

| | | 1 | 2 | 3 | 5 | 6 | 7 | |
|-------------------------|--|--|--|---|--|--|--|--|
| | | Śniadanie | II Ś | Obiad | Kolacja | 2. kolacja | SUMA | |
| 2026-03-23 poniedziałek | Jan_dieta podstawowa | ZUPA MLECZNA Z KASZĄ MANNA (mleko 2%, kasza manna)l 300 ml (GLUTEN, MLEKO) CHLEB BIAŁY I GRAHAM 80 g (GLUTEN, SEZAM) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) POŁĘDWICA SOPOCKA (wędzonka wp., wędzona, parzona) 80 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER) POMIDÓR 50 g SALATA MIX (sałata lodowa, rukola, sałata radicchio) 10 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 5 g | | ZUPA OGÓRKOWA Z ZIEMNIAKAMI (ziemniaki, ogórki kiszzone, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, śmietana) 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER, GORCZYCA) GULASZ WIEPRZOWY DUSZONY (MIĘSO W KOSTKĘ) (łopatka wp. szynka wp., olej rzepakowy, mąka pszenna, przyprawy) 120 g (GLUTEN, SOJA) KASZA JĘCZMIENNA GOTOWANA 200 g (GLUTEN) SURÓWKA WIELOWARZYWNA (kapusta biała, ogórek kiszony, marchew, seler, pietruszka, olej, musztarda) 200 g (SELER, GORCZYCA) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml | | CHLEB BIAŁY I GRAHAM 80 g (GLUTEN, SEZAM) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) SER ŻÓŁTY (podpuszczkowy ser dojrzewający, typ holenderski tłusty) 50 g (MLEKO) SALATKA ZE STRĄCZKÓW (fasola czerwona, groszek zielony, ciecierzycza, zielona pietruszka) 50 g LIŚC SALATY MASŁOWEJ 0.06 szt HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 5 g | WAFLE RYŻOWE 3SZT. 30 g | Energia [kcal] 2 378.9 Białko ogółem [g] 94.8 Tłuszcz [g] 92.1 Węglowodany ogółem [g] 315.3 Sód [mg] 3 369.4 Błonnik pokarmowy [g] 38.4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34.8 suma cukrów prostych [g] 34.5 |
| | Jan_dieta latwostrawna | ZUPA MLECZNA Z KASZĄ MANNA (mleko 2%, kasza manna)l 300 ml (GLUTEN, MLEKO) ANGIELKA 80 g (GLUTEN, JAJA) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) POŁĘDWICA SOPOCKA (wędzonka wp., wędzona, parzona) 80 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER) SALATA MIX (sałata lodowa, rukola, sałata radicchio) 10 g MUS Z GRUSZKI 100 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 5 g | | ZUPA KOPERKOWA Z ZIEMNIAKAMI (ziemniaki, włoszczyzna, koperek, mąka, mleko) 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) GULASZ WIEPRZOWY DUSZONY (MIĘSO W KOSTKĘ) (łopatka wp. szynka wp., olej rzepakowy, mąka pszenna, przyprawy) 120 g (GLUTEN, SOJA) KASZA JĘCZMIENNA GOTOWANA 200 g (GLUTEN) WARZYWA GOTOWANE Z WODY (marchewka, seler, pietruszka, mąka pszenna) 200 g (GLUTEN, SELER) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml | ANGIELKA 80 g (GLUTEN, JAJA) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) TWAROŻEK Z KOPERKIEM (ser biały półtłusty, koperek) 80 g (MLEKO) DŻEM OWOCOWY 1 szt LIŚC SALATY MASŁOWEJ 0.06 szt HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 5 g | WAFLE RYŻOWE 3SZT. 30 g | Energia [kcal] 2 167.5 Białko ogółem [g] 85.6 Tłuszcz [g] 63.3 Węglowodany ogółem [g] 338.4 Sód [mg] 2 056.5 Błonnik pokarmowy [g] 31.2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28.4 suma cukrów prostych [g] 50.4 | |
| | Jan_dieta z ogr. łatwo przysw. weg. | CHLEB GRAHAM 80 g (GLUTEN, SEZAM) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) POŁĘDWICA SOPOCKA (wędzonka wp., wędzona, parzona) 60 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER) POMIDÓR 50 g SALATA MIX (sałata lodowa, rukola, sałata radicchio) 10 g HERBATA 1SZT. 1 szt | SEREK HOMOGENIZOWANY NATURALNY 150G 1 szt (MLEKO) | ZUPA OGÓRKOWA Z ZIEMNIAKAMI (ziemniaki, ogórki kiszzone, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, śmietana) 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER, GORCZYCA) GULASZ WIEPRZOWY DUSZONY (MIĘSO W KOSTKĘ) (łopatka wp. szynka wp., olej rzepakowy, mąka pszenna, przyprawy) 150 g (GLUTEN, SOJA) KASZA GRYZCZANA GOTOWANA 200 g SURÓWKA WIELOWARZYWNA (kapusta biała, ogórek kiszony, marchew, seler, pietruszka, olej, musztarda) 200 g (SELER, GORCZYCA) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml | CHLEB GRAHAM 80 g (GLUTEN, SEZAM) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) SER ŻÓŁTY (podpuszczkowy ser dojrzewający, typ holenderski tłusty) 50 g (MLEKO) SALATKA ZE STRĄCZKÓW (fasola czerwona, groszek zielony, ciecierzycza, zielona pietruszka) 50 g LIŚC SALATY MASŁOWEJ 0.06 szt HERBATA 1SZT. 1 szt | KANAPKA Z WĘDLINĄ DROBIOWĄ (chleb graham 30g, wędlina drobiowa 30g, masło 10g) 1 Por (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM) | Energia [kcal] 2 531.6 Białko ogółem [g] 117.3 Tłuszcz [g] 115.5 Węglowodany ogółem [g] 276.8 Sód [mg] 3 592.2 Błonnik pokarmowy [g] 42.7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 47.3 suma cukrów prostych [g] 15.7 | |
| | Jan_dieta latwostrawna z ogr. tłuszczu | ZUPA MLECZNA Z KASZĄ MANNA (mleko 2%, kasza manna)l 300 ml (GLUTEN, MLEKO) ANGIELKA 80 g (GLUTEN, JAJA) MARGARYNA SŁONECZNA 81% TŁUSZCZU ROŚLINNEGO 10g 1 szt POŁĘDWICA SOPOCKA (wędzonka wp., wędzona, parzona) 80 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER) SALATA MIX (sałata lodowa, rukola, sałata radicchio) 10 g MUS Z GRUSZKI 100 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 5 g | | ZUPA KOPERKOWA Z ZIEMNIAKAMI (ziemniaki, włoszczyzna, koperek, mąka, mleko) 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) FILET Z PIERSI KURCZAKA GOTOWANY W SOSIE (pierś z kurczaka, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna) 100 g (GLUTEN) KASZA JĘCZMIENNA GOTOWANA 200 g (GLUTEN) WARZYWA GOTOWANE Z WODY (marchewka, seler, pietruszka, mąka pszenna) 200 g (GLUTEN, SELER) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml | ANGIELKA 80 g (GLUTEN, JAJA) MARGARYNA SŁONECZNA 81% TŁUSZCZU ROŚLINNEGO 10g 1 szt TWAROŻEK Z KOPERKIEM (ser biały półtłusty, koperek) 80 g (MLEKO) DŻEM OWOCOWY 1 szt LIŚC SALATY MASŁOWEJ 0.06 szt | WAFLE RYŻOWE 3SZT. 30 g | Energia [kcal] 2 091.4 Białko ogółem [g] 94.4 Tłuszcz [g] 51.4 Węglowodany ogółem [g] 336.8 Sód [mg] 2 078.2 Błonnik pokarmowy [g] 31.3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 19.8 suma cukrów prostych [g] 45.5 | |

| | | | | | | | |
|-------------------------|-------------------------------|---|---|--|---|--|--|
| 2026-03-23 poniedziałek | Jan_dieta bogatobiałkowa | ZUPA MLECZNA Z KASZĄ MANNA (mleko 2%, kasza manna) 300 ml (GLUTEN, MLEKO) ANGIELKA 80 g (GLUTEN, JAJA) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) POŁĘDWICA SOPOCKA (wędzonka wp., wędzona, parzona) 100 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER) POMIDOR 50 g SALATA MIX (sałata lodowa, rukola, sałata radicchio) 10 g HERBATA 1SZT. 1 szt | SEREK HOMOGENIZOWANY NATURALNY 150G 1 szt (MLEKO) | ZUPA KOPERKOWA Z ZIEMNIAKAMI (ziemniaki, włoszczyzma, koperek, mąka, mleko) 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) GULASZ WIEPRZOWY DUSZONY (MIĘSO W KOSTKĘ) (łopatka wp. szynka wp., olej rzepakowy, mąka pszenna, przyprawy) 150 g (GLUTEN, SOJA) KASZA JEĆZMIENNA GOTOWANA 200 g (GLUTEN) WARZYWA GOTOWANE Z WODY (marchewka, seler, pietruszka, mąka pszenna) 200 g (GLUTEN, SELER) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml | ANGIELKA 80 g (GLUTEN, JAJA) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) TWAROŻEK Z KOPERKIEM (ser biały półtłusty, koperek) 80 g (MLEKO) SER ŻÓŁTY (podpuszczkowy ser dojrzewający, typ holenderski tłusty) 30 g (MLEKO) LIŚĆ SAŁATY MASŁOWEJ 0.06 szt HERBATA 200 ml | KANAPKA Z WEDLIŃĄ DROBIOWĄ (angielka 30g, wędlina drobiowa 30g, masło 10g) 1 Por (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) | Energia [kcal] 2 551.9 Białko ogółem [g] 125.6 Tłuszcz [g] 101.7 Węglowodany ogółem [g] 305.4 Sód [mg] 2 901.7 Błonnik pokarmowy [g] 27 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 50.1 suma cukrów prostych [g] 45.9 |
| | Jan_płynna wzmocniona mleczna | PAPKA Z ZUPY MLECZNEJ Z KASZĄ MANNA I (mleko 2%, kasza manna) 500 ml (GLUTEN, MLEKO) HERBATA 1SZT. 1 szt | BUDYŃI (mleko 2%, budyń waniliowy) 200 ml (GLUTEN, MLEKO) | PAPKA ZUPA KOPERKOWA Z ZIEMNIAKAMI I ŁOPATKĄ wzmocniona (łopatka, wp. ziemniaki, włoszczyzma, koperek, mąka, mleko) 500 ml (SELER) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml | PAPKA ZUPA JARZYNOWA Z ZIEMNIAKAMI I ŁOPATKĄ (łopatka, ziemniaki, włoszczyzma, mąka pszenna) 500 ml (SELER) HERBATA 1SZT. 1 szt | JOGURT NATURALNY 150 g (MLEKO) | Energia [kcal] 1 808.1 Białko ogółem [g] 74.2 Tłuszcz [g] 96.2 Węglowodany ogółem [g] 179.3 Sód [mg] 608 Błonnik pokarmowy [g] 17.8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34 suma cukrów prostych [g] 54.8 |
| | Dieta papkowata | PAPKA KASZA MANNA NA WYWARZE JARZYNOWYM Z ŁOPATKĄ (łopatka, włoszczyzma, kasza manna, zielona pietruszka) 500 ml (GLUTEN, SELER) HERBATA 1SZT. 1 szt | | PAPKA ZUPA KOPERKOWA Z ZIEMNIAKAMI I ŁOPATKĄ (łopatka, wp. ziemniaki, włoszczyzma, koperek, mąka, mleko) 500 ml (SELER) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml | PAPKA ZUPA JARZYNOWA Z ZIEMNIAKAMI I ŁOPATKĄ (łopatka, ziemniaki, włoszczyzma, mąka pszenna) 500 ml (SELER) HERBATA 1SZT. 1 szt | KISIEL (kisiel owocowy, woda) 1 Por | Energia [kcal] 1 791.2 Białko ogółem [g] 65.6 Tłuszcz [g] 96.4 Węglowodany ogółem [g] 187.5 Sód [mg] 473 Błonnik pokarmowy [g] 22.4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29.7 suma cukrów prostych [g] 43 |
| 2026-03-24 wtorek | Jan_dieta podstawowa | ZUPA MLECZNA BUDYŃIOWA (mleko 2%, budyń waniliowy) 300 ml (GLUTEN, MLEKO) CHLEB BIAŁY I GRAHAM 80 g (GLUTEN, SEZAM) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) PASTA Z TUNCYKA (tuńczyk, ser biały, zielona pietruszka) 80 g (RYBA, MLEKO) OGÓREK ZIEŁONY TALARKI OBRANY 50 g LIŚĆ SAŁATY MASŁOWEJ 0.06 szt HERBATA 1SZT. 1 szt | ZUPA NEAPOLITAŃSKA Z MAKARONEM (marchew, seler, pietruszka, makaron, ser topiony, mąka pszenna, śmietana) 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) PIECZEN WIEPRZÓWA - PIECZONA (łopatka b/k, jajka kl.M., bulka tarta, przyprawy, olej) 80 g (GLUTEN, JAJA) SOS KOPERKOWY (wywar warzywny, mąka pszenna, koperek) 80 ml (GLUTEN, SELER) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY PRZETARTE 200 g SURÓWKA Z KAPUŚTY BIAŁEJ DROBNO TARTA (kapusta biała, marchew, jabłko, cebula, musztarda, olej) 200 g (GORCZYCA) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml | CHLEB BIAŁY I GRAHAM 80 g (GLUTEN, SEZAM) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) SZYNKA SZKOLNA (wędlina wp., parzona, w osłonie niejadalnej) 50 g (SOJA) SEREK WANILIOWY HOMOGENIZOWANY 50 g (MLEKO) BURAKI GOTOWANE PLASTRY 50 g | JOGURT OWOCOWY 1 szt (MLEKO) | Energia [kcal] 2 163.4 Białko ogółem [g] 95.5 Tłuszcz [g] 83.9 Węglowodany ogółem [g] 283.9 Sód [mg] 2 608.2 Błonnik pokarmowy [g] 29.6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36.8 suma cukrów prostych [g] 56 | |

| | | | | | | |
|--|---|---|---|--|---|---|
| Jan_dieta latwostrawna | ZUPA MLECZNA BUDYNIOWA (mleko 2%, budyń waniliowy) 300 ml (GLUTEN, MLEKO) ANGIELKA 80 g (GLUTEN, JAJA) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) PASTA Z TUNCYZKA (tuńczyk, ser biały, zielona pietruszka) 80 g (RYBA, MLEKO) LIŚC SAŁATY MASŁOWEJ 0.06 szt KIEŁKI 2 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 5 g | | ZUPA KRUPNIK Z KASZY JĘCZMIENNEJ (marchew, seler, pietruszka, kasza jęczmienna) 400 ml (GLUTEN, SELER) PIECZEŃ WIEPRZOWA - PIECZONA (łopatka b/k, jajka kl.M, bulka tarta, przyprawy, olej) 80 g (GLUTEN, JAJA) SOS KOPERKOWY (wywar warzywny, mąka pszenna, koperek) 80 ml (GLUTEN, SELER) ZIEMIANKI GOTOWANE Z WODY PRZETARTE 200 g BROKUŁ GOTOWANY Z WODY (brokuł) 200 g KOMPOT Z JABLEK (jabłka) 250 ml | ANGIELKA 80 g (GLUTEN, JAJA) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) SZYNKA SZKOLNA (wędlina wp., parzona, w osłonie niejadalnej) 50 g (SOJA) SEREK WANILIOWY HOMOGENIZOWANY 50 g (MLEKO) BURAKI GOTOWANE PLASTRY 50 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 5 g | JOGURT OWOCOWY 1 szt (MLEKO) | Energia [kcal] 2 010.6 Białko ogółem [g] 89.3 Tłuszcz [g] 64 Węglowodany ogółem [g] 292.1 Sód [mg] 1 710.2 Błonnik pokarmowy [g] 25.6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28.1 suma cukrów prostych [g] 68 |
| Jan_dieta z ogr. łatwo przysw. weg. | CHLEB GRAHAM 80 g (GLUTEN, SEZAM) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) PASTA Z TUNCYZKA (tuńczyk, ser biały, zielona pietruszka) 80 g (RYBA, MLEKO) OGÓREK ZIELONY TALARKI OBRANY 50 g KIEŁKI 2 g HERBATA 1SZT. 1 szt | MUS JABŁKOWY B/CUKUR (jabłka) 200 g | ZUPA KRUPNIK Z KASZY JĘCZMIENNEJ (marchew, seler, pietruszka, kasza jęczmienna) 400 ml (GLUTEN, SELER) PIECZEŃ WIEPRZOWA - PIECZONA (łopatka b/k, jajka kl.M, bulka tarta, przyprawy, olej) 80 g (GLUTEN, JAJA) SOS KOPERKOWY (wywar warzywny, mąka pszenna, koperek) 80 ml (GLUTEN, SELER) ZIEMIANKI GOTOWANE Z WODY PRZETARTE 200 g SURÓWKA Z KAPUŚTY BIAŁEJ DROBNO TARTA (kapusta biała, marchew, jabłko, cebula, musztarda, olej) 200 g (GORCZYCA) KOMPOT Z JABLEK (jabłka) 250 ml | CHLEB GRAHAM 80 g (GLUTEN, SEZAM) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) SZYNKA SZKOLNA (wędlina wp., parzona, w osłonie niejadalnej) 50 g (SOJA) TWAROZEK (ser biały półtłusty, jogurt naturalny 2%) 50 g (MLEKO) BURAKI GOTOWANE PLASTRY 50 g HERBATA B/C 200 ml | JOGURT NATURALNY 150 g (MLEKO) | Energia [kcal] 2 019.2 Białko ogółem [g] 88 Tłuszcz [g] 69.6 Węglowodany ogółem [g] 299.3 Sód [mg] 2 251.7 Błonnik pokarmowy [g] 42.1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27.2 suma cukrów prostych [g] 42.2 |
| Jan_dieta latwostrawna z ogr. tłuszczu | ANGIELKA 80 g (GLUTEN, JAJA) MARGARYNA SŁONECZNA 81% TŁUSZCZU ROŚLINNEGO 10g 1 szt PASTA Z TUNCYZKA (tuńczyk, ser biały, zielona pietruszka) 80 g (RYBA, MLEKO) DZEM OWOCOWY 1 szt KIEŁKI 2 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 5 g | | ZUPA KRUPNIK Z KASZY JĘCZMIENNEJ (marchew, seler, pietruszka, kasza jęczmienna) 400 ml (GLUTEN, SELER) ŁOPATKA GOTOWANA W SOSIE WŁASNYM (łopatka wp., skrobina, masło) 100 g (GLUTEN) ZIEMIANKI GOTOWANE Z WODY PRZETARTE 200 g BROKUŁ GOTOWANY Z WODY (brokuł) 200 g KOMPOT Z JABLEK (jabłka) 250 ml | ANGIELKA 80 g (GLUTEN, JAJA) MARGARYNA SŁONECZNA 81% TŁUSZCZU ROŚLINNEGO 10g 1 szt SZYNKA SZKOLNA (wędlina wp., parzona, w osłonie niejadalnej) 50 g (SOJA) SEREK WANILIOWY HOMOGENIZOWANY 50 g (MLEKO) BURAKI GOTOWANE PLASTRY 50 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 5 g | JOGURT OWOCOWY 1 szt (MLEKO) | Energia [kcal] 2 123.2 Białko ogółem [g] 94.4 Tłuszcz [g] 83 Węglowodany ogółem [g] 271.7 Sód [mg] 1 631.1 Błonnik pokarmowy [g] 24.1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26.3 suma cukrów prostych [g] 57.5 |
| Jan_dieta bogatobiałkowa | ZUPA MLECZNA BUDYNIOWA (mleko 2%, budyń waniliowy) 300 ml (GLUTEN, MLEKO) ANGIELKA 80 g (GLUTEN, JAJA) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) PASTA Z TUNCYZKA (tuńczyk, ser biały, zielona pietruszka) 80 g (RYBA, MLEKO) SZYNKA Z PIERSIĄ INDYCZĄ (z indyka i kurczaka grub rozdrobniona, parzona, w osłonie niejadalnej) 30 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) KIEŁKI 2 g HERBATA 1SZT. 1 szt | KANAPKA Z WĘDLINĄ WP. (angielka 30g, wędlina wieprzowa 30g, masło 10g) 1 Por (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO) | ZUPA KRUPNIK Z KASZY JĘCZMIENNEJ (marchew, seler, pietruszka, kasza jęczmienna) 400 ml (GLUTEN, SELER) PIECZEŃ WIEPRZOWA - PIECZONA (łopatka b/k, jajka kl.M, bulka tarta, przyprawy, olej) 120 g (GLUTEN, JAJA) SOS KOPERKOWY (wywar warzywny, mąka pszenna, koperek) 100 ml (GLUTEN, SELER) ZIEMIANKI GOTOWANE Z WODY PRZETARTE 200 g BROKUŁ GOTOWANY Z WODY (brokuł) 200 g KOMPOT Z JABLEK (jabłka) 250 ml | ANGIELKA 80 g (GLUTEN, JAJA) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) SZYNKA SZKOLNA (wędlina wp., parzona, w osłonie niejadalnej) 50 g (SOJA) TWAROZEK (ser biały półtłusty, jogurt naturalny 2%) 80 g (MLEKO) BURAKI GOTOWANE PLASTRY 50 g HERBATA 1SZT. 1 szt | JOGURT OWOCOWY 1 szt (MLEKO) | Energia [kcal] 2 353.7 Białko ogółem [g] 116.2 Tłuszcz [g] 88.6 Węglowodany ogółem [g] 296.6 Sód [mg] 2 455.8 Błonnik pokarmowy [g] 26.6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39.4 suma cukrów prostych [g] 51 |

| | | | | | | | |
|-------------------|------------------------------|--|-------------------------------------|--|---|-------------------------------------|---|
| 2026-03-24 wtorek | Jan_plyna wzmożniona mleczna | PAPKA Z ZUPY BUDYNIOWEJ (mleko 2%, budyni waniliowy) 500 ml (GLUTEN, MLEKO) HERBATA 1SZT. 1 szt | MUS JABŁKOWY (jabłka, cukier) 200 g | PAPKA KASZA MANNA NA WYWARZE JARZYNOWYM Z ŁOPATKĄ wzmocniona (łopatka, włoszczyzna, kasza manna, zielona pietruszka) 500 ml (GLUTEN, SELER) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml | PAPKA KASZA MANNA NA WYWARZE JARZYNOWYM (marchew, seler, pietruszka, kasza manna, zielona pietruszka) 500 ml (GLUTEN, SELER) HERBATA 1SZT. 1 szt | KEFIR 1 szt (MLEKO) | Energia [kcal] 1 815.4 Białko ogółem [g] 51.7 Tłuszcz [g] 89.4 Węglowodany ogółem [g] 220.1 Sód [mg] 491.9 Błonnik pokarmowy [g] 19.4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27.1 suma cukrów prostych [g] 78.7 |
| | Dieta papkowata | PAPKA KASZA KUKURYDZIANA NA WYWARZE JARZYNOWYM (kasza kukurydziana, marchew, pietruszka, seler) 500 ml (SELER) HERBATA 1SZT. 1 szt | | PAPKA KASZA MANNA NA WYWARZE JARZYNOWYM Z ŁOPATKĄ (łopatka, włoszczyzna, kasza manna, zielona pietruszka) 500 ml (GLUTEN, SELER) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml | PAPKA KASZA MANNA NA WYWARZE JARZYNOWYM (marchew, seler, pietruszka, kasza manna, zielona pietruszka) 500 ml (GLUTEN, SELER) HERBATA 1SZT. 1 szt | MUS JABŁKOWY (jabłka, cukier) 200 g | Energia [kcal] 1 552.3 Białko ogółem [g] 33.6 Tłuszcz [g] 74.2 Węglowodany ogółem [g] 209 Sód [mg] 365.4 Błonnik pokarmowy [g] 27.2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 19.1 suma cukrów prostych [g] 41.8 |
| 2026-03-25 środa | Jan_dieta podstawowa | ZUPA MLECZNA Z PŁATKAMI OWSIANYMI (mleko 2%, płatki owsiane) 300 ml (GLUTEN, MLEKO) CHLEB BIAŁY I GRAHAM 80 g (GLUTEN, SEZAM) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) SZYNKA W SIATCE (wp. parzona, wędzona, w siatce niejadalnej) 30 g (GLUTEN, SOJA) JAJKO GOTOWANE klasy M 1 szt (JAJA) CIECIERZYCA Z SŁONECZNIKIEM (ciecierzyca, słonecznik, zielona pietruszka) 50 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 5 g | | ZUPA KAPUŚNIAK Z KISZONEJ KAPUSTY (ziemniaki, kapusta kiszona, marchew, seler, pietruszka, cebula, kielbasa, mąka pszenna) 400 ml (GLUTEN, SOJA, SELER, GORCZYCA) LENIWE GOTOWANE (kluski leniwe) 300 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) SOS TRUSKAWKOWY (truskawki, maślanka) 100 ml (MLEKO) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml | CHLEB BIAŁY I GRAHAM 80 g (GLUTEN, SEZAM) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) FILET KRÓLEWSKI Z INDYKA (dodatek wp., średnio rozdrobniony parzony, wędzony) 80 g (SOJA) OGÓREK KISZONY TALARKI 50 g (GORCZYCA) SAŁATA MIX (sałata lodowa, rukola, sałata radicchio) 10 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 5 g | POMARAŃCZA 1 szt | Energia [kcal] 2 225 Białko ogółem [g] 107.3 Tłuszcz [g] 79.4 Węglowodany ogółem [g] 285.3 Sód [mg] 3 418.3 Błonnik pokarmowy [g] 31.4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38.2 suma cukrów prostych [g] 51.7 |
| | Jan_dieta latwostrawna | ZUPA MLECZNA Z PŁATKAMI OWSIANYMI (mleko 2%, płatki owsiane) 300 ml (GLUTEN, MLEKO) ANGIELKA 80 g (GLUTEN, JAJA) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) JAJKO GOTOWANE klasy M 1 szt (JAJA) SZYNKA W SIATCE (wp. parzona, wędzona, w siatce niejadalnej) 30 g (GLUTEN, SOJA) SZPINAK BABY 2 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 5 g | | ZUPA SZPINAKOWA Z ZIEMNIAKAMI (ziemniaki, szpinak, marchew, pietruszka, seler, mąka pszenna, mleko) 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) SZARPANY UDZIEC WOLNO DUSZONY W PIECU PAROWYM (udziec z kurczaka b/k b/skóry, przyprawy) 80 g SOS POMIDOROWY (koncentrat pomidorowy, mąka pszenna) 80 ml (GLUTEN) RYŻ BIAŁY GOTOWANY 200 g BURACZKI GOTOWANE (buraki, mąka pszenna, masło roślinne) 200 g (GLUTEN) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml | ANGIELKA 80 g (GLUTEN, JAJA) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) FILET KRÓLEWSKI Z INDYKA (dodatek wp., średnio rozdrobniony parzony, wędzony) 80 g (SOJA) BROKUŁ GOTOWANY Z WODY (brokuł) 50 g SAŁATA MIX (sałata lodowa, rukola, sałata radicchio) 10 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 5 g | MUS JABŁKOWY (jabłka, cukier) 150 g | Energia [kcal] 1 920 Białko ogółem [g] 79.8 Tłuszcz [g] 47.9 Węglowodany ogółem [g] 312.4 Sód [mg] 2 469.5 Błonnik pokarmowy [g] 25.2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 20.3 suma cukrów prostych [g] 67.8 |

| | | | | | | | |
|------------------|---|--|---|---|---|--|--|
| 2026-03-25 środa | Jan_dzieta z ogr. latwo przysw. weg. | CHLEB GRAHAM 80 g (GLUTEN, SEZAM) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) JAJKO GOTOWANE klasy M 1 szt (JAJA) SZYNKA W SIATCE (wp. parzona, wędzona, w siatce niejadalnej) 30 g (GLUTEN, SOJA) CIECIERZYCA Z SŁONECZNIKIEM (ciecierzyca, słonecznik, zielona pietruszka) 50 g HERBATA 1SZT. 1 szt | KANAPKA Z SEREM BIAŁYM (ser biały półtłusty 30g, chleb graham 30g, masło10g) 1 Por (GLUTEN, MLEKO, SEZAM) | ZUPA KAPUŚNIAK Z KISZONEJ KAPUSTY (ziemiaki, kapusta kiszona, marchew, seler, pietruszka, cebula, kiełbasa, mąka pszenna) 400 ml (GLUTEN, SOJA, SELER, GORCZYCA) SZARPANY UDZIEC WOLNO DUSZONY W PIECU PAROWYM (udziec z kurczaka b/k b/skóry, przyprawy) 80 g SOS POMIDOROWY (koncentrat pomidorowy, mąka pszenna) 80 ml (GLUTEN) RYŻ WIELOZIARNSTY GOTOWANY (ryż brązowy, ryż biały) 200 g SUROWKA Z MARCHEWKI I JABŁKA B/CIUKRU (marchew, jabłko, olej) 200 g KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml | CHLEB GRAHAM 80 g (GLUTEN, SEZAM) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) FILET KRÓLEWSKI Z INDYKA (dodatek wp., średnio rozdrobniony parzony, wędzony) 80 g (SOJA) SAŁATA MIX (sałata lodowa, rukola, sałata radicchio) 10 g OGÓREK KISZONY TALARKI 50 g (GORCZYCA) HERBATA 1SZT. 1 szt | POMARAŃCZA 1 szt | Energia [kcal] 2 123.8 Białko ogółem [g] 90.5 Tłuszcz [g] 77.8 Węglowodany ogółem [g] 285.3 Sód [mg] 3 606 Błonnik pokarmowy [g] 44.6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26.5 suma cukrów prostych [g] 24.2 |
| | Jan_dzieta łatwostrawna z ogr. tłuszczu | ZUPA MLECZNA Z PŁATKAMI OWSIANYMI (mleko 2%, płatki owsiane) 300 ml (GLUTEN, MLEKO) ANGIELKA 80 g (GLUTEN, JAJA) MARGARYNA SŁONECZNA 81% TŁUSZCZU ROŚLINNEGO 10g 1 szt SZYNKA W SIATCE (wp. parzona, wędzona, w siatce niejadalnej) 50 g (GLUTEN, SOJA) DZEM OWÓCOWY 1 szt SZPINAK BABY 2 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 5 g | ZUPA SZPINAKOWA Z ZIEMNIAKAMI (ziemiaki, szpinak, marchew, pietruszka, seler, mąka pszenna, mleko) 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) ŁOPATKA WP. GOTOWANA 80 g SOS POMIDOROWY (koncentrat pomidorowy, mąka pszenna) 80 ml (GLUTEN) RYŻ BIAŁY GOTOWANY 200 g BURACZKI GOTOWANE (buraki, mąka pszenna, masło roślinne) 200 g (GLUTEN) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml | ANGIELKA 80 g (GLUTEN, JAJA) FILET KRÓLEWSKI Z INDYKA (dodatek wp., średnio rozdrobniony parzony, wędzony) 80 g (SOJA) MARGARYNA SŁONECZNA 81% TŁUSZCZU ROŚLINNEGO 10g 1 szt BROKUŁ GOTOWANY Z WODY (brokuł) 50 g SAŁATA MIX (sałata lodowa, rukola, sałata radicchio) 10 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 5 g | MUS JABŁKOWY (jabłka, cukier) 150 g | Energia [kcal] 2 102.3 Białko ogółem [g] 81.6 Tłuszcz [g] 63.7 Węglowodany ogółem [g] 321.3 Sód [mg] 2 639.4 Błonnik pokarmowy [g] 25.3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22.8 suma cukrów prostych [g] 76.6 | |
| | Jan_dzieta bogatobiałkowa | ZUPA MLECZNA Z PŁATKAMI OWSIANYMI (mleko 2%, płatki owsiane) 300 ml (GLUTEN, MLEKO) ANGIELKA 80 g (GLUTEN, JAJA) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) JAJKO GOTOWANE klasy M 1 szt (JAJA) SZYNKA W SIATCE (wp. parzona, wędzona, w siatce niejadalnej) 50 g (GLUTEN, SOJA) LIŚC SAŁATY MASŁOWEJ 0.06 szt HERBATA 1SZT. 1 szt | KANAPKA Z SEREM BIAŁYM (ser biały półtłusty 30g, angielka 30g, masło 10g 1 Por (GLUTEN, JAJA, MLEKO) | ZUPA SZPINAKOWA Z ZIEMNIAKAMI (ziemiaki, szpinak, marchew, pietruszka, seler, mąka pszenna, mleko) 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) SZARPANY UDZIEC WOLNO DUSZONY W PIECU PAROWYM (udziec z kurczaka b/k b/skóry, przyprawy) 120 g SOS POMIDOROWY (koncentrat pomidorowy, mąka pszenna) 100 ml (GLUTEN) RYŻ BIAŁY GOTOWANY 200 g BURACZKI GOTOWANE (buraki, mąka pszenna, masło roślinne) 200 g (GLUTEN) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml | ANGIELKA 80 g (GLUTEN, JAJA) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) FILET KRÓLEWSKI Z INDYKA (dodatek wp., średnio rozdrobniony parzony, wędzony) 120 g (SOJA) BROKUŁ GOTOWANY Z WODY (brokuł) 50 g SAŁATA MIX (sałata lodowa, rukola, sałata radicchio) 10 g HERBATA 1SZT. 1 szt | SEREK WIEJSKI 1 szt (MLEKO) | Energia [kcal] 2 137.3 Białko ogółem [g] 121.4 Tłuszcz [g] 66.5 Węglowodany ogółem [g] 279 Sód [mg] 3 680.1 Błonnik pokarmowy [g] 21.1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31 suma cukrów prostych [g] 35.7 |
| | Jan_plyna wzmochnona mleczna | PAPKA Z ZUPY MLECZNEJ Z PŁATKAMI OWSIANYMI (mleko 2%, płatki owsiane) 500 ml (GLUTEN, MLEKO) HERBATA 1SZT. 1 szt | SOCZEK B/CIUKRU 200ml 1 szt | PAPKA ZUPA JARZYNOWA Z ZIEMNIAKAMI I ŁOPATKĄ wzmochniona (łopatka, ziemniaki, włoszczyzna, mąka pszenna) 500 ml (SELER) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml | PAPKA ZUPA JARZYNOWA Z ZIEMNIAKAMI I ŁOPATKĄ (łopatka, ziemniaki, włoszczyzna, mąka pszenna) 500 ml (SELER) HERBATA 1SZT. 1 szt | MAŚLANKA 200 ml (MLEKO) | Energia [kcal] 1 849.3 Białko ogółem [g] 70 Tłuszcz [g] 98.6 Węglowodany ogółem [g] 191.8 Sód [mg] 604.3 Błonnik pokarmowy [g] 21.1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30.3 suma cukrów prostych [g] 34.4 |

| | | | | | | | |
|---------------------|---|--|---|--|---|--|---|
| 2026-03-25 środa | Dieta papkowata | PAPKA PŁATKI OWSIANE NA WYWARZE JARZYNOWYM Z ŁOPATKĄ (łopatka, płatki owsiane, włoszczyzna) 500 ml (GLUTEN, SELER) HERBATA 1SZT. 1 szt | | PAPKA ZUPA JARZYNOWA Z ZIEMIANKAMI I ŁOPATKĄ (łopatka, ziemniaki, włoszczyzna, mąka pszenna) 500 ml (SELER) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml | PAPKA ZUPA JARZYNOWA Z ZIEMIANKAMI I ŁOPATKĄ (łopatka, ziemniaki, włoszczyzna, mąka pszenna) 500 ml (SELER) HERBATA 1SZT. 1 szt | SOCZEK B/CIUKRU 200ml 1 szt | Energia [kcal] 1 823.8 Białko ogółem [g] 65.8 Tłuszcz [g] 111.6 Węglowodany ogółem [g] 164 Sód [mg] 482.2 Błonnik pokarmowy [g] 23.9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33 suma cukrów prostych [g] 13.8 |
| | Jan_ dieta podstawowa | ZUPA MLECZNA Z KASZA KUKURYDZIANA (mleko 2%, kasza kukurydziana) 300 ml (MLEKO) CHLEB BIAŁY I GRAHAM 80 g (GLUTEN, SEZAM) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) TWAROŻEK ZE SZCZYPORKIEM (ser biały półtłusty, jogurt naturalny 2%, szczypiorek) 80 g (MLEKO) POMIDOR 50 g GRUSZKA 1 szt HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 5 g | | ZUPA BARSZCZ CZERWONY Z MAKARONEM (buraki, marchew, pietruszka, seler, makaron, mąka pszenna, mleko) 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) KURCZAK OPIEKANY (ćwiartka kurczaka, papryka, olej) 120 g (SELER, GORCZYCA) ZIEMIANKI GOTOWANE Z WODY PRZETARTE 200 g SURÓWKA Z KAPUŚTY PEKIŃSKIEJ (kapusta pekińska, ogórek kiszony, marchew, jabłko, cebula, olej, cukier) 200 g (GORCZYCA) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml | CHLEB BIAŁY I GRAHAM 80 g (GLUTEN, SEZAM) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) KURCZAK OPIEKANY (ćwiartka kurczaka, w osłonce niejadalnej) 50 g (GLUTEN, SOJA) PASTA WARZYWNA (marchew, pietruszka, seler, zielona pietruszka) 50 g (SELER) SAŁATKA SZWEDZKA 50 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 5 g | KISIEL Z TARTYMI JABŁKAMI DROBNO TARTE (jabłka, kisiel owocowy, woda) 200 ml | Energia [kcal] 2 379.3 Białko ogółem [g] 99 Tłuszcz [g] 69.3 Węglowodany ogółem [g] 359.6 Sód [mg] 3 118.7 Błonnik pokarmowy [g] 36.8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27 suma cukrów prostych [g] 95.3 |
| | Jan_ dieta latwostrawna | ZUPA MLECZNA Z KASZA KUKURYDZIANA (mleko 2%, kasza kukurydziana) 300 ml (MLEKO) ANGIELKA 80 g (GLUTEN, JAJA) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) TWAROŻEK Z ZIEŁONĄ PIETRUSZKĄ (ser biały półtłusty, jogurt naturalny 2%, zielona pietruszka) 80 g (MLEKO) MUS Z GRUSZKI 100 g SAŁATA LODOWA Z RUKOLĄ (sałata lodowa, rukola) 10 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 5 g | | ZUPA BARSZCZ CZERWONY Z MAKARONEM (buraki, marchew, pietruszka, seler, makaron, mąka pszenna, mleko) 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) KURCZAK GOTOWANY W SOSIE (ćwiartka kurczaka, seler, pietruszka, marchew, mąka pszenna) 120 g (GLUTEN) ZIEMIANKI GOTOWANE Z WODY PRZETARTE 200 g MARCHEW GOTOWANA (marchew, mąka pszenna) 200 g (GLUTEN) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml | ANGIELKA 80 g (GLUTEN, JAJA) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) SZYNKA RZEŹNIKA (wp. parzony, wędzony, w osłonce niejadalnej) 50 g (GLUTEN, SOJA) PASTA WARZYWNA (marchew, pietruszka, seler, zielona pietruszka) 50 g (SELER) ROSZPONKA 5 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 5 g | KISIEL Z TARTYMI JABŁKAMI DROBNO TARTE (jabłka, kisiel owocowy, woda) 200 ml | Energia [kcal] 2 484.6 Białko ogółem [g] 100.3 Tłuszcz [g] 75.7 Węglowodany ogółem [g] 376 Sód [mg] 2 400 Błonnik pokarmowy [g] 35.1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29.1 suma cukrów prostych [g] 85.5 |
| 2026-03-26 czwartek | Jan_ dieta z ogr. łatwo przysw. węgl. | CHLEB GRAHAM 80 g (GLUTEN, SEZAM) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) TWAROŻEK ZE SZCZYPORKIEM (ser biały półtłusty, jogurt naturalny 2%, szczypiorek) 80 g (MLEKO) POMIDOR 50 g GRUSZKA 1 szt HERBATA 1SZT. 1 szt | SAŁATKA ŚRÓDZIEMNOMORSKA (sałata lodowa, rukola, sałata radiccio, oliwki, ogórek zielony) 100 g | ZUPA BARSZCZ CZERWONY Z MAKARONEM (buraki, marchew, pietruszka, seler, makaron, mąka pszenna, mleko) 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) KURCZAK OPIEKANY (ćwiartka kurczaka, papryka, olej) 120 g (SELER, GORCZYCA) ZIEMIANKI GOTOWANE Z WODY PRZETARTE 200 g SURÓWKA Z KAPUŚTY PEKIŃSKIEJ B/CIUKRU (kapusta pekińska, ogórek kiszony, marchew, jabłko, olej) 200 g (GORCZYCA) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml | CHLEB GRAHAM 80 g (GLUTEN, SEZAM) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) SZYNKA RZEŹNIKA (wp. parzony, wędzony, w osłonce niejadalnej) 30 g (GLUTEN, SOJA) PASTA WARZYWNA (marchew, pietruszka, seler, zielona pietruszka) 50 g (SELER) SAŁATKA SZWEDZKA 50 g HERBATA 1SZT. 1 szt | KISIEL B/CIUKRU (kisiel owocowy, woda) 1 Por | Energia [kcal] 2 064.1 Białko ogółem [g] 91.3 Tłuszcz [g] 71.5 Węglowodany ogółem [g] 286 Sód [mg] 3 055.4 Błonnik pokarmowy [g] 39.5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24.2 suma cukrów prostych [g] 45.3 |
| | Jan_ dieta łatwostrawna z ogr. tłuszczu | ZUPA MLECZNA Z KASZA KUKURYDZIANA (mleko 2%, kasza kukurydziana) 300 ml (MLEKO) ANGIELKA 80 g (GLUTEN, JAJA) MARGARYNA SŁONECZNA 81% TŁUSZCZU ROŚLINNEGO 10g 1 szt TWAROŻEK ZE SZCZYPORKIEM (ser biały półtłusty, jogurt naturalny 2%, szczypiorek) 80 g (MLEKO) MUS Z GRUSZKI 100 g SAŁATA LODOWA Z RUKOLĄ (sałata lodowa, rukola) 10 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 5 g | | ZUPA BARSZCZ CZERWONY Z MAKARONEM (buraki, marchew, pietruszka, seler, makaron, mąka pszenna, mleko) 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) KURCZAK GOTOWANY W SOSIE (ćwiartka kurczaka, seler, pietruszka, marchew, mąka pszenna) 120 g (GLUTEN) ZIEMIANKI GOTOWANE Z WODY PRZETARTE 200 g MARCHEW GOTOWANA (marchew, mąka pszenna) 200 g (GLUTEN) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml | ANGIELKA 80 g (GLUTEN, JAJA) MARGARYNA SŁONECZNA 81% TŁUSZCZU ROŚLINNEGO 10g 1 szt SZYNKA RZEŹNIKA (wp. parzony, wędzony, w osłonce niejadalnej) 50 g (GLUTEN, SOJA) PASTA WARZYWNA (marchew, pietruszka, seler, zielona pietruszka) 50 g (SELER) ROSZPONKA 5 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 5 g | KISIEL Z TARTYMI JABŁKAMI DROBNO TARTE (jabłka, kisiel owocowy, woda) 200 ml | Energia [kcal] 2 480 Białko ogółem [g] 100.1 Tłuszcz [g] 75.3 Węglowodany ogółem [g] 375.9 Sód [mg] 2 411.5 Błonnik pokarmowy [g] 35.1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25.1 suma cukrów prostych [g] 85.4 |

| | | | | | | | |
|---------------------|------------------------------|--|---|--|--|--|---|
| 2026-03-26 czwartek | Jan_dieta bogatobiałkowa | ZUPA MLECZNA Z KASZĄ KUKURYDZIANĄ (mleko 2%, kasza kukurydziana) 300 ml (MLEKO) ANGIELKA 80 g (GLUTEN, JAJA) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) TWAROŻEK ZE SZCZYPIONIEM (ser biały półtłusty, jogurt naturalny 2%, szczypiorek) 80 g (MLEKO) SZYNKA W SIATCE (wp. parzona, wędzona, w siatce niejadalnej) 30 g (GLUTEN, SOJA) SAŁATA ŁÓDOWA Z RUKOLĄ (sałata lodowa, rukola) 10 g HERBATA 1SZT. 1 szt | KANAPKA Z WĘDLINĄ WP. (angielka 30g, wędlina wieprzowa 30g, masło 10g) 1 Por (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO) | ZUPA BARSZCZ CZERWONY Z MAKARONEM (buraki, marchew, pietruszka, seler, makaron, mąka pszenna, mleko) 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) KURCZAK GOTOWANY W SOSIE (ćwiartka kurczaka, seler, pietruszka, marchew, mąka pszenna) 120 g (GLUTEN) ZIEMIANKI GOTOWANE Z WODY PRZETARTE 200 g MARCHEW GOTOWANA (marchew, mąka pszenna) 200 g (GLUTEN) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml | ANGIELKA 80 g (GLUTEN, JAJA) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) SZYNKA RZEŹNIKA (wp. parzony, wędzony, w osłonce niejadalnej) 80 g (GLUTEN, SOJA) PASTA WARZYWNA (marchew, pietruszka, seler, zielona pietruszka) 50 g (SELER) ROSZPONKA 5 g HERBATA 1SZT. 1 szt | KISIEL Z TARTYMI JABŁKAMI DROBNO TARTE (jabłka, kisiel owocowy, woda) 200 ml | Energia [kcal] 2 610.5 Białko ogółem [g] 116.8 Tłuszcz [g] 91.8 Węglowodany ogółem [g] 350.7 Sód [mg] 3 595.6 Błonnik pokarmowy [g] 31.4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37.4 suma cukrów prostych [g] 68.6 |
| | Jan_plyma wzmożniona mleczna | PAPKA Z ZUPY MLECZNEJ Z KASZĄ KUKURYDZIANĄ (mleko 2%, kasza kukurydziana) 500 ml (GLUTEN, MLEKO) HERBATA 1SZT. 1 szt | MUS OWOCOWY 1 szt | PAPKA ZUPA JARZYNOWA Z MAKARONEM I ŁOPATKĄ wzmożniona (topatka, makaron, włoszczyzna, mąka pszenna) 500 ml (GLUTEN, SELER) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml | PAPKA ZUPA MARCHWIOWA Z ZIEMIANKAMI I ŁOPATKĄ (topatka, ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna) 500 ml (SELER) HERBATA 1SZT. 1 szt | SEREK HOMOGENIZOWANY NATURALNY 150G 1 szt (MLEKO) | Energia [kcal] 2 049.2 Białko ogółem [g] 82.3 Tłuszcz [g] 111.3 Węglowodany ogółem [g] 194.6 Sód [mg] 570.4 Błonnik pokarmowy [g] 21.1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39 suma cukrów prostych [g] 43.8 |
| | Dieta papkowata | PAPKA KASZA KUKURYDZIANA NA WYWARZE JARZYNOWYM Z ŁOPATKĄ (topatka, kasza kukurydziana, włoszczyzna) 500 ml (GLUTEN, SELER) HERBATA 1SZT. 1 szt | | PAPKA ZUPA JARZYNOWA Z MAKARONEM I ŁOPATKĄ (topatka, makaron, włoszczyzna, mąka pszenna) 500 ml (GLUTEN, SELER) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml | PAPKA ZUPA MARCHWIOWA Z ZIEMIANKAMI I ŁOPATKĄ (topatka, ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna) 500 ml (SELER) HERBATA 1SZT. 1 szt | MUS OWOCOWY 1 szt | Energia [kcal] 2 002.2 Białko ogółem [g] 70.3 Tłuszcz [g] 110.5 Węglowodany ogółem [g] 201 Sód [mg] 499.2 Błonnik pokarmowy [g] 25.7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32.9 suma cukrów prostych [g] 29.9 |
| 2026-03-27 piątek | Jan_dieta podstawowa | ZUPA MLECZNA Z PŁATKAMI JĘCZMIENNYMI (mleko 2%, płatki jęczmienne) 300 ml (GLUTEN, MLEKO) CHLEB BIAŁY I GRAHAM 80 g (GLUTEN, SEZAM) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) PASTA JAJECZNA ZE SZCZYPIONIEM (jajka, szczypiorek, majonez) 80 g (JAJA, GORCZYCA) SAŁATA MIX ZE SŁONECZNIKIEM (sałata lodowa, rukola, sałata radicchio, słonecznik) 10 g DWA RODZAJE RZODKIEWKI (rzodkiewka, rzodkiew biała) 60 g | ZUPA POMIDOROWA Z RYŻEM (marchew, seler, pietruszka, ryż, koncentrat pomidorowy, mąka pszenna, śmietana) 400 ml (MLEKO, SELER) FILET Z RYBY PANIEROWANY PIECZONY (tilapia filet, jajka, bułka tarta, mąka pszenna, olej) 80 g (GLUTEN, JAJA, RYBA) ZIEMIANKI GOTOWANE Z WODY PRZETARTE 200 g SURÓWKA Z KAPUŚTY KISZONEJ DROBNO SIEKANA (kapusta kiszona, marchew, jabłko, cebula, olej, zielona, pietruszka) 200 g (GORCZYCA) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml | CHLEB BIAŁY I GRAHAM 80 g (GLUTEN, SEZAM) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) SER BIAŁY PÓLTŁUSTY 50 g (MLEKO) SAŁATKA Z CZERWONEJ FASOLI, GROSZKU, KUKURYDZY I OGÓRKA KISZONEGO 50 g (GORCZYCA) SZPINAK BABY 2 g | SEREK HOMOGENIZOWANY NATURALNY 150G 1 szt (MLEKO) | Energia [kcal] 2 361 Białko ogółem [g] 124.6 Tłuszcz [g] 101.1 Węglowodany ogółem [g] 280.7 Sód [mg] 2 031.2 Błonnik pokarmowy [g] 35.5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32.8 suma cukrów prostych [g] 28.5 | |

| | | | | | | |
|--|---|---|---|--|--|--|
| Jan_dieta łatwostrawna | ZUPA MLECZNA Z PŁATKAMI JĘCZMIENNYMI (mleko 2%, płatki jęczmienne) 300 ml (GLUTEN, MLEKO) ANGIELKA 80 g (GLUTEN, JAJA) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) PASTA JAJECZNA ZE SZCZYPORIEM (jajka, szczypierek, majonez) 80 g (JAJA, GORCZYCA) SALATA MIX ZE SŁONECZNIKIEM (salata lodowa, rukola, salata radicchio, słonecznik) 10 g MUS JABŁKOWY (jabłka, cukier) 100 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 5 g | | ZUPA POMIDOROWA Z RYŻEM (marchew, seler, pietruszka, ryż, koncentrat pomidorowy, mąka pszenna, śmietana) 400 ml (MLEKO, SELER) FILET Z RYBY GOTOWANY (tilapia filet) 80 g (RYBA) SOŚ DIETETYCZNY BIAŁY (wywar warzywny, mąka pszenna, ziola) 80 ml (GLUTEN) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY PRZETARTE 200 g WARZYWA GOTOWANE PO GRECKU (marchew, pietruszka, seler, koncentrat pomidorowy, skrobia) 200 g (SELER) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml | ANGIELKA 80 g (GLUTEN, JAJA) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) SER BIAŁY PÓLTLUSTY 50 g (MLEKO) MARMOLADA 30 g SZPINAK BABY 2 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 5 g | SEREK HOMOGENIZOWANY NATURALNY 150G 1 szt (MLEKO) | Energia [kcal] 2 357.1 Białko ogółem [g] 111.7 Tłuszcz [g] 80.8 Węglowodany ogółem [g] 328.4 Sód [mg] 1 504.2 Błonnik pokarmowy [g] 29.3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33.1 suma cukrów prostych [g] 76.4 |
| Jan_dieta z ogr. łatwo przysw. weg. | CHLEB GRAHAM 80 g (GLUTEN, SEZAM) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) PASTA JAJECZNA ZE SZCZYPORIEM (jajka, szczypierek, majonez) 80 g (JAJA, GORCZYCA) DWA RODZAJE RZODKIEWKI (rzodkiewka, rzodkiew biała) 60 g SALATA MIX ZE SŁONECZNIKIEM (salata lodowa, rukola, salata radicchio, słonecznik) 10 g | KANAPKA Z SEREM ŻÓŁTYM (chleb graham 30g, ser żółty 30g, masło 10g) 1 Por (GLUTEN, MLEKO, SEZAM) | ZUPA POMIDOROWA Z RYŻEM (marchew, seler, pietruszka, ryż, koncentrat pomidorowy, mąka pszenna, śmietana) 400 ml (MLEKO, SELER) FILET Z RYBY GOTOWANY (tilapia filet) 80 g (RYBA) SOŚ DIETETYCZNY BIAŁY (wywar warzywny, mąka pszenna, ziola) 80 ml (GLUTEN) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY PRZETARTE 200 g SURÓWKA Z KAPUŚTY KISZONEJ DROBNO SIEKANA (kapusta kiszona, marchew, jabłko, cebula, olej, zielona, pietruszka) 200 g (GORCZYCA) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml | CHLEB GRAHAM 80 g (GLUTEN, SEZAM) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) SER BIAŁY PÓLTLUSTY 50 g (MLEKO) SER TWAROGOWY TOPIONY Lactima 17G 1 Por (MLEKO) SZPINAK BABY 2 g | SEREK HOMOGENIZOWANY NATURALNY 150G 1 szt (MLEKO) | Energia [kcal] 2 223.5 Białko ogółem [g] 116.3 Tłuszcz [g] 107.1 Węglowodany ogółem [g] 236.5 Sód [mg] 2 150.3 Błonnik pokarmowy [g] 31.2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44.3 suma cukrów prostych [g] 16.9 |
| Jan_dieta łatwostrawna z ogr. tłuszczu | ZUPA MLECZNA Z PŁATKAMI JĘCZMIENNYMI (mleko 2%, płatki jęczmienne) 300 ml (GLUTEN, MLEKO) ANGIELKA 80 g (GLUTEN, JAJA) MARGARYNA SŁONECZNA 81% TŁUSZCZU ROŚLINNEGO 10g 1 szt PASTA JAJECZNA ZE SZCZYPORIEM (jajka, szczypierek, majonez) 80 g (JAJA, GORCZYCA) SALATA MIX ZE SŁONECZNIKIEM (salata lodowa, rukola, salata radicchio, słonecznik) 10 g MUS JABŁKOWY (jabłka, cukier) 100 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 5 g | | ZUPA POMIDOROWA Z RYŻEM (marchew, seler, pietruszka, ryż, koncentrat pomidorowy, mąka pszenna, śmietana) 400 ml (MLEKO, SELER) FILET Z RYBY GOTOWANY (tilapia filet) 80 g (RYBA) SOŚ DIETETYCZNY BIAŁY (wywar warzywny, mąka pszenna, ziola) 80 ml (GLUTEN) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY PRZETARTE 200 g WARZYWA GOTOWANE PO GRECKU (marchew, pietruszka, seler, koncentrat pomidorowy, skrobia) 200 g (SELER) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml | ANGIELKA 80 g (GLUTEN, JAJA) MARGARYNA SŁONECZNA 81% TŁUSZCZU ROŚLINNEGO 10g 1 szt SER BIAŁY PÓLTLUSTY 50 g (MLEKO) MARMOLADA 30 g SZPINAK BABY 2 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 5 g | SEREK HOMOGENIZOWANY NATURALNY 150G 1 szt (MLEKO) | Energia [kcal] 2 352.1 Białko ogółem [g] 111.7 Tłuszcz [g] 80.3 Węglowodany ogółem [g] 328.3 Sód [mg] 1 526.6 Błonnik pokarmowy [g] 29.3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25.7 suma cukrów prostych [g] 76.4 |
| Jan_dieta bogatobiałkowa | ZUPA MLECZNA Z PŁATKAMI JĘCZMIENNYMI (mleko 2%, płatki jęczmienne) 300 ml (GLUTEN, MLEKO) ANGIELKA 80 g (GLUTEN, JAJA) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) PASTA JAJECZNA ZE SZCZYPORIEM (jajka, szczypierek, majonez) 120 g (JAJA, GORCZYCA) SALATA MIX ZE SŁONECZNIKIEM (salata lodowa, rukola, salata radicchio, słonecznik) 10 g MUS JABŁKOWY (jabłka, cukier) 100 g HERBATA 1SZT. 1 szt | KANAPKA Z SEREM ŻÓŁTYM (chleb graham 30g, ser żółty 30g, masło 10g) 1 Por (GLUTEN, MLEKO, SEZAM) | ZUPA POMIDOROWA Z RYŻEM (marchew, seler, pietruszka, ryż, koncentrat pomidorowy, mąka pszenna, śmietana) 400 ml (MLEKO, SELER) FILET Z RYBY GOTOWANY (tilapia filet) 80 g (RYBA) SOŚ DIETETYCZNY BIAŁY (wywar warzywny, mąka pszenna, ziola) 80 ml (GLUTEN) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY PRZETARTE 200 g WARZYWA GOTOWANE PO GRECKU (marchew, pietruszka, seler, koncentrat pomidorowy, skrobia) 200 g (SELER) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml | ANGIELKA 80 g (GLUTEN, JAJA) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) SER BIAŁY PÓLTLUSTY 100 g (MLEKO) SER TWAROGOWY TOPIONY Lactima 17G 1 Por (MLEKO) POMIDOR 50 g HERBATA 1SZT. 1 szt | SEREK HOMOGENIZOWANY NATURALNY 150G 1 szt (MLEKO) | Energia [kcal] 2 681.1 Białko ogółem [g] 139.7 Tłuszcz [g] 111.7 Węglowodany ogółem [g] 316.3 Sód [mg] 2 095 Błonnik pokarmowy [g] 31.6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 50 suma cukrów prostych [g] 48.8 |

| | | | | | | | |
|-------------------|------------------------------|--|-------------------------------------|---|---|---------------------------------------|---|
| 2026-03-27 piątek | Jan_plyna wzmożniona mleczna | PAPKA Z ZUPY MLECZNEJ Z PŁATKAMI JEĆZMIENNYMI (mleko 2%, płatki jeźzmiennie) 500 ml (GLUTEN, MLEKO) HERBATA 1SZT. 1 szt | KISIEL (kisiel owocowy, woda) 1 Por | PAPKA ZUPA KRUPNIK Z RYŻU Z ŁOPATKĄ wzmożniona (łopatka, marchew, seler, pietruszka, ryż biały) 500 ml (SELER) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml | PAPKA RYŻ NA WYWARZE Z ŁOPATKĄ (łopatka, marchew, seler, pietruszka, ryż biały) 500 ml (SELER) HERBATA 1SZT. 1 szt | SEREK WIEJSKI 1 szt (MLEKO) | Energia [kcal] 2 044.9 Białko ogółem [g] 81.3 Tłuszcz [g] 109.8 Węglowodany ogółem [g] 202.1 Sód [mg] 1 299.9 Błonnik pokarmowy [g] 18.6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35.5 suma cukrów prostych [g] 55.7 |
| | Dieta papkowata | PAPKA PŁATKI JEĆZMIENNE NA WYWARZE JARZYNOWYM Z ŁOPATKĄ (łopatka, płatki jeźzmiennie, wloszczyzna) 500 ml (GLUTEN, SELER) HERBATA 1SZT. 1 szt | | PAPKA ZUPA KRUPNIK Z RYŻU Z ŁOPATKĄ (łopatka, marchew, seler, pietruszka, ryż biały) 500 ml (SELER) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml | PAPKA RYŻ NA WYWARZE Z ŁOPATKĄ (łopatka, marchew, seler, pietruszka, ryż biały) 500 ml (SELER) HERBATA 1SZT. 1 szt | KISIEL (kisiel owocowy, woda) 1 Por | Energia [kcal] 1 897 Białko ogółem [g] 62.9 Tłuszcz [g] 113.3 Węglowodany ogółem [g] 178 Sód [mg] 733 Błonnik pokarmowy [g] 20.8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33.6 suma cukrów prostych [g] 41.6 |
| 2026-03-28 sobota | Jan_dieta podstawowa | ZUPA MLECZNA Z MAKARONEM (mleko 2%, makaron) 300 ml (GLUTEN, MLEKO) CHLEB BIAŁY I GRAHAM 80 g (GLUTEN, SEZAM) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) SZYNKA SZKOLNA (wędlina wp., parzona, w osłonce niejadalnej) 30 g (SOJA) SALATKA BROKUŁOWA Z SZYNKĄ I JAJKIEM (brokuł, szynka drobiowa, jajka, majonez) 50 g (JAJA, SOJA, GORCZYCA) ROSZPONKA 2 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 5 g | | ZUPA JARZYNOWA Z ZIEMNIAKAMI (ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, fasolka szparagowa, mąka pszenna, mleko) 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) PULPET WP. DUSZONY W SOSIE POMIDOROWYM (łopatka wp., jajka, mąka pszenna, angelka, koncentrat pomidorowy) 100 g (GLUTEN, JAJA) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY PRZETARTE 200 g SZPINAK GOTOWANY (szpinak, mąka pszenna) 200 g (GLUTEN) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml | CHLEB BIAŁY I GRAHAM 80 g (GLUTEN, SEZAM) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) SZYNKA Z PIERSIĄ INDYCZĄ (z indyka i kurczaka grub rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalnej) 50 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) SER ŻÓŁTY (podpuszczkowy ser dojrzewający, typ holenderski tłusty) 30 g (MLEKO) OGÓREK ZIELONY OBRANY TARTY 50 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 5 g | JOGURT OWOCOWY 1 szt (MLEKO) | Energia [kcal] 2 335 Białko ogółem [g] 91.3 Tłuszcz [g] 96.4 Węglowodany ogółem [g] 293.9 Sód [mg] 2 780.4 Błonnik pokarmowy [g] 29.9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35.3 suma cukrów prostych [g] 47.8 |
| | Jan_dieta latwostrawna | ZUPA MLECZNA Z MAKARONEM (mleko 2%, makaron) 300 ml (GLUTEN, MLEKO) ANGIELKA 80 g (GLUTEN, JAJA) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) SZYNKA SZKOLNA (wędlina wp., parzona, w osłonce niejadalnej) 30 g (SOJA) SALATKA BROKUŁOWA Z SZYNKĄ I JAJKIEM (brokuł, szynka drobiowa, jajka, majonez) 50 g (JAJA, SOJA, GORCZYCA) ROSZPONKA 2 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 5 g | | ZUPA JARZYNOWA Z ZIEMNIAKAMI (ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, fasolka szparagowa, mąka pszenna, mleko) 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) PULPET WP. DUSZONY W SOSIE POMIDOROWYM (łopatka wp., jajka, mąka pszenna, angelka, koncentrat pomidorowy) 100 g (GLUTEN, JAJA) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY PRZETARTE 200 g SZPINAK GOTOWANY (szpinak, mąka pszenna) 200 g (GLUTEN) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml | ANGIELKA 80 g (GLUTEN, JAJA) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) SZYNKA Z PIERSIĄ INDYCZĄ (z indyka i kurczaka grub rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalnej) 30 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) TWAROZEK (ser biały półtłusty, jogurt naturalny 2%) 50 g (MLEKO) KIELKI 2 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 5 g | JOGURT OWOCOWY 1 szt (MLEKO) | Energia [kcal] 2 276.8 Białko ogółem [g] 88 Tłuszcz [g] 90.1 Węglowodany ogółem [g] 298.2 Sód [mg] 2 336.6 Błonnik pokarmowy [g] 24 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32.1 suma cukrów prostych [g] 48.7 |

| | | | | | | | |
|-------------------|---|--|---|--|---|---|---|
| 2026-03-28 sobota | Jan_dzieta z ogr. latwo przysw. weg. | CHLEB GRAHAM 80 g (GLUTEN, SEZAM) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) SZYNKA SZKOLNA (wędlna wp., parzona, w osłonie niejadalnej) 30 g (SOJA) SALATKA BROKUŁOWA Z SZYNKA I JAJKIEM (brokuł, szynka drobiowa, jajka, majonez) 50 g (JAJA, SOJA, GORCZYCA) ROSZPONKA 2 g HERBATA 1SZT. 1 szt | KANAPKA Z WĘDLINĄ WP. (chleb graham 30g, wędlna wieprzowa 30g, mix 10g) 1 Por (GLUTEN, SOJA, SEZAM) | ZUPA JARZYNOWA Z ZIEMNIAKAMI (ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, fasolka szparagowa, mąka pszenna, mleko) 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) PULPET WP. DUSZONY W SOSIE POMIDOROWYM (topatka wp., jajka, mąka pszenna, angelka, koncentrat pomidorowy) 100 g (GLUTEN, JAJA) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY PRZETARTE 200 g SURÓWKA WIELOWARZYWNA (kapusta biała, ogórek kiszony, marchew, seler, pietruszka, olej, musztarda) 200 g (SELER, GORCZYCA) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml | CHLEB GRAHAM 80 g (GLUTEN, SEZAM) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) SER ŻÓŁTY (podpuszczkowy ser dojrzewający, typ holenderski tłusty) 30 g (MLEKO) SZYNKA Z PIERSIĄ INDYCZA (z indyka i kurczaka grub rozdrobniona, parzona, w osłonie niejadalnej) 50 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) OGÓREK ZIELONY OBRANY TARTY 50 g HERBATA 1SZT. 1 szt | SOK NFC POMIDOROWY 195ml 1 szt | Energia [kcal] 2 232.3 Białko ogółem [g] 86.5 Tłuszcz [g] 100.6 Węglowodany ogółem [g] 262.4 Sód [mg] 4 028.1 Błonnik pokarmowy [g] 36.5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33.4 suma cukrów prostych [g] 13.5 |
| | Jan_dzieta latwostrawna z ogr. tłuszczu | ZUPA MLECZNA Z MAKARONEM (mleko 2%, makaron) 300 ml (GLUTEN, MLEKO) ANGIELKA 80 g (GLUTEN, JAJA) MARGARYNA SŁONECZNA 81% TŁUSZCZU ROŚLINNEGO 10g 1 szt SZYNKA SZKOLNA (wędlna wp., parzona, w osłonie niejadalnej) 50 g (SOJA) MUS Z GRUSZKI 100 g ROSZPONKA 2 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 5 g | | ZUPA JARZYNOWA Z ZIEMNIAKAMI (ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, fasolka szparagowa, mąka pszenna, mleko) 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) PULPET WP. DUSZONY W SOSIE POMIDOROWYM (topatka wp., jajka, mąka pszenna, angelka, koncentrat pomidorowy) 100 g (GLUTEN, JAJA) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY PRZETARTE 200 g SZPINAK GOTOWANY (szpinak, mąka pszenna) 200 g (GLUTEN) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml | ANGIELKA 80 g (GLUTEN, JAJA) MARGARYNA SŁONECZNA 81% TŁUSZCZU ROŚLINNEGO 10g 1 szt TWAROŻEK (ser biały półtłusty, jogurt naturalny 2%) 80 g (MLEKO) OGÓREK ZIELONY OBRANY TARTY 50 g KIELKI 2 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 5 g | JOGURT OWOCOWY 1 szt (MLEKO) | Energia [kcal] 2 310.1 Białko ogółem [g] 85.3 Tłuszcz [g] 82.8 Węglowodany ogółem [g] 329.1 Sód [mg] 2 087.7 Błonnik pokarmowy [g] 27.8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28 suma cukrów prostych [g] 53.1 |
| | Jan_dzieta bogatobiałkowa | ZUPA MLECZNA Z MAKARONEM (mleko 2%, makaron) 300 ml (GLUTEN, MLEKO) ANGIELKA 80 g (GLUTEN, JAJA) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) SZYNKA SZKOLNA (wędlna wp., parzona, w osłonie niejadalnej) 80 g (SOJA) SALATKA BROKUŁOWA Z SZYNKA I JAJKIEM (brokuł, szynka drobiowa, jajka, majonez) 50 g (JAJA, SOJA, GORCZYCA) ROSZPONKA 2 g HERBATA 1SZT. 1 szt | KANAPKA Z WĘDLINĄ WP. (angelka 30g, wędlna wieprzowa 30g, masło 10g) 1 Por (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO) | ZUPA JARZYNOWA Z ZIEMNIAKAMI (ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, fasolka szparagowa, mąka pszenna, mleko) 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) PULPET WP. DUSZONY W SOSIE POMIDOROWYM (topatka wp., jajka, mąka pszenna, angelka, koncentrat pomidorowy) 2 [Por] x 100 g (GLUTEN, JAJA) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY PRZETARTE 200 g SZPINAK GOTOWANY (szpinak, mąka pszenna) 200 g (GLUTEN) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml | ANGIELKA 80 g (GLUTEN, JAJA) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) SZYNKA Z PIERSIĄ INDYCZA (z indyka i kurczaka grub rozdrobniona, parzona, w osłonie niejadalnej) 30 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) TWAROŻEK (ser biały półtłusty, jogurt naturalny 2%) 80 g (MLEKO) KIELKI 4 g HERBATA 1SZT. 1 szt | JOGURT OWOCOWY 1 szt (MLEKO) | Energia [kcal] 2 964 Białko ogółem [g] 127.1 Tłuszcz [g] 136.7 Węglowodany ogółem [g] 328.2 Sód [mg] 3 679.3 Błonnik pokarmowy [g] 26.1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 49.4 suma cukrów prostych [g] 36.8 |
| | Jan_plyna wzmochniona mleczna | PAPKA Z ZUPY MLECZNEJ Z MAKARONEM (mleko 2%, makaron) 500 ml (GLUTEN, MLEKO) HERBATA 1SZT. 1 szt | MUS VEGE 1 szt (GLUTEN) | PAPKA ZUPA JARZYNOWA Z ZIEMNIAKAMI I ŁOPATKĄ wzmochniona (topatka, ziemniaki, włoszczyzna, mąka pszenna) 500 ml (SELER) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml | PAPKA ZUPA JARZYNOWA Z ZIEMNIAKAMI I ŁOPATKĄ (topatka, ziemniaki, włoszczyzna, mąka pszenna) 500 ml (SELER) HERBATA 1SZT. 1 szt | SERDUSZKO PUDDING 125G 1 szt (MLEKO) | Energia [kcal] 1 833.7 Białko ogółem [g] 67 Tłuszcz [g] 101.5 Węglowodany ogółem [g] 180.1 Sód [mg] 824.7 Błonnik pokarmowy [g] 19 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32.1 suma cukrów prostych [g] 49.7 |

| | | | | | | | |
|----------------------|---|---|---|---|---|--|--|
| 2026-03-28 sobota | Dieta papkowata | PAPKA ZUPA JARZYNOWA Z MAKARONEM I ŁOPATKA (łopatka, makaron, włoszczyzna, mąka pszenna) 500 ml (GLUTEN, SELER) HERBATA 1SZT. 1 szt | PAPKA ZUPA JARZYNOWA Z ZIEMNIAKAMI I ŁOPATKA (łopatka, ziemniaki, włoszczyzna, mąka pszenna) 500 ml (SELER) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml | PAPKA ZUPA JARZYNOWA Z ZIEMNIAKAMI I ŁOPATKA (łopatka, ziemniaki, włoszczyzna, mąka pszenna) 500 ml (SELER) HERBATA 1SZT. 1 szt | MUS VEGE 1 szt (GLUTEN) | Energia [kcal] 1 790 Białko ogółem [g] 66.7 Tłuszcz [g] 106.3 Węglowodany ogółem [g] 163.2 Sód [mg] 478.4 Błonnik pokarmowy [g] 23.3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31.9 suma cukrów prostych [g] 23.7 | |
| 2026-03-29 niedziela | Jan_ dieta podstawowa | CHLEB BIAŁY I GRAHAM 80 g (GLUTEN, SEZAM) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) PŁAT SZYNKOWY (wieprzowy wędzony, parzony) 50 g (GLUTEN, SOJA) SER TWAROGOWY TOPIONY Lactima 17G 1 Por (MLEKO) POMIDOR 50 g KAKAO WEEKEND (mleko 2%, kakao) 200 ml (MLEKO) HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 5 g | ROSÓŁ Z MAKARONEM (wywar drobiowy, marchew, pietruszka, seler, por, makaron, zielona pietruszka) 400 ml (GLUTEN, JAJA, SELER) KURCZAK OPIEKANY (ćwiartka kurczaka, papryka, olej) 120 g (SELER, GORCZYCA) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY PRZETARTE 200 g SUROWKA Z MARCHWI I SELERA DROBNO TARTA (marchew, seler, olej) 200 g (SELER) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml | CHLEB BIAŁY I GRAHAM 80 g (GLUTEN, SEZAM) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) KURCZAK OPIEKANY (ćwiartka kurczaka, kurczaka grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalnej) 80 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) RZODKIEWKA Z OGÓRKIEM ZIELONYM DROBNO TARTE (rzodkiewka, ogórek zielony) 50 g JABŁKO 1 szt HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 5 g | CIASTO DROŻDŻOWE 80 g (GLUTEN) | Energia [kcal] 2 226.9 Białko ogółem [g] 98.9 Tłuszcz [g] 80.6 Węglowodany ogółem [g] 297.8 Sód [mg] 3 040.6 Błonnik pokarmowy [g] 33.8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29.9 suma cukrów prostych [g] 51.8 | |
| 2026-03-29 niedziela | Jan_ dieta latwostrawna | ANGIELKA 80 g (GLUTEN, JAJA) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) PŁAT SZYNKOWY (wieprzowy wędzony, parzony) 50 g (GLUTEN, SOJA) SER TWAROGOWY TOPIONY Lactima 17G 1 Por (MLEKO) LIŚĆ SAŁATY MASŁOWEJ 0.06 szt KAKAO WEEKEND (mleko 2%, kakao) 200 ml (MLEKO) HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 5 g | 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) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY PRZETARTE 200 g BURACZKI GOTOWANE (buraki, mąka pszenna, masło roślinne) 200 g (GLUTEN) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml | ANGIELKA 80 g (GLUTEN, JAJA) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) POŁĘDWICA MIODOWA (z indyka i kurczaka grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalnej) 80 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) SAŁATA MIX (sałata lodowa, rukola, sałata radicchio) 10 g JABŁKO PARZONE 1 szt HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 5 g | CIASTO DROŻDŻOWE 80 g (GLUTEN) | Energia [kcal] 2 227.7 Białko ogółem [g] 101.2 Tłuszcz [g] 70.9 Węglowodany ogółem [g] 316.9 Sód [mg] 2 670 Błonnik pokarmowy [g] 26.4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30.5 suma cukrów prostych [g] 62.1 | |
| 2026-03-29 niedziela | Jan_ dieta z ogr. łatwo przysw. weg. | CHLEB GRAHAM 80 g (GLUTEN, SEZAM) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) PŁAT SZYNKOWY (wieprzowy wędzony, parzony) 50 g (GLUTEN, SOJA) SER TWAROGOWY TOPIONY Lactima 17G 1 Por (MLEKO) POMIDOR 50 g HERBATA 1SZT. 1 szt | KANAPKA Z JAJKIEM (chleb graham 30g, jajko 1szt.kl.M, masło 10g) 1 Por (GLUTEN, JAJA, MLEKO, SEZAM) | ROSÓŁ Z MAKARONEM (wywar drobiowy, marchew, pietruszka, seler, por, makaron, zielona pietruszka) 400 ml (GLUTEN, JAJA, SELER) KURCZAK OPIEKANY (ćwiartka kurczaka, papryka, olej) 120 g (SELER, GORCZYCA) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY PRZETARTE 200 g SUROWKA Z MARCHWI I SELERA DROBNO TARTA (marchew, seler, olej) 200 g (SELER) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml | CHLEB GRAHAM 80 g (GLUTEN, SEZAM) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) POŁĘDWICA MIODOWA (z indyka i kurczaka grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalnej) 80 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) RZODKIEWKA Z OGÓRKIEM ZIELONYM DROBNO TARTE (rzodkiewka, ogórek zielony) 50 g JABŁKO 1 szt HERBATA 1SZT. 1 szt | SEREK HOMOGENIZOWANY NATURALNY 150G 1 szt (MLEKO) | Energia [kcal] 2 355.9 Białko ogółem [g] 119.8 Tłuszcz [g] 102.1 Węglowodany ogółem [g] 257.6 Sód [mg] 3 208.3 Błonnik pokarmowy [g] 37.6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42.2 suma cukrów prostych [g] 22.8 |
| 2026-03-29 niedziela | Jan_ dieta latwostrawna z ogr. tłuszczu | ANGIELKA 80 g (GLUTEN, JAJA) MARGARYNA SŁONECZNA 81% TŁUSZCZU ROŚLINNEGO 10g 1 szt PŁAT SZYNKOWY (wieprzowy wędzony, parzony) 50 g (GLUTEN, SOJA) MIÓD 1 szt LIŚĆ SAŁATY MASŁOWEJ 0.06 szt MUS Z GRUSZKI 100 g KAKAO WEEKEND (mleko 2%, kakao) 200 ml (MLEKO) HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 5 g | ZUPA GRYSIKOWA (marchew, seler, pietruszka, kasza manna, zielona pietruszka) 400 ml (GLUTEN, SELER) KURCZAK GOTOWANY W SOSIE (ćwiartka kurczaka, seler, pietruszka, marchew, mąka pszenna) 100 g (GLUTEN) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY PRZETARTE 200 g BURACZKI GOTOWANE (buraki, mąka pszenna, masło roślinne) 200 g (GLUTEN) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml | ANGIELKA 80 g (GLUTEN, JAJA) MARGARYNA SŁONECZNA 81% TŁUSZCZU ROŚLINNEGO 10g 1 szt POŁĘDWICA MIODOWA (z indyka i kurczaka grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalnej) 80 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) RZODKIEWKA Z OBRANYM ZIELONYM OGÓRKIEM TARTE (rzodkiewka, ogórek zielony) 50 g JABŁKO PARZONE 1 szt HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 5 g | CIASTO DROŻDŻOWE 80 g (GLUTEN) | Energia [kcal] 2 307 Białko ogółem [g] 95.4 Tłuszcz [g] 62.3 Węglowodany ogółem [g] 366.1 Sód [mg] 2 596.9 Błonnik pokarmowy [g] 31 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21.4 suma cukrów prostych [g] 65.7 | |

| | | | | | | | |
|-------------------------|----------------------------|--|---|---|--|--|---|
| 2026-03-29 niedziela | Jan_dieta bogatobiałkowa | ANGIELKA 80 g (GLUTEN, JAJA) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) PLAT SZYNKOWY (wieprzowy wędzony, parzony) 80 g (GLUTEN, SOJA) SER TWAROGOWY TOPIONY Lactima 17G 1 Por (MLEKO) LIŚC SALATY MASŁOWEJ 0.06 szt KAKAO WEEKEND (mleko 2%, kakao) 200 ml (MLEKO) HERBATA 1SZT. 1 szt | SEREK HOMOGENIZOWANY NATURALNY 150G 1 szt (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) 150 g (GLUTEN) ZIEMIANKI GOTOWANE Z WODY PRZETARTE 200g BURACZKI GOTOWANE (buraki, mąka pszenna, masło roślinne) 200 g (GLUTEN) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml | ANGIELKA 80 g (GLUTEN, JAJA) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) POLEDWICA MIODOWA (z indyka i kurczaka grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalnej) 100 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) JABŁKO PARZONE 1 szt SAŁATA MIX (sałata lodowa, rukola, sałata radicchio) 10 g HERBATA 1SZT. 1 szt | CIASTO DROŻDŻOWE 80 g (GLUTEN) | Energia [kcal] 2 575.5 Białko ogółem [g] 138.9 Tłuszcz [g] 96.4 Węglowodany ogółem [g] 309.6 Sód [mg] 3 172.6 Błonnik pokarmowy [g] 26.6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43 suma cukrów prostych [g] 51.4 |
| | Jan_plyma wzmożona mleczna | PAPKA ZUPA KRUPNIK Z RYŻU Z KURCZAKIEM (ćwiartka z kurczaka, marchew, seler, pietruszka, ryż biały) 500 ml (SELER) HERBATA 1SZT. 1 szt | MUS Z GRUSZKI 200 g | PAPKA KASZA MANNA NA WYWARZE JARZYNOWYM Z KURCZAKIEM wzmożona (ćwiartka z kur., włoszczyzna, kasza manna, zielona pietruszka) 500 ml (GLUTEN, SELER) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml | PAPKA KASZA KUKURYDZIANA NA WYWARZE JARZYNOWYM Z KURCZAKIEM (ćwiartka z kurczaka, kasza kukurydziana, włoszczyzna) 500 ml (GLUTEN, SELER) HERBATA 1SZT. 1 szt | SEREK HOMOGENIZOWANY WANILIOWY 1 szt (MLEKO) | Energia [kcal] 2 299.9 Białko ogółem [g] 111.6 Tłuszcz [g] 94.2 Węglowodany ogółem [g] 276.1 Sód [mg] 688.8 Błonnik pokarmowy [g] 30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25.6 suma cukrów prostych [g] 38.9 |
| | Dieta papkowała | PAPKA ZUPA KRUPNIK Z RYŻU Z KURCZAKIEM (ćwiartka z kurczaka, marchew, seler, pietruszka, ryż biały) 500 ml (SELER) HERBATA 1SZT. 1 szt | | PAPKA KASZA MANNA NA WYWARZE JARZYNOWYM Z KURCZAKIEM (ćwiartka z kurczaka, włoszczyzna, kasza manna, zielona pietruszka) 500 ml (GLUTEN, SELER) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml | PAPKA KASZA KUKURYDZIANA NA WYWARZE JARZYNOWYM Z KURCZAKIEM (ćwiartka z kurczaka, kasza kukurydziana, włoszczyzna) 500 ml (GLUTEN, SELER) HERBATA 1SZT. 1 szt | MUS Z GRUSZKI 200 g | Energia [kcal] 2 014 Białko ogółem [g] 81.3 Tłuszcz [g] 84.8 Węglowodany ogółem [g] 256.1 Sód [mg] 603.3 Błonnik pokarmowy [g] 30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 20.9 suma cukrów prostych [g] 19.5 |
| 2026-03-30 poniedziałek | Jan_dieta podstawiowa | ZUPA MLECZNA Z KASZĄ, MANNĄ (mleko 2%, kasza manna) 300 ml (GLUTEN, MLEKO) CHLEB BIAŁY I GRAHAM 80 g (GLUTEN, SEZAM) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) SZYNKA RZEŹNIKA (wp. parzony, wędzony, w osłonce niejadalnej) 30 g (GLUTEN, SOJA) JAJKO GOTOWANE klasy M 1 szt (JAJA) RZODKIEW BIAŁA Z ZIELONĄ PIETRUSZKĄ 50 g HERBATA 1SZT. 1 szt | ZUPA ZIEMNIACZANA (ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, mleko) 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) WIEPRZOWINA PO MEKSYKAŃSKU (łopatka wp., fasola czerwona, kukurydza, papryka, cebula, koncentrat pomidorowy, skrobia, olej) 120 g (GLUTEN, GORCZYCA) RYŻ BIAŁY GOTOWANY 200 g SURÓWKA WIELOWARZYWNA (kapusta biała, ogórek kiszony, marchew, seler, pietruszka, olej, musztarda) 200 g (SELER, GORCZYCA) KOMPOT OWOCOWY (mieszanka owoców) 250 ml | CHLEB BIAŁY I GRAHAM 80 g (GLUTEN, SEZAM) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) FILET KRÓLEWSKI Z INDYKA (dodatek wp., średnio rozdrobniony parzony, wędzony) 50 g (SOJA) SER ŻÓŁTY (podpuszczkowy ser dojrzewający, typ holenderski tusty) 30 g (MLEKO) POMIDOR 50 g HERBATA 1SZT. 1 szt | JOGURT NATURALNY 150 g (MLEKO) | Energia [kcal] 2 177 Białko ogółem [g] 88.6 Tłuszcz [g] 84.2 Węglowodany ogółem [g] 288.1 Sód [mg] 2 962.9 Błonnik pokarmowy [g] 34.3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33.4 suma cukrów prostych [g] 29.7 | |
| | Jan_dieta latwostrawna | ZUPA MLECZNA Z KASZĄ, MANNĄ (mleko 2%, kasza manna) 300 ml (GLUTEN, MLEKO) ANGIELKA 80 g (GLUTEN, JAJA) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) SZYNKA RZEŹNIKA (wp. parzony, wędzony, w osłonce niejadalnej) 30 g (GLUTEN, SOJA) JAJKO GOTOWANE klasy M 1 szt (JAJA) KIELKI 4 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 5 g | ZUPA ZIEMNIACZANA (ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, mleko) 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) GULASZ WIEPRZOWY DUSZONY - MIĘSO W KOSTKĘ (łopatka wieprzowa, olej rzepakowy, mąka pszenna, przyprawy) 120 g (GLUTEN) RYŻ BIAŁY GOTOWANY 200 g KOMPOT OWOCOWY (mieszanka owoców) 250 ml BUKIET WARZYW GOTOWANY (marchew, fasolka, brokuł) 200 g | ANGIELKA 80 g (GLUTEN, JAJA) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) FILET KRÓLEWSKI Z INDYKA (dodatek wp., średnio rozdrobniony parzony, wędzony) 50 g (SOJA) DŻEM OWOCOWY 1 szt RUKOLA 4 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 5 g | JOGURT NATURALNY 150 g (MLEKO) | Energia [kcal] 2 115 Białko ogółem [g] 84.9 Tłuszcz [g] 78.8 Węglowodany ogółem [g] 284.4 Sód [mg] 2 689.5 Błonnik pokarmowy [g] 21.9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33.6 suma cukrów prostych [g] 48.5 | |

| | | | | | | | |
|-------------------------|--|--|--|--|---|--|---|
| 2026-03-30 poniedziałek | Jan_dieta z ogr. łatwo przysw. węgl. | CHLEB GRAHAM 80 g (GLUTEN, SEZAM) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) SZYNKA RZEŹNIKA (wp. parzony, wędzony, w osłonce niejadalnej) 30 g (GLUTEN, SOJA) JAJKO GOTOWANE klasy M 1 szt (JAJA) RZODKIEW BIAŁA Z ZIELONĄ PIETRUSZKA 50 g HERBATA 1SZT. 1 szt | KANAPKA Z WĘDLINĄ DROBIOWA (chleb graham 30g, wędlina drobiowa 30g, masło 10g) 1 Por (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM) | ZUPA ZIEMNIACZANA (ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, mleko) 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) WIEPRZOWINA PO MEKSYKAŃSKU (łopatka wp., fasola czerwona, kukurydza, papryka, cebula, koncentrat pomidorowy, skrobia, olej) 120 g (GLUTEN, GORCZYCA) RYŻ WIELOZIARNSTY GOTOWANY (ryż brazowy, ryż biały) 200 g SURÓWKA WIELOWARZYWNA (kapusta biała, ogórek kiszony, marchew, seler, pietruszka, olej, musztarda) 200 g (SELER, GORCZYCA) KOMPOT OWOCOWY (mieszanka owoców) 250 ml | CHLEB GRAHAM 80 g (GLUTEN, SEZAM) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) FILET KRÓLEWSKI Z INDYKA (dodatek wp., średnio rozdrobniony parzony, wędzony) 50 g (SOJA) SER ŻÓŁTY (podpuszczkowy ser dojrzewający, typ holenderski tłusty) 30 g (MLEKO) POMIDOR 50 g HERBATA 1SZT. 1 szt | JOGURT NATURALNY 150 g (MLEKO) | Energia [kcal] 2 157 Białko ogółem [g] 89.5 Tłuszcz [g] 87.2 Węglowodany ogółem [g] 274.6 Sód [mg] 3 256.5 Błonnik pokarmowy [g] 40.9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35 suma cukrów prostych [g] 18.2 |
| | Jan_dieta łatwostrawna z ogr. tłuszczu | ZUPA MLECZNA Z KASZĄ MANNA (mleko 2%, kasza manna) 300 ml (GLUTEN, MLEKO) ANGIELKA 80 g (GLUTEN, JAJA) MARGARYNA SŁONECZNA 81% TŁUSZCZU ROŚLINNEGO 10g 1 szt SZYNKA RZEŹNIKA (wp. parzony, wędzony, w osłonce niejadalnej) 50 g (GLUTEN, SOJA) DŻEM OWOCOWY 1 szt KIEŁKI 4 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 5 g | ZUPA ZIEMNIACZANA (ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, mleko) 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) GULASZ WIEPRZOWY DUSZONY - MIĘSO W KOSTKĘ (łopatka wieprzowa, olej rzepakowy, mąka pszenna, przyprawy) 120 g (GLUTEN) RYŻ BIAŁY GOTOWANY 200 g KOMPOT OWOCOWY (mieszanka owoców) 250 ml BUKIET WARZYW GOTOWANY (marchew, fasolka, brokuł) 200 g | ANGIELKA 80 g (GLUTEN, JAJA) MARGARYNA SŁONECZNA 81% TŁUSZCZU ROŚLINNEGO 10g 1 szt FILET KRÓLEWSKI Z INDYKA (dodatek wp., średnio rozdrobniony parzony, wędzony) 80 g (SOJA) RUKOLA 4 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 5 g | JOGURT NATURALNY 150 g (MLEKO) | Energia [kcal] 2 115.4 Białko ogółem [g] 86.2 Tłuszcz [g] 78.2 Węglowodany ogółem [g] 284.3 Sód [mg] 3 040.3 Błonnik pokarmowy [g] 21.9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29.6 suma cukrów prostych [g] 48.6 | |
| | Jan_dieta bogatobiałkowa | ZUPA MLECZNA Z KASZĄ MANNA (mleko 2%, kasza manna) 300 ml (GLUTEN, MLEKO) ANGIELKA 80 g (GLUTEN, JAJA) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) SZYNKA RZEŹNIKA (wp. parzony, wędzony, w osłonce niejadalnej) 50 g (GLUTEN, SOJA) JAJKO GOTOWANE klasy M 1 szt (JAJA) KIEŁKI 4 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 5 g | KANAPKA Z WĘDLINĄ DROBIOWA (angielka 30g, wędlina drobiowa 30g, masło 10g) 1 Por (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) | ZUPA ZIEMNIACZANA (ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, mleko) 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) GULASZ WIEPRZOWY DUSZONY (MIĘSO W KOSTKĘ) (łopatka wp. szynka wp., olej rzepakowy, mąka pszenna, przyprawy) 150 g (GLUTEN, SOJA) RYŻ BIAŁY GOTOWANY 200 g BUKIET WARZYW GOTOWANY (marchew, fasolka, brokuł) 200 g KOMPOT OWOCOWY (mieszanka owoców) 250 ml | ANGIELKA 80 g (GLUTEN, JAJA) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) FILET KRÓLEWSKI Z INDYKA (dodatek wp., średnio rozdrobniony parzony, wędzony) 50 g (SOJA) TWAROZEK (ser biały półtłusty, jogurt naturalny 2%) 50 g (MLEKO) RUKOLA 4 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 5 g | JOGURT NATURALNY 150 g (MLEKO) | Energia [kcal] 2 343.2 Białko ogółem [g] 104.8 Tłuszcz [g] 90.5 Węglowodany ogółem [g] 294.8 Sód [mg] 2 681.4 Błonnik pokarmowy [g] 22.3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40.7 suma cukrów prostych [g] 41.6 |
| | Jan_płynna wzmocniona mleczna | PAPKA Z ZUPY MLECZNEJ Z KASZĄ MANNA I (mleko 2%, kasza manna) 500 ml (GLUTEN, MLEKO) HERBATA 1SZT. 1 szt | BUDYŃ (mleko 2%, budyń waniliowy) 200 ml (GLUTEN, MLEKO) | PAPKA ZUPA ZIEMNIACZANA Z ŁOPATKĄ wzmocniona (łopatka, ziemniaki, włoszczyzna, mąka pszenna) 500 ml (GLUTEN, SELER) KOMPOT OWOCOWY (mieszanka owoców) 250 ml | PAPKA ZUPA JARZYNOWA Z MAKARONEM I ŁOPATKĄ (łopatka, makaron, włoszczyzna, mąka pszenna) 500 ml (GLUTEN, SELER) HERBATA 1SZT. 1 szt | JOGURT NATURALNY 150 g (MLEKO) | Energia [kcal] 1 869.1 Białko ogółem [g] 71.8 Tłuszcz [g] 102.8 Węglowodany ogółem [g] 179.9 Sód [mg] 596.9 Błonnik pokarmowy [g] 15.4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34.7 suma cukrów prostych [g] 50.6 |
| | Dieta papkowata | PAPKA KASZA MANNA NA WYWARZE JARZYNOWYM Z ŁOPATKĄ (łopatka, włoszczyzna, kasza manna, zielona pietruszka) 500 ml (GLUTEN, SELER) HERBATA 1SZT. 1 szt | PAPKA ZUPA ZIEMNIACZANA Z ŁOPATKĄ (łopatka, ziemniaki, włoszczyzna, mąka pszenna) 500 ml (GLUTEN, SELER) KOMPOT OWOCOWY (mieszanka owoców) 250 ml | PAPKA ZUPA JARZYNOWA Z MAKARONEM I ŁOPATKĄ (łopatka, makaron, włoszczyzna, mąka pszenna) 500 ml (GLUTEN, SELER) HERBATA 1SZT. 1 szt | MUS JABŁKOWY (jabłka, cukier) 200 g | Energia [kcal] 2 019.9 Białko ogółem [g] 69.3 Tłuszcz [g] 110.9 Węglowodany ogółem [g] 212.9 Sód [mg] 471.9 Błonnik pokarmowy [g] 26.4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32.8 suma cukrów prostych [g] 39.2 | |

| | | | | | | | |
|-------------------|--|---|---|---|---|--|--|
| 2026-03-31 wtorek | Jan_dieta podstawaowa | ZUPA MLECZNA Z PŁATKAMI JĘCZMIENNYMI (mleko 2%, płatki jęczmieńne) 400 ml (GLUTEN, MLEKO) CHLEB BIAŁY I GRAHAM 80 g (GLUTEN, SEZAM) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) POŁĘDWICA MIODOWA (z indyka i kurczaka grubo rozdrobniona, parzona, w ostrońce niejadalnej) 30 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) PASTA Z TUŃCZYKA (tuńczyk, ser biały, zielona pietruszka) 50 g (RYBA, MLEKO) OGÓREK ZIELONY TALARKI OBRANY 50 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 5 g | ZUPA KALAFIOROWO-BROKUŁOWA Z RYŻEM (brokuł, kalfalior, ryż, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, mleko) 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) KARCZEK PIECZONY W SOSIE WŁASNYM (karczek b/k wp., cebula, mąka pszenna, 80 g (GLUTEN) ZIEMNIANKI GOTOWANE Z WODY PRZETARTE 200 g SURÓWKA Z OGÓRKA KISZONEGO Z MUSZTARDA (ogórek kiszony, cebula, musztarda) 200 g (GORCZYCA) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml | CHLEB BIAŁY I GRAHAM 80 g (GLUTEN, SEZAM) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) SALAMI (kielbasa wp-wol., drobno rozdrobniona, dojrzewająca, wędzona, parzona) 80 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) KIELKI 2 g SALATA LÓDOWA Z RUKOLĄ (sałata lodowa, rukola) 10 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 5 g | GRUSZKA 1 szt | Energia [kcal] 2 511.3 Białko ogółem [g] 79.3 Tłuszcz [g] 91.1 Węglowodany ogółem [g] 365.9 Sód [mg] 4 494 Błonnik pokarmowy [g] 34.7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32.6 suma cukrów prostych [g] 75.8 | |
| | Jan_dieta latwostrawna | ZUPA MLECZNA Z PŁATKAMI JĘCZMIENNYMI (mleko 2%, płatki jęczmieńne) 400 ml (GLUTEN, MLEKO) ANGIELKA 80 g (GLUTEN, JAJA) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) POŁĘDWICA MIODOWA (z indyka i kurczaka grubo rozdrobniona, parzona, w ostrońce niejadalnej) 30 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) PASTA Z TUŃCZYKA (tuńczyk, ser biały, zielona pietruszka) 50 g (RYBA, MLEKO) SALATA MIX (sałata lodowa, rukola, sałata radicchio) 10 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 5 g | ZUPA KALAFIOROWO-BROKUŁOWA Z RYŻEM (brokuł, kalfalior, ryż, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, mleko) 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) PIECZONY KOTLET DROBIOWY (mięso drobiowe mielone, jajka kl.M, przyprawy) 100 g (GLUTEN, JAJA) ZIEMNIANKI GOTOWANE Z WODY PRZETARTE 200 g MARCHEW GOTOWANA (marchew, mąka pszenna) 200 g (GLUTEN) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml | ANGIELKA 80 g (GLUTEN, JAJA) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) POŁĘDWICA Z MAJERANKIEM (drobiowo-wieprzowa, parzona) 80 g (GLUTEN, SOJA, SELER, GORCZYCA) KIELKI 2 g SALATA LÓDOWA Z RUKOLĄ (sałata lodowa, rukola) 10 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 5 g | MUS Z GRUSZKI 150 g | Energia [kcal] 2 045.7 Białko ogółem [g] 98.7 Tłuszcz [g] 48.1 Węglowodany ogółem [g] 331.1 Sód [mg] 2 857.1 Błonnik pokarmowy [g] 32.6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 20.9 suma cukrów prostych [g] 45.8 | |
| | Jan_dieta z ogr. łatwo przysw. węgl. | CHLEB GRAHAM 80 g (GLUTEN, SEZAM) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) POŁĘDWICA MIODOWA (z indyka i kurczaka grubo rozdrobniona, parzona, w ostrońce niejadalnej) 30 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) PASTA Z TUŃCZYKA (tuńczyk, ser biały, zielona pietruszka) 50 g (RYBA, MLEKO) OGÓREK ZIELONY TALARKI OBRANY 50 g HERBATA 1SZT. 1 szt | KANAPKA Z WĘDLINĄ WP. (chleb graham 30g, wędlina wieprzowa 30g, masło 10g) 1 Por (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SEZAM) | ZUPA KALAFIOROWO-BROKUŁOWA Z RYŻEM (brokuł, kalfalior, ryż, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, mleko) 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) KARCZEK PIECZONY W SOSIE WŁASNYM (karczek b/k wp., cebula, mąka pszenna, 80 g (GLUTEN) ZIEMNIANKI GOTOWANE Z WODY PRZETARTE 200 g SURÓWKA Z OGÓRKA KISZONEGO Z MUSZTARDA (ogórek kiszony, cebula, musztarda) 200 g (GORCZYCA) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml | CHLEB GRAHAM 80 g (GLUTEN, SEZAM) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) POŁĘDWICA Z MAJERANKIEM (drobiowo-wieprzowa, parzona) 80 g (GLUTEN, SOJA, SELER, GORCZYCA) KIELKI 2 g SALATA LÓDOWA Z RUKOLĄ (sałata lodowa, rukola) 10 g HERBATA 1SZT. 1 szt | JABŁKO 1 szt | Energia [kcal] 2 031.8 Białko ogółem [g] 75.1 Tłuszcz [g] 54.7 Węglowodany ogółem [g] 324.5 Sód [mg] 4 207.8 Błonnik pokarmowy [g] 35.9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21.7 suma cukrów prostych [g] 50 |
| | Jan_dieta latwostrawna z ogr. tłuszczu | ZUPA MLECZNA Z PŁATKAMI JĘCZMIENNYMI (mleko 2%, płatki jęczmieńne) 400 ml (GLUTEN, MLEKO) ANGIELKA 80 g (GLUTEN, JAJA) MARGARYNA SŁONECZNA 81% TŁUSZCZU ROŚLINNEGO 10g 1 szt POŁĘDWICA MIODOWA (z indyka i kurczaka grubo rozdrobniona, parzona, w ostrońce niejadalnej) 50 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) SALATA MIX (sałata lodowa, rukola, sałata radicchio) 10 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 5 g | ZUPA KALAFIOROWO-BROKUŁOWA Z RYŻEM (brokuł, kalfalior, ryż, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, mleko) 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) FILET Z PIERSI KURCZAKA GOTOWANY W SOSIE (pierś z kurczaka, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna) 80 g (GLUTEN) ZIEMNIANKI GOTOWANE Z WODY PRZETARTE 200 g MARCHEW GOTOWANA (marchew, mąka pszenna) 200 g (GLUTEN) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml | ANGIELKA 80 g (GLUTEN, JAJA) MARGARYNA SŁONECZNA 81% TŁUSZCZU ROŚLINNEGO 10g 1 szt POŁĘDWICA Z MAJERANKIEM (drobiowo-wieprzowa, parzona) 80 g (GLUTEN, SOJA, SELER, GORCZYCA) KIELKI 2 g SALATA LÓDOWA Z RUKOLĄ (sałata lodowa, rukola) 10 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 5 g | MUS Z GRUSZKI 150 g | Energia [kcal] 1 947 Białko ogółem [g] 85.7 Tłuszcz [g] 43.1 Węglowodany ogółem [g] 330.4 Sód [mg] 2 603.1 Błonnik pokarmowy [g] 32.5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 15.1 suma cukrów prostych [g] 44.5 | |

| | | | | | | | |
|-------------------|------------------------------|--|---|---|---|---|---|
| 2026-03-31 wtorek | Jan_dieta bogatobiałkowa | ZUPA MLECZNA Z PŁATKAMI JĘCZMIENNYMI (mleko 2%, płatki jęczmiennie) 400 ml (GLUTEN, MLEKO) ANGIELKA 80 g (GLUTEN, JAJA) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) POŁĘDWICA MIODOWA (z indyka i kurczaka grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalnej) 50 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) PASTA Z TUŃCZYKA (tuńczyk, ser biały, zielona pietruszka) 50 g (RYBA, MLEKO) OGÓREK ZIELONY OBRANY TARTY 50 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 5 g | KANAPKA Z WĘDLINĄ WP. (angielka 30g, wędlina wieprzowa 30g, masło 10g) 1 Por (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO) | ZUPA KALAFIOROWO-BROKUŁOWA Z RYŻEM (brokuł, kalafior, ryż, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, mleko) 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) PIECZONY KOTLET DROBIOWY (mięso drobiowe mielone, jajka kl.M, przyprawy) 2 [Por] x 100 g (GLUTEN, JAJA) ZIEMIANKI GOTOWANE Z WODY PRZETARTE 200 g MARCHEW GOTOWANA (marchew, mąka pszenna) 200 g (GLUTEN) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml | ANGIELKA 80 g (GLUTEN, JAJA) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) POŁĘDWICA Z MAJERANKIEM (drobiowo-wieprzowa, parzona) 100 g (GLUTEN, SOJA, SELER, GORCZYCA) KIELKI 2 g SAŁATA ŁODOWA Z RUKOLĄ (sałata lodowa, rukola) 10 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 5 g | GRUSZKA 1 szt | Energia [kcal] 2 402.4 Białko ogółem [g] 138.2 Tłuszcz [g] 66.1 Węglowodany ogółem [g] 338.6 Sód [mg] 4 070.4 Błonnik pokarmowy [g] 31.4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28.9 suma cukrów prostych [g] 44.2 |
| | Jan_plyna wzmacniona mleczna | PAPKA Z ZUPY MLECZNEJ Z PŁATKAMI JĘCZMIENNYMI (mleko 2%, płatki jęczmiennie) 500 ml (GLUTEN, MLEKO) HERBATA 1SZT. 1 szt | MUS JABŁKOWY (jabłka, cukier) 200 g | PAPKA ZUPA KRUPNIK Z RYŻU Z ŁOPATKĄ wzmacniona (łopatka, marchew, seler, pietruszka, ryż biały) 500 ml (SELER) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml | PAPKA ZUPA KRUPNIK Z KASZY JĘCZMIENNEJ Z ŁOPATKĄ (łopatka, kasza jęczmienna, włoszczyzna) 500 ml (GLUTEN, SELER) HERBATA 1SZT. 1 szt | KEFIR 1 szt (MLEKO) | Energia [kcal] 2 083.7 Białko ogółem [g] 71.3 Tłuszcz [g] 110.2 Węglowodany ogółem [g] 228.8 Sód [mg] 930.5 Błonnik pokarmowy [g] 26.5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34.5 suma cukrów prostych [g] 59.4 |
| | Dieta papkowata | PAPKA PŁATKI JĘCZMIENNE NA WYWARZE JARZYNOWYM (płatki jęczmiennie, włoszczyzna) 500 ml (GLUTEN, SELER) HERBATA 1SZT. 1 szt | | PAPKA ZUPA KRUPNIK Z RYŻU Z ŁOPATKĄ (łopatka, marchew, seler, pietruszka, ryż biały) 500 ml (SELER) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml | PAPKA ZUPA KRUPNIK Z KASZY JĘCZMIENNEJ Z ŁOPATKĄ (łopatka, kasza jęczmienna, włoszczyzna) 500 ml (GLUTEN, SELER) HERBATA 1SZT. 1 szt | SOCZEK B/CUKRU 200ml 1 szt | Energia [kcal] 1 621.1 Białko ogółem [g] 48.4 Tłuszcz [g] 92.8 Węglowodany ogółem [g] 172.2 Sód [mg] 735.1 Błonnik pokarmowy [g] 23.6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26.2 suma cukrów prostych [g] 12.3 |
| 2026-04-01 środa | Jan_dieta podstawowa | ZUPA MLECZNA Z MAKARONEM (mleko 2%, makaron) 300 ml (GLUTEN, MLEKO) CHLEB BIAŁY I GRAHAM 80 g (GLUTEN, SEZAM) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) SZYNKA W SIATCE (wp. parzona, wędzona, w siatce niejadalnej) 80 g (GLUTEN, SOJA) SŁUPKI WARZYW (ogórek zielony, papryka, seler naciowy) obrany warzywa 50 g ROSZPONKA 2 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 5 g | | ZUPA ZALEWAJKA Z ZIEMIANKAMI (ziemianki, barszcz biały, chrzan, mleko, cebula) 400 ml (GLUTEN, JAJA, MLEKO, SO2) PAMPUCHY 4 szt (GLUTEN, JAJA, MLEKO) SOS PIECZARKOWY Z MOZZARELLĄ (pieczarki, ser mozzarella, cebula, mąka pszenna, śmietana) 150 g (GLUTEN, MLEKO) SURÓWKA Z KAPUSTY BIAŁEJ Z OGÓRKIEM KISZONYM (kapusta biała, ogórek kiszony, marchew, olej) 200 g (GORCZYCA) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml | CHLEB BIAŁY I GRAHAM 80 g (GLUTEN, SEZAM) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) PASTA Z CIECIERZYCY ZE SŁONECZNIKIEM I ZIELONĄ PIETRUSZKĄ 50 g POŁĘDWICA MIODOWA (z indyka i kurczaka grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalnej) 30 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) OGÓREK ZIELONY TALARKI OBRANY 50 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 5 g | SERDUSZKO PUDDING 125G 1 szt (MLEKO) | Energia [kcal] 2 081.6 Białko ogółem [g] 79.8 Tłuszcz [g] 59.7 Węglowodany ogółem [g] 321.1 Sód [mg] 3 422.5 Błonnik pokarmowy [g] 30.7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22.8 suma cukrów prostych [g] 45.1 |

| | | | | | | |
|--|--|---|--|--|--|---|
| Jan_dieta latwostrawna | ZUPA MLECZNA Z MAKARONEM (mleko 2%, makaron) 300 ml (GLUTEN, MLEKO) ANGIELKA 80 g (GLUTEN, JAJA) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) SZYNKA W SIATCE (wp. parzona, wędzona, w siatce niejadalnej) 80 g (GLUTEN, SOJA) MARCHEW GOTOWANA PLASTRY (marchew, margaryna słoneczna) 50 g ROSZPONKA 2 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 5 g | ZUPA MARCHWIOWA Z ZIEMNIAKAMI (ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, mleko) 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) SZARPANA WIEPRZOWINA WOLNO DUSZONA W PIECU PAROWYM (łopatka wp., szynka wp., przyprawy, olej) 80 g SOS PIETRUSZKOWY (marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, zielona pietruszka) 80 ml (GLUTEN, SELER) KASZA JĘCZMIENNA GOTOWANA 200 g (GLUTEN) SZPINAK GOTOWANY (szpinak, mąka pszenna) 200 g (GLUTEN) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml | ANGIELKA 80 g (GLUTEN, JAJA) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) TWAROŻEK (ser biały półtłusty, jogurt naturalny 2%) 50 g (MLEKO) POLEDWICA MIODOWA (z indyka i kurczaka grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalnej) 30 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) KIELKI 4 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 5 g | SERDUSZKO PUDDING 125G 1 szt (MLEKO) | Energia [kcal] 1 901.5 Białko ogółem [g] 83.7 Tłuszcz [g] 55.4 Węglowodany ogółem [g] 286.9 Sód [mg] 2 909.4 Błonnik pokarmowy [g] 25.1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25.1 suma cukrów prostych [g] 48.3 | |
| Jan_dieta z ogr. łatwo przysw. węgl. | CHLEB GRAHAM 80 g (GLUTEN, SEZAM) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) SZYNKA W SIATCE (wp. parzona, wędzona, w siatce niejadalnej) 80 g (GLUTEN, SOJA) SŁUPKI WARZYW (ogórek zielony, papryka, seler naciowy) obrany warzywa 50 g ROSZPONKA 2 g HERBATA 1SZT. 1 szt | KANAPKA Z JAJKIEM (chleb graham 30g, jajko 1szt.kl.M, masło 10g) 1 Por (GLUTEN, JAJA, MLEKO, SEZAM) | ZUPA ZALEWAJKA Z ZIEMNIAKAMI (ziemniaki, barszcz biały, chrzan, mleko, cebula) 400 ml (GLUTEN, JAJA, MLEKO, SO2) SZARPANA WIEPRZOWINA WOLNO DUSZONA W PIECU PAROWYM (łopatka wp., szynka wp., przyprawy, olej) 80 g SOS PIETRUSZKOWY (marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, zielona pietruszka) 80 ml (GLUTEN, SELER) KASZA PĘCZAK GOTOWANA 200 g (GLUTEN) SURÓWKA Z KAPUSTY BIAŁEJ Z OGÓRKIEM KISZONYM (kapusta biała, ogórek kiszony, marchew, olej) 200 g (GORCZYCA) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml | CHLEB GRAHAM 80 g (GLUTEN, SEZAM) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) TWAROŻEK (ser biały półtłusty, jogurt naturalny 2%) 50 g (MLEKO) POLEDWICA MIODOWA (z indyka i kurczaka grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalnej) 30 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) OGÓREK ZIELONY TALARKI OBRANY 50 g HERBATA 1SZT. 1 szt | SEREK HOMOGENIZOWANY NATURALNY 150G 1 szt (MLEKO) | Energia [kcal] 2 237.8 Białko ogółem [g] 103.1 Tłuszcz [g] 97.8 Węglowodany ogółem [g] 248.8 Sód [mg] 3 103.6 Błonnik pokarmowy [g] 31.9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40.9 suma cukrów prostych [g] 14.6 |
| Jan_dieta łatwostrawna z ogr. tłuszczu | ZUPA MLECZNA Z MAKARONEM (mleko 2%, makaron) 300 ml (GLUTEN, MLEKO) ANGIELKA 80 g (GLUTEN, JAJA) MARGARYNA SŁONECZNA 81% TŁUSZCZU ROŚLINNEGO 10g 1 szt BIANKA PIERŚ GOTOWANA Z INDYKA (gotowana, w osłonce niejadalnej) 80 g (SELER, GORCZYCA) MARCHEW GOTOWANA PLASTRY (marchew, margaryna słoneczna) 50 g ROSZPONKA 2 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 5 g | ZUPA MARCHWIOWA Z ZIEMNIAKAMI (ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, mleko) 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) FILET Z PIERSI KURCZAKA GOTOWANY 80 g SOS PIETRUSZKOWY (marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, zielona pietruszka) 80 ml (GLUTEN, SELER) KASZA JĘCZMIENNA GOTOWANA 200 g (GLUTEN) SZPINAK GOTOWANY (szpinak, mąka pszenna) 200 g (GLUTEN) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml | ANGIELKA 80 g (GLUTEN, JAJA) MARGARYNA SŁONECZNA 81% TŁUSZCZU ROŚLINNEGO 10g 1 szt TWAROŻEK (ser biały półtłusty, jogurt naturalny 2%) 50 g (MLEKO) POLEDWICA MIODOWA (z indyka i kurczaka grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalnej) 30 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) KIELKI 4 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 5 g | SEREK HOMOGENIZOWANY NATURALNY 150G 1 szt (MLEKO) | Energia [kcal] 1 932.6 Białko ogółem [g] 112.4 Tłuszcz [g] 53 Węglowodany ogółem [g] 270.9 Sód [mg] 2 210.4 Błonnik pokarmowy [g] 25.1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23.6 suma cukrów prostych [g] 35.9 | |
| Jan_dieta bogatobiałkowa | ZUPA MLECZNA Z MAKARONEM (mleko 2%, makaron) 300 ml (GLUTEN, MLEKO) ANGIELKA 80 g (GLUTEN, JAJA) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) SZYNKA W SIATCE (wp. parzona, wędzona, w siatce niejadalnej) 100 g (GLUTEN, SOJA) MARCHEW GOTOWANA PLASTRY (marchew, margaryna słoneczna) 50 g ROSZPONKA 2 g HERBATA 1SZT. 1 szt | KANAPKA Z JAJKIEM (angieltka 30g, jajko 1szt.kl.M, masło 10g) 1 Por (GLUTEN, JAJA, MLEKO) | ZUPA MARCHWIOWA Z ZIEMNIAKAMI (ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, mleko) 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) SZARPANA WIEPRZOWINA WOLNO DUSZONA W PIECU PAROWYM (łopatka wp., szynka wp., przyprawy, olej) 120 g SOS PIETRUSZKOWY (marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, zielona pietruszka) 100 ml (GLUTEN, SELER) KASZA JĘCZMIENNA GOTOWANA 200 g (GLUTEN) SZPINAK GOTOWANY (szpinak, mąka pszenna) 200 g (GLUTEN) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml | ANGIELKA 80 g (GLUTEN, JAJA) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) TWAROŻEK (ser biały półtłusty, jogurt naturalny 2%) 80 g (MLEKO) POLEDWICA MIODOWA (z indyka i kurczaka grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalnej) 50 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) KIELKI 4 g HERBATA 1SZT. 1 szt | SERDUSZKO PUDDING 125G 1 szt (MLEKO) | Energia [kcal] 2 288.2 Białko ogółem [g] 113.1 Tłuszcz [g] 81.1 Węglowodany ogółem [g] 296.7 Sód [mg] 3 602.3 Błonnik pokarmowy [g] 25.8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36.6 suma cukrów prostych [g] 39.6 |

| | | | | | | | |
|---------------------|-------------------------------|---|-----------------------------|--|--|---------------------------------------|---|
| 2026-04-01 środa | Jan_plyna wzmochniona mleczna | PAPKA Z ZUPY MLECZNEJ Z MAKARONEM (mleko 2%, makaron) 500 ml (GLUTEN, MLEKO) HERBATA 1SZT. 1 szt | SOCZEK B/CIUKRU 200ml 1 szt | PAPKA ZUPA MARCHWIOWA Z ZIEMNIAKAMI I ŁOPATKĄ wzmochniona (topatka, ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna) 500 ml (SELER) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml | PAPKA ZUPA ZIEMNIACZANA Z ŁOPATKĄ (topatka, ziemniaki, włoszczyzna, mąka pszenna) 500 ml (GLUTEN, SELER) HERBATA 1SZT. 1 szt | MAŚLANKA 200 ml (MLEKO) | Energia [kcal] 1 897.5 Białko ogółem [g] 73.5 Tłuszcz [g] 101.6 Węglowodany ogółem [g] 192.2 Sód [mg] 650.7 Błonnik pokarmowy [g] 19.8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32 suma cukrów prostych [g] 34.8 |
| | Dieta papkowata | PAPKA ZUPA JARZYNOWA Z MAKARONEM I ŁOPATKĄ (topatka, makaron, włoszczyzna, mąka pszenna) 500 ml (GLUTEN, SELER) HERBATA 1SZT. 1 szt | | PAPKA ZUPA MARCHWIOWA Z ZIEMNIAKAMI I ŁOPATKĄ (topatka, ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna) 500 ml (SELER) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml | PAPKA ZUPA ZIEMNIACZANA Z ŁOPATKĄ (topatka, ziemniaki, włoszczyzna, mąka pszenna) 500 ml (GLUTEN, SELER) HERBATA 1SZT. 1 szt | MUS OWOCOWY 1 szt | Energia [kcal] 1 868.1 Białko ogółem [g] 68.3 Tłuszcz [g] 106.4 Węglowodany ogółem [g] 182.1 Sód [mg] 507.4 Błonnik pokarmowy [g] 25 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31.9 suma cukrów prostych [g] 30.5 |
| 2026-04-02 czwartek | Jan_dieta podstawowa | ZUPA MLECZNA Z PŁATKAMI OWSIANYMI (mleko 2%, płatki owsiane) 300 ml (GLUTEN, MLEKO) CHLEB BIAŁY I GRAHAM 80 g (GLUTEN, SEZAM) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) POŁĘDWICA MIODOWA (z indyka i kurczaka grubo rozdrobniona, parzona, w osłonie niejadalnej) 50 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) SER ŻOŁTY (podpuszczkowy ser dojrzewający, typ holenderski tłusty) 30 g (MLEKO) SAŁATA Z POMIDOREM (pomidor, sałata, natka pietruszki) 60 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g | | ZUPA POMIDOROWA Z MAKARONEM NITKA (marchew, seler, pietruszka, makaron nitka, koncentrat pomidorowy, mąka pszenna, śmietana) 400 ml (GLUTEN, JAJA, MLEKO, SELER) KURCZAK OPIEKANY (ćwiartka kurczaka, papryka, olej) 120 g (SELER, GORCZYCA) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY PRZETARTE 200 g SUROWKA Z RZODKIEWKI BIAŁEJ drobno tarta (rzodkiew biała, marchew, jogurt naturalny, cukier) 200 g (MLEKO) KOMPOT OWOCOWY (mieszanka owoców) 250 ml | CHLEB BIAŁY I GRAHAM 80 g (GLUTEN, SEZAM) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) SZYNKA SZKOLNA (wedlina wp., parzona, w osłonie niejadalnej) 80 g (SOJA) OGOREK KISZONY TALARKI 50 g (GORCZYCA) LIŚC SAŁATY MASŁOWEJ 0.06 szt HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g | JOGURT OWOCOWY 1 szt (MLEKO) | Energia [kcal] 2 094.6 Białko ogółem [g] 108.5 Tłuszcz [g] 63.2 Węglowodany ogółem [g] 288.7 Sód [mg] 3 525.9 Błonnik pokarmowy [g] 29 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28 suma cukrów prostych [g] 72.2 |
| | Jan_dieta latwostrawna | ZUPA MLECZNA Z PŁATKAMI OWSIANYMI (mleko 2%, płatki owsiane) 300 ml (GLUTEN, MLEKO) ANGIELKA 80 g (GLUTEN, JAJA) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) SER BIAŁY POŁTŁUSTY KRAJANKA 30 g (MLEKO) SZYNKA Z PIERSIĄ INDYCZĄ (z indyka i kurczaka grubo rozdrobniona, parzona, w osłonie niejadalnej) 50 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) SAŁATA MIX ZE SŁONECZNIKIEM (sałata lodowa, rukola, sałata radicchio, słonecznik) 15 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g | | ZUPA POMIDOROWA Z MAKARONEM NITKA (marchew, seler, pietruszka, makaron nitka, koncentrat pomidorowy, mąka pszenna, śmietana) 400 ml (GLUTEN, JAJA, MLEKO, SELER) KURCZAK GOTOWANY (ćwiartka kurczaka) 120 g SOS JARZYNOWY (marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna) 100 ml (GLUTEN, SELER) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY PRZETARTE 200 g BROKUŁ Z MARCHEWKĄ BABY GOTOWANE (brokuł, marchewka baby) 200 g KOMPOT OWOCOWY (mieszanka owoców) 250 ml | ANGIELKA 80 g (GLUTEN, JAJA) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) SZYNKA SZKOLNA (wedlina wp., parzona, w osłonie niejadalnej) 50 g (SOJA) PASTA WARZYWNA (marchew, pietruszka, seler, zielona pietruszka) 50 g (SELER) LIŚC SAŁATY MASŁOWEJ 0.06 szt HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g | JOGURT OWOCOWY 1 szt (MLEKO) | Energia [kcal] 2 294.9 Białko ogółem [g] 105.1 Tłuszcz [g] 82.1 Węglowodany ogółem [g] 307.4 Sód [mg] 2 692.8 Błonnik pokarmowy [g] 28 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29.6 suma cukrów prostych [g] 72.6 |

| | | | | | | | |
|---------------------|--|---|--|---|--|---|--|
| 2026-04-02 czwartek | Jan_dieta z ogr. latwo przysw. weg. | <p>CHLEB GRAHAM 80 g (GLUTEN, SEZAM) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) SZYNKA Z PIERSIA INDYCZA (z indyka i kurczaka grub rozdrobniona, parzona, w osłonie niejadalnej) 50 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) SER ŻÓŁTY (podpuszczkowy ser dojrzewający, typ holenderski tłusty) 30 g (MLEKO) SALATA Z POMIDOREM (pomidor, sałata, natka pietruszki) 60 g HERBATA 1SZT. 1 szt</p> | <p>KANAPKA Z WĘDLINĄ DROBIOWA (chleb graham 30g, wędlina drobiowa 30g, masło 10g) 1 Por (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM)</p> | <p>ZUPA POMIDOROWA Z MAKARONEM NITKA (marchew, seler, pietruszka, makaron nitka, koncentrat pomidorowy, mąka pszenna, śmietana) 400 ml (GLUTEN, JAJA, MLEKO, SELER) KURCZAK OPIEKANY (ćwiartka kurczaka, papryka, olej) 120 g (SELER, GORCZYCA) ZIEMNIANKI GOTOWANE Z WODY PRZETARTE 200 g SURÓWKA Z RZODKIEWKI BIAŁEJ B/CUKRU drobno tarta (rzodkiew biała, marchew, jogurt naturalny) 100 g (MLEKO) KOMPOT OWOCOWY (mieszanka owoców) 250 ml</p> | <p>CHLEB GRAHAM 80 g (GLUTEN, SEZAM) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) SZYNKA SZKOLNA (wędlina wp., parzona, w osłonie niejadalnej) 80 g (SOJA) OGÓREK KIŚZONY TALÁRKI 50 g (GORCZYCA) LIŚĆ SALATY MASŁOWEJ 0.06 szt HERBATA 1SZT. 1 szt</p> | <p>KEFIR 1 szt (MLEKO)</p> | <p>Energia [kcal] 1 978.5 Białko ogółem [g] 110.7 Tłuszcz [g] 68.5 Węglowodany ogółem [g] 237.3 Sód [mg] 3 903.4 Błonnik pokarmowy [g] 28.2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31.8 suma cukrów prostych [g] 24.6</p> |
| | Jan_dieta łatwostrawna z ogr. tłuszczu | <p>ANGIELKA 80 g (GLUTEN, JAJA) MARGARYNA SŁONECZNA 81% TŁUSZCZU ROŚLINNEGO 10g 1 szt POŁĘDWICA MIODOWA (z indyka i kurczaka grubo rozdrobniona, parzona, w osłonie niejadalnej) 80 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) SALATA Z POMIDOREM (pomidor, sałata, natka pietruszki) 80 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g</p> | | <p>ZUPA POMIDOROWA Z MAKARONEM NITKA (marchew, seler, pietruszka, makaron nitka, koncentrat pomidorowy, mąka pszenna, śmietana) 400 ml (GLUTEN, JAJA, MLEKO, SELER) KURCZAK GOTOWANY (ćwiartka kurczaka) 100 g SOS JARZYNOWY (marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna) 100 ml (GLUTEN, SELER) ZIEMNIANKI GOTOWANE Z WODY PRZETARTE 200 g BROKUŁ Z MARCHEWKĄ BABY GOTOWANE (brokuł, marchewka baby) 200 g KOMPOT OWOCOWY (mieszanka owoców) 250 ml</p> | <p>ANGIELKA 80 g (GLUTEN, JAJA) MARGARYNA SŁONECZNA 81% TŁUSZCZU ROŚLINNEGO 10g 1 szt PASTA WARZYWNA (marchew, pietruszka, seler, zielona pietruszka) 100 g (SELER) DŻEM OWOCOWY 1 szt LIŚĆ SALATY MASŁOWEJ 0.06 szt HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g</p> | <p>JOGURT OWOCOWY 1 szt (MLEKO)</p> | <p>Energia [kcal] 2 046.9 Białko ogółem [g] 83.2 Tłuszcz [g] 70.1 Węglowodany ogółem [g] 297.4 Sód [mg] 2 125.2 Błonnik pokarmowy [g] 31 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 20.4 suma cukrów prostych [g] 72.3</p> |
| | Jan_dieta bogatobiałkowa | <p>ZUPA MLECZNA Z PŁATKAMI OWSIANYMI (mleko 2%, płatki owsiane) 300 ml (GLUTEN, MLEKO) ANGIELKA 80 g (GLUTEN, JAJA) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) SZYNKA Z PIERSIA INDYCZA (z indyka i kurczaka grub rozdrobniona, parzona, w osłonie niejadalnej) 80 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) SER ŻÓŁTY (podpuszczkowy ser dojrzewający, typ holenderski tłusty) 50 g (MLEKO) SALATA MIX ZE SŁONECZNIKIEM (sałata lodowa, rukola, sałata radicchio, słonecznik) 15 g HERBATA 1SZT. 1 szt</p> | <p>KANAPKA Z WĘDLINĄ DROBIOWA (angielka 30g, wędlina drobiowa 30g, masło 10g) 1 Por (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA)</p> | <p>ZUPA POMIDOROWA Z MAKARONEM NITKA (marchew, seler, pietruszka, makaron nitka, koncentrat pomidorowy, mąka pszenna, śmietana) 400 ml (GLUTEN, JAJA, MLEKO, SELER) KURCZAK GOTOWANY (ćwiartka kurczaka) 150 g SOS JARZYNOWY (marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna) 100 ml (GLUTEN, SELER) ZIEMNIANKI GOTOWANE Z WODY PRZETARTE 200 g BROKUŁ Z MARCHEWKĄ BABY GOTOWANE (brokuł, marchewka baby) 200 g KOMPOT OWOCOWY (mieszanka owoców) 250 ml</p> | <p>ANGIELKA 80 g (GLUTEN, JAJA) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) SZYNKA SZKOLNA (wędlina wp., parzona, w osłonie niejadalnej) 80 g (SOJA) PASTA WARZYWNA (marchew, pietruszka, seler, zielona pietruszka) 50 g (SELER) LIŚĆ SALATY MASŁOWEJ 0.06 szt HERBATA 1SZT. 1 szt</p> | <p>JOGURT OWOCOWY 1 szt (MLEKO)</p> | <p>Energia [kcal] 2 639 Białko ogółem [g] 141 Tłuszcz [g] 109.4 Węglowodany ogółem [g] 296.2 Sód [mg] 4 127.4 Błonnik pokarmowy [g] 28.5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43.6 suma cukrów prostych [g] 44</p> |
| | Jan_plyna wzmocniona mleczna | <p>PAPKA Z ZUPY MLECZNEJ Z PŁATKAMI OWSIANYMI (mleko 2%, płatki owsiane) 500 ml (GLUTEN, MLEKO) HERBATA 1SZT. 1 szt</p> | <p>MUS OWOCOWY 1 szt</p> | <p>PAPKA ZUPA KRUPNIK Z RYŻU Z KURCZAKIEM wzmocniona (ćwiartka z kurczaka, marchew, seler, pietruszka, ryż biały) 500 ml (SELER) KOMPOT OWOCOWY (mieszanka owoców) 250 ml</p> | <p>PAPKA ZUPA ZIEMNIACZANA Z KURCZAKIEM (ćwiartka z kurczaka, ziemniaki, włoszczyzna, mąka pszenna) 500 ml (GLUTEN, SELER) HERBATA 1SZT. 1 szt</p> | <p>SEREK HOMOGENIZOWANY NATURALNY 150G 1 szt (MLEKO)</p> | <p>Energia [kcal] 1 958.1 Białko ogółem [g] 93.4 Tłuszcz [g] 101.8 Węglowodany ogółem [g] 185 Sód [mg] 667.8 Błonnik pokarmowy [g] 20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32.4 suma cukrów prostych [g] 39.6</p> |

| | | | | | | | |
|---------------------|---------------------------------------|---|--|--|--|---|---|
| 2026-04-02 czwartek | Dieta papkowata | PAPKA PŁATKI OWSIANE NA WYWARZE JARZYNOWYM Z ŁOPATKĄ (łopatka, płatki owsiane, włoszczyzna) 500 ml (GLUTEN, SELER) HERBATA 1SZT. 1 szt | PAPKA ZUPA KRUPNIK Z RYŻU Z KURCZAKIEM (ćwiartka z kurczaka, marchew, seler, pietruszka, ryż biały) 500 ml (SELER) KOMPOT OWOCOWY (mieszanka owoców) 250 ml | PAPKA ZUPA ZIEMIACZANA Z KURCZAKIEM (ćwiartka z kurczaka, ziemniaki, włoszczyzna, mąka pszenna) 500 ml (GLUTEN, SELER) HERBATA 1SZT. 1 szt | KISIEL (kisiel owocowy, woda) 1 Por | Energia [kcal] 1 793.1 Białko ogółem [g] 70.9 Tłuszcz [g] 98.3 Węglowodany ogółem [g] 178 Sód [mg] 575.3 Błonnik pokarmowy [g] 21.5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26 suma cukrów prostych [g] 38.9 | |
| | Jan_ dieta podstawowa | ZUPA MLECZNA Z KASZĄ KUKURYDZIANA (mleko 2%, kasza kukurydziana) 300 ml (MLEKO) CHLEB BIAŁY I GRAHAM 80 g (GLUTEN, SEZAM) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) JAJKA 2SZT. ZE SZCZYPIONIEM (jajka klasy M, szczypiorek) 2 szt (JAJA) PAPRYKA ŚWIEŻA 30 g MUS JABŁKOWY (jabłka, cukier) 100 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 5 g | ZUPA BROKUŁOWA Z RYŻEM (brokuł, marchewka, seler, pietruszka, ryż, mąka pszenna, mleko) 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) FILET Z RYBY PANIEROWANY PIECZONY (tilapia filet, jajka, bułka tarta, mąka pszenna, olej) 80 g (GLUTEN, JAJA, RYBA) ZIEMIANKI GOTOWANE Z WODY PRZETARTE 200 g SURÓWKA Z KAPUSTY KISZONEJ (kapusta kiszona, marchew, jabłko, cebula, olej, zielona, pietruszka) 100 g (GORCZYCA) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml | CHLEB BIAŁY I GRAHAM 80 g (GLUTEN, SEZAM) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) TWAROŻEK Z ZIELONĄ PIETRUSZKĄ (ser biały półtłusty, jogurt naturalny 2%, zielona pietruszka) 80 g (MLEKO) LIŚĆ SALATY MASŁOWEJ 0.06 szt HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 5 g | WAFELEK KAKAOWY 1 szt (GLUTEN, MLEKO) | Energia [kcal] 2 253.3 Białko ogółem [g] 105.5 Tłuszcz [g] 75.3 Węglowodany ogółem [g] 311.5 Sód [mg] 1 802.5 Błonnik pokarmowy [g] 30.8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26.7 suma cukrów prostych [g] 59.1 | |
| | Jan_ dieta latwostrawna | ZUPA MLECZNA Z KASZĄ KUKURYDZIANA (mleko 2%, kasza kukurydziana) 300 ml (MLEKO) ANGIELKA 80 g (GLUTEN, JAJA) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) JAJKA 2SZT. ZE SZCZYPIONIEM (jajka klasy M, szczypiorek) 2 szt (JAJA) SALATA MIX (sałata lodowa, rukola, sałata radicchio) 20 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 5 g | ZUPA BROKUŁOWA Z RYŻEM (brokuł, marchewka, seler, pietruszka, ryż, mąka pszenna, mleko) 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) FILET Z RYBY GOTOWANY (tilapia filet) 80 g (RYBA) SOS KOPERKOWY (wywar warzywny, mąka pszenna, koperek) 80 ml (GLUTEN, SELER) ZIEMIANKI GOTOWANE Z WODY PRZETARTE 200 g WARZYWA GOTOWANE PO GRECKU (marchew, pietruszka, seler, koncentrat pomidorowy, skrobia) 200 g (SELER) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml | ANGIELKA 80 g (GLUTEN, JAJA) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) TWAROŻEK Z ZIELONĄ PIETRUSZKĄ (ser biały półtłusty, jogurt naturalny 2%, zielona pietruszka) 80 g (MLEKO) LIŚĆ SALATY MASŁOWEJ 0.06 szt HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 5 g | WAFELEK KAKAOWY 1 szt (GLUTEN, MLEKO) | Energia [kcal] 1 961.4 Białko ogółem [g] 99.4 Tłuszcz [g] 52.5 Węglowodany ogółem [g] 298.3 Sód [mg] 1 604.3 Błonnik pokarmowy [g] 27.6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24.5 suma cukrów prostych [g] 47.5 | |
| 2026-04-03 piątek | Jan_ dieta z ogr. łatwo przysw. węgl. | CHLEB GRAHAM 80 g (GLUTEN, SEZAM) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) JAJKA 2SZT. ZE SZCZYPIONIEM (jajka klasy M, szczypiorek) 2 szt (JAJA) PAPRYKA ŚWIEŻA 30 g MUS JABŁKOWY (jabłka, cukier) 100 g HERBATA 1SZT. 1 szt | SEREK HOMOGENIZOWANY NATURALNY 150G 1 szt (MLEKO) | ZUPA BROKUŁOWA Z RYŻEM (brokuł, marchewka, seler, pietruszka, ryż, mąka pszenna, mleko) 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) FILET Z RYBY GOTOWANY (tilapia filet) 80 g (RYBA) SOS KOPERKOWY (wywar warzywny, mąka pszenna, koperek) 80 ml (GLUTEN, SELER) ZIEMIANKI GOTOWANE Z WODY PRZETARTE 200 g SURÓWKA Z KAPUSTY KISZONEJ B/CUKRU (kapusta kiszona, marchew, jabłko, cebula, olej, zielona, pietruszka) 200 g (GORCZYCA) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml | CHLEB GRAHAM 80 g (GLUTEN, SEZAM) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) TWAROŻEK Z ZIELONĄ PIETRUSZKĄ (ser biały półtłusty, jogurt naturalny 2%, zielona pietruszka) 80 g (MLEKO) LIŚĆ SALATY MASŁOWEJ 0.06 szt HERBATA 1SZT. 1 szt | KANAPKA Z SEREM ŻÓŁTYM (chleb graham 30g, ser żółty 30g, masło 10g) 1 Por (GLUTEN, MLEKO, SEZAM) | Energia [kcal] 2 186.4 Białko ogółem [g] 121.3 Tłuszcz [g] 79.8 Węglowodany ogółem [g] 268 Sód [mg] 2 214.5 Błonnik pokarmowy [g] 34.9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39.3 suma cukrów prostych [g] 31.1 |

| | | | | | | | |
|-------------------|--|---|--|--|---|---|---|
| 2026-04-03 piątek | Jan_dieta latwostrawna z ogr. tłuszczu | ZUPA MLECZNA Z KASZĄ KUKURYDZIANA (mleko 2%, kasza kukurydziana) 300 ml (MLEKO) ANGIELKA 80 g (GLUTEN, JAJA) MARGARYNA SŁONECZNA 81% TŁUSZCZU ROŚLINNEGO 10g 1 szt FILET KRÓLEWSKI Z INDYKA (dodatek wp., średnio rozdrobniony parzony, wędzony) 80 g (SOJA) SALATA MIX (sałata lodowa, rukola, sałata radicchio) 20 g MUS JABŁKOWY (jabłka, cukier) 100 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 5 g | ZUPA BROKUŁOWA Z RYZEM (brokuł, marchewka, seler, pietruszka, ryż, mąka pszenna, mleko) 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) FILET Z RYBY GOTOWANY (tilapia filet) 80 g (RYBA) SOŚ KOPERKOWY (wywar warzywny, mąka pszenna, koperek) 80 ml (GLUTEN, SELER) ZIEMNIANKI GOTOWANE Z WODY PRZETARTE 200 g WARZYWA GOTOWANE PO GRECKU (marchew, pietruszka, seler, koncentrat pomidorowy, skrobia) 200 g (SELER) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml | ANGIELKA 80 g (GLUTEN, JAJA) MARGARYNA SŁONECZNA 81% TŁUSZCZU ROŚLINNEGO 10g 1 szt TWAROŻEK Z ZIELONĄ PIETRUSZKĄ (ser biały półtusty, jogurt naturalny 2%, zielona pietruszka) 80 g (MLEKO) LIŚĆ SALATY MASŁOWEJ 0.06 szt HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 5 g | WAFLE RYŻOWE 3SZT. 30 g | Energia [kcal] 2 015 Białko ogółem [g] 100.3 Tłuszcz [g] 41.2 Węglowodany ogółem [g] 338.3 Sód [mg] 2 078.4 Błonnik pokarmowy [g] 31.5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 15.2 suma cukrów prostych [g] 55.2 | |
| | Jan_dieta bogatobiałkowa | ZUPA MLECZNA Z KASZĄ KUKURYDZIANA (mleko 2%, kasza kukurydziana) 300 ml (MLEKO) ANGIELKA 80 g (GLUTEN, JAJA) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) FILET KRÓLEWSKI Z INDYKA (dodatek wp., średnio rozdrobniony parzony, wędzony) 30 g (SOJA) JAJKA 2SZT. ZE SZCZYPIONIEM (jajka klasy M, szczypiorek) 2 szt (JAJA) SALATA MIX (sałata lodowa, rukola, sałata radicchio) 20 g HERBATA 1SZT. 1 szt | SEREK HOMOGENIZOWANY NATURALNY 150G 1 szt (MLEKO) | ZUPA BROKUŁOWA Z RYZEM (brokuł, marchewka, seler, pietruszka, ryż, mąka pszenna, mleko) 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) FILET Z RYBY GOTOWANY (tilapia filet) 80 g (RYBA) SOŚ KOPERKOWY (wywar warzywny, mąka pszenna, koperek) 80 ml (GLUTEN, SELER) ZIEMNIANKI GOTOWANE Z WODY PRZETARTE 200 g WARZYWA GOTOWANE PO GRECKU (marchew, pietruszka, seler, koncentrat pomidorowy, skrobia) 200 g (SELER) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml | ANGIELKA 80 g (GLUTEN, JAJA) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) TWAROŻEK Z ZIELONĄ PIETRUSZKĄ (ser biały półtusty, jogurt naturalny 2%, zielona pietruszka) 100 g (MLEKO) LIŚĆ SALATY MASŁOWEJ 0.06 szt HERBATA 1SZT. 1 szt | WAFLE RYŻOWE 3SZT. 30 g | Energia [kcal] 2 217.7 Białko ogółem [g] 128.5 Tłuszcz [g] 66.8 Węglowodany ogółem [g] 301.2 Sód [mg] 1 901.1 Błonnik pokarmowy [g] 28.4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32.1 suma cukrów prostych [g] 30 |
| | Jan_płynna wzmocniona mleczna | PAPKA Z ZUPY MLECZNEJ Z KASZĄ KUKURYDZIANA (mleko 2%, kasza kukurydziana) 500 ml (GLUTEN, MLEKO) HERBATA 1SZT. 1 szt | KISIEL (kisiel owocowy, woda) 1 Por | PAPKA ZUPA BROKUŁOWA Z RYZEM Z ŁOPATKĄ wzmocniona (łopatka wp., ryż, brokuł, włoszczyzna) 500 ml (SELER) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml | PAPKA RYŻ NA WYWARZE Z ŁOPATKĄ (łopatka, marchew, seler, pietruszka, ryż biały) 500 ml (SELER) HERBATA 1SZT. 1 szt | SEREK WIEJSKI 1 szt (MLEKO) | Energia [kcal] 2 112.6 Białko ogółem [g] 88.2 Tłuszcz [g] 106 Węglowodany ogółem [g] 215.6 Sód [mg] 935.3 Błonnik pokarmowy [g] 18.5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35.5 suma cukrów prostych [g] 56.2 |
| | Dieta papkowata | PAPKA KASZA KUKURYDZIANA NA WYWARZE JARZYNOWYM Z ŁOPATKĄ (łopatka, kasza kukurydziana, włoszczyzna) 500 ml (GLUTEN, SELER) HERBATA 1SZT. 1 szt | | PAPKA ZUPA BROKUŁOWA Z RYZEM Z ŁOPATKĄ (łopatka wp., ryż, brokuł, włoszczyzna) 500 ml (SELER) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml | PAPKA RYŻ NA WYWARZE Z ŁOPATKĄ (łopatka, marchew, seler, pietruszka, ryż biały) 500 ml (SELER) HERBATA 1SZT. 1 szt | MUS VEGE 1 szt (GLUTEN) | Energia [kcal] 1 987.8 Białko ogółem [g] 72.6 Tłuszcz [g] 108.1 Węglowodany ogółem [g] 199 Sód [mg] 484.3 Błonnik pokarmowy [g] 24.5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33 suma cukrów prostych [g] 22.8 |

| | | | | | | | |
|-------------------|--|--|--|---|---|---|--|
| 2026-04-04 sobota | Jan_dieta podstawowa | ZUPA MLECZNA Z RYŻEM (mleko 2%, ryż) 300 ml (MLEKO) CHLEB BIAŁY I GRAHAM 80 g (GLUTEN, SEZAM) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) SZYNKA FAMILIJNA* 50 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) SER ŻÓŁTY (podpuszczkowy ser dojrzewający, typ holenderski tłusty) 30 g (MLEKO) POMIDOR 50 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 5 g | ZUPA GROCHÓWKA Z ZIEMNIAKAMI (ziemniaki, groch, marchew, kielbasa, seler, pietruszka, cebula, mąka pszenna) 400 ml (GLUTEN, SOJA, SELER, GORCZYCA) PIECZEN WIEPRZÓWA - PIECZONA (łopatka b/k, jajka kl.M, bułka tarta, przyprawy, olej) 80 g (GLUTEN, JAJA) SOS POMIDOROWY (koncentrat pomidorowy, mąka pszenna) 80 ml (GLUTEN) KASZA JĘCZMIENNA GOTOWANA 200 g (GLUTEN) SURÓWKA Z MARCHWI I SELERA (marchew, seler, olej) 200 g (SELER) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml | CHLEB BIAŁY I GRAHAM 80 g (GLUTEN, SEZAM) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) PLAT SZYNKOWY (wieprzowy wędzony, parzony) 50 g (GLUTEN, SOJA) SER BIAŁY PÓŁTŁUSTY 30 g (MLEKO) OGÓREK ZIELONY TALARKI OBRANY 50 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 5 g | JOGURT NATURALNY 150 g (MLEKO) | Energia [kcal] 2 355.3 Białko ogółem [g] 101.7 Tłuszcz [g] 85.9 Węglowodany ogółem [g] 324.2 Sód [mg] 2 778.7 Błonnik pokarmowy [g] 43.4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33.8 suma cukrów prostych [g] 47 | |
| | Jan_dieta latwostrawna | ZUPA MLECZNA Z RYŻEM (mleko 2%, ryż) 300 ml (MLEKO) ANGIELKA 80 g (GLUTEN, JAJA) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) SZYNKA FAMILIJNA* 80 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) BROKUŁ GOTOWANY Z WODY (brokuł) 50 g LIŚC SAŁATY MASŁOWEJ 0.06 szt HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 5 g | ZUPA SZPINAKOWA Z ZIEMNIAKAMI (ziemniaki, szpinak, marchew, pietruszka, seler, mąka pszenna, mleko) 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) PIECZEN WIEPRZÓWA - PIECZONA (łopatka b/k, jajka kl.M, bułka tarta, przyprawy, olej) 80 g (GLUTEN, JAJA) SOS POMIDOROWY (koncentrat pomidorowy, mąka pszenna) 80 ml (GLUTEN) KASZA JĘCZMIENNA GOTOWANA 200 g (GLUTEN) BURACZKI GOTOWANE (buraki, mąka pszenna, masło roślinne) 200 g (GLUTEN) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml | ANGIELKA 80 g (GLUTEN, JAJA) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) PLAT SZYNKOWY (wieprzowy wędzony, parzony) 50 g (GLUTEN, SOJA) SER BIAŁY PÓŁTŁUSTY 30 g (MLEKO) SAŁATA MIX (sałata lodowa, rukola, sałata radicchio) 5 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 5 g | JOGURT NATURALNY 150 g (MLEKO) | Energia [kcal] 2 049.4 Białko ogółem [g] 83.9 Tłuszcz [g] 69.3 Węglowodany ogółem [g] 289.7 Sód [mg] 2 576.5 Błonnik pokarmowy [g] 22.3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30.7 suma cukrów prostych [g] 55.3 | |
| | Jan_dieta z ogr. łatwo przysw. weg. | CHLEB GRAHAM 80 g (GLUTEN, SEZAM) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) SZYNKA FAMILIJNA* 50 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) SER ŻÓŁTY (podpuszczkowy ser dojrzewający, typ holenderski tłusty) 30 g (MLEKO) POMIDOR 50 g HERBATA 1SZT. 1 szt | KANAPKA Z WĘDLINĄ DROBIOWA (chleb graham 30g, wędlina drobiowa 30g, masło 10g) 1 Por (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM) | ZUPA SZPINAKOWA Z ZIEMNIAKAMI (ziemniaki, szpinak, marchew, pietruszka, seler, mąka pszenna, mleko) 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) PIECZEN WIEPRZÓWA - PIECZONA (łopatka b/k, jajka kl.M, bułka tarta, przyprawy, olej) 80 g (GLUTEN, JAJA) SOS POMIDOROWY (koncentrat pomidorowy, mąka pszenna) 80 ml (GLUTEN) KASZA JĘCZMIENNA GOTOWANA 200 g (GLUTEN) SURÓWKA Z MARCHWI I SELERA (marchew, seler, olej) 200 g (SELER) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml | CHLEB GRAHAM 80 g (GLUTEN, SEZAM) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) PLAT SZYNKOWY (wieprzowy wędzony, parzony) 50 g (GLUTEN, SOJA) SER BIAŁY PÓŁTŁUSTY 30 g (MLEKO) OGÓREK ZIELONY TALARKI OBRANY 50 g HERBATA 1SZT. 1 szt | JOGURT NATURALNY 150 g (MLEKO) | Energia [kcal] 2 113.4 Białko ogółem [g] 87.4 Tłuszcz [g] 89.8 Węglowodany ogółem [g] 257.5 Sód [mg] 2 947.5 Błonnik pokarmowy [g] 38.4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37 suma cukrów prostych [g] 22.6 |
| | Jan_dieta latwostrawna z ogr. tłuszczu | ZUPA MLECZNA Z RYŻEM (mleko 2%, ryż) 300 ml (MLEKO) ANGIELKA 80 g (GLUTEN, JAJA) MARGARYNA SŁONECZNA 81% TŁUSZCZU ROŚLINNEGO 10g 1 szt POŁĘDWICA MIODOWA (z indyka i kurczaka grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalnej) 80 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) LIŚC SAŁATY MASŁOWEJ 0.06 szt BROKUŁ GOTOWANY Z WODY (brokuł) 50 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 5 g | ZUPA SZPINAKOWA Z ZIEMNIAKAMI (ziemniaki, szpinak, marchew, pietruszka, seler, mąka pszenna, mleko) 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) FILET Z PIERSI KURCZAKA GOTOWANY 80 g SOS POMIDOROWY (koncentrat pomidorowy, mąka pszenna) 80 ml (GLUTEN) KASZA JĘCZMIENNA GOTOWANA 200 g (GLUTEN) BURACZKI GOTOWANE (buraki, mąka pszenna, masło roślinne) 200 g (GLUTEN) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml | ANGIELKA 80 g (GLUTEN, JAJA) MARGARYNA SŁONECZNA 81% TŁUSZCZU ROŚLINNEGO 10g 1 szt PLAT SZYNKOWY (wieprzowy wędzony, parzony) 50 g (GLUTEN, SOJA) SER BIAŁY PÓŁTŁUSTY 30 g (MLEKO) KIELKI 4 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 5 g | JOGURT NATURALNY 150 g (MLEKO) | Energia [kcal] 1 848.9 Białko ogółem [g] 100.7 Tłuszcz [g] 41.9 Węglowodany ogółem [g] 282.9 Sód [mg] 2 448.2 Błonnik pokarmowy [g] 21.8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 17.3 suma cukrów prostych [g] 54.5 | |

| | | | | | | | |
|----------------------|------------------------------|---|---|---|--|---|---|
| 2026-04-04 sobota | Jan_dieta bogatobiałkowa | ZUPA MLECZNA Z RYZEM (mleko 2%, ryż) 300 ml (MLEKO) ANGIELKA 80 g (GLUTEN, JAJA) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) SZYNKA FAMILIJNA* 100 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) BROKUŁ GOTOWANY Z WODY (brokuł) 50 g LIŚĆ SAŁATY MASŁOWEJ 0.06 szt HERBATA 1SZT. 1 szt | KANAPKA Z WĘDLINĄ DROBIOWĄ (chleb graham 30g, wędlina drobiowa 30g, masło 10g) 1 Por (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM) | ZUPA SZPINAKOWA Z ZIEMNIAKAMI (ziemniaki, szpinak, marchew, pietruszka, seler, mąka pszenna, mleko) 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) PIECZEN WIEPRZOWA - PIECZONA (łopatka b/k, jajka kl.M, bułka tarta, przyprawy, olej) 120 g (GLUTEN, JAJA) SOS POMIDOROWY (koncentrat pomidorowy, mąka pszenna) 100 ml (GLUTEN) KASZA JĘCZMIENNA GOTOWANA 200 g (GLUTEN) BURACZKI GOTOWANE (buraki, mąka pszenna, masło roślinne) 200 g (GLUTEN) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml | ANGIELKA 80 g (GLUTEN, JAJA) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) PLAT SZYMKOWY (wieprzowy wędzony, parzony) 100 g (GLUTEN, SOJA) SER BIAŁY PÓLTŁUSTY 50 g (MLEKO) SAŁATA MIX (sałata lodowa, rukola, sałata radiochio) 5 g KIELKI 4 g HERBATA 1SZT. 1 szt | JOGURT NATURALNY 150 g (MLEKO) | Energia [kcal] 2 427.4 Białko ogółem [g] 115.1 Tłuszcz [g] 93.9 Węglowodany ogółem [g] 297.4 Sód [mg] 3 594.2 Błonnik pokarmowy [g] 24.9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42.2 suma cukrów prostych [g] 42.6 |
| | Jan_plyna wzmacniona mleczna | PAPKA Z ZUPY MLECZNEJ Z RYZEM BIAŁYM (ryż, mleko) 500 ml (MLEKO) HERBATA 1SZT. 1 szt | MUS VEGE 1 szt (GLUTEN) | PAPKA ZUPA ZIEMNIACZANA Z ŁOPATKĄ, wzmacniona (łopatka, ziemniaki, woszczyzna, mąka pszenna) 500 ml (GLUTEN, SELER) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml | PAPKA ZUPA KRUPNIK Z RYŻU Z ŁOPATKĄ (łopatka, marchew, seler, pietruszka, ryż biały) 500 ml (SELER) HERBATA 1SZT. 1 szt | SERDUSZKO PUDDING 125G 1 szt (MLEKO) | Energia [kcal] 1 809.2 Białko ogółem [g] 64.4 Tłuszcz [g] 101.2 Węglowodany ogółem [g] 175.1 Sód [mg] 814.3 Błonnik pokarmowy [g] 17 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32 suma cukrów prostych [g] 48.7 |
| | Dieta papkowała | PAPKA RYŻ NA WYWARZE Z ŁOPATKĄ (łopatka, marchew, seler, pietruszka, ryż biały) 500 ml (SELER) HERBATA 1SZT. 1 szt | | PAPKA ZUPA ZIEMNIACZANA Z ŁOPATKĄ (łopatka, ziemniaki, woszczyzna, mąka pszenna) 500 ml (GLUTEN, SELER) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml | PAPKA ZUPA KRUPNIK Z RYŻU Z ŁOPATKĄ (łopatka, marchew, seler, pietruszka, ryż biały) 500 ml (SELER) HERBATA 1SZT. 1 szt | MUS Z GRUSZKI 200 g | Energia [kcal] 1 995.8 Białko ogółem [g] 66.2 Tłuszcz [g] 109.8 Węglowodany ogółem [g] 214.7 Sód [mg] 477.8 Błonnik pokarmowy [g] 28.6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32.7 suma cukrów prostych [g] 19.9 |
| 2026-04-05 niedziela | Jan_dieta podstawowa | ZUPA ŻUREK CZYSTY (barszcz biały, boczek, śmietana, mąka, woszczyzna, cebula) 200 ml (GLUTEN, JAJA, MLEKO, SELER) CHLEB BIAŁY I GRAHAM 80 g (GLUTEN, SEZAM) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) KIĘLBASA BIAŁA NA CIEPŁO 80 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) JAJKO GOTOWANE klasy M 1 szt (JAJA) BALERON (wędzonka wieprzowa, parzony) 30 g (SOJA, MLEKO) CHRZAN 20 g (MLEKO, SO2) 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) FILET Z PIERSI KURCZAKA PIECZONY 80 g ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY PRZETARTE 200 g SURÓWKA Z KAPUŚTY PEKIŃSKIEJ (kapusta pekińska, ogórek kiszony, marchew, jabłko, cebula, olej, cukier) 200 g (GORCZYCA) KOMPOT OWOCOWY (mieszanka owoców) 250 ml | CHLEB BIAŁY I GRAHAM 80 g (GLUTEN, SEZAM) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) PASZTET DZIDUNIA (wieprzowo-drobiowy, pieczony, drobno rozdrobniony) 50 g (GLUTEN, SOJA, SELER) CWIKŁA Z CHRZANEM (buraki, chrzan) 50 g (MLEKO, SO2) POMARAŃCZA 1/2szt. 1 Por HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 5 g | CIASTO PIASKOWE 80 g (GLUTEN) | Energia [kcal] 2 268.7 Białko ogółem [g] 93.1 Tłuszcz [g] 77.8 Węglowodany ogółem [g] 315.8 Sód [mg] 3 311.4 Błonnik pokarmowy [g] 33.6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30.3 suma cukrów prostych [g] 77.4 |

| | | | | | | |
|----------------------|---|---|---|---|--|--|
| 2026-04-05 niedziela | Jan, dieta latwostrawna | ZUPA ŻUREK CZYSTY (barszcz biały, boczek, śmietana, mąka, włoszczyzna, cebula) 200 ml (GLUTEN, JAJA, MLEKO, SELER) ANGIELKA 80 g (GLUTEN, JAJA) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) KIĘLBASA BIAŁA NA CIEPŁO 80 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) POŁĘDWICA SOPOCKA (wędzonka wp., wędzona, parzona) 30 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER) SAŁATA MIX 10 g KAKAO WEEKEND (mleko 2%, kakao) 200 ml (MLEKO) | ZUPA GRYSIKOWA (marchew, seler, pietruszka, kasza manna, zielona pietruszka) 400 ml (GLUTEN, SELER) FILET Z PIERSI KURCZAKA GOTOWANY W SOSIE (pierś z kurczaka, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna) 80 g (GLUTEN) ZIEMIANKI GOTOWANE Z WODY PRZETARTE 200 g MARCHEW GOTOWANA (marchew, mąka pszenna) 200 g (GLUTEN) KOMPOT OWOCOWY (mieszanka owoców) 250 ml | ANGIELKA 80 g (GLUTEN, JAJA) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) PASZTET DZIDUNIA (wieprzowo-drobiowy, pieczony, drobno rozdrobniony) 50 g (GLUTEN, SOJA, SELER) CWiKŁA (buraki, jabłka) 50 g SAŁATKA JARZYNOWA DIETETYCZNA (ziemniaki, marchew, jajka, pietruszka, seler, jabłko) 100 g (JAJA, SELER, GORCZYCA) HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 5 g | CIASTO PIASKOWE 80 g (GLUTEN) | Energia [kcal] 2 349.6 Białko ogółem [g] 91.3 Tłuszcz [g] 80.8 Węglowodany ogółem [g] 341.8 Sód [mg] 2 949.6 Błonnik pokarmowy [g] 34.3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30.2 suma cukrów prostych [g] 68.7 |
| | Jan, dieta z ogr. łatwo przysw. weg. | SEREK WIEJSKI 1 szt (MLEKO) | ROSÓŁ Z MAKARONEM (wywar drobiowy, marchew, pietruszka, seler, por, makaron, zielona pietruszka) 400 ml (GLUTEN, JAJA, SELER) FILET Z PIERSI KURCZAKA PIECZONY 80 g ZIEMIANKI GOTOWANE Z WODY PRZETARTE 200 g SURÓWKA Z KAPUSTY PEKIŃSKIEJ (kapusta pekińska, ogórek kiszony, marchew, jabłko, cebula, olej, cukier) 200 g (GORCZYCA) KOMPOT OWOCOWY (mieszanka owoców) 250 ml | CHLEB GRAHAM 80 g (GLUTEN, SEZAM) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) PASZTET DZIDUNIA (wieprzowo-drobiowy, pieczony, drobno rozdrobniony) 50 g (GLUTEN, SOJA, SELER) CWiKŁA Z CHRZANEM (buraki, chrzan) 50 g (MLEKO, SO2) POMARAŃCZA 1/2szt. 1 Por HERBATA 1SZT. 1 szt | SAŁATKA RYŻOWA Z SZYNKA I JAJKIEM (ryż, szynka drobiowa, jajko, kukurydza) 100 g (JAJA, SOJA, GORCZYCA) | Energia [kcal] 2 294 Białko ogółem [g] 116.1 Tłuszcz [g] 86.5 Węglowodany ogółem [g] 279.2 Sód [mg] 4 088.3 Błonnik pokarmowy [g] 38 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32.5 suma cukrów prostych [g] 33 |
| | Jan, dieta łatwostrawna z ogr. tłuszczu | ZUPA ŻUREK CZYSTY (barszcz biały, boczek, śmietana, mąka, włoszczyzna, cebula) 200 ml (GLUTEN, JAJA, MLEKO, SELER) ANGIELKA 80 g (GLUTEN, JAJA) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) KIĘLBASA BIAŁA NA CIEPŁO 80 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) POŁĘDWICA SOPOCKA (wędzonka wp., wędzona, parzona) 30 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER) SAŁATA MIX 10 g KAKAO WEEKEND (mleko 2%, kakao) 200 ml (MLEKO) | ZUPA GRYSIKOWA (marchew, seler, pietruszka, kasza manna, zielona pietruszka) 400 ml (GLUTEN, SELER) FILET Z PIERSI KURCZAKA GOTOWANY W SOSIE (pierś z kurczaka, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna) 80 g (GLUTEN) ZIEMIANKI GOTOWANE Z WODY PRZETARTE 200 g MARCHEW GOTOWANA (marchew, mąka pszenna) 200 g (GLUTEN) KOMPOT OWOCOWY (mieszanka owoców) 250 ml | ANGIELKA 80 g (GLUTEN, JAJA) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) PASZTET DZIDUNIA (wieprzowo-drobiowy, pieczony, drobno rozdrobniony) 50 g (GLUTEN, SOJA, SELER) CWiKŁA (buraki, jabłka) 50 g SAŁATKA JARZYNOWA DIETETYCZNA (ziemniaki, marchew, jajka, pietruszka, seler, jabłko) 100 g (JAJA, SELER, GORCZYCA) HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 5 g | CIASTO PIASKOWE 80 g (GLUTEN) | Energia [kcal] 2 349.6 Białko ogółem [g] 91.3 Tłuszcz [g] 80.8 Węglowodany ogółem [g] 341.8 Sód [mg] 2 949.6 Błonnik pokarmowy [g] 34.3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30.2 suma cukrów prostych [g] 68.7 |
| | Jan, dieta bogatobiałkowa | SEREK WIEJSKI 1 szt (MLEKO) | ZUPA GRYSIKOWA (marchew, seler, pietruszka, kasza manna, zielona pietruszka) 400 ml (GLUTEN, SELER) FILET Z PIERSI KURCZAKA GOTOWANY W SOSIE (pierś z kurczaka, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna) 120 g (GLUTEN) ZIEMIANKI GOTOWANE Z WODY PRZETARTE 200 g MARCHEW GOTOWANA (marchew, mąka pszenna) 200 g (GLUTEN) KOMPOT OWOCOWY (mieszanka owoców) 250 ml | ANGIELKA 80 g (GLUTEN, JAJA) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) PASZTET DZIDUNIA (wieprzowo-drobiowy, pieczony, drobno rozdrobniony) 70 g (GLUTEN, SOJA, SELER) CWiKŁA (buraki, jabłka) 50 g SAŁATKA JARZYNOWA DIETETYCZNA (ziemniaki, marchew, jajka, pietruszka, seler, jabłko) 100 g (JAJA, SELER, GORCZYCA) HERBATA 1SZT. 1 szt | CIASTO PIASKOWE 80 g (GLUTEN) | Energia [kcal] 2 600.9 Białko ogółem [g] 123.7 Tłuszcz [g] 93.8 Węglowodany ogółem [g] 342.9 Sód [mg] 3 679 Błonnik pokarmowy [g] 34.9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35.9 suma cukrów prostych [g] 65 |

| | | | | | | | |
|-------------------------|--------------------------------------|--|---|--|---|--|--|
| 2026-04-05 niedziela | Jan_plyna wzmożniona mleczna | PAPKA KASZA KUKURYDZIANA NA WYWARZE JARZYNOWYM Z ŁOPATKĄ (łopatka, kasza kukurydziana, włoszczyzna) 500 ml (GLUTEN, SELER) HERBATA 1SZT. 1 szt | MUS Z GRUSZKI 150 g | PAPKA KASZA MANNA NA WYWARZE JARZYNOWYM Z ŁOPATKĄ (łopatka, włoszczyzna, kasza manna, zielona pietruszka) 500 ml (GLUTEN, SELER) KOMPOT OWOCOWY (mieszanka owoców) 250 ml | PAPKA KASZA MANNA NA WYWARZE JARZYNOWYM Z ŁOPATKĄ (łopatka, włoszczyzna, kasza manna, zielona pietruszka) 500 ml (GLUTEN, SELER) HERBATA 1SZT. 1 szt | SEREK HOMOGENIZOWANY NATURALNY 150G 1 szt (MLEKO) | Energia [kcal] 2 354.8 Białko ogółem [g] 90.3 Tłuszcz [g] 133.7 Węglowodany ogółem [g] 221.1 Sód [mg] 538.7 Błonnik pokarmowy [g] 27.1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44.2 suma cukrów prostych [g] 17.1 |
| | Dieta papkowata | PAPKA KASZA KUKURYDZIANA NA WYWARZE JARZYNOWYM Z ŁOPATKĄ (łopatka, kasza kukurydziana, włoszczyzna) 500 ml (GLUTEN, SELER) HERBATA 1SZT. 1 szt | | PAPKA KASZA MANNA NA WYWARZE JARZYNOWYM Z ŁOPATKĄ (łopatka, włoszczyzna, kasza manna, zielona pietruszka) 500 ml (GLUTEN, SELER) KOMPOT OWOCOWY (mieszanka owoców) 250 ml | PAPKA KASZA MANNA NA WYWARZE JARZYNOWYM Z ŁOPATKĄ (łopatka, włoszczyzna, kasza manna, zielona pietruszka) 500 ml (GLUTEN, SELER) HERBATA 1SZT. 1 szt | MUS JABŁKOWY (jabłka, cukier) 200 g | Energia [kcal] 2 177.6 Białko ogółem [g] 70.7 Tłuszcz [g] 117.9 Węglowodany ogółem [g] 231.5 Sód [mg] 468.8 Błonnik pokarmowy [g] 27.2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34.4 suma cukrów prostych [g] 38.6 |
| 2026-04-06 poniedziałek | Jan_dieta podstawowa | KAWA MLECZNA (mleko 2%, kawa zbożowa) 200 ml (GLUTEN, MLEKO) CHLEB BIAŁY I GRAHAM 80 g (GLUTEN, SEZAM) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) SZYNKA STAROPOLSKA (szynka wp, wędzona, parzona) 80 g (SOJA) POMIDOR 50 g LIŚĆ SAŁATY MASŁOWEJ 0.06 szt JABŁKO 1 szt | | ZUPA KOPERKOWA Z ZIEMNIAKAMI (ziemniaki, włoszczyzna, koperek, mąka, mleko) 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) SZARPANA WIEPRZOWINA WOLNO DUSZONA W PIECU PAROWYM (łopatka wp., szynka wp., przyprawy, olej) 100 g SOS CHRZANOWY 100 ml (GLUTEN, MLEKO, SO2) RYŻ BIAŁY GOTOWANY 200 g SAŁATKA Z BURACZKA (buraki, olej, cukier) 200 g KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml | CHLEB BIAŁY I GRAHAM 80 g (GLUTEN, SEZAM) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) PLAT SZYNKOWY (wieprzowy wędzony, parzony) 30 g (GLUTEN, SOJA) JAJKO Z SZYNKA W GALARECIE (jajko klasy M, szynka, marchew, groszek, seler, pietruszka) 100 g (JAJA, SOJA, SELER, GORCZYCA) LIŚĆ SAŁATY MASŁOWEJ 0.06 szt HERBATA 1SZT. 1 szt | CIASTO CYTRYNOWE 80 g | Energia [kcal] 2 182.8 Białko ogółem [g] 84.7 Tłuszcz [g] 85.1 Węglowodany ogółem [g] 287.6 Sód [mg] 3 014.6 Błonnik pokarmowy [g] 30.7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34.1 suma cukrów prostych [g] 58.5 |
| | Jan_dieta latwostrawna | KAWA MLECZNA (mleko 2%, kawa zbożowa) 300 ml (GLUTEN, MLEKO) ANGIELKA 80 g (GLUTEN, JAJA) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) SZYNKA STAROPOLSKA (szynka wp, wędzona, parzona) 50 g (SOJA) DŻEM OWOCOWY 1 szt LIŚĆ SAŁATY MASŁOWEJ 0.06 szt JABŁKO PARZONE 1 szt | | ZUPA KOPERKOWA Z ZIEMNIAKAMI (ziemniaki, włoszczyzna, koperek, mąka, mleko) 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) SZARPANA WIEPRZOWINA WOLNO DUSZONA W PIECU PAROWYM (łopatka wp., szynka wp., przyprawy, olej) 100 g SOS CHRZANOWY 100 ml (GLUTEN, MLEKO, SO2) RYŻ BIAŁY GOTOWANY 200 g BURACZKI GOTOWANE (buraki, mąka pszenna, masło roślinne) 200 g (GLUTEN) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml | ANGIELKA 80 g (GLUTEN, JAJA) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) PLAT SZYNKOWY (wieprzowy wędzony, parzony) 80 g (GLUTEN, SOJA) LIŚĆ SAŁATY MASŁOWEJ 0.06 szt RUKOLA 2 g HERBATA 1SZT. 1 szt | CIASTO CYTRYNOWE 80 g | Energia [kcal] 2 137.5 Białko ogółem [g] 76.5 Tłuszcz [g] 74.5 Węglowodany ogółem [g] 306.5 Sód [mg] 2 651 Błonnik pokarmowy [g] 22.4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32.2 suma cukrów prostych [g] 69.5 |
| | Jan_dieta z ogr. łatwo przysw. węgl. | CHLEB GRAHAM 80 g (GLUTEN, SEZAM) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) SZYNKA STAROPOLSKA (szynka wp, wędzona, parzona) 80 g (SOJA) POMIDOR 50 g LIŚĆ SAŁATY MASŁOWEJ 0.06 szt JABŁKO 1 szt HERBATA 1SZT. 1 szt | KANAPKA Z SEREM ŻÓŁTYM (chleb graham 30g, ser żółty 30g, masło 10g) 1 Por (GLUTEN, MLEKO, SEZAM) | ZUPA KOPERKOWA Z ZIEMNIAKAMI (ziemniaki, włoszczyzna, koperek, mąka, mleko) 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) SZARPANA WIEPRZOWINA WOLNO DUSZONA W PIECU PAROWYM (łopatka wp., szynka wp., przyprawy, olej) 100 g SOS CHRZANOWY 100 ml (GLUTEN, MLEKO, SO2) RYŻ WIELOZIARNISTY (ryż brazowy, ryż paraboliczny) 200 g SAŁATKA Z BURACZKA B/CIUKRU (burak, olej) 200 g KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml | CHLEB GRAHAM 80 g (GLUTEN, SEZAM) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) PLAT SZYNKOWY (wieprzowy wędzony, parzony) 80 g (GLUTEN, SOJA) LIŚĆ SAŁATY MASŁOWEJ 0.06 szt RUKOLA 2 g HERBATA 1SZT. 1 szt | JAJKO Z SZYNKA W GALARECIE (jajko klasy M, szynka, marchew, groszek, seler, pietruszka) 100 g (JAJA, SOJA, SELER, GORCZYCA) | Energia [kcal] 2 353.3 Białko ogółem [g] 100.6 Tłuszcz [g] 99.5 Węglowodany ogółem [g] 283.7 Sód [mg] 3 546 Błonnik pokarmowy [g] 40.3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41.2 suma cukrów prostych [g] 40.1 |

| | | | | | | | |
|-------------------------|---|--|---|--|--|--|--|
| 2026-04-06 poniedziałek | Jan_ciepła łatwostrawna z ogr. tłuszczu | KAWA MLECZNA (mleko 2%, kawa zbożowa) 300 ml (GLUTEN, MLEKO) ANGIELKA 80 g (GLUTEN, JAJA) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) SZYNKA STAROPOLSKA (szynka wp, wędzona, parzona) 30 g (SOJA) DŻEM OWOCOWY 1 szt LIŚĆ SAŁATY MASŁOWEJ 0.06 szt JABŁKO PARZONE 1 szt | ZUPA KOPERKOWA Z ZIEMNIAKAMI (ziemniaki, włoszczyzma, koperek, mąka, mleko) 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) SZARPANA WIEPRZOWINA WOLNO DUSZONA W PIECU PAROWYM (topatka wp., szynka wp., przyprawy, olej) 100 g SOS CHRZANOWY 100 ml (GLUTEN, MLEKO, SO2) RYŻ BIAŁY GOTOWANY 200 g BURACZKI GOTOWANE (buraki, mąka pszenna, masło roślinne) 200 g (GLUTEN) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml | ANGIELKA 80 g (GLUTEN, JAJA) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) PLAT SZYMKOWY (wieprzowy wędzony, parzony) 50 g (GLUTEN, SOJA) LIŚĆ SAŁATY MASŁOWEJ 0.06 szt RUKOLA 2 g HERBATA 1SZT. 1 szt | CIASTO CYTRYNOWE 80 g | Energia [kcal] 2 043.4 Białko ogółem [g] 67.6 Tłuszcz [g] 68.2 Węglowodany ogółem [g] 306.2 Sód [mg] 2 200.5 Błonnik pokarmowy [g] 22.4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29.8 suma cukrów prostych [g] 69.1 | |
| | Jan_ciepła bogobiałkowa | KAWA MLECZNA (mleko 2%, kawa zbożowa) 200 ml (GLUTEN, MLEKO) ANGIELKA 80 g (GLUTEN, JAJA) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) SZYNKA STAROPOLSKA (szynka wp, wędzona, parzona) 80 g (SOJA) POMIDOR 50 g LIŚĆ SAŁATY MASŁOWEJ 0.06 szt JABŁKO 1 szt | KANAPKA Z SEREM ŻÓŁTYM (angielka 30g, ser żółty 30g, masło 10g) 1 Por (GLUTEN, JAJA, MLEKO) | ZUPA KOPERKOWA Z ZIEMNIAKAMI (ziemniaki, włoszczyzma, koperek, mąka, mleko) 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) SZARPANA WIEPRZOWINA WOLNO DUSZONA W PIECU PAROWYM (topatka wp., szynka wp., przyprawy, olej) 100 g SOS CHRZANOWY 100 ml (GLUTEN, MLEKO, SO2) RYŻ BIAŁY GOTOWANY 200 g SAŁATKA Z BURACZKA (buraki, olej, cukier) 200 g NAPÓJ Z OWOCÓW 300 ml | ANGIELKA 80 g (GLUTEN, JAJA) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) PLAT SZYMKOWY (wieprzowy wędzony, parzony) 80 g (GLUTEN, SOJA) JAJKO Z SZYNKA W GALARECIE (jajko klasy M, szynka, marchew, groszek, seler, pietruszka) 100 g (JAJA, SOJA, SELER, GORCZYCA) LIŚĆ SAŁATY MASŁOWEJ 0.06 szt HERBATA 1SZT. 1 szt | CIASTO CYTRYNOWE 80 g | Energia [kcal] 2 527.4 Białko ogółem [g] 103 Tłuszcz [g] 104 Węglowodany ogółem [g] 311.8 Sód [mg] 3 728.5 Błonnik pokarmowy [g] 23.2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 45.1 suma cukrów prostych [g] 70.7 |
| | Jan_płynna wzmocniona mleczna | SONDA NA DIETĘ BIEGUNKOWĄ (ziemniaki, ryż, marchew) 2 [Por] x 500 ml | SONDA NA DIETĘ BIEGUNKOWĄ (ziemniaki, ryż, marchew) 2 [Por] x 500 ml | | | | Energia [kcal] 3 474 Białko ogółem [g] 81 Tłuszcz [g] 9 Węglowodany ogółem [g] 849.6 Sód [mg] 1 596 Błonnik pokarmowy [g] 97.2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1.8 suma cukrów prostych [g] 43.2 |
| | Dieta papkowała | PAPKA KASZA MANNA NA WYWARZE JARZYNOWYM Z ŁOPATKĄ (topatka, włoszczyzna, kasza manna, zielona pietruszka) 500 ml (GLUTEN, SELER) HERBATA 1SZT. 1 szt | PAPKA KASZA MANNA NA WYWARZE JARZYNOWYM Z ŁOPATKĄ (topatka, włoszczyzna, kasza manna, zielona pietruszka) 500 ml (GLUTEN, SELER) | PAPKA ZUPA KRUPNIK Z RYŻU Z ŁOPATKĄ (topatka, marchew, seler, pietruszka, ryż biały) 500 ml (SELER) KOMPOT OWOCOWY (mieszanka owoców) 250 ml | PAPKA ZUPA ZIEMNIACZANA Z ŁOPATKĄ wzmocniona (topatka, ziemniaki, włoszczyzna, mąka pszenna) 500 ml (GLUTEN, SELER) HERBATA 1SZT. 1 szt | | Energia [kcal] 2 514.4 Białko ogółem [g] 96.2 Tłuszcz [g] 158.7 Węglowodany ogółem [g] 202.3 Sód [mg] 647 Błonnik pokarmowy [g] 25.4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 47.8 suma cukrów prostych [g] 11.9 |