

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	II Ś	Obiad	Kolacja	2. kolacja	SUMA
2026-02-23 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) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) POŁĘDWICA SOPOCKA (wędzonka wp., wędzona, parzona) 80 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER) POMIDOR 50 g SALATA MIX (sałata lodowa, rukola, cykoria) 10 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 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 KOSTKE) (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) 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) SER ŻÓŁTY (podpuszczkowy ser dojrzewający, typ holenderski tłusty) 50 g (MLEKO) SALATKA ZE STRĄCZKÓW (fasola czerwona, groszek zielony, ciecierzyca, zielona pietruszka) 50 g LIŚC SALATY MASŁOWEJ 0.06 szt HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	WAFLE RYŻOWE 3SZT. 30 g	Energia [kcal] 2 503.3 Białko ogółem [g] 106 Tłuszcz [g] 93.1 Węglowodany ogółem [g] 331.3 Sód [mg] 3 025.8 Błonnik pokarmowy [g] 34.9 suma cukrów prostych [g] 52.6
	Jan_dieta latwostrawna	ZUPA MLECZNA Z KASZĄ MANNA (mleko 2%, kasza manna)l 300 ml (GLUTEN, MLEKO) ANGIELKA 80 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) 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, cykoria) 10 g MUS Z GRUSZKI 100 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) 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) 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] 2 272.1 Białko ogółem [g] 93 Tłuszcz [g] 70.9 Węglowodany ogółem [g] 328.7 Sód [mg] 1 953.7 Błonnik pokarmowy [g] 22.1 suma cukrów prostych [g] 56.8
	Jan_dieta z ogr. łatwo przysw. węg.	CHLEB GRAHAM 80 g (GLUTEN) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) POŁĘDWICA SOPOCKA (wędzonka wp., wędzona, parzona) 60 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER) POMIDOR 50 g SALATA MIX (sałata lodowa, rukola, cykoria) 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 KOSTKE) (łopatka wp. szynka wp., olej rzepakowy, mąka pszenna, przyprawy) 150 g (GLUTEN, SOJA) KASZA GRYCZANA GOTOWANA 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) SER ŻÓŁTY (podpuszczkowy ser dojrzewający, typ holenderski tłusty) 50 g (MLEKO) SALATKA ZE STRĄCZKÓW (fasola czerwona, groszek zielony, ciecierzyca, 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)	Energia [kcal] 2 486.3 Białko ogółem [g] 121.1 Tłuszcz [g] 105.6 Węglowodany ogółem [g] 281.5 Sód [mg] 3 244.1 Błonnik pokarmowy [g] 40.1 suma cukrów prostych [g] 15.7
	Jan_cukrzycowa lekkostrawna	ANGIELKA 80 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) POŁĘDWICA SOPOCKA (wędzonka wp., wędzona, parzona) 80 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER) POMIDOR 50 g SALATA MIX (sałata lodowa, rukola, cykoria) 10 g HERBATA 1SZT. 1 szt	SEREK HOMOGENIZOWANY NATURALNY 150G 1 szt (MLEKO)	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) 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) TWAROŻEK Z KOPERKIEM (ser biały półtłusty, koperek) 100 g (MLEKO) LIŚC SALATY MASŁOWEJ 0.06 szt	WAFLE RYŻOWE 3SZT. 30 g	Energia [kcal] 1 957.1 Białko ogółem [g] 97.8 Tłuszcz [g] 71.5 Węglowodany ogółem [g] 241.5 Sód [mg] 1 925.6 Błonnik pokarmowy [g] 17.6 suma cukrów prostych [g] 16.5

2026-02-24 wtorek	Jan_dieta podstawowa	ZUPA MLECZNA BUDYNIOWA (mleko 2%, budyń waniliowy) 300 ml (GLUTEN, MLEKO) CHLEB BIAŁY I GRAHAM 80 g (GLUTEN) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) PASTA Z TUNCZYKA (tuńczyk, ser biały, zielona pietruszka) 80 g (RYBA, MLEKO) OGÓREK ZIELONY TALARKI OBRANY 50 g LIŚĆ SAŁATY MASŁOWEJ 0.06 szt HERBATA 1SZT. 1 szt		ZUPA NEAPOLIJAŃSKA Z MAKARONEM (marchew, seler, pietruszka, makaron, ser topiony, 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 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) 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) 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] 2 177 Białko ogółem [g] 106.9 Tłuszcz [g] 72.3 Węglowodany ogółem [g] 290.6 Sód [mg] 2 326 Błonnik pokarmowy [g] 26.5 suma cukrów prostych [g] 54.9
	Jan_dieta latwostrawna	ZUPA MLECZNA BUDYNIOWA (mleko 2%, budyń waniliowy) 300 ml (GLUTEN, MLEKO) ANGIELKA 80 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) PASTA Z TUNCZYKA (tuńczyk, ser biały, zielona pietruszka) 80 g (RYBA, MLEKO) LIŚĆ SAŁATY MASŁOWEJ 0.06 szt KIEŁKI 2 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 20 g		ZUPA KRUPNIK Z KASZY JĘCZMIENNEJ (marchew, seler, pietruszka, kasza jęczmienna) 400 ml (GLUTEN, SELER) PIECZEN WIEPRZOWA - PIECZONA (łopatka b/k, jajka kl.M, bułka 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 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) 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 20 g	JOGURT OWOCOWY 1 szt (MLEKO)	Energia [kcal] 2 313.7 Białko ogółem [g] 100.4 Tłuszcz [g] 72.1 Węglowodany ogółem [g] 332 Sód [mg] 2 269 Błonnik pokarmowy [g] 22 suma cukrów prostych [g] 109
	Jan_dieta z ogr. łatwo przysw. węg.	CHLEB GRAHAM 80 g (GLUTEN) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) PASTA Z TUNCZYKA (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/CUKRU (jabłka) 200 g	ZUPA KRUPNIK Z KASZY JĘCZMIENNEJ (marchew, seler, pietruszka, kasza jęczmienna) 400 ml (GLUTEN, SELER) PIECZEN WIEPRZOWA - PIECZONA (łopatka b/k, jajka kl.M, bułka 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) 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) 50 g (SOJA) TWAROŻEK (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] 2 153.7 Białko ogółem [g] 96.9 Tłuszcz [g] 76.1 Węglowodany ogółem [g] 289.7 Sód [mg] 2 112.1 Błonnik pokarmowy [g] 40 suma cukrów prostych [g] 36.8
	Jan_cukrzycowa lekkostrawna	ANGIELKA 80 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) PASTA Z TUNCZYKA (tuńczyk, ser biały, zielona pietruszka) 80 g (RYBA, MLEKO) LIŚĆ SAŁATY MASŁOWEJ 0.06 szt KIEŁKI 2 g HERBATA 1SZT. 1 szt	MUS JABŁKOWY B/CUKRU (jabłka) 200 g	ZUPA KRUPNIK Z KASZY JĘCZMIENNEJ (marchew, seler, pietruszka, kasza jęczmienna) 400 ml (GLUTEN, SELER) PIECZEN WIEPRZOWA - PIECZONA (łopatka b/k, jajka kl.M, bułka 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 BROKUŁ GOTOWANY Z WODY (brokuł) 100 g KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	ANGIELKA 80 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) MARGARYNA SŁONECZNA 81% TŁUSZCZU ROŚLINNEGO 10g 1 szt SZYNKA SZKOLNA (wędlina wp., parzona, w osłonie niejadalnej) 50 g (SOJA) TWAROŻEK (ser biały półtłusty, jogurt naturalny 2%) 50 g (MLEKO) BURAKI GOTOWANE PLASTRY 50 g HERBATA 1SZT. 1 szt	JOGURT NATURALNY 150 g (MLEKO)	Energia [kcal] 2 024.2 Białko ogółem [g] 95.3 Tłuszcz [g] 67.4 Węglowodany ogółem [g] 281.1 Sód [mg] 2 227 Błonnik pokarmowy [g] 28 suma cukrów prostych [g] 34.9

2026-02-25 środa	Jan_dieta podstawowa	ZUPA MLECZNA Z PŁATKAMI OWSIANYMI (mleko 2%, płatki owsiane) 300 ml (GLUTEN, MLEKO) CHLEB BIAŁY I GRAHAM 80 g (GLUTEN) 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 10 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) 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, cykoria) 10 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	POMARAŃCZA 1 szt	Energia [kcal] 2 334.8 Białko ogółem [g] 110 Tłuszcz [g] 82.5 Węglowodany ogółem [g] 307.7 Sód [mg] 3 023.4 Błonnik pokarmowy [g] 29.7 suma cukrów prostych [g] 66.3
	Jan_dieta łatwostrawna	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) 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 10 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) 100 g (GLUTEN) 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) BROKUŁ GOTOWANY Z WODY (brokuł) 50 g SAŁATA MIX (sałata lodowa, rukola, cykoria) 10 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	MUS JABŁKOWY (jabłka, cukier) 150 g	Energia [kcal] 2 079 Białko ogółem [g] 82.6 Tłuszcz [g] 60 Węglowodany ogółem [g] 318.7 Sód [mg] 2 094 Błonnik pokarmowy [g] 20.7 suma cukrów prostych [g] 80.1
	Jan_dieta z ogr. łatwo przysw. węg.	CHLEB GRAHAM 80 g (GLUTEN) 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)	ZUPA KAPUŚNIAK Z KISZONEJ KAPUSTY (ziemniaki, kapusta kiszona, marchew, seler, pietruszka, cebula, kielbasa, 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/CUKRU (marchew, jabłko, olej) 100 g 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) SAŁATA MIX (sałata lodowa, rukola, cykoria) 10 g OGÓREK KISZONY TALARKI 50 g (GORCZYCA) HERBATA 1SZT. 1 szt	POMARAŃCZA 1 szt	Energia [kcal] 2 176.7 Białko ogółem [g] 95 Tłuszcz [g] 82.3 Węglowodany ogółem [g] 277.9 Sód [mg] 2 079.2 Błonnik pokarmowy [g] 39.2 suma cukrów prostych [g] 23.2
	Jan_cukrzycoval lekkostrawna	ANGIELKA 80 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 2 [Por] x 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	KANAPKA Z SEREM BIAŁYM (ser biały półtłusty 30g, angelka 30g, masło 10g) 1 Por (GLUTEN, JAJA, MLEKO)	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 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. 2 [Por] x 1 szt (MLEKO) FILET KRÓLEWSKI Z INDYKA (dodatek wp., średnio rozdrobniony parzony, wędzony) 80 g (SOJA) SAŁATA MIX (sałata lodowa, rukola, cykoria) 10 g BROKUŁ GOTOWANY Z WODY (brokuł) 50 g HERBATA 1SZT. 1 szt	MUS JABŁKOWY B/CUKRU (jabłka) 150 g	Energia [kcal] 1 988.7 Białko ogółem [g] 80.3 Tłuszcz [g] 79 Węglowodany ogółem [g] 250.6 Sód [mg] 2 140.7 Błonnik pokarmowy [g] 16.9 suma cukrów prostych [g] 16.3

2026-02-26 czwartek	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) TWAROŻEK ZE SZCZYPIONIEM (ser biały półtłusty, jogurt naturalny 2%, szczypiorek) 80 g (MLEKO) POMIDOR 50 g GRUSZKA 1 szt HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 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) 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) SZYNKA RZEŹNIKA (wp. parzony, wędzony, 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 10 g	KISIEL Z TARTYMI JABŁKAMI DROBNO TARTE (jabłka, kisiel owocowy, woda) 200 ml	Energia [kcal] 2 665.5 Białko ogółem [g] 104.3 Tłuszcz [g] 88.1 Węglowodany ogółem [g] 385.3 Sód [mg] 2 042.2 Błonnik pokarmowy [g] 33.6 suma cukrów prostych [g] 110.7
	Jan_dieta latwostrawna	ZUPA MLECZNA Z KASZA KUKURYDZIANA (mleko 2%, kasza kukurydziana) 300 ml (MLEKO) 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) 80 g (MLEKO) MUS Z GRUSZKI 100 g SAŁATA ŁODOWA Z RUKOLĄ (sałata lodowa, rukola) 10 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 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) 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 RZEŹNIKA (wp. parzony, wędzony, w osłonce niejadalnej) 50 g (GLUTEN, SOJA) PASTA WARZYWNA (marchew, pietruszka, seler, zielona pietruszka) 50 g (SELER) ROSPONKA 5 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	KISIEL Z TARTYMI JABŁKAMI DROBNO TARTE (jabłka, kisiel owocowy, woda) 200 ml	Energia [kcal] 2 622.6 Białko ogółem [g] 103.1 Tłuszcz [g] 83.5 Węglowodany ogółem [g] 385.3 Sód [mg] 2 242.8 Błonnik pokarmowy [g] 27.6 suma cukrów prostych [g] 108.3
	Jan_dieta z ogr. łatwo przysw. węgl.	CHLEB GRAHAM 80 g (GLUTEN) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) TWAROŻEK ZE SZCZYPIONIEM (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, cykoria, 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/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) 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/CUKRU (kisiel owocowy, woda) 1 Por	Energia [kcal] 2 204.4 Białko ogółem [g] 92 Tłuszcz [g] 82.1 Węglowodany ogółem [g] 288.1 Sód [mg] 1 714.6 Błonnik pokarmowy [g] 34.6 suma cukrów prostych [g] 47.7
	Jan_cukrzycowa lekkostrawna	ANGIELKA 80 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) TWAROŻEK ZE SZCZYPIONIEM (ser biały półtłusty, jogurt naturalny 2%, szczypiorek) 80 g (MLEKO) SAŁATA ŁODOWA Z RUKOLĄ (sałata lodowa, rukola) 10 g MUS Z GRUSZKI 100 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 SURÓWKA Z KAPUŚTY PEKIŃSKIEJ B/CUKRU (kapusta pekińska, ogórek kiszony, marchew, jabłko, olej) 100 g (GORCZYCA) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	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) PASTA WARZYWNA (marchew, pietruszka, seler, zielona pietruszka) 50 g (SELER) ROSPONKA 5 g HERBATA 1SZT. 1 szt	KISIEL B/CUKRU (kisiel owocowy, woda) 1 Por	Energia [kcal] 2 349 Białko ogółem [g] 100.8 Tłuszcz [g] 90 Węglowodany ogółem [g] 301.8 Sód [mg] 2 706.3 Błonnik pokarmowy [g] 23 suma cukrów prostych [g] 48.5

2026-02-27 piątek	Jan_dieta podstawowa	ZUPA MLECZNA Z PŁATKAMI JĘCZMIENNYMI (mleko 2%, płatki jęczmienne) 300 ml (GLUTEN, MLEKO) CHLEB BIAŁY I GRAHAM 80 g (GLUTEN) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) PASTA JAJECZNA ZE SZCZYPIONIEM (jajka, szczypiorek, majonez) 80 g (JAJA, GORCZYCA) SALATA MIX ZE SŁONECZNIKIEM (sałata lodowa, rukola, cykoria, 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 (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 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) 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] 2 487 Białko ogółem [g] 101.4 Tłuszcz [g] 99.1 Węglowodany ogółem [g] 319.7 Sód [mg] 2 043.9 Błonnik pokarmowy [g] 34.7 suma cukrów prostych [g] 42.9
	Jan_dieta łatwostrawna	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) SALATA MIX ZE SŁONECZNIKIEM (sałata lodowa, rukola, cykoria, słonecznik) 10 g MUS JABŁKOWY (jabłka, cukier) 100 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) FILET Z RYBY GOTOWANY (tilapia filet) 80 g (RYBA) SOS DIETETYCZNY BIAŁY (wywar warzywny, mąka pszenna, ziola) 80 ml (GLUTEN) ZIEMIANKI GOTOWANE Z WODY PRZETARTE 200 g WARZYWA GOTOWANE PO GRECKU (marchew, pietruszka, seler, koncentrat pomidorowy, skrobia) 100 g (SELER) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	ANGIELKA 80 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) SER BIAŁY PÓŁTŁUSTY 50 g (MLEKO) MARMOLADA 30 g SZPINAK BABY 2 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	SEREK HOMOGENIZOWANY NATURALNY 150G 1 szt (MLEKO)	Energia [kcal] 2 439.5 Białko ogółem [g] 87.6 Tłuszcz [g] 78.5 Węglowodany ogółem [g] 362.1 Sód [mg] 1 836.3 Błonnik pokarmowy [g] 23.8 suma cukrów prostych [g] 102.9
	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) DWA RODZAJE RZODKIEWKI (rzodkiewka, rzodkiew biała) 60 g SALATA MIX ZE SŁONECZNIKIEM (sałata lodowa, rukola, cykoria, słonecznik) 10 g	KANAPKA Z SEREM ŻÓŁTYM (chleb graham 30g, ser żółty 30g, masło 10g) 1 Por (GLUTEN, MLEKO)	ZUPA POMIDOROWA Z RYŻEM (marchew, seler, pietruszka, ryż, koncentrat pomidorowy, mąka pszenna, śmietana) 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) FILET Z RYBY GOTOWANY (tilapia filet) 80 g (RYBA) SOS DIETETYCZNY BIAŁY (wywar warzywny, mąka pszenna, ziola) 80 ml (GLUTEN) ZIEMIANKI GOTOWANE Z WODY PRZETARTE 200 g SURÓWKA Z KAPUŚTY 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 PÓŁTŁUSTY 50 g (MLEKO) SER TWAROGOWY TOPIONY Lactima 17G 1 Por SZPINAK BABY 2 g	SEREK HOMOGENIZOWANY NATURALNY 150G 1 szt (MLEKO)	Energia [kcal] 2 581.2 Białko ogółem [g] 105 Tłuszcz [g] 125.5 Węglowodany ogółem [g] 267 Sód [mg] 2 811.8 Błonnik pokarmowy [g] 30.3 suma cukrów prostych [g] 31.6
	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) SALATA MIX ZE SŁONECZNIKIEM (sałata lodowa, rukola, cykoria, słonecznik) 10 g MUS JABŁKOWY (jabłka, cukier) 100 g HERBATA 1SZT. 1 szt	WAFLE RYŻOWE 3SZT. 30 g	ZUPA POMIDOROWA Z RYŻEM (marchew, seler, pietruszka, ryż, koncentrat pomidorowy, mąka pszenna, śmietana) 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) FILET Z RYBY GOTOWANY (tilapia filet) 80 g (RYBA) SOS DIETETYCZNY BIAŁY (wywar warzywny, mąka pszenna, ziola) 80 ml (GLUTEN) ZIEMIANKI GOTOWANE Z WODY PRZETARTE 200 g WARZYWA GOTOWANE PO GRECKU (marchew, pietruszka, seler, koncentrat pomidorowy, skrobia) 100 g (SELER) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	ANGIELKA 80 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) SER BIAŁY PÓŁTŁUSTY 80 g (MLEKO) SZPINAK BABY 2 g LIŚC SALATY MASŁOWEJ 0.06 szt HERBATA 1SZT. 1 szt	SEREK HOMOGENIZOWANY NATURALNY 150G 1 szt (MLEKO)	Energia [kcal] 2 215.4 Białko ogółem [g] 86.3 Tłuszcz [g] 75.9 Węglowodany ogółem [g] 309 Sód [mg] 1 589.7 Błonnik pokarmowy [g] 22.3 suma cukrów prostych [g] 47.8

2026-02-28 sobota	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 SZKOLNA (wędlina wp., parzona, w osłonie 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 10 g		ZUPA JARZYNOWA Z ZIEMNIAKAMI (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) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY PRZETARTE 200 g SZPINAK GOTOWANY (szpinak, mąka pszenna) 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 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 10 g	JOGURT OWOCOWY 1 szt (MLEKO)	Energia [kcal] 3 700.5 Białko ogółem [g] 92.8 Tłuszcz [g] 243.1 Węglowodany ogółem [g] 309.1 Sód [mg] 2 665.7 Błonnik pokarmowy [g] 27.1 suma cukrów prostych [g] 58.1
	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) SZYNKA SZKOLNA (wędlina wp., parzona, w osłonie 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 10 g		ZUPA JARZYNOWA Z ZIEMNIAKAMI (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) 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) SZYNKA Z PIERSIĄ INDYCZĄ (z indyka i kurczaka grub rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalnej) 30 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) TWAROŻEK (ser biały półtłusty, jogurt naturalny 2%) 50 g (MLEKO) KIELKI 2 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	JOGURT OWOCOWY 1 szt (MLEKO)	Energia [kcal] 3 583.4 Białko ogółem [g] 87.9 Tłuszcz [g] 232.9 Węglowodany ogółem [g] 306.3 Sód [mg] 2 382.2 Błonnik pokarmowy [g] 19.2 suma cukrów prostych [g] 58.9
	Jan_dieta z ogr. łatwo przysw. węgl.	CHLEB GRAHAM 80 g (GLUTEN) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) SZYNKA SZKOLNA (wędlina wp., parzona, w osłonie 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	KANAPKA Z WĘDLINĄ WP. (chleb graham 30g, wędlina wieprzowa 30g, mix 10g) 1 Por (GLUTEN, SOJA)	ZUPA JARZYNOWA Z ZIEMNIAKAMI (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) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY PRZETARTE 200 g SURÓWKA WIELOWARZYNOWA (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) SER ŻÓŁTY (podpuszczkowy ser dojrzewający, typ holenderski tłusty) 30 g (MLEKO) SZYNKA Z PIERSIĄ INDYCZĄ (z indyka i kurczaka grub rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalnej) 50 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) OGÓREK ZIELONY OBRANY TARTY 50 g HERBATA 1SZT. 1 szt	SOK NFC POMIDOROWY 195ml 1 szt	Energia [kcal] 4 149.1 Białko ogółem [g] 89.2 Tłuszcz [g] 313.6 Węglowodany ogółem [g] 264.9 Sód [mg] 3 288.4 Błonnik pokarmowy [g] 34.2 suma cukrów prostych [g] 114.3
	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) 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	KANAPKA Z WĘDLINĄ WP. (angelka 30g, wędlina wieprzowa 30g, masło 10g) 1 Por (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO)	ZUPA JARZYNOWA Z ZIEMNIAKAMI (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) 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) SZYNKA Z PIERSIĄ INDYCZĄ (z indyka i kurczaka grub rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalnej) 30 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) TWAROŻEK (ser biały półtłusty, jogurt naturalny 2%) 50 g (MLEKO) KIELKI 2 g HERBATA 1SZT. 1 szt	SOK NFC POMIDOROWY 195ml 1 szt	Energia [kcal] 4 087.1 Białko ogółem [g] 83.7 Tłuszcz [g] 312.1 Węglowodany ogółem [g] 263.3 Sód [mg] 2 818.4 Błonnik pokarmowy [g] 20.3 suma cukrów prostych [g] 114.1

2026-03-01 niedziela	Jan_dieta podstawowa	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 TWAROGOWY TOPIONY Lactima 17G 1 Por POMIDOR 50 g KAKAO WEEKEND (mleko 2%, kakao) 200 ml (MLEKO) HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 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 SURÓWKA 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) 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 CUKIER 10 g	CIASTO DROŻDŻOWE 80 g (GLUTEN)	Energia [kcal] 3 861 Białko ogółem [g] 108 Tłuszcz [g] 252.9 Węglowodany ogółem [g] 313 Sód [mg] 3 169.1 Błonnik pokarmowy [g] 30.9 suma cukrów prostych [g] 65.2
	Jan_dieta łatwa	ANGIELKA 80 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) PŁAT SZYNKOWY (wieprzowy wędzony, parzony) 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) SER TWAROGOWY TOPIONY Lactima 17G 1 Por LIŚC SAŁATY MASŁOWEJ 0.06 szt KAKAO WEEKEND (mleko 2%, kakao) 200 ml (MLEKO) HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 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) 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 MIODOWA (z indyka i kurczaka grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalnej) 80 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) SAŁATA MIX (sałata lodowa, rukola, cykorია) 10 g JABŁKO PARZONE 1 szt HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	CIASTO DROŻDŻOWE 80 g (GLUTEN)	Energia [kcal] 3 822.1 Białko ogółem [g] 107.1 Tłuszcz [g] 241.4 Węglowodany ogółem [g] 327 Sód [mg] 3 352.4 Błonnik pokarmowy [g] 21.7 suma cukrów prostych [g] 75.3
	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) 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) SER TWAROGOWY TOPIONY Lactima 17G 1 Por POMIDOR 50 g HERBATA 1SZT. 1 szt	KANAPKA Z JAJKIEM (chleb graham 30g, jajko 1szt.kl.M, masło 10g) 1 Por (GLUTEN, JAJA, 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 PRZETARTE 200 g SURÓWKA 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) 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] 4 441.8 Białko ogółem [g] 125.7 Tłuszcz [g] 333.9 Węglowodany ogółem [g] 255.1 Sód [mg] 3 458.6 Błonnik pokarmowy [g] 34.8 suma cukrów prostych [g] 22.2
	Jan_cukrzycowa lekkostrawna	ANGIELKA 80 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) PŁAT SZYNKOWY (wieprzowy wędzony, parzony) 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) SER TWAROGOWY TOPIONY Lactima 17G 1 Por LIŚC SAŁATY MASŁOWEJ 0.06 szt HERBATA 1SZT. 1 szt	KANAPKA Z JAJKIEM (angielka 30g, jajko 1szt.kl.M, masło 10g) 1 Por (GLUTEN, JAJA, 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) ZIEMNIAKI 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) POŁĘDWICA MIODOWA (z indyka i kurczaka grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalnej) 80 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) SAŁATA MIX (sałata lodowa, rukola, cykorია) 10 g JABŁKO PARZONE 1 szt HERBATA 1SZT. 1 szt	SEREK HOMOGENIZOWANY NATURALNY 150G 1 szt (MLEKO)	Energia [kcal] 4 386.8 Białko ogółem [g] 123.5 Tłuszcz [g] 321.9 Węglowodany ogółem [g] 272.9 Sód [mg] 3 657 Błonnik pokarmowy [g] 20.4 suma cukrów prostych [g] 33.1
2026-03-02 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) 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 ZIEMNIA CZANA (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 (GORCZYCA) RYŻ BIAŁY GOTOWANY 200 g SURÓWKA WIELOWARZYWNA (kapusta biała, ogórek kiszony, marchew, seler, pietruszka, olej, musztarda) 100 g (SELER, GORCZYCA) KOMPOT OWOCOWY (mieszanka owoców) 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 ŻÓŁTY (podpuszczkowy ser dojrzewający, typ holenderski tusty) 30 g (MLEKO) POMIDOR 50 g HERBATA 1SZT. 1 szt	JOGURT NATURALNY 150 g (MLEKO)	Energia [kcal] 2 119.5 Białko ogółem [g] 96.6 Tłuszcz [g] 70.3 Węglowodany ogółem [g] 293.9 Sód [mg] 2 688.5 Błonnik pokarmowy [g] 32.9 suma cukrów prostych [g] 26.8

2026-03-02 poniedziałek	Jan_dieta łatwastrawna	ZUPA MLECZNA Z KASZĄ MANNA (mleko 2%, kasza manna)l 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) 30 g (GLUTEN, SOJA) JAJKO GOTOWANE klasy M 1 szt (JAJA) KIEŁKI 4 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 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) 100 g	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) DŻEM OWOCOWY 1 szt RUKOLA 4g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	JOGURT NATURALNY 150 g (MLEKO)	Energia [kcal] 2 190.1 Białko ogółem [g] 89.7 Tłuszcz [g] 72.7 Węglowodany ogółem [g] 306 Sód [mg] 2 214.9 Błonnik pokarmowy [g] 16.1 suma cukrów prostych [g] 66.1
	Jan_dieta z ogr. łatwo przysw. węgl.	CHLEB 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) JAJKO GOTOWANE klasy M 1 szt (JAJA) RZODKIEW BIAŁA Z ZIELONĄ PIETRUSZKĄ 50 g HERBATA 1SZT. 1 szt	KANAPKA Z WĘDLINĄ DROBIOWĄ (chleb graham 30g, wędlina drobiowa 30g, masło 10g) 1 Por (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA)	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 (GORCZYCA) RYŻ WIELOZIARNYSTY GOTOWANY (ryż brazowy, ryż biały) 200 g SURÓWKA WIELOWARZYWNA (kapusta biała, ogórek kiszony, marchew, seler, pietruszka, olej, musztarda) 100 g (SELER, GORCZYCA) KOMPOT OWOCOWY (mieszanka owoców) 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 ŻÓŁTY (podpuszczkowy ser dojrzewający, typ holenderski tłusty) 30 g (MLEKO) POMIDOR 50 g HERBATA 1SZT. 1 szt	JOGURT NATURALNY 150 g (MLEKO)	Energia [kcal] 2 121.4 Białko ogółem [g] 93.8 Tłuszcz [g] 76.7 Węglowodany ogółem [g] 280.6 Sód [mg] 2 975.1 Błonnik pokarmowy [g] 40.3 suma cukrów prostych [g] 14.7
	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) JAJKA GOTOWANE klasy M 1 szt (JAJA) KIEŁKI 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 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) 120 g (GLUTEN, SOJA) RYŻ BIAŁY GOTOWANY 200 g BUKIET WARZYW GOTOWANY (marchew, fasolka, brokuł) 100 g KOMPOT OWOCOWY (mieszanka owoców) 250 ml	ANGIELKA 80 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 2 [Por] x 1 szt (MLEKO) TWAROŻEK (ser biały półtłusty, jogurt naturalny 2%) 50 g (MLEKO) FILET KRÓLEWSKI Z INDYKA (dodatek wp., średnio rozdrobniony parzony, wędzony) 30 g (SOJA) RUKOLA 4g HERBATA 1SZT. 1 szt	JOGURT NATURALNY 150 g (MLEKO)	Energia [kcal] 2 080.4 Białko ogółem [g] 91.8 Tłuszcz [g] 88 Węglowodany ogółem [g] 243.8 Sód [mg] 2 419.9 Błonnik pokarmowy [g] 15.3 suma cukrów prostych [g] 13.4
2026-03-03 wtorek	Jan_dieta podstawowa	ZUPA MLECZNA Z PŁATKAMI JĘCZMIENNYMI (mleko 2%, płatki jęczmienne) 400 ml (GLUTEN, MLEKO) CHLEB BIAŁY I GRAHAM 80 g (GLUTEN) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) POŁEDWICA MIODOWA (z indyka i kurczaka grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalnej) 30 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) PASTA Z TUNCYKA (tuńczyk, ser biały, zielona pietruszka) 50 g (RYBA, MLEKO) OGÓREK ZIELONY TALARKI OBRANY 50 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g		ZUPA KALAFIOROWO-BROKUŁOWA Z RYŻEM (brokuł, kalafior, ryż, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, mleko) 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) KARCZEK PIECZONY W SÓSIE WŁASNYM (karczek b/k wp., cebula, mąka pszenna, 80 g (GLUTEN) ZIEMIANKI GOTOWANE Z WODY PRZETARTE 200 g SURÓWKA Z OGÓRKA KISZONEGO Z MUSZTARDA (ogórek kiszony, cebula, musztarda) 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) SALAMI (kielbasa wp-wol., drobno rozdrobniona, dojrzewająca, wędzona, parzona) 80 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) KIEŁKI 2 g SALATA ŁÓDOWA Z RUKOLĄ (sałata lodowa, rukola) 10 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	GRUSZKA 1 szt	Energia [kcal] 2 829.9 Białko ogółem [g] 80.6 Tłuszcz [g] 94.4 Węglowodany ogółem [g] 441.3 Sód [mg] 3 341.2 Błonnik pokarmowy [g] 37.5 suma cukrów prostych [g] 114.6

2026-03-03 wtorek	Jan_dieta łatwastrawna	ZUPA MLECZNA Z PŁATKAMI JĘCZMIENNYMI (mleko 2%, płatki jęczmienne) 400 ml (GLUTEN, 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 Z TUNCYZKA (tuńczyk, ser biały, zielona pietruszka) 50 g (RYBA, MLEKO) SAŁATA MIX (sałata lodowa, rukola, cykorია) 10 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g		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) 100 g (GLUTEN, JAJA) ZIEMIANKI GOTOWANE Z WODY PRZETARTE 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) POŁĘDWICA Z MAJERANKIEM (drobiowo-wieprzowa, parzona) 80 g (GLUTEN, SOJA, SELER, GORCZYCA) KIELKI 2 g SAŁATA ŁODOWA Z RUKOLĄ (sałata lodowa, rukola) 10 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	MUS Z GRUSZKI 150 g	Energia [kcal] 2 123.8 Białko ogółem [g] 97.8 Tłuszcz [g] 56.4 Węglowodany ogółem [g] 329.5 Sód [mg] 2 469.7 Błonnik pokarmowy [g] 29.8 suma cukrów prostych [g] 58.7
	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 TUNCYZKA (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)	ZUPA KALAFIOROWO-BROKUŁOWA Z RYŻEM (brokuł, kalafior, 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) ZIEMIANKI GOTOWANE Z WODY PRZETARTE 200 g SURÓWKA Z OGÓRKA KISZONEGO Z MUSZTARDA (ogórek kiszony, cebula, musztarda) 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) KIELKI 2 g SAŁATA ŁODOWA Z RUKOLĄ (sałata lodowa, rukola) 10 g HERBATA 1SZT. 1 szt	JABŁKO 1 szt	Energia [kcal] 2 323.9 Białko ogółem [g] 74.4 Tłuszcz [g] 63.9 Węglowodany ogółem [g] 379.8 Sód [mg] 3 082.1 Błonnik pokarmowy [g] 39 suma cukrów prostych [g] 74.8
	Jan_cukrzycowa lekkostrawna	ANGIELKA 80 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) POŁĘDWICA MIODOWA (z indyka i kurczaka grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalnej) 50 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) PASTA Z TUNCYZKA (tuńczyk, ser biały, zielona pietruszka) 50 g (RYBA, MLEKO) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) SZPINAK BABY 2 g HERBATA 1SZT. 1 szt	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) 100 g (GLUTEN, JAJA) ZIEMIANKI GOTOWANE Z WODY PRZETARTE 200 g SAŁATA 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) POŁĘDWICA Z MAJERANKIEM (drobiowo-wieprzowa, parzona) 80 g (GLUTEN, SOJA, SELER, GORCZYCA) KIELKI 2 g SAŁATA ŁODOWA Z RUKOLĄ (sałata lodowa, rukola) 10 g HERBATA 1SZT. 1 szt	MUS Z GRUSZKI 150 g	Energia [kcal] 1 904.7 Białko ogółem [g] 95.5 Tłuszcz [g] 58.7 Węglowodany ogółem [g] 268.1 Sód [mg] 2 729.9 Błonnik pokarmowy [g] 23.5 suma cukrów prostych [g] 17.7
2026-03-04 środa	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 W SIATCE (wp. parzona, wędzona, w siatce niejadalnej) 80 g (GLUTEN, SOJA) ŚLUPKI WĄRZYW (ogórek zielony, papryka, seler naciowy) obrany warzywa 50 g ROSZPONKA 2 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g		ZUPA ZALEWAJKA Z ZIEMIANKAMI (ziemniaki, barszcz biały, chrzan, mąka pszenna, 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) 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) 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 10 g	SERDUSZKO PUDDING 125G 1 szt (MLEKO)	Energia [kcal] 2 287.9 Białko ogółem [g] 79.8 Tłuszcz [g] 76.5 Węglowodany ogółem [g] 342.6 Sód [mg] 2 775.3 Błonnik pokarmowy [g] 29.4 suma cukrów prostych [g] 63.6

2026-03-04 środa	Jan_dieta łatwostrawna	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 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 10 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 (SOJA) SOS PIETRUSZKOWY (marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, zielona pietruszka) 80 ml (GLUTEN, SELER) 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) 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 10 g	SERDUSZKO PUDDING 125G 1 szt (MLEKO)	Energia [kcal] 2 381.9 Białko ogółem [g] 86.1 Tłuszcz [g] 103.6 Węglowodany ogółem [g] 294 Sód [mg] 2 502.3 Błonnik pokarmowy [g] 23.1 suma cukrów prostych [g] 69.4
	Jan_dieta z ogr. łatwo przysw. weg.	CHLEB GRAHAM 80 g (GLUTEN) 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)	ZUPA ZALEWAJKA Z ZIEMNIAKAMI (ziemniaki, barszcz biały, chrzan, mąka pszenna, mleko, cebula) 400 ml (GLUTEN, JAJA, MLEKO, SO2) SZARPANA WIEPRZOWINA WOLNO DUSZONA W PIECU PAROWYM (łopatka wp., szynka wp., przyprawy, olej) 80 g (SOJA) SOS PIETRUSZKOWY (marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, zielona pietruszka) 80 ml (GLUTEN, SELER) KASZA PĘCZAK GOTOWANA 200 g (GLUTEN) SUROWKA Z KAPUSTY BIAŁEJ Z OGÓRKIEM KISZONYM (kapusta biała, ogórek kiszony, marchew, olej) 100 g (GORCZYCA) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB GRAHAM 80 g (GLUTEN) 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] 2 339.4 Białko ogółem [g] 106.3 Tłuszcz [g] 117.1 Węglowodany ogółem [g] 242.5 Sód [mg] 2 507.7 Błonnik pokarmowy [g] 29.3 suma cukrów prostych [g] 14.1
	Jan_cukrzykowa lekkostrawna	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) SŁUPKI WARZYW (marchew, seler, ogórek zielony) obrany warzywa 50 g ROSZPONKA 2 g HERBATA 1SZT. 1 szt	KANAPKA Z JAJKIEM (angielka 30g, jajko 1szt.kl.M, masło 10g) 1 Por (GLUTEN, JAJA, MLEKO)	ZUPA ZALEWAJKA Z ZIEMNIAKAMI (ziemniaki, barszcz biały, chrzan, mąka pszenna, mleko, cebula) 400 ml (GLUTEN, JAJA, MLEKO, SO2) SZARPANA WIEPRZOWINA WOLNO DUSZONA W PIECU PAROWYM (łopatka wp., szynka wp., przyprawy, olej) 80 g (SOJA) SOS PIETRUSZKOWY (marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, zielona pietruszka) 80 ml (GLUTEN, SELER) 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. 2 [Por] x 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	SEREK HOMOGENIZOWANY NATURALNY 150G 1 szt (MLEKO)	Energia [kcal] 2 549.4 Białko ogółem [g] 103.5 Tłuszcz [g] 138.4 Węglowodany ogółem [g] 240.8 Sód [mg] 2 232.2 Błonnik pokarmowy [g] 19.4 suma cukrów prostych [g] 17.1

2026-03-05 czwartek	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) POŁĘDWICA MIODOWA (z indyka i kurczaka grubo 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 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) ZIEMIANKI GOTOWANE Z WODY PRZETARTE 200 g SURÓWKA Z RZODKIEWKI BIAŁEJ drobno tarta (rzodkiew biała, marchew, jogurt naturalny, cukier) 100 g (MLEKO) KOMPOT OWOCOWY (mieszanka owoców) 250 ml	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) OGÓREK KISZONY TALÁRKI 50 g (GORCZYCA) LIŚĆ SALATY MASŁOWEJ 0.06 szt HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	JOGURT OWOCOWY 1 szt (MLEKO)	Energia [kcal] 2 267.7 Białko ogółem [g] 106.3 Tłuszcz [g] 84.2 Węglowodany ogółem [g] 285.4 Sód [mg] 3 308.4 Błonnik pokarmowy [g] 25.5 suma cukrów prostych [g] 64.2
	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) SER BIAŁY PÓŁTŁUSTY KRAJANKA 30 g (MLEKO) SZYNKA Z PIERSIĄ INDYCZĄ (z indyka i kurczaka grub rozdrobniona, parzona, w osłonie niejadalnej) 50 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) SALATA MIX ZE SŁONECZNIKIEM (sałata lodowa, rukola, cykoria, 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) ZIEMIANKI GOTOWANE Z WODY PRZETARTE 200 g BROKUŁ Z MARCHEWKĄ BABY GOTOWANE (brokuł, marchewka baby) 100 g KOMPOT OWOCOWY (mieszanka owoców) 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) PASTA WARZYWNA (marchew, pietruszka, seler, zielona pietruszka) 50 g (SELER) LIŚĆ SALATY MASŁOWEJ 0.06 szt HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	JOGURT OWOCOWY 1 szt (MLEKO)	Energia [kcal] 2 359.6 Białko ogółem [g] 102.6 Tłuszcz [g] 90.8 Węglowodany ogółem [g] 297.5 Sód [mg] 2 701.1 Błonnik pokarmowy [g] 22.4 suma cukrów prostych [g] 67.8
	Jan_dieta z ogr. łatwo przysw. węg.	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 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	KANAPKA Z WĘDLINĄ DROBIOWĄ (chleb graham 30g, wędlina drobiowa 30g, masło 10g) 1 Por (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA)	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) ZIEMIANKI 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	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) OGÓREK KISZONY TALÁRKI 50 g (GORCZYCA) LIŚĆ SALATY MASŁOWEJ 0.06 szt HERBATA 1SZT. 1 szt	KEFIR 1 szt (MLEKO)	Energia [kcal] 2 226 Białko ogółem [g] 107 Tłuszcz [g] 96.4 Węglowodany ogółem [g] 239.3 Sód [mg] 3 765.8 Błonnik pokarmowy [g] 28.4 suma cukrów prostych [g] 23
	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 osłonie niejadalnej) 50 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) SER BIAŁY PÓŁTŁUSTY KRAJANKA 30 g (MLEKO) SALATA MIX ZE SŁONECZNIKIEM (sałata lodowa, rukola, cykoria, słonecznik) 15 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 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) ZIEMIANKI GOTOWANE Z WODY PRZETARTE 200 g BROKUŁ Z MARCHEWKĄ BABY GOTOWANE (brokuł, marchewka baby) 100 g KOMPOT OWOCOWY (mieszanka owoców) 250 ml	ANGIELKA 80 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 2 [Por] x 1 szt (MLEKO) SZYNKA SZKOLNA (wędlina wp., parzona, w osłonie niejadalnej) 50 g (SOJA) PASTA WARZYWNA (marchew, pietruszka, seler, zielona pietruszka) 50 g (SELER) LIŚĆ SALATY MASŁOWEJ 0.06 szt HERBATA 1SZT. 1 szt	KEFIR 1 szt (MLEKO)	Energia [kcal] 2 337.6 Białko ogółem [g] 99.1 Tłuszcz [g] 107.1 Węglowodany ogółem [g] 256.4 Sód [mg] 3 020 Błonnik pokarmowy [g] 20.4 suma cukrów prostych [g] 27

2026-03-06 piątek	Jan_dieta podstawowa	ZUPA MLECZNA Z KASZĄ KUKURYDZIANA (mleko 2%, kasza kukurydziana) 300 ml (MLEKO) CHLEB BIAŁY I GRAHAM 80 g (GLUTEN) 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 10 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) 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) TWAROŻEK Z ZIELONĄ PIETRUSZKĄ (ser biały półtłusty, jogurt naturalny 2%, zielona pietruszka) 80 g (MLEKO) LIŚC SALATY MASŁOWEJ 0.06 szt HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	WAFELEK KAKAOWY 1 szt (GLUTEN , MLEKO)	Energia [kcal] 2 285.2 Białko ogółem [g] 105.9 Tłuszcz [g] 77.1 Węglowodany ogółem [g] 323.1 Sód [mg] 1 435.5 Błonnik pokarmowy [g] 30.4 suma cukrów prostych [g] 73.2
	Jan_dieta łatwastrawna	ZUPA MLECZNA Z KASZĄ KUKURYDZIANA (mleko 2%, kasza kukurydziana) 300 ml (MLEKO) ANGIELKA 80 g (GLUTEN , JAJA , MLEKO) 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, cykorja) 20 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 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 KOPEKOWY (wywar warzywny, mąka pszenna, koperek) 80 ml (GLUTEN , SELER) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY PRZETARTE 200 g WARZYWA GOTOWANE PO GRECKU (marchew, pietruszka, seler, koncentrat pomidorowy, skrobia) 100 g (SELER) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 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) 80 g (MLEKO) LIŚC SALATY MASŁOWEJ 0.06 szt HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	WAFELEK KAKAOWY 1 szt (GLUTEN , MLEKO)	Energia [kcal] 2 077 Białko ogółem [g] 99.6 Tłuszcz [g] 63.2 Węglowodany ogółem [g] 297 Sód [mg] 1 208.9 Błonnik pokarmowy [g] 22.8 suma cukrów prostych [g] 61.3
	Jan_dieta z ogr. łatwo przysw. węg.	CHLEB GRAHAM 80 g (GLUTEN) 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 KOPEKOWY (wywar warzywny, mąka pszenna, koperek) 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) TWAROŻEK Z ZIELONĄ PIETRUSZKĄ (ser biały półtłusty, jogurt naturalny 2%, zielona pietruszka) 80 g (MLEKO) LIŚC SALATY MASŁOWEJ 0.06 szt HERBATA 1SZT. 1 szt	WAFLE RYŻOWE 3SZT. 30 g	Energia [kcal] 2 070.1 Białko ogółem [g] 113.7 Tłuszcz [g] 74.1 Węglowodany ogółem [g] 270.1 Sód [mg] 1 463 Błonnik pokarmowy [g] 31.9 suma cukrów prostych [g] 30.1
	Jan_cukrzycowa lekkostrawna	ANGIELKA 80 g (GLUTEN , JAJA , MLEKO) 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, cykorja) 20 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 KOPEKOWY (wywar warzywny, mąka pszenna, koperek) 80 ml (GLUTEN , SELER) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY PRZETARTE 200 g WARZYWA GOTOWANE PO GRECKU (marchew, pietruszka, seler, koncentrat pomidorowy, skrobia) 100 g (SELER) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 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) 100 g (MLEKO) LIŚC SALATY MASŁOWEJ 0.06 szt HERBATA 1SZT. 1 szt	WAFLE RYŻOWE 3SZT. 30 g	Energia [kcal] 2 118 Białko ogółem [g] 115.3 Tłuszcz [g] 71 Węglowodany ogółem [g] 278.1 Sód [mg] 1 183 Błonnik pokarmowy [g] 24.4 suma cukrów prostych [g] 34.8

2026-03-07 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) 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 10 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) 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) PLAT SZYNKOWY (wieprzowy wędzony, parzony) 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) SER BIAŁY PÓŁTŁUSTY 30 g (MLEKO) OGÓREK ZIELONY TALARKI OBRANY 50 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	JOGURT NATURALNY 150 g (MLEKO)	Energia [kcal] 2 451 Białko ogółem [g] 112.5 Tłuszcz [g] 88.3 Węglowodany ogółem [g] 323.7 Sód [mg] 2 798.5 Błonnik pokarmowy [g] 36.8 suma cukrów prostych [g] 55.4
	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) 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 10 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) 100 g (GLUTEN) 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 30 g (MLEKO) SAŁATA MIX (sałata lodowa, rukola, cykorią) 5 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	JOGURT NATURALNY 150 g (MLEKO)	Energia [kcal] 2 249 Białko ogółem [g] 92.4 Tłuszcz [g] 86 Węglowodany ogółem [g] 289.2 Sód [mg] 2 829.7 Błonnik pokarmowy [g] 17.5 suma cukrów prostych [g] 64.2
	Jan_dieta z ogr. łatwo przysw. węg.	CHLEB GRAHAM 80 g (GLUTEN) 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 DROBIOWĄ (chleb graham 30g, wędlina drobiowa 30g, masło 10g) 1 Por (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA)	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) 100 g (SELER) 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 30 g (MLEKO) OGÓREK ZIELONY TALARKI OBRANY 50 g HERBATA 1SZT. 1 szt	JOGURT NATURALNY 150 g (MLEKO)	Energia [kcal] 2 231.6 Białko ogółem [g] 94 Tłuszcz [g] 103.4 Węglowodany ogółem [g] 239.6 Sód [mg] 2 966 Błonnik pokarmowy [g] 32.1 suma cukrów prostych [g] 16.7
	Jan_cukrzycowa lekkostrawna	ANGIELKA 80 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) 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	KANAPKA Z WĘDLINĄ DROBIOWĄ (angielka 30g, wędlina drobiowa 30g, masło 10g) 1 Por (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA)	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) 100 g (GLUTEN) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	ANGIELKA 100 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 30 g (MLEKO) KIELKI 4 g HERBATA 1SZT. 1 szt	JOGURT NATURALNY 150 g (MLEKO)	Energia [kcal] 2 205.6 Białko ogółem [g] 91.1 Tłuszcz [g] 94.9 Węglowodany ogółem [g] 259.2 Sód [mg] 3 269.2 Błonnik pokarmowy [g] 17.1 suma cukrów prostych [g] 26.8

2026-03-08 niedziela	Jan_dieta podstawowa	KAKAO WEEKEND (mleko 2%, kakao) 200 ml (MLEKO) CHLEB BIAŁY I GRAHAM 80 g (GLUTEN) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) PASZTET DZIDUNIA (wieprzowo-drobiowy, pieczony, drobno rozdrobniony) 50 g (GLUTEN, SOJA, SELER) JAJKO GOTOWANE klasy M 1 szt (JAJA) OGÓREK KISZONY TALÁRKI 50 g (GORCZYCA)		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 SURÓWKA WIELOWARZYSTWA (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) SZYNKA W SIATCE (wp. parzona, wędzona, w siatce niejadalnej) 80 g (GLUTEN, SOJA) POMIDOR 50 g SAŁATA MIX (sałata lodowa, rukola, cykorja) 20 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	KISIEL Z TARTYMI JABŁKAMI DROBNO TARTE (jabłka, kisiel owocowy, woda) 200 ml	Energia [kcal] 2 362 Białko ogółem [g] 96.9 Tłuszcz [g] 99.4 Węglowodany ogółem [g] 284.6 Sód [mg] 3 147.1 Błonnik pokarmowy [g] 26.8 suma cukrów prostych [g] 68.6
	Jan_dieta latwostrawna	KAKAO WEEKEND (mleko 2%, kakao) 200 ml (MLEKO) ANGIELKA 80 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) PASZTET DZIDUNIA (wieprzowo-drobiowy, pieczony, drobno rozdrobniony) 50 g (GLUTEN, SOJA, SELER) JAJKO GOTOWANE klasy M 1 szt (JAJA) LIŚC SAŁATY MASŁOWEJ 0.06 szt		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 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) SZYNKA W SIATCE (wp. parzona, wędzona, w siatce niejadalnej) 80 g (GLUTEN, SOJA) DŻEM OWOCOWY 1 szt RUKOLA 4 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 10 g	KISIEL Z TARTYMI JABŁKAMI DROBNO TARTE (jabłka, kisiel owocowy, woda) 200 ml	Energia [kcal] 2 392.8 Białko ogółem [g] 94 Tłuszcz [g] 91.4 Węglowodany ogółem [g] 311.4 Sód [mg] 2 810.6 Błonnik pokarmowy [g] 20.9 suma cukrów prostych [g] 84.7
	Jan_dieta z ogr. łatwo przysw. węgl.	CHLEB GRAHAM 80 g (GLUTEN) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) SZYNKA Z NOVE (szynka wp, wędzona, parzona) 50 g (SOJA, SELER) JAJKO GOTOWANE klasy M 1 szt (JAJA) OGÓREK KISZONY TALÁRKI 50 g (GORCZYCA) HERBATA 1SZT. 1 szt	MANDARYNKA 1 szt	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 SURÓWKA WIELOWARZYSTWA (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) SZYNKA W SIATCE (wp. parzona, wędzona, w siatce niejadalnej) 80 g (GLUTEN, SOJA) POMIDOR 50 g SAŁATA MIX (sałata lodowa, rukola, cykorja) 20 g HERBATA 1SZT. 1 szt	KISIEL Z TARTYMI JABŁKAMI B/CUKRU (jabłka, kisiel owocowy, woda) 200 ml	Energia [kcal] 2 227 Białko ogółem [g] 95.2 Tłuszcz [g] 90.5 Węglowodany ogółem [g] 269.5 Sód [mg] 3 246.2 Błonnik pokarmowy [g] 32.3 suma cukrów prostych [g] 54.4
	Jan_cukrzycowa lekkostrawna	ANGIELKA 80 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 2 [Por] x 1 szt (MLEKO) SZYNKA Z NOVE (szynka wp, wędzona, parzona) 50 g (SOJA, SELER) JAJKO GOTOWANE klasy M 1 szt (JAJA) LIŚC SAŁATY MASŁOWEJ 0.06 szt HERBATA 1SZT. 1 szt	MUS JABŁKOWY B/CUKRU (jabłka) 150 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 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. 2 [Por] x 1 szt (MLEKO) SZYNKA W SIATCE (wp. parzona, wędzona, w siatce niejadalnej) 80 g (GLUTEN, SOJA) POMIDOR 50 g RUKOLA 4 g HERBATA 1SZT. 1 szt	KISIEL Z TARTYMI JABŁKAMI B/CUKRU (jabłka, kisiel owocowy, woda) 200 ml	Energia [kcal] 2 371.5 Białko ogółem [g] 91.8 Tłuszcz [g] 99.4 Węglowodany ogółem [g] 293.7 Sód [mg] 2 884.5 Błonnik pokarmowy [g] 24.8 suma cukrów prostych [g] 51.1