

		1	3	5	6	7
		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Pn	SUMA
2026-10-09 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 polędwica z kurczaka 50 g sałatka rybna neptun 40 g, Zawiera: RYB, SOJ ogórek szklarniowy 50 g papryka świeża 50 g Arbuz 100 g Herbata bez cukru 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem 300 g, Zawiera: GLU, MLE Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Ryba smażona 120 g, Zawiera: GLU, JAJ, RYB Surówka z marchwi i jabłek 50 g, Zawiera: MLE Surówka z kapusty białej z olejem 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 żywiecka 50 g musztarda 5 g Salatka z czerwonej fasoli 100 g pomidor 100 g sałata lodowa 20 g jogurt owocowy 1 szt, Zawiera: MLE Herbata bez cukru 250 ml	jabłko 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 969 Białko ogółem [g] 94,6 Tłuszcz [g] 65,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,2 Węglowodany ogółem [g] 262,1 suma cukrów prostych [g] 64,5 Sód [mg] 2 237 Błonnik pokarmowy [g] 34,1
	Dieta łatwostrawna	Platki owsiane na mleku 250 ml, Zawiera: GLU, MLE chleb pszenno-żytni 75 g, Zawiera: GLU masło 82% 10 g, Zawiera: MLE polędwica z kurczaka 50 g sałatka rybna neptun 40 g, Zawiera: RYB, SOJ ogórek szklarniowy 50 g Arbuz 100 g Herbata bez cukru 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem (bez zabielenia) 300 g, Zawiera: GLU Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Ryba pieczona z warzywami 220 g, Zawiera: RYB Marchew duszona 100 g, Zawiera: GLU Kompot owocowy bez dodatku cukru 250 ml	chleb pszenno-żytni 75 g, Zawiera: GLU masło 82% 10 g, Zawiera: MLE żywiecka 50 g Salatka z czerwonej fasoli 80 g pomidor 100 g sałata lodowa 20 g jogurt owocowy 1 szt, Zawiera: MLE Herbata bez cukru 250 ml banan 1 szt	jabłko 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 888,6 Białko ogółem [g] 92,4 Tłuszcz [g] 55 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,2 Węglowodany ogółem [g] 263,1 suma cukrów prostych [g] 81,2 Sód [mg] 1 948,3 Błonnik pokarmowy [g] 27,4
	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 polędwica z kurczaka 50 g sałatka rybna neptun 40 g, Zawiera: RYB, SOJ ogórek szklarniowy 50 g papryka świeża 50 g Arbuz 100 g Herbata bez cukru 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem 300 g, Zawiera: GLU, MLE Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Ryba smażona 120 g, Zawiera: GLU, JAJ, RYB Surówka z marchwi i jabłek 50 g, Zawiera: MLE Surówka z kapusty białej z olejem 100 g Kompot owocowy bez dodatku cukru 250 ml	chleb razowy 90 g, Zawiera: GLU, MLE masło 82% 10 g, Zawiera: MLE żywiecka 50 g musztarda 5 g Salatka z czerwonej fasoli 100 g pomidor 100 g sałata lodowa 20 g naturalny jogurt 1 szt, Zawiera: MLE Herbata bez cukru 250 ml	jabłko 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 982,7 Białko ogółem [g] 95,3 Tłuszcz [g] 66,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,7 Węglowodany ogółem [g] 265,3 suma cukrów prostych [g] 62,9 Sód [mg] 2 327,2 Błonnik pokarmowy [g] 37,1

2026-10-10 sobota	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> połędwica z indyka 50 g, Zawiera: <u>GLU</u> Jajko na miękko 1 szt, Zawiera: <u>JAJ</u> pomidor 100 g sałata lodowa 10 g jabłko 1 szt Herbata bez cukru 250 ml	Zupa grochowa 300 g kluski śląskie 150 g Gulasz wieprzowy z szynki 160 g, Zawiera: <u>GLU, MLE</u> Buraczki na ciepło 100 g, Zawiera: <u>GLU, MLE</u> Kompot z rabarbaru 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 ryba w oleju 60 g ogórki kiszzone 30 g papryka świeża 100 g banan 0,5 szt naturalny jogurt 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Herbata bez cukru 250 ml	wafle ryżowe 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 153,5 Białko ogółem [g] 110,3 Tłuszcz [g] 63,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,2 Węglowodany ogółem [g] 302,9 suma cukrów prostych [g] 74,8 Sód [mg] 2 499,6 Błonnik pokarmowy [g] 36,3
	Dieta łatwastrawna	Kasza jęczmienna na mleku NT 250 ml, Zawiera: <u>MLE</u> chleb pszenno-żytni 75 g, Zawiera: <u>GLU</u> masło 82% 10 g, Zawiera: <u>MLE</u> połędwica z indyka 50 g, Zawiera: <u>GLU</u> Jajko na miękko 1 szt, Zawiera: <u>JAJ</u> pomidor 100 g sałata lodowa 10 g jabłko 1 szt Herbata bez cukru 250 ml	Zupa koperkowa z ryżem 300 g, Zawiera: <u>MLE</u> kluski śląskie 150 g Gulasz wieprzowy z szynki 160 g, Zawiera: <u>GLU, MLE</u> Buraczki na ciepło 100 g, Zawiera: <u>GLU, MLE</u> Kompot z rabarbaru 250 ml	chleb pszenno-żytni 75 g, Zawiera: <u>GLU</u> masło 82% 10 g, Zawiera: <u>MLE</u> Wędlina wieprzowa 50 g ryba w oleju 50 g ogórek szklarniowy 100 g banan 0,5 szt naturalny jogurt 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Herbata bez cukru 250 ml	wafle ryżowe 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 901 Białko ogółem [g] 93 Tłuszcz [g] 58,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,7 Węglowodany ogółem [g] 257,3 suma cukrów prostych [g] 62,8 Sód [mg] 2 000,9 Błonnik pokarmowy [g] 21
	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> połędwica z indyka 50 g, Zawiera: <u>GLU</u> Jajko na miękko 2 [Por] x 1 szt, Zawiera: <u>JAJ</u> pomidor 100 g sałata lodowa 10 g Herbata bez cukru 250 ml	Zupa grochowa 300 g kluski śląskie 150 g Gulasz wieprzowy z szynki 160 g, Zawiera: <u>GLU, MLE</u> Fasolka szparagowa 90 g Kompot z rabarbaru 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 ryba w oleju 60 g ogórki kiszzone 30 g papryka świeża 100 g banan 0,5 szt naturalny jogurt 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Herbata bez cukru 250 ml	wafle ryżowe 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 069,3 Białko ogółem [g] 114,9 Tłuszcz [g] 64,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,9 Węglowodany ogółem [g] 275,8 suma cukrów prostych [g] 50,8 Sód [mg] 2 587,9 Błonnik pokarmowy [g] 36,4

2026-10-11 niedziela	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> schab gotowany/pieczony 50 g paprykarz 60 g pomidor 50 g naturalny jogurt 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Herbata bez cukru z cytryną 250 ml	Zupa pieczarkowa z makaronem 300 g, Zawiera: <u>GLU, MLE</u> Ziemniaki gotowane z koperkiem 250 g Pierś z kurczaka w sosie warzywnym 250 g, Zawiera: <u>MLE</u> Surówka z pora i marchewki 80 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> ser żółty gouda 40 g, Zawiera: <u>MLE</u> dżem 20 g ogórek szklarniowy 100 g Kawa zbożowa bez dodatku cukru 250 g, Zawiera: <u>MLE</u>	jabłko 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 951,9 Białko ogółem [g] 106,4 Tłuszcz [g] 68,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,7 Węglowodany ogółem [g] 238,4 suma cukrów prostych [g] 58,4 Sód [mg] 2 316,3 Błonnik pokarmowy [g] 27,8
	Dieta łatwa	chleb pszenno-żytni 75 g, Zawiera: <u>GLU</u> masło 82% 10 g, Zawiera: <u>MLE</u> schab gotowany/pieczony 50 g Twaróg z jogurtem 60 g, Zawiera: <u>MLE</u> dżem 30 g pomidor 50 g naturalny jogurt 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Herbata bez cukru z cytryną 250 ml	Zupa pieczarkowa z makaronem (bez zabielenia) 300 g, Zawiera: <u>GLU</u> Ziemniaki gotowane z koperkiem 250 g Pierś z kurczaka w sosie warzywnym 250 g, Zawiera: <u>MLE</u> Mizeria z ogórków z jogurtem 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> pieczeń drobiowa 50 g, Zawiera: <u>GLU, SOJ</u> ser żółty gouda 30 g, Zawiera: <u>MLE</u> ogórek szklarniowy 100 g Pieczone jabłko 150 g jogurt owocowy 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Kawa zbożowa NT 250 g, Zawiera: <u>MLE</u>	jabłko 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 908,8 Białko ogółem [g] 108,6 Tłuszcz [g] 56,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26 Węglowodany ogółem [g] 248,7 suma cukrów prostych [g] 78,6 Sód [mg] 1 677 Błonnik pokarmowy [g] 21,9
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	chleb razowy 90 g, Zawiera: <u>GLU, MLE</u> masło 82% 10 g, Zawiera: <u>MLE</u> schab gotowany/pieczony 50 g paprykarz 30 g pomidor 50 g naturalny jogurt 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Herbata bez cukru z cytryną 250 ml	Zupa pieczarkowa z makaronem 300 g, Zawiera: <u>GLU, MLE</u> Ziemniaki gotowane z koperkiem 250 g Pierś z kurczaka w sosie warzywnym 250 g, Zawiera: <u>MLE</u> Surówka z pora i marchewki 80 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> ser żółty gouda 40 g, Zawiera: <u>MLE</u> ogórek szklarniowy 100 g Kawa zbożowa bez dodatku cukru 250 g, Zawiera: <u>MLE</u>	jabłko 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 882,5 Białko ogółem [g] 103,2 Tłuszcz [g] 65,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,5 Węglowodany ogółem [g] 234,4 suma cukrów prostych [g] 51,1 Sód [mg] 2 203,7 Błonnik pokarmowy [g] 31

2026-10-12 poniedziałek	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 Twaróg z jogurtem i szczypiorkiem 100 g, Zawiera: <u>MLE</u> pomidor 100 g Kakao 250 g, Zawiera: <u>MLE</u>	Zupa jarzynowa 300 g, Zawiera: <u>MLE</u> 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	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> połędwica sopocka 50 g ogórek szklarniowy 50 g sałata lodowa 20 g śliwka świeża 1 szt Herbata bez cukru 250 ml	bułka kajzerka 1 szt pasztet drobiowy 50g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 084,7 Białko ogółem [g] 110,8 Tłuszcz [g] 63,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,9 Węglowodany ogółem [g] 282,1 suma cukrów prostych [g] 64 Sód [mg] 2 560 Błonnik pokarmowy [g] 29,3
	Dieta łatwostrawna	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 Kakao NT 250 g, Zawiera: <u>MLE</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 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> połędwica sopocka 50 g ogórek szklarniowy 50 g sałata lodowa 20 g jabłko 1 szt Herbata bez cukru 250 ml	bułka kajzerka 1 szt pasztet drobiowy 50g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 926,8 Białko ogółem [g] 100,6 Tłuszcz [g] 54,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,4 Węglowodany ogółem [g] 266,3 suma cukrów prostych [g] 60,9 Sód [mg] 2 304,7 Błonnik pokarmowy [g] 23,1
	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 100 g, Zawiera: <u>MLE</u> pomidor 100 g Kakao bez dodatku cukru 250 g, Zawiera: <u>MLE</u>	Zupa jarzynowa 300 g, Zawiera: <u>MLE</u> 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 bez dodatku cukru 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> połędwica sopocka 50 g ogórek szklarniowy 50 g sałata lodowa 20 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] 1 873,3 Białko ogółem [g] 106,3 Tłuszcz [g] 60,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,3 Węglowodany ogółem [g] 241,8 suma cukrów prostych [g] 54,2 Sód [mg] 2 342,8 Błonnik pokarmowy [g] 32,2

2026-10-13 wtorek	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 Wędlina drobiowa 50 g serek kanapkowy 120g 60 g dżem 30 g ogórek szklarniowy 50 g papryka świeża 50 g	Zupa meksykańska 300 g Babka ziemniaczana 290 g, Zawiera: GLU, JAJ Surówka z kapusty białej z jogurtem 100 g, Zawiera: MLE 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 Pasta z jaj ze szczypiorkiem 70 g, Zawiera: JAJ, MLE papryka świeża 100 g naturalny jogurt 1 szt, Zawiera: MLE Herbata bez cukru 250 ml	banan 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 049,6 Białko ogółem [g] 98 Tłuszcz [g] 77 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,5 Węglowodany ogółem [g] 253,2 suma cukrów prostych [g] 80,2 Sód [mg] 2 858,5 Błonnik pokarmowy [g] 30,1
	Dieta łatwostrawna	Płatki owsiane na mleku NT 250 ml, Zawiera: GLU, MLE chleb pszenno-żytni 75 g, Zawiera: GLU masło 82% 10 g, Zawiera: MLE Wędlina drobiowa 50 g serek kanapkowy 120g 40 g dżem 30 g ogórek szklarniowy 50 g sałata lodowa 30 g	Zupa ziemniaczanka 300 g, Zawiera: MLE Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Pierś z kurczaka w sosie warzywnym 200 g, Zawiera: 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 pasztet drobiowy 50g 1 szt pomidor 100 g naturalny jogurt 1 szt, Zawiera: MLE Herbata bez cukru 250 ml	banan 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 820,3 Białko ogółem [g] 82,1 Tłuszcz [g] 65,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,9 Węglowodany ogółem [g] 231,5 suma cukrów prostych [g] 65,1 Sód [mg] 2 061,2 Błonnik pokarmowy [g] 21
	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 Wędlina drobiowa 50 g serek kanapkowy 120g 60 g ogórek szklarniowy 50 g papryka świeża 50 g	Zupa meksykańska 300 g Babka ziemniaczana 290 g, Zawiera: GLU, JAJ Surówka z kapusty białej z jogurtem 100 g, Zawiera: MLE Kompot owocowy bez dodatku cukru 250 ml	chleb razowy 90 g, Zawiera: GLU, MLE masło 82% 10 g, Zawiera: MLE Wędlina wieprzowa 50 g Pasta z jaj ze szczypiorkiem 70 g, Zawiera: JAJ, MLE papryka świeża 100 g naturalny jogurt 1 szt, Zawiera: MLE Herbata bez cukru 250 ml	wafle ryżowe 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 933,3 Białko ogółem [g] 97 Tłuszcz [g] 77,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,5 Węglowodany ogółem [g] 226,9 suma cukrów prostych [g] 45,5 Sód [mg] 2 923,3 Błonnik pokarmowy [g] 31,9

2026-10-14 środa	Podstawowa	Kasza jęczmienna na mleku 250 ml, Zawiera: MLE bulka grahamka 1 szt, Zawiera: GLU chleb razowy 30 g, Zawiera: GLU, MLE masło 82% 10 g, Zawiera: MLE Wędlina drobiowa 50 g ser żółty gouda 25 g, Zawiera: MLE pomidor 100 g Herbata bez cukru 250 ml	Rosół z makaronem 300 g, Zawiera: GLU Ziemniaki gotowane 200 g Gołąbki w sosie pomidorowym 180 g, Zawiera: GLU, MLE Ogórek świeży w plasterkach 50 g Kompot owocowy bez dodatku cukru 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 pasztet drobiowy 50g 0,5 szt Jajko gotowane 1 szt, Zawiera: JAJ majonez 10 g Sałatka z kolorowych warzyw z sosem vinegret 90 g Herbata bez cukru 250 ml	wafle ryżowe 20 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 188,3 Białko ogółem [g] 95,2 Tłuszcz [g] 73,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,5 Węglowodany ogółem [g] 304,1 suma cukrów prostych [g] 54,6 Sód [mg] 2 336,3 Błonnik pokarmowy [g] 34,8
	Dieta łatwostrawna	Kasza jęczmienna na mleku NT 250 ml, Zawiera: MLE bulka kajzerka 1 szt chleb pszenno-żytni 50 g, Zawiera: GLU masło 82% 10 g, Zawiera: MLE Wędlina drobiowa 50 g ser żółty gouda 25 g, Zawiera: MLE pomidor 100 g banan 1 szt Herbata bez cukru 250 ml	Rosół z makaronem 300 g, Zawiera: GLU Ziemniaki gotowane 200 g Pulpet mięsno ryżowy w sosie pomidorowym 150 g, Zawiera: GLU, JAJ, MLE Ogórek świeży w plasterkach 50 g Kompot owocowy bez dodatku cukru 250 ml	Płatki owsiane na mleku NT 250 ml, Zawiera: GLU, MLE chleb pszenno-żytni 75 g, Zawiera: GLU masło 82% 10 g, Zawiera: MLE pasztet drobiowy 50g 0,5 szt Jajko gotowane 1 szt, Zawiera: JAJ sałata lodowa 20 g Herbata bez cukru 250 ml	wafle ryżowe 20 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 041 Białko ogółem [g] 82 Tłuszcz [g] 56,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,4 Węglowodany ogółem [g] 309,2 suma cukrów prostych [g] 51,6 Sód [mg] 2 148,6 Błonnik pokarmowy [g] 21,9
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Kasza jęczmienna na mleku 250 ml, Zawiera: MLE bulka grahamka 1 szt, Zawiera: GLU chleb razowy 30 g, Zawiera: GLU, MLE masło 82% 10 g, Zawiera: MLE Wędlina drobiowa 50 g ser żółty gouda 25 g, Zawiera: MLE pomidor 100 g Herbata bez cukru 250 ml	Rosół z makaronem 300 g, Zawiera: GLU Ziemniaki gotowane 200 g Gołąbki w sosie pomidorowym 180 g, Zawiera: GLU, MLE Ogórek świeży w plasterkach 50 g Kompot owocowy bez dodatku cukru 250 ml	Płatki owsiane na mleku 250 ml, Zawiera: GLU, MLE chleb razowy 90 g, Zawiera: GLU, MLE masło 82% 10 g, Zawiera: MLE pasztet drobiowy 50g 0,5 szt Jajko gotowane 1 szt, Zawiera: JAJ majonez 10 g Sałatka z kolorowych warzyw z sosem vinegret 90 g Herbata bez cukru 250 ml	wafle ryżowe 20 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 195,9 Białko ogółem [g] 95,1 Tłuszcz [g] 73,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,5 Węglowodany ogółem [g] 307,2 suma cukrów prostych [g] 54,8 Sód [mg] 2 369,4 Błonnik pokarmowy [g] 36,6

2026-10-15 czwartek	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 Jajecznica 100 g, Zawiera: JAJ, MLE Wędlna drobiowa 50 g papryka świeża 100 g roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 ml	Zupa kapuściana z białej kapusty 300 g Kasza gryczana 150 g Potrawka z kurczaka 160 g, Zawiera: GLU, MLE Surówka z marchwi i selera 90 g, Zawiera: MLE Kompot z jabłek bez dodatku cukru 250 ml Galaretka owocowa 100 g	chleb pszenno-żytni 25 g, Zawiera: GLU chleb razowy 60 g, Zawiera: GLU, MLE masło 82% 10 g, Zawiera: MLE Wędlna wieprzowa 50 g Twaróg z jogurtem i szczypiorkiem 65 g, Zawiera: MLE sałata masłowa 10 g ogórek szklarniowy 100 g naturalny jogurt 1 szt, Zawiera: MLE	jabłko 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 884,9 Białko ogółem [g] 105,3 Tłuszcz [g] 63,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28 Węglowodany ogółem [g] 236,5 suma cukrów prostych [g] 57,3 Sód [mg] 2 075,7 Błonnik pokarmowy [g] 29,5
	Dieta łatwostrawna	Makaron na mleku 250 ml, Zawiera: GLU, MLE chleb pszenno-żytni 75 g, Zawiera: GLU masło 82% 10 g, Zawiera: MLE Jajecznica 100 g, Zawiera: JAJ, MLE Wędlna drobiowa 50 g pomidor 100 g roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 ml	Zupa marchewkowa 300 g, Zawiera: MLE Kasza gryczana 150 g Potrawka z kurczaka 160 g, Zawiera: GLU, MLE Marchew duszona z selerem 100 g Kompot z jabłek bez dodatku cukru 250 ml Galaretka owocowa 100 g	chleb pszenno-żytni 75 g, Zawiera: GLU masło 82% 10 g, Zawiera: MLE Wędlna wieprzowa 50 g Twaróg z jogurtem i koperkiem 100 g, Zawiera: MLE sałata masłowa 10 g ogórek szklarniowy 100 g naturalny jogurt 1 szt, Zawiera: MLE	jabłko 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 943,2 Białko ogółem [g] 111,4 Tłuszcz [g] 67,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,1 Węglowodany ogółem [g] 229,7 suma cukrów prostych [g] 55 Sód [mg] 2 029,8 Błonnik pokarmowy [g] 23,8
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	chleb razowy 90 g, Zawiera: GLU, MLE masło 82% 10 g, Zawiera: MLE Jajecznica 150 g, Zawiera: JAJ, MLE Wędlna drobiowa 50 g papryka świeża 100 g roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 ml	Zupa kapuściana z białej kapusty 300 g Kasza gryczana 150 g Potrawka z kurczaka 250 g, Zawiera: GLU, MLE Surówka z marchwi i selera 90 g, Zawiera: MLE Kompot z jabłek bez dodatku cukru 250 ml Galaretka owocowa 100 g	chleb razowy 90 g, Zawiera: GLU, MLE masło 82% 10 g, Zawiera: MLE Wędlna wieprzowa 50 g Twaróg z jogurtem i szczypiorkiem 100 g, Zawiera: MLE sałata masłowa 10 g ogórek szklarniowy 100 g naturalny jogurt 1 szt, Zawiera: MLE	jabłko 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 906,2 Białko ogółem [g] 117 Tłuszcz [g] 71,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,6 Węglowodany ogółem [g] 214,6 suma cukrów prostych [g] 47,3 Sód [mg] 2 177,4 Błonnik pokarmowy [g] 32,9

2026-10-16 piątek	Podstawowa	Kasza jęczmienna na mleku 250 ml, Zawiera: <u>MLE</u> 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 Sałatka śledziowa 150 g, Zawiera: <u>JAJ</u> pomidor 100 g Herbata 250 ml	Zupa szczawiowa 300 g, Zawiera: <u>JAJ, MLE</u> Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Ryba pieczona z warzywami w sosie beszamelowym 240 g, Zawiera: <u>GLU, RYB, MLE</u> Surówka z jarzyn mieszanych 100 g, Zawiera: <u>MLE</u> Kompot z rabarbaru 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 sałatka rybna neptun 65 g, Zawiera: <u>RYB, SOJ</u> Jajko gotowane 1 szt, Zawiera: <u>JAJ</u> papryka świeża 100 g sałata lodowa 20 g naturalny jogurt 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Herbata 250 ml	jabłko 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 887 Białko ogółem [g] 93,5 Tłuszcz [g] 58,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24 Węglowodany ogółem [g] 258,6 suma cukrów prostych [g] 67,3 Sód [mg] 2 250,7 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 drobiowa 50 g Sałatka jarzynowa lekkostrawna 150 g, Zawiera: <u>JAJ, MLE</u> pomidor 100 g Herbata 250 ml	Zupa koperkowa z ziemniakami 300 g, Zawiera: <u>MLE</u> Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Ryba pieczona z warzywami w sosie beszamelowym 240 g, Zawiera: <u>GLU, RYB, MLE</u> Surówka z jarzyn mieszanych 100 g, Zawiera: <u>MLE</u> Kompot z rabarbaru 250 ml	chleb pszenno-żytni 75 g, Zawiera: <u>GLU</u> masło 82% 10 g, Zawiera: <u>MLE</u> Wędlina wieprzowa 50 g sałatka rybna neptun 65 g, Zawiera: <u>RYB, SOJ</u> Jajko gotowane 1 szt, Zawiera: <u>JAJ</u> ogórek szklarniowy 100 g sałata lodowa 20 g Pieczone jabłko 150 g naturalny jogurt 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u>	jabłko 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 864 Białko ogółem [g] 92,9 Tłuszcz [g] 53,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,6 Węglowodany ogółem [g] 260,9 suma cukrów prostych [g] 76,5 Sód [mg] 1 988,3 Błonnik pokarmowy [g] 28,3
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Kasza jęczmienna na mleku 250 ml, Zawiera: <u>MLE</u> chleb razowy 60 g, Zawiera: <u>GLU, MLE</u> masło 82% 10 g, Zawiera: <u>MLE</u> Wędlina drobiowa 50 g Sałatka śledziowa 150 g, Zawiera: <u>JAJ</u> pomidor 100 g Herbata bez cukru 250 ml	Zupa szczawiowa 300 g, Zawiera: <u>JAJ, MLE</u> Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Ryba pieczona z warzywami w sosie beszamelowym 240 g, Zawiera: <u>GLU, RYB, MLE</u> Surówka z jarzyn mieszanych 100 g, Zawiera: <u>MLE</u> Kompot z rabarbaru bez dodatku cukru 250 ml	chleb razowy 60 g, Zawiera: <u>GLU, MLE</u> masło 82% 10 g, Zawiera: <u>MLE</u> Wędlina wieprzowa 50 g sałatka rybna neptun 65 g, Zawiera: <u>RYB, SOJ</u> Jajko gotowane 2 [Por] x 1 szt, Zawiera: <u>JAJ</u> papryka świeża 100 g sałata lodowa 20 g naturalny jogurt 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Herbata bez cukru 250 ml	jabłko 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 854,7 Białko ogółem [g] 98,7 Tłuszcz [g] 64,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,7 Węglowodany ogółem [g] 234,9 suma cukrów prostych [g] 52,3 Sód [mg] 2 266,9 Błonnik pokarmowy [g] 32,2

2026-10-17 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 Twaróg z jogurtem i warzywami 100 g, Zawiera: <u>MLE</u> pomidor 100 g naturalny jogurt 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Herbata bez cukru 250 ml	Zupa kalafiorowa 300 g, Zawiera: <u>MLE</u> Ziemniaki gotowane 200 g Bigos ze świeżej kapusty 300 g, Zawiera: <u>MLE</u> Surówka z marchwi i jabłek 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 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 67 g sałata lodowa 20 g Herbata bez cukru 250 ml papryka świeża 100 g	jabłko 1 szt wafle ryżowe 20 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 862,8 Białko ogółem [g] 103,6 Tłuszcz [g] 56 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,8 Węglowodany ogółem [g] 252,4 suma cukrów prostych [g] 68,5 Sód [mg] 2 344,6 Błonnik pokarmowy [g] 35,1
	Dieta łatwa	chleb pszenno-żytni 75 g, Zawiera: <u>GLU</u> masło 82% 10 g, Zawiera: <u>MLE</u> Wędlina drobiowa 50 g Twaróg z jogurtem i warzywami 100 g, Zawiera: <u>MLE</u> pomidor 100 g naturalny jogurt 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Herbata bez cukru 250 ml	Zupa kalafiorowa 300 g, Zawiera: <u>MLE</u> Ziemniaki gotowane 200 g Gulasz w jarzynach 200 g Warzywa duszone 100 g Kompot owocowy bez dodatku cukru 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> Wędlina wieprzowa 50 g Jajko na miękko 1 szt, Zawiera: <u>JAJ</u> sałata lodowa 20 g Herbata bez cukru 250 ml	jabłko 1 szt wafle ryżowe 20 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 810,9 Białko ogółem [g] 102,6 Tłuszcz [g] 54,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,8 Węglowodany ogółem [g] 239 suma cukrów prostych [g] 59,3 Sód [mg] 1 944,5 Błonnik pokarmowy [g] 29,2
	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 Twaróg z jogurtem i warzywami 100 g, Zawiera: <u>MLE</u> pomidor 100 g naturalny jogurt 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Herbata bez cukru 250 ml	Zupa kalafiorowa 300 g, Zawiera: <u>MLE</u> Ziemniaki gotowane 200 g Gulasz w jarzynach 200 g Surówka z marchwi i jabłek 100 g, Zawiera: <u>MLE</u> Kompot owocowy bez dodatku cukru 250 ml	chleb razowy 60 g, Zawiera: <u>GLU, MLE</u> masło 82% 10 g, Zawiera: <u>MLE</u> Płatki owsiane na mleku 250 ml, Zawiera: <u>GLU, MLE</u> Wędlina wieprzowa 50 g paprykarz 67 g sałata lodowa 20 g papryka świeża 100 g Herbata bez cukru 250 ml	wafle ryżowe 20 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 782,2 Białko ogółem [g] 99,8 Tłuszcz [g] 54,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,3 Węglowodany ogółem [g] 240,2 suma cukrów prostych [g] 54,9 Sód [mg] 2 298,2 Błonnik pokarmowy [g] 35,7

2026-10-18 niedziela	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 serek kanapkowy 120g 60 g pomidor 50 g rzodkiewka 40 g jabłko 1 szt Kawa zbożowa 250 g, Zawiera: <u>MLE</u>	Zupa ogórkowa 300 g, Zawiera: <u>MLE</u> Ryż 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> kielbasa krakowska sucha 50 g Ser topiony trójkąt 1 szt sałata lodowa 20 g ogórek szklarniowy 100 g jogurt owocowy 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Herbata 250 ml	wafle ryżowe 15 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 016,8 Białko ogółem [g] 99,1 Tłuszcz [g] 73,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,4 Węglowodany ogółem [g] 250,5 suma cukrów prostych [g] 58,4 Sód [mg] 2 567,8 Błonnik pokarmowy [g] 23,7
	Dieta łatwastrawna	chleb pszenno-żytni 75 g, Zawiera: <u>GLU</u> masło 82% 10 g, Zawiera: <u>MLE</u> Wędlina drobiowa 50 g serek kanapkowy 120g 30 g pomidor 100 g jabłko 1 szt Kawa zbożowa 250 g, Zawiera: <u>MLE</u>	Zupa marchewkowa 300 g, Zawiera: <u>MLE</u> Ryż 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> kielbasa krakowska sucha 50 g Ser topiony trójkąt 1 szt ogórek szklarniowy 50 g sałata lodowa 20 g jogurt owocowy 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Herbata 250 ml	wafle ryżowe 15 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 951,6 Białko ogółem [g] 98,2 Tłuszcz [g] 61,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,9 Węglowodany ogółem [g] 256,7 suma cukrów prostych [g] 61 Sód [mg] 2 106,7 Błonnik pokarmowy [g] 20,6
	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 serek kanapkowy 120g 60 g pomidor 50 g rzodkiewka 40 g jabłko 1 szt Herbata bez cukru 250 ml	Zupa ogórkowa 300 g, Zawiera: <u>MLE</u> Ryż 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> kielbasa krakowska sucha 50 g Ser topiony trójkąt 1 szt ogórek szklarniowy 100 g sałata lodowa 20 g naturalny jogurt 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Herbata bez cukru 250 ml	wafle ryżowe 15 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 923,4 Białko ogółem [g] 93,1 Tłuszcz [g] 69,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36 Węglowodany ogółem [g] 243,8 suma cukrów prostych [g] 34,9 Sód [mg] 2 642,7 Błonnik pokarmowy [g] 27,6