

		1	3	5	6	7
		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Pn	SUMA
2026-09-19 sobota	Podstawowa	Platki owsiane na mleku 250 ml chleb pszenno-żytni 25 g chleb razowy 60 g masło 82% 10 g pierś delikatesowa z kurcząt 50 g Pasta z zielonego groszku 60 g ogórek szklarniowy 100 g sałata lodowa 30 g Arbuz 100 g Herbata bez cukru 250 ml	Zupa jarzynowa 300 g Kasza gryczana 100 g Pulpet drobiowy w sosie koperkowym 200 g Surówka z kapusty pekińskiej i kukurydzy 120 g Kompot owocowy 250 ml	Makaron na mleku 250 ml chleb pszenno-żytni 25 g chleb razowy 60 g masło 82% 10 g Wędlina drobiowa 50 g Twaróg z jogurtem i warzywami 100 g sałata lodowa 30 g pomidor 100 g jogurt owocowy 1 szt Herbata 250 ml	śliwka świeża 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 090,3 Białko ogółem [g] 128,6 Tłuszcz [g] 56 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,9 Węglowodany ogółem [g] 284,8 suma cukrów prostych [g] 76,1 Sód [mg] 2 176,5 Błonnik pokarmowy [g] 36
	Dieta łatwastrawna	Platki owsiane na mleku 250 ml chleb pszenno-żytni 75 g masło 82% 10 g pierś delikatesowa z kurcząt 50 g Jajko gotowane 1 szt ogórek szklarniowy 100 g sałata lodowa 30 g Arbuz 100 g Herbata bez cukru 250 ml	Zupa jarzynowa 300 g Kasza gryczana 100 g Pulpet drobiowy w sosie koperkowym 200 g Surówka z kapusty pekińskiej 90 g Kompot owocowy 250 ml	Makaron na mleku 250 ml chleb pszenno-żytni 75 g masło 82% 10 g Wędlina drobiowa 50 g Twaróg z jogurtem i koperkiem 100 g sałata lodowa 30 g pomidor 100 g jogurt owocowy 1 szt Herbata 250 ml	jabłko 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 038,5 Białko ogółem [g] 131,5 Tłuszcz [g] 56 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,4 Węglowodany ogółem [g] 259,7 suma cukrów prostych [g] 79,1 Sód [mg] 2 036,8 Błonnik pokarmowy [g] 23
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Platki owsiane na mleku 250 ml chleb razowy 90 g masło 82% 10 g pierś delikatesowa z kurcząt 50 g Pasta z zielonego groszku 60 g Jajko gotowane 1 szt ogórek szklarniowy 100 g sałata lodowa 30 g Arbuz 100 g Herbata bez cukru 250 ml	Zupa jarzynowa 300 g Kasza gryczana 100 g Pulpet drobiowy w sosie koperkowym 200 g Surówka z kapusty pekińskiej i kukurydzy 120 g Kompot owocowy bez dodatku cukru 250 ml	chleb razowy 90 g masło 82% 10 g Wędlina drobiowa 50 g Twaróg z jogurtem i warzywami 100 g sałata lodowa 30 g pomidor 100 g naturalny jogurt 1 szt Herbata bez cukru 250 ml	śliwka świeża 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 907,7 Białko ogółem [g] 124,7 Tłuszcz [g] 57,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,1 Węglowodany ogółem [g] 242,9 suma cukrów prostych [g] 51,9 Sód [mg] 2 234,3 Błonnik pokarmowy [g] 38,5

2026-09-20 niedziela	Podstawowa	Ryż na mleku 250 ml chleb pszenno-żytni 25 g chleb razowy 60 g masło 82% 10 g Wędlina drobiowa 50 g Jajko gotowane 1 szt majonez 10 g papryka świeża 100 g jabłko 1 szt Herbata bez cukru 250 ml	Krupnik 300 g Ziemniaki gotowane 200 g Klops wieprzowy w sosie pieczarkowym 220 g Surówka z marchwi i selera 90 g Kompot z jabłek bez dodatku cukru 250 ml	chleb pszenno-żytni 25 g chleb razowy 60 g masło 82% 10 g Wędlina wieprzowa 50 g Pasta z czerwonej fasoli 50 g pomidor 100 g naturalny jogurt 1 szt Herbata bez cukru 250 ml	banan 0,5 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 983,2 Białko ogółem [g] 92,7 Tłuszcz [g] 63,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,2 Węglowodany ogółem [g] 272,3 suma cukrów prostych [g] 66,6 Sód [mg] 2 187,9 Błonnik pokarmowy [g] 34,1
	Dieta łatwostrawna	Ryż na mleku 250 ml chleb pszenno-żytni 75 g masło 82% 10 g Wędlina drobiowa 50 g Jajko gotowane 1 szt pomidor 50 g sałata lodowa 10 g jabłko 1 szt Herbata bez cukru 250 ml	Krupnik 300 g Ziemniaki gotowane 200 g Klops wieprzowy w sosie pieczarkowym 220 g Marchew duszona z selerem 100 g Kompot z jabłek bez dodatku cukru 250 ml	chleb pszenno-żytni 75 g masło 82% 10 g Wędlina wieprzowa 50 g Twaróg z jogurtem i koperkiem 65 g pomidor 100 g roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 ml naturalny jogurt 1 szt	banan 0,5 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 880,3 Białko ogółem [g] 99,7 Tłuszcz [g] 55,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,5 Węglowodany ogółem [g] 253,8 suma cukrów prostych [g] 64 Sód [mg] 1 955,2 Błonnik pokarmowy [g] 24,7
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	chleb razowy 90 g masło 82% 10 g Wędlina drobiowa 50 g Jajko gotowane 2 [Por] x 1 szt majonez 10 g papryka świeża 100 g jabłko 1 szt Herbata bez cukru 250 ml	Krupnik 300 g Ziemniaki gotowane 200 g Klops wieprzowy w sosie pieczarkowym 250 g Surówka z marchwi i selera 90 g Kompot z jabłek bez dodatku cukru 250 ml	chleb razowy 90 g masło 82% 10 g Wędlina wieprzowa 50 g Pasta z czerwonej fasoli 50 g pomidor 100 g naturalny jogurt 1 szt Herbata bez cukru 250 ml	jabłko 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 914,7 Białko ogółem [g] 93 Tłuszcz [g] 66,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,5 Węglowodany ogółem [g] 252,2 suma cukrów prostych [g] 53,2 Sód [mg] 2 244,9 Błonnik pokarmowy [g] 38,7

2026-09-21 poniedziałek	Podstawowa	Kasza jęczmienna na mleku 250 ml chleb pszenno-żytni 25 g chleb razowy 60 g masło 82% 10 g Wędlina drobiowa 50 g Ser topiony trójkąt 1 szt Sałatka z pomidora i papryki 100 g jabłko 1 szt Herbata bez cukru 250 ml	Barszcz ukraiński 300 g Ryż 100 g Kurczak gotowany 220 g Surówka z kapusty czerwonej 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 40 g Pasta z tuńczyka i jajka z koperkiem 90 g sałata lodowa 20 g banan 0,5 szt Herbata bez cukru 250 ml	jabłko 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 378,6 Białko ogółem [g] 130,6 Tłuszcz [g] 93,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,1 Węglowodany ogółem [g] 270,5 suma cukrów prostych [g] 85,9 Sód [mg] 2 477,9 Błonnik pokarmowy [g] 37
	Dieta łatwastrawna	Kasza jęczmienna na mleku 250 ml chleb pszenno-żytni 75 g masło 82% 10 g Wędlina drobiowa 50 g Twaróg z jogurtem 60 g dżem 30 g pomidor 100 g roszponka 10 g jabłko 1 szt Herbata bez cukru 250 ml	Barszcz czerwony 300 g Ryż 100 g Kurczak gotowany 220 g Buraczki na ciepło 100 g Kompot owocowy bez dodatku cukru 250 ml	chleb pszenno-żytni 75 g masło 82% 10 g Wędlina wieprzowa 50 g Pasta z tuńczyka i jajka z koperkiem 90 g sałata lodowa 20 g banan 0,5 szt Herbata bez cukru 250 ml	jabłko 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 185,9 Białko ogółem [g] 128,7 Tłuszcz [g] 78,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,1 Węglowodany ogółem [g] 250,3 suma cukrów prostych [g] 91,2 Sód [mg] 2 237,3 Błonnik pokarmowy [g] 27,2
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Kasza jęczmienna na mleku 250 ml chleb razowy 90 g masło 82% 10 g Wędlina drobiowa 50 g Twaróg z jogurtem i warzywami 85 g Sałatka z pomidora i papryki 100 g jabłko 1 szt Herbata bez cukru 250 ml	Barszcz ukraiński 300 g Ryż 100 g Kurczak gotowany 220 g Surówka z kapusty czerwonej 100 g Kompot owocowy bez dodatku cukru 250 ml	chleb razowy 90 g masło 82% 10 g Wędlina wieprzowa 50 g Pasta z tuńczyka i jajka z koperkiem 90 g sałata lodowa 20 g papryka świeża 50 g Herbata bez cukru 250 ml naturalny jogurt 1 szt	jabłko 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 283,6 Białko ogółem [g] 137,5 Tłuszcz [g] 89,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,9 Węglowodany ogółem [g] 251,4 suma cukrów prostych [g] 72,3 Sód [mg] 2 486 Błonnik pokarmowy [g] 39,4

2026-09-22 wtorek	Podstawowa	chleb pszenno-żytni 25 g chleb razowy 60 g masło 82% 10 g Wędlina drobiowa 50 g Twaróg z jogurtem 60 g dżem 30 g pomidor 100 g pomarańcza 1 szt Kakao 250 g	Zupa szczawiowa 300 g Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Ryba pieczona z sosem koperkowym 180 g Surówka z kapusty kiszzonej 50 g Pomidor z jogurtem 50 g Kompot z jabłek bez dodatku cukru 250 ml	Kasza jęczmienna 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 Salatka 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] 2 075,3 Białko ogółem [g] 101,7 Tłuszcz [g] 68,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,4 Węglowodany ogółem [g] 277,2 suma cukrów prostych [g] 85,5 Sód [mg] 2 379,9 Błonnik pokarmowy [g] 29,8
	Dieta łatwostrawna	chleb pszenno-żytni 75 g masło 82% 10 g Wędlina drobiowa 50 g Twaróg z jogurtem 60 g dżem 30 g pomidor 100 g jabłko 1 szt Kakao 250 g	Zupa ziemniaczanka (bez zabielenia) 300 g Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Ryba pieczona z sosem koperkowym 180 g Pomidor (bez skórki) z jogurtem 110 g Kompot z jabłek bez dodatku cukru 250 ml	Kasza jęczmienna na mleku 250 ml chleb pszenno-żytni 75 g masło 82% 10 g Wędlina wieprzowa 50 g serek kanapkowy 120g 40 g roszponka 10 g naturalny jogurt 1 szt Herbata bez cukru 250 ml	wafle ryżowe 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 940,1 Białko ogółem [g] 99,6 Tłuszcz [g] 58,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,1 Węglowodany ogółem [g] 259,4 suma cukrów prostych [g] 79 Sód [mg] 2 105,6 Błonnik pokarmowy [g] 19,9
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	chleb razowy 90 g masło 82% 10 g Twaróg z jogurtem i szczypiorkiem 120 g Jajko gotowane 2 szt majonez 10 g pomidor 100 g Herbata bez cukru 250 ml	Zupa szczawiowa 300 g Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Ryba pieczona z sosem koperkowym 180 g Surówka z kapusty kiszzonej 50 g Pomidor z jogurtem 50 g Kompot z jabłek bez dodatku cukru 250 ml	chleb razowy 90 g masło 82% 10 g Wędlina wieprzowa 50 g ryba w oleju 55 g Salatka 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] 1 773,5 Białko ogółem [g] 99,4 Tłuszcz [g] 66,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,7 Węglowodany ogółem [g] 209 suma cukrów prostych [g] 32,6 Sód [mg] 2 219,6 Błonnik pokarmowy [g] 28,5

2026-09-23 środa	Podstawowa	Platki owsiane na mleku 250 ml chleb pszenno-żytni 25 g chleb razowy 60 g masło 82% 10 g kielbasa krakowska sucha 40 g Jajko gotowane 1 szt majonez 10 g papryka świeża 100 g Herbata 250 ml	Zupa brokułowa 300 g Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Pierś drobiowa w sosie szpinakowym 180 g Surówka z kapusty pekińskiej 90 g Kompot z rabarbaru 250 ml	chleb pszenno-żytni 25 g chleb razowy 60 g masło 82% 10 g szynka wieprzowa konserwowa 40 g pasztet drobiowy 50g 1 szt pomidor 100 g jogurt owocowy 1 szt Herbata 250 ml	jabłko 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 855,5 Białko ogółem [g] 99,7 Tłuszcz [g] 62 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,8 Węglowodany ogółem [g] 237,6 suma cukrów prostych [g] 66,2 Sód [mg] 2 086,9 Błonnik pokarmowy [g] 29,6
	Dieta łatwostrawna	Platki owsiane na mleku 250 ml chleb pszenno-żytni 75 g masło 82% 10 g kielbasa krakowska sucha 40 g Jajko gotowane 1 szt roszponka 10 g Herbata 250 ml	Zupa brokułowa 300 g Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Pierś drobiowa w sosie szpinakowym 180 g Surówka z kapusty pekińskiej 90 g Kompot z rabarbaru 250 ml	chleb pszenno-żytni 75 g masło 82% 10 g szynka wieprzowa konserwowa 50 g pasztet drobiowy 50g 1 szt pomidor 100 g naturalny jogurt 1 szt Kawa zbożowa 250 g	jabłko 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 864,5 Białko ogółem [g] 110,3 Tłuszcz [g] 59,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,8 Węglowodany ogółem [g] 228,8 suma cukrów prostych [g] 71,9 Sód [mg] 2 119,7 Błonnik pokarmowy [g] 20,3
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Platki owsiane na mleku 250 ml chleb razowy 90 g masło 82% 10 g kielbasa krakowska sucha 40 g Jajko gotowane 2 [Por] x 1 szt majonez 10 g papryka świeża 100 g Herbata 250 ml	Zupa brokułowa 300 g Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Pierś drobiowa w sosie szpinakowym 150 g Surówka z kapusty pekińskiej 90 g Kompot z rabarbaru 250 ml	chleb razowy 90 g masło 82% 10 g szynka wieprzowa konserwowa 50 g pasztet drobiowy 50g 1 szt pomidor 100 g naturalny jogurt 1 szt Herbata bez cukru 250 ml	wafle ryżowe 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 894,2 Białko ogółem [g] 103,9 Tłuszcz [g] 68,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,1 Węglowodany ogółem [g] 231 suma cukrów prostych [g] 49,2 Sód [mg] 2 308,1 Błonnik pokarmowy [g] 30,9

2026-09-24 czwartek	Podstawowa	Ryż na mleku 250 ml chleb pszenno-żytni 25 g chleb razowy 60 g masło 82% 10 g polędwica drobiowa 40 g ser żółty gouda 30 g pomidor 100 g roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 ml	Zupa koperkowa z ziemniakami 300 g Ryż 200 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 delikatowa z kurcząt 50 g Twaróg z jogurtem i warzywami 85 g Sałata lodowa z pomidorem i jogurtem naturalnym 120 g naturalny jogurt 1 szt Kakao 250 g	wafle ryżowe 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 000,3 Białko ogółem [g] 104,8 Tłuszcz [g] 55,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30 Węglowodany ogółem [g] 283,2 suma cukrów prostych [g] 71,1 Sód [mg] 1 993,4 Łonnik pokarmowy [g] 28,6
	Dieta łatwastrawna	Kasza jęczmienna na mleku 250 ml chleb pszenno-żytni 75 g masło 82% 10 g polędwica drobiowa 40 g Ser topiony trójkąt 1 szt pomidor 100 g sałata lodowa 20 g Herbata bez cukru 250 ml	Zupa koperkowa z ziemniakami 300 g Ryż 200 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 delikatowa z kurcząt 50 g Twaróg z jogurtem i warzywami 85 g Sałata lodowa z pomidorem i jogurtem naturalnym 120 g naturalny jogurt 1 szt Kakao 250 g	wafle ryżowe 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 912,6 Białko ogółem [g] 97,8 Tłuszcz [g] 53,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,7 Węglowodany ogółem [g] 266,9 suma cukrów prostych [g] 67,3 Sód [mg] 1 731,7 Łonnik pokarmowy [g] 22
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Kasza jęczmienna na mleku 250 ml chleb razowy 90 g masło 82% 10 g polędwica drobiowa 40 g Ser topiony trójkąt 2 szt pomidor 100 g rukola 10 g Herbata bez cukru 250 ml	Zupa koperkowa z ziemniakami 300 g Ryż 200 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 delikatowa z kurcząt 50 g Twaróg z jogurtem i warzywami 100 g Sałata lodowa z pomidorem i jogurtem naturalnym 120 g naturalny jogurt 1 szt Herbata bez cukru 250 ml	wafle ryżowe 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 873,1 Białko ogółem [g] 93,7 Tłuszcz [g] 53,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,2 Węglowodany ogółem [g] 271,4 suma cukrów prostych [g] 55,1 Sód [mg] 1 969,3 Łonnik pokarmowy [g] 32,8

2026-09-25 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	Zupa pomidorowa z ryżem 300 g Ziemniaki gotowane 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 Paszтет z czerwonej soczewicy 50 g sałata lodowa 30 g papryka świeża 100 g naturalny jogurt 1 szt Herbata 250 ml	wafle ryżowe 20 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 096,3 Białko ogółem [g] 96,2 Tłuszcz [g] 62,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,5 Węglowodany ogółem [g] 302 suma cukrów prostych [g] 69,1 Sód [mg] 2 252,1 Błonnik pokarmowy [g] 33,1
	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	Zupa pomidorowa z ryżem 300 g Ziemniaki gotowane 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 Paszтет z czerwonej soczewicy 50 g naturalny jogurt 1 szt sałata lodowa 30 g Herbata 250 ml	wafle ryżowe 20 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 997,3 Białko ogółem [g] 95,3 Tłuszcz [g] 59,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,2 Węglowodany ogółem [g] 278,5 suma cukrów prostych [g] 65,1 Sód [mg] 1 901,6 Błonnik pokarmowy [g] 24,6
	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	Zupa pomidorowa z ryżem 300 g Ziemniaki gotowane 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 Paszтет z czerwonej soczewicy 50 g naturalny jogurt 1 szt sałata lodowa 30 g Herbata 250 ml	wafle ryżowe 20 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 930,8 Białko ogółem [g] 87,1 Tłuszcz [g] 60,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23 Węglowodany ogółem [g] 277 suma cukrów prostych [g] 53,2 Sód [mg] 2 245,6 Błonnik pokarmowy [g] 33,8

2026-09-26 sobota	Podstawowa	Platki owsiane na mleku 250 ml chleb pszenno-żytni 25 g chleb razowy 60 g masło 82% 10 g połędwica drobiowa 50 g szprot w pomidorach 56 g papryka świeża 100 g rukola 10 g Herbata bez cukru 250 ml	Zupa ogórkowa 300 g Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Schab duszony w sosie własnym 200 g Surówka z kapusty pekińskiej 90 g kisiel 10 [g]	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 Kawa zbożowa 250 g	śliwka świeża 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 915,4 Białko ogółem [g] 108,6 Tłuszcz [g] 59 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,6 Węglowodany ogółem [g] 249,7 suma cukrów prostych [g] 66,3 Sód [mg] 2 419,6 Błonnik pokarmowy [g] 27,5
	Dieta łatwostrawna	Platki owsiane na mleku 250 ml chleb pszenno-żytni 75 g masło 82% 10 g połędwica drobiowa 50 g Pasta z jaj 60 g pomidor 100 g sałata lodowa 20 g Herbata bez cukru 250 ml	Zupa koperkowa z ryżem 300 g Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Schab duszony w sosie własnym 200 g Marchew duszona 100 g kisiel 10 [g]	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 Kawa zbożowa 250 g	jabłko 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 980,6 Białko ogółem [g] 106,6 Tłuszcz [g] 65,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,7 Węglowodany ogółem [g] 249,7 suma cukrów prostych [g] 72,2 Sód [mg] 1 750,9 Błonnik pokarmowy [g] 22,4
	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 60 g papryka świeża 100 g rukola 10 g Herbata bez cukru 250 ml	Zupa ogórkowa 300 g Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Schab duszony w sosie własnym 200 g Surówka z kapusty pekińskiej 90 g kisiel 10 [g]	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	śliwka świeża 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 959,3 Białko ogółem [g] 106,4 Tłuszcz [g] 71,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,7 Węglowodany ogółem [g] 237,5 suma cukrów prostych [g] 48,4 Sód [mg] 2 287,6 Błonnik pokarmowy [g] 31,1

2026-09-27 niedziela	Podstawowa	Makaron 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	Rosół z makaronem 300 g Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Kurczak pieczony 120 g Mizeria z ogórków z jogurtem 90 g Kompot owocowy 250 ml	chleb pszenno-żytni 25 g chleb razowy 60 g masło 82% 10 g Sałatka jarzynowa 150 g ser żółty gouda 30 g dżem 30 g pomidor 100 g Herbata 250 ml	wafle ryżowe 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 982,8 Białko ogółem [g] 86,2 Tłuszcz [g] 72,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,3 Węglowodany ogółem [g] 259 suma cukrów prostych [g] 58,7 Sód [mg] 1 974 Błonnik pokarmowy [g] 29,6
	Dieta łatwostrawna	Makaron 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	Rosół z makaronem 300 g Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Kurczak gotowany 110 g Mizeria z ogórków z jogurtem 90 g Kompot owocowy 250 ml	chleb pszenno-żytni 75 g masło 82% 10 g Sałatka jarzynowa 150 g ser żółty gouda 15 g dżem 30 g roszponka 10 g pomidor 100 g Herbata 250 ml	wafle ryżowe 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 846,1 Białko ogółem [g] 78,3 Tłuszcz [g] 65,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,3 Węglowodany ogółem [g] 243,3 suma cukrów prostych [g] 52,8 Sód [mg] 1 672,1 Błonnik pokarmowy [g] 24,3
	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	Rosół z makaronem 300 g Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Kurczak pieczony 120 g Mizeria z ogórków z jogurtem 90 g Kompot owocowy bez dodatku cukru 250 ml	chleb razowy 90 g masło 82% 10 g Sałatka jarzynowa 150 g ser żółty gouda 30 g roszponka 10 g pomidor 100 g Herbata bez cukru 250 ml	wafle ryżowe 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 767,3 Białko ogółem [g] 80,8 Tłuszcz [g] 70,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27 Węglowodany ogółem [g] 218 suma cukrów prostych [g] 31,8 Sód [mg] 2 023,1 Błonnik pokarmowy [g] 32,4

2026-09-28 poniedziałek	Podstawowa	Płatki owsiane na mleku 250 ml chleb pszenno-żytni 25 g chleb razowy 60 g masło 82% 10 g żywiecka 40 g Jajecznica ze szczypiorkiem 100 g Mix салат z warzywami z oliwą z oliwek 90 g Herbata bez cukru 250 ml	Zupa ziemniaczanka 300 g Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Gołąbek pieczony bez zawijania w sosie pomidorowym 180 g Pomidor z jogurtem 110 g Kompot z jabłek 250 ml	bułka grahamka 1 szt masło 82% 10 g pasztet drobiowy 50g 1 szt Łazanki z twarogiem i jabłkiem 200 g papryka świeża 100 g Herbata 250 ml	jabłko 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 298,2 Białko ogółem [g] 102,6 Tłuszcz [g] 85,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33 Węglowodany ogółem [g] 293,7 suma cukrów prostych [g] 68,1 Sód [mg] 2 078,7 Błonnik pokarmowy [g] 31,2
-------------------------	------------	--	---	--	---------------------	--