

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	II Ś	Obiad	Kolacja	2. kolacja	SUMA
2026-03-09 poniedziałek	Dieta podstawowa	ZUPA MLECZNA Z KASZA KUKURYDZIANA (mleko 2%, kasza kukurydziana) 300 ml ( <b>MLEKO</b> ) CHLEB BIAŁY I GRAHAM 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) SER ŻÓŁTY (podpuszczkowy ser dojrzewający, typ holenderski tusty) 50 g ( <b>MLEKO</b> ) SZYNKA RZEŹNIKA (wp. parzony, wędzony, w osłonce niejadalnej) 30 g ( <b>GLUTEN, SOJA</b> ) OGÓREK ZIELONY TALARKI OBRANY 50 g SAŁATA MIX (sałata lodowa, rukola, cykoria) 10 g HERBATA 1SZT. 1 szt POMARANCZA 1 szt		ZUPA KOPERKOWA Z ZIEMNIAKAMI ( ziemniaki, włoszczyzma, koperek, mąka, mleko) 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) WIEPRZOWINA PO WĘGIERSKU DUSZONA (pokrojona w kostę) (łopatka wp., papryka konserwowa, cebula, mąka, koncentrat pomidorowy) 150 g ( <b>GLUTEN, GORCZYCA</b> ) MAKARON PENNE GOTOWANY 200 g ( <b>GLUTEN</b> ) SURÓWKA Z KAPUSTY BIAŁEJ DROBNO TARTA (kapusta biała, marchew, jablko, cebula, musztarda, olej) 120 g ( <b>GORCZYCA</b> ) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB BIAŁY I GRAHAM 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) PASZTET DZIDUNIA (wieprzowo-drobiowy, pieczony, drobno rozdrobniony) 100 g ( <b>GLUTEN, SOJA, SELER</b> ) POMIDOR 50 g LIŚĆ SALATY MASŁOWEJ 0.06 szt HERBATA 1SZT. 1 szt	MLEKO UHT WANILIOWE 200ML 1 szt ( <b>MLEKO</b> )	Energia [kcal] 2 642.3 Białko ogółem [g] 113 Tłuszcz [g] 112.1 Węglowodany ogółem [g] 318 Sód [mg] 3 251.7 Błonnik pokarmowy [g] 34.7 suma cukrów prostych [g] 44.3
	Dieta łatwstrawna	ZUPA MLECZNA Z KASZA KUKURYDZIANA (mleko 2%, kasza kukurydziana) 300 ml ( <b>MLEKO</b> ) ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> ) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) SZYNKA RZEŹNIKA (wp. parzony, wędzony, w osłonce niejadalnej) 50 g ( <b>GLUTEN, SOJA</b> ) TWAROŻEK (ser biały półtusty, jogurt naturalny 2%) 30 g ( <b>MLEKO</b> ) SZPINAK BABY 2 g SAŁATA MIX (sałata lodowa, rukola, cykoria) 10 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g		ZUPA KOPERKOWA Z ZIEMNIAKAMI ( ziemniaki, włoszczyzma, koperek, mąka, mleko) 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) GULASZ WIEPRZOWY DUSZONY (MIESO W KOSTKĘ) (łopatka wp. szynka wp., olej rzepakowy, mąka pszenna, przyprawy) 150 g ( <b>GLUTEN, SOJA</b> ) MAKARON PENNE GOTOWANY 200 g ( <b>GLUTEN</b> ) BURACZKI GOTOWANE (buraki, mąka pszenna, masło roślinne) 120 g ( <b>GLUTEN</b> ) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> ) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) SZYNKA SZKOLNA (wędlina wp., parzona, w osłonce niejadalnej) 80 g ( <b>SOJA</b> ) LIŚĆ SALATY MASŁOWEJ 0.06 szt KIELKI 2 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	MLEKO UHT WANILIOWE 200ML 1 szt ( <b>MLEKO</b> )	Energia [kcal] 2 351.1 Białko ogółem [g] 104.8 Tłuszcz [g] 87.1 Węglowodany ogółem [g] 296.7 Sód [mg] 3 283.3 Błonnik pokarmowy [g] 13 suma cukrów prostych [g] 72
	Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl.	CHLEB GRAHAM 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) SER ŻÓŁTY (podpuszczkowy ser dojrzewający, typ holenderski tusty) 50 g ( <b>MLEKO</b> ) SZYNKA RZEŹNIKA (wp. parzony, wędzony, w osłonce niejadalnej) 30 g ( <b>GLUTEN, SOJA</b> ) OGÓREK ZIELONY TALARKI OBRANY 50 g SAŁATA MIX (sałata lodowa, rukola, cykoria) 10 g HERBATA 1SZT. 1 szt POMARANCZA 1 szt	CHLEB GRAHAM 30 g ( <b>GLUTEN</b> ) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) JAJKO GOTOWANE klasy M 1 szt ( <b>JAJA</b> )	ZUPA KOPERKOWA Z ZIEMNIAKAMI ( ziemniaki, włoszczyzma, koperek, mąka, mleko) 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) WIEPRZOWINA PO WĘGIERSKU DUSZONA (pokrojona w kostę) (łopatka wp., papryka konserwowa, cebula, mąka, koncentrat pomidorowy) 150 g ( <b>GLUTEN, GORCZYCA</b> ) MAKARON PEŁNOZIARNISTY PENNE GOTOWANY 200 g SURÓWKA Z KAPUSTY BIAŁEJ DROBNO TARTA (kapusta biała, marchew, jablko, cebula, musztarda, olej) 120 g ( <b>GORCZYCA</b> ) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB GRAHAM 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) SZYNKA SZKOLNA (wędlina wp., parzona, w osłonce niejadalnej) 80 g ( <b>SOJA</b> ) SER TOPIONY 17,5g 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) POMIDOR 50 g LIŚĆ SALATY MASŁOWEJ 0.06 szt HERBATA 1SZT. 1 szt	SEREK HOMOGENIZOWANY NATURALNY 150G 1 szt ( <b>MLEKO</b> )	Energia [kcal] 2 586.9 Białko ogółem [g] 123 Tłuszcz [g] 98.3 Węglowodany ogółem [g] 314.5 Sód [mg] 3 696.4 Błonnik pokarmowy [g] 38.2 suma cukrów prostych [g] 24

2026-03-10 wtorek	Dieta podstawowa	CHLEB BIAŁY I GRAHAM 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) PASTA Z KURCZAKA (udziec z kurczaka b/skóry, ser biały, zielona pietruszka) 120 g ( <b>MLEKO</b> ) OGÓREK KISZONY TALARKI 50 g ( <b>GORCZYCA</b> ) SAŁATA MIX (sałata lodowa, rukola, cykorja) 10 g KIEŁKI 2 g HERBATA 1SZT. 1 szt GRUSZKA 1 szt	ZUPA POMIDOROWA Z RYŻEM (marchew, seler, pietruszka, ryż, koncentrat pomidorowy, mąka pszenna, śmietana) 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) KOTLET MIELONY PIECZONY (topatka wp., cebula, jajka kl.M, bułka tarta, mąka pszenna, olej) 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ) ZIEMIANKI GOTOWANE Z WODY PRZETARTE 200 g SURÓWKA Z MARCHWI I SELERA DROBNO TARTA (marchew, seler, olej) 120 g ( <b>SELER</b> ) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB BIAŁY I GRAHAM 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) FILET KRÓLEWSKI Z INDYKA (dodatek wp., średnio rozdrobniony parzony, wędzony) 80 g ( <b>SOJA</b> ) SER TWAROGOWY TOPIONY Lactima 17G 1 Por RZODKIEW BIAŁA Z ZIELONĄ PIETRUSZKĄ 60 g LIŚĆ SAŁATY MASŁOWEJ 0.06 szt RUKOLA 3 g HERBATA 1SZT. 1 szt	JOGURT NATURALNY 150 g ( <b>MLEKO</b> )	Energia [kcal] 2 610.7 Białko ogółem [g] 115 Tłuszcz [g] 110.8 Węglowodany ogółem [g] 308.5 Sód [mg] 3 264.5 Błonnik pokarmowy [g] 34.5 suma cukrów prostych [g] 39.8
	Dieta łatwościennowa	ZUPA MLECZNA Z PŁATKAMI OWSIANYMI (mleko 2%, płatki owsiane) 300 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> ) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) PASTA Z KURCZAKA (udziec z kurczaka b/skóry, ser biały, zielona pietruszka) 100 g ( <b>MLEKO</b> ) SAŁATA MIX (sałata lodowa, rukola, cykorja) 10 g KIEŁKI 2 g GALARETKA OWOCOWA 150 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	ZUPA POMIDOROWA Z RYŻEM (marchew, seler, pietruszka, ryż, koncentrat pomidorowy, mąka pszenna, śmietana) 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) LENIWE GOTOWANE (kluski leniwe) 300 g ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> ) SOS TRUSKAWKOWY (truskawki, maślanka) 100 ml ( <b>MLEKO</b> ) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> ) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) FILET KRÓLEWSKI Z INDYKA (dodatek wp., średnio rozdrobniony parzony, wędzony) 80 g ( <b>SOJA</b> ) SER TWAROGOWY TOPIONY Lactima 17G 1 Por LIŚĆ SAŁATY MASŁOWEJ 0.06 szt BURAKI GOTOWANE PLASTRY 50 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	JOGURT NATURALNY 150 g ( <b>MLEKO</b> )	Energia [kcal] 2 958.5 Białko ogółem [g] 170.4 Tłuszcz [g] 112.9 Węglowodany ogółem [g] 326.1 Sód [mg] 3 064.9 Błonnik pokarmowy [g] 14.3 suma cukrów prostych [g] 83.7
	Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl.	CHLEB GRAHAM 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) PASTA Z KURCZAKA (udziec z kurczaka b/skóry, ser biały, zielona pietruszka) 120 g ( <b>MLEKO</b> ) OGÓREK KISZONY TALARKI 50 g ( <b>GORCZYCA</b> ) SAŁATA MIX (sałata lodowa, rukola, cykorja) 10 g KIEŁKI 2 g HERBATA 1SZT. 1 szt SOK NFC POMIDOROWY 195ml 1 szt	KANAPKA Z WĘDLINĄ WP. (chleb graham 30g, wędlina wieprzowa 30g, masło 10g) 1 Por ( <b>GLUTEN, SOJA, MLEKO</b> )	ZUPA POMIDOROWA Z RYŻEM (marchew, seler, pietruszka, ryż, koncentrat pomidorowy, mąka pszenna, śmietana) 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) KOTLET MIELONY PIECZONY (topatka wp., cebula, jajka kl.M, bułka tarta, mąka pszenna, olej) 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ) ZIEMIANKI GOTOWANE Z WODY PRZETARTE 200 g SURÓWKA Z MARCHWI I SELERA DROBNO TARTA (marchew, seler, olej) 120 g ( <b>SELER</b> ) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB GRAHAM 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) FILET KRÓLEWSKI Z INDYKA (dodatek wp., średnio rozdrobniony parzony, wędzony) 80 g ( <b>SOJA</b> ) SER TWAROGOWY TOPIONY Lactima 17G 1 Por RZODKIEW BIAŁA Z ZIELONĄ PIETRUSZKĄ 60 g LIŚĆ SAŁATY MASŁOWEJ 0.06 szt RUKOLA 3 g HERBATA 1SZT. 1 szt	JOGURT NATURALNY 150 g ( <b>MLEKO</b> )
2026-03-11 środa	Dieta podstawowa	ZUPA MLECZNA Z PŁATKAMI RYŻOWYMI (mleko 2%, płatki ryżowe) 300 ml ( <b>MLEKO</b> ) CHLEB BIAŁY I GRAHAM 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) SZYNKA SZKOLNA (wędlina wp., parzona, w osłonnie niejadalnej) 100 g ( <b>SOJA</b> ) POMIDOR 50 g SZPINAK BABY 2 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	ZUPA JARZYNOWA Z ZIEMIANKAMI (ziemianki, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, mleko) 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) PIEROGI RUSKIE GOTOWANE 6 szt ( <b>GLUTEN</b> ) CEBULA ZASMAŻANA (cebula, olej) 30 g FASOLKA SZPARAGOWA GOTOWANA 120 g KOMPOT OWOCOWY (mieszanka owoców) 250 ml	CHLEB BIAŁY I GRAHAM 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) TWARÓZEK Z ZIELONĄ PIETRUSZKĄ (ser biały półtusty, jogurt naturalny 2%, zielona pietruszka) 50 g ( <b>MLEKO</b> ) SZYNKA Z PIERSIĄ INDYCZĄ (z indyka i kurczaka grub rozdrobniona, parzona, w osłonnie niejadalnej) 30 g ( <b>SOJA, SELER, GORCZYCA</b> ) OGÓREK ZIELONY TALARKI OBRANY 50 g SAŁATA MIX ZE SŁONECZNIKIEM (sałata lodowa, rukola, cykorja, słońceznik) 20 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	KISIEL Z TARTYMI JABŁKAMI DROBNO TARTE (jabłka, kisiel owocowy, woda) 200 ml	Energia [kcal] 2 665.9 Białko ogółem [g] 111.5 Tłuszcz [g] 65.8 Węglowodany ogółem [g] 440.6 Sód [mg] 3 174.1 Błonnik pokarmowy [g] 48.9 suma cukrów prostych [g] 84.8

2026-03-11 środa	Dieta łatwowstrawna	ZUPA MLECZNA Z PŁATKAMI RYŻOWYMI (mleko 2%, płatki ryżowe) 300 ml ( <b>MLEKO</b> ) ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> ) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) SZYNKA SZKOLNA (wędlina wp., parzona, w osłonie niejadalnej) 100 g ( <b>SOJA</b> ) SZPINAK BABY 2 g RUKOLA 2 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	ZUPA JARZYNOWA Z ZIEMNIAKAMI (ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, mleko) 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) SZARPANY UDZIEC WOLNO DUSZONY W PIECU PAROWYM (udziec z kurczaka b/k b/skóry, przyprawy) 100 g SOS PIETRUSZKOWY (marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, zielona pietruszka) 100 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) KASZA JĘCZMIENNA GOTOWANA 200 g ( <b>GLUTEN</b> ) MARCHEW GOTOWANA (marchew, mąka pszenna) 120 g ( <b>GLUTEN</b> ) KOMPOT OWOCOWY (mieszanka owoców) 250 ml	ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> ) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) TWAROŻEK Z ZIEŁONĄ PIETRUSZKĄ (ser biały półtusty, jogurt naturalny 2%, zielona pietruszka) 50 g ( <b>MLEKO</b> ) SZYNKA Z PIERSIĄ INDYCZĄ (z indyka i kurczaka grub rozdrobniona, parzona, w osłonie niejadalnej) 30 g ( <b>SOJA, SELER, GORCZYCA</b> ) SAŁATA MIX ZE SŁONECZNIKIEM (sałata lodowa, rukola, cykoria, słonecznik) 20 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	KISIEL Z TARTYMI JABŁKAMI B/CIUKRU (jabłka, kisiel owocowy, woda) 200 ml	Energia [kcal] 2 268.9 Białko ogółem [g] 91.1 Tłuszcz [g] 68.3 Węglowodany ogółem [g] 336.6 Sód [mg] 3 490.2 Błonnik pokarmowy [g] 21.7 suma cukrów prostych [g] 81.1
	Dieta z ogr. łatwo przysw. weg.	CHLEB GRAHAM 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) SZYNKA SZKOLNA (wędlina wp., parzona, w osłonie niejadalnej) 100 g ( <b>SOJA</b> ) POMIDOR 50 g SZPINAK BABY 2 g HERBATA 1SZT. 1 szt	KANAPKA Z SEREM ŻÓŁTYM (chleb graham 30g, ser żółty 30g, masło 10g) 1 Por ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )	ZUPA JARZYNOWA Z ZIEMNIAKAMI (ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, mleko) 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) SZARPANY UDZIEC WOLNO DUSZONY W PIECU PAROWYM (udziec z kurczaka b/k b/skóry, przyprawy) 100 g SOS PIETRUSZKOWY (marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, zielona pietruszka) 100 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) KASZA PĘCZAK GOTOWANA 200 g ( <b>GLUTEN</b> ) FASOLKA SZPARAGOWA GOTOWANA 120 g KOMPOT OWOCOWY (mieszanka owoców) 250 ml	CHLEB GRAHAM 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) TWAROŻEK Z ZIOLAMI (ser biały półtusty, jogurt naturalny 2%, ziola) 50 g ( <b>MLEKO</b> ) SZYNKA Z PIERSIĄ INDYCZĄ (z indyka i kurczaka grub rozdrobniona, parzona, w osłonie niejadalnej) 30 g ( <b>SOJA, SELER, GORCZYCA</b> ) OGÓREK ZIEŁONY TALARKI OBRANY 50 g SAŁATA MIX ZE SŁONECZNIKIEM (sałata lodowa, rukola, cykoria, słonecznik) 20 g HERBATA 1SZT. 1 szt	KISIEL Z TARTYMI JABŁKAMI B/CIUKRU (jabłka, kisiel owocowy, woda) 200 ml
2026-03-12 czwartek	Dieta podstawowa	ZUPA MLECZNA Z KASZĄ MANNA (mleko 2%, kasza manna) 300 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) CHLEB BIAŁY I GRAHAM 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) PASTA Z CIECIERZYCY Z SUSZONYMI POMIDORAMI 80 g ( <b>SELER, SO2</b> ) SER TWAROGOWY TOPIONY Lactima 17G 1 Por DWA RODZAJE RZODKIEWKI (rzodkiewka, rzodkiew biała) 50 g JABŁKO 1 szt HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	ZUPA KAPUŚNIAK Z KISZONEJ KAPUSTY (ziemniaki, kapusta kiszona, marchew, seler, pietruszka, cebula, kielbasa, mąka pszenna) 400 ml ( <b>GLUTEN, SOJA, SELER, GORCZYCA</b> ) KURCZAK OPIEKANY (ćwiartka kurczaka, papryka, olej) 150 g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY PRZETARTE 200 g SURÓWKA WIELOWARZYWNA (kapusta biała, ogórek kiszony, marchew, seler, pietruszka, olej, musztarda) 120 g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB BIAŁY I GRAHAM 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) FILET KRÓLEWSKI Z INDYKA (dodatek wp., średnio rozdrobniony parzony, wędzony) 80 g ( <b>SOJA</b> ) POMIDOR 50 g LIŚC SALATY MASŁOWEJ 0.06 szt CUKIER 10 g HERBATA 1SZT. 1 szt	KEFIR 1 szt ( <b>MLEKO</b> )	Energia [kcal] 3 065.4 Białko ogółem [g] 130.2 Tłuszcz [g] 110.4 Węglowodany ogółem [g] 335.5 Sód [mg] 3 573.3 Błonnik pokarmowy [g] 32 suma cukrów prostych [g] 60.4
	Dieta łatwowstrawna	ZUPA MLECZNA Z KASZĄ MANNA (mleko 2%, kasza manna) 300 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> ) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) PŁAT SZYNKOWY (wieprzowy wędzony, parzony) 50 g ( <b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA</b> ) DZEM OWOCOWY 1 szt MUS JABŁKOWY (jabłka, cukier) 100 g SAŁATA LODOWA 10 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	ZUPA ZACIERKA NA WYWARZE JARZYNOWYM (marchew, seler, pietruszka, makaron zacierka, zielona pietruszka) 400 ml ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER</b> ) KURCZAK GOTOWANY (ćwiartka kurczaka) 150 g SOS ZIOLOWY (wywar warzywny, ziola, mąka pszenna) 100 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY PRZETARTE 200 g WARZYWA GOTOWANE Z WODY (marchewka, seler, pietruszka, mąka pszenna) 120 g ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	ANGIELKA 130 g ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> ) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) FILET KRÓLEWSKI Z INDYKA (dodatek wp., średnio rozdrobniony parzony, wędzony) 80 g ( <b>SOJA</b> ) SZPINAK BABY 2 g LIŚC SALATY MASŁOWEJ 0.06 szt HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	KEFIR 1 szt ( <b>MLEKO</b> )	Energia [kcal] 2 570.4 Białko ogółem [g] 115.3 Tłuszcz [g] 72.3 Węglowodany ogółem [g] 380.6 Sód [mg] 2 973.7 Błonnik pokarmowy [g] 28.8 suma cukrów prostych [g] 89.8

2026-03-12 czwartek	Dieta z ogr. łatwo przysw. weg.	CHLEB GRAHAM 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) PASTA Z CIECIERZYCY Z SUSZONYMI POMIDORAMI 80 g ( <b>SELER, SO2</b> ) SER TWAROGOWY TOPIONY Lactima 17G 1 Por 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 ( <b>GORCZYCA</b> )	ZUPA KAPUŚNIAK Z KISZONEJ KAPUSTY (ziemiaki, kapusta kiszona, marchew, seler, pietruszka, cebula, kielbasa, mąka pszenna) 400 ml ( <b>GLUTEN, SOJA, SELER, GORCZYCA</b> ) KURCZAK OPIEKANY (ćwiartka kurczaka, papryka, olej) 150 g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) ZIEMIANKI GOTOWANE Z WODY PRZETARTE 200 g SURÓWKA WIELOWARZYWNA (kapusta biała, ogórek kiszony, marchew, seler, pietruszka, olej, musztarda) 120 g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB GRAHAM 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) FILET KRÓLEWSKI Z INDYKA (dodatek wp., średnio rozdrobniony parzony, wędzony) 80 g ( <b>SOJA</b> ) POMIDOR 50 g LIŚĆ SALATY MASŁOWEJ 0.06 szt HERBATA 1SZT. 1 szt	KEFIR 1 szt ( <b>MLEKO</b> )	Energia [kcal] 3 150.6 Białko ogółem [g] 145.4 Tłuszcz [g] 117.3 Węglowodany ogółem [g] 339.8 Sód [mg] 4 432.4 Błonnik pokarmowy [g] 55.2 suma cukrów prostych [g] 28.7
	Dieta podstawowa	ZUPA MLECZNA Z RYZEM (mleko 2%, ryż) 300 ml ( <b>MLEKO</b> ) CHLEB BIAŁY I GRAHAM 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) PASTA JAJECZNA ZE SZCZUPIORKIEM (jajka, szczypiorek, majonez) 100 g ( <b>JAJA, GORCZYCA</b> ) SALATKA Z OGÓRKA KISZONEGO I PAPRYKI (ogórek kiszony, papryka konserwowa) 50 g ( <b>GORCZYCA</b> ) POMARAŃCZA 1 szt HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	ZUPA FASOLKOWA Z ZIEMIANKAMI (fasolka szparagowa, ziemiaki, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna) 400 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) FILET Z RYBY PANIEROWANY PIECZONY (tilapia filet, jajka, bułka tarta, mąka pszenna, olej) 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA, RYBA</b> ) ZIEMIANKI GOTOWANE Z WODY PRZETARTE 200 g SURÓWKA Z KAPUSTY KISZONEJ (kapusta kiszona, marchew, jabłko, cebula, olej, zielona, pietruszka) 120 g ( <b>GORCZYCA</b> ) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB BIAŁY I GRAHAM 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) SER BIAŁY PÓŁTŁUSTY KRAJANKA 80 g ( <b>MLEKO</b> ) MARMOLADA 50 g SALATA MIX (sałata lodowa, rukola, cykorja) 20 g KIELKI 4 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	WAFELEK ŚMIETANKOWY 1 szt ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )	Energia [kcal] 2 836.7 Białko ogółem [g] 102.9 Tłuszcz [g] 95.3 Węglowodany ogółem [g] 413.4 Sód [mg] 2 404.5 Błonnik pokarmowy [g] 39.9 suma cukrów prostych [g] 101.6	
	Dieta łatwostrawna	ZUPA MLECZNA Z RYZEM (mleko 2%, ryż) 300 ml ( <b>MLEKO</b> ) ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> ) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) PASTA JAJECZNA ZE SZCZUPIORKIEM (jajka, szczypiorek, majonez) 100 g ( <b>JAJA, GORCZYCA</b> ) SALATA LODOWA Z RUKOLĄ (sałata lodowa, rukola) 10 g MUS Z GRUSZKI 100 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	ZUPA KRUPNIK Z KASZY JEĆZMIENNEJ (marchew, seler, pietruszka, kasza jeździenna) 400 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) FILET Z RYBY GOTOWANY (tilapia filet) 100 g ( <b>RYBA</b> ) SOS JARZYNOWY (marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna) 100 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) ZIEMIANKI GOTOWANE Z WODY PRZETARTE 200 g SZPINAK GOTOWANY (szpinak, mąka pszenna) 120 g ( <b>GLUTEN</b> ) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> ) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) SER BIAŁY PÓŁTŁUSTY KRAJANKA 80 g ( <b>MLEKO</b> ) MARMOLADA 50 g SALATA MIX (sałata lodowa, rukola, cykorja) 20 g KIELKI 4 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	WAFELEK ŚMIETANKOWY 1 szt ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )	Energia [kcal] 2 664.9 Białko ogółem [g] 90.5 Tłuszcz [g] 91.2 Węglowodany ogółem [g] 385.4 Sód [mg] 1 927.9 Błonnik pokarmowy [g] 23.8 suma cukrów prostych [g] 92.1	
2026-03-13 piątek	Dieta z ogr. łatwo przysw. weg.	CHLEB GRAHAM 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) PASTA JAJECZNA ZE SZCZUPIORKIEM (jajka, szczypiorek, majonez) 100 g ( <b>JAJA, GORCZYCA</b> ) POMARAŃCZA 1 szt SALATKA Z OGÓRKA KISZONEGO I PAPRYKI (ogórek kiszony, papryka konserwowa) 50 g ( <b>GORCZYCA</b> ) HERBATA 1SZT. 1 szt	SEREK WIEJSKI 1 szt ( <b>MLEKO</b> )	ZUPA FASOLKOWA Z ZIEMIANKAMI (fasolka szparagowa, ziemiaki, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna) 400 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) FILET Z RYBY GOTOWANY (tilapia filet) 100 g ( <b>RYBA</b> ) SOS JARZYNOWY (marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna) 100 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) ZIEMIANKI GOTOWANE Z WODY PRZETARTE 200 g SURÓWKA Z KAPUSTY KISZONEJ B/CIUKRU (kapusta kiszona, marchew, jabłko, cebula, olej, zielona, pietruszka) 120 g ( <b>GORCZYCA</b> ) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB GRAHAM 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) SER BIAŁY PÓŁTŁUSTY KRAJANKA 100 g ( <b>MLEKO</b> ) SALATA MIX (sałata lodowa, rukola, cykorja) 20 g KIELKI 4 g HERBATA 1SZT. 1 szt	JOGURT NATURALNY 150 g ( <b>MLEKO</b> )	Energia [kcal] 2 355.7 Białko ogółem [g] 112.7 Tłuszcz [g] 82.1 Węglowodany ogółem [g] 304.3 Sód [mg] 2 323 Błonnik pokarmowy [g] 42.5 suma cukrów prostych [g] 30.9

2026-03-14 sobota	Dieta podstawowa	ZUPA MLECZNA Z MAKARONEM (mleko 2%, makaron) 300 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) CHLEB BIAŁY I GRAHAM 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) SÉREK WIEJSKI GRANULOWANY 50 g ( <b>MLEKO</b> ) POLEDWICA SOPOCKA (wędzonka wp., wędzona, parzona) 30 g ( <b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER</b> ) POMIDOR 50 g ROSZPONKA 5 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	ZUPA BARSZCZ CZERWONY ZABIELANY Z ZIEMNIAKAMI (buraki, ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, mleko) 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) PULPET WIEPRZOWY GOTOWANY (łopatka wp., angelka, jajka) 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ) SOS KOPERKOWY (wywar warzywny, mąka pszenna, koperek) 100 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) KASZA JĘCZMIENNA GOTOWANA 200 g ( <b>GLUTEN</b> ) SURÓWKA Z DWÓCH KAPUST (kapusta biała, kapusta czerwona, marchew, musztarda, olej, cukier) 120 g ( <b>GORCZYCA</b> ) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB BIAŁY I GRAHAM 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) BIANKA PIERŚ GOTOWANA Z INDYKA (gotowana, w osłonce niejadalnej) 80 g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) OGÓREK ZIELONY TALARKI OBRANY 50 g SZPINAK BABY 2 g SAŁATA LODOWA 10 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	BUDYŃ (mleko 2%, budyń waniliowy) 200 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )	Energia [kcal] 2 474.6 Białko ogółem [g] 101.1 Tłuszcz [g] 80.2 Węglowodany ogółem [g] 354.3 Sód [mg] 2 484.8 Błonnik pokarmowy [g] 30 suma cukrów prostych [g] 87.4
	Dieta łatwostrawna	ZUPA MLECZNA Z MAKARONEM (mleko 2%, makaron) 300 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> ) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) SÉREK WIEJSKI GRANULOWANY 50 g ( <b>MLEKO</b> ) POLEDWICA SOPOCKA (wędzonka wp., wędzona, parzona) 30 g ( <b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER</b> ) ROSZPONKA 5 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	ZUPA BARSZCZ CZERWONY ZABIELANY Z ZIEMNIAKAMI (buraki, ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, mleko) 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) PULPET WIEPRZOWY GOTOWANY (łopatka wp., angelka, jajka) 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ) SOS KOPERKOWY (wywar warzywny, mąka pszenna, koperek) 100 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) KASZA JĘCZMIENNA GOTOWANA 200 g ( <b>GLUTEN</b> ) BROKUŁ GOTOWANY Z WODY (brokuł) 120 g KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> ) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) BIANKA PIERŚ GOTOWANA Z INDYKA (gotowana, w osłonce niejadalnej) 80 g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) SZPINAK BABY 2 g SAŁATA LODOWA 10 g JABŁKO PARZONE 1 szt HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	BUDYŃ (mleko 2%, budyń waniliowy) 200 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )	Energia [kcal] 2 388.3 Białko ogółem [g] 100.5 Tłuszcz [g] 67.4 Węglowodany ogółem [g] 362.1 Sód [mg] 2 663.1 Błonnik pokarmowy [g] 22 suma cukrów prostych [g] 89.8
	Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl.	CHLEB GRAHAM 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) SÉREK WIEJSKI GRANULOWANY 50 g ( <b>MLEKO</b> ) POLEDWICA SOPOCKA (wędzonka wp., wędzona, parzona) 30 g ( <b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER</b> ) POMIDOR 50 g ROSZPONKA 5 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	KEFIR 1 szt ( <b>MLEKO</b> )	ZUPA BARSZCZ CZERWONY ZABIELANY Z ZIEMNIAKAMI (buraki, ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, mleko) 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) PULPET WIEPRZOWY GOTOWANY (łopatka wp., angelka, jajka) 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ) SOS KOPERKOWY (wywar warzywny, mąka pszenna, koperek) 100 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) KASZA JĘCZMIENNA GOTOWANA 200 g ( <b>GLUTEN</b> ) SURÓWKA Z DWÓCH KAPUST B/CUKRU (kapusta biała, kapusta czerwona, marchew, musztarda, olej) 120 g ( <b>GORCZYCA</b> )	CHLEB GRAHAM 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) BIANKA PIERŚ GOTOWANA Z INDYKA (gotowana, w osłonce niejadalnej) 80 g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) 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 ( <b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA</b> )
2026-03-15 niedziela	Dieta podstawowa	CHLEB BIAŁY I GRAHAM 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) JAJKO GOTOWANE klasy M 1 szt ( <b>JAJA</b> ) SZYNKA SZKOLNA (wędlina wp., parzona, w osłonce niejadalnej) 50 g ( <b>SOJA</b> ) SAŁATKA ŚRÓDZIEMNOMORSKA (sałata lodowa, rukola, cykorja, oliwki, ogórek zielony) 50 g LIŚC SAŁATY MASŁOWEJ 0.06 szt GRUSZKA 1 szt KAKAO WEEKEND (mleko 2%, kakao) 200 ml ( <b>MLEKO</b> )	ROSÓŁ Z MAKARONEM (wywar drobiowy, marchew, pietruszka, seler, por, makaron, zielona pietruszka) 400 ml ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER</b> ) KURCZAK OPIEKANY (ćwiartka kurczaka, papryka, olej) 150 g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) 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 ( <b>GLUTEN</b> ) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) SER ŻÓŁTY (podpuszczkowy ser dojrzewający, typ holenderski tusty) 80 g ( <b>MLEKO</b> ) POMIDOR 50 g KIELKI 2 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	JOGURT OWOCOWY 1 szt ( <b>MLEKO</b> )	Energia [kcal] 2 493.2 Białko ogółem [g] 123.3 Tłuszcz [g] 93.3 Węglowodany ogółem [g] 308.8 Sód [mg] 2 932 Błonnik pokarmowy [g] 32.3 suma cukrów prostych [g] 64.1

2026-03-15 niedziela	Dieta latwostrawna	ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> ) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) SZYNKA SZKOLNA (wędlina wp., parzona, w osłonie niejadalnej) 50 g ( <b>SOJA</b> ) JAJKO GOTOWANE klasy M 1 szt ( <b>JAJA</b> ) LIŚC SAŁATY MASŁOWEJ 0.06 szt RUKOLA 4 g SOCZEK B/CIUKRU 200ml 1 szt KAKAO WEEKEND (mleko 2%, kakao) 200 ml ( <b>MLEKO</b> )	ZUPA GRYSIKOWA (marchew, seler, pietruszka, kasza manna, zielona pietruszka) 400 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) KURCZAK GOTOWANY W SOSIE (ćwiartka kurczaka, seler, pietruszka, marchew, mąka pszenna) 120 g ( <b>GLUTEN</b> ) ZIEMIANKI GOTOWANE Z WODY PRZETARTE 200 g BURACZKI GOTOWANE (buraki, mąka pszenna, masło roślinne) 120 g ( <b>GLUTEN</b> ) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> ) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) TWAROŻEK Z KOPERKIEM (ser biały półtłusty, koperek) 80 g ( <b>MLEKO</b> ) SZPINAK BABY 2 g KIELKI 2 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	JOGURT OWOCOWY 1 szt ( <b>MLEKO</b> )	Energia [kcal] 2 189.9 Białko ogółem [g] 102.6 Tłuszcz [g] 64.8 Węglowodany ogółem [g] 310.1 Sód [mg] 2 419.7 Błonnik pokarmowy [g] 18.1 suma cukrów prostych [g] 65.2
	Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl.	CHLEB GRAHAM 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) JAJKO GOTOWANE klasy M 1 szt ( <b>JAJA</b> ) SZYNKA SZKOLNA (wędlina wp., parzona, w osłonie niejadalnej) 50 g ( <b>SOJA</b> ) SAŁATKA ŚRODZIEMNOMORSKA (sałata lodowa, rukola, cykoria, oliwki, ogórek zielony) 50 g LIŚC SAŁATY MASŁOWEJ 0.06 szt MANDARYNKA 1 szt HERBATA 1SZT. 1 szt	KANAPKA Z SEREM ŻÓŁTYM (chleb graham 30g, ser żółty 30g, masło 10g) 1 Por ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )	CHLEB GRAHAM 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) SER ŻÓŁTY (podpuszczkowy ser dojrzewający, typ holenderski tłusty) 80 g ( <b>MLEKO</b> ) POMIDOR 50 g KIELKI 2 g HERBATA 1SZT. 1 szt	JOGURT NATURALNY 150 g ( <b>MLEKO</b> )	Energia [kcal] 2 484.2 Białko ogółem [g] 123.8 Tłuszcz [g] 98.4 Węglowodany ogółem [g] 287.2 Sód [mg] 3 350.7 Błonnik pokarmowy [g] 38.1 suma cukrów prostych [g] 39.7
2026-03-16 poniedziałek	Dieta podstawowa	ZUPA MLECZNA Z PŁATKAMI OWSIANE (mleko 2%, płatki owsiane) 300 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) CHLEB BIAŁY I GRAHAM 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) SZYNKA Z PIERSIA INDYCZA (z indyka i kurczaka grub rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalnej) 50 g ( <b>SOJA, SELER, GORCZYCA</b> ) SER BIAŁY PÓŁTŁUSTY 30 g ( <b>MLEKO</b> ) POMIDOR 60 g ROSZPONKA 2 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	ZUPA JARZYNOWA Z ZIEMIANKAMI (ziemianki, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, mleko) 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) SOS BOLONSKI Z WARZYWAMI DUSZONY (topatka wp., marchew, pietruszka, seler, cebula, kon. pomidorowy, mąka pszenna, olej) 200 g ( <b>GLUTEN</b> ) MAKARON PEŁNOZIARNISTY PENNE GOTOWANY 200 g SURÓWKA Z KAPUSTY PEKIŃSKIEJ (kapusta pekińska, ogórek kiszony, marchew, jabłko, cebula, olej, cukier) 100 g ( <b>GORCZYCA</b> ) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB BIAŁY I GRAHAM 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) POLEDWICA Z MAJERANKIEM (drobiowo-wieprzowa, parzona) 100 g ( <b>GLUTEN, SOJA, SELER, GORCZYCA</b> ) SAŁATKA ZE STRĄCZKÓW Z OGÓRKIEM KISZONYM (ogórek kiszony, fasola czerwona, groszek zielony, ciecierzycza, zielona pietruszka) 80 g ( <b>GORCZYCA</b> ) LIŚC SAŁATY MASŁOWEJ 0.06 szt HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	KISIEL Z TARTYMI JABŁKAMI DROBNO TARTE (jabłka, kisiel owocowy, woda) 200 ml	Energia [kcal] 2 807.3 Białko ogółem [g] 123.5 Tłuszcz [g] 86.6 Węglowodany ogółem [g] 408.5 Sód [mg] 2 258.4 Błonnik pokarmowy [g] 42.4 suma cukrów prostych [g] 92.9
	Dieta latwostrawna	ZUPA MLECZNA Z PŁATKAMI OWSIANE (mleko 2%, płatki owsiane) 300 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> ) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) SZYNKA Z PIERSIA INDYCZA (z indyka i kurczaka grub rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalnej) 50 g ( <b>SOJA, SELER, GORCZYCA</b> ) SER BIAŁY PÓŁTŁUSTY 30 g ( <b>MLEKO</b> ) BROKUL GOTOWANY Z WODY (brokuł) 50 g ROSZPONKA 2 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	ZUPA JARZYNOWA Z ZIEMIANKAMI (ziemianki, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, mleko) 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) GULASZ WIEPRZOWY DUSZONY (MIĘSO W KOSTKIE) (topatka wp. szynka wp., olej rzepakowy, mąka pszenna, przyprawy) 150 g ( <b>GLUTEN, SOJA</b> ) MAKARON ŚWIDERKI GOTOWANY 200 g ( <b>GLUTEN</b> ) MARCHEW GOTOWANA (marchew, mąka pszenna) 120 g ( <b>GLUTEN</b> ) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> ) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) POLEDWICA Z MAJERANKIEM (drobiowo-wieprzowa, parzona) 100 g ( <b>GLUTEN, SOJA, SELER, GORCZYCA</b> ) LIŚC SAŁATY MASŁOWEJ 0.06 szt RUKOLA 2 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	KISIEL Z TARTYMI JABŁKAMI DROBNO TARTE (jabłka, kisiel owocowy, woda) 200 ml	Energia [kcal] 2 638 Białko ogółem [g] 108.7 Tłuszcz [g] 91.6 Węglowodany ogółem [g] 357.6 Sód [mg] 2 954.1 Błonnik pokarmowy [g] 18.6 suma cukrów prostych [g] 83.8

2026-03-16 poniedziałek	Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl.	CHLEB GRAHAM 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) SZYNKA Z PIERSIA INDYCZA (z indyka i kurczaka grub rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalnej) 50 g ( <b>SOJA, SELER, GORCZYCA</b> ) SER BIAŁY PÓŁTŁUSTY 30 g ( <b>MLEKO</b> ) POMIDOR 60 g ROSZPONKA 2 g HERBATA 1SZT. 1 szt	JOGURT NATURALNY 150 g ( <b>MLEKO</b> )	ZUPA JARZYNOWA Z ZIEMNIAKAMI (ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, mleko) 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) SOS BOŁONSKI Z WARZYWAMI DU SZONY (topatka wp., marchew, pietruszka, seler, cebula, kon. pomidorowy, mąka pszenna, olej) 200 g ( <b>GLUTEN</b> ) MAKARON PEŁNÓZIARNISTY PENNE GOTOWANY 200 g SURÓWKA Z KAPUSTY PEKIŃSKIEJ B/CUKRU (kapusta pekińska, ogórek kiszony, marchew, jabłko, olej) 120 g ( <b>GORCZYCA</b> ) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB GRAHAM 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) POŁĘDWICA Z MAJERANKIEM (drobiowo-wieprzowa, parzona) 100 g ( <b>GLUTEN, SOJA, SELER, GORCZYCA</b> ) SAŁATKA ZE STRĄCZKÓW Z OGÓRKIEM KISZONYM (ogórek kiszony, fasola czerwona, groszek zielony, ciecierzyca, zielona pietruszka) 80 g ( <b>GORCZYCA</b> ) LIŚĆ SAŁATY MASŁOWEJ 0.06 szt HERBATA 1SZT. 1 szt	KANAPKA Z SEREM BIAŁYM (ser biały półtłusty 30g, chleb graham 30g, masło 10g) 1 Por ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )	Energia [kcal] 2 565.2 Białko ogółem [g] 126.3 Tłuszcz [g] 91.1 Węglowodany ogółem [g] 325.9 Sód [mg] 3 427 Błonnik pokarmowy [g] 46.6 suma cukrów prostych [g] 24.9
	Dieta podstawowa	ZUPA MLECZNA Z PŁATKAMI RYŻOWYMI (mleko 2%, płatki ryżowe) 300 ml ( <b>MLEKO</b> ) CHLEB BIAŁY I GRAHAM 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) SZYNKA PROSCIUTTO COTTO (szynka wieprzowa gotowana) 80 g ( <b>SOJA, SELER, GORCZYCA</b> ) SER TWAROGOWY TOPIONY Lactima 17G 1 Por PAPRYKA ŚWIEŻA 30 g SAŁATA LODOWA 10 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	ZUPA PIECZARKOWA Z MAKARONEM (pieczarki, marchew, seler, pietruszka, makaron, mąka pszenna, śmietana) 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) LECZO Z KIELBASĄ (kielbasa, cukinia, papryka, cebula, kon. pomidorowy, mąka pszenna, olej) 300 g ( <b>GLUTEN, SOJA, SELER, GORCZYCA</b> ) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY 200 g KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB BIAŁY I GRAHAM 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) PLAT SZYŃKOWY (wieprzowy wędzony, parzony) 50 g ( <b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA</b> ) SER BIAŁY PÓŁTŁUSTY KRAJANKA 30 g ( <b>MLEKO</b> ) OGÓREK ZIELONY TALARKI OBRANY 50 g RUKOLA 2 g HERBATA 1SZT. 1 szt	JOGURT OWOCOWY 1 szt ( <b>MLEKO</b> )	Energia [kcal] 2 642.2 Białko ogółem [g] 111.3 Tłuszcz [g] 105.5 Węglowodany ogółem [g] 326.8 Sód [mg] 4 522.5 Błonnik pokarmowy [g] 27.1 suma cukrów prostych [g] 48.1	
2026-03-17 wtorek	Dieta łatwostrawna	ZUPA MLECZNA Z PŁATKAMI RYŻOWYMI (mleko 2%, płatki ryżowe) 300 ml ( <b>MLEKO</b> ) ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> ) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) SZYNKA PROSCIUTTO COTTO (szynka wieprzowa gotowana) 80 g ( <b>SOJA, SELER, GORCZYCA</b> ) DŻEM OWOCOWY 1 szt SAŁATA LODOWA 10 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	ZUPA BROKUŁOWA Z ZIEMNIAKAMI (ziemniaki, brokuł, marchewka, seler, pietruszka, mąka pszenna, mleko) 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) PIECZEŃ WIEPRZOWA - PIECZONA (topatka b/k, jajka kl.M, bułka tarta, przyprawy, olej) 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ) SOS POMIDOROWY (koncentrat pomidorowy, mąka pszenna) 100 ml ( <b>GLUTEN</b> ) KASZA JEĆZMIENNA GOTOWANA 200 g ( <b>GLUTEN</b> ) WARZYWA GOTOWANE Z WODY B/GLUT (marchewka, seler, pietruszka, skrobia, masło) 120 g ( <b>SELER</b> ) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> ) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) PLAT SZYŃKOWY (wieprzowy wędzony, parzony) 50 g ( <b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA</b> ) SER BIAŁY PÓŁTŁUSTY KRAJANKA 30 g ( <b>MLEKO</b> ) LIŚĆ SAŁATY MASŁOWEJ 0.06 szt RUKOLA 2 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	JOGURT OWOCOWY 1 szt ( <b>MLEKO</b> )	Energia [kcal] 2 447.9 Białko ogółem [g] 101 Tłuszcz [g] 84.5 Węglowodany ogółem [g] 334.5 Sód [mg] 3 540 Błonnik pokarmowy [g] 21.1 suma cukrów prostych [g] 77.1	
	Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl.	CHLEB GRAHAM 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) SZYNKA PROSCIUTTO COTTO (szynka wieprzowa gotowana) 80 g ( <b>SOJA, SELER, GORCZYCA</b> ) TWAROŻEK (ser biały półtłusty, jogurt naturalny 2%) 50 g ( <b>MLEKO</b> ) PAPRYKA ŚWIEŻA 30 g SAŁATA LODOWA 10 g HERBATA 1SZT. 1 szt	MANDARYNKA 1 szt	ZUPA PIECZARKOWA Z MAKARONEM (pieczarki, marchew, seler, pietruszka, makaron, mąka pszenna, śmietana) 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) PIECZEŃ WIEPRZOWA - PIECZONA (topatka b/k, jajka kl.M, bułka tarta, przyprawy, olej) 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ) SOS POMIDOROWY (koncentrat pomidorowy, mąka pszenna) 100 ml ( <b>GLUTEN</b> ) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY PRZETARTE 200 g SURÓWKA WIELOWARZYWNA (kapusta biała, ogórek kiszony, marchew, seler, pietruszka, olej, musztarda) 120 g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB GRAHAM 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) PLAT SZYŃKOWY (wieprzowy wędzony, parzony) 50 g ( <b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA</b> ) SER BIAŁY PÓŁTŁUSTY KRAJANKA 30 g ( <b>MLEKO</b> ) OGÓREK ZIELONY TALARKI OBRANY 50 g LIŚĆ SAŁATY MASŁOWEJ 0.06 szt RUKOLA 2 g HERBATA 1SZT. 1 szt	JOGURT NATURALNY 150 g ( <b>MLEKO</b> )	Energia [kcal] 2 394.3 Białko ogółem [g] 113.1 Tłuszcz [g] 85.8 Węglowodany ogółem [g] 303.1 Sód [mg] 3 133.1 Błonnik pokarmowy [g] 34.9 suma cukrów prostych [g] 30.6

2026-03-18 środa	Dieta podstawowa	ZUPA MLECZNA Z KASZA KUKURYDZIANA (mleko 2%, kasza kukurydziana) 300 ml ( <b>MLEKO</b> ) CHLEB BIAŁY I GRAHAM 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) SER ŻÓŁTY (podpuszczkowy ser dojrzewający, typ holenderski tłusty) 50 g ( <b>MLEKO</b> ) SZYNKA SZKOLNA (wędlina wp., parzona, w osłonie niejadalnej) 30 g ( <b>SOJA</b> ) CIECIERZYCA Z SŁONECZNIKIEM (ciecierzyca, słonecznik, zielona pietruszka) 60 g LIŚC 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 ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) KURCZAK OPIEKANY (ćwiartka kurczaka, papryka, olej) 150 g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) ZIEMIANKI GOTOWANE Z WODY PRZETARTE 200 g SURÓWKA COLESŁAW (kapusta biała, marchew, cebula, jogurt naturalny, chrzan, cukier) 120 g ( <b>JAJA, MLEKO, GORCZYCA, SO2</b> ) KOMPOT OWOCOWY (mieszanka owoców) 250 ml	CHLEB BIAŁY I GRAHAM 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) TWAROŻEK Z KOPERKIEM (ser biały półtłusty, koperek) 100 g ( <b>MLEKO</b> ) RZODKIEW BIAŁA Z ZIELONĄ PIETRUSZKĄ 60 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	MUS JABŁKOWY (jabłka, cukier) 150 g	Energia [kcal] 2 730.9 Białko ogółem [g] 130.2 Tłuszcz [g] 93.1 Węglowodany ogółem [g] 369.5 Sód [mg] 2 473.8 Błonnik pokarmowy [g] 38.4 suma cukrów prostych [g] 82.4
	Dieta latwostrawna	ZUPA MLECZNA Z KASZA KUKURYDZIANA (mleko 2%, kasza kukurydziana) 300 ml ( <b>MLEKO</b> ) ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> ) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) SZYNKA SZKOLNA (wędlina wp., parzona, w osłonie niejadalnej) 80 g ( <b>SOJA</b> ) MIOD 1 szt LIŚC SAŁATY MASŁOWEJ 0.06 szt SZPINAK BABY 4 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	ZUPA POMIDOROWA Z MAKARONEM (marchew, seler, pietruszka, makaron, koncentrat pomidorowy, mąka pszenna, śmietana) 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) KURCZAK GOTOWANY (ćwiartka kurczaka) 150 g SOS POTRAWKOWY (marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna) 100 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) ZIEMIANKI GOTOWANE Z WODY PRZETARTE 200 g BROKUŁ Z MARCHEWKĄ BABY GOTOWANE (brokuł, marchewka baby) 120 g KOMPOT OWOCOWY (mieszanka owoców) 250 ml	ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> ) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) TWAROŻEK Z KOPERKIEM (ser biały półtłusty, koperek) 100 g ( <b>MLEKO</b> ) MARCHEW GOTOWANA PLASTRY (marchew, margaryna słoneczna) 50 g RUKOLA 5 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	MUS JABŁKOWY (jabłka, cukier) 150 g	Energia [kcal] 2 784.2 Białko ogółem [g] 119.2 Tłuszcz [g] 92.9 Węglowodany ogółem [g] 388.9 Sód [mg] 2 847.9 Błonnik pokarmowy [g] 28.5 suma cukrów prostych [g] 81.5
	Dieta z ogr. łatwo przysw. weg.	CHLEB GRAHAM 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) SZYNKA SZKOLNA (wędlina wp., parzona, w osłonie niejadalnej) 50 g ( <b>SOJA</b> ) SER ŻÓŁTY (podpuszczkowy ser dojrzewający, typ holenderski tłusty) 50 g ( <b>MLEKO</b> ) CIECIERZYCA Z SŁONECZNIKIEM (ciecierzyca, słonecznik, zielona pietruszka) 60 g LIŚC SAŁATY MASŁOWEJ 0.06 szt HERBATA 1SZT. 1 szt	SEREK WIEJSKI 1 szt ( <b>MLEKO</b> )	ZUPA POMIDOROWA Z MAKARONEM (marchew, seler, pietruszka, makaron, koncentrat pomidorowy, mąka pszenna, śmietana) 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) KURCZAK OPIEKANY (ćwiartka kurczaka, papryka, olej) 150 g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) ZIEMIANKI GOTOWANE Z WODY PRZETARTE 200 g SURÓWKA COLESŁAW B/CUKRU (kapusta biała, marchew, cebula, jogurt naturalny, chrzan) 120 g ( <b>JAJA, MLEKO, GORCZYCA, SO2</b> ) KOMPOT OWOCOWY (mieszanka owoców) 250 ml	CHLEB GRAHAM 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) TWAROŻEK Z KOPERKIEM (ser biały półtłusty, koperek) 100 g ( <b>MLEKO</b> ) 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 ( <b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA</b> )
2026-03-19 czwartek	Dieta podstawowa	ZUPA MLECZNA Z MAKARONEM (mleko 2%, makaron) 300 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) CHLEB BIAŁY I GRAHAM 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) SZYNKA RZEŹNIKA (wp. parzony, wędzony, w osłonce niejadalnej) 50 g ( <b>GLUTEN, SOJA</b> ) MARMOLADA 50 g SAŁATKA ŚRÓDZIEMNOMORSKA (sałata lodowa, rukola, cykorja, oliwki, ogórek zielony) 60 g ROSPONKA 5 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	ZUPA PEJZANKA Z ZIEMIANKAMI I KIEŁBASA (ziemianki, kapusta biała, kiełbasa wp., marchew, seler, pietruszka, kon. pomidorowy, 400 ml ( <b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA</b> ) SOS MIESNO-WARZYWNY DUSZONY - MIEŚO W KOSTKĘ (łopatka wp., marchew, pietruszka, seler, mąka pszenna) 200 g ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) RYŻ WIELOZIARNYSTY GOTOWANY (ryż brazowy, ryż biały) 200 g SURÓWKA Z MARCHEWKI drobotarta (marchew, olej, cukier, sok z cytryny) 120 g KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB BIAŁY I GRAHAM 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) PASZTET DZIDUNIA (wieprzowo-drobiowy, pieczony, drobno rozdrobniony) 100 g ( <b>GLUTEN, SOJA, SELER</b> ) OGÓREK KISZONY TALARKI 50 g ( <b>GORCZYCA</b> ) LIŚC SAŁATY MASŁOWEJ 0.06 szt HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	JOGURT OWOCOWY 1 szt ( <b>MLEKO</b> )	Energia [kcal] 2 932.4 Białko ogółem [g] 116 Tłuszcz [g] 112.1 Węglowodany ogółem [g] 386.1 Sód [mg] 4 159.4 Błonnik pokarmowy [g] 39.9 suma cukrów prostych [g] 96.9

2026-03-19, czwartek	Dieta łatwostrawna	ZUPA MLECZNA Z MAKARONEM (mleko 2%, makaron) 300 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> ) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) SZYNKA RZEŹNIKA (wp. parzony, wędzony, w osłonce niejadalnej) 50 g ( <b>GLUTEN, SOJA</b> ) DŹEM OWOCOWY 1 szt KIEŁKI 4 g ROSZPONKA 5 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	ZUPA ZIEMNIACZANA (ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, mleko) 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) SOS MIĘSNO-WARZYWNY DUSZONY - MIĘSO W KOSTKĘ (łopatka wp., marchew, pietruszka, seler, mąka pszenna) 200 g ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) RYŻ BIAŁY GOTOWANY 200 g MARCHEW GOTOWANA (marchew, mąka pszenna) 120 g ( <b>GLUTEN</b> ) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> ) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) PASZTET DZIDUNIA (wieprzowo-drobiowy, pieczony, drobno rozdrobniony) 100 g ( <b>GLUTEN, SOJA, SELER</b> ) LIŚĆ SALATY MASŁOWEJ 0.06 szt SZPINAK BABY 2 g RUKOLA 4 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	JOGURT OWOCOWY 1 szt ( <b>MLEKO</b> )	Energia [kcal] 2 577.3 Białko ogółem [g] 97 Tłuszcz [g] 89.2 Węglowodany ogółem [g] 363.8 Sód [mg] 3 216.9 Błonnik pokarmowy [g] 23.9 suma cukrów prostych [g] 78.8
	Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl.	CHLEB GRAHAM 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) SZYNKA RZEŹNIKA (wp. parzony, wędzony, w osłonce niejadalnej) 50 g ( <b>GLUTEN, SOJA</b> ) SER TOPIONY 50g 0.5 szt ( <b>MLEKO</b> ) SALATKA ŚRÓDZIEMNOMORSKA (salata lodowa, rukola, cykorja, oliwki, ogórek zielony) 60 g ROSZPONKA 5 g HERBATA 1SZT. 1 szt	SALATA Z POMIDOREM (pomidor, salata, natka pietruszki) 100 g	ZUPA PEJZANKA Z ZIEMNIAKAMI I KIEŁBASĄ (ziemniaki, kapusta biała, kiełbasa wp., marchew, seler, pietruszka, kon. pomidorowy, 400 ml ( <b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA</b> ) SOS MIĘSNO-WARZYWNY DUSZONY - MIĘSO W KOSTKĘ (łopatka wp., marchew, pietruszka, seler, mąka pszenna) 200 g ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) RYŻ BRAZOWY GOTOWANY 200 g SURÓWKA Z MARCHEWKI b/c drobnotarta (marchew, olej, sok z cytryny) 120 g KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	OGÓREK KISZONY TALARKI 50 g ( <b>GORCZYCA</b> ) CHLEB GRAHAM 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) PASZTET DZIDUNIA (wieprzowo-drobiowy, pieczony, drobno rozdrobniony) 100 g ( <b>GLUTEN, SOJA, SELER</b> ) LIŚĆ SALATY MASŁOWEJ 0.06 szt HERBATA 1SZT. 1 szt	JOGURT NATURALNY 150 g ( <b>MLEKO</b> )
2026-03-20 piątek	Dieta podstawowa	ZUPA MLECZNA Z PŁATKAMI JĘCZMIENNYMI (mleko 2%, płatki jęczmienne) 300 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) CHLEB BIAŁY I GRAHAM 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) PASTA JAJECZNA ZE SZCZUPIORKIEM (jajka, szczypiorek, majonez) 100 g ( <b>JAJA, GORCZYCA</b> ) DWA RODZAJE RZODKIEWKI (rzodkiewka, rzodkiew biała) 50 g SALATA MIX ZE SŁONECZNIKIEM (salata lodowa, rukola, cykorja, słonecznik) 10 g JABŁKO 1 szt	ZUPA KRUPNIK Z KASZY JĘCZMIENNEJ (marchew, seler, pietruszka, kasza jęczmienna) 400 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) FILET Z RYBY PANIEROWANY PIECZONY (tilapia filet, jajka, bułka tarta, mąka pszenna, olej) 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA, RYBA</b> ) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY PRZETARTE 200 g SURÓWKA Z KAPUŚTY KISZONEJ DROBNO SIEKANA (kapusta kiszona, marchew, jabłko, cebula, olej, zielona, pietruszka) 120 g ( <b>GORCZYCA</b> ) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB BIAŁY I GRAHAM 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) SER BIAŁY PÓŁTLUSTY 80 g ( <b>MLEKO</b> ) MIÓD 1 szt POMIDOR 60 g SALATA MIX (salata lodowa, rukola, cykorja) 10 g	CIECIERZYCA Z SŁONECZNIKIEM (ciecierzyca, słonecznik, zielona pietruszka) 100 g	Energia [kcal] 2 782.7 Białko ogółem [g] 106.5 Tłuszcz [g] 110 Węglowodany ogółem [g] 372.2 Sód [mg] 2 485.1 Błonnik pokarmowy [g] 47.6 suma cukrów prostych [g] 36.8
	Dieta łatwostrawna	ZUPA MLECZNA Z PŁATKAMI JĘCZMIENNYMI (mleko 2%, płatki jęczmienne) 300 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> ) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) PASTA JAJECZNA ZE SZCZUPIORKIEM (jajka, szczypiorek, majonez) 100 g ( <b>JAJA, GORCZYCA</b> ) SALATA MIX ZE SŁONECZNIKIEM (salata lodowa, rukola, cykorja, słonecznik) 10 g RUKOLA 4 g JABŁKO PARZONE 1 szt HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	ZUPA KRUPNIK Z KASZY JĘCZMIENNEJ (marchew, seler, pietruszka, kasza jęczmienna) 400 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) FILET Z RYBY GOTOWANY (tilapia filet) 100 g ( <b>RYBA</b> ) SOS KOPERKOWY (wywar warzywny, mąka pszenna, koperek) 100 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY PRZETARTE 200 g SURÓWKA Z KAPUŚTY KISZONEJ (marchew, fasolka, brokuł) 120 g KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> ) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) SER BIAŁY PÓŁTLUSTY 80 g ( <b>MLEKO</b> ) MIÓD 1 szt SALATA MIX (salata lodowa, rukola, cykorja) 10 g ROSZPONKA 4 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	SOCZEK B/CUKRU 200ml 1 szt	Energia [kcal] 2 529.9 Białko ogółem [g] 92.3 Tłuszcz [g] 80.8 Węglowodany ogółem [g] 378.7 Sód [mg] 2 097.4 Błonnik pokarmowy [g] 29.4 suma cukrów prostych [g] 62.5

2026-03-20 piątek	Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl.	CHLEB GRAHAM 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) PASTA JAJECZNA ZE SZCZYPORKIEM (jajka, szczypiorek, majonez) 100 g ( <b>JAJA, GORCZYCA</b> ) SAŁATA MIX ZE SŁONECZNIKIEM (sałata lodowa, rukola, cykorja, 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 ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )	ZUPA KRUPNIK Z KASZY JEĆMIENNEJ (marchew, seler, pietruszka, kasza jećmienna) 400 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) FILET Z RYBY GOTOWANY (tilapia filet) 100 g ( <b>RYBA</b> ) SOS KOPERKOWY (wywar warzywny, mąka pszenna, koperek) 100 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) ZIEMIANKI GOTOWANE Z WODY PRZETARTE 200 g SURÓWKA Z KAPUSTY KISZONEJ DROBNO SIEKANA (kapusta kiszona, marchew, jabłko, cebula, olej, zielona, pietruszka) 120 g ( <b>GORCZYCA</b> ) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB GRAHAM 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) FILET Z RYBY PÓŁTLUSTY 100 g ( <b>MLEKO</b> ) SAŁATA MIX (sałata lodowa, rukola, cykorja) 10 g POMIDOR 60 g KIELKI 2 g	CIECIERZYCA Z SŁONECZNIKIEM (ciecierzyca, słonecznik, zielona pietruszka) 100 g	Energia [kcal] 2 621.7 Białko ogółem [g] 107.8 Tłuszcz [g] 108.2 Węglowodany ogółem [g] 324.4 Sód [mg] 2 587.2 Błonnik pokarmowy [g] 51.5 suma cukrów prostych [g] 27.3
	Dieta podstawowa	ZUPA MLECZNA Z RYŻEM (mleko 2%, ryż) 300 ml ( <b>MLEKO</b> ) CHLEB BIAŁY I GRAHAM 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) PASTA Z CIECIERZYCY Z SUSZONYMI POMIDORAMI 50 g ( <b>SELER, SOJA</b> ) POŁĘDWICA MIODOWA (z indyka i kurczaka grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalnej) 50 g ( <b>SOJA, SELER, GORCZYCA</b> ) POMIDOR 60 g KIELKI 2 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	ZUPA BARSZCZ CZERWONY Z ZIEMIANKAMI (buraki, ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, mleko) 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) STEK WP. Z CEBULKĄ PIECZONY (topatka wp., cebula, mąka pszenna) 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) KASZA PĘCZAK GOTOWANA 200 g ( <b>GLUTEN</b> ) SURÓWKA Z KAPUSTY BIAŁEJ DROBNO TARTA (kapusta biała, marchew, jabłko, cebula, musztarda, olej) 120 g ( <b>GORCZYCA</b> ) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB BIAŁY I GRAHAM 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) SER ŻÓŁTY (podpuszczkowy ser dojrzewający, typ holenderski tłusty) 80 g ( <b>MLEKO</b> ) OGÓREK KISZONY TALARKI 60 g ( <b>GORCZYCA</b> ) LIŚĆ SAŁATY MASŁOWEJ 0.06 szt RUKOLA 4 g HERBATA 1SZT. 1 szt	CIASTKA Belvita 50g 1 Por ( <b>GLUTEN</b> )	Energia [kcal] 2 734.6 Białko ogółem [g] 105.4 Tłuszcz [g] 93 Węglowodany ogółem [g] 336.5 Sód [mg] 2 926 Błonnik pokarmowy [g] 29.4 suma cukrów prostych [g] 55.6	
	Dieta łatwostrawna	ZUPA MLECZNA Z RYŻEM (mleko 2%, ryż) 300 ml ( <b>MLEKO</b> ) ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> ) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) POŁĘDWICA MIODOWA (z indyka i kurczaka grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalnej) 50 g ( <b>SOJA, SELER, GORCZYCA</b> ) PASTA WARZYWNA (marchew, pietruszka, seler, zielona pietruszka) 50 g ( <b>SELER</b> ) KIELKI 2 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	ZUPA BARSZCZ CZERWONY Z ZIEMIANKAMI (buraki, ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, mleko) 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) PULPET WP. DUSZONY W SOSIE POMIDOROWYM (topatka wp., jajka, mąka pszenna, angelka, koncentrat pomidorowy) 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ) KASZA JEĆMIENNA GOTOWANA 200 g ( <b>GLUTEN</b> ) SZPINAK GOTOWANY (szpinak, mąka pszenna) 120 g ( <b>GLUTEN</b> ) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> ) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) SZYNKA FAMILIJNA* 80 g ( <b>SOJA, SELER, GORCZYCA</b> ) DŻEM OWOCOWY 1 szt LIŚĆ SAŁATY MASŁOWEJ 0.06 szt RUKOLA 4 g HERBATA 1SZT. 1 szt	CIASTKA Belvita 50g 1 Por ( <b>GLUTEN</b> )	Energia [kcal] 2 541 Białko ogółem [g] 82 Tłuszcz [g] 93.7 Węglowodany ogółem [g] 355.5 Sód [mg] 2 844.7 Błonnik pokarmowy [g] 19.3 suma cukrów prostych [g] 69.7	
2026-03-21 sobota	Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl.	CHLEB GRAHAM 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) POŁĘDWICA MIODOWA (z indyka i kurczaka grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalnej) 50 g ( <b>SOJA, SELER, GORCZYCA</b> ) PASTA Z CIECIERZYCY Z SUSZONYMI POMIDORAMI 50 g ( <b>SELER, SOJA</b> ) KIELKI 2 g POMIDOR 60 g HERBATA 1SZT. 1 szt	KANAPKA Z WĘDLINĄ WP. (chleb graham 30g, wędlina wieprzowa 30g, masło 10g) 1 Por ( <b>GLUTEN, SOJA, MLEKO</b> )	CHLEB GRAHAM 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) SER ŻÓŁTY (podpuszczkowy ser dojrzewający, typ holenderski tłusty) 80 g ( <b>MLEKO</b> ) OGÓREK KISZONY TALARKI 60 g ( <b>GORCZYCA</b> ) LIŚĆ SAŁATY MASŁOWEJ 0.06 szt RUKOLA 4 g HERBATA 1SZT. 1 szt	KEFIR 1 szt ( <b>MLEKO</b> )	Energia [kcal] 2 542.2 Białko ogółem [g] 106.7 Tłuszcz [g] 94.5 Węglowodany ogółem [g] 277.7 Sód [mg] 3 436.5 Błonnik pokarmowy [g] 34.4 suma cukrów prostych [g] 29.5	
	Dieta łatwostrawna	ZUPA MLECZNA Z RYŻEM (mleko 2%, ryż) 300 ml ( <b>MLEKO</b> ) ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> ) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) POŁĘDWICA MIODOWA (z indyka i kurczaka grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalnej) 50 g ( <b>SOJA, SELER, GORCZYCA</b> ) PASTA WARZYWNA (marchew, pietruszka, seler, zielona pietruszka) 50 g ( <b>SELER</b> ) KIELKI 2 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	ZUPA BARSZCZ CZERWONY Z ZIEMIANKAMI (buraki, ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, mleko) 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) STEK WP. Z CEBULKĄ PIECZONY (topatka wp., cebula, mąka pszenna) 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) KASZA PĘCZAK GOTOWANA 200 g ( <b>GLUTEN</b> ) SURÓWKA Z KAPUSTY BIAŁEJ DROBNO TARTA (kapusta biała, marchew, jabłko, cebula, musztarda, olej) 120 g ( <b>GORCZYCA</b> ) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB GRAHAM 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) SER ŻÓŁTY (podpuszczkowy ser dojrzewający, typ holenderski tłusty) 80 g ( <b>MLEKO</b> ) OGÓREK KISZONY TALARKI 60 g ( <b>GORCZYCA</b> ) LIŚĆ SAŁATY MASŁOWEJ 0.06 szt RUKOLA 4 g HERBATA 1SZT. 1 szt	KEFIR 1 szt ( <b>MLEKO</b> )	Energia [kcal] 2 542.2 Białko ogółem [g] 106.7 Tłuszcz [g] 94.5 Węglowodany ogółem [g] 277.7 Sód [mg] 3 436.5 Błonnik pokarmowy [g] 34.4 suma cukrów prostych [g] 29.5	

2026-03-22, niedziela	Dieta podstawowa	CHAŁKA 100G 0.2 szt ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> ) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) SEREK WANILIOWY HOMOGENIZOWANY 100 g ( <b>MLEKO</b> ) KREM ORZECHOWO-KAKAOWY 20G 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) JABŁKO 1 szt KAWA MLECZNA (mleko 2%, kawa zbożowa) 200 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )		ROSÓŁ Z MAKARONEM (wywar drobiowy, marchew, pietruszka, seler, por, makaron, zielona pietruszka) 400 ml ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER</b> ) KURCZAK OPIEKANY (ćwiartka kurczaka, papryka, olej) 150 g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) ZIEMIANKI GOTOWANE Z WODY Z KOPERKIEM 200 g BURACZKI GOTOWANE (buraki, mąka pszenna, masło roślinne) 120 g ( <b>GLUTEN</b> ) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB BIAŁY I GRAHAM 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) SZYNKA Z PIERSIĄ INDYCZA (z indyka i kurczaka grub rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalnej) 80 g ( <b>SOJA, SELER, GORCZYCA</b> ) DWA RODZAJE RZODKIEWKI (rzodkiewka, rzodkiew biała) 50 g SAŁATA MIX (sałata lodowa, rukola, cykorja) 10 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	WAFELEK KAKAOWY 1 szt ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )	Energia [kcal] 2 718.2 Białko ogółem [g] 115.2 Tłuszcz [g] 106.1 Węglowodany ogółem [g] 343.4 Sód [mg] 2 172.2 Błonnik pokarmowy [g] 27 suma cukrów prostych [g] 90.6
	Dieta łatwostrawna	CHAŁKA 100G 0.2 szt ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> ) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) SEREK WANILIOWY HOMOGENIZOWANY 100 g ( <b>MLEKO</b> ) KREM ORZECHOWO-KAKAOWY 20G 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) JABŁKO PARZONE 1 szt KAWA MLECZNA (mleko 2%, kawa zbożowa) 200 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )	ZUPA GRYSIKOWA (marchew, seler, pietruszka, kasza manna, zielona pietruszka) 400 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) KURCZAK GOTOWANY (ćwiartka kurczaka) 150 g SOS POTRAWKOWY (marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna) 100 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) ZIEMIANKI GOTOWANE Z WODY Z KOPERKIEM 200 g BURACZKI GOTOWANE (buraki, mąka pszenna, masło roślinne) 120 g ( <b>GLUTEN</b> ) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	ANGIELKA 120 g ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> ) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) SZYNKA Z PIERSIĄ INDYCZA (z indyka i kurczaka grub rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalnej) 80 g ( <b>SOJA, SELER, GORCZYCA</b> ) SAŁATA MIX (sałata lodowa, rukola, cykorja) 10 g KIELKI 2 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	WAFELEK KAKAOWY 1 szt ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )	Energia [kcal] 2 926.3 Białko ogółem [g] 116.4 Tłuszcz [g] 117.3 Węglowodany ogółem [g] 368.6 Sód [mg] 2 508.6 Błonnik pokarmowy [g] 25.2 suma cukrów prostych [g] 92.9	
	Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl.	CHLEB GRAHAM 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) PŁAT SZYMKOWY (wieprzowy wędzony, parzony) 80 g ( <b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA</b> ) JAJKO GOTOWANE klasy M 1 szt ( <b>JAJA</b> ) POMIDOR 60 g LIŚC SAŁATY MASŁOWEJ 0.06 szt HERBATA 1SZT. 1 szt	SEREK WIEJSKI 1 szt ( <b>MLEKO</b> )	ROSÓŁ Z MAKARONEM (wywar drobiowy, marchew, pietruszka, seler, por, makaron, zielona pietruszka) 400 ml ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER</b> ) KURCZAK OPIEKANY (ćwiartka kurczaka, papryka, olej) 150 g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) ZIEMIANKI GOTOWANE Z WODY Z KOPERKIEM 200 g SAŁATKA Z BURACZKA B/CUKRU (burak, olej) 120 g KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB GRAHAM 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) SZYNKA Z PIERSIĄ INDYCZA (z indyka i kurczaka grub rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalnej) 80 g ( <b>SOJA, SELER, GORCZYCA</b> ) DWA RODZAJE RZODKIEWKI (rzodkiewka, rzodkiew biała) 60 g SAŁATA MIX (sałata lodowa, rukola, cykorja) 10 g HERBATA 1SZT. 1 szt	KANAPKA Z WEDLIŃ DROBIOWA (chleb graham 30g, wędlina drobiowa 30g, masło 10g) 1 Pof ( <b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA</b> )	Energia [kcal] 2 510.7 Białko ogółem [g] 135.2 Tłuszcz [g] 107.3 Węglowodany ogółem [g] 260.1 Sód [mg] 3 344.5 Błonnik pokarmowy [g] 35.6 suma cukrów prostych [g] 23.3