

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	II Ś	Obiad	Kolacja	2. kolacja	SUMA
2025-10-20 poniedziałek	Dieta podstawowa	ZUPA MLECZNA Z KASZĄ KUKURYDZIANĄ (mleko 2%, kasza kukurydziana)l 300 ml (MLEKO) CHLEB BIAŁY I GRAHAM 100 g (GLUTEN) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) SER ŻÓŁTY (podpuszczkowy ser dojrzewający, typ holenderski tłusty) 50 g (MLEKO) SZYNKA RZEŹNIKA (wp. parzony, wędzony, w osłonce niejadalnej) 30 g (GLUTEN, SOJA) ROSZPONKA 5 g OGÓREK ZIELONY TALARKI OBRANY 50 g ŚLIWKA 1 szt HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g		ZUPA KOPERKOWA Z ZIEMNIAKAMI (ziemniaki, włoszczyzma, koperek, mąka, mleko) 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) SER BIAŁY DO MAKARONU (ser biały półtłusty) 100 g (MLEKO) MAKARON PENNE 200 g (GLUTEN) SOS TRUSKAWKOWY (truskawki, maślanka) 100 ml (MLEKO) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB BIAŁY I GRAHAM 100 g (GLUTEN) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) PASZTET DZIDUNIA (wieprzowo-drobiowy, pieczony, drobno rozdrobniony) 100 g (GLUTEN, SOJA, SELER) POMIDOR 50 g LIŚC SAŁATY MASŁOWEJ 0,06 szt HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	MLEKO UHT WANILIOWE 200ML 1 szt (MLEKO)	Energia [kcal] 2 694,4 Białko ogółem [g] 109 Tłuszcz [g] 115,4 Węglowodany ogółem [g] 312,6 Sód [mg] 3 138,3 Błonnik pokarmowy [g] 26,6
	Dieta lekkostrawna	ZUPA MLECZNA Z KASZĄ KUKURYDZIANĄ (mleko 2%, kasza kukurydziana)l 300 ml (MLEKO) ANGIELKA 100 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) SZYNKA RZEŹNIKA (wp. parzony, wędzony, w osłonce niejadalnej) 50 g (GLUTEN, SOJA) TWAROŻEK (ser biały półtłusty, jogurt naturalny 2%) 30 g (MLEKO) JABŁKO PARZONE 1 szt ROSZPONKA 5 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g		ZUPA KOPERKOWA Z ZIEMNIAKAMI (ziemniaki, włoszczyzma, koperek, mąka, mleko) 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) SER BIAŁY DO MAKARONU (ser biały półtłusty) 100 g (MLEKO) MAKARON PENNE 200 g (GLUTEN) SOS TRUSKAWKOWY (truskawki, maślanka) 100 ml (MLEKO) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	ANGIELKA 100 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) PASZTET DZIDUNIA (wieprzowo-drobiowy, pieczony, drobno rozdrobniony) 100 g (GLUTEN, SOJA, SELER) LIŚC SAŁATY MASŁOWEJ 0,06 szt KIEŁKI 2 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	MLEKO UHT WANILIOWE 200ML 1 szt (MLEKO)	Energia [kcal] 2 222,3 Białko ogółem [g] 91,7 Tłuszcz [g] 109,1 Węglowodany ogółem [g] 228,6 Sód [mg] 2 096,9 Błonnik pokarmowy [g] 16,6
	Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl.	CHLEB GRAHAM 100 g (GLUTEN) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) SER ŻÓŁTY (podpuszczkowy ser dojrzewający, typ holenderski tłusty) 50 g (MLEKO) SZYNKA RZEŹNIKA (wp. parzony, wędzony, w osłonce niejadalnej) 30 g (GLUTEN, SOJA) OGÓREK ZIELONY TALARKI OBRANY 50 g ROSZPONKA 5 g HERBATA 1SZT. 1 szt	CHLEB GRAHAM 30 g (GLUTEN) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) JAJKO GOTOWANE klasy M 1 szt (JAJA)	ZUPA KOPERKOWA Z ZIEMNIAKAMI (ziemniaki, włoszczyzma, koperek, mąka, mleko) 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) WIEPRZOWINA PO WĘGIERSKU (pokrojona w kostę) (łopatka wp., papryka konserwowa, cebula, mąka, koncentrat pomidorowy) 150 g (GLUTEN, GORCZYCA) MAKARON PEŁNOZIARNISTY 200 g (GLUTEN, JAJA) SURÓWKA Z KAPUSTY BIAŁEJ DROBNO TARTA (kapusta biała, marchew, jabłko, cebula, musztarda, olej) 120 g (GORCZYCA) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB GRAHAM 100 g (GLUTEN) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) SZYNKA HETMAŃSKA (wp. grubo rozdrobniony, formowany, parzony, niewędzony, w osłonce niejadalnej) 50 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) SER TOPIONY 17,5g 1 szt (MLEKO) POMIDOR 50 g LIŚC SAŁATY MASŁOWEJ 0,06 szt HERBATA 1SZT. 1 szt	SEREK HOMOGENIZOWANY NATURALNY 150G 1 szt (MLEKO)	Energia [kcal] 2 624,2 Białko ogółem [g] 112,7 Tłuszcz [g] 118,2 Węglowodany ogółem [g] 286 Sód [mg] 3 217,7 Błonnik pokarmowy [g] 33,1

2025-10-21 wtorek	Dieta podstawowa	ZUPA MLECZNA Z PŁATKAMI OWSIANYMI (mleko 2%, płatki owsiane) 300 ml (GLUTEN, MLEKO) CHLEB BIAŁY I GRAHAM 100 g (GLUTEN) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) PASTA Z TUNCZYKA (tuńczyk, ser biały, zielona pietruszka) 100 g (RYBA, MLEKO) OGÓREK KISZONY TALARKI 50 g (GORCZYCA) SALATA MIX 10 g GRUSZKA 1 szt HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g		ZUPA POMIDOROWA Z RYŻEM (marchew, seler, pietruszka, ryż, koncentrat pomidorowy, mąka pszenna, śmietana) 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) KOTLET MIELONY (łopatka wp., cebula, jajka kl.M, bułka tarta, mąka pszenna, olej) 100 g (GLUTEN, JAJA) ZIEMIANKI GOTOWANE Z WODY PRZETARTE 200 g SUROWKA Z MARCHWI I SELERA DROBNO TARTA (marchew, seler, olej) 120 g (SELER) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB BIAŁY I GRAHAM 100 g (GLUTEN) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) FILET KRÓLEWSKI Z INDYKA (dodatek wp., średnio rozdrobniony parzony, wędzony) 50 g (SOJA) SER TWAROGOWY TOPIONY DELISER 17G 1 Por (MLEKO) BURACZKI GOTOWANE (buraki, mąka pszenna, masło roślinne) 50 g (GLUTEN) LIŚC SALATY MASŁOWEJ 0,06 szt RUKOLA 3g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	JOGURT NATURALNY 150 g (MLEKO)	Energia [kcal] 2 761,9 Białko ogółem [g] 123,1 Tłuszcz [g] 88,9 Węglowodany ogółem [g] 385,1 Sód [mg] 2 365,7 Błonnik pokarmowy [g] 37,4
	Dieta lekkostrawna	ZUPA MLECZNA Z PŁATKAMI OWSIANYMI (mleko 2%, płatki owsiane) 300 ml (GLUTEN, MLEKO) ANGIELKA 100 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) PASTA Z TUNCZYKA (tuńczyk, ser biały, zielona pietruszka) 100 g (RYBA, MLEKO) SALATA MIX 10 g KIELKI 2 g GRUSZKA PARZONA Z CYNAMONEM 1 szt HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g		ZUPA POMIDOROWA Z RYŻEM (marchew, seler, pietruszka, ryż, koncentrat pomidorowy, mąka pszenna, śmietana) 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) PIECZEN WIEPRZOWA (łopatka b/k, jajka kl.M, bułka tarta, przyprawy, olej) 100 g (GLUTEN, JAJA) SOS ZIOŁOWY (wywar warzywny, zioła, mąka pszenna) 100 ml (GLUTEN, SELER) ZIEMIANKI GOTOWANE Z WODY PRZETARTE 200 g BUKIET WARZYW (marchew, fasolka, brokuł) 120 g KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	ANGIELKA 100 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) FILET KRÓLEWSKI Z INDYKA (dodatek wp., średnio rozdrobniony parzony, wędzony) 50 g (SOJA) SER TWAROGOWY TOPIONY DELISER 17G 1 Por (MLEKO) LIŚC SALATY MASŁOWEJ 0,06 szt BURAKI GOTOWANE PLASTRY 50 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	JOGURT NATURALNY 150 g (MLEKO)	Energia [kcal] 2 279,4 Białko ogółem [g] 122,9 Tłuszcz [g] 77 Węglowodany ogółem [g] 295,2 Sód [mg] 1 256,7 Błonnik pokarmowy [g] 27,5
	Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl.	CHLEB GRAHAM 100 g (GLUTEN) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) PASTA Z TUNCZYKA (tuńczyk, ser biały, zielona pietruszka) 120 g (RYBA, MLEKO) OGÓREK KISZONY TALARKI 50 g (GORCZYCA) SALATA MIX 10 g KIELKI 2 g HERBATA 1SZT. 1 szt	KANAPKA Z WĘDLINĄ WP. (chleb graham 30g, wędlina wieprzowa 30g, masło 10g) 1 Por (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA)	ZUPA POMIDOROWA Z RYŻEM (marchew, seler, pietruszka, ryż, koncentrat pomidorowy, mąka pszenna, śmietana) 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) KOTLET MIELONY (łopatka wp., cebula, jajka kl.M, bułka tarta, mąka pszenna, olej) 100 g (GLUTEN, JAJA) ZIEMIANKI GOTOWANE Z WODY PRZETARTE 200 g SUROWKA Z MARCHWI I SELERA DROBNO TARTA (marchew, seler, olej) 120 g (SELER) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB GRAHAM 100 g (GLUTEN) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) FILET KRÓLEWSKI Z INDYKA (dodatek wp., średnio rozdrobniony parzony, wędzony) 50 g (SOJA) SER TWAROGOWY TOPIONY DELISER 17G 1 Por (MLEKO) RZODKIEW BIAŁA Z ZIELONĄ PIETRUSZKĄ 60 g LIŚC SALATY MASŁOWEJ 0,06 szt RUKOLA 3g HERBATA 1SZT. 1 szt	JOGURT NATURALNY 150 g (MLEKO)	Energia [kcal] 2 535,3 Białko ogółem [g] 123,5 Tłuszcz [g] 98,3 Węglowodany ogółem [g] 297,8 Sód [mg] 2 641,9 Błonnik pokarmowy [g] 37,1
	Dieta podstawowa	ZUPA MLECZNA Z PŁATKAMI RYŻOWYMI (mleko 2%, płatki ryżowe) 300 ml (MLEKO) CHLEB BIAŁY I GRAHAM 100 g (GLUTEN) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) SZYNKA HETMAŃSKA (wp. grubo rozdrobniony, formowany, parzony, niewędzony, w osłonce niejadalnej) 100 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) SZPINAK BABY 2 g POMIDOR 50 g SZPINAK BABY 5 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g		ZUPA JARZYNOWA Z ZIEMIANKAMI (ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, mleko) 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) PIEROGI RUSKIE 6 szt (GLUTEN) CEBULA ZASMAŻANA (cebulka, olej) 30 g FASOLKA SZPARAGOWA GOTOWANA 120 g KOMPOT OWOCOWY (mieszanka owoców) 250 ml	CHLEB BIAŁY I GRAHAM 100 g (GLUTEN) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) TWAROŻEK Z ZIOŁAMI (ser biały półtłusty, jogurt naturalny 2%, zioła) 50 g (MLEKO) SZYNKA Z PIERSIĄ INDYCZĄ (z indyka i kurczaka grub rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalnej) 50 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) OGÓREK ZIELONY TALARKI OBRANY 50 g SALATA MIX ZE SŁONECZNIKIEM (mix salat, słonecznik) 20 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	PALUSZKI Z SEZAMEM 70G 1 szt (GLUTEN, SEZAM)	Energia [kcal] 3 246,5 Białko ogółem [g] 130,7 Tłuszcz [g] 123,6 Węglowodany ogółem [g] 436,6 Sód [mg] 3 944,5 Błonnik pokarmowy [g] 50,6

2025-10-22 środa	Dieta lekkostrawna	ZUPA MLECZNA Z PŁATKAMI RYŻOWYMI (mleko 2%, płatki ryżowe) 300 ml (MLEKO) ANGIELKA 100 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) SZYNKA HETMAŃSKA (wp. grubo rozdrobniony, formowany, parzony, niewędzony, w osłonce niejadalnej) 100 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) SZPINAK BABY 2g SZPINAK BABY 5g RUKOLA 2g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10g		ZUPA JARZYNOWA Z ZIEMNIAKAMI (ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, mleko) 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) SZARPANY UDZIEC (udziec z kurczaka b/k b/skóry, przyprawy) 100 g SOS JARZYNOWY (marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna) 100 ml (GLUTEN, SELER) KASZA JEĆMIENNA 200 g (GLUTEN) MARCHEW GOTOWANA (marchew, mąka pszenna) 120 g (GLUTEN) KOMPOT OWOCOWY (mieszanka owoców) 250 ml	ANGIELKA 100 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) TWAROŻEK Z ZIOŁAMI (ser biały półtłusty, jogurt naturalny 2%, zioła) 50 g (MLEKO) SZYNKA Z PIERSIĄ INDYCZĄ (z indyka i kurczaka grub rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalnej) 50 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) SAŁATA MIX ZE SŁONECZNIKIEM (mix sałat, słońceznik) 20 g JABŁKO PARZONE 1 szt HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10g	PALUSZKI Z SEZAMEM 70G 1 szt (GLUTEN, SEZAM)	Energia [kcal] 2 582,2 Białko ogółem [g] 100,6 Tłuszcz [g] 133 Węglowodany ogółem [g] 265,6 Sód [mg] 3 184,6 Błonnik pokarmowy [g] 25,1
	Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl.	CHLEB GRAHAM 100 g (GLUTEN) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) SZYNKA HETMAŃSKA (wp. grubo rozdrobniony, formowany, parzony, niewędzony, w osłonce niejadalnej) 100 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) SZPINAK BABY 2g POMIDOR 50g SZPINAK BABY 5g HERBATA 1SZT. 1 szt	KANAPKA Z SEREM ŻÓŁTYM (chleb graham 30g, ser żółty 30g, masło 10g) 1 Por (GLUTEN, MLEKO)	ZUPA JARZYNOWA Z ZIEMNIAKAMI (ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, mleko) 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) SZARPANY UDZIEC (udziec z kurczaka b/k b/skóry, przyprawy) 100 g SOS JARZYNOWY (marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna) 100 ml (GLUTEN, SELER) KASZA PĘCZAK 200 g (GLUTEN) FASOLKA SZPARAGOWA GOTOWANA 120 g KOMPOT OWOCOWY (mieszanka owoców) 250 ml	CHLEB GRAHAM 100 g (GLUTEN) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) TWAROŻEK Z ZIOŁAMI (ser biały półtłusty, jogurt naturalny 2%, zioła) 50 g (MLEKO) SZYNKA Z PIERSIĄ INDYCZĄ (z indyka i kurczaka grub rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalnej) 50 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) OGÓREK ZIELONY TALARKI OBRANY 50 g SAŁATA MIX ZE SŁONECZNIKIEM (mix sałat, słońceznik) 20 g HERBATA 1SZT. 1 szt	SOK NFC POMIDOROWY 195ml 1 szt	Energia [kcal] 2 869,3 Białko ogółem [g] 136,5 Tłuszcz [g] 120,6 Węglowodany ogółem [g] 333,5 Sód [mg] 3 222,1 Błonnik pokarmowy [g] 55
2025-10-23 czwartek	Dieta podstawowa	ZUPA MLECZNA Z KASZĄ MANNA (mleko 2%, kasza manna) 300 ml (GLUTEN, MLEKO) CHLEB BIAŁY I GRAHAM 100 g (GLUTEN) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) PASTA Z CIECIERZYCY Z SUSZONYMI POMIDORAMI 80 g (SELER, SO2) SER TWAROGOWY TOPIONY DELISER 17G 1 Por (MLEKO) DWA RODZAJE RZODKIEWKI (rzodkiewka, rzodkiew biała) 50 g JABŁKO 1 szt HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10g		ZUPA KAPUŚNIAK Z KISZONEJ KAPUSTY (ziemniaki, kapusta kiszona, marchew, seler, pietruszka, cebula, kielbasa, mąka pszenna) 400 ml (GLUTEN, SOJA, SELER, GORCZYCA) KURCZAK OPIEKANY (ćwiartka kurczaka, papryka, olej) 150 g (SELER, GORCZYCA) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY PRZETARTE 200 g SUROWKA WIELOWARZYNNA (kapusta biała, ogórek kiszony, marchew, seler, pietruszka, olej, musztarda) 120 g (SELER, GORCZYCA) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB BIAŁY I GRAHAM 100 g (GLUTEN) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) FILET KRÓLEWSKI Z INDYKA (dodatek wp., średnio rozdrobniony parzony, wędzony) 50 g (SOJA) SER TOPIONY 17,5g 1 szt (MLEKO) LIŚC SAŁATY MASŁOWEJ 0,06 szt POMIDOR 50 g CUKIER 10 g HERBATA 1SZT. 1 szt	KEFIR 1 szt (MLEKO)	Energia [kcal] 2 883,7 Białko ogółem [g] 128 Tłuszcz [g] 83,7 Węglowodany ogółem [g] 350,1 Sód [mg] 2 706,4 Błonnik pokarmowy [g] 34,2
	Dieta lekkostrawna	ZUPA MLECZNA Z KASZĄ MANNA (mleko 2%, kasza manna) 300 ml (GLUTEN, MLEKO) ANGIELKA 100 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) PŁAT SZYNKOWY (wieprzowy wędzony, parzony) 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) DŻEM OWOCOWY 1 szt JABŁKO PARZONE 1 szt SAŁATA LODOWA 10 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10g		ZUPA ZACIERKA NA WYWARZE JARZYNOWYM (marchew, seler, pietruszka, makaron zacierka, zielona pietruszka) 400 ml (GLUTEN, JAJA, SELER) KURCZAK GOTOWANY (ćwiartka kurczaka) 150 g SOS ZIOŁOWY (wywar warzywny, zioła, mąka pszenna) 100 ml (GLUTEN, SELER) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY PRZETARTE 200 g WARZYWA GOTOWANE Z WODY (marchewka, seler, pietruszka, mąka pszenna) 120 g (GLUTEN, SELER) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	ANGIELKA 130 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) FILET KRÓLEWSKI Z INDYKA (dodatek wp., średnio rozdrobniony parzony, wędzony) 100 g (SOJA) SZPINAK BABY 2g LIŚC SAŁATY MASŁOWEJ 0,06 szt HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10g	KEFIR 1 szt (MLEKO)	Energia [kcal] 2 171,7 Białko ogółem [g] 108,7 Tłuszcz [g] 75,7 Węglowodany ogółem [g] 280,8 Sód [mg] 1 991,7 Błonnik pokarmowy [g] 29,3

2025-10-23 czwartek	Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl.	CHLEB GRAHAM 100 g (GLUTEN) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) PASTA Z CIECIERZYCY Z SUSZONYMI POMIDORAMI 80 g (SELER, SO2) SER TOPIONY 17,5g 1 szt (MLEKO) DWA RODZAJE RZODKIEWKI (rzodkiewka, rzodkiew biała) 50 g JABŁKO 1 szt HERBATA 1SZT. 1 szt	SALATKA ZE STRĄCZKÓW Z OGÓRKIEM KISZONYM (ogórek kiszony, fasola czerwona, groszek zielony, ciecierzycza, zielona pietruszka) 150 g (GORCZYCA)	ZUPA KAPUŚNIAK Z KISZONEJ KAPUSTY (ziemniaki, kapusta kiszona, marchew, seler, pietruszka, cebula, kielbasa, mąka pszenna) 400 ml (GLUTEN, SOJA, SELER, GORCZYCA) KURCZAK OPIEKANY (ćwiartka kurczaka, papryka, olej) 150 g (SELER, GORCZYCA) ZIEMIANKI GOTOWANE Z WODY PRZETARTE 200 g SUROWKA WIELOWARZYSTWA (kapusta biała, ogórek kiszony, marchew, seler, pietruszka, olej, musztarda) 120 g (SELER, GORCZYCA) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB GRAHAM 100 g (GLUTEN) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) FILET KRÓLEWSKI Z INDYKA (dodatek wp., średnio rozdrobniony parzony, wędzony) 50 g (SOJA) SER TOPIONY 17,5g 1 szt (MLEKO) POMIDOR 50 g LIŚC SAŁATY MASŁOWEJ 0,06 szt HERBATA 1SZT. 1 szt	KEFIR 1 szt (MLEKO)	Energia [kcal] 2 875,8 Białko ogółem [g] 128,5 Tłuszcz [g] 94,3 Węglowodany ogółem [g] 339,2 Sód [mg] 3 556,5 Błonnik pokarmowy [g] 55,4
	Dieta podstawowa	ZUPA MLECZNA Z RYŻEM (mleko 2%, ryż) 300 ml (MLEKO) CHLEB BIAŁY I GRAHAM 100 g (GLUTEN) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) JAJKA 2SZT. ZE SZCZYPIONIEM (jajka klasy M, szczypiorek) 2 szt (JAJA) SALATKA Z OGÓRKA KISZONEGO I PAPRYKI (ogórek kiszony, papryka konserwowa) 50 g (GORCZYCA) SAŁATA LODOWA Z RUKOLĄ (sałata lodowa, rukola) 10 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g		ZUPA FASOLKOWA Z ZIEMIANKAMI (fasolka szparagowa, ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna) 400 ml (GLUTEN, SELER) FILET Z RYBY PANIEROWANY PIECZONY (tilapia filet, jajka, bułka tarta, mąka pszenna, olej) 100 g (GLUTEN, JAJA, RYBA) ZIEMIANKI GOTOWANE Z WODY PRZETARTE 200 g SUROWKA Z KAPUSTY KISZONEJ (kapusta kiszona, marchew, jabłko, cebula, olej, zielona, pietruszka) 120 g (GORCZYCA) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB BIAŁY I GRAHAM 100 g (GLUTEN) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) SER BIAŁY PÓŁTŁUSTY KRAJANKA 100 g (MLEKO) MARMOLADA 50 g SAŁATA MIX 20 g KIEŁKI 4 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	WAFELEK ŚMIETANKOWY 1 szt (GLUTEN, MLEKO)	Energia [kcal] 2 673 Białko ogółem [g] 106,2 Tłuszcz [g] 78,7 Węglowodany ogółem [g] 399,3 Sód [mg] 2 472,6 Błonnik pokarmowy [g] 37,5
	Dieta lekkostrawna	ZUPA MLECZNA Z RYŻEM (mleko 2%, ryż) 300 ml (MLEKO) ANGIELKA 100 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) JAJKA 2SZT. ZE SZCZYPIONIEM (jajka klasy M, szczypiorek) 2 szt (JAJA) SAŁATA LODOWA Z RUKOLĄ (sałata lodowa, rukola) 10 g JABŁKO PARZONE 1 szt HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g		ZUPA KRUPNIK Z KASZY JĘCZMIENNEJ (marchew, seler, pietruszka, kasza jęczmienna) 400 ml (GLUTEN, SELER) FILET Z RYBY PANIEROWANY PIECZONY (tilapia filet, jajka, bułka tarta, mąka pszenna, olej) 100 g (GLUTEN, JAJA, RYBA) ZIEMIANKI GOTOWANE Z WODY PRZETARTE 200 g SZPINAK GOTOWANY (szpinak, mąka pszenna) 120 g (GLUTEN) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	ANGIELKA 100 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) SER BIAŁY PÓŁTŁUSTY KRAJANKA 100 g (MLEKO) MARMOLADA 50 g SAŁATA MIX 20 g KIEŁKI 4 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	WAFELEK ŚMIETANKOWY 1 szt (GLUTEN, MLEKO)	Energia [kcal] 2 425,5 Białko ogółem [g] 92,6 Tłuszcz [g] 96,6 Węglowodany ogółem [g] 312,9 Sód [mg] 1 043,9 Błonnik pokarmowy [g] 25,6
2025-10-24 piątek	Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl.	CHLEB GRAHAM 100 g (GLUTEN) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) JAJKA 2SZT. ZE SZCZYPIONIEM (jajka klasy M, szczypiorek) 2 szt (JAJA) SAŁATA LODOWA Z RUKOLĄ (sałata lodowa, rukola) 10 g SALATKA Z OGÓRKA KISZONEGO I PAPRYKI (ogórek kiszony, papryka konserwowa) 50 g (GORCZYCA) HERBATA 1SZT. 1 szt	KANAPKA Z SEREM ŻÓŁTYM (chleb graham 30g, ser żółty 30g, masło 10g) 1 Por (GLUTEN, MLEKO)	ZUPA FASOLKOWA Z ZIEMIANKAMI (fasolka szparagowa, ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna) 400 ml (GLUTEN, SELER) FILET Z RYBY PANIEROWANY PIECZONY (tilapia filet, jajka, bułka tarta, mąka pszenna, olej) 100 g (GLUTEN, JAJA, RYBA) ZIEMIANKI GOTOWANE Z WODY PRZETARTE 200 g SUROWKA Z KAPUSTY KISZONEJ B/CUKRU (kapusta kiszona, marchew, jabłko, cebula, olej, zielona, pietruszka) 120 g (GORCZYCA) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB GRAHAM 100 g (GLUTEN) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) SER BIAŁY PÓŁTŁUSTY KRAJANKA 100 g (MLEKO) SAŁATA MIX 20 g KIEŁKI 4 g HERBATA 1SZT. 1 szt	JOGURT NATURALNY 150 g (MLEKO)	Energia [kcal] 2 385 Białko ogółem [g] 110,2 Tłuszcz [g] 86,9 Węglowodany ogółem [g] 298,7 Sód [mg] 2 782,3 Błonnik pokarmowy [g] 39,6

2025-10-25 sobota	Dieta podstawowa	ZUPA MLECZNA Z MAKARONEM (mleko 2%, makaron) 300 ml (GLUTEN, MLEKO) CHLEB BIAŁY I GRAHAM 100 g (GLUTEN) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) SEREK WIEJSKI GRANULOWANY 100 g (MLEKO) POMIDOR 50 g ROSZPONKA 10 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g		ZUPA BARSZCZ CZERWONY ZABIELANY Z ZIEMNIAKAMI (buraki, ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, mleko) 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) PULPET WIEPRZOWY (łopatka wp., angielka, jajka) 100 g (GLUTEN, JAJA) SOS KOPERKOWY (wywar warzywny, mąka pszenna, koperek) 100 ml (GLUTEN, SELER) KASZA JĘCZMIENNA 200 g (GLUTEN) SURÓWKA Z DWÓCH KAPUŚT (kapusta biała, kapusta czerwona, marchew, musztarda, olej, cukier) 120 g (GORCZYCA) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB BIAŁY I GRAHAM 100 g (GLUTEN) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) BIĄNKA PIERŚ GOTOWANA Z INDYKA (gotowana, w osłonce niejadalnej) 80 g (SELER, GORCZYCA) OGÓREK ZIELONY TALARKI OBRANY 50 g SZPINAK BABY 2 g SAŁATA LODOWA 10 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	CIASTKA Belvita 50g 1 Por (GLUTEN)	Energia [kcal] 2 492 Białko ogółem [g] 104,9 Tłuszcz [g] 71,2 Węglowodany ogółem [g] 371,8 Sód [mg] 2 241,6 Błonnik pokarmowy [g] 32,8
	Dieta lekkostrawna	ZUPA MLECZNA Z MAKARONEM (mleko 2%, makaron) 300 ml (GLUTEN, MLEKO) ANGIELKA 100 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) SEREK WIEJSKI GRANULOWANY 100 g (MLEKO) ROSZPONKA 10 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g		ZUPA BARSZCZ CZERWONY ZABIELANY Z ZIEMNIAKAMI (buraki, ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, mleko) 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) PULPET WIEPRZOWY (łopatka wp., angielka, jajka) 100 g (GLUTEN, JAJA) SOS KOPERKOWY (wywar warzywny, mąka pszenna, koperek) 100 ml (GLUTEN, SELER) KASZA JĘCZMIENNA 200 g (GLUTEN) MARCHEW GOTOWANA (marchew, mąka pszenna) 120 g (GLUTEN) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	ANGIELKA 100 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) BIĄNKA PIERŚ GOTOWANA Z INDYKA (gotowana, w osłonce niejadalnej) 80 g (SELER, GORCZYCA) SZPINAK BABY 2 g SAŁATA LODOWA 10 g JABŁKO PARZONE 1 szt HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	CIASTKA Belvita 50g 1 Por (GLUTEN)	Energia [kcal] 2 120,6 Białko ogółem [g] 90,4 Tłuszcz [g] 71,2 Węglowodany ogółem [g] 295,7 Sód [mg] 1 433,9 Błonnik pokarmowy [g] 23,9
	Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl.	CHLEB GRAHAM 100 g (GLUTEN) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) SEREK WIEJSKI GRANULOWANY 100 g (MLEKO) POMIDOR 50 g ROSZPONKA 10 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	KEFIR 1 szt (MLEKO)	ZUPA BARSZCZ CZERWONY ZABIELANY Z ZIEMNIAKAMI (buraki, ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, mleko) 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) PULPET WIEPRZOWY (łopatka wp., angielka, jajka) 100 g (GLUTEN, JAJA) SOS KOPERKOWY (wywar warzywny, mąka pszenna, koperek) 100 ml (GLUTEN, SELER) KASZA JĘCZMIENNA 200 g (GLUTEN) SURÓWKA Z DWÓCH KAPUŚT B/CUKRU (kapusta biała, kapusta czerwona, marchew, musztarda, olej) 120 g (GORCZYCA)	CHLEB GRAHAM 100 g (GLUTEN) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) BIĄNKA PIERŚ GOTOWANA Z INDYKA (gotowana, w osłonce niejadalnej) 80 g (SELER, GORCZYCA) OGÓREK ZIELONY TALARKI OBRANY 50 g SAŁATA LODOWA 10 g SZPINAK BABY 2 g HERBATA 1SZT. 1 szt	KANAPKA Z WĘDLINĄ DROBIOWĄ (chleb graham 30g, wędlina drobiowa 30g, masło 10g) 1 Por (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA)	Energia [kcal] 2 177,6 Białko ogółem [g] 100,9 Tłuszcz [g] 74,5 Węglowodany ogółem [g] 282,6 Sód [mg] 2 476,2 Błonnik pokarmowy [g] 34
2025-10-26 niedziela	Dieta podstawowa	CHLEB BIAŁY I GRAHAM 100 g (GLUTEN) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) PASTA JAJECZNA ZE SZCZUPIORKIEM (jajka, szczypiorek, majonez) 100 g (JAJA, GORCZYCA) SAŁATKA ŚRÓDZIEMNOMORSKA (mix sałat, oliwki, ogórek zielony) 50 g LIŚC SAŁATY MASŁOWEJ 0,06 szt GRUSZKA 1 szt KAKAO WEEKEND (mleko 2%, kakao) 200 ml (MLEKO)		ROSÓŁ Z MAKARONEM (wywar drobiowy, marchew, pietruszka, seler, por, makaron, zielona pietruszka) 400 ml (GLUTEN, JAJA, SELER) KURCZAK OPIEKANY (ćwiartka kurczaka, papryka, olej) 150 g (SELER, GORCZYCA) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY PRZETARTE 200 g SAŁATKA Z BURACZKA (buraki, olej, cukier) 120 g KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB BIAŁY I GRAHAM 100 g (GLUTEN) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) SER ŻÓŁTY (podpuszczkowy ser dojrzewający, typ holenderski tłusty) 80 g (MLEKO) POMIDOR 50 g SAŁATA MIX 10 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	JOGURT OWOCOWY 1 szt (MLEKO)	Energia [kcal] 2 701,2 Białko ogółem [g] 125 Tłuszcz [g] 109,3 Węglowodany ogółem [g] 322,2 Sód [mg] 2 562,6 Błonnik pokarmowy [g] 34,6

2025-10-26 niedziela	Dieta lekkostrawna	ANGIELKA 100 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) PASTA JAJECZNA ZE SZCZYPIONIEM (jajka, szczypiorek, majonez) 100 g (JAJA, GORCZYCA) LIŚĆ SAŁATY MASŁOWEJ 0,06 szt RUKOLA 4 g GRUSZKA PARZONA Z CYNAMONEM 1 szt KAKAO WEEKEND (mleko 2%, kakao) 200 ml (MLEKO)		ZUPA GRYSIKOWA (marchew, seler, pietruszka, kasza manna, zielona pietruszka) 400 ml (GLUTEN, SELER) KURCZAK GOTOWANY W SOSIE (ćwiartka kurczaka, seler, pietruszka, marchew, mąka pszenna) 120 g (GLUTEN) ZIEMIANKI GOTOWANE Z WODY PRZETARTE 200 g BURACZKI GOTOWANE (buraki, mąka pszenna, masło roślinne) 120 g (GLUTEN) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	ANGIELKA 100 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) TWAROŻEK Z KOPERKIEM (ser biały półtłusty, koperek) 100 g (MLEKO) SAŁATA MIX 10 g SZPINAK BABY 2 g KIELKI 2 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	JOGURT OWOCOWY 1 szt (MLEKO)	Energia [kcal] 2 174,1 Białko ogółem [g] 105,8 Tłuszcz [g] 98,9 Węglowodany ogółem [g] 231,9 Sód [mg] 1 017,9 Błonnik pokarmowy [g] 21,8
	Dieta z ogó. łatwo przysw. węg.	CHLEB GRAHAM 100 g (GLUTEN) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) PASTA JAJECZNA ZE SZCZYPIONIEM (jajka, szczypiorek, majonez) 100 g (JAJA, GORCZYCA) SAŁATKA SRÓDZIEMNOMORSKA (mix sałat, oliwki, ogórek zielony) 50 g LIŚĆ SAŁATY MASŁOWEJ 0,06 szt GRUSZKA 1 szt HERBATA 1SZT. 1 szt	KANAPKA Z SEREM ŻÓŁTYM (chleb graham 30g, ser żółty 30g, masło 10g) 1 Por (GLUTEN, MLEKO)	ROSÓŁ Z MAKARONEM (wywar drobiowy, marchew, pietruszka, seler, por, makaron, zielona pietruszka) 400 ml (GLUTEN, JAJA, SELER) KURCZAK GOTOWANY W SOSIE (ćwiartka kurczaka, seler, pietruszka, marchew, mąka pszenna) 120 g (GLUTEN) ZIEMIANKI GOTOWANE Z WODY PRZETARTE 200 g SAŁATKA Z BURACZKA B/CUKRU (burak, olej) 120 g KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB GRAHAM 100 g (GLUTEN) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) SER ŻÓŁTY (podpuszczkowy ser dojrzewający, typ holenderski tłusty) 80 g (MLEKO) POMIDOR 50 g KIELKI 2 g HERBATA 1SZT. 1 szt	SOK NFC POMIDOROWY 195ml 1 szt	Energia [kcal] 2 560,6 Białko ogółem [g] 120 Tłuszcz [g] 109,3 Węglowodany ogółem [g] 288,7 Sód [mg] 2 756,7 Błonnik pokarmowy [g] 40,1
2025-10-27 poniedziałek	Dieta podstawowa	ZUPA MLECZNA Z PŁATKAMI OWSIANE (mleko 2%, płatki owsiane)l 300 ml (GLUTEN, MLEKO) CHLEB BIAŁY I GRAHAM 100 g (GLUTEN) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) SAŁAMI (kielbasa wp-wol., drobno rozdrobniona, dojrzewająca, wędzona, parzona) 50 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) SER BIAŁY PÓŁTŁUSTY 30 g (MLEKO) POMIDOR 60 g SAŁATA MIX 10 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g		ZUPA JARZYNOWA Z ZIEMIANKAMI (ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, mleko) 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) SOS BOLONSKI Z WARZYWAMI (łopatka wp., marchew, pietruszka, seler, cebula, kon. pomidorowy, mąka pszenna, olej) 200 g (GLUTEN) MAKARON PEŁNOZIARNISTY 200 g (GLUTEN, JAJA) SUROWKA Z KAPUSTY PEKIŃSKIEJ (kapusta pekińska, ogórek kiszony, marchew, jabłko, cebula, olej, cukier) 100 g (GORCZYCA) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB BIAŁY I GRAHAM 100 g (GLUTEN) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) POŁĘDWICA Z MAJERANKIEM (drobiowo-wieprzowa, parzona) 100 g (GLUTEN, SOJA, SELER, GORCZYCA) SAŁATKA ZE STRĄCZKÓW Z OGÓRKIEM KISZONYM (ogórek kiszony, fasola czerwona, groszek zielony, ciecierzycza, zielona pietruszka) 80 g (GORCZYCA) LIŚĆ SAŁATY MASŁOWEJ 0,06 szt HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	WAFELEK KAKAOWY 1 szt (GLUTEN, MLEKO)	Energia [kcal] 3 048,4 Białko ogółem [g] 130,4 Tłuszcz [g] 118,1 Węglowodany ogółem [g] 388,8 Sód [mg] 3 434,6 Błonnik pokarmowy [g] 42,9
	Dieta lekkostrawna	ZUPA MLECZNA Z PŁATKAMI OWSIANE (mleko 2%, płatki owsiane)l 300 ml (GLUTEN, MLEKO) ANGIELKA 100 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) SZYNKA Z PIERŚCIĄ INDYCZĄ (z indyka i kurczaka grub rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalnej) 50 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) SER BIAŁY PÓŁTŁUSTY 30 g (MLEKO) SAŁATA MIX 10 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g		ZUPA JARZYNOWA Z ZIEMIANKAMI (ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, mleko) 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) GULASZ WIEPRZOWY (MIĘSO W KOSTKE) (łopatka wp. szynka wp., olej rzepakowy, mąka pszenna, przyprawy) 150 g (GLUTEN, SOJA) MAKARON ŚWIDERKI 200 g (GLUTEN) MARCHEW GOTOWANA (marchew, mąka pszenna) 120 g (GLUTEN) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	ANGIELKA 100 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) POŁĘDWICA Z MAJERANKIEM (drobiowo-wieprzowa, parzona) 100 g (GLUTEN, SOJA, SELER, GORCZYCA) LIŚĆ SAŁATY MASŁOWEJ 0,06 szt RUKOLA 2 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	WAFELEK KAKAOWY 1 szt (GLUTEN, MLEKO)	Energia [kcal] 2 329,5 Białko ogółem [g] 102,4 Tłuszcz [g] 110,7 Węglowodany ogółem [g] 242,4 Sód [mg] 1 946,4 Błonnik pokarmowy [g] 16,4

2025-10-27 poniedziałek	Dieta z ogr. łatwo przysw. węg.	CHLEB GRAHAM 100 g (GLUTEN) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) SZYNKA Z PIERŚIĄ INDYCZĄ (z indyka i kurczaka grub rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalnej) 50 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) SER BIAŁY PÓŁTŁUSTY 30 g (MLEKO) POMIDOR 60 g SAŁATA MIX 10 g HERBATA 1SZT. 1 szt	JOGURT NATURALNY 150 g (MLEKO)	ZUPA JARZYNOWA Z ZIEMNIAKAMI (ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, mleko) 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) SOS BOŁONSKI Z WARZYSWAMI (łopatka wp., marchew, pietruszka, seler, cebula, kon. pomidorowy, mąka pszenna, olej) 200 g (GLUTEN) MAKARON PEŁNOZIARNISTY 200 g (GLUTEN, JAJA) SUROWKA Z KAPUSTY PEKIŃSKIEJ B/CUKRU (kapusta pekińska, ogórek kiszony, marchew, jabłko, olej) 120 g (GORCZYCA) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB GRAHAM 100 g (GLUTEN) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) POŁEDWICA Z MAJERANKIEM (drobiowo-wieprzowa, parzona) 100 g (GLUTEN, SOJA, SELER, GORCZYCA) SAŁATKA ZE STRĄCZKÓW Z OGÓRKIEM KISZONYM (ogórek kiszony, fasola czerwona, groszek zielony, ciecierzka, zielona pietruszka) 80 g (GORCZYCA) LIŚĆ SAŁATY MASŁOWEJ 0,06 szt HERBATA 1SZT. 1 szt	KANAPKA Z SEREM BIAŁYM (ser biały półtłusty 30g, chleb graham 30g, masło10g) 1 Por (GLUTEN, MLEKO)	Energia [kcal] 2 652,3 Białko ogółem [g] 127,3 Tłuszcz [g] 99,7 Węglowodany ogółem [g] 325,7 Sód [mg] 3 343,8 Błonnik pokarmowy [g] 45,7
	Dieta podstawowa	ZUPA MLECZNA Z PŁATKAMI RYŻOWYMI (mleko 2%, płatki ryżowe) 300 ml (MLEKO) CHLEB BIAŁY I GRAHAM 100 g (GLUTEN) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) SZYNKA PROSCIUTTO COTTO (szynka wieprzowa gotowana) 50 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) SER TWAROGOWY TOPIONY DELISER 17G 1 Por (MLEKO) PAPRYKA ŚWIEŻA 30 g SAŁATA ŁODOWA 10 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g		ZUPA PIECZARKOWA Z MAKARONEM (pieczarki, marchew, seler, pietruszka, makaron, mąka pszenna, śmietana) 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) LECZO Z KIELBASĄ (kielbasa, cukinia, paprika, cebula, kon. pomidorowy, mąka pszenna, olej) 350 g (GLUTEN, SOJA, SELER, GORCZYCA) BUŁKA ZWYKŁA 1 szt (GLUTEN) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB BIAŁY I GRAHAM 100 g (GLUTEN) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) MARMOLADA 50 g SER BIAŁY PÓŁTŁUSTY KRAJANKA 80 g (MLEKO) OGÓREK ZIELONY TALARKI OBRANY 50 g KIELKI 2 g HERBATA 1SZT. 1 szt	JOGURT OWOCOWY 1 szt (MLEKO)	Energia [kcal] 2 622,3 Białko ogółem [g] 112,1 Tłuszcz [g] 79 Węglowodany ogółem [g] 373,9 Sód [mg] 3 493,7 Błonnik pokarmowy [g] 26,7
	Dieta lekkostrawna	ZUPA MLECZNA Z PŁATKAMI RYŻOWYMI (mleko 2%, płatki ryżowe) 300 ml (MLEKO) ANGIELKA 100 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) SZYNKA PROSCIUTTO COTTO (szynka wieprzowa gotowana) 80 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) DŻEM OWOCOWY 1 szt SAŁATA ŁODOWA 10 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g		ZUPA BROKUŁOWA Z ZIEMNIAKAMI (ziemniaki, brokuł, marchewka, seler, pietruszka, mąka pszenna, mleko) 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) PIECZEN WIEPRZOWA (łopatka b/k, jajka kl.M, bułka tarta, przyprawy, olej) 100 g (GLUTEN, JAJA) SOS POMIDOROWY (koncentrat pomidorowy, mąka pszenna) 100 ml (GLUTEN) KASZA JĘCZMIENNA 200 g (GLUTEN) WARZYWA GOTOWANE Z WODY (marchewka, seler, pietruszka, mąka pszenna) 120 g (GLUTEN, SELER) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	ANGIELKA 100 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) MARMOLADA 50 g SER BIAŁY PÓŁTŁUSTY KRAJANKA 80 g (MLEKO) LIŚĆ SAŁATY MASŁOWEJ 0,06 szt RUKOLA 2 g KIELKI 2 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	JOGURT OWOCOWY 1 szt (MLEKO)	Energia [kcal] 2 232,6 Białko ogółem [g] 99,3 Tłuszcz [g] 79,5 Węglowodany ogółem [g] 290,8 Sód [mg] 2 142,9 Błonnik pokarmowy [g] 22
2025-10-28 wtorek	Dieta z ogr. łatwo przysw. węg.	CHLEB GRAHAM 100 g (GLUTEN) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) SZYNKA PROSCIUTTO COTTO (szynka wieprzowa gotowana) 80 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) SER TWAROGOWY TOPIONY DELISER 17G 1 Por (MLEKO) PAPRYKA ŚWIEŻA 30 g SAŁATA ŁODOWA 10 g HERBATA 1SZT. 1 szt	GRUSZKA 1 szt	ZUPA PIECZARKOWA Z MAKARONEM (pieczarki, marchew, seler, pietruszka, makaron, mąka pszenna, śmietana) 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) PIECZEN WIEPRZOWA (łopatka b/k, jajka kl.M, bułka tarta, przyprawy, olej) 100 g (GLUTEN, JAJA) SOS POMIDOROWY (koncentrat pomidorowy, mąka pszenna) 100 ml (GLUTEN) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY PRZETARTE 200 g SUROWKA WIELOWARZYWNA (kapusta biała, ogórek kiszony, marchew, seler, pietruszka, olej, musztarda) 120 g (SELER, GORCZYCA) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB GRAHAM 100 g (GLUTEN) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) PŁAT SZYNKOWY (wieprzowy wędzony, parzony) 30 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) SER BIAŁY PÓŁTŁUSTY KRAJANKA 80 g (MLEKO) OGÓREK ZIELONY TALARKI OBRANY 50 g LIŚĆ SAŁATY MASŁOWEJ 0,06 szt KIELKI 2 g HERBATA 1SZT. 1 szt	JOGURT NATURALNY 150 g (MLEKO)	Energia [kcal] 2 507,6 Białko ogółem [g] 129,8 Tłuszcz [g] 86,7 Węglowodany ogółem [g] 309,4 Sód [mg] 2 942,4 Błonnik pokarmowy [g] 35,3

2025-10-29 środa	Dieta podstawowa	ZUPA MLECZNA Z KASZĄ KUKURYDZIANĄ (mleko 2%, kasza kukurydziana) 300 ml (MLEKO) CHLEB BIAŁY I GRAHAM 100 g (GLUTEN) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) SZYNKA HETMAŃSKA (wp. grubo rozdrobniony, formowany, parzony, niewędzony, w osłonce niejadalnej) 50 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) SER ŻOŁTY (podpuszczkowy ser dojrzewający, typ holenderski tłusty) 50 g (MLEKO) CIECIERZYCA Z SŁONECZNIKIEM (ciecierzyca, słonecznik, zielona pietruszka) 60 g LIŚĆ SAŁATY MASŁOWEJ 0,06 szt HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g		ZUPA POMIDOROWA Z MAKARONEM (marchew, seler, pietruszka, makaron, koncentrat pomidorowy, mąka pszenna, śmietana) 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) KURCZAK OPIEKANY (ćwiartka kurczaka, papryka, olej) 150 g (SELER, GORCZYCA) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY PRZETARTE 200 g SUROWKA COLESŁAW (kapusta biała, marchew, cebula, jogurt naturalny, chrzan, cukier) 120 g (JAJA, MLEKO, GORCZYCA, SO2) KOMPOT OWOCOWY (mieszanka owoców) 250 ml	CHLEB BIAŁY I GRAHAM 100 g (GLUTEN) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) TWAROŻEK Z KOPERKIEM (ser biały półtłusty, koperek) 100 g (MLEKO) RZODKIEW BIAŁA Z ZIELONĄ PIETRUSZKĄ 60 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	JABŁKO 1 szt	Energia [kcal] 2 795,3 Białko ogółem [g] 135,7 Tłuszcz [g] 104,7 Węglowodany ogółem [g] 351,4 Sód [mg] 2 756,5 Błonnik pokarmowy [g] 38,8
	Dieta lekkostrawna	ZUPA MLECZNA Z KASZĄ KUKURYDZIANĄ (mleko 2%, kasza kukurydziana) 300 ml (MLEKO) ANGIELKA 100 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) SZYNKA HETMAŃSKA (wp. grubo rozdrobniony, formowany, parzony, niewędzony, w osłonce niejadalnej) 80 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) MIÓD 1 szt LIŚĆ SAŁATY MASŁOWEJ 0,06 szt SZPINAK BABY 4 g KIEŁKI 2 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g		ZUPA POMIDOROWA Z MAKARONEM (marchew, seler, pietruszka, makaron, koncentrat pomidorowy, mąka pszenna, śmietana) 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) KURCZAK GOTOWANY (ćwiartka kurczaka) 150 g SOS POTRAWKOWY (marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna) 100 ml (GLUTEN, SELER) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY PRZETARTE 200 g BROKUŁ Z MARCHEWKĄ BABY (brokuł, marchewka baby) 120 g KOMPOT OWOCOWY (mieszanka owoców) 250 ml	ANGIELKA 100 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) TWAROŻEK Z KOPERKIEM (ser biały półtłusty, koperek) 100 g (MLEKO) RUKOLA 5 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	JABŁKO PARZONE 1 szt	Energia [kcal] 2 413,4 Białko ogółem [g] 110,1 Tłuszcz [g] 107,7 Węglowodany ogółem [g] 269,4 Sód [mg] 1 661,4 Błonnik pokarmowy [g] 23,2
	Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl.	CHLEB GRAHAM 100 g (GLUTEN) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) SZYNKA HETMAŃSKA (wp. grubo rozdrobniony, formowany, parzony, niewędzony, w osłonce niejadalnej) 50 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) SER ŻOŁTY (podpuszczkowy ser dojrzewający, typ holenderski tłusty) 50 g (MLEKO) CIECIERZYCA Z SŁONECZNIKIEM (ciecierzyca, słonecznik, zielona pietruszka) 60 g LIŚĆ SAŁATY MASŁOWEJ 0,06 szt HERBATA 1SZT. 1 szt	SEREK WIEJSKI 1 szt (MLEKO)	ZUPA POMIDOROWA Z MAKARONEM (marchew, seler, pietruszka, makaron, koncentrat pomidorowy, mąka pszenna, śmietana) 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) KURCZAK OPIEKANY (ćwiartka kurczaka, papryka, olej) 150 g (SELER, GORCZYCA) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY PRZETARTE 200 g SUROWKA COLESŁAW B/CUKRU (kapusta biała, marchew, cebula, jogurt naturalny, chrzan) 120 g (JAJA, MLEKO, GORCZYCA, SO2) KOMPOT OWOCOWY (mieszanka owoców) 250 ml	CHLEB GRAHAM 100 g (GLUTEN) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) TWAROŻEK Z KOPERKIEM (ser biały półtłusty, koperek) 100 g (MLEKO) RZODKIEW BIAŁA Z ZIELONĄ PIETRUSZKĄ 60 g HERBATA 1SZT. 1 szt	KANAPKA Z WĘDLINĄ DROBIOWĄ (chleb graham 30g, wędlina drobiowa 30g, masło 10g) 1 Por (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA)	Energia [kcal] 2 702,1 Białko ogółem [g] 148,5 Tłuszcz [g] 116,7 Węglowodany ogółem [g] 277,8 Sód [mg] 2 946,8 Błonnik pokarmowy [g] 37,7
2025-10-30 czwartek	Dieta podstawowa	ZUPA MLECZNA Z MAKARONEM (mleko 2%, makaron) 300 ml (GLUTEN, MLEKO) CHLEB BIAŁY I GRAHAM 100 g (GLUTEN) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) SZYNKA RZEŹNIKA (wp. parzony, wędzony, w osłonce niejadalnej) 50 g (GLUTEN, SOJA) DŻEM OWOCOWY 1 szt OGÓREK KISZONY TALARKI 50 g (GORCZYCA) ROSZPONKA 5 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g		ZUPA PEJZANKA Z ZIEMNIAKAMI I KIEŁBASĄ (ziemniaki, kapusta biała, kiełbasa wp., marchew, seler, pietruszka, kon. pomidorowy, 400 ml (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) PIEROGI Z JABŁKIEM I CYNAMONEM 6 szt SOS WANILIOWY (maślanka, cukier waniliowy) 100 ml (MLEKO) SURÓWKA Z MARCHEWKI drobnotarta (marchew, olej, cukier, sok z cytryny) 120 g KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB BIAŁY I GRAHAM 100 g (GLUTEN) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) PASZTET DZIDUNIA (wieprzowo-drobiowy, pieczony, drobno rozdrobniony) 100 g (GLUTEN, SOJA, SELER) SAŁATKA ŚRÓDZIEMNOMORSKA (mix sałat, oliwki, ogórek zielony) 60 g LIŚĆ SAŁATY MASŁOWEJ 0,06 szt HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	JOGURT OWOCOWY 1 szt (MLEKO)	Energia [kcal] 2 979,5 Białko ogółem [g] 103,5 Tłuszcz [g] 104,1 Węglowodany ogółem [g] 419,3 Sód [mg] 4 138,3 Błonnik pokarmowy [g] 39

2025-10-30 czwartek	Dieta lekkostrawna	ZUPA MLECZNA Z MAKARONEM (mleko 2%, makaron) 300 ml (GLUTEN, MLEKO) ANGIELKA 100 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) SZYNKA RZEŹNIKA (wp. parzony, wędzony, w osłonce niejadalnej) 50 g (GLUTEN, SOJA) DŹEM OWOCOWY 1 szt KIELKI 4g ROSZPONKA 5g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10g		ZUPA ZIEMNIACZANA (ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, mleko) 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) SOS MIĘSNO-WARZYWNY KROJONY W KOSTKĘ (łopatka wp., marchew, pietruszka, seler, mąka pszenna) 200 g (GLUTEN, SELER) RYŻ BIAŁY 200g MARCHEW GOTOWANA (marchew, mąka pszenna) 120 g (GLUTEN) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	ANGIELKA 100 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) PASZTET DZIDUNIA (wieprzowo-drobiowy, pieczony, drobno rozdrobniony) 100 g (GLUTEN, SOJA, SELER) LIŚC SAŁATY MASŁOWEJ 0,06 szt SZPINAK BABY 2g RUKOLA 4g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10g	JOGURT OWOCOWY 1 szt (MLEKO)	Energia [kcal] 2 324,6 Białko ogółem [g] 92,4 Tłuszcz [g] 98,1 Węglowodany ogółem [g] 284,7 Sód [mg] 2 201,2 Błonnik pokarmowy [g] 24
	Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl.	CHLEB GRAHAM 100 g (GLUTEN) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) SZYNKA RZEŹNIKA (wp. parzony, wędzony, w osłonce niejadalnej) 50 g (GLUTEN, SOJA) SER TWAROGOWY TOPIONY DELISER 17G 1 Por (MLEKO) OGÓREK KISZONY TALARKI 50 g (GORCZYCA) ROSZPONKA 5g HERBATA 1SZT. 1 szt	SAŁATA Z POMIDOREM (pomidor, sałata, natka pietruszki) 100 g	ZUPA PEJZANKA Z ZIEMNIAKAMI I KIEŁBASĄ (ziemniaki, kapusta biała, kielbasa wp., marchew, seler, pietruszka, kon. pomidorowy, 400 ml (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) SOS MIĘSNO-WARZYWNY KROJONY W KOSTKĘ (łopatka wp., marchew, pietruszka, seler, mąka pszenna) 200 g (GLUTEN, SELER) RYŻ WIELOZIARNYSTY (ryż brazowy, ryż biały) 200 g SURÓWKA Z MARCHEWKI b/c drobnotarła (marchew, olej, sok z cytryny) 120 g KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB GRAHAM 100 g (GLUTEN) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) PASZTET DZIDUNIA (wieprzowo-drobiowy, pieczony, drobno rozdrobniony) 100 g (GLUTEN, SOJA, SELER) SAŁATKA ŚRÓDZIEMNOMORSKA (mix sałat, oliwki, ogórek zielony) 60 g LIŚC SAŁATY MASŁOWEJ 0,06 szt HERBATA 1SZT. 1 szt	JOGURT NATURALNY 150 g (MLEKO)	Energia [kcal] 2 529,8 Białko ogółem [g] 127,2 Tłuszcz [g] 100,3 Węglowodany ogółem [g] 293,5 Sód [mg] 4 126,5 Błonnik pokarmowy [g] 44,7
2025-10-31 piątek	Dieta podstawowa	ZUPA MLECZNA Z PŁATKAMI JĘCZMIENNYMI (mleko 2%, płatki jęczmienne) 300 ml (GLUTEN, MLEKO) CHLEB BIAŁY I GRAHAM 100 g (GLUTEN) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) PASTA JAJECZNA ZE SZCZYPIONIEM (jajka, szczypiorek, majonez) 100 g (JAJA, GORCZYCA) DWA RODZAJE RZODKIEWKI (rzodkiewka, rzodkiew biała) 50 g SAŁATA MIX ZE SŁONECZNIKIEM (mix sałat, słonecznik) 10 g JABŁKO 1 szt		ZUPA KRUPNIK Z KASZY JĘCZMIENNEJ (marchew, seler, pietruszka, kasza jęczmienna) 400 ml (GLUTEN, SELER) FILET Z RYBY PANIEROWANY PIECZONY (tłapia filet, jajka, bułka tarta, mąka pszenna, olej) 100 g (GLUTEN, JAJA, RYBA) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY PRZETARTE 200 g SURÓWKA Z KAPUSTY KISZONEJ DROBNO SIEKANA (kapusta kiszona, marchew, jabłko, cebula, olej, zielona, pietruszka) 120 g (GORCZYCA) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB BIAŁY I GRAHAM 100 g (GLUTEN) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) SER BIAŁY PÓŁTŁUSTY 80 g (MLEKO) MIÓD 1 szt POMIDOR 60g SAŁATA MIX 10g	CIECIERZYCA Z SŁONECZNIKIEM (ciecierzyca, słonecznik, zielona pietruszka) 100 g	Energia [kcal] 2 791,9 Białko ogółem [g] 108,7 Tłuszcz [g] 103,3 Węglowodany ogółem [g] 385,8 Sód [mg] 2 611 Błonnik pokarmowy [g] 49,7
	Dieta lekkostrawna	ZUPA MLECZNA Z PŁATKAMI JĘCZMIENNYMI (mleko 2%, płatki jęczmienne) 300 ml (GLUTEN, MLEKO) ANGIELKA 100 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) PASTA JAJECZNA ZE SZCZYPIONIEM (jajka, szczypiorek, majonez) 100 g (JAJA, GORCZYCA) SAŁATA MIX ZE SŁONECZNIKIEM (mix sałat, słonecznik) 10 g RUKOLA 4g JABŁKO PARZONE 1 szt HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10g		ZUPA KRUPNIK Z KASZY JĘCZMIENNEJ (marchew, seler, pietruszka, kasza jęczmienna) 400 ml (GLUTEN, SELER) FILET Z RYBY PANIEROWANY PIECZONY (tłapia filet, jajka, bułka tarta, mąka pszenna, olej) 100 g (GLUTEN, JAJA, RYBA) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY PRZETARTE 200 g BUKIET WARZYW (marchew, fasolka, brokuł) 120 g KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	ANGIELKA 100 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) SER BIAŁY PÓŁTŁUSTY 80 g (MLEKO) MIÓD 1 szt SAŁATA MIX 10g ROSZPONKA 4g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10g	KISIEL Z TARTYMI JABŁKAMI DROBNO TARTE (jabłka, kisiel owocowy, woda) 200 ml	Energia [kcal] 2 485,6 Białko ogółem [g] 89 Tłuszcz [g] 97,9 Węglowodany ogółem [g] 334,5 Sód [mg] 1 262,4 Błonnik pokarmowy [g] 30,1

2025-10-31 piątek	Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl.	CHLEB GRAHAM 100 g (GLUTEN) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) PASTA JAJECZNA ZE SZCZYPIONIEM (jajka, szczypiorek, majonez) 100 g (JAJA, GORCZYCA) SAŁATA MIX ZE SŁONECZNIKIEM (mix sałat, słonecznik) 10 g DWA RODZAJE RZODKIEWKI (rzodkiewka, rzodkiew biała) 50 g JABŁKO 1 szt	KANAPKA Z SEREM ŻÓŁTYM (chleb graham 30g, ser żółty 30g, masło 10g) 1 Por (GLUTEN, MLEKO)	ZUPA KRUPNIK Z KASZY JĘCZMIENNEJ (marchew, seler, pietruszka, kasza jęczmienna) 400 ml (GLUTEN, SELER) FILET Z RYBY PANIEROWANY PIECZONY (tilapia filet, jajka, bułka tarta, mąka pszenna, olej) 100 g (GLUTEN, JAJA, RYBA) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY PRZETARTE 200 g SUROWKA Z KAPUSTY KISZONEJ DROBNO SIEKANA (kapusta kiszona, marchew, jabolko, cebula, olej, zielona, pietruszka) 120 g (GORCZYCA) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB GRAHAM 100 g (GLUTEN) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) SER BIAŁY POŁTŁUSTY 100 g (MLEKO) SAŁATA MIX 10 g POMIDOR 60 g KIEŁKI 2 g	CIECIERZYCA Z SŁONECZNIKIEM (ciecierzyca, słonecznik, zielona pietruszka) 100 g	Energia [kcal] 2 752,3 Białko ogółem [g] 113,5 Tłuszcz [g] 115,3 Węglowodany ogółem [g] 336 Sód [mg] 2 699,2 Błonnik pokarmowy [g] 51,3
-------------------	----------------------------------	--	--	---	---	---	--