

		1	3	5	6	7
		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Pn	SUMA
2026-10-19 poniedziałek	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 szynka wieprzowa konserwowa 50 g Twaróg z jogurtem i warzywami 100 g, Zawiera: MLE dżem 30 g papryka świeża 100 g Herbata bez cukru 250 ml	Zupa kapuściana z białej kapusty 300 g Ryż 150 g Gulasz wieprzowy z szynki 200 g, Zawiera: GLU, MLE Mizéria z ogórków z jogurtem 90 g, Zawiera: MLE Kompot owocowy 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 połędwica z indyka 40 g, Zawiera: GLU sałata lodowa 30 g pomidor 100 g jogurt owocowy 1 szt, Zawiera: MLE	wafle ryżowe 20 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 929,5 Białko ogółem [g] 110,4 Tłuszcz [g] 54,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,8 Węglowodany ogółem [g] 261,4 suma cukrów prostych [g] 65,1 Sód [mg] 2 146,6 Błonnik pokarmowy [g] 27,7
	Dieta łatwostrawna	Platki 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 dżem 30 g pomidor 100 g Herbata bez cukru 250 ml	Zupa marchewkowa 300 g, Zawiera: MLE Ryż 100 g Gulasz wieprzowy z szynki 200 g, Zawiera: GLU, MLE Mizéria z ogórków z jogurtem 90 g, Zawiera: MLE Kompot owocowy 250 ml	chleb pszenno-żytni 75 g, Zawiera: GLU masło 82% 10 g, Zawiera: MLE szprot w pomidorach 60 g, Zawiera: RYB połędwica z indyka 40 g, Zawiera: GLU sałata lodowa 30 g pomidor 100 g jogurt owocowy 1 szt, Zawiera: MLE	wafle ryżowe 20 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 826,2 Białko ogółem [g] 106,6 Tłuszcz [g] 53,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,7 Węglowodany ogółem [g] 236,7 suma cukrów prostych [g] 62,6 Sód [mg] 2 033,8 Błonnik pokarmowy [g] 20,1
	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 szynka wieprzowa konserwowa 50 g Twaróg z jogurtem i warzywami 100 g, Zawiera: MLE papryka świeża 100 g Herbata bez cukru 250 ml	Zupa kapuściana z białej kapusty 300 g Ryż 100 g Gulasz wieprzowy z szynki 200 g, Zawiera: GLU, MLE Mizéria z ogórków z jogurtem 90 g, Zawiera: MLE Kompot owocowy 250 ml	chleb razowy 90 g, Zawiera: GLU, MLE masło 82% 10 g, Zawiera: MLE szprot w pomidorach 60 g, Zawiera: RYB połędwica z indyka 40 g, Zawiera: GLU sałata lodowa 30 g pomidor 100 g naturalny jogurt 1 szt, Zawiera: MLE	wafle ryżowe 20 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 821,2 Białko ogółem [g] 109,7 Tłuszcz [g] 54,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,1 Węglowodany ogółem [g] 237,5 suma cukrów prostych [g] 52,4 Sód [mg] 2 233 Błonnik pokarmowy [g] 30,3

2026-10-20 wtorek	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 pieczeń drobiowa 50 g, Zawiera: GLU, SOJ Pasta z jaj ze szczypiorkiem 70 g, Zawiera: JAJ, MLE pomidor 100 g sałata lodowa 30 g Herbata bez cukru 250 ml	Krupnik 300 g Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Ryba smażona 120 g, Zawiera: GLU, JAJ, RYB Surówka z marchwi z chrzanem 100 g, Zawiera: MLE Kompot owocowy 250 ml	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 Salatka z tuńczykiem 100 g, Zawiera: MLE pierś delikatesowa z kurcząt 50 g naturalny jogurt 1 szt, Zawiera: MLE sałata masłowa 10 g Herbata 250 ml	śliwka świeża 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 000,3 Białko ogółem [g] 100,3 Tłuszcz [g] 60,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,6 Węglowodany ogółem [g] 276,9 suma cukrów prostych [g] 65,5 Sód [mg] 2 488,1 Błonnik pokarmowy [g] 30,4
	Dieta łatwostrawna	Kasza jęczmienna na mleku 250 ml, Zawiera: MLE chleb pszenno-żytni 75 g, Zawiera: GLU masło 82% 10 g, Zawiera: MLE pieczeń drobiowa 50 g, Zawiera: GLU, SOJ Pasta z jaj ze szczypiorkiem 70 g, Zawiera: JAJ, MLE pomidor 100 g sałata lodowa 30 g Herbata bez cukru 250 ml	Krupnik 300 g Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Ryba pieczona z warzywami 220 g, Zawiera: RYB Marchew duszona 100 g, Zawiera: GLU Kompot owocowy 250 ml	Płatki owsiane na mleku 250 ml, Zawiera: GLU, MLE chleb pszenno-żytni 75 g, Zawiera: GLU masło 82% 10 g, Zawiera: MLE Salatka z tuńczykiem 100 g, Zawiera: MLE pierś delikatesowa z kurcząt 50 g naturalny jogurt 1 szt, Zawiera: MLE sałata masłowa 10 g Herbata 250 ml	banan 0,5 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 966,7 Białko ogółem [g] 100,7 Tłuszcz [g] 58,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,7 Węglowodany ogółem [g] 268,4 suma cukrów prostych [g] 73,4 Sód [mg] 2 139,8 Błonnik pokarmowy [g] 23,9
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Kasza jęczmienna na mleku 250 ml, Zawiera: MLE chleb razowy 90 g, Zawiera: GLU, MLE masło 82% 10 g, Zawiera: MLE pieczeń drobiowa 50 g, Zawiera: GLU, SOJ Pasta z jaj ze szczypiorkiem 100 g, Zawiera: JAJ, MLE pomidor 100 g sałata lodowa 30 g Herbata bez cukru 250 ml	Krupnik 300 g Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Ryba smażona 120 g, Zawiera: GLU, JAJ, RYB Surówka z marchwi z chrzanem 100 g, Zawiera: MLE Kompot owocowy 250 ml	chleb razowy 90 g, Zawiera: GLU, MLE masło 82% 10 g, Zawiera: MLE Salatka z tuńczykiem 100 g, Zawiera: MLE pierś delikatesowa z kurcząt 50 g naturalny jogurt 1 szt, Zawiera: MLE sałata masłowa 10 g Herbata 250 ml	śliwka świeża 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 862 Białko ogółem [g] 92,2 Tłuszcz [g] 58,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,2 Węglowodany ogółem [g] 257,5 suma cukrów prostych [g] 53,5 Sód [mg] 2 484,1 Błonnik pokarmowy [g] 32,7

2026-10-21 środa	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 Wędlina wieprzowa 40 g hummus klasyczny 55 g, Zawiera: SEZ papryka świeża 100 g Herbata bez cukru 250 ml	Zupa fasolowa 300 g Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Kotlet mielony pieczony 130 g, Zawiera: GLU, JAJ Surówka z kapusty pekińskiej 90 g, Zawiera: 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 Pomidor z cebulą w jogurcie naturalnym 110 g, Zawiera: MLE Herbata bez cukru 250 ml	jabłko 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 990,7 Białko ogółem [g] 86,5 Tłuszcz [g] 69,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,2 Węglowodany ogółem [g] 269,3 suma cukrów prostych [g] 53,6 Sód [mg] 2 252,4 Błonnik pokarmowy [g] 37,4
	Dieta łatwostrawna	Kasza manna 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 Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Pulpet drobiowy w sosie koperkowym 200 g, Zawiera: GLU, JAJ, MLE Surówka z kapusty pekińskiej 90 g, Zawiera: 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 dżem 20 g Herbata bez cukru 250 ml	jabłko 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 774,3 Białko ogółem [g] 97,7 Tłuszcz [g] 51 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,1 Węglowodany ogółem [g] 235 suma cukrów prostych [g] 53,6 Sód [mg] 1 859,3 Błonnik pokarmowy [g] 21,1
	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 Wędlina wieprzowa 40 g hummus klasyczny 55 g, Zawiera: SEZ papryka świeża 100 g Herbata bez cukru 250 ml	Zupa fasolowa 300 g Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Pulpet drobiowy w sosie koperkowym 200 g, Zawiera: GLU, JAJ, MLE Surówka z kapusty pekińskiej 90 g, 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 Pomidor z cebulą w jogurcie naturalnym 110 g, Zawiera: MLE naturalny jogurt 1 szt, Zawiera: MLE Herbata bez cukru 250 ml	jabłko 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 114,1 Białko ogółem [g] 108,5 Tłuszcz [g] 68,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31 Węglowodany ogółem [g] 282,8 suma cukrów prostych [g] 58,6 Sód [mg] 2 403,7 Błonnik pokarmowy [g] 40,5

2026-10-22 czwartek	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> Jajko gotowane 1 szt, Zawiera: <u>JAJ</u> paprykarz 60 g ogórek szklarniowy 100 g roszponka 15 g naturalny jogurt 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Herbata bez cukru z cytryną 250 ml	Zupa z zielonego groszku 300 g, Zawiera: <u>MLE</u> Ziemniaki gotowane z koperkiem 250 g Pierś z kurczaka w sosie warzywnym 250 g, Zawiera: <u>MLE</u> Surówka z marchwi i jabłek 100 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> pieczeń drobiowa 50 g, Zawiera: <u>GLU, SOJ</u> Salatka z kolorowych warzyw z sosem vinegret 90 g Kawa zbożowa bez dodatku cukru 250 g, Zawiera: <u>MLE</u>	wafle ryżowe 1 g gruszka 1 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 934,4 Białko ogółem [g] 99,5 Tłuszcz [g] 66,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26 Węglowodany ogółem [g] 248,2 suma cukrów prostych [g] 55,3 Sód [mg] 2 064,6 Błonnik pokarmowy [g] 29,3
	Dieta łatwostrawna	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> Jajko na miękko 1 szt, Zawiera: <u>JAJ</u> Twaróg z jogurtem [Por] x 60 g, Zawiera: <u>MLE</u> ogórek szklarniowy 100 g roszponka 15 g naturalny jogurt 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Herbata bez cukru z cytryną 250 ml	Zupa z zielonego groszku 300 g, Zawiera: <u>MLE</u> Ziemniaki gotowane z koperkiem 250 g Pierś z kurczaka w sosie warzywnym 250 g, Zawiera: <u>MLE</u> Marchew duszona 100 g, Zawiera: <u>GLU</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> pieczeń drobiowa 50 g, Zawiera: <u>GLU, SOJ</u> pomidor 100 g Pieczone jabłko 150 g Kawa zbożowa NT 250 g, Zawiera: <u>MLE</u>	wafle ryżowe 1 g banan 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 921,6 Białko ogółem [g] 90,8 Tłuszcz [g] 55,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,1 Węglowodany ogółem [g] 275,5 suma cukrów prostych [g] 89,5 Sód [mg] 1 553 Błonnik pokarmowy [g] 28,1
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Ryż na mleku 250 ml, Zawiera: <u>MLE</u> chleb razowy 90 g, Zawiera: <u>GLU, MLE</u> masło 82% 10 g, Zawiera: <u>MLE</u> Jajko gotowane 1 szt, Zawiera: <u>JAJ</u> paprykarz 30 g ogórek szklarniowy 100 g roszponka 15 g naturalny jogurt 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Herbata bez cukru z cytryną 250 ml	Zupa z zielonego groszku 300 g, Zawiera: <u>MLE</u> Ziemniaki gotowane z koperkiem 250 g Pierś z kurczaka w sosie warzywnym 250 g, Zawiera: <u>MLE</u> Surówka z marchwi i jabłek 100 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> pieczeń drobiowa 50 g, Zawiera: <u>GLU, SOJ</u> Salatka z kolorowych warzyw z sosem vinegret 90 g Kawa zbożowa bez dodatku cukru 250 g, Zawiera: <u>MLE</u>	wafle ryżowe 1 g gruszka 1 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 895,6 Białko ogółem [g] 96,3 Tłuszcz [g] 63,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,7 Węglowodany ogółem [g] 251,8 suma cukrów prostych [g] 55,4 Sód [mg] 1 952,2 Błonnik pokarmowy [g] 32,7

2026-10-23 piątek	Podstawowa	Kasza manna na mleku 250 ml, Zawiera: MLE chleb pszenno-żytni 50 g, Zawiera: GLU chleb razowy 30 g, Zawiera: GLU, MLE masło 82% 10 g, Zawiera: MLE Wędlina drobiowa 50 g sałatka rybna neptun 65 g, Zawiera: RYB, SOJ pomidor 100 g naturalny jogurt 1 szt, Zawiera: MLE gruszka. 1 szt Herbata bez cukru 250 ml	Zupa selerowa z grzankami 300 g, Zawiera: GLU, MLE Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Ryba pieczona z warzywami w sosie beszamelowym 240 g, Zawiera: GLU, RYB, MLE Surówka z kapusty czerwonej 100 g Kompot owocowy 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 Wędlina wieprzowa 50 g Sałatka jarzynowa 160 g, Zawiera: JAJ, MLE papryka świeża 50 g sałata lodowa 20 g jogurt owocowy 1 szt, Zawiera: MLE Herbata bez cukru 250 ml	wafle ryżowe 20 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 982,7 Białko ogółem [g] 94,1 Tłuszcz [g] 61 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,8 Węglowodany ogółem [g] 277,5 suma cukrów prostych [g] 62,5 Sód [mg] 2 236,6 Błonnik pokarmowy [g] 34
	Dieta łatwowstrawna	Kasza manna na mleku 250 ml, Zawiera: MLE chleb pszenno-żytni 75 g, Zawiera: GLU masło 82% 10 g, Zawiera: MLE Wędlina drobiowa 50 g sałatka rybna neptun 65 g, Zawiera: RYB, SOJ pomidor 100 g naturalny jogurt 1 szt, Zawiera: MLE Herbata 250 ml	Zupa selerowa z grzankami 300 g, Zawiera: GLU, MLE Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Ryba pieczona z warzywami w sosie beszamelowym 240 g, Zawiera: GLU, RYB, MLE Warzywa duszone 50 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 Sałatka jarzynowa lekkostrawna 150 g, Zawiera: JAJ, MLE ogórek szklarniowy 100 g sałata lodowa 20 g jogurt owocowy 1 szt, Zawiera: MLE Herbata 250 ml	wafle ryżowe 20 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 859,4 Białko ogółem [g] 92,6 Tłuszcz [g] 52,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,4 Węglowodany ogółem [g] 261,9 suma cukrów prostych [g] 61,4 Sód [mg] 2 095 Błonnik pokarmowy [g] 25,9
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	chleb razowy 60 g, Zawiera: GLU, MLE masło 82% 10 g, Zawiera: MLE Wędlina drobiowa 50 g sałatka rybna neptun 65 g, Zawiera: RYB, SOJ pomidor 100 g naturalny jogurt 1 szt, Zawiera: MLE Herbata bez cukru 250 ml gruszka. 1 szt	Zupa selerowa z grzankami 300 g, Zawiera: GLU, MLE Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Ryba pieczona z warzywami w sosie beszamelowym 240 g, Zawiera: GLU, RYB, MLE Surówka z kapusty czerwonej 100 g Kompot owocowy bez dodatku cukru 250 ml	chleb razowy 60 g, Zawiera: GLU, MLE masło 82% 10 g, Zawiera: MLE Wędlina wieprzowa 50 g Jajko gotowane 2 [Por] x 1 szt, Zawiera: JAJ papryka świeża 100 g sałata lodowa 20 g Herbata bez cukru 250 ml	wafle ryżowe 20 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 593,4 Białko ogółem [g] 84,8 Tłuszcz [g] 54,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,6 Węglowodany ogółem [g] 204,6 suma cukrów prostych [g] 37,7 Sód [mg] 1 808,1 Błonnik pokarmowy [g] 30,5

2026-10-24 sobota	Podstawowa	chleb pszenno-żytni 25 g, 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 Ser topiony trójkąt 1 szt ogórek szklarniowy 100 g rzodkiewka 40 g jabłko 1 szt Kawa zbożowa 250 g, Zawiera: <u>MLE</u>	Zupa ogórkowa 300 g, Zawiera: <u>MLE</u> Kasza gryczana 200 g Pulpet drobiowy w sosie koperkowym 200 g, Zawiera: <u>GLU, JAJ, MLE</u> Surówka z kapusty pekińskiej z oliwą 90 g Kompot z jabłek 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> Pasta z tuńczyka i jajka z koperkiem 90 g, Zawiera: <u>JAJ</u> ser żółty gouda 20 g, Zawiera: <u>MLE</u> jogurt owocowy 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Herbata 250 ml	wafle ryżowe 15 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 880,6 Białko ogółem [g] 106,4 Tłuszcz [g] 63 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,2 Węglowodany ogółem [g] 232,5 suma cukrów prostych [g] 56,2 Sód [mg] 2 509,7 Błonnik pokarmowy [g] 25,3
	Dieta łatwastrawna	chleb pszenno-żytni 75 g, Zawiera: <u>GLU</u> masło 82% 10 g, Zawiera: <u>MLE</u> Wędlina drobiowa 50 g Ser topiony trójkąt 1 szt pomidor 100 g jabłko 1 szt Kawa zbożowa 250 g, Zawiera: <u>MLE</u>	Zupa marchewkowa 300 g, Zawiera: <u>MLE</u> Kasza gryczana 200 g Pulpet drobiowy w sosie koperkowym 200 g, Zawiera: <u>GLU, JAJ, MLE</u> Surówka z kapusty pekińskiej z oliwą 90 g Kompot z jabłek bez dodatku cukru 250 ml	chleb pszenno-żytni 75 g, Zawiera: <u>GLU</u> masło 82% 10 g, Zawiera: <u>MLE</u> Pasta z tuńczyka i jajka z koperkiem 90 g, Zawiera: <u>JAJ</u> ser żółty gouda 15 g, Zawiera: <u>MLE</u> pomidor 100 g jogurt owocowy 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Herbata 250 ml	wafle ryżowe 15 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 937,1 Białko ogółem [g] 108,2 Tłuszcz [g] 62 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,7 Węglowodany ogółem [g] 244,2 suma cukrów prostych [g] 62,9 Sód [mg] 2 129,9 Błonnik pokarmowy [g] 23,7
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	chleb razowy 90 g, Zawiera: <u>GLU, MLE</u> masło 82% 10 g, Zawiera: <u>MLE</u> Wędlina drobiowa 50 g Ser topiony trójkąt 1 szt ogórek szklarniowy 100 g rzodkiewka 40 g jabłko 1 szt Herbata bez cukru 250 ml	Zupa ogórkowa 300 g, Zawiera: <u>MLE</u> Kasza gryczana 200 g Pulpet drobiowy w sosie koperkowym 250 g, Zawiera: <u>GLU, JAJ, MLE</u> Surówka z kapusty pekińskiej z oliwą 90 g Kompot z jabłek 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> Pasta z tuńczyka i jajka z koperkiem 120 g, Zawiera: <u>JAJ</u> ser żółty gouda 20 g, Zawiera: <u>MLE</u> pomidor 100 g naturalny jogurt 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Herbata bez cukru 250 ml	wafle ryżowe 15 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 917,1 Białko ogółem [g] 115,5 Tłuszcz [g] 63,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,8 Węglowodany ogółem [g] 234,8 suma cukrów prostych [g] 35,3 Sód [mg] 2 760,1 Błonnik pokarmowy [g] 30,6

2026-10-25 niedziela	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 połędwica drobiowa 40 g ser żółty gouda 25 g, Zawiera: MLE pomidor 100 g Herbata bez cukru 250 ml	Zupa koperkowa z ziemniakami 300 g, Zawiera: MLE Ryż 200 g Sos węgierski z wołowiną 250 g Surówka z kapusty białej z jogurtem 100 g, Zawiera: MLE Kompot owocowy 250 ml	chleb pszenno-żytni 25 g, Zawiera: GLU chleb razowy 60 g, Zawiera: GLU, MLE masło 82% 10 g, Zawiera: MLE pierś delikatesowa z kurcząt 50 g Twaróg z jogurtem i warzywami 100 g, Zawiera: MLE papryka świeża 100 g naturalny jogurt 1 szt, Zawiera: MLE	wafle ryżowe 20 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 912,1 Białko ogółem [g] 102,8 Tłuszcz [g] 51,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,8 Węglowodany ogółem [g] 273 suma cukrów prostych [g] 56,9 Sód [mg] 1 773,2 Łonnik pokarmowy [g] 30,6
	Dieta łatwa	Płatki owsiane na mleku 250 ml, Zawiera: GLU, MLE chleb pszenno-żytni 75 g, Zawiera: GLU masło 82% 10 g, Zawiera: MLE połędwica drobiowa 40 g ser żółty gouda 25 g, Zawiera: MLE pomidor 100 g Herbata bez cukru 250 ml	Zupa koperkowa z ziemniakami 300 g, Zawiera: MLE Ryż 200 g Sos węgierski z wołowiną 200 g Warzywa duszone 50 g Kompot owocowy 250 ml	chleb pszenno-żytni 75 g, Zawiera: GLU masło 82% 10 g, Zawiera: MLE pierś delikatesowa z kurcząt 50 g Twaróg z jogurtem i warzywami 100 g, Zawiera: MLE pomidor 100 g naturalny jogurt 1 szt, Zawiera: MLE banan 1 szt Herbata 250 ml	wafle ryżowe 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 919 Białko ogółem [g] 96,4 Tłuszcz [g] 50,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,3 Węglowodany ogółem [g] 278,1 suma cukrów prostych [g] 78,9 Sód [mg] 1 623 Łonnik pokarmowy [g] 23,5
	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 połędwica drobiowa 40 g ser żółty gouda 25 g, Zawiera: MLE pomidor 100 g Herbata bez cukru 250 ml	Zupa koperkowa z ziemniakami 300 g, Zawiera: MLE Ryż 200 g Sos węgierski z wołowiną 250 g Surówka z kapusty białej z jogurtem 100 g, Zawiera: MLE Kompot owocowy 250 ml	chleb razowy 90 g, Zawiera: GLU, MLE masło 82% 10 g, Zawiera: MLE pierś delikatesowa z kurcząt 50 g Twaróg z jogurtem i warzywami 100 g, Zawiera: MLE papryka świeża 100 g naturalny jogurt 1 szt, Zawiera: MLE Herbata bez cukru 250 ml	wafle ryżowe 20 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 927,3 Białko ogółem [g] 102,6 Tłuszcz [g] 52,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,8 Węglowodany ogółem [g] 279,2 suma cukrów prostych [g] 57,1 Sód [mg] 1 839,4 Łonnik pokarmowy [g] 34,2

2026-10-26 poniedziałek	Podstawowa	Kasza jęczmienna 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> Wędlina wieprzowa 40 g Jajecznicza ze szczypiorkiem 100 g, Zawiera: <u>JAJ, MLE</u> ogórek szklarniowy 100 g mandarynka 1 szt Herbata bez cukru 250 ml	Zupa brokułowa 300 g, Zawiera: <u>MLE</u> Ziemniaki gotowane 200 g Pieczeń rzymska w sosie 190 g, Zawiera: <u>GLU, JAJ, MLE</u> Surówka z marchwi i selera 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> ser żółty gouda 25 g, Zawiera: <u>MLE</u> pieczeń drobiowa 40 g, Zawiera: <u>GLU, SOJ</u> Sałata lodowa z pomidorem i jogurtem naturalnym 120 g, Zawiera: <u>MLE</u> Kakao 250 g, Zawiera: <u>MLE</u>	jabłko 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 020,6 Białko ogółem [g] 100,2 Tłuszcz [g] 67,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,4 Węglowodany ogółem [g] 267,9 suma cukrów prostych [g] 75,7 Sód [mg] 2 269,9 Błonnik pokarmowy [g] 31,2
	Dieta łatwostrawna	Kasza jęczmienna 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> Wędlina wieprzowa 40 g Jajecznicza 100 g, Zawiera: <u>JAJ, MLE</u> ogórek szklarniowy 100 g Pieczony jabłko 150 g Herbata bez cukru 250 ml	Zupa brokułowa 300 g, Zawiera: <u>MLE</u> Ziemniaki gotowane 200 g Pieczeń rzymska w sosie 190 g, Zawiera: <u>GLU, JAJ, MLE</u> Marchew duszona z selerem 100 g Kompot z jabłek 250 ml	chleb pszenno-żytni 75 g, Zawiera: <u>GLU</u> masło 82% 10 g, Zawiera: <u>MLE</u> ser żółty gouda 15 g, Zawiera: <u>MLE</u> pieczeń drobiowa 40 g, Zawiera: <u>GLU, SOJ</u> Sałata lodowa z pomidorem i jogurtem naturalnym 120 g, Zawiera: <u>MLE</u> Kakao NT 250 g, Zawiera: <u>MLE</u>	jabłko 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 940,2 Białko ogółem [g] 92,4 Tłuszcz [g] 64,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,8 Węglowodany ogółem [g] 256,7 suma cukrów prostych [g] 73,6 Sód [mg] 2 017,6 Błonnik pokarmowy [g] 26,8
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Kasza jęczmienna na mleku 250 ml, Zawiera: <u>MLE</u> chleb razowy 90 g, Zawiera: <u>GLU, MLE</u> masło 82% 10 g, Zawiera: <u>MLE</u> Wędlina wieprzowa 40 g Jajecznicza ze szczypiorkiem 100 g, Zawiera: <u>JAJ, MLE</u> ogórek szklarniowy 100 g mandarynka 1 szt Herbata bez cukru 250 ml	Zupa brokułowa 300 g, Zawiera: <u>MLE</u> Ziemniaki gotowane 200 g Pieczeń rzymska w sosie 190 g, Zawiera: <u>GLU, JAJ, MLE</u> Surówka z marchwi i selera 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> ser żółty gouda 25 g, Zawiera: <u>MLE</u> pieczeń drobiowa 40 g, Zawiera: <u>GLU, SOJ</u> Sałata lodowa z pomidorem i jogurtem naturalnym 120 g, Zawiera: <u>MLE</u> Kakao 250 g, Zawiera: <u>MLE</u>	jabłko 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 035,8 Białko ogółem [g] 100 Tłuszcz [g] 67,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,5 Węglowodany ogółem [g] 274,2 suma cukrów prostych [g] 76 Sód [mg] 2 336,1 Błonnik pokarmowy [g] 34,8

2026-10-27 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> żywiecka 40 g sałatka rybna neptun 65 g, Zawiera: <u>RYB, SOJ</u> ogórek szklarniowy 100 g naturalny jogurt 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Herbata bez cukru 250 ml	Rosół z makaronem 300 g, Zawiera: <u>GLU</u> Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Kurczak pieczony 120 g Buraczki z jogurtem 100 g, Zawiera: <u>MLE</u> Kompot owocowy 250 ml	Płatki owsiane na mleku 250 ml, Zawiera: <u>GLU, 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> pieczeń drobiowa 50 g, Zawiera: <u>GLU, SOJ</u> ser żółty gouda 30 g, Zawiera: <u>MLE</u> dżem 30 g pomidor 100 g roszponka 10 g Herbata 250 ml	wafle ryżowe 10 g jabłko 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 985,7 Białko ogółem [g] 92,4 Tłuszcz [g] 68,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,9 Węglowodany ogółem [g] 261,8 suma cukrów prostych [g] 74,6 Sód [mg] 2 190,5 Błonnik pokarmowy [g] 29,7
	Dieta łatwostrawna	chleb pszenno-żytni 75 g, Zawiera: <u>GLU</u> masło 82% 10 g, Zawiera: <u>MLE</u> żywiecka 40 g sałatka rybna neptun 65 g, Zawiera: <u>RYB, SOJ</u> ogórek szklarniowy 100 g naturalny jogurt 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Herbata bez cukru 250 ml	Rosół z makaronem 300 g, Zawiera: <u>GLU</u> Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Kurczak gotowany z warzywami 110 g Buraczki z jogurtem 100 g, Zawiera: <u>MLE</u> Kompot owocowy 250 ml	Płatki owsiane na mleku 250 ml, Zawiera: <u>GLU, MLE</u> chleb pszenno-żytni 75 g, Zawiera: <u>GLU</u> masło 82% 10 g, Zawiera: <u>MLE</u> pieczeń drobiowa 50 g, Zawiera: <u>GLU, SOJ</u> ser żółty gouda 15 g, Zawiera: <u>MLE</u> dżem 30 g roszponka 10 g pomidor 100 g Herbata 250 ml	wafle ryżowe 10 g jabłko 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 868,4 Białko ogółem [g] 84,2 Tłuszcz [g] 61,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,9 Węglowodany ogółem [g] 250,5 suma cukrów prostych [g] 74,5 Sód [mg] 1 819,5 Błonnik pokarmowy [g] 22,9
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	chleb razowy 90 g, Zawiera: <u>GLU, MLE</u> masło 82% 10 g, Zawiera: <u>MLE</u> żywiecka 40 g sałatka rybna neptun 65 g, Zawiera: <u>RYB, SOJ</u> ogórek szklarniowy 100 g naturalny jogurt 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Herbata bez cukru 250 ml naturalny jogurt 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u>	Rosół z makaronem 300 g, Zawiera: <u>GLU</u> Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Kurczak pieczony 120 g Buraczki z jogurtem 100 g, Zawiera: <u>MLE</u> Kompot owocowy 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> pieczeń drobiowa 50 g, Zawiera: <u>GLU, SOJ</u> ser żółty gouda 30 g, Zawiera: <u>MLE</u> roszponka 10 g pomidor 100 g Herbata bez cukru 250 ml	wafle ryżowe 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 950,3 Białko ogółem [g] 98,1 Tłuszcz [g] 71,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,6 Węglowodany ogółem [g] 242,7 suma cukrów prostych [g] 49,3 Sód [mg] 2 348,4 Błonnik pokarmowy [g] 30,9

2026-10-28 środa	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> połędwica z indyka drobiowa 50 g Galareta drobiowa 150 g, Zawiera: <u>JAJ</u> Twaróg z jogurtem i szczypiorkiem 30 g, Zawiera: <u>MLE</u> pomidor 100 g Kawa zbożowa 250 g, Zawiera: <u>MLE</u>	Zupa jarzynowa 300 g, Zawiera: <u>MLE</u> Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Kotlet schabowy 100 g, Zawiera: <u>GLU, JAJ</u> Surówka z kapusty pekińskiej i kukurydzy 90 g, Zawiera: <u>MLE</u> Kompot z jabłek 250 ml	chleb razowy 60 g, Zawiera: <u>GLU, MLE</u> masło 82% 10 g, Zawiera: <u>MLE</u> połędwica sopocka 50 g ogórek szklarniowy 100 g śliwka świeża 1 szt Herbata bez cukru 250 ml	bułka kajzerka 1 szt pasztet drobiowy 50g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 021,4 Białko ogółem [g] 106,2 Tłuszcz [g] 68 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,2 Węglowodany ogółem [g] 259,5 suma cukrów prostych [g] 49,7 Sód [mg] 2 652,8 Błonnik pokarmowy [g] 28,1
	Dieta łatwa	chleb pszenno-żytni 75 g, Zawiera: <u>GLU</u> masło 82% 10 g, Zawiera: <u>MLE</u> połędwica z indyka drobiowa 50 g Twaróg z jogurtem i koperkiem 60 g, Zawiera: <u>MLE</u> pomidor 100 g Kawa zbożowa 250 g, Zawiera: <u>MLE</u> Galareta drobiowa 150 g, Zawiera: <u>JAJ</u>	Zupa jarzynowa (bez zabelania) 300 g Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Schab duszony w sosie własnym 130 g, Zawiera: <u>GLU</u> Surówka z kapusty pekińskiej i kukurydzy 90 g, Zawiera: <u>MLE</u> Kompot z jabłek 250 ml	chleb pszenno-żytni 50 g, Zawiera: <u>GLU</u> masło 82% 10 g, Zawiera: <u>MLE</u> połędwica sopocka 50 g ogórek szklarniowy 100 g jabłko 1 szt Herbata bez cukru 250 ml	bułka kajzerka 1 szt pasztet drobiowy 50g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 928,6 Białko ogółem [g] 108,6 Tłuszcz [g] 58,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,1 Węglowodany ogółem [g] 250,7 suma cukrów prostych [g] 57,7 Sód [mg] 2 480,1 Błonnik pokarmowy [g] 23
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	chleb razowy 90 g, Zawiera: <u>GLU, MLE</u> masło 82% 10 g, Zawiera: <u>MLE</u> połędwica z indyka drobiowa 50 g Twaróg z jogurtem i szczypiorkiem 30 g, Zawiera: <u>MLE</u> pomidor 100 g Kawa zbożowa bez dodatku cukru 250 g, Zawiera: <u>MLE</u> Galareta drobiowa 150 g, Zawiera: <u>JAJ</u>	Zupa jarzynowa 300 g, Zawiera: <u>MLE</u> Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Kotlet schabowy 100 g, Zawiera: <u>GLU, JAJ</u> Surówka z kapusty pekińskiej i kukurydzy 90 g, Zawiera: <u>MLE</u> Kompot z jabłek 250 ml	chleb razowy 60 g, Zawiera: <u>GLU, MLE</u> masło 82% 10 g, Zawiera: <u>MLE</u> połędwica sopocka 50 g ogórek szklarniowy 100 g śliwka świeża 1 szt Herbata bez cukru 250 ml	bułka grahamka 0,5 szt, Zawiera: <u>GLU</u> pasztet drobiowy 50g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 829,9 Białko ogółem [g] 101,7 Tłuszcz [g] 65,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,5 Węglowodany ogółem [g] 224,2 suma cukrów prostych [g] 44,8 Sód [mg] 2 435,7 Błonnik pokarmowy [g] 31