u>MLE</u> Wędlina drobiowa 50 g Jajko gotowane 1 szt, Zawiera: <u>JAJ</u> Ćwikła z chrzanem 25 g pomidor 100 g naturalny jogurt 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Herbata bez cukru 250 ml	Zupa brokułowa 300 g, Zawiera: <u>MLE</u> Ziemniaki gotowane 200 g Kotlet schabowy 100 g, Zawiera: <u>GLU, JAJ</u> Salata z pomidorem i koperkiem 90 g, Zawiera: <u>MLE</u> Kompot owocowy bez dodatku cukru 250 ml	chleb pszenno-żytni 25 g, Zawiera: <u>GLU</u> chleb razowy 60 g, Zawiera: <u>GLU, MLE</u> masło 82% 10 g, Zawiera: <u>MLE</u> 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, Zawiera: <u>MLE</u>	śliwka świeża 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 928,4 Białko ogółem [g] 99,4 Tłuszcz [g] 60,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24 Węglowodany ogółem [g] 261 suma cukrów prostych [g] 58 Sód [mg] 2 462,5 Błonnik pokarmowy [g] 28,9
	Dieta łatwostrawna	bulka kajzerka 1 szt chleb pszenno-żytni 50 g, Zawiera: <u>GLU</u> masło 82% 10 g, Zawiera: <u>MLE</u> Wędlina drobiowa 50 g Jajko gotowane 1 szt, Zawiera: <u>JAJ</u> dżem 30 g pomidor 100 g naturalny jogurt 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Herbata 250 ml	Zupa brokułowa 300 g, Zawiera: <u>MLE</u> Ziemniaki gotowane 200 g Schab duszony w sosie własnym 130 g, Zawiera: <u>GLU</u> Salata z pomidorem i koperkiem 90 g, Zawiera: <u>MLE</u> Kompot owocowy bez dodatku cukru 250 ml	chleb pszenno-żytni 75 g, Zawiera: <u>GLU</u> masło 82% 10 g, Zawiera: <u>MLE</u> 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, Zawiera: <u>MLE</u>	jabłko 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 956 Białko ogółem [g] 95,7 Tłuszcz [g] 51,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,7 Węglowodany ogółem [g] 284,2 suma cukrów prostych [g] 78,8 Sód [mg] 2 282,3 Błonnik pokarmowy [g] 21,3
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	bulka grahamka 1 szt, Zawiera: <u>GLU</u> chleb razowy 30 g, Zawiera: <u>GLU, MLE</u> masło 82% 10 g, Zawiera: <u>MLE</u> Wędlina drobiowa 50 g Jajko gotowane 1 szt, Zawiera: <u>JAJ</u> Ćwikła z chrzanem 25 g pomidor 100 g naturalny jogurt 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Herbata bez cukru 250 ml	Zupa brokułowa 300 g, Zawiera: <u>MLE</u> Ziemniaki gotowane 200 g Kotlet schabowy 100 g, Zawiera: <u>GLU, JAJ</u> Salata z pomidorem i koperkiem 90 g, Zawiera: <u>MLE</u> Kompot owocowy bez dodatku cukru 250 ml	chleb razowy 90 g, Zawiera: <u>GLU, MLE</u> masło 82% 10 g, Zawiera: <u>MLE</u> Wędlina wieprzowa 50 g hummus klasyczny 50 g, Zawiera: <u>SEZ</u> ogórek szklarniowy 50 g sałata lodowa 40 g Herbata bez cukru 250 ml Budyń na mleku 275 g, Zawiera: <u>MLE</u>	śliwka świeża 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 013,9 Białko ogółem [g] 97,9 Tłuszcz [g] 68 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,7 Węglowodany ogółem [g] 266,8 suma cukrów prostych [g] 58 Sód [mg] 2 458,7 Błonnik pokarmowy [g] 33

2026-10-07 środa	Podstawowa	Ryż na mleku 250 ml, Zawiera: <u>MLE</u> chleb pszenno-żytni 25 g, Zawiera: <u>GLU</u> chleb razowy 60 g, Zawiera: <u>GLU, MLE</u> masło 82% 10 g, Zawiera: <u>MLE</u> schab pieczony 50 g ser żółty gouda 25 g, Zawiera: <u>MLE</u> ogórek szklarniowy 50 g papryka świeża 50 g Arbuz 100 g Herbata bez cukru 250 ml	Zupa z dyni z grzankami 300 g, Zawiera: <u>GLU, MLE</u> Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Ryba pieczona w sosie greckim 240 g, Zawiera: <u>RYB</u> Surówka z kapusty pekińskiej 90 g, Zawiera: <u>MLE</u> Kompot z jabłek 250 ml	chleb pszenno-żytni 25 g, Zawiera: <u>GLU</u> chleb razowy 60 g, Zawiera: <u>GLU, MLE</u> masło 82% 10 g, Zawiera: <u>MLE</u> Kaszanka 100 g polędwica z indyka 50 g, Zawiera: <u>GLU</u> pomidor 100 g śliwka świeża 1 szt jogurt owocowy 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Kawa zbożowa bez dodatku cukru 250 g, Zawiera: <u>MLE</u>	wafle ryżowe 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 828,5 Białko ogółem [g] 96,3 Tłuszcz [g] 51 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,5 Węglowodany ogółem [g] 261,2 suma cukrów prostych [g] 76,7 Sód [mg] 2 663,5 Błonnik pokarmowy [g] 32,2
	Dieta łatwastrawna	Ryż na mleku 250 ml, Zawiera: <u>MLE</u> chleb pszenno-żytni 75 g, Zawiera: <u>GLU</u> masło 82% 10 g, Zawiera: <u>MLE</u> schab pieczony 50 g ser żółty gouda 25 g, Zawiera: <u>MLE</u> ogórek szklarniowy 50 g papryka świeża 50 g Arbuz 100 g Herbata bez cukru 250 ml	Zupa z dyni z grzankami 300 g, Zawiera: <u>GLU, MLE</u> Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Ryba pieczona w sosie greckim 240 g, Zawiera: <u>RYB</u> Surówka z kapusty pekińskiej 90 g, Zawiera: <u>MLE</u> Kompot z jabłek 250 ml	chleb pszenno-żytni 75 g, Zawiera: <u>GLU</u> masło 82% 10 g, Zawiera: <u>MLE</u> Kaszanka 100 g polędwica z indyka 50 g, Zawiera: <u>GLU</u> pomidor 100 g Pieczone jabłko 150 g naturalny jogurt 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Kawa zbożowa bez dodatku cukru 250 g, Zawiera: <u>MLE</u>	wafle ryżowe 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 846,5 Białko ogółem [g] 97,9 Tłuszcz [g] 51,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27 Węglowodany ogółem [g] 257,8 suma cukrów prostych [g] 84,4 Sód [mg] 2 557,3 Błonnik pokarmowy [g] 26,7
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	chleb razowy 90 g, Zawiera: <u>GLU, MLE</u> masło 82% 10 g, Zawiera: <u>MLE</u> schab pieczony 50 g ser żółty gouda 25 g, Zawiera: <u>MLE</u> ogórek szklarniowy 50 g papryka świeża 50 g Arbuz 100 g Herbata bez cukru 250 ml	Zupa z dyni z grzankami 300 g, Zawiera: <u>GLU, MLE</u> Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Ryba pieczona w sosie greckim 240 g, Zawiera: <u>RYB</u> Surówka z kapusty pekińskiej 90 g, Zawiera: <u>MLE</u> Kompot z jabłek 250 ml	chleb razowy 90 g, Zawiera: <u>GLU, MLE</u> masło 82% 10 g, Zawiera: <u>MLE</u> Kaszanka 100 g polędwica z indyka 50 g, Zawiera: <u>GLU</u> pomidor 100 g śliwka świeża 1 szt naturalny jogurt 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Kawa zbożowa bez dodatku cukru 250 g, Zawiera: <u>MLE</u>	wafle ryżowe 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 645,9 Białko ogółem [g] 87,2 Tłuszcz [g] 47 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24 Węglowodany ogółem [g] 236,3 suma cukrów prostych [g] 62,8 Sód [mg] 2 640 Błonnik pokarmowy [g] 34,8

2026-10-08 czwartek	Podstawowa	Platki owsiane na mleku 250 ml, Zawiera: GLU, MLE chleb pszenno-żytni 25 g, Zawiera: GLU chleb razowy 60 g, Zawiera: GLU, MLE masło 82% 10 g, Zawiera: MLE pieczeń rzymska 60 g Twaróg z jogurtem 60 g, Zawiera: MLE ogórek szklarniowy 50 g pomidor 50 g sałata lodowa 30 g naturalny jogurt 1 szt, Zawiera: MLE Herbata bez cukru 250 ml	Barszcz ukraiński 300 g, Zawiera: MLE Ryż zapiekany z jabłkiem 300 g, Zawiera: MLE Kompot z rabarbaru 250 ml	chleb pszenno-żytni 25 g, Zawiera: GLU chleb razowy 60 g, Zawiera: GLU, MLE masło 82% 10 g, Zawiera: MLE Wędlina drobiowa 50 g ser żółty gouda 30 g, Zawiera: MLE papryka świeża 50 g ogórek szklarniowy 50 g Galaretka owocowa 100 g Herbata 250 ml	wafle ryżowe 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 963,9 Białko ogółem [g] 83,4 Tłuszcz [g] 64,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,8 Węglowodany ogółem [g] 275,2 suma cukrów prostych [g] 78,2 Sód [mg] 1 870,7 Błonnik pokarmowy [g] 27,9
	Dieta łatwostrawna	Platki owsiane na mleku 250 ml, Zawiera: GLU, MLE chleb pszenno-żytni 75 g, Zawiera: GLU masło 82% 10 g, Zawiera: MLE pieczeń rzymska 60 g Twaróg z jogurtem i koperkiem 65 g, Zawiera: MLE ogórek szklarniowy 50 g pomidor 50 g sałata lodowa 30 g Pieczone jabłko 150 g naturalny jogurt 1 szt, Zawiera: MLE Herbata bez cukru 250 ml	Barszcz czerwony (bez zabielenia) 300 g Ryż zapiekany z jabłkiem 300 g, Zawiera: MLE Kompot z rabarbaru 250 ml	chleb pszenno-żytni 75 g, Zawiera: GLU masło 82% 10 g, Zawiera: MLE Wędlina drobiowa 50 g ser żółty gouda 15 g, Zawiera: MLE roszponka 10 g ogórek szklarniowy 50 g Herbata 250 ml Galaretka owocowa 100 g	wafle ryżowe 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 899,5 Białko ogółem [g] 77,6 Tłuszcz [g] 59,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,1 Węglowodany ogółem [g] 270,1 suma cukrów prostych [g] 90,4 Sód [mg] 1 609,1 Błonnik pokarmowy [g] 20,9
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Platki owsiane na mleku 250 ml, Zawiera: GLU, MLE chleb razowy 90 g, Zawiera: GLU, MLE masło 82% 10 g, Zawiera: MLE pieczeń rzymska 60 g Twaróg z jogurtem 60 g, Zawiera: MLE ogórek szklarniowy 50 g pomidor 50 g sałata lodowa 30 g Herbata bez cukru 250 ml	Barszcz ukraiński 300 g, Zawiera: MLE Ryż zapiekany z jabłkiem 200 g, Zawiera: MLE naturalny jogurt 1 szt, Zawiera: MLE Kompot z rabarbaru bez dodatku cukru 250 ml	chleb razowy 90 g, Zawiera: GLU, MLE masło 82% 10 g, Zawiera: MLE Wędlina drobiowa 50 g ser żółty gouda 15 g, Zawiera: MLE szprot w pomidorach 85 g, Zawiera: RYB ogórek szklarniowy 50 g papryka świeża 50 g Galaretka owocowa 100 g	wafle ryżowe 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 874,8 Białko ogółem [g] 87,8 Tłuszcz [g] 65,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,4 Węglowodany ogółem [g] 248,1 suma cukrów prostych [g] 60,3 Sód [mg] 2 240 Błonnik pokarmowy [g] 30,2