

		1	3	5	6	7
		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Pn	SUMA
2026-09-09 środa	Podstawowa	Kasza jęczmienna na mleku 250 ml chleb pszenno-żytni 25 g chleb razowy 60 g masło 82% 10 g parówki z fileta kurczaka 60 g paprykarz 30 g pomidor 50 g roszponka 15 g jogurt naturalny 1 g Herbata bez cukru z cytryną 250 ml	Zupa pieczarkowa z makaronem 300 g Ziemniaki gotowane z koperkiem 250 g Pierś z kurczaka w sosie warzywnym 250 g Surówka z marchwi i jabłek 100 g Kompot owocowy bez dodatku cukru 250 ml	chleb pszenno-żytni 25 g chleb razowy 60 g masło 82% 10 g pieczeń drobiowa 50 g Pasta z groszku 60 g Salatka z kolorowych warzyw z sosem vinegret 90 g Kawa zbożowa bez dodatku cukru 250 g	jabłko 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 958,6 Białko ogółem [g] 101,9 Tłuszcz [g] 71,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,5 Węglowodany ogółem [g] 268,6 suma cukrów prostych [g] 60,9 Sód [mg] 2 157,4 Błonnik pokarmowy [g] 36,2
	Dieta łatwostrawna	Kasza jęczmienna na mleku 250 ml chleb pszenno-żytni 75 g masło 82% 10 g parówki z fileta kurczaka 60 g Gotowana pierś z kurczaka w delikatnych przyprawach 50 g pomidor 50 g roszponka 15 g jogurt naturalny 1 g Herbata bez cukru z cytryną 250 ml	Zupa pieczarkowa z makaronem 300 g Ziemniaki gotowane z koperkiem 250 g Pierś z kurczaka w sosie warzywnym 250 g Marchew duszona 100 g Kompot owocowy bez dodatku cukru 250 ml	chleb pszenno-żytni 75 g masło 82% 10 g pieczeń drobiowa 50 g Pasta z groszku 60 g ogórek szklarniowy 100 g Pieczone jabłko 150 g Kawa zbożowa NT 250 g	jabłko 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 922,4 Białko ogółem [g] 106,1 Tłuszcz [g] 63,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,9 Węglowodany ogółem [g] 267 suma cukrów prostych [g] 69,5 Sód [mg] 1 864,9 Błonnik pokarmowy [g] 32,3
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Kasza jęczmienna na mleku 250 ml chleb razowy 90 g masło 82% 10 g parówki z fileta kurczaka 60 g paprykarz 30 g pomidor 50 g roszponka 15 g jogurt naturalny 1 g Herbata bez cukru z cytryną 250 ml	Zupa pieczarkowa z makaronem 300 g Ziemniaki gotowane z koperkiem 250 g Pierś z kurczaka w sosie warzywnym 250 g Surówka z marchwi i jabłek 100 g Kompot owocowy bez dodatku cukru 250 ml	chleb razowy 90 g masło 82% 10 g pieczeń drobiowa 50 g Pasta z groszku 60 g Salatka z kolorowych warzyw z sosem vinegret 90 g Kawa zbożowa bez dodatku cukru 250 g	jabłko 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 973,8 Białko ogółem [g] 101,7 Tłuszcz [g] 71,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,5 Węglowodany ogółem [g] 274,9 suma cukrów prostych [g] 61,2 Sód [mg] 2 236,2 Błonnik pokarmowy [g] 39,8

2026-09-10 czwartek	Podstawowa	chleb pszenno-żytni 25 g chleb razowy 60 g masło 82% 10 g połędwica z indyka drobiowa 50 g Twaróg z jogurtem i szczypiorkiem 30 g pomidor 50 g sałata mix 10 g Kakao 250 g	Zupa jarzynowa 300 g Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Kotlet schabowy 100 g Surówka z kapusty pekińskiej i kukurydzy 90 g Kompot z jabłek 250 ml	Płatki owsiane na mleku 250 ml chleb razowy 60 g masło 82% 10 g połędwica sopocka 50 g ogórek szklarniowy 50 g sałata masłowa 10 g śliwka świeża 1 szt Herbata bez cukru 250 ml	bułka kajzerka 1 szt pasztet drobiowy 50g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 107,2 Białko ogółem [g] 102,1 Tłuszcz [g] 69,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,2 Węglowodany ogółem [g] 282,4 suma cukrów prostych [g] 59 Sód [mg] 2 593,3 Błonnik pokarmowy [g] 28
	Dieta łatwostrawna	chleb pszenno-żytni 75 g masło 82% 10 g połędwica z indyka drobiowa 50 g Twaróg z jogurtem i koperkiem 60 g pomidor 50 g sałata mix 10 g Kakao 250 g	Zupa jarzynowa (bez zabelania) 300 g Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Schab duszony w sosie własnym 130 g Surówka z kapusty pekińskiej i kukurydzy 90 g Kompot z jabłek 250 ml	Płatki owsiane na mleku 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g masło 82% 10 g 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] 2 022,7 Białko ogółem [g] 105,2 Tłuszcz [g] 60,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,4 Węglowodany ogółem [g] 273,5 suma cukrów prostych [g] 66,9 Sód [mg] 2 403,8 Błonnik pokarmowy [g] 22,8
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	chleb razowy 90 g masło 82% 10 g połędwica z indyka drobiowa 50 g Twaróg z jogurtem i szczypiorkiem 30 g pomidor 50 g sałata mix 10 g Kakao bez dodatku cukru 250 g	Zupa jarzynowa 300 g Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Kotlet schabowy 100 g Surówka z kapusty pekińskiej i kukurydzy 90 g Kompot z jabłek 250 ml	Płatki owsiane na mleku 250 ml chleb razowy 60 g masło 82% 10 g połędwica sopocka 50 g ogórek szklarniowy 50 g sałata masłowa 10 g śliwka świeża 1 szt Herbata bez cukru 250 ml	bułka grahamka 0,5 szt pasztet drobiowy 50g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 915,7 Białko ogółem [g] 97,6 Tłuszcz [g] 66,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,5 Węglowodany ogółem [g] 247,1 suma cukrów prostych [g] 54,2 Sód [mg] 2 382,5 Błonnik pokarmowy [g] 30,9

2026-09-11 piątek	Podstawowa	Platki owsiane na mleku 250 ml chleb pszenno-żytni 25 g chleb razowy 60 g masło 82% 10 g polędwica z kurczaka 50 g sałatka rybna neptun 40 g ogórek szklarniowy 50 g papryka świeża 50 g Arbuz 100 g Herbata bez cukru 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem 300 g Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Ryba pieczona z warzywami 220 g Mizeria z ogórków z jogurtem 90 g Surówka z kapusty kiszzonej 50 g Kompot owocowy bez dodatku cukru 250 ml	Ryż na mleku 250 ml chleb pszenno-żytni 25 g chleb razowy 60 g masło 82% 10 g żywiecka 50 g musztarda 5 g Pasta z czerwonej fasoli 50 g ogórek szklarniowy 50 g roszponka 10 g jogurt owocowy 1 szt Herbata bez cukru 250 ml	jabłko 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 965,8 Białko ogółem [g] 96,6 Tłuszcz [g] 59,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,4 Węglowodany ogółem [g] 270,5 suma cukrów prostych [g] 66,4 Sód [mg] 2 256 Błonnik pokarmowy [g] 31,6
	Dieta łatwostrawna	Platki owsiane na mleku 250 ml chleb pszenno-żytni 75 g masło 82% 10 g polędwica z kurczaka 50 g sałatka rybna neptun 40 g ogórek szklarniowy 50 g Arbuz 100 g Herbata bez cukru 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem (bez zabielenia) 300 g Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Ryba pieczona z warzywami 220 g Mizeria z ogórków z jogurtem 90 g Kompot owocowy bez dodatku cukru 250 ml	Ryż na mleku 250 ml chleb pszenno-żytni 75 g masło 82% 10 g żywiecka 50 g Pasta z czerwonej fasoli 50 g ogórek szklarniowy 50 g roszponka 10 g jogurt owocowy 1 szt Herbata bez cukru 250 ml	jabłko 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 867,8 Białko ogółem [g] 95,5 Tłuszcz [g] 54,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,3 Węglowodany ogółem [g] 251,5 suma cukrów prostych [g] 62,6 Sód [mg] 1 933,2 Błonnik pokarmowy [g] 22,2
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Platki owsiane na mleku 250 ml chleb razowy 90 g masło 82% 10 g polędwica z kurczaka 50 g sałatka rybna neptun 40 g ogórek szklarniowy 50 g papryka świeża 50 g Arbuz 100 g Herbata bez cukru 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem 300 g Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Ryba pieczona z warzywami 220 g Mizeria z ogórków z jogurtem 90 g Surówka z kapusty kiszzonej 50 g Kompot owocowy bez dodatku cukru 250 ml	chleb razowy 90 g masło 82% 10 g żywiecka 50 g musztarda 5 g Pasta z czerwonej fasoli 50 g ogórek szklarniowy 50 g roszponka 10 g naturalny jogurt 1 szt Herbata bez cukru 250 ml	jabłko 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 783,2 Białko ogółem [g] 87,5 Tłuszcz [g] 55,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,8 Węglowodany ogółem [g] 245,7 suma cukrów prostych [g] 52,5 Sód [mg] 2 245 Błonnik pokarmowy [g] 34,2

2026-09-12 sobota	Podstawowa	Kasza jęczmienna na mleku 250 ml chleb pszenno-żytni 25 g chleb razowy 60 g masło 82% 10 g polędwica z indyka 50 g Jajko na miękko 1 szt pomidor 100 g sałata lodowa 10 g jabłko 1 szt Herbata bez cukru 250 ml	Zupa z fasolki szparagowej 300 g kluski śląskie 150 g Gulasz z mięsny 160 g Buraczki na ciepło 100 g Kompot z rabarbaru 250 ml	chleb pszenno-żytni 25 g chleb razowy 60 g masło 82% 10 g Wędlina wieprzowa 50 g ryba w oleju 60 g ogórek szklarniowy 50 g sałata mix 10 g banan 0,5 szt Herbata bez cukru 250 ml naturalny jogurt 1 szt	wafle ryżowe 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 996,7 Białko ogółem [g] 98,1 Tłuszcz [g] 61,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,1 Węglowodany ogółem [g] 276,8 suma cukrów prostych [g] 72 Sód [mg] 2 267,7 Błonnik pokarmowy [g] 29,8
	Dieta łatwostrawna	Kasza jęczmienna na mleku NT 250 ml chleb pszenno-żytni 75 g masło 82% 10 g polędwica z indyka 50 g Jajko na miękko 1 szt pomidor 100 g sałata lodowa 10 g jabłko 1 szt Herbata bez cukru 250 ml	Zupa z fasolki szparagowej 300 g kluski śląskie 150 g Gulasz z mięsny 160 g Buraczki na ciepło 100 g Kompot z rabarbaru 250 ml	chleb pszenno-żytni 75 g masło 82% 10 g Wędlina wieprzowa 50 g ryba w oleju 60 g ogórek szklarniowy 100 g banan 0,5 szt Herbata bez cukru 250 ml naturalny jogurt 1 szt	wafle ryżowe 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 894,8 Białko ogółem [g] 93,6 Tłuszcz [g] 57,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,3 Węglowodany ogółem [g] 258,1 suma cukrów prostych [g] 64,7 Sód [mg] 2 046,8 Błonnik pokarmowy [g] 22,8
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Kasza jęczmienna na mleku 250 ml chleb razowy 90 g masło 82% 10 g polędwica z indyka 50 g Jajko na miękko 2 [Por] x 1 szt pomidor 100 g sałata lodowa 10 g Herbata bez cukru 250 ml	Zupa z fasolki szparagowej 300 g kluski śląskie 150 g Gulasz z mięsny 160 g Fasolka szparagowa 90 g Kompot z rabarbaru 250 ml	chleb razowy 90 g masło 82% 10 g Wędlina wieprzowa 50 g ryba w oleju 60 g ogórek szklarniowy 50 g sałata mix 10 g banan 0,5 szt Herbata bez cukru 250 ml naturalny jogurt 1 szt	wafle ryżowe 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 905,2 Białko ogółem [g] 100,2 Tłuszcz [g] 60,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,1 Węglowodany ogółem [g] 254,6 suma cukrów prostych [g] 53 Sód [mg] 2 341,1 Błonnik pokarmowy [g] 29,9

2026-09-13 niedziela	Podstawowa	chleb pszenno-żytni 25 g chleb razowy 60 g masło 82% 10 g Wędlina drobiowa 50 g Twaróg z jogurtem i warzywami 85 g dżem 30 g ogórek szklarniowy 50 g sałata lodowa 30 g Kakao 250 g	Zupa szczawiowa 300 g Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Biała kielbasa w sosie chrzanowym 170 g Pomidor z jogurtem 100 g Kompot owocowy bez dodatku cukru 250 ml	Płatki owsiane na mleku 250 ml chleb pszenno-żytni 25 g chleb razowy 60 g masło 82% 10 g Wędlina wieprzowa 50 g serek kanapkowy 120g 40 g papryka świeża 100 g naturalny jogurt 1 szt Herbata bez cukru 250 ml	banan 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 954,5 Białko ogółem [g] 85,7 Tłuszcz [g] 62,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,7 Węglowodany ogółem [g] 276,3 suma cukrów prostych [g] 94,8 Sód [mg] 2 202,3 Błonnik pokarmowy [g] 28,6
	Dieta łatwostrawna	chleb pszenno-żytni 75 g masło 82% 10 g Wędlina drobiowa 50 g Twaróg z jogurtem i warzywami 85 g dżem 30 g ogórek szklarniowy 50 g sałata lodowa 30 g Kakao NT 250 g	Zupa ziemniaczanka 300 g Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Pierś z kurczaka w sosie warzywnym 200 g Pomidor z jogurtem 100 g Kompot owocowy bez dodatku cukru 250 ml	Płatki owsiane na mleku NT 250 ml chleb pszenno-żytni 75 g masło 82% 10 g Wędlina wieprzowa 50 g pasztet drobiowy 50g 1 szt pomidor 100 g naturalny jogurt 1 szt Herbata bez cukru 250 ml	banan 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 848,2 Białko ogółem [g] 95,2 Tłuszcz [g] 56,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,5 Węglowodany ogółem [g] 246,7 suma cukrów prostych [g] 77,6 Sód [mg] 1 965,9 Błonnik pokarmowy [g] 20,7
2026-09-14 poniedziałek	Podstawowa	Kasza jęczmienna na mleku 250 ml bulka grahamka 1 szt chleb razowy 30 g masło 82% 10 g Wędlina drobiowa 50 g ser żółty gouda 25 g pomidor 50 g sałata mix 10 g Herbata bez cukru 250 ml	Zupa kapuściana z białej kapusty 300 g Zapiekanka ziemniaczana z filetem z kurczaka 350 g Ogórek świeży w plasterkach 50 g Kompot owocowy bez dodatku cukru 250 ml	Płatki owsiane na mleku 250 ml chleb pszenno-żytni 25 g chleb razowy 60 g masło 82% 10 g pasztet drobiowy 50g 0,5 szt Jajko gotowane 1 szt majonez 10 g dżem 30 g sałata lodowa 20 g Herbata bez cukru 250 ml	wafle ryżowe 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 952,9 Białko ogółem [g] 83,8 Tłuszcz [g] 73,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,5 Węglowodany ogółem [g] 253,8 suma cukrów prostych [g] 58,1 Sód [mg] 2 359,3 Błonnik pokarmowy [g] 30
	Dieta łatwostrawna	Kasza jęczmienna na mleku NT 250 ml bulka kajzerka 1 szt chleb pszenno-żytni 50 g masło 82% 10 g Wędlina drobiowa 50 g ser żółty gouda 25 g pomidor 50 g sałata mix 10 g Herbata bez cukru 250 ml	Zupa koperkowa z ryżem 300 g Zapiekanka ziemniaczana z filetem z kurczaka 350 g Ogórek świeży w plasterkach 50 g Kompot owocowy bez dodatku cukru 250 ml	Płatki owsiane na mleku NT 250 ml chleb pszenno-żytni 75 g masło 82% 10 g pasztet drobiowy 50g 0,5 szt Jajko gotowane 1 szt dżem 30 g sałata lodowa 20 g Herbata bez cukru 250 ml	wafle ryżowe 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 846 Białko ogółem [g] 74,3 Tłuszcz [g] 62,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,5 Węglowodany ogółem [g] 253,5 suma cukrów prostych [g] 37,9 Sód [mg] 2 161,3 Błonnik pokarmowy [g] 19

2026-09-14 poniedziałek	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Kasza jęczmienna na mleku 250 ml bulka grahamka 1 szt chleb razowy 30 g masło 82% 10 g Wędlina drobiowa 50 g ser żółty gouda 25 g pomidor 50 g sałata mix 10 g Herbata bez cukru 250 ml	Zupa kapuściana z białej kapusty 300 g Zapiekanka ziemniaczana z filetem z kurczaka 350 g Ogórek świeży w plasterkach 50 g Kompot owocowy bez dodatku cukru 250 ml	Płatki owsiane na mleku 250 ml chleb razowy 90 g masło 82% 10 g pasztet drobiowy 50g 0,5 szt Jajko gotowane 1 szt majonez 10 g dżem 30 g sałata lodowa 20 g Herbata bez cukru 250 ml	wafle ryżowe 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 960,5 Białko ogółem [g] 83,7 Tłuszcz [g] 73,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,5 Węglowodany ogółem [g] 256,9 suma cukrów prostych [g] 58,2 Sód [mg] 2 398,7 Błonnik pokarmowy [g] 31,8
	Podstawowa	Makaron na mleku 250 ml chleb pszenno-żytni 25 g chleb razowy 60 g masło 82% 10 g Wędlina drobiowa 50 g pasztet sojowy 55 g pomidor 50 g papryka świeża 50 g sałata mix 10 g Herbata bez cukru 250 ml	Rosół z makaronem 300 g Kasza gryczana 150 g Pieczeń rzymska w sosie 190 g Surówka z marchwi i selera 90 g Kompot owocowy bez dodatku cukru 250 ml	chleb pszenno-żytni 25 g chleb razowy 60 g masło 82% 10 g Wędlina wieprzowa 50 g Twaróg z jogurtem i szczypiorkiem 65 g sałata masłowa 10 g naturalny jogurt 1 szt Kakao 250 g	banan 0,5 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 910,1 Białko ogółem [g] 99,5 Tłuszcz [g] 55,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28 Węglowodany ogółem [g] 265,7 suma cukrów prostych [g] 68,2 Sód [mg] 2 053,1 Błonnik pokarmowy [g] 26,7
	Dieta łatwostrawna	Makaron na mleku 250 ml chleb pszenno-żytni 75 g masło 82% 10 g Wędlina drobiowa 50 g pasztet sojowy 55 g pomidor 100 g sałata mix 10 g Herbata bez cukru 250 ml	Rosół z makaronem 300 g Kasza gryczana 150 g Pieczeń rzymska w sosie 190 g Marchew duszona z selerem 100 g Kompot owocowy bez dodatku cukru 250 ml	chleb pszenno-żytni 75 g masło 82% 10 g Wędlina wieprzowa 50 g Twaróg z jogurtem i koperkiem 100 g sałata masłowa 10 g naturalny jogurt 1 szt Kakao 250 g	banan 0,5 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 944,8 Białko ogółem [g] 106 Tłuszcz [g] 59,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,3 Węglowodany ogółem [g] 253,8 suma cukrów prostych [g] 66,8 Sód [mg] 1 955,3 Błonnik pokarmowy [g] 20,7

2026-09-15 wtorek	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	chleb razowy 90 g masło 82% 10 g Wędlina drobiowa 50 g pasztet sojowy 55 g pomidor 50 g papryka świeża 50 g sałata mix 10 g Herbata bez cukru 250 ml	Rosół z makaronem 300 g Kasza gryczana 150 g Pieczeń rzymska w sosie 250 g Surówka z marchwi i selera 90 g Kompot owocowy bez dodatku cukru 250 ml	chleb razowy 90 g masło 82% 10 g Wędlina wieprzowa 50 g Twaróg z jogurtem i szczypiorkiem 100 g sałata masłowa 10 g naturalny jogurt 1 szt Kakao 250 g	banan 0,5 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 804,1 Białko ogółem [g] 99,2 Tłuszcz [g] 54,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,8 Węglowodany ogółem [g] 243,9 suma cukrów prostych [g] 57,3 Sód [mg] 2 081,7 Błonnik pokarmowy [g] 30
2026-09-16 środa	Podstawowa	chleb pszenno-żytni 25 g chleb razowy 30 g masło 82% 10 g Wędlina drobiowa 50 g Twaróg z jogurtem i warzywami 100 g pomidor 50 g papryka świeża 50 g naturalny jogurt 1 szt Herbata bez cukru 250 ml	Zupa kalafiorowa 300 g Makaron 200 g Potrawka z kurczaka 160 g Surówka z kapusty czerwonej 100 g Kompot owocowy bez dodatku cukru 250 ml	chleb pszenno-żytni 25 g chleb razowy 60 g masło 82% 10 g Wędlina wieprzowa 50 g paprykarz 50 g Sałatka z czerwonej fasoli 100 g sałata lodowa 20 g Budyń na mleku 275 g Herbata bez cukru 250 ml	jabłko 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 078,5 Białko ogółem [g] 107,2 Tłuszcz [g] 74,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,4 Węglowodany ogółem [g] 254,3 suma cukrów prostych [g] 67 Sód [mg] 2 286,9 Błonnik pokarmowy [g] 27,5
	Dieta łatwostrawna	chleb pszenno-żytni 75 g masło 82% 10 g Wędlina drobiowa 50 g Twaróg z jogurtem i warzywami 100 g pomidor 50 g papryka świeża 50 g naturalny jogurt 1 szt Herbata bez cukru 250 ml	Zupa kalafiorowa 300 g Makaron 200 g Potrawka z kurczaka 160 g Warzywa duszone 100 g Kompot owocowy bez dodatku cukru 250 ml	chleb pszenno-żytni 75 g masło 82% 10 g Wędlina wieprzowa 50 g Jajko na miękko 1 szt Sałatka z czerwonej fasoli 60 g sałata lodowa 20 g Budyń na mleku 275 g Herbata bez cukru 250 ml	jabłko 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 993,6 Białko ogółem [g] 105,1 Tłuszcz [g] 65 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,2 Węglowodany ogółem [g] 253,4 suma cukrów prostych [g] 66,6 Sód [mg] 1 996,5 Błonnik pokarmowy [g] 23,6

2026-09-17 czwartek	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	chleb razowy 90 g masło 82% 10 g Wędlina drobiowa 50 g Twaróg z jogurtem i warzywami 100 g pomidor 50 g papryka świeża 50 g naturalny jogurt 1 szt Herbata bez cukru 250 ml	Zupa kalafiorowa 300 g Makaron 100 g Potrawka z kurczaka 200 g Surówka z kapusty czerwonej 100 g Kompot owocowy bez dodatku cukru 250 ml	chleb razowy 60 g masło 82% 10 g Wędlina wieprzowa 50 g paprykarz 50 g Sałatka z czerwonej fasoli 100 g sałata lodowa 20 g Budyń na mleku 275 g Herbata bez cukru 250 ml	jabłko 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 985,9 Białko ogółem [g] 107,5 Tłuszcz [g] 75,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,9 Węglowodany ogółem [g] 231,9 suma cukrów prostych [g] 67,5 Sód [mg] 2 381,3 Błonnik pokarmowy [g] 30,4
	Podstawowa	chleb pszenno-żytni 25 g chleb razowy 30 g masło 82% 10 g Wędlina drobiowa 50 g ser żółty gouda 25 g pomidor 50 g rzodkiewka 40 g jabłko 1 szt Galaretki owocowa 100 g Kawa zbożowa 250 g	Zupa ogórkowa 300 g Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Pulpety drobiowe w sosie koperkowym 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z oliwą 90 g Kompot z jabłek bez dodatku cukru 250 ml	chleb pszenno-żytni 25 g chleb razowy 60 g masło 82% 10 g Pasta z makreli z cebulą 120 g dżem 30 g papryka świeża 50 g rukola 10 g jogurt owocowy 1 szt Herbata 250 ml	wafle ryżowe 15 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 837,5 Białko ogółem [g] 101,2 Tłuszcz [g] 54,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,3 Węglowodany ogółem [g] 245,5 suma cukrów prostych [g] 73 Sód [mg] 2 503,8 Błonnik pokarmowy [g] 26,5
	Dieta łatwostrawna	chleb pszenno-żytni 75 g masło 82% 10 g Wędlina drobiowa 50 g ser żółty gouda 25 g pomidor 100 g jabłko 1 szt Galaretki owocowa 100 g Kawa zbożowa 250 g	Zupa marchewkowa 300 g Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Pulpety drobiowe w sosie koperkowym 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z oliwą 90 g Kompot z jabłek bez dodatku cukru 250 ml	chleb pszenno-żytni 75 g masło 82% 10 g Pasta z makreli z cebulą 120 g dżem 30 g ogórek szklarniowy 50 g roszponka 10 g jogurt owocowy 1 szt Herbata 250 ml	wafle ryżowe 15 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 884 Białko ogółem [g] 103,4 Tłuszcz [g] 54,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,3 Węglowodany ogółem [g] 251,6 suma cukrów prostych [g] 75,4 Sód [mg] 2 149,1 Błonnik pokarmowy [g] 23,1

2026-09-18	czwartek	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	chleb razowy 90 g masło 82% 10 g Wędlina drobiowa 50 g ser żółty gouda 25 g pomidor 50 g rzodkiewka 40 g jabłko 1 szt Galaretka owocowa 100 g Herbata bez cukru 250 ml	Zupa ogórkowa 300 g Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Pulpet drobiowy w sosie koperkowym 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z oliwą 90 g Kompot z jabłek bez dodatku cukru 250 ml	chleb pszenno-żytni 25 g chleb razowy 60 g masło 82% 10 g Pasta z makreli z cebulą 120 g papryka świeża 100 g rukola 10 g banan 0,5 szt naturalny jogurt 1 szt Herbata bez cukru 250 ml	wafle ryżowe 15 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 772,9 Białko ogółem [g] 96,4 Tłuszcz [g] 51,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23 Węglowodany ogółem [g] 245 suma cukrów prostych [g] 52,3 Sód [mg] 2 592,8 Błonnik pokarmowy [g] 32,1
	piątek	Podstawowa	Kasza jęczmienna na mleku 250 ml chleb pszenno-żytni 25 g chleb razowy 30 g masło 82% 10 g Wędlina drobiowa 50 g Salatka jarzynowa 150 g pomidor 50 g naturalny jogurt 1 szt Herbata 250 ml	Zupa selerowa z grzankami 300 g Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Ryba pieczona z warzywami w sosie beszamelowym 240 g Surówka z jarzyn mieszanych 100 g Kompot owocowy bez dodatku cukru 250 ml	chleb pszenno-żytni 25 g chleb razowy 60 g masło 82% 10 g Wędlina wieprzowa 50 g salatka rybna neptun 65 g Jajko gotowane 1 szt papryka świeża 50 g sałata lodowa 20 g Herbata 250 ml	jabłko 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 822,7 Białko ogółem [g] 88,9 Tłuszcz [g] 57 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,1 Węglowodany ogółem [g] 252,1 suma cukrów prostych [g] 66,9 Sód [mg] 2 267,8 Błonnik pokarmowy [g] 33,3
		Dieta łatwostrawna	Kasza jęczmienna na mleku 250 ml chleb pszenno-żytni 75 g masło 82% 10 g Wędlina drobiowa 50 g Salatka jarzynowa 150 g pomidor 50 g naturalny jogurt 1 szt Herbata 250 ml	Zupa selerowa z grzankami 300 g Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Ryba pieczona z warzywami w sosie beszamelowym 240 g Surówka z jarzyn mieszanych 100 g Kompot owocowy bez dodatku cukru 250 ml	chleb pszenno-żytni 75 g masło 82% 10 g Wędlina wieprzowa 50 g salatka rybna neptun 65 g Jajko gotowane 1 szt ogórek szklarniowy 100 g sałata lodowa 20 g Herbata 250 ml	jabłko 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 856,9 Białko ogółem [g] 91,1 Tłuszcz [g] 56,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,1 Węglowodany ogółem [g] 254,3 suma cukrów prostych [g] 65,9 Sód [mg] 2 254,1 Błonnik pokarmowy [g] 28,1

2026-09-18 piątek	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Kasza jęczmienna na mleku 250 ml chleb razowy 60 g masło 82% 10 g Wędlina drobiowa 50 g Sałatka jarzynowa 150 g pomidor 50 g naturalny jogurt 1 szt Herbata bez cukru 250 ml	Zupa selerowa z grzankami 300 g Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Ryba pieczona z warzywami w sosie beszamelowym 240 g Surówka z jarzyn mieszanych 100 g Kompot owocowy bez dodatku cukru 250 ml	chleb razowy 60 g masło 82% 10 g Wędlina wieprzowa 50 g sałatka rybna neptun 65 g Jajko gotowane 2 [Por] x 1 szt papryka świeża 100 g sałata lodowa 20 g Herbata bez cukru 250 ml	jabłko 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 796,5 Białko ogółem [g] 92,3 Tłuszcz [g] 60,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,2 Węglowodany ogółem [g] 236 suma cukrów prostych [g] 58,7 Sód [mg] 2 264 Błonnik pokarmowy [g] 35,2
-------------------	---	---	---	--	--------------	---