

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	II Ś	Obiad	Kolacja	2. kolacja	SUMA
2026-03-09 poniedziałek	Jan_dieta podstawowa	ZUPA MLECZNA Z KASZA KUKURYDZIANA (mleko 2%, kasza kukurydziana) 300 ml (MLEKO) CHLEB BIAŁY I GRAHAM 80 g (GLUTEN) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) SZYNKA RZEŹNIKA (wp. parzony, wędzony, w osłonce niejadalnej) 30 g (GLUTEN, SOJA) SER ŻÓŁTY (podpuszczkowy ser dojrzewający, typ holenderski tłusty) 50 g (MLEKO) OGÓREK ZIELONY TALARKI OBRANY 50 g HERBATA 1SZT. 1 szt		ZUPA KOPERKOWA Z ZIEMNIAKAMI (ziemniaki, włoszczyzna, koperek, mąka, mleko) 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) WIEPRZOWINA PO WĘGERSKU DUSZONA (pokrojona w kostę) (łopatka wp., papryka konserwowa, cebula, mąka, koncentrat pomidorowy) 120 g (GLUTEN, GORCZYCA) MAKARON PENNE GOTOWANY 200 g (GLUTEN) SURÓWKA Z KAPUSTY BIAŁEJ DROBNO TARTA (kapusta biała, marchew, jabłko, cebula, musztarda, olej) 100 g (GORCZYCA) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB BIAŁY I GRAHAM 80 g (GLUTEN) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) PASZTET DZIDUNIA (wieprzowo-drobiowy, pieczony, drobno rozdrobniony) 80 g (GLUTEN, SOJA, SELER) KIEŁKI 2 g LIŚĆ SALATY MASŁOWEJ 0.06 szt HERBATA 1SZT. 1 szt	POMARAŃCZA 1 szt	Energia [kcal] 2 233.5 Białko ogółem [g] 93.4 Tłuszcz [g] 93.7 Węglowodany ogółem [g] 274.3 Sód [mg] 2 732.9 Błonnik pokarmowy [g] 30 suma cukrów prostych [g] 33.1
	Jan_dieta łatwostrawna	ZUPA MLECZNA Z KASZA KUKURYDZIANA (mleko 2%, kasza kukurydziana)l 300 ml (MLEKO) ANGIELKA 80 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) TWAROŻEK (ser biały półtłusty, jogurt naturalny 2%) 50 g (MLEKO) SZYNKA RZEŹNIKA (wp. parzony, wędzony, w osłonce niejadalnej) 30 g (GLUTEN, SOJA) SALATA MIX (sałata lodowa, rukola, cykoria) 10 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g		ZUPA KOPERKOWA Z ZIEMNIAKAMI (ziemniaki, włoszczyzna, koperek, mąka, mleko) 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) GULASZ WIEPRZOWY DUSZONY (MIĘSO W KOSTKE) (łopatka wp. szynka wp., olej rzepakowy, mąka pszenna, przyprawy) 120 g (GLUTEN, SOJA) MAKARON PENNE GOTOWANY 200 g (GLUTEN) BURACZKI GOTOWANE (buraki, mąka pszenna, masło roślinne) 100 g (GLUTEN) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	ANGIELKA 80 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) SZYNKA SZKOLNA (wędlina wp., parzona, w osłonie niejadalnej) 50 g (SOJA) KIEŁKI 2 g LIŚĆ SALATY MASŁOWEJ 0.06 szt HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	MUS JABŁKOWY (jabłka, cukier) 100 g	Energia [kcal] 2 057.6 Białko ogółem [g] 83.2 Tłuszcz [g] 68.9 Węglowodany ogółem [g] 288 Sód [mg] 2 297.4 Błonnik pokarmowy [g] 15.3 suma cukrów prostych [g] 75.3
	Jan_dieta z ogr. łatwo przysw. węg.	CHLEB GRAHAM 80 g (GLUTEN) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) SER ŻÓŁTY (podpuszczkowy ser dojrzewający, typ holenderski tłusty) 50 g (MLEKO) SZYNKA RZEŹNIKA (wp. parzony, wędzony, w osłonce niejadalnej) 30 g (GLUTEN, SOJA) OGÓREK ZIELONY TALARKI OBRANY 50 g HERBATA 1SZT. 1 szt	POMARAŃCZA 1 szt	ZUPA KOPERKOWA Z ZIEMNIAKAMI (ziemniaki, włoszczyzna, koperek, mąka, mleko) 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) WIEPRZOWINA PO WĘGERSKU DUSZONA (pokrojona w kostę) (łopatka wp., papryka konserwowa, cebula, mąka, koncentrat pomidorowy) 120 g (GLUTEN, GORCZYCA) MAKARON PEŁNOZIARNISTY PENNE GOTOWANY 200 g SURÓWKA Z KAPUSTY BIAŁEJ DROBNO TARTA (kapusta biała, marchew, jabłko, cebula, musztarda, olej) 100 g (GORCZYCA) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB GRAHAM 80 g (GLUTEN) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) SZYNKA SZKOLNA (wędlina wp., parzona, w osłonie niejadalnej) 80 g (SOJA) KIEŁKI 2 g LIŚĆ SALATY MASŁOWEJ 0.06 szt HERBATA 1SZT. 1 szt	WAFLE RYŻOWE 3SZT. 30 g	Energia [kcal] 2 071.4 Białko ogółem [g] 91.9 Tłuszcz [g] 68.7 Węglowodany ogółem [g] 282.8 Sód [mg] 2 997.5 Błonnik pokarmowy [g] 32.1 suma cukrów prostych [g] 19.8
	Jan_cukrzycowa lekkostrawna	ANGIELKA 80 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) SZYNKA RZEŹNIKA (wp. parzony, wędzony, w osłonce niejadalnej) 30 g (GLUTEN, SOJA) TWAROŻEK (ser biały półtłusty, jogurt naturalny 2%) 50 g (MLEKO) OGÓREK ZIELONY TALARKI OBRANY 50 g HERBATA 1SZT. 1 szt	JABŁKO PARZONE 1 szt	ZUPA KOPERKOWA Z ZIEMNIAKAMI (ziemniaki, włoszczyzna, koperek, mąka, mleko) 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) GULASZ WIEPRZOWY DUSZONY (MIĘSO W KOSTKE) (łopatka wp. szynka wp., olej rzepakowy, mąka pszenna, przyprawy) 120 g (GLUTEN, SOJA) MAKARON PENNE GOTOWANY 200 g (GLUTEN) BURACZKI GOTOWANE B/CUKRU (buraki, masło roślinne) 100 g (GLUTEN) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	ANGIELKA 80 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) SZYNKA SZKOLNA (wędlina wp., parzona, w osłonie niejadalnej) 80 g (SOJA) KIEŁKI 2 g LIŚĆ SALATY MASŁOWEJ 0.06 szt HERBATA 1SZT. 1 szt	WAFLE RYŻOWE 3SZT. 30 g	Energia [kcal] 1 814.7 Białko ogółem [g] 81.1 Tłuszcz [g] 63.2 Węglowodany ogółem [g] 240.5 Sód [mg] 2 570.8 Błonnik pokarmowy [g] 14.8 suma cukrów prostych [g] 20.7

2026-03-10 wtorek	Jan_dieta podstawowa	ZUPA MLECZNA Z PŁATKAMI OWSIANYMI (mleko 2%, płatki owsiane) 300 ml (GLUTEN, MLEKO) CHLEB BIAŁY I GRAHAM 80 g (GLUTEN) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) PASTA Z KURCZAKA (udziec z kurczaka b/skóry, ser biały, zielona pietruszka) 80 g (MLEKO) OGÓREK KISZONY TALARKI 50 g (GORCZYCA) SAŁATA MIX (sałata lodowa, rukola, cykoria) 10 g HERBATA 1SZT. 1 szt		ZUPA POMIDOROWA Z RYŻEM (marchew, seler, pietruszka, ryż, koncentrat pomidorowy, mąka pszenna, śmietana) 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) KOTLET MIELONY PIECZONY (łopatka wp., cebula, jajka kl.M, bułka tarta, mąka pszenna, olej) 100 g (GLUTEN, JAJA) ZIEMIANKI GOTOWANE Z WODY PRZETARTE 200 g SUROWKA Z MARCHWI I SELERA DROBNO TARTA (marchew, seler, olej) 100 g (SELER) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB BIAŁY I GRAHAM 80 g (GLUTEN) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) FILET KRÓLEWSKI Z INDYKA (dodatek wp., średnio rozdrobniony parzony, wędzony) 50 g (SOJA) SER TWAROGOWY TOPIONY Lactima 17G 1 Por RZODKIEW BIAŁA Z ZIELONĄ PIETRUSZKĄ 60 g HERBATA 1SZT. 1 szt	GRUSZKA 1 szt	Energia [kcal] 2 511.7 Białko ogółem [g] 102.1 Tłuszcz [g] 108.2 Węglowodany ogółem [g] 303.2 Sód [mg] 2 831.3 Błonnik pokarmowy [g] 33.1 suma cukrów prostych [g] 43.3
	Jan_dieta latwostrawna	ZUPA MLECZNA Z PŁATKAMI OWSIANYMI (mleko 2%, płatki owsiane) 300 ml (GLUTEN, MLEKO) ANGIELKA 80 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) PASTA Z KURCZAKA (udziec z kurczaka b/skóry, ser biały, zielona pietruszka) 80 g (MLEKO) KIEŁKI 2 g SAŁATA MIX (sałata lodowa, rukola, cykoria) 10 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g		ZUPA POMIDOROWA Z RYŻEM (marchew, seler, pietruszka, ryż, koncentrat pomidorowy, mąka pszenna, śmietana) 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) PIECZEN WIEPRZOWA - PIECZONA (łopatka b/k, jajka kl.M, bułka tarta, przyprawy, olej) 80 g (GLUTEN, JAJA) SOS ZIOŁOWY (wywar warzywny, zioła, mąka pszenna) 80 ml (GLUTEN, SELER) ZIEMIANKI GOTOWANE Z WODY PRZETARTE 200 g BUKIET WARZYW GOTOWANY (marchew, fasolka, brokuł) 100 g KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	ANGIELKA 80 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) FILET KRÓLEWSKI Z INDYKA (dodatek wp., średnio rozdrobniony parzony, wędzony) 50 g (SOJA) SER TWAROGOWY TOPIONY Lactima 17G 1 Por BURAKI GOTOWANE PLASTRY 50 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	MUS Z GRUSZKI 100 g	Energia [kcal] 2 552.5 Białko ogółem [g] 105.8 Tłuszcz [g] 96.2 Węglowodany ogółem [g] 337.9 Sód [mg] 2 745.7 Błonnik pokarmowy [g] 25.9 suma cukrów prostych [g] 76.3
	Jan_dieta z ogr. łatwo przysw. węg.	CHLEB GRAHAM 80 g (GLUTEN) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) PASTA Z KURCZAKA (udziec z kurczaka b/skóry, ser biały, zielona pietruszka) 80 g (MLEKO) OGÓREK KISZONY TALARKI 50 g (GORCZYCA) SAŁATA MIX (sałata lodowa, rukola, cykoria) 10 g HERBATA 1SZT. 1 szt	GRUSZKA 1 szt	ZUPA POMIDOROWA Z RYŻEM (marchew, seler, pietruszka, ryż, koncentrat pomidorowy, mąka pszenna, śmietana) 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) KOTLET MIELONY PIECZONY (łopatka wp., cebula, jajka kl.M, bułka tarta, mąka pszenna, olej) 100 g (GLUTEN, JAJA) ZIEMIANKI GOTOWANE Z WODY PRZETARTE 200 g SUROWKA Z MARCHWI I SELERA DROBNO TARTA (marchew, seler, olej) 100 g (SELER) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB GRAHAM 80 g (GLUTEN) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) FILET KRÓLEWSKI Z INDYKA (dodatek wp., średnio rozdrobniony parzony, wędzony) 50 g (SOJA) SER TWAROGOWY TOPIONY Lactima 17G 1 Por RZODKIEW BIAŁA Z ZIELONĄ PIETRUSZKĄ 60 g HERBATA 1SZT. 1 szt	JOGURT NATURALNY 150 g (MLEKO)	Energia [kcal] 2 393.6 Białko ogółem [g] 97.7 Tłuszcz [g] 104.6 Węglowodany ogółem [g] 279.9 Sód [mg] 2 869.2 Błonnik pokarmowy [g] 34.8 suma cukrów prostych [g] 37.4
	Jan_cukrzycowa lekkostrawna	ANGIELKA 80 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) PASTA Z KURCZAKA (udziec z kurczaka b/skóry, ser biały, zielona pietruszka) 80 g (MLEKO) KIEŁKI 2 g SAŁATA MIX (sałata lodowa, rukola, cykoria) 10 g HERBATA 1SZT. 1 szt	GRUSZKA PARZONA Z CYNAMONEM 1 szt	ZUPA POMIDOROWA Z RYŻEM (marchew, seler, pietruszka, ryż, koncentrat pomidorowy, mąka pszenna, śmietana) 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) PIECZEN WIEPRZOWA - PIECZONA (łopatka b/k, jajka kl.M, bułka tarta, przyprawy, olej) 80 g (GLUTEN, JAJA) SOS ZIOŁOWY (wywar warzywny, zioła, mąka pszenna) 80 ml (GLUTEN, SELER) ZIEMIANKI GOTOWANE Z WODY PRZETARTE 200 g BUKIET WARZYW GOTOWANY (marchew, fasolka, brokuł) 100 g KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	ANGIELKA 80 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) FILET KRÓLEWSKI Z INDYKA (dodatek wp., średnio rozdrobniony parzony, wędzony) 50 g (SOJA) SER TWAROGOWY TOPIONY Lactima 17G 1 Por BURAKI GOTOWANE PLASTRY 50 g HERBATA 1SZT. 1 szt	JOGURT NATURALNY 150 g (MLEKO)	Energia [kcal] 2 298.3 Białko ogółem [g] 100.2 Tłuszcz [g] 92.4 Węglowodany ogółem [g] 287 Sód [mg] 2 748.3 Błonnik pokarmowy [g] 23.9 suma cukrów prostych [g] 42.8

2026-03-11 środa	Jan_dieta podstawowa	ZUPA MLECZNA Z PŁATKAMI RYŻOWYMI (mleko 2%, płatki ryżowe) 300 ml (MLEKO) CHLEB BIAŁY I GRAHAM 80 g (GLUTEN) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) SZYNKA SZKOLNA (wędlina wp., parzona, w osłonie niejadalnej) 80 g (SOJA) POMIDOR 50 g RUKOLA 2 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g		ZUPA JARZYNOWA Z ZIEMNIAKAMI (ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, mleko) 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) PIEROGI RUSKIE GOTOWANE 6 szt (GLUTEN) CEBULA ZASMAŻANA (cebula, olej) 20 g FASOLKA SZPARAGOWA GOTOWANA 100 g KOMPOT OWOCOWY (mieszanka owoców) 250 ml	CHLEB BIAŁY I GRAHAM 80 g (GLUTEN) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) TWAROŻEK Z ZIELONĄ PIETRUSZKĄ (ser biały półtłusty, jogurt naturalny 2%, zielona pietruszka) 50 g (MLEKO) SZYNKA Z PIERSIĄ INDYCZĄ (z indyka i kurczaka grub rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalnej) 30 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) SAŁATA MIX ZE SŁONECZNIKIEM (sałata lodowa, rukola, cykoria, słonecznik) 20 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	KISIEL Z TARTYMI JABŁKAMI DROBNO TARTE (jabłka, kisiel owocowy, woda) 200 ml	Energia [kcal] 2 427.7 Białko ogółem [g] 99.3 Tłuszcz [g] 61.3 Węglowodany ogółem [g] 399.2 Sód [mg] 2 719.4 Błonnik pokarmowy [g] 42.4 suma cukrów prostych [g] 83.4
	Jan_dieta łatwostrawna	ZUPA MLECZNA Z PŁATKAMI RYŻOWYMI (mleko 2%, płatki ryżowe) 300 ml (MLEKO) ANGIELKA 80 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) SZYNKA SZKOLNA (wędlina wp., parzona, w osłonie niejadalnej) 80 g (SOJA) RUKOLA 2 g SZPINAK BABY 2 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g		ZUPA JARZYNOWA Z ZIEMNIAKAMI (ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, 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 PIETRUSZKOWY (marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, zielona pietruszka) 80 ml (GLUTEN, SELER) KASZA JECZMIENNA GOTOWANA 200 g (GLUTEN) MARCHEW GOTOWANA (marchew, mąka pszenna) 100 g (GLUTEN) KOMPOT OWOCOWY (mieszanka owoców) 250 ml	ANGIELKA 80 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) TWAROŻEK Z ZIELONĄ PIETRUSZKĄ (ser biały półtłusty, jogurt naturalny 2%, zielona pietruszka) 50 g (MLEKO) SZYNKA Z PIERSIĄ INDYCZĄ (z indyka i kurczaka grub rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalnej) 30 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) SAŁATA MIX ZE SŁONECZNIKIEM (sałata lodowa, rukola, cykoria, słonecznik) 20 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	KISIEL Z TARTYMI JABŁKAMI B/CUKRU (jabłka, kisiel owocowy, woda) 200 ml	Energia [kcal] 2 067.9 Białko ogółem [g] 79.9 Tłuszcz [g] 62.7 Węglowodany ogółem [g] 309.6 Sód [mg] 2 976.5 Błonnik pokarmowy [g] 20.4 suma cukrów prostych [g] 80.3
	Jan_dieta z ogr. łatwo przysw. weg.	CHLEB GRAHAM 80 g (GLUTEN) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) SZYNKA SZKOLNA (wędlina wp., parzona, w osłonie niejadalnej) 80 g (SOJA) POMIDOR 50 g RUKOLA 2 g HERBATA 1SZT. 1 szt	POMARAŃCZA 1 szt	ZUPA JARZYNOWA Z ZIEMNIAKAMI (ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, 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 PIETRUSZKOWY (marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, zielona pietruszka) 80 ml (GLUTEN, SELER) KASZA PECZAK GOTOWANA 200 g (GLUTEN) FASOLKA SZPARAGOWA GOTOWANA 100 g KOMPOT OWOCOWY (mieszanka owoców) 250 ml	CHLEB GRAHAM 80 g (GLUTEN) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) TWAROŻEK Z ZIOŁAMI (ser biały półtłusty, jogurt naturalny 2%, zioła) 50 g (MLEKO) SZYNKA Z PIERSIĄ INDYCZĄ (z indyka i kurczaka grub rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalnej) 30 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) SAŁATA MIX ZE SŁONECZNIKIEM (sałata lodowa, rukola, cykoria, słonecznik) 20 g HERBATA 1SZT. 1 szt	KISIEL Z TARTYMI JABŁKAMI B/CUKRU (jabłka, kisiel owocowy, woda) 200 ml	Energia [kcal] 2 168.2 Białko ogółem [g] 102.3 Tłuszcz [g] 55.6 Węglowodany ogółem [g] 337.6 Sód [mg] 2 310.4 Błonnik pokarmowy [g] 49.4 suma cukrów prostych [g] 50.8
	Jan_cukrzycowa lekkostrawna	ANGIELKA 80 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) SZYNKA SZKOLNA (wędlina wp., parzona, w osłonie niejadalnej) 80 g (SOJA) POMIDOR 50 g RUKOLA 2 g HERBATA 1SZT. 1 szt	SOK NFC POMIDOROWY 195ml 1 szt	ZUPA JARZYNOWA Z ZIEMNIAKAMI (ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, 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 PIETRUSZKOWY (marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, zielona pietruszka) 80 ml (GLUTEN, SELER) KASZA JECZMIENNA GOTOWANA 200 g (GLUTEN) FASOLKA SZPARAGOWA GOTOWANA 100 g KOMPOT OWOCOWY (mieszanka owoców) 250 ml	ANGIELKA 80 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) TWAROŻEK Z ZIOŁAMI (ser biały półtłusty, jogurt naturalny 2%, zioła) 50 g (MLEKO) SZYNKA Z PIERSIĄ INDYCZĄ (z indyka i kurczaka grub rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalnej) 30 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) SAŁATA MIX ZE SŁONECZNIKIEM (sałata lodowa, rukola, cykoria, słonecznik) 20 g HERBATA 1SZT. 1 szt	KISIEL Z TARTYMI JABŁKAMI B/CUKRU (jabłka, kisiel owocowy, woda) 200 ml	Energia [kcal] 2 084.8 Białko ogółem [g] 97.5 Tłuszcz [g] 60.7 Węglowodany ogółem [g] 317.1 Sód [mg] 2 473.7 Błonnik pokarmowy [g] 35.7 suma cukrów prostych [g] 141.3

2026-03-12 czwartek	Jan_dieta podstawowa	ZUPA MLECZNA Z KASZĄ MANNA (mleko 2%, kasza manna) 300 ml (GLUTEN, MLEKO) CHLEB BIAŁY I GRAHAM 80 g (GLUTEN) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) PASTA Z CIECIERZYCY Z SUSZONYMI POMIDORAMI 50 g (SELER, SO2) SER TWAROGOWY TOPIONY Lactima 17G 1 Por DWA RODZAJE RZODKIEWKI (rzodkiewka, rzodkiew biała) 50 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g		ZUPA KAPUŚNIAK Z KISZONEJ KAPUSTY (ziemniaki, kapusta kiszona, marchew, seler, pietruszka, cebula, kielbasa, mąka pszenna) 400 ml (GLUTEN, SOJA, SELER, GORCZYCA) KURCZAK OPIEKANY (ćwiartka kurczaka, papryka, olej) 120 g (SELER, GORCZYCA) ZIEMIANKI GOTOWANE Z WODY PRZETARTE 200 g SURÓWKA WIELOWARZYWNA (kapusta biała, ogórek kiszony, marchew, seler, pietruszka, olej, musztarda) 100 g (SELER, GORCZYCA) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB BIAŁY I GRAHAM 80 g (GLUTEN) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) FILET KRÓLEWSKI Z INDYKA (dodatek wp., średnio rozdrobniony parzony, wędzony) 80 g (SOJA) SZPINAK BABY 2 g LIŚĆ SALATY MASŁOWEJ 0.06 szt CUKIER 10 g HERBATA 1SZT. 1 szt	KEFIR 1 szt (MLEKO)	Energia [kcal] 2 617.1 Białko ogółem [g] 114.9 Tłuszcz [g] 99.9 Węglowodany ogółem [g] 284.5 Sód [mg] 3 282.3 Błonnik pokarmowy [g] 25.2 suma cukrów prostych [g] 54.5
	Jan_dieta łatwostrawna	ZUPA MLECZNA Z KASZĄ MANNA (mleko 2%, kasza manna) 300 ml (GLUTEN, MLEKO) ANGIELKA 80 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) PŁAT SZYŃKOWY (wieprzowy wędzony, parzony) 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) DŻEM OWOCOWY 1 szt SALATA LODOWA 10 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g		ZUPA ZACIERKA NA WYWARZE JARZYNOWYM (marchew, seler, pietruszka, makaron zacierka, zielona pietruszka) 400 ml (GLUTEN, JAJA, SELER) KURCZAK GOTOWANY (ćwiartka kurczaka) 120 g SOS ZIOŁOWY (wywar warzywny, zioła, mąka pszenna) 100 ml (GLUTEN, SELER) ZIEMIANKI GOTOWANE Z WODY PRZETARTE 200 g WARZYWA GOTOWANE Z WODY (marchewka, seler, pietruszka, mąka pszenna) 100 g (GLUTEN, SELER) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	ANGIELKA 80 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) FILET KRÓLEWSKI Z INDYKA (dodatek wp., średnio rozdrobniony parzony, wędzony) 80 g (SOJA) SZPINAK BABY 2 g LIŚĆ SALATY MASŁOWEJ 0.06 szt HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	KEFIR 1 szt (MLEKO)	Energia [kcal] 2 177.9 Białko ogółem [g] 100.7 Tłuszcz [g] 65.3 Węglowodany ogółem [g] 309.2 Sód [mg] 2 487.5 Błonnik pokarmowy [g] 24.4 suma cukrów prostych [g] 74.1
	Jan_dieta z ogr. łatwo przysw. węgl.	CHLEB GRAHAM 80 g (GLUTEN) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) PASTA Z CIECIERZYCY Z SUSZONYMI POMIDORAMI 50 g (SELER, SO2) SER TWAROGOWY TOPIONY Lactima 17G 1 Por DWA RODZAJE RZODKIEWKI (rzodkiewka, rzodkiew biała) 50 g HERBATA 1SZT. 1 szt	JABŁKO 1 szt	ZUPA KAPUŚNIAK Z KISZONEJ KAPUSTY (ziemniaki, kapusta kiszona, marchew, seler, pietruszka, cebula, kielbasa, mąka pszenna) 400 ml (GLUTEN, SOJA, SELER, GORCZYCA) KURCZAK OPIEKANY (ćwiartka kurczaka, papryka, olej) 120 g (SELER, GORCZYCA) ZIEMIANKI GOTOWANE Z WODY PRZETARTE 200 g SURÓWKA WIELOWARZYWNA (kapusta biała, ogórek kiszony, marchew, seler, pietruszka, olej, musztarda) 100 g (SELER, GORCZYCA) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB GRAHAM 80 g (GLUTEN) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) FILET KRÓLEWSKI Z INDYKA (dodatek wp., średnio rozdrobniony parzony, wędzony) 80 g (SOJA) SZPINAK BABY 2 g LIŚĆ SALATY MASŁOWEJ 0.06 szt HERBATA 1SZT. 1 szt	KEFIR 1 szt (MLEKO)	Energia [kcal] 2 383.9 Białko ogółem [g] 107.2 Tłuszcz [g] 96.5 Węglowodany ogółem [g] 241.1 Sód [mg] 3 229.1 Błonnik pokarmowy [g] 31.4 suma cukrów prostych [g] 21.4
	Jan_cukrzycowa lekkostrawna	ANGIELKA 80 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) PŁAT SZYŃKOWY (wieprzowy wędzony, parzony) 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) SER TWAROGOWY TOPIONY Lactima 17G 1 Por SALATA LODOWA 10 g HERBATA 1SZT. 1 szt MUS OWOCOWY 1 szt	JABŁKO PARZONE 1 szt	ZUPA ZACIERKA NA WYWARZE JARZYNOWYM (marchew, seler, pietruszka, makaron zacierka, zielona pietruszka) 400 ml (GLUTEN, JAJA, SELER) KURCZAK GOTOWANY (ćwiartka kurczaka) 150 g SOS ZIOŁOWY (wywar warzywny, zioła, mąka pszenna) 100 ml (GLUTEN, SELER) ZIEMIANKI GOTOWANE Z WODY PRZETARTE 200 g WARZYWA GOTOWANE Z WODY (marchewka, seler, pietruszka, mąka pszenna) 100 g (GLUTEN, SELER) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	ANGIELKA 80 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) FILET KRÓLEWSKI Z INDYKA (dodatek wp., średnio rozdrobniony parzony, wędzony) 80 g (SOJA) SZPINAK BABY 2 g LIŚĆ SALATY MASŁOWEJ 0.06 szt HERBATA 1SZT. 1 szt	KEFIR 1 szt (MLEKO)	Energia [kcal] 2 368.1 Białko ogółem [g] 116.3 Tłuszcz [g] 94.1 Węglowodany ogółem [g] 281.9 Sód [mg] 3 323 Błonnik pokarmowy [g] 27.6 suma cukrów prostych [g] 52.5

2026-03-13 piątek	Jan_dieta podstawowa	ZUPA MLECZNA Z RYŻEM (mleko 2%, ryż) 300 ml (MLEKO) CHLEB BIAŁY I GRAHAM 80 g (GLUTEN) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) PASTA JAJECZNA ZE SZCZYPIONIEM (jajka, szczypiorek, majonez) 80 g (JAJA, GORCZYCA) SAŁATKA Z OGÓRKA KISZONEGO I PAPRYKI (ogórek kiszony, papryka konserwowa) 50 g (GORCZYCA) POMARAŃCZA 1 szt HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	ZUPA FASOLKOWA Z ZIEMNIAKAMI (fasolka szparagowa, ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna) 400 ml (GLUTEN, SELER) FILET Z RYBY PANIEROWANY PIECZONY (tilapia filet, jajka, bułka tarta, mąka pszenna, olej) 80 g (GLUTEN, JAJA, RYBA) ZIEMNIAKI 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) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) SER BIAŁY PÓŁTŁUSTY KRAJANKA 50 g (MLEKO) MARMOLADA 30 g SAŁATA MIX (sałata lodowa, rukola, cykoria) 20 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	WAFELEK ŚMIETANKOWY 1 szt (GLUTEN, MLEKO)	Energia [kcal] 2 459.9 Białko ogółem [g] 84.6 Tuszcz [g] 82 Węglowodany ogółem [g] 367.1 Sód [mg] 2 043.5 Błonnik pokarmowy [g] 36.4 suma cukrów prostych [g] 87.6	
	Jan_dieta łatwostrawna	ZUPA MLECZNA Z RYŻEM (mleko 2%, ryż) 300 ml (MLEKO) ANGIELKA 80 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) PASTA JAJECZNA ZE SZCZYPIONIEM (jajka, szczypiorek, majonez) 80 g (JAJA, GORCZYCA) SAŁATA LODOWA Z RUKOLĄ (sałata lodowa, rukola) 10 g MUS Z GRUSZKI 100 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	ZUPA KRUPNIK Z KASZY JĘCZMIENNEJ (marchew, seler, pietruszka, kasza jęczmienna) 400 ml (GLUTEN, SELER) FILET Z RYBY GOTOWANY (tilapia filet) 80 g (RYBA) SOS JARZYNOWY (marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna) 80 ml (GLUTEN, SELER) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY PRZETARTE 200 g SZPINAK GOTOWANY (szpinak, mąka pszenna) 100 g (GLUTEN) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	ANGIELKA 80 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) SER BIAŁY PÓŁTŁUSTY KRAJANKA 50 g (MLEKO) MARMOLADA 30 g SAŁATA MIX (sałata lodowa, rukola, cykoria) 20 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	WAFELEK ŚMIETANKOWY 1 szt (GLUTEN, MLEKO)	Energia [kcal] 2 337.5 Białko ogółem [g] 74.1 Tuszcz [g] 81.2 Węglowodany ogółem [g] 343 Sód [mg] 1 583.4 Błonnik pokarmowy [g] 22.8 suma cukrów prostych [g] 78.5	
	Jan_dieta z ogr. łatwo przysw. węgl.	CHLEB GRAHAM 80 g (GLUTEN) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) PASTA JAJECZNA ZE SZCZYPIONIEM (jajka, szczypiorek, majonez) 80 g (JAJA, GORCZYCA) SAŁATA LODOWA Z RUKOLĄ (sałata lodowa, rukola) 10 g SAŁATKA Z OGÓRKA KISZONEGO I PAPRYKI (ogórek kiszony, papryka konserwowa) 50 g (GORCZYCA) HERBATA 1SZT. 1 szt	KANAPKA Z SEREM ŻÓŁTYM (chleb graham 30g, ser żółty 30g, masło 10g) 1 Por (GLUTEN, MLEKO)	ZUPA FASOLKOWA Z ZIEMNIAKAMI (fasolka szparagowa, ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna) 400 ml (GLUTEN, SELER) FILET Z RYBY GOTOWANY (tilapia filet) 80 g (RYBA) SOS JARZYNOWY (marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna) 80 ml (GLUTEN, SELER) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY PRZETARTE 200 g SURÓWKA Z KAPUSTY KISZONEJ B/CUKRU (kapusta kiszona, marchew, jabłko, cebula, olej, zielona, pietruszka) 100 g (GORCZYCA) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB GRAHAM 80 g (GLUTEN) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) SER BIAŁY PÓŁTŁUSTY KRAJANKA 80 g (MLEKO) SAŁATA MIX (sałata lodowa, rukola, cykoria) 20 g KIELKI 4 g HERBATA 1SZT. 1 szt	JOGURT NATURALNY 150 g (MLEKO)	Energia [kcal] 2 099.9 Białko ogółem [g] 90.1 Tuszcz [g] 82.8 Węglowodany ogółem [g] 257.8 Sód [mg] 2 390.7 Błonnik pokarmowy [g] 35.7 suma cukrów prostych [g] 20.1
	Jan_cukrzycowa lekkostrawna	ANGIELKA 80 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) PASTA JAJECZNA ZE SZCZYPIONIEM (jajka, szczypiorek, majonez) 80 g (JAJA, GORCZYCA) SAŁATA LODOWA Z RUKOLĄ (sałata lodowa, rukola) 10 g HERBATA 1SZT. 1 szt	KANAPKA Z SEREM ŻÓŁTYM (angielka 30g, ser żółty 30g, masło 10g) 1 Por (GLUTEN, JAJA, MLEKO)	ZUPA KRUPNIK Z KASZY JĘCZMIENNEJ (marchew, seler, pietruszka, kasza jęczmienna) 400 ml (GLUTEN, SELER) FILET Z RYBY GOTOWANY (tilapia filet) 80 g (RYBA) SOS JARZYNOWY (marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna) 80 ml (GLUTEN, SELER) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY PRZETARTE 200 g SZPINAK GOTOWANY (szpinak, mąka pszenna) 100 g (GLUTEN) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	ANGIELKA 80 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) SER BIAŁY PÓŁTŁUSTY KRAJANKA 80 g (MLEKO) SAŁATA MIX (sałata lodowa, rukola, cykoria) 20 g KIELKI 4 g HERBATA 1SZT. 1 szt	JOGURT NATURALNY 150 g (MLEKO)	Energia [kcal] 2 101.9 Białko ogółem [g] 83.8 Tuszcz [g] 90.5 Węglowodany ogółem [g] 247.7 Sód [mg] 2 041.2 Błonnik pokarmowy [g] 17.5 suma cukrów prostych [g] 18

2026-03-14 sobota	Jan_dieta podstawiowa	ZUPA MLECZNA Z MAKARONEM (mleko 2%, makaron) 300 ml (GLUTEN, MLEKO) CHLEB BIAŁY I GRAHAM 80 g (GLUTEN) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) SEREK WIEJSKI GRANULOWANY 50 g (MLEKO) POŁĘDWICA SOPOCKA (wędzonka wp., wędzona, parzona) 30 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER) POMIDOR 50 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g		ZUPA BARSZCZ CZERWONY ZABIELANY Z ZIEMNIAKAMI (buraki, ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, mleko) 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) PULPET WIEPRZOWY GOTOWANY (łopatka wp., angelka, jajka) 100 g (GLUTEN, JAJĄ) SOS KOPERKOWY (wywar warzywny, mąka pszenna, koperek) 100 ml (GLUTEN, SELER) KASZA JĘCZMIENNA GOTOWANA 200 g (GLUTEN) SURÓWKA Z DWÓCH KAPUST (kapusta biała, kapusta czerwona, marchew, musztarda, olej, cukier) 100 g (GORCZYCA) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB BIAŁY I GRAHAM 80 g (GLUTEN) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) BIANKA PIERŚ GOTOWANA Z INDYKA (gotowana, w osłonce niejadalnej) 80 g (SELER, GORCZYCA) OGÓREK ZIELONY TALARKI OBRANY 50 g SAŁATA LODOWA 10 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	BUDYŃ (mleko 2%, budyń waniliowy) 200 ml (GLUTEN, MLEKO)	Energia [kcal] 2 335 Białko ogółem [g] 97.2 Tłuszcz [g] 77.4 Węglowodany ogółem [g] 328.7 Sód [mg] 2 281.7 Błonnik pokarmowy [g] 27 suma cukrów prostych [g] 86.6
	Jan_dieta latwostrawna	ZUPA MLECZNA Z MAKARONEM (mleko 2%, makaron) 300 ml (GLUTEN, MLEKO) ANGIELKA 80 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) SEREK WIEJSKI GRANULOWANY 50 g (MLEKO) POŁĘDWICA SOPOCKA (wędzonka wp., wędzona, parzona) 30 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER) ROSZPONKA 5 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g		ZUPA BARSZCZ CZERWONY ZABIELANY Z ZIEMNIAKAMI (buraki, ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, mleko) 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) PULPET WIEPRZOWY GOTOWANY (łopatka wp., angelka, jajka) 100 g (GLUTEN, JAJĄ) SOS KOPERKOWY (wywar warzywny, mąka pszenna, koperek) 100 ml (GLUTEN, SELER) KASZA JĘCZMIENNA GOTOWANA 200 g (GLUTEN) BROKUŁ GOTOWANY Z WODY (brokuł) 100 g KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	ANGIELKA 80 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) BIANKA PIERŚ GOTOWANA Z INDYKA (gotowana, w osłonce niejadalnej) 80 g (SELER, GORCZYCA) SZPINAK BABY 2 g SAŁATA LODOWA 10 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	BUDYŃ (mleko 2%, budyń waniliowy) 200 ml (GLUTEN, MLEKO)	Energia [kcal] 2 197.8 Białko ogółem [g] 96.2 Tłuszcz [g] 66.2 Węglowodany ogółem [g] 317.7 Sód [mg] 2 418.1 Błonnik pokarmowy [g] 17.7 suma cukrów prostych [g] 84.3
	Jan_dieta z ogr. łatwo przysw. węg.	CHLEB GRAHAM 80 g (GLUTEN) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) SEREK WIEJSKI GRANULOWANY 50 g (MLEKO) POŁĘDWICA SOPOCKA (wędzonka wp., wędzona, parzona) 30 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER) POMIDOR 50 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	KISIEL B/CUKRU (kisiel owocowy, woda) 1 Por	ZUPA BARSZCZ CZERWONY ZABIELANY Z ZIEMNIAKAMI (buraki, ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, mleko) 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) PULPET WIEPRZOWY GOTOWANY (łopatka wp., angelka, jajka) 100 g (GLUTEN, JAJĄ) SOS KOPERKOWY (wywar warzywny, mąka pszenna, koperek) 100 ml (GLUTEN, SELER) KASZA JĘCZMIENNA GOTOWANA 200 g (GLUTEN) SURÓWKA Z DWÓCH KAPUST B/CUKRU (kapusta biała, kapusta czerwona, marchew, musztarda, olej) 100 g (GORCZYCA)	CHLEB GRAHAM 80 g (GLUTEN) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) BIANKA PIERŚ GOTOWANA Z INDYKA (gotowana, w osłonce niejadalnej) 80 g (SELER, GORCZYCA) OGÓREK ZIELONY TALARKI OBRANY 50 g SAŁATA LODOWA 10 g HERBATA 1SZT. 1 szt	KANAPKA Z WĘDLINĄ DROBIOWĄ (chleb graham 30g, wędlina drobiowa 30g, masło 10g) 1 Por (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA)	Energia [kcal] 2 102.2 Białko ogółem [g] 87.1 Tłuszcz [g] 81.8 Węglowodany ogółem [g] 262.6 Sód [mg] 2 506.9 Błonnik pokarmowy [g] 30 suma cukrów prostych [g] 42
	Jan_cukrzycowa lekkostrawna	ANGIELKA 80 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) SEREK WIEJSKI GRANULOWANY 50 g (MLEKO) POŁĘDWICA SOPOCKA (wędzonka wp., wędzona, parzona) 80 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER) ROSZPONKA 5 g HERBATA 1SZT. 1 szt	KISIEL B/CUKRU (kisiel owocowy, woda) 1 Por	ZUPA BARSZCZ CZERWONY ZABIELANY Z ZIEMNIAKAMI (buraki, ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, mleko) 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) PULPET WIEPRZOWY GOTOWANY (łopatka wp., angelka, jajka) 100 g (GLUTEN, JAJĄ) SOS KOPERKOWY (wywar warzywny, mąka pszenna, koperek) 100 ml (GLUTEN, SELER) KASZA JĘCZMIENNA GOTOWANA 200 g (GLUTEN) SAŁATA Z MAŚLANKĄ 50/50g 1 Por (MLEKO) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	ANGIELKA 80 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) BIANKA PIERŚ GOTOWANA Z INDYKA (gotowana, w osłonce niejadalnej) 80 g (SELER, GORCZYCA) SAŁATA LODOWA 10 g SZPINAK BABY 2 g HERBATA 1SZT. 1 szt	KANAPKA Z WĘDLINĄ DROBIOWĄ (angelka 30g, wędlina drobiowa 30g, masło 10g) 1 Por (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA)	Energia [kcal] 2 020 Białko ogółem [g] 93.6 Tłuszcz [g] 75.1 Węglowodany ogółem [g] 254 Sód [mg] 3 042.6 Błonnik pokarmowy [g] 15.3 suma cukrów prostych [g] 30.8

2026-03-15 niedziela	Jan_dieta podstawowa	CHLEB BIAŁY I GRAHAM 80 g (GLUTEN) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) JAJKO GOTOWANE klasy M 1 szt (JAJA) SZYNKA SZKOLNA (wędlina wp., parzona, w osłonie niejadalnej) 30 g (SOJA) SAŁATKA ŚRÓDZIEMNOMORSKA (sałata lodowa, rukola, cykoria, oliwki, ogórek zielony) 50 g KAKAO WEEKEND (mleko 2%, kakao) 200 ml (MLEKO)		ROSÓŁ Z MAKARONEM (wywar drobiowy, marchew, pietruszka, seler, por, makaron, zielona pietruszka) 400 ml (GLUTEN, JAJA, SELER) KURCZAK OPIEKANY (ćwiartka kurczaka, papryka, olej) 120 g (SELER, GORCZYCA) ZIEMIANKI GOTOWANE Z WODY PRZETARTE 200 g SAŁATKA Z BURACZKA (buraki, olej, cukier) 100 g KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB BIAŁY I GRAHAM 80 g (GLUTEN) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) SER ŻÓŁTY (podpuszczkowy ser dojrzewający, typ holenderski tłusty) 80 g (MLEKO) POMIDOR 50 g KIELKI 2 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	JOGURT OWOCOWY 1 szt (MLEKO)	Energia [kcal] 2 141.6 Białko ogółem [g] 106.3 Tłuszcz [g] 84.2 Węglowodany ogółem [g] 253.8 Sód [mg] 2 424.8 Błonnik pokarmowy [g] 25.5 suma cukrów prostych [g] 57.6
	Jan_dieta latwostrawna	ANGIELKA 80 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) SZYNKA SZKOLNA (wędlina wp., parzona, w osłonie niejadalnej) 30 g (SOJA) JAJKO GOTOWANE klasy M 1 szt (JAJA) RUKOLA 4 g KAKAO WEEKEND (mleko 2%, kakao) 200 ml (MLEKO)		ZUPA GRYSIKOWA (marchew, seler, pietruszka, kasza manna, zielona pietruszka) 400 ml (GLUTEN, SELER) KURCZAK GOTOWANY W SOSIE (ćwiartka kurczaka, seler, pietruszka, marchew, mąka pszenna) 120 g (GLUTEN) ZIEMIANKI GOTOWANE Z WODY PRZETARTE 200 g BURACZKI GOTOWANE (buraki, mąka pszenna, masło roślinne) 100 g (GLUTEN) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	ANGIELKA 80 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) TWAROŻEK Z KOPERKIEM (ser biały półtłusty, koperek) 80 g (MLEKO) SZPINAK BABY 2 g KIELKI 2 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	JOGURT OWOCOWY 1 szt (MLEKO)	Energia [kcal] 1 959.3 Białko ogółem [g] 95.8 Tłuszcz [g] 63 Węglowodany ogółem [g] 263 Sód [mg] 1 913.9 Błonnik pokarmowy [g] 17.2 suma cukrów prostych [g] 58.8
	Jan_dieta z ogr. łatwo przysw. węgl.	CHLEB GRAHAM 80 g (GLUTEN) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) JAJKO GOTOWANE klasy M 1 szt (JAJA) SZYNKA SZKOLNA (wędlina wp., parzona, w osłonie niejadalnej) 30 g (SOJA) SAŁATKA ŚRÓDZIEMNOMORSKA (sałata lodowa, rukola, cykoria, oliwki, ogórek zielony) 50 g HERBATA 1SZT. 1 szt	KANAPKA Z SEREM ŻÓŁTYM (chleb graham 30g, ser żółty 30g, masło 10g) 1 Por (GLUTEN, MLEKO)	ROSÓŁ Z MAKARONEM (wywar drobiowy, marchew, pietruszka, seler, por, makaron, zielona pietruszka) 400 ml (GLUTEN, JAJA, SELER) KURCZAK GOTOWANY W SOSIE (ćwiartka kurczaka, seler, pietruszka, marchew, mąka pszenna) 120 g (GLUTEN) ZIEMIANKI GOTOWANE Z WODY PRZETARTE 200 g SAŁATKA Z BURACZKA B/CUKRU (burak, olej) 100 g KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB GRAHAM 80 g (GLUTEN) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) SER ŻÓŁTY (podpuszczkowy ser dojrzewający, typ holenderski tłusty) 80 g (MLEKO) POMIDOR 50 g KIELKI 2 g HERBATA 1SZT. 1 szt	JOGURT NATURALNY 150 g (MLEKO)	Energia [kcal] 2 251.9 Białko ogółem [g] 115.5 Tłuszcz [g] 95.8 Węglowodany ogółem [g] 240.5 Sód [mg] 2 881.6 Błonnik pokarmowy [g] 30.8 suma cukrów prostych [g] 24.7
	Jan_cukrzycowa lekkostrawna	ANGIELKA 80 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) JAJKO GOTOWANE klasy M 1 szt (JAJA) SZYNKA SZKOLNA (wędlina wp., parzona, w osłonie niejadalnej) 30 g (SOJA) RUKOLA 4 g HERBATA 1SZT. 1 szt	KANAPKA Z WĘDLINĄ DROBIOWĄ (angielka 30g, wędlina drobiowa 30g, masło 10g) 1 Por (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA)	ZUPA GRYSIKOWA (marchew, seler, pietruszka, kasza manna, zielona pietruszka) 400 ml (GLUTEN, SELER) KURCZAK GOTOWANY W SOSIE (ćwiartka kurczaka, seler, pietruszka, marchew, mąka pszenna) 120 g (GLUTEN) ZIEMIANKI GOTOWANE Z WODY PRZETARTE 200 g BURACZKI GOTOWANE (buraki, mąka pszenna, masło roślinne) 100 g (GLUTEN) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	ANGIELKA 80 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) TWAROŻEK Z KOPERKIEM (ser biały półtłusty, koperek) 80 g (MLEKO) SZPINAK BABY 2 g KIELKI 2 g HERBATA 1SZT. 1 szt	JOGURT NATURALNY 150 g (MLEKO)	Energia [kcal] 2 000.1 Białko ogółem [g] 97.5 Tłuszcz [g] 72.4 Węglowodany ogółem [g] 249.7 Sód [mg] 2 317.4 Błonnik pokarmowy [g] 16.9 suma cukrów prostych [g] 29.1
2026-03-16 poniedziałek	Jan_dieta podstawowa	ZUPA MLECZNA Z PŁATKAMI OWSIANE (mleko 2%, płatki owsiane) 300 ml (GLUTEN, MLEKO) CHLEB BIAŁY I GRAHAM 80 g (GLUTEN) 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) SER BIAŁY PÓŁTŁUSTY 50 g (MLEKO) POMIDOR 60 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g		ZUPA JARZYNOWA Z ZIEMIANKAMI (ziemiński, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, mleko) 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) SOS BOLONSKI Z WARZYWAMI DUSZONY (topatka wp., marchew, pietruszka, seler, cebula, kon. pomidorowy, mąka pszenna, olej) 120 g (GLUTEN) MAKARON PEŁNOZIARNISTY PENNE GOTOWANY 200 g SURÓWKA Z KAPUSTY PEKIŃSKIEJ (kapusta pekińska, ogórek kiszony, marchew, jabłko, cebula, olej, cukier) 100 g (GORCZYCA) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB BIAŁY I GRAHAM 80 g (GLUTEN) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) POŁĘDWICA Z MAJERANKIEM (drobiowo-wieprzowa, parzona) 80 g (GLUTEN, SOJA, SELER, GORCZYCA) SAŁATKA ZE STRĄCZKOW Z OGÓRKIEM KISZONYM (ogórek kiszony, fasola czerwona, groszek zielony, ciemierzycza, zielona pietruszka) 80 g (GORCZYCA) LIŚĆ SAŁATY MASŁOWEJ 0.06 szt HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	KISIEL Z TARTYMI JABŁKAMI DROBNO TARTE (jabłka, kisiel owocowy, woda) 200 ml	Energia [kcal] 2 503.6 Białko ogółem [g] 104.6 Tłuszcz [g] 74.1 Węglowodany ogółem [g] 377.5 Sód [mg] 2 647.3 Błonnik pokarmowy [g] 38.5 suma cukrów prostych [g] 91.7

2026-03-16 poniedziałek	Jan_dieta łatwastrawna	ZUPA MLECZNA Z PŁATKAMI OWSIANE (mleko 2%, płatki owsiane) 300 ml (GLUTEN, MLEKO) ANGIELKA 80 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) 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) SER BIAŁY PÓŁTŁUSTY 50 g (MLEKO) BROKUŁ GOTOWANY Z WODY (brokuł) 50 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g		ZUPA JARZYNOWA Z ZIEMNIAKAMI (ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, mleko) 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) GULASZ WIEPRZOWY DUSZONY (MIĘSO W KOSTKE) (łopatka wp. szynka wp., olej rzepakowy, mąka pszenna, przyprawy) 120 g (GLUTEN, SOJA) MAKARON ŚWIDERKI GOTOWANY 200 g (GLUTEN) MARCHEW GOTOWANA (marchew, mąka pszenna) 100 g (GLUTEN) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	ANGIELKA 80 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) POŁĘDWICA Z MAJERANKIEM (drobiowo-wieprzowa, parzona) 80 g (GLUTEN, SOJA, SELER, GORCZYCA) LIŚĆ SALATY MASŁOWEJ 0.06 szt RUKOLA 2 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	KISIEL Z TARTYMI JABŁKAMI DROBNO TARTE (jabłka, kisiel owocowy, woda) 200 ml	Energia [kcal] 2 377.5 Białko ogółem [g] 95.4 Tłuszcz [g] 79.8 Węglowodany ogółem [g] 330.3 Sód [mg] 2 316.8 Błonnik pokarmowy [g] 17.5 suma cukrów prostych [g] 83.6
	Jan_dieta z ogr. łatwo przysw. węgl.	CHLEB GRAHAM 80 g (GLUTEN) 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) SER BIAŁY PÓŁTŁUSTY 50 g (MLEKO) POMIDOR 60 g HERBATA 1SZT. 1 szt	JOGURT NATURALNY 150 g (MLEKO)	ZUPA JARZYNOWA Z ZIEMNIAKAMI (ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, mleko) 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) SOS BOŁOŃSKI Z WARZYWAMI DUSZONY (łopatka wp., marchew, pietruszka, seler, cebula, kon. pomidorowy, mąka pszenna, olej) 120 g (GLUTEN) MAKARON PEŁNOZIARNISTY PENNE GOTOWANY 200 g SURÓWKA Z KAPUSTY PEKIŃSKIEJ B/CUKRU (kapusta pekińska, ogórek kiszony, marchew, jabłko, olej) 100 g (GORCZYCA) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB GRAHAM 80 g (GLUTEN) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) POŁĘDWICA Z MAJERANKIEM (drobiowo-wieprzowa, parzona) 80 g (GLUTEN, SOJA, SELER, GORCZYCA) SAŁATKA ZE STRĄCZKÓW Z OGÓRKIEM KISZONYM (ogórek kiszony, fasola czerwona, groszek zielony, ciecierzyca, zielona pietruszka) 80 g (GORCZYCA) LIŚĆ SALATY MASŁOWEJ 0.06 szt HERBATA 1SZT. 1 szt	KISIEL B/CUKRU (kisiel owocowy, woda) 1 Por	Energia [kcal] 2 100.7 Białko ogółem [g] 98.4 Tłuszcz [g] 67.1 Węglowodany ogółem [g] 291.5 Sód [mg] 2 654.7 Błonnik pokarmowy [g] 39.2 suma cukrów prostych [g] 32
	Jan_cukrzycowa lekkostrawna	ANGIELKA 80 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) 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) SER BIAŁY PÓŁTŁUSTY 50 g (MLEKO) BROKUŁ GOTOWANY Z WODY (brokuł) 50 g HERBATA 1SZT. 1 szt	JOGURT NATURALNY 150 g (MLEKO)	ZUPA JARZYNOWA Z ZIEMNIAKAMI (ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, mleko) 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) GULASZ WIEPRZOWY DUSZONY (MIĘSO W KOSTKE) (łopatka wp. szynka wp., olej rzepakowy, mąka pszenna, przyprawy) 120 g (GLUTEN, SOJA) MAKARON ŚWIDERKI GOTOWANY 200 g (GLUTEN) JABŁKO PARZONE 1 szt KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	ANGIELKA 80 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) POŁĘDWICA Z MAJERANKIEM (drobiowo-wieprzowa, parzona) 80 g (GLUTEN, SOJA, SELER, GORCZYCA) LIŚĆ SALATY MASŁOWEJ 0.06 szt RUKOLA 2 g HERBATA 1SZT. 1 szt	KISIEL B/CUKRU (kisiel owocowy, woda) 1 Por	Energia [kcal] 1 962.3 Białko ogółem [g] 87.2 Tłuszcz [g] 69.9 Węglowodany ogółem [g] 255.6 Sód [mg] 2 199.6 Błonnik pokarmowy [g] 14 suma cukrów prostych [g] 30.5
2026-03-17 wtorek	Jan_dieta podstawowa	ZUPA MLECZNA Z PŁATKAMI RYŻOWYMI (mleko 2%, płatki ryżowe) 300 ml (MLEKO) CHLEB BIAŁY I GRAHAM 80 g (GLUTEN) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) SZYNKA PROSCIUTTO COTTO (szynka wieprzowa gotowana) 50 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) SER TWAROGOWY TOPIONY Lactima 17G 1 Por PAPRYKA ŚWIEŻA 30 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g		ZUPA PIECZARKOWA Z MAKARONEM (pieczarki, marchew, seler, pietruszka, makaron, mąka pszenna, śmietana) 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) LECZO Z KIELBASĄ (kielbasa, cukinia, papryka, cebula, kon. pomidorowy, mąka pszenna, olej) 250 g (GLUTEN, SOJA, SELER, GORCZYCA) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY 200 g KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB BIAŁY I GRAHAM 80 g (GLUTEN) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) PŁAT SZYNKOWY (wieprzowy wędzony, parzony) 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) SER BIAŁY PÓŁTŁUSTY KRAJANKA 30 g (MLEKO) RUKOLA 2 g HERBATA 1SZT. 1 szt	JOGURT OWOCOWY 1 szt (MLEKO)	Energia [kcal] 2 376.3 Białko ogółem [g] 98.2 Tłuszcz [g] 94.3 Węglowodany ogółem [g] 297.8 Sód [mg] 3 842.4 Błonnik pokarmowy [g] 23.9 suma cukrów prostych [g] 47.1

2026-03-17 wtorek	Jan_dieta łatwostrawna	ZUPA MLECZNA Z PŁATKAMI RYŻOWYMI (mleko 2%, płatki ryżowe) 300 ml (MLEKO) ANGIELKA 80 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) SZYNKA PROSCIUTTO COTTO (szynka wieprzowa gotowana) 50 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) DŻEM OWOCOWY 1 szt SAŁATA LODOWA 10 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g		ZUPA BROKUŁOWA Z ZIEMIAKAMI (ziemniaki, brokuł, marchewka, seler, pietruszka, mąka pszenna, mleko) 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) PIECZEN WIEPRZOWA - 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) WARZYWA GOTOWANE Z WODY (marchewka, seler, pietruszka, mąka pszenna) 100 g (GLUTEN, SELER) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	ANGIELKA 80 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) PLAT SZYNKOWY (wieprzowy wędzony, parzony) 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) SER BIAŁY PÓŁTŁUSTY KRAJANKA 30 g (MLEKO) RUKOLA 2 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	JOGURT OWOCOWY 1 szt (MLEKO)	Energia [kcal] 2 167.6 Białko ogółem [g] 86.2 Tłuszcz [g] 72.2 Węglowodany ogółem [g] 305.8 Sód [mg] 2 885 Błonnik pokarmowy [g] 20 suma cukrów prostych [g] 76.2
	Jan_dieta z ogr- łatwo przysw. weg.	CHLEB GRAHAM 80 g (GLUTEN) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) SZYNKA PROSCIUTTO COTTO (szynka wieprzowa gotowana) 50 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) SER TWAROGOWY TOPIONY Lactima 17G 1 Por PAPRYKA ŚWIEŻA 30 g HERBATA 1SZT. 1 szt	GRUSZKA 1 szt	ZUPA PIECZARKOWA Z MAKARONEM (pieczarki, marchew, seler, pietruszka, makaron, mąka pszenna, śmietana) 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) PIECZEN WIEPRZOWA - PIECZONA (łopatka b/k, jajka kl.M, bułka tarta, przyprawy, olej) 80 g (GLUTEN, JAJA) SOS POMIDOROWY (koncentrat pomidorowy, mąka pszenna) 80 ml (GLUTEN) ZIEMIENIAKI GOTOWANE Z WODY PRZETARTE 200 g SURÓWKA WIELOWARZYWNA (kapusta biała, ogórek kiszony, marchew, seler, pietruszka, olej, musztarda) 100 g (SELER, GORCZYCA) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB GRAHAM 80 g (GLUTEN) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) PLAT SZYNKOWY (wieprzowy wędzony, parzony) 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) SER BIAŁY PÓŁTŁUSTY KRAJANKA 30 g (MLEKO) RUKOLA 2 g HERBATA 1SZT. 1 szt	JOGURT NATURALNY 150 g (MLEKO)	Energia [kcal] 2 333.8 Białko ogółem [g] 100.3 Tłuszcz [g] 96.3 Węglowodany ogółem [g] 278.4 Sód [mg] 3 287.2 Błonnik pokarmowy [g] 30.8 suma cukrów prostych [g] 19.6
	Jan_cukrzycowa lekkostrawna	ANGIELKA 80 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) SZYNKA PROSCIUTTO COTTO (szynka wieprzowa gotowana) 80 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) POMIDOR 50 g HERBATA 1SZT. 1 szt	SOK NFC POMIDOROWY 195ml 1 szt	ZUPA BROKUŁOWA Z ZIEMIAKAMI (ziemniaki, brokuł, marchewka, seler, pietruszka, mąka pszenna, mleko) 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) PIECZEN WIEPRZOWA - PIECZONA (łopatka b/k, jajka kl.M, bułka tarta, przyprawy, olej) 100 g (GLUTEN, JAJA) SOS POMIDOROWY (koncentrat pomidorowy, mąka pszenna) 100 ml (GLUTEN) KASZA JĘCZMIENNA GOTOWANA 200 g (GLUTEN) WARZYWA GOTOWANE Z WODY (marchewka, seler, pietruszka, mąka pszenna) 100 g (GLUTEN, SELER) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	ANGIELKA 80 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) PLAT SZYNKOWY (wieprzowy wędzony, parzony) 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) SER BIAŁY PÓŁTŁUSTY KRAJANKA 50 g (MLEKO) RUKOLA 2 g HERBATA 1SZT. 1 szt	JOGURT NATURALNY 150 g (MLEKO)	Energia [kcal] 2 014.5 Białko ogółem [g] 95.2 Tłuszcz [g] 81.1 Węglowodany ogółem [g] 238.7 Sód [mg] 2 906.2 Błonnik pokarmowy [g] 20.2 suma cukrów prostych [g] 117.8
2026-03-18 środa	Jan_dieta podstawowa	ZUPA MLECZNA Z KASZĄ KUKURYDZIANĄ (mleko 2%, kasza kukurydziana) 300 ml (MLEKO) CHLEB BIAŁY I GRAHAM 100 g (GLUTEN) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) SER ŻOŁTY (podpuszczkowy ser dojrzewający, typ holenderski tłusty) 50 g (MLEKO) SZYNKA SZKOLNA (wędlina wp., parzona, w osłonie niejadalnej) 30 g (SOJA) CIECIERZYCA Z SŁONECZNIKIEM (ciecierzyca, słonecznik, zielona pietruszka) 60 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g		ZUPA POMIDOROWA Z MAKARONEM (marchew, seler, pietruszka, makaron, koncentrat pomidorowy, mąka pszenna, śmietana) 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) KURCZAK OPIEKANY (ćwiartka kurczaka, papryka, olej) 120 g (SELER, GORCZYCA) ZIEMIENIAKI GOTOWANE Z WODY PRZETARTE 200 g SURÓWKA COLESŁAW (kapusta biała, marchew, cebula, jogurt naturalny, chrzan, cukier) 100 g (JAJA, MLEKO, GORCZYCA, SO2) KOMPOT OWOCOWY (mieszanka owoców) 250 ml	CHLEB BIAŁY I GRAHAM 100 g (GLUTEN) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) TWARÓZEK Z KOPERKIEM (ser biały półtłusty, koperek) 100 g (MLEKO) RZODKIEW BIAŁA Z ZIELONĄ PIETRUSZKĄ 60 g RUKOLA 2 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	MUS JABŁKOWY (jabłka, cukier) 150 g	Energia [kcal] 2 620.3 Białko ogółem [g] 120.9 Tłuszcz [g] 85.6 Węglowodany ogółem [g] 367.1 Sód [mg] 2 418.4 Błonnik pokarmowy [g] 37.8 suma cukrów prostych [g] 81.9

2026-03-18 środa	Jan_dieta łatwastrawna	ZUPA MLECZNA Z KASZA KUKURYDZIANA (mleko 2%, kasza kukurydziana) 300 ml (MLEKO) ANGIELKA 100 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) SZYNKA SZKOLNA (wędlina wp., parzona, w osłonie niejadalnej) 50 g (SOJA) MIOD 1 szt SZPINAK BABY 4 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g		ZUPA POMIDOROWA Z MAKARONEM (marchew, seler, pietruszka, makaron, koncentrat pomidorowy, mąka pszenna, śmietana) 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) KURCZAK GOTOWANY (ćwiartka kurczaka) 120 g SOS POTRAWKOWY (marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna) 100 ml (GLUTEN, SELER) ZIEMIANKI GOTOWANE Z WODY PRZETARTE 200 g BROKUŁ Z MARCHEWKĄ BABY GOTOWANE (brokuł, marchewka baby) 100 g KOMPOT OWOCOWY (mieszanka owoców) 250 ml	ANGIELKA 100 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) TWAROŻEK Z KOPERKIEM (ser biały półtłusty, koperek) 100 g (MLEKO) MARCHEW GOTOWANA PLASTRY (marchew, margaryna słoneczna) 50 g RUKOLA 5 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	MUS JABŁKOWY (jabłka, cukier) 150 g	Energia [kcal] 2 649.5 Białko ogółem [g] 105.1 Tłuszcz [g] 85.2 Węglowodany ogółem [g] 386.1 Sód [mg] 2 417.7 Błonnik pokarmowy [g] 27.5 suma cukrów prostych [g] 81.2
	Jan_dieta z ogr. łatwo przysw. weg.	CHLEB GRAHAM 100 g (GLUTEN) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) SZYNKA SZKOLNA (wędlina wp., parzona, w osłonie niejadalnej) 50 g (SOJA) SER ŻÓŁTY (podpuszczkowy ser dojrzewający, typ holenderski tłusty) 30 g (MLEKO) CIECIERZYCA Z SŁONECZNIKIEM (ciecierzyca, słonecznik, zielona pietruszka) 60 g HERBATA 1SZT. 1 szt	SEREK WIEJSKI 1 szt (MLEKO)	ZUPA POMIDOROWA Z MAKARONEM (marchew, seler, pietruszka, makaron, koncentrat pomidorowy, mąka pszenna, śmietana) 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) KURCZAK OPIEKANY (ćwiartka kurczaka, papryka, olej) 120 g (SELER, GORCZYCA) ZIEMIANKI GOTOWANE Z WODY PRZETARTE 200 g SURÓWKA COLESŁAW B/CUKRU (kapusta biała, marchew, cebula, jogurt naturalny, chrzan) 100 g (JAJA, MLEKO, GORCZYCA, SO2) KOMPOT OWOCOWY (mieszanka owoców) 250 ml	CHLEB GRAHAM 100 g (GLUTEN) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) TWAROŻEK Z KOPERKIEM (ser biały półtłusty, koperek) 100 g (MLEKO) RZODKIEW BIAŁA Z ZIELONĄ PIETRUSZKĄ 60 g HERBATA 1SZT. 1 szt	KANAPKA Z WĘDLINĄ DROBIOWĄ (chleb graham 30g, wędlina drobiowa 30g, masło 10g) 1 Por (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA)	Energia [kcal] 2 426.6 Białko ogółem [g] 132.2 Tłuszcz [g] 93.6 Węglowodany ogółem [g] 275.6 Sód [mg] 2 791.3 Błonnik pokarmowy [g] 36.6 suma cukrów prostych [g] 20.3
	Jan_cukrzycowa lekkostrawna	ANGIELKA 100 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) SZYNKA SZKOLNA (wędlina wp., parzona, w osłonie niejadalnej) 80 g (SOJA) LIŚC SAŁATY MASŁOWEJ 0.06 szt SZPINAK BABY 4 g HERBATA 1SZT. 1 szt	SEREK WIEJSKI 1 szt (MLEKO)	ZUPA POMIDOROWA Z MAKARONEM (marchew, seler, pietruszka, makaron, koncentrat pomidorowy, mąka pszenna, śmietana) 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) KURCZAK GOTOWANY (ćwiartka kurczaka) 120 g SOS POTRAWKOWY (marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna) 100 ml (GLUTEN, SELER) ZIEMIANKI GOTOWANE Z WODY PRZETARTE 200 g BROKUŁ Z MARCHEWKĄ BABY GOTOWANE (brokuł, marchewka baby) 100 g KOMPOT OWOCOWY (mieszanka owoców) 250 ml	ANGIELKA 100 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) TWAROŻEK Z KOPERKIEM (ser biały półtłusty, koperek) 100 g (MLEKO) RUKOLA 5 g HERBATA 1SZT. 1 szt	KANAPKA Z WĘDLINĄ DROBIOWĄ (angielka 30g, wędlina drobiowa 30g, masło 10g) 1 Por (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA)	Energia [kcal] 2 395.2 Białko ogółem [g] 121.5 Tłuszcz [g] 96.7 Węglowodany ogółem [g] 271.7 Sód [mg] 3 032.4 Błonnik pokarmowy [g] 17.2 suma cukrów prostych [g] 18.3
2026-03-19 czwartek	Jan_dieta podstawowa	ZUPA MLECZNA Z MAKARONEM (mleko 2%, makaron) 300 ml (GLUTEN, MLEKO) CHLEB BIAŁY I GRAHAM 80 g (GLUTEN) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) SZYNKA RZEŹNIKA (wp. parzony, wędzony, w osłonce niejadalnej) 50 g (GLUTEN, SOJA) MARMOLADA 30 g SAŁATKA ŚRÓDZIEMNOMORSKA (sałata lodowa, rukola, cykorja, oliwki, ogórek zielony) 60 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g		ZUPA PEJZANKA Z ZIEMIANKAMI I KIEŁBASĄ (ziemianki, kapusta biała, kiełbasa wp., marchew, seler, pietruszka, kon. pomidorowy, 400 ml (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) SOS MIESNO-WARZYWNY DUSZONY - MIEŚO W KOSTKĘ (łopatka wp., marchew, pietruszka, seler, mąka pszenna) 120 g (GLUTEN, SELER) RYŻ WIELOZIARNISTY GOTOWANY (ryż brazowy, ryż biały) 200 g SURÓWKA Z MARCHEWKI drobotarta (marchew, olej, cukier, sok z cytryny) 100 g KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB BIAŁY I GRAHAM 80 g (GLUTEN) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) PASZTET DZIDUNIA (wieprzowo-drobiowy, pieczony, drobno rozdrobniony) 80 g (GLUTEN, SOJA, SELER) OGÓREK 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] 2 559.9 Białko ogółem [g] 99.5 Tłuszcz [g] 98.3 Węglowodany ogółem [g] 338.4 Sód [mg] 3 713.8 Błonnik pokarmowy [g] 34 suma cukrów prostych [g] 82

2026-03-19 czwartek	Jan_dieta łatwastrawna	ZUPA MLECZNA Z MAKARONEM (mleko 2%, makaron) 300 ml (GLUTEN, MLEKO) ANGIELKA 80 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) SZYNKA RZEŹNIKA (wp. parzony, wędzony, w osłonce niejadalnej) 50 g (GLUTEN, SOJA) DŻEM OWOCOWY 1 szt KIEŁKI 4 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g		ZUPA ZIEMNIACZANA (ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, mleko) 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) SOS MIESNO-WARZYWNY DUSZONY - MIĘSO W KOSTKĘ (łopatka wp., marchew, pietruszka, seler, mąka pszenna) 120 g (GLUTEN, SELER) RYŻ BIAŁY GOTOWANY 200 g MARCHEW GOTOWANA (marchew, mąka pszenna) 100 g (GLUTEN) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	ANGIELKA 80 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) SOS MIESNO-WARZYWNY DUSZONY - SZYNKA W SIATCE (wp. parzona, wędzona, w siatce niejadalnej) 80 g (GLUTEN, SOJA) LIŚC SALATY MASŁOWEJ 0.06 szt SZPINAK BABY 2 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	JOGURT OWOCOWY 1 szt (MLEKO)	Energia [kcal] 2 151 Białko ogółem [g] 80.7 Tłuszcz [g] 67.1 Węglowodany ogółem [g] 318.3 Sód [mg] 2 896.8 Błonnik pokarmowy [g] 18.5 suma cukrów prostych [g] 74.9
	Jan_dieta z ogr. łatwo przysw. weg.	CHLEB GRAHAM 80 g (GLUTEN) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) SZYNKA RZEŹNIKA (wp. parzony, wędzony, w osłonce niejadalnej) 50 g (GLUTEN, SOJA) SER TOPIONY 50g 0.5 szt (MLEKO) SALATKA ŚRÓDZIEMNOMORSKA (sałata lodowa, rukola, cykoria, oliwki, ogórek zielony) 60 g HERBATA 1SZT. 1 szt	SALATA Z POMIDOREM (pomidor, sałata, natka pietruszki) 100 g	ZUPA PEJZANKA Z ZIEMNIAKAMI I KIELBASĄ (ziemniaki, kapusta biała, kielbasa wp., marchew, seler, pietruszka, kon. pomidorowy, 400 ml (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) SOS MIESNO-WARZYWNY DUSZONY - MIĘSO W KOSTKĘ (łopatka wp., marchew, pietruszka, seler, mąka pszenna) 120 g (GLUTEN, SELER) RYŻ WIELOZIARNSTY GOTOWANY (ryż brązowy, ryż biały) 200 g SUROWKA Z MARCHEWKI b/c drobnotarta (marchew, olej, sok z cytryny) 100 g KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB GRAHAM 80 g (GLUTEN) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) PASZTET DZIDUNIA (wieprzowo-drobiowy, pieczony, drobno rozdrobniony) 80 g (GLUTEN, SOJA, SELER) OGÓREK KISZONY TALARKI 50 g (GORCZYCA) LIŚC SALATY MASŁOWEJ 0.06 szt HERBATA 1SZT. 1 szt	JOGURT NATURALNY 150 g (MLEKO)	Energia [kcal] 2 330.7 Białko ogółem [g] 97.9 Tłuszcz [g] 107.9 Węglowodany ogółem [g] 257 Sód [mg] 4 122.4 Błonnik pokarmowy [g] 38.4 suma cukrów prostych [g] 20.5
	Jan_cukrzycowa lekkostrawna	ANGIELKA 80 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) SZYNKA RZEŹNIKA (wp. parzony, wędzony, w osłonce niejadalnej) 80 g (GLUTEN, SOJA) KIEŁKI 4 g ROSZPONKA 5 g HERBATA 1SZT. 1 szt	SALATA Z POMIDOREM (pomidor, sałata, natka pietruszki) 100 g	ZUPA ZIEMNIACZANA (ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, mleko) 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) SOS MIESNO-WARZYWNY DUSZONY - MIĘSO W KOSTKĘ (łopatka wp., marchew, pietruszka, seler, mąka pszenna) 150 g (GLUTEN, SELER) RYŻ WIELOZIARNSTY GOTOWANY (ryż brązowy, ryż biały) 200 g SALATA Z MASŁANKĄ 50/50g 1 Por (MLEKO) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	ANGIELKA 80 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) SZYNKA W SIATCE (wp. parzona, wędzona, w siatce niejadalnej) 80 g (GLUTEN, SOJA) LIŚC SALATY MASŁOWEJ 0.06 szt SZPINAK BABY 2 g HERBATA 1SZT. 1 szt	JOGURT NATURALNY 150 g (MLEKO)	Energia [kcal] 1 902.3 Białko ogółem [g] 84.3 Tłuszcz [g] 70 Węglowodany ogółem [g] 245.9 Sód [mg] 3 175.1 Błonnik pokarmowy [g] 19.4 suma cukrów prostych [g] 15.9
2026-03-20 piątek	Jan_dieta podstawowa	ZUPA MLECZNA Z PŁATKAMI JĘCZMIENNYMI (mleko 2%, płatki jęczmienne) 300 ml (GLUTEN, MLEKO) CHLEB BIAŁY I GRAHAM 80 g (GLUTEN) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) PASTA JAJECZNA ZE SZCZUPIORKIEM (jajka, szczypiorek, majonez) 80 g (JAJA, GORCZYCA) DWA RODZAJE RZODKIEWKI (rzodkiewka, rzodkiew biała) 50 g SALATA MIX ZE SŁONECZNIKIEM (sałata lodowa, rukola, cykoria, słonecznik) 10 g JABŁKO 1 szt		ZUPA KRUPNIK Z KASZY JĘCZMIENNEJ (marchew, seler, pietruszka, kasza jęczmienna) 400 ml (GLUTEN, SELER) FILET Z RYBY PANIEROWANY PIECZONY (tilapia filet, jajka, bułka tarta, mąka pszenna, olej) 80 g (GLUTEN, JAJA, RYBA) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY PRZETARTE 200 g SUROWKA Z KAPUŚTY KISZONEJ DROBNO SIEKANA (kapusta kiszona, marchew, jabłko, cebula, olej, zielona, pietruszka) 100 g (GORCZYCA) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB BIAŁY I GRAHAM 80 g (GLUTEN) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) SER BIAŁY PÓŁTŁUSTY 50 g (MLEKO) MIÓD 1 szt POMIDOR 60 g SALATA MIX (sałata lodowa, rukola, cykoria) 10 g	CIECIERZYCA Z SŁONECZNIKIEM (ciecierzyca, słonecznik, zielona pietruszka) 100 g	Energia [kcal] 2 449.3 Białko ogółem [g] 90.5 Tłuszcz [g] 94.4 Węglowodany ogółem [g] 339.4 Sód [mg] 2 128 Błonnik pokarmowy [g] 44.4 suma cukrów prostych [g] 35

2026-03-20 piątek	Jan_dieta łatwastrawna	ZUPA MLECZNA Z PŁATKAMI JĘCZMIENNYMI (mleko 2%, płatki jęczmienne) 300 ml (GLUTEN, MLEKO) ANGIELKA 80 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) 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, cykoria, słonecznik) 10 g RUKOLA 4 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g		ZUPA KRUPNIK Z KASZY JĘCZMIENNEJ (marchew, seler, pietruszka, kasza jęczmienna) 400 ml (GLUTEN, SELER) FILET Z RYBY GOTOWANY (tilapia filet) 80 g (RYBA) SOS KOPERKOWY (wywar warzywny, mąka pszenna, koperek) 100 ml (GLUTEN, SELER) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY PRZETARTE 200 g BUKIET WARZYW GOTOWANY (marchew, fasolka, brokuł) 100 g KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	ANGIELKA 80 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) SER BIAŁY PÓŁTLUSTY 50 g (MLEKO) MIOD 1 szt ROSZPONKA 4 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	KISIEL Z TARTYMI JABŁKAMI DROBNO TARTE (jabłka, kisiel owocowy, woda) 200 ml	Energia [kcal] 2 296.6 Białko ogółem [g] 75.3 Tłuszcz [g] 72.6 Węglowodany ogółem [g] 353.3 Sód [mg] 1 774.5 Błonnik pokarmowy [g] 25.4 suma cukrów prostych [g] 82.4
	Jan_dieta z ogr. łatwo przysw. węgl.	CHLEB GRAHAM 80 g (GLUTEN) 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, cykoria, słonecznik) 10 g DWA RODZAJE RZODKIEWKI (rzodkiewka, rzodkiew biała) 50 g	JABŁKO 1 szt	ZUPA KRUPNIK Z KASZY JĘCZMIENNEJ (marchew, seler, pietruszka, kasza jęczmienna) 400 ml (GLUTEN, SELER) FILET Z RYBY GOTOWANY (tilapia filet) 80 g (RYBA) SOS KOPERKOWY (wywar warzywny, mąka pszenna, koperek) 80 ml (GLUTEN, SELER) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY PRZETARTE 200 g SURÓWKA Z KAPUSTY KISZONEJ DROBNO SIEKANA (kapusta kiszona, marchew, jabłko, cebula, olej, zielona, pietruszka) 100 g (GORCZYCA) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB GRAHAM 80 g (GLUTEN) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) SER BIAŁY PÓŁTLUSTY 80 g (MLEKO) POMIDOR 60 g KIELKI 2 g	CIECIERZYCA Z SŁONECZNIKIEM (ciecierzyca, słonecznik, zielona pietruszka) 100 g	Energia [kcal] 2 097.5 Białko ogółem [g] 81.4 Tłuszcz [g] 82.3 Węglowodany ogółem [g] 279.6 Sód [mg] 1 827.5 Błonnik pokarmowy [g] 45.3 suma cukrów prostych [g] 25.6
	Jan_cukrzycowa lekkostrawna	ANGIELKA 80 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) 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, cykoria, słonecznik) 10 g RUKOLA 4 g HERBATA 1SZT. 1 szt	WAFLE RYŻOWE 3SZT. 30 g	ZUPA KRUPNIK Z KASZY JĘCZMIENNEJ (marchew, seler, pietruszka, kasza jęczmienna) 400 ml (GLUTEN, SELER) FILET Z RYBY GOTOWANY (tilapia filet) 80 g (RYBA) SOS KOPERKOWY (wywar warzywny, mąka pszenna, koperek) 80 ml (GLUTEN, SELER) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY PRZETARTE 200 g BUKIET WARZYW GOTOWANY (marchew, fasolka, brokuł) 100 g KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	ANGIELKA 80 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) SER BIAŁY PÓŁTLUSTY 80 g (MLEKO) SAŁATA MIX (sałata lodowa, rukola, cykoria) 10 g POMIDOR 60 g HERBATA 1SZT. 1 szt	KISIEL Z TARTYMI JABŁKAMI B/CUKRU (jabłka, kisiel owocowy, woda) 200 ml	Energia [kcal] 2 062.6 Białko ogółem [g] 74.4 Tłuszcz [g] 69 Węglowodany ogółem [g] 300.2 Sód [mg] 1 525.9 Błonnik pokarmowy [g] 24.6 suma cukrów prostych [g] 44.7
2026-03-21 sobota	Jan_dieta podstawowa	ZUPA MLECZNA Z RYŻEM (mleko 2%, ryż) 300 ml (MLEKO) CHLEB BIAŁY I GRAHAM 80 g (GLUTEN) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) PASTA Z CIECIERZYCY Z SUSZONYMI POMIDORAMI 50 g (SELER, SO2) POLĘDWICA MIODOWA (z indyka i kurczaka grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalnej) 30 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) POMIDOR 50 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g		ZUPA BARSZCZ CZERWONY Z ZIEMNIAKAMI (buraki, ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, mleko) 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) STEK WP. Z CEBULKĄ PIECZONY (łopatka wp., cebula, mąka pszenna) 100 g (GLUTEN) KASZA PĘCZAK GOTOWANA 200 g (GLUTEN) SURÓWKA Z KAPUSTY BIAŁEJ DROBNO TARTA (kapusta biała, marchew, jabłko, cebula, musztarda, olej) 100 g (GORCZYCA) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB BIAŁY I GRAHAM 80 g (GLUTEN) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) SER ŻÓŁTY (podpuszczkowy ser dojrzewający, typ holenderski tłusty) 80 g (MLEKO) OGÓREK KISZONY TALARKI 50 g (GORCZYCA) LIŚĆ SAŁATY MASŁOWEJ 0.06 szt HERBATA 1SZT. 1 szt	CIASTKA Belvita 50g 1 Por (GLUTEN)	Energia [kcal] 2 561.1 Białko ogółem [g] 98.9 Tłuszcz [g] 88.3 Węglowodany ogółem [g] 309.2 Sód [mg] 2 489.3 Błonnik pokarmowy [g] 26.2 suma cukrów prostych [g] 54.8

2026-03-21 sobota	Jan_dieta latwostrawna	ZUPA MLECZNA Z RYŻEM (mleko 2%, ryż) 300 ml (MLEKO) ANGIELKA 80 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) POŁĘDWICA MIODOWA (z indyka i kurczaka grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalnej) 30 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) PASTA WARZYWNA (marchew, pietruszka, seler, zielona pietruszka) 50 g (SELER) KIEŁKI 2 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10g		ZUPA BARSZCZ CZERWONY Z ZIEMNIAKAMI (buraki, ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, 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) KASZA JĘCZMIENNA GOTOWANA 200 g (GLUTEN) SZPINAK GOTOWANY (szpinak, mąka pszenna) 100 g (GLUTEN) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	ANGIELKA 80 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) SZYNKA FAMILIJNA* 80 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) DŻEM OWOCOWY 1 szt LIŚĆ SALATY MASŁOWEJ 0.06 szt HERBATA 1SZT. 1 szt	CIASTKA Belvita 50g 1 Por (GLUTEN)	Energia [kcal] 2 383.9 Białko ogółem [g] 76.6 Tłuszcz [g] 89.3 Węglowodany ogółem [g] 331.5 Sód [mg] 2 453.7 Błonnik pokarmowy [g] 18.9 suma cukrów prostych [g] 69.5
	Jan_dieta z ogr. łatwo przysw. węg.	CHLEB GRAHAM 80 g (GLUTEN) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) POŁĘDWICA MIODOWA (z indyka i kurczaka grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalnej) 30 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) PASTA Z CIĘCIERZYCY Z SUSZONYMI POMIDORAMI 50 g (SELER, SO2) POMIDOR 50 g HERBATA 1SZT. 1 szt	KANAPKA Z WĘDLINĄ WP. (chleb graham 30g, wędlina wieprzowa 30g, masło 10g) 1 Por (GLUTEN, SOJA, MLEKO)	ZUPA BARSZCZ CZERWONY Z ZIEMNIAKAMI (buraki, ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, mleko) 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) STEK WP. Z CEBULĄ PIECZONY (topatka wp., cebula, mąka pszenna) 100 g (GLUTEN) KASZA PĘCZAK GOTOWANA 200 g (GLUTEN) SUROWKA Z KAPUSTY BIAŁEJ DROBNO TARTA (kapusta biała, marchew, jabłko, cebula, musztarda, olej) 100 g (GORCZYCA) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB GRAHAM 80 g (GLUTEN) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) SER ŻÓŁTY (podpuszczkowy ser dojrzewający, typ holenderski tłusty) 80 g (MLEKO) OGOREK KISZONY TALARKI 50 g (GORCZYCA) LIŚĆ SALATY MASŁOWEJ 0.06 szt HERBATA 1SZT. 1 szt	KEFIR 1 szt (MLEKO)	Energia [kcal] 2 363.9 Białko ogółem [g] 99.9 Tłuszcz [g] 89.6 Węglowodany ogółem [g] 250.8 Sód [mg] 2 991.1 Błonnik pokarmowy [g] 30.3 suma cukrów prostych [g] 28.8
	Jan_cukrzycowa lekkostrawna	ANGIELKA 80 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) POŁĘDWICA MIODOWA (z indyka i kurczaka grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalnej) 30 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) PASTA WARZYWNA (marchew, pietruszka, seler, zielona pietruszka) 50 g (SELER) KIEŁKI 2 g HERBATA 1SZT. 1 szt	KANAPKA Z WĘDLINĄ WP. (angelka 30g, wędlina wieprzowa 30g, masło 10g) 1 Por (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO)	ZUPA BARSZCZ CZERWONY Z ZIEMNIAKAMI (buraki, ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, 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) KASZA JĘCZMIENNA GOTOWANA 200 g (GLUTEN) SZPINAK GOTOWANY (szpinak, mąka pszenna) 100 g (GLUTEN) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	ANGIELKA 80 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) SZYNKA FAMILIJNA* 80 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) LIŚĆ SALATY MASŁOWEJ 0.06 szt HERBATA 1SZT. 1 szt	KEFIR 1 szt (MLEKO)	Energia [kcal] 2 107.6 Białko ogółem [g] 76.1 Tłuszcz [g] 90.2 Węglowodany ogółem [g] 261.2 Sód [mg] 2 970.2 Błonnik pokarmowy [g] 17.6 suma cukrów prostych [g] 29.3
2026-03-22 niedziela	Jan_dieta podstawowa	CHAŁKA 100G 0.2 szt (GLUTEN, JAJA, MLEKO) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) SÉREK WANILIOWY HOMOGENIZOWANY 100 g (MLEKO) KREM ORZECHOWO-KAKAOWY 20G 1 szt (MLEKO) JABŁKO 1 szt KAWA MLECZNA (mleko 2%, kawa zbożowa) 200 ml (GLUTEN, MLEKO)		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 Z KOPERKIEM 200 g BURACZKI GOTOWANE (buraki, mąka pszenna, masło roślinne) 100 g (GLUTEN) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB BIAŁY I GRAHAM 80 g (GLUTEN) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) SZYNKA Z PIERSIĄ INDYCZĄ (z indyka i kurczaka grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalnej) 80 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) DWA RODZAJE RZODKIEWKI (rzodkiewka, rzodkiew biała) 50 g SALATA MIX (sałata lodowa, rukola, cykorja) 10 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	WAFELEK KAKAOWY 1 szt (GLUTEN, MLEKO)	Energia [kcal] 2 549.3 Białko ogółem [g] 104.3 Tłuszcz [g] 98.8 Węglowodany ogółem [g] 328.1 Sód [mg] 2 020.3 Błonnik pokarmowy [g] 25.4 suma cukrów prostych [g] 88

2026-03-22 niedziela	Jan_dieta łatwastrawna	CHAŁKA 100G 0.2 szt (GLUTEN, JAJA, MLEKO) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) SÉREK WANILIOWY HOMOGENIZOWANY 100 g (MLEKO) KREM ORZECHOWO-KAKAOWY 20G 1 szt (MLEKO) JABŁKO PARZONE 1 szt KAWA MLECZNA (mleko 2%, kawa zbożowa) 200 ml (GLUTEN, MLEKO)		ZUPA GRYSIKOWA (marchew, seler, pietruszka, kasza manna, zielona pietruszka) 400 ml (GLUTEN, SELER) KURCZAK GOTOWANY (ćwiartka kurczaka) 120 g SOS POTRAWKOWY (marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna) 100 ml (GLUTEN, SELER) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY Z KOPERKIEM 200 g BURACZKI GOTOWANE (buraki, mąka pszenna, masło roślinne) 100 g (GLUTEN) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	ANGIELKA 80 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) SZYNKA Z PIERSIĄ INDYCZĄ (z indyka i kurczaka grub rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalnej) 80 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) SAŁATA MIX (sałata lodowa, rukola, cykoria) 10 g KIELKI 2 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	WAFELEK KAKAOWY 1 szt (GLUTEN, MLEKO)	Energia [kcal] 2 719.7 Białko ogółem [g] 104.3 Tłuszcz [g] 111.1 Węglowodany ogółem [g] 342.3 Sód [mg] 2 212 Błonnik pokarmowy [g] 24.4 suma cukrów prostych [g] 90.3
	Jan_dieta z ogr. łatwo przysw. węgl.	CHLEB GRAHAM 80 g (GLUTEN) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) PŁAT SZYNKOWY (wieprzowy wędzony, parzony) 30 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) JAJKO GOTOWANE klasy M 1 szt (JAJA) POMIDOR 50 g HERBATA 1SZT. 1 szt	SEREK WIEJSKI 1 szt (MLEKO)	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 Z KOPERKIEM 200 g SAŁATKA Z BURACZKA B/CUKRU (burak, olej) 100 g KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB GRAHAM 80 g (GLUTEN) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) SZYNKA Z PIERSIĄ INDYCZĄ (z indyka i kurczaka grub rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalnej) 80 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) DWA RODZAJE RZODKIEWKI (rzodkiewka, rzodkiew biała) 50 g SAŁATA MIX (sałata lodowa, rukola, cykoria) 10 g HERBATA 1SZT. 1 szt	JOGURT NATURALNY 150 g (MLEKO)	Energia [kcal] 2 060.7 Białko ogółem [g] 111.4 Tłuszcz [g] 84.6 Węglowodany ogółem [g] 223.2 Sód [mg] 2 423.6 Błonnik pokarmowy [g] 29.2 suma cukrów prostych [g] 24.9
	Jan_cukrzycowa lekkostrawna	ANGIELKA 80 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) PŁAT SZYNKOWY (wieprzowy wędzony, parzony) 30 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) JAJKO GOTOWANE klasy M 1 szt (JAJA) LIŚC SAŁATY MASŁOWEJ 0.06 szt HERBATA 1SZT. 1 szt	SEREK WIEJSKI 1 szt (MLEKO)	ROSÓŁ Z MAKARONEM (wywar drobiowy, marchew, pietruszka, seler, por, makaron, zielona pietruszka) 400 ml (GLUTEN, JAJA, SELER) KURCZAK GOTOWANY (ćwiartka kurczaka) 120 g SOS POTRAWKOWY (marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna) 100 ml (GLUTEN, SELER) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY Z KOPERKIEM 200 g BURACZKI GOTOWANE (buraki, mąka pszenna, masło roślinne) 100 g (GLUTEN) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	ANGIELKA 80 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) SZYNKA Z PIERSIĄ INDYCZĄ (z indyka i kurczaka grub rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalnej) 80 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) SAŁATA MIX (sałata lodowa, rukola, cykoria) 10 g KIELKI 2 g HERBATA 1SZT. 1 szt	JOGURT NATURALNY 150 g (MLEKO)	Energia [kcal] 2 179.8 Białko ogółem [g] 109.2 Tłuszcz [g] 95 Węglowodany ogółem [g] 235.1 Sód [mg] 2 617.1 Błonnik pokarmowy [g] 18.2 suma cukrów prostych [g] 28.1