

|                         |                                     | 1  | 2                    | 3   | 5  | 6  | 7  |
|-------------------------|-------------------------------------|--|----------------------|---|--|--|--|
|                         |                                     | Śniadanie  | II Ś                 | Obiad   | Kolacja  | 2. kolacja   | SUMA   |
| 2026-05-04 poniedziałek | Jan_dieta podstawowa                | ZUPA MLECZNA Z KASZĄ KUKURYDZIANA (mleko 2%, kasza kukurydziana) 300 ml ( <b>MLEKO</b> )<br>CHLEB PSZENNY I RAZOWY 100 g ( <b>GLUTEN, SEZAM</b> )<br>MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> )<br>SER ŻÓŁTY (podpuszczkowy ser dojrzewający, typ holenderski tłusty) 50 g ( <b>MLEKO</b> )<br>OGÓREK ZIELONY TALARKI OBRANY 50 g<br>HERBATA 1SZT. 1 szt |                      | ZUPA KOPERKOWA Z MAKARONEM (koper, włoszczyzna, śmietana, mąka pszenna, makaron) 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> )<br>WIEPRZOWINA PO WĘGIERSKU DUSZONA (pokrojona w kostę) (łopatka wp., papryka konserwowa, cebula, mąka, koncentrat pomidorowy) 120 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>ZIEMIANKI GOTOWANE Z WODY PRZETARTE 200 g<br>SURÓWKA Z KAPUSTY BIAŁEJ DROBNO TARTA (kapusta biała, marchew, jabłko, cebula, musztarda, olej rzepakowy) 200 g ( <b>GORCZYCA</b> )<br>KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml         | CHLEB PSZENNY I RAZOWY 100 g ( <b>GLUTEN, SEZAM</b> )<br>MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> )<br>SZYNKA RZEŹNIKA (wp. parzony, wędzony, w osłonce niejadalnej) 80 g ( <b>GLUTEN, SOJA</b> )<br>LIŚC SALATY MASŁOWEJ 0,06 szt<br>HERBATA 1SZT. 1 szt                          | JABŁKO 1 szt   | Energia [kcal] 2 239,2<br>Białko ogółem [g] 78,7<br>Tłuszcz [g] 90,1<br>Węglowodany ogółem [g] 296,3<br>Sód [mg] 3 071,7<br>Błonnik pokarmowy [g] 36,4<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,3<br>suma cukrów prostych [g] 30,6 |
|                         | Jan_dieta latwostrawna              | ZUPA MLECZNA Z KASZĄ KUKURYDZIANA (mleko 2%, kasza kukurydziana) 300 ml ( <b>MLEKO</b> )<br>ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> )<br>MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> )<br>TWAROŻEK (ser biały półtłusty, jogurt naturalny 2%) 80 g ( <b>MLEKO</b> )<br>DZEM OWOCOWY 1 szt<br>JABŁKO PARZONE 1 szt<br>HERBATA 1SZT. 1 szt<br>CUKIER 5 g         |                      | ZUPA KOPERKOWA Z MAKARONEM (koper, włoszczyzna, śmietana, mąka pszenna, makaron) 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> )<br>GULASZ WIEPRZOWY DUSZONY (MIĘSO W KOSTKĘ) (łopatka wp. szynka wp., olej rzepakowy, mąka pszenna, przyprawy) 120 g ( <b>GLUTEN, SOJA</b> )<br>ZIEMIANKI GOTOWANE Z WODY PRZETARTE 200 g<br>BURACZKI GOTOWANE (buraki, mąka pszenna, olej rzepakowy) 200 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml  | ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> )<br>MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> )<br>SZYNKA RZEŹNIKA (wp. parzony, wędzony, w osłonce niejadalnej) 80 g ( <b>GLUTEN, SOJA</b> )<br>MARCHEW GOTOWANA PLASTRY (marchew, olej rzepakowy) 50 g<br>HERBATA 1SZT. 1 szt<br>CUKIER 5 g | MUS JABŁKOWY (jabłka, cukier) 100 g                        | Energia [kcal] 2 380,5<br>Białko ogółem [g] 86,2<br>Tłuszcz [g] 79,4<br>Węglowodany ogółem [g] 354,4<br>Sód [mg] 2 518,8<br>Błonnik pokarmowy [g] 32,9<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,5<br>suma cukrów prostych [g] 79,6 |
|                         | Jan_dieta z ogr. łatwo przysw. weg. | CHLEB GRAHAM 100 g ( <b>GLUTEN, SEZAM</b> )<br>MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> )<br>SER ŻÓŁTY (podpuszczkowy ser dojrzewający, typ holenderski tłusty) 50 g ( <b>MLEKO</b> )<br>OGÓREK ZIELONY TALARKI OBRANY 50 g<br>HERBATA 1SZT. 1 szt   | JABŁKO 1 szt         | ZUPA KOPERKOWA Z MAKARONEM (koper, włoszczyzna, śmietana, mąka pszenna, makaron) 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> )<br>WIEPRZOWINA PO WĘGIERSKU DUSZONA (pokrojona w kostę) (łopatka wp., papryka konserwowa, cebula, mąka, koncentrat pomidorowy) 120 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>ZIEMIANKI GOTOWANE Z WODY PRZETARTE 200 g<br>SURÓWKA Z KAPUSTY B/CUKRU BIAŁEJ DROBNO TARTA (kapusta biała, marchew, jabłko, cebula, musztarda, olej rzepakowy) 200 g ( <b>GORCZYCA</b> )<br>KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml | CHLEB GRAHAM 100 g ( <b>GLUTEN, SEZAM</b> )<br>MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> )<br>SZYNKA RZEŹNIKA (wp. parzony, wędzony, w osłonce niejadalnej) 80 g ( <b>GLUTEN, SOJA</b> )<br>LIŚC SALATY MASŁOWEJ 0,06 szt<br>HERBATA 1SZT. 1 szt                                    | SEREK HOMOGENIZOWANY NATURALNY 150G 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) | Energia [kcal] 2 253,9<br>Białko ogółem [g] 92<br>Tłuszcz [g] 99,7<br>Węglowodany ogółem [g] 264,5<br>Sód [mg] 2 686,4<br>Błonnik pokarmowy [g] 37,5<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,6<br>suma cukrów prostych [g] 21,9   |
|                         | Jan_cukrzykowa lekkostrawna         | ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> )<br>MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> )<br>TWAROŻEK (ser biały półtłusty, jogurt naturalny 2%) 80 g ( <b>MLEKO</b> )<br>OGÓREK ZIELONY TALARKI OBRANY 50 g<br>HERBATA 1SZT. 1 szt   | JABŁKO PARZONE 1 szt | ZUPA KOPERKOWA Z MAKARONEM (koper, włoszczyzna, śmietana, mąka pszenna, makaron) 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> )<br>GULASZ WIEPRZOWY DUSZONY (MIĘSO W KOSTKĘ) (łopatka wp. szynka wp., olej rzepakowy, mąka pszenna, przyprawy) 120 g ( <b>GLUTEN, SOJA</b> )<br>ZIEMIANKI GOTOWANE Z WODY PRZETARTE 200 g<br>BURACZKI GOTOWANE B/CUKRU (buraki, olej rzepakowy) 200 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml  | ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> )<br>MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> )<br>SZYNKA RZEŹNIKA (wp. parzony, wędzony, w osłonce niejadalnej) 80 g ( <b>GLUTEN, SOJA</b> )<br>LIŚC SALATY MASŁOWEJ 0,06 szt<br>HERBATA 1SZT. 1 szt   | SEREK HOMOGENIZOWANY NATURALNY 150G 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) | Energia [kcal] 2 215,1<br>Białko ogółem [g] 94,7<br>Tłuszcz [g] 92,1<br>Węglowodany ogółem [g] 272,7<br>Sód [mg] 2 349,9<br>Błonnik pokarmowy [g] 24,9<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,2<br>suma cukrów prostych [g] 35,1 |

|                         |  |   |  |  |   |  |  |
|-------------------------|--|---|--|--|---|--|--|
| 2026-05-04 poniedziałek | Jan_dieta łatwostrawna z ogr. tłuszczu | ZUPA MLECZNA Z KASZĄ KUKURYDZIANA (mleko 2%, kasza kukurydziana) 300 ml ( <b>MLEKO</b> )<br>ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> )<br>MARGARYNA SŁONECZNA 81%<br>TŁUSZCZU ROŚLINNEGO 10g 1 szt<br>TWAROŻEK (ser biały półtłusty, jogurt naturalny 2%) 80 g ( <b>MLEKO</b> )<br>DZEM OWOCOWY 1 szt<br>SAŁATA MIX (sałata lodowa, rukola, sałata radicchio) 10 g<br>HERBATA 1SZT. 1 szt<br>CUKIER 5 g   | ZUPA KOPERKOWA Z MAKARONEM (koper, włoszczyzna, śmietana, mąka pszenna, makaron) 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> )<br>ŁOPATKA DUSZONA MIĘKKA W SOSIE (topatka wp., mąka pszenna) 80 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>ZIEMIANKI GOTOWANE Z WODY PRZETARTE 200 g<br>BURACZKI GOTOWANE (buraki, mąka pszenna, olej rzepakowy) 200 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml   | ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> )<br>MARGARYNA SŁONECZNA 81%<br>TŁUSZCZU ROŚLINNEGO 10g 1 szt<br>SZYNKA RZEŹNIKA (wp. parzony, wędzony, w osłonce niejadalnej) 80 g ( <b>GLUTEN, SOJA</b> )<br>LIŚC SAŁATY MASŁOWEJ 0,06 szt<br>HERBATA 1SZT. 1 szt<br>CUKIER 5 g   | MUS JABŁKOWY (jabłka, cukier) 100 g   | Energia [kcal] 2 357,8<br>Białko ogółem [g] 89,2<br>Tłuszcz [g] 84,4<br>Węglowodany ogółem [g] 328,7<br>Sód [mg] 2 460,2<br>Błonnik pokarmowy [g] 26,6<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32<br>suma cukrów prostych [g] 72,5 |  |
|                         | Jan_dieta bogatobiałkowa               | ANGIELKA 80 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> )<br>MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> )<br>TWAROŻEK (ser biały półtłusty, jogurt naturalny 2%) 100 g ( <b>MLEKO</b> )<br>SAŁATA MIX (sałata lodowa, rukola, sałata radicchio) 10 g<br>HERBATA 1SZT. 1 szt   | MUS JABŁKOWY (jabłka, cukier) 100 g  | ZUPA KOPERKOWA Z MAKARONEM (koper, włoszczyzna, śmietana, mąka pszenna, makaron) 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> )<br>GULASZ WIEPRZOWY DUSZONY (MIĘSO W KOSTKĘ) (topatka wp. szynka wp., olej rzepakowy, mąka pszenna, przyprawy) 170 g ( <b>GLUTEN, SOJA</b> )<br>ZIEMIANKI GOTOWANE Z WODY PRZETARTE 200 g<br>BURACZKI GOTOWANE (buraki, mąka pszenna, olej rzepakowy) 200 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml | ANGIELKA 80 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> )<br>MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> )<br>SZYNKA RZEŹNIKA (wp. parzony, wędzony, w osłonce niejadalnej) 80 g ( <b>GLUTEN, SOJA</b> )<br>JAJKO GOTOWANE klasy M 1 szt ( <b>JAJA</b> )<br>LIŚC SAŁATY MASŁOWEJ 0,06 szt<br>HERBATA 1SZT. 1 szt | SEREK HOMOGENIZOWANY NATURALNY 150G 1 szt ( <b>MLEKO</b> )   | Energia [kcal] 2 298<br>Białko ogółem [g] 108,7<br>Tłuszcz [g] 100,3<br>Węglowodany ogółem [g] 260,1<br>Sód [mg] 2 276,2<br>Błonnik pokarmowy [g] 23,7<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,8<br>suma cukrów prostych [g] 45,7 |
|                         | Jan_płynna wzmocniona mleczna          | PAPKA Z ZUPY MLECZNEJ Z KASZĄ KUKURYDZIANA I (mleko 2%, kasza kukurydziana) 500 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )<br>HERBATA 1SZT. 1 szt  | MUS JABŁKOWY (jabłka, cukier) 100 g  | PAPKA ZUPA KOPERKOWA Z ZIEMIANKAMI I ŁOPATKĄ wzmocniona (topatka, wp. ziemniaki, włoszczyzna, koperek, mąka) 500 ml ( <b>SELER</b> )<br>KOMPOT OWOCOWY (mieszanka owoców) 250 ml   | PAPKA ZUPA ZIEMIACZANA Z ŁOPATKĄ (topatka, ziemniaki, włoszczyzna, mąka pszenna) 500 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> )<br>HERBATA 1SZT. 1 szt   | SEREK HOMOGENIZOWANY NATURALNY 150G 1 szt ( <b>MLEKO</b> )   | Energia [kcal] 1 889,9<br>Białko ogółem [g] 84,4<br>Tłuszcz [g] 92,7<br>Węglowodany ogółem [g] 199,5<br>Sód [mg] 522,7<br>Błonnik pokarmowy [g] 24,1<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36<br>suma cukrów prostych [g] 36,6     |
|                         | Dieta papkowata                        | PAPKA KASZA KUKURYDZIANA NA WYWARZE JARZYNOWYM Z ŁOPATKĄ (topatka, kasza kukurydziana, włoszczyzna) 500 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> )<br>HERBATA 1SZT. 1 szt  |  | PAPKA ZUPA KOPERKOWA Z ZIEMIANKAMI I ŁOPATKĄ (topatka, wp. ziemniaki, włoszczyzna, koperek, mąka) 500 ml ( <b>SELER</b> )<br>KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml   | PAPKA ZUPA ZIEMIACZANA Z ŁOPATKĄ BB (topatka, ziemniaki, włoszczyzna, mąka pszenna) 500 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> )<br>HERBATA 1SZT. 1 szt  | MUS JABŁKOWY (jabłka, cukier) 100 g  | Energia [kcal] 2 047,3<br>Białko ogółem [g] 77,2<br>Tłuszcz [g] 108,4<br>Węglowodany ogółem [g] 214,6<br>Sód [mg] 490,2<br>Błonnik pokarmowy [g] 28,6<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,7<br>suma cukrów prostych [g] 28,7  |
| 2026-05-05 wtorek       | Jan_dieta podstawowa                   | ZUPA MLECZNA Z PŁATKAMI OWSIANYMI (mleko 2%, płatki owsiane) 300 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )<br>CHLEB PSZENNY I RAZOWY 100 g ( <b>GLUTEN, SEZAM</b> )<br>MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> )<br>PASTA Z TUNCZYKA (tuńczyk, ser biały, zielona pietruszka) 80 g ( <b>RYBA, MLEKO</b> )<br>OGÓREK KISZONY TALARKI 50 g ( <b>GORCZYCA</b> )<br>SAŁATA MIX (sałata lodowa, rukola, sałata radicchio) 10 g<br>HERBATA 1SZT. 1 szt | ZUPA POMIDOROWA Z RYŻEM (marchew, seler, pietruszka, ryż, koncentrat pomidorowy, mąka pszenna, śmietana) 400 ml ( <b>MLEKO, SELER</b> )<br>KOTLET MIELONY PIECZONY (topatka wp., cebula, jajka kl.M, bułka tarta, olej) 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> )<br>ZIEMIANKI GOTOWANE Z WODY PRZETARTE 200 g<br>SURÓWKA Z MARCHWI I SELERA DROBNO TARTA (marchew, seler, olej rzepakowy) 200 g ( <b>SELER</b> )<br>KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml | CHLEB PSZENNY I RAZOWY 100 g ( <b>GLUTEN, SEZAM</b> )<br>MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> )<br>FILET ZAPIEKANY (dr.) 80 g<br>SER TWAROGOWY TOPIONY Lactima 17G 1 Por ( <b>MLEKO</b> )<br>RZODKIEW BIAŁA Z ZIELONĄ PIETRUSZKĄ 60 g<br>HERBATA 1SZT. 1 szt   | GRUSZKA 1 szt   | Energia [kcal] 2 133,5<br>Białko ogółem [g] 90,2<br>Tłuszcz [g] 78<br>Węglowodany ogółem [g] 291,8<br>Sód [mg] 3 553,1<br>Błonnik pokarmowy [g] 38,4<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,7<br>suma cukrów prostych [g] 30   |  |

|                   |  |  |                                   |  |  |   |   |
|-------------------|--|--|-----------------------------------|--|--|---|---|
| 2026-05-05 wtorek | Jan_dieta latwostrawna                 | ZUPA MLECZNA Z PŁATKAMI OWSIANYMI (mleko 2%, płatki owsiane) 300 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )<br>ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> )<br>MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> )<br>PASTA Z TUNCZYKA (tuńczyk, ser biały, zielona pietruszka) 80 g ( <b>RYBA, MLEKO</b> )<br>MUS OWOCOWY 1 szt<br>HERBATA 1SZT. 1 szt<br>CUKIER 5 g  |                                   | ZUPA POMIDOROWA Z RYŻEM (marchew, seler, pietruszka, ryż, koncentrat pomidorowy, mąka pszenna, śmietana) 400 ml ( <b>MLEKO, SELER</b> )<br>PIECZEN WIEPRZOWA - PIECZONA (lopotka b/k, jajka kl.M, bułka tarta, przyprawy, olej) 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> )<br>SOS ZIOŁOWY (wywar warzywny, zioła, mąka pszenna) 100 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> )<br>ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY PRZETARTE 200 g<br>MARCHEW GOTOWANA (marchew, mąka pszenna, olej rzepakowy) 200 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml | ANGIELKA 80 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> )<br>MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> )<br>FILET ZAPIEKANY (dr.) 80 g<br>SER TWAROGOWY TOPIONY Lactima 17G 1 Por ( <b>MLEKO</b> )<br>BURAKI GOTOWANE PLASTRY 80 g<br>HERBATA 1SZT. 1 szt<br>CUKIER 5 g     | WAFLE RYŻOWE 3SZT. 30 g                 | Energia [kcal] 2 154,4<br>Białko ogółem [g] 93,1<br>Tłuszcz [g] 60<br>Węglowodany ogółem [g] 330,9<br>Sód [mg] 2 646,1<br>Błonnik pokarmowy [g] 30<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,5<br>suma cukrów prostych [g] 61,8      |
| 2026-05-05 wtorek | Jan_dieta z ogr. łatwo przysw. weg.    | CHLEB GRAHAM 100 g ( <b>GLUTEN, SEZAM</b> )<br>MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> )<br>PASTA Z TUNCZYKA (tuńczyk, ser biały, zielona pietruszka) 80 g ( <b>RYBA, MLEKO</b> )<br>OGÓREK KISZONY TALARKI 50 g ( <b>GORCZYCA</b> )<br>SALATA MIX (sałata lodowa, rukola, sałata radicchio) 10 g<br>HERBATA 1SZT. 1 szt  | GRUSZKA 1 szt                     | ZUPA POMIDOROWA Z RYŻEM (marchew, seler, pietruszka, ryż, koncentrat pomidorowy, mąka pszenna, śmietana) 400 ml ( <b>MLEKO, SELER</b> )<br>KOTLET MIELONY PIECZONY (lopotka wp., cebula, jajka kl.M, bułka tarta, olej) 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> )<br>ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY PRZETARTE 200 g<br>SUROWKA Z MARCHWI I SELERA DROBNO TARTA b/cukru (marchew, seler, olej rzepakowy) 200 g ( <b>SELER</b> )<br>KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml   | CHLEB GRAHAM 100 g ( <b>GLUTEN, SEZAM</b> )<br>MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> )<br>FILET ZAPIEKANY (dr.) 80 g<br>SER TWAROGOWY TOPIONY Lactima 17G 1 Por ( <b>MLEKO</b> )<br>RZODKIEW BIAŁA Z ZIELONĄ PIETRUSZKĄ 60 g<br>HERBATA 1SZT. 1 szt | JOGURT NATURALNY 150 g ( <b>MLEKO</b> ) | Energia [kcal] 2 084,4<br>Białko ogółem [g] 89,6<br>Tłuszcz [g] 77,1<br>Węglowodany ogółem [g] 277,6<br>Sód [mg] 3 535,8<br>Błonnik pokarmowy [g] 40,7<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,8<br>suma cukrów prostych [g] 26,7  |
| 2026-05-05 wtorek | Jan_cukrzycoowa lekkostrawna           | ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> )<br>MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> )<br>PASTA Z TUNCZYKA (tuńczyk, ser biały, zielona pietruszka) 80 g ( <b>RYBA, MLEKO</b> )<br>KIEŁKI 2 g<br>SALATA MIX (sałata lodowa, rukola, sałata radicchio) 10 g<br>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 ( <b>MLEKO, SELER</b> )<br>PIECZEN WIEPRZOWA - PIECZONA (lopotka b/k, jajka kl.M, bułka tarta, przyprawy, olej) 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> )<br>SOS ZIOŁOWY (wywar warzywny, zioła, mąka pszenna) 100 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> )<br>ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY PRZETARTE 200 g<br>BUKIET WARZYW GOTOWANY (marchew, kaliafor, brokuł, olej rzepakowy) 200 g<br>KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml         | ANGIELKA 80 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> )<br>MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> )<br>FILET ZAPIEKANY (dr.) 80 g<br>SER TWAROGOWY TOPIONY Lactima 17G 1 Por ( <b>MLEKO</b> )<br>BURAKI GOTOWANE PLASTRY 80 g<br>HERBATA 1SZT. 1 szt                   | JOGURT NATURALNY 150 g ( <b>MLEKO</b> ) | Energia [kcal] 1 992,8<br>Białko ogółem [g] 91,6<br>Tłuszcz [g] 67,5<br>Węglowodany ogółem [g] 282<br>Sód [mg] 2 512<br>Błonnik pokarmowy [g] 31,9<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29<br>suma cukrów prostych [g] 34,9        |
| 2026-05-05 wtorek | Jan_dieta latwostrawna z ogr. tłuszczu | ZUPA MLECZNA Z PŁATKAMI OWSIANYMI (mleko 2%, płatki owsiane) 300 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )<br>ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> )<br>MARGARYNA SŁONECZNA 81% TŁUSZCZU ROŚLINNEGO 10g 1 szt<br>PASTA Z TUNCZYKA (tuńczyk, ser biały, zielona pietruszka) 80 g ( <b>RYBA, MLEKO</b> )<br>SALATA MIX (sałata lodowa, rukola, sałata radicchio) 10 g<br>KIEŁKI 2 g<br>HERBATA 1SZT. 1 szt<br>CUKIER 5 g |                                   | ZUPA POMIDOROWA Z RYŻEM (marchew, seler, pietruszka, ryż, koncentrat pomidorowy, mąka pszenna, śmietana) 400 ml ( <b>MLEKO, SELER</b> )<br>FILET Z PIERSI KURCZAKA GOTOWANY W SOSIE (piers z kurczaka, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna) 100 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY PRZETARTE 200 g<br>BUKIET WARZYW GOTOWANY (marchew, kaliafor, brokuł, olej rzepakowy) 200 g<br>KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml   | ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> )<br>MARGARYNA SŁONECZNA 81% TŁUSZCZU ROŚLINNEGO 10g 1 szt<br>FILET ZAPIEKANY (dr.) 80 g<br>LIŚC SALATY MASŁOWEJ 0,06 szt<br>BURAKI GOTOWANE PLASTRY 80 g<br>HERBATA 1SZT. 1 szt<br>CUKIER 5 g                                    | MUS Z GRUSZKI 100 g                     | Energia [kcal] 2 057,5<br>Białko ogółem [g] 103,7<br>Tłuszcz [g] 53,1<br>Węglowodany ogółem [g] 318,8<br>Sód [mg] 2 555,1<br>Błonnik pokarmowy [g] 32,9<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 16,1<br>suma cukrów prostych [g] 45,6 |

|                   |                              |   |                     |   |  |  |   |
|-------------------|------------------------------|---|---------------------|---|--|--|---|
| 2026-05-05 wtorek | Jan_dieta bogatobiałkowa     | ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> )<br>MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> )<br>PASTA Z TUNCZYKA (tuńczyk, ser biały, zielona pietruszka) 100 g ( <b>RYBA, MLEKO</b> )<br>KIEŁKI 2 g<br>SAŁATA MIX (sałata lodowa, rukola, sałata radicchio) 10 g<br>HERBATA 1SZT. 1 szt<br>CUKIER 5 g  | MUS Z GRUSZKI 100 g | ZUPA POMIDOROWA Z RYŻEM (marchew, seler, pietruszka, ryż, przecier pomidorowy, mąka pszenna, śmietana) 400 ml ( <b>MLEKO, SELER</b> )<br>PIECZENI WIEPRZOWA - PIECZONA (łopatka b/k, jajka kl.M, bułka tarta, przyprawy, olej) 120 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> )<br>SOS ZIOŁOWY (wywar warzywny, zioła, mąka pszenna) 100 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> )<br>ZIEMNIANKI GOTOWANE Z WODY<br>PRZETARTE 200 g<br>BUKIET WARZYW GOTOWANY (marchew, kaliafor, brokuł, olej rzepakowy) 200 g<br>KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml | ANGIELKA 80 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> )<br>MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> )<br>FILET ZAPIEKANY (dr.) 100 g<br>SER TWAROGOWY TOPIONY Lactima 17G 1 Por ( <b>MLEKO</b> )<br>BURAKI GOTOWANE PLASTRY 80 g<br>HERBATA 1SZT. 1 szt<br>CUKIER 5 g  | JOGURT NATURALNY 150 g ( <b>MLEKO</b> )                                      | Energia [kcal] 2 139,4<br>Białko ogółem [g] 103<br>Tłuszcz [g] 73<br>Węglowodany ogółem [g] 294,9<br>Sód [mg] 2 764,2<br>Błonnik pokarmowy [g] 32,2<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31<br>suma cukrów prostych [g] 45,5     |
|                   | Jan_plyma wzmożniona mleczna | PAPKA Z ZUPY MLECZNEJ Z PŁATKAMI OWSIANYMI I (mleko 2%, płatki owsiane) 500 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )<br>HERBATA 1SZT. 1 szt  | MUS Z GRUSZKI 100 g | PAPKA ZUPA POMIDOROWA Z RYŻEM I ŁOPATKĄ wzmożniona (łopatka, włoszczyzna, ryż, koncentrat pomidorowy, mąka pszenna) 500 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> )<br>KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml  | PAPKA ZUPA JARZYNOWA Z ZIEMNIANKAMI I ŁOPATKĄ (łopatka, ziemniaki, włoszczyzna, mąka pszenna) 500 ml ( <b>SELER</b> )<br>HERBATA 1SZT. 1 szt   | MAŚLANKA 200 ml ( <b>MLEKO</b> )   | Energia [kcal] 2 004,9<br>Białko ogółem [g] 78,7<br>Tłuszcz [g] 103,2<br>Węglowodany ogółem [g] 214,6<br>Sód [mg] 591,6<br>Błonnik pokarmowy [g] 24,5<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,2<br>suma cukrów prostych [g] 34,5 |
|                   | Dieta papkowata              | PAPKA ZUPA JARZYNOWA Z ZIEMNIANKAMI I ŁOPATKĄ (łopatka, ziemniaki, włoszczyzna, mąka pszenna) 500 ml ( <b>SELER</b> )<br>HERBATA 1SZT. 1 szt  |                     | PAPKA ZUPA POMIDOROWA Z RYŻEM I ŁOPATKĄ (łopatka, włoszczyzna, ryż, koncentrat pomidorowy, mąka pszenna) 500 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> )<br>KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml   | PAPKA ZUPA JARZYNOWA Z ZIEMNIANKAMI I ŁOPATKĄ (łopatka, ziemniaki, włoszczyzna, mąka pszenna) 500 ml ( <b>SELER</b> )<br>HERBATA 1SZT. 1 szt   | MUS Z GRUSZKI 100 g  | Energia [kcal] 2 008,4<br>Białko ogółem [g] 74,8<br>Tłuszcz [g] 110,3<br>Węglowodany ogółem [g] 207,6<br>Sód [mg] 505,4<br>Błonnik pokarmowy [g] 28,3<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,9<br>suma cukrów prostych [g] 17,7 |
| 2026-05-06 środa  | Jan_dieta podstawowa         | ZUPA MLECZNA Z PŁATKAMI RYŻOWYMI (mleko 2%, płatki ryżowe) 300 ml ( <b>MLEKO</b> )<br>CHLEB PSZENNY I RAZOWY 100 g ( <b>GLUTEN, SEZAM</b> )<br>MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> )<br>SZYNKA W SIATCE (wp. parzona, wędzona, w siatce niejadalnej) 80 g ( <b>GLUTEN, SOJA</b> )<br>POMIDOR 50 g<br>HERBATA 1SZT. 1 szt<br>CUKIER 5 g |                     | ZUPA JARZYNOWA Z ZIEMNIANKAMI (ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, fasolka szparagowa, mąka pszenna, mleko) 400 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> )<br>PIEROGI RUSKIE GOTOWANE 6 szt ( <b>GLUTEN</b> )<br>CEBULA ZASMAŻANA (cebulka, majeranek, olej) 20 g<br>FASOLKA SZPARAGOWA GOTOWANA (fasolka szparagowa, olej roślinny) 200 g<br>KOMPOT OWOCOWY (mieszanka owoców) 250 ml  | CHLEB PSZENNY I RAZOWY 100 g ( <b>GLUTEN, SEZAM</b> )<br>MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> )<br>TWARÓZEK Z ZIEŁONĄ PIETRUSZKĄ (ser biały półtłusty, jogurt naturalny 2%, zielona pietruszka) 50 g ( <b>MLEKO</b> )<br>SZYNKA Z PIERSIĄ INDYCZĄ (z indyka i kurczaka grub rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalnej) 30 g ( <b>SOJA, SELER, GORCZYCA</b> )<br>SAŁATA MIX ZE SŁONECZNIKIEM (sałata lodowa, rukola, sałata radicchio, słonecznik) 20 g<br>HERBATA 1SZT. 1 szt<br>CUKIER 5 g | KISIEL Z TARTYMI JABŁKAMI DROBNO TARTE (jabłka, kisiel owocowy, woda) 200 ml | Energia [kcal] 2 129,3<br>Białko ogółem [g] 82,7<br>Tłuszcz [g] 55,6<br>Węglowodany ogółem [g] 330,1<br>Sód [mg] 2 824,2<br>Błonnik pokarmowy [g] 32<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,2<br>suma cukrów prostych [g] 62,4  |

|  |  |                      |  |  |  |  |
|--|--|----------------------|--|--|--|--|
| Jan_dieta latwostrawna                 | ZUPA MLECZNA Z PŁATKAMI RYŻOWYMI (mleko 2%, płatki ryżowe) 300 ml ( <b>MLEKO</b> )<br>ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> )<br>MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> )<br>SZYNKA W SIATCE (wp. parzona, wędzona, w siatce niejadalnej) 80 g ( <b>GLUTEN, SOJA</b> )<br>KETCHUP 20 g<br>HERBATA 1SZT. 1 szt<br>CUKIER 5 g   |                      | ZUPA JARZYNOWA Z ZIEMNIAKAMI (ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, fasolka szparagowa, mąka pszenna, mleko) 400 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> )<br>SZARPANY UDZIEC WOLNO DUSZONY W PIECU PAROWYM (udziec z kurczaka b/k b/skóry, przyprawy) 100 g<br>SOS PIETRUSZKOWY (marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, zielona pietruszka) 80 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> )<br>KASZA JĘCZMIENNA GOTOWANA 200 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>MARCHEW GOTOWANA (marchew, mąka pszenna, olej rzepakowy) 200 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>KOMPOT OWOCOWY (mieszanka owoców) 250 ml | ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> )<br>MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> )<br>TWAROŻEK Z ZIELONĄ PIETRUSZKĄ (ser biały półtłusty, jogurt naturalny 2%, zielona pietruszka) 80 g ( <b>MLEKO</b> )<br>SZYNKA Z PIERSIĄ INDYCZĄ (z indyka i kurczaka grub rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalnej) 30 g ( <b>SOJA, SELER, GORCZYCA</b> )<br>PIETRUSZKA GOTOWANA PŁASTRY (pietruszka, olej rzepakowy) 50 g<br>HERBATA 1SZT. 1 szt<br>CUKIER 5 g | KISIEL Z TARTYMI JABŁKAMI B/CIUKRU (jabłka, kisiel owocowy, woda) 200 ml     | Energia [kcal] 2 058<br>Białko ogółem [g] 94,5<br>Tłuszcz [g] 39,8<br>Węglowodany ogółem [g] 346,1<br>Sód [mg] 3 170,2<br>Błonnik pokarmowy [g] 30,7<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 19,2<br>suma cukrów prostych [g] 69,2   |
| Jan_dieta z ogr. łatwo przysw. węgl.   | CHLEB GRAHAM 100 g ( <b>GLUTEN, SEZAM</b> )<br>MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> )<br>SZYNKA W SIATCE (wp. parzona, wędzona, w siatce niejadalnej) 80 g ( <b>GLUTEN, SOJA</b> )<br>POMIDOR 50 g<br>HERBATA 1SZT. 1 szt<br>KEFIR 1 szt ( <b>MLEKO</b> )  | POMARAŃCZA 1 szt     | ZUPA JARZYNOWA Z ZIEMNIAKAMI (ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, fasolka szparagowa, mąka pszenna, mleko) 400 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> )<br>SZARPANY UDZIEC WOLNO DUSZONY W PIECU PAROWYM (udziec z kurczaka b/k b/skóry, przyprawy) 100 g<br>SOS PIETRUSZKOWY (marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, zielona pietruszka) 100 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> )<br>KASZA BULGUR GOTOWANA 200 g<br>FASOLKA SZPARAGOWA GOTOWANA (fasolka szparagowa, olej roślinny) 200 g<br>KOMPOT OWOCOWY (mieszanka owoców) 250 ml                                 | CHLEB GRAHAM 100 g ( <b>GLUTEN, SEZAM</b> )<br>MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> )<br>TWAROŻEK Z ZIOLAMI (ser biały półtłusty, jogurt naturalny 2%, ziola) 80 g ( <b>MLEKO</b> )<br>SZYNKA Z PIERSIĄ INDYCZĄ (z indyka i kurczaka grub rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalnej) 50 g ( <b>SOJA, SELER, GORCZYCA</b> )<br>SAŁATA MIX ZE SŁONECZNIKIEM (sałata lodowa, rukola, sałata radicchio, słonecznik) 20 g<br>HERBATA 1SZT. 1 szt         | KISIEL Z TARTYMI JABŁKAMI B/CIUKRU (jabłka, kisiel owocowy, woda) 200 ml     | Energia [kcal] 2 100,5<br>Białko ogółem [g] 104,9<br>Tłuszcz [g] 50,9<br>Węglowodany ogółem [g] 308,6<br>Sód [mg] 3 101,4<br>Błonnik pokarmowy [g] 46,6<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 20<br>suma cukrów prostych [g] 58,6  |
| Jan_cukrzycoowa lekkostrawna           | ANGIELKA 120 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> )<br>MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> )<br>SZYNKA W SIATCE (wp. parzona, wędzona, w siatce niejadalnej) 80 g ( <b>GLUTEN, SOJA</b> )<br>POMIDOR 50 g<br>HERBATA 1SZT. 1 szt<br>KEFIR 1 szt ( <b>MLEKO</b> )   | JABŁKO PARZONE 1 szt | ZUPA JARZYNOWA Z ZIEMNIAKAMI (ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, fasolka szparagowa, mąka pszenna, mleko) 400 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> )<br>SZARPANY UDZIEC WOLNO DUSZONY W PIECU PAROWYM (udziec z kurczaka b/k b/skóry, przyprawy) 100 g<br>SOS PIETRUSZKOWY (marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, zielona pietruszka) 100 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> )<br>KASZA JĘCZMIENNA GOTOWANA 200 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>FASOLKA SZPARAGOWA GOTOWANA (fasolka szparagowa, olej roślinny) 200 g<br>KOMPOT OWOCOWY (mieszanka owoców) 250 ml           | ANGIELKA 120 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> )<br>MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> )<br>TWAROŻEK Z ZIOLAMI (ser biały półtłusty, jogurt naturalny 2%, ziola) 80 g ( <b>MLEKO</b> )<br>SZYNKA Z PIERSIĄ INDYCZĄ (z indyka i kurczaka grub rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalnej) 50 g ( <b>SOJA, SELER, GORCZYCA</b> )<br>SAŁATA MIX ZE SŁONECZNIKIEM (sałata lodowa, rukola, sałata radicchio, słonecznik) 20 g<br>HERBATA 1SZT. 1 szt              | KISIEL Z TARTYMI JABŁKAMI B/CIUKRU (jabłka, kisiel owocowy, woda) 200 ml     | Energia [kcal] 2 108,1<br>Białko ogółem [g] 98,6<br>Tłuszcz [g] 50,3<br>Węglowodany ogółem [g] 322,1<br>Sód [mg] 3 241,3<br>Błonnik pokarmowy [g] 30,6<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 19,6<br>suma cukrów prostych [g] 53,8 |
| Jan_dieta latwostrawna z ogr. tłuszczu | RYŻ NA WYWARZE JARZYNOWYM (ryż biały, marchew, pietruszka, seler) 300 ml ( <b>SELER</b> )<br>ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> )<br>MARGARYNA SŁONECZNA 81% TŁUSZCZU ROŚLINNEGO 10g 1 szt<br>SZYNKA W SIATCE (wp. parzona, wędzona, w siatce niejadalnej) 80 g ( <b>GLUTEN, SOJA</b> )<br>MARMOLADA 50 g<br>SAŁATA MIX ZE SŁONECZNIKIEM (sałata lodowa, rukola, sałata radicchio, słonecznik) 20 g<br>HERBATA 1SZT. 1 szt<br>KEFIR 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) |                      | ZUPA JARZYNOWA Z ZIEMNIAKAMI (ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, fasolka szparagowa, mąka pszenna, mleko) 400 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> )<br>FILET Z PIERSI KURCZAKA GOTOWANY W SOSIE (piers z kurczaka, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna) 100 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>KASZA JĘCZMIENNA GOTOWANA 200 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>MARCHEW GOTOWANA (marchew, mąka pszenna, olej rzepakowy) 200 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>KOMPOT OWOCOWY (mieszanka owoców) 250 ml  | ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> )<br>MARGARYNA SŁONECZNA 81% TŁUSZCZU ROŚLINNEGO 10g 1 szt<br>SZYNKA Z PIERSIĄ INDYCZĄ (z indyka i kurczaka grub rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalnej) 30 g ( <b>SOJA, SELER, GORCZYCA</b> )<br>TWAROŻEK Z ZIOLAMI (ser biały półtłusty, jogurt naturalny 2%, ziola) 80 g ( <b>MLEKO</b> )<br>PIETRUSZKA GOTOWANA PŁASTRY (pietruszka, olej rzepakowy) 50 g<br>HERBATA 1SZT. 1 szt<br>CUKIER 5 g                              | KISIEL Z TARTYMI JABŁKAMI DROBNO TARTE (jabłka, kisiel owocowy, woda) 200 ml | Energia [kcal] 2 081,1<br>Białko ogółem [g] 97,9<br>Tłuszcz [g] 39,8<br>Węglowodany ogółem [g] 352,7<br>Sód [mg] 2 979,6<br>Błonnik pokarmowy [g] 30,8<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 14,7<br>suma cukrów prostych [g] 84,3 |

|                     |                              |   |                              |   |   |  |   |
|---------------------|------------------------------|---|------------------------------|---|---|--|---|
| 2026-05-06 środa    | Jan_dzieta bogatobiałkowa    | ZUPA MLECZNA Z PŁATKAMI RYŻOWYMI (mleko 2%, płatki ryżowe) 300 ml ( <b>MLEKO</b> )<br>ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> )<br>MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> )<br>SZYNKA W SIATCE (wp. parzona, wędzona, w siatce niejadalnej) 80 g ( <b>GLUTEN, SOJA</b> )<br>JAJKO GOTOWANE klasy M 1 szt ( <b>JAJA</b> )<br>POMIDOR 50 g<br>HERBATA 1SZT. 1 szt  | KEFIR 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) | ZUPA JARZYNOWA Z ZIEMNIAKAMI (ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, fasolka szparagowa, mąka pszenna, mleko) 400 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> )<br>SZARPANY UDZIEC WOLNO DUSZONY W PIECU PAROWYM (udziec z kurczaka b/k b/skóry, przyprawy) 150 g<br>SOS PIETRUSZKOWY (marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, zielona pietruszka) 100 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> )<br>KASZA JĘCZMIENNA GOTOWANA 200 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>MARCHEW GOTOWANA (marchew, mąka pszenna, olej rzepakowy) 200 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>KOMPOT OWOCOWY (mieszanka owoców) 250 ml | ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> )<br>MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> )<br>TWAROŻEK Z ZIOLAMI (ser biały półtłusty, jogurt naturalny 2%, ziola) 100 g ( <b>MLEKO</b> )<br>SZYNKA Z PIERSIA INDYCYZA (z indyka i kurczaka grub rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalnej) 50 g ( <b>SOJA, SELER, GORCZYCA</b> )<br>SAŁATA MIX ZE SŁONECZNIKIEM (sałata lodowa, rukola, sałata radicchio, słonecznik) 20 g<br>HERBATA 1SZT. 1 szt | KISIEL Z TARTYMI JABŁKAMI DROBNO TARTE (jabłka, kisiel owocowy, woda) 200 ml | Energia [kcal] 2 275,6<br>Białko ogółem [g] 123,2<br>Tłuszcz [g] 52,7<br>Węglowodany ogółem [g] 337,7<br>Sód [mg] 3 376,1<br>Błonnik pokarmowy [g] 28,2<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,1<br>suma cukrów prostych [g] 60 |
|                     | Jan_plyna wzmożniona mleczna | PAPKA Z ZUPY MLECZNEJ Z RYŻEM BIAŁYM (ryż, mleko) 500 ml ( <b>MLEKO</b> )<br>HERBATA 1SZT. 1 szt  | MUS OWOCOWY 1 szt            | PAPKA ZUPA JARZYNOWA Z ZIEMNIAKAMI I ŁOPATKĄ (topatka, ziemniaki, włoszczyzna, mąka pszenna) 500 ml ( <b>SELER</b> )<br>KOMPOT OWOCOWY (mieszanka owoców) 250 ml  | PAPKA ZUPA ZIEMNIACZANA Z ŁOPATKĄ, wzmożniona (topatka, ziemniaki, włoszczyzna, mąka pszenna) 500 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> )<br>HERBATA 1SZT. 1 szt  | BUDYŃ (mleko 2%, budyń waniliowy) 200 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )            | Energia [kcal] 2 001,5<br>Białko ogółem [g] 74,5<br>Tłuszcz [g] 111,3<br>Węglowodany ogółem [g] 192,4<br>Sód [mg] 604,1<br>Błonnik pokarmowy [g] 19<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,8<br>suma cukrów prostych [g] 62,6   |
|                     | Dieta papkowata              | PAPKA RYŻ NA WYWARZE Z ŁOPATKĄ (topatka, marchew, seler, pietruszka, ryż biały) 500 ml ( <b>SELER</b> )<br>HERBATA 1SZT. 1 szt  |                              | PAPKA ZUPA JARZYNOWA Z ZIEMNIAKAMI I ŁOPATKĄ (topatka, ziemniaki, włoszczyzna, mąka pszenna) 500 ml ( <b>SELER</b> )<br>KOMPOT OWOCOWY (mieszanka owoców) 250 ml  | PAPKA ZUPA ZIEMNIACZANA Z ŁOPATKĄ, BB (topatka, ziemniaki, włoszczyzna, mąka pszenna) 500 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> )<br>HERBATA 1SZT. 1 szt  | KISIEL B/CUKRU (kisiel owocowy, woda) 1 Por                                  | Energia [kcal] 2 104,6<br>Białko ogółem [g] 81,2<br>Tłuszcz [g] 133,5<br>Węglowodany ogółem [g] 168<br>Sód [mg] 551,7<br>Błonnik pokarmowy [g] 22,3<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,8<br>suma cukrów prostych [g] 20     |
| 2026-05-07 czwartek | Jan_dzieta podstawowa        | ZUPA MLECZNA Z KASZĄ MANNA (mleko 2%, kasza manna) 300 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )<br>CHLEB PSZENNY I RAZOWY 100 g ( <b>GLUTEN, SEZAM</b> )<br>MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> )<br>PASTA Z CIECIERZYCY Z SUSZONYMI POMIDORAMI 50 g ( <b>SELER, SO2</b> )<br>SER TWAROGOWY TOPIONY Lactima 17G 1 Por ( <b>MLEKO</b> )<br>DWA RODZAJE RZODKIEWKI (rzodkiewka, rzodkiew biała) 50 g<br>HERBATA 1SZT. 1 szt<br>CUKIER 5 g<br>JABŁKO 1 szt |                              | ZUPA FASOLOWA Z ZIEMNIAKAMI (fasola Jaś, ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, kielbasa domowa, mąka, cebula) 400 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> )<br>UDKO Z KURCZAKA PIECZONE (udko z kurczaka, olej, przyprawy) 120 g<br>ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY PRZETARTE 200 g<br>SURÓWKA Z KAPUSTY BIAŁEJ Z OGÓRKIEM KISZONYM (kapusta biała, ogórek kiszony, marchew, olej rzepakowy) 200 g ( <b>GORCZYCA</b> )<br>KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml  | CHLEB PSZENNY I RAZOWY 100 g ( <b>GLUTEN, SEZAM</b> )<br>MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> )<br>FILET KRÓLEWSKI Z INDYKA (dodatek wp., średnio rozdrobniony parzony, wędzony) 80 g ( <b>SOJA</b> )<br>SZPINAK BABY 2 g<br>LIŚC SAŁATY MASŁOWEJ 0,06 szt<br>CUKIER 5 g<br>HERBATA 1SZT. 1 szt   | KEFIR 1 szt ( <b>MLEKO</b> )   | Energia [kcal] 2 253,5<br>Białko ogółem [g] 86,6<br>Tłuszcz [g] 68,3<br>Węglowodany ogółem [g] 326,8<br>Sód [mg] 2 863<br>Błonnik pokarmowy [g] 41,1<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,2<br>suma cukrów prostych [g] 42,2  |

|                     |  |  |   |   |   |  |  |
|---------------------|--|--|---|---|---|--|--|
| 2026-05-07 czwartek | Jan_dieta latwostrawna                 | ZUPA MLECZNA Z KASZĄ MANNA (mleko 2%, kasza manna) 300 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )<br>ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> )<br>MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> )<br>PLĄT SZYNKOWY (wieprzowy wędzony, parzony) 50 g ( <b>GLUTEN, SOJA</b> )<br>DZEM OWOCOWY 1 szt<br>MUS JABŁKOWY (jabłka, cukier) 100 g<br>HERBATA 1SZT. 1 szt<br>CUKIER 5 g                  | ZUPA ZACIERKA NA WYWARZE JARZYNOWYM (marchew, seler, pietruszka, makaron zacierka, zielona pietruszka) 400 ml ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER</b> )<br>UDKO Z KURCZAKA GOTOWANE (udko z kurczaka, majeranek) 120 g<br>SOS ZIOŁOWY (wywar warzywny, ziola, mąka pszenna) 100 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> )<br>ZIEMIANKI GOTOWANE Z WODY PRZETARTE 200 g<br>WARZYWA GOTOWANE Z WODY (marchewka, seler, pietruszka, mąka pszenna) 200 g ( <b>GLUTEN, SELER</b> )<br>KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml | ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> )<br>MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> )<br>FILET KRÓLEWSKI Z INDYKA (dodatek wp., średnio rozdrobniony parzony, wędzony) 80 g ( <b>SOJA</b> )<br>KETCHUP 20 g<br>HERBATA 1SZT. 1 szt<br>CUKIER 5 g   | KEFIR 1 szt ( <b>MLEKO</b> )  | Energia [kcal] 2 129,9<br>Białko ogółem [g] 82,9<br>Tłuszcz [g] 51,7<br>Węglowodany ogółem [g] 337,9<br>Sód [mg] 2 957<br>Błonnik pokarmowy [g] 31,4<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21,5<br>suma cukrów prostych [g] 68,4 |  |
|                     | Jan_dieta z ogr. łatwo przysw. weg.    | CHLEB GRAHAM 100 g ( <b>GLUTEN, SEZAM</b> )<br>MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> )<br>PASTA Z CIECIERZYCY Z SUSZONYMI POMIDORAMI 50 g ( <b>SELER, SO2</b> )<br>SER TWAROGOWY TOPIONY Lactima 17G 1 Por ( <b>MLEKO</b> )<br>DWA RODZAJE RZODKIEWKI (rzodkiewka, rzodkiew biała) 50 g<br>HERBATA 1SZT. 1 szt  | JABŁKO 1 szt  | ZUPA FASOLOWA Z ZIEMIANKAMI (fasola Jaś, ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, kielbasa domowa, mąka, cebula) 400 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> )<br>UDKO Z KURCZAKA PIECZONE (udko z kurczaka, olej, przyprawy) 120 g<br>ZIEMIANKI GOTOWANE Z WODY PRZETARTE 200 g<br>SURÓWKA Z KAPUŚTY BIAŁEJ Z OGÓRKIEM KISZONYM b/cukru (kapusta biała, ogórek kiszony, marchew, olej rzepakowy) 200 g ( <b>GORCZYCA</b> )<br>KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml  | CHLEB GRAHAM 100 g ( <b>GLUTEN, SEZAM</b> )<br>MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> )<br>FILET KRÓLEWSKI Z INDYKA (dodatek wp., średnio rozdrobniony parzony, wędzony) 80 g ( <b>SOJA</b> )<br>SZPINAK BABY 2 g<br>LIŚĆ SALATY MASŁOWEJ 0,06 szt<br>HERBATA 1SZT. 1 szt     | KEFIR 1 szt ( <b>MLEKO</b> )   | Energia [kcal] 2 060,1<br>Białko ogółem [g] 80,4<br>Tłuszcz [g] 65,1<br>Węglowodany ogółem [g] 288,9<br>Sód [mg] 2 779,9<br>Błonnik pokarmowy [g] 44,4<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23<br>suma cukrów prostych [g] 21,9 |
|                     | Jan_cukrzycoowa lekkostrawna           | ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> )<br>MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> )<br>PLĄT SZYNKOWY (wieprzowy wędzony, parzony) 80 g ( <b>GLUTEN, SOJA</b> )<br>SER TWAROGOWY TOPIONY Lactima 17G 1 Por ( <b>MLEKO</b> )<br>SALATA LODOWA 10 g<br>HERBATA 1SZT. 1 szt<br>MUS OWOCOWY 1 szt  | JABŁKO PARZONE 1 szt  | ZUPA ZACIERKA NA WYWARZE JARZYNOWYM (marchew, seler, pietruszka, makaron zacierka, zielona pietruszka) 400 ml ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER</b> )<br>UDKO Z KURCZAKA GOTOWANE (udko z kurczaka, majeranek) 120 g<br>SOS ZIOŁOWY (wywar warzywny, ziola, mąka pszenna) 100 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> )<br>ZIEMIANKI GOTOWANE Z WODY PRZETARTE 200 g<br>WARZYWA GOTOWANE Z WODY (marchewka, seler, pietruszka, mąka pszenna) 200 g ( <b>GLUTEN, SELER</b> )<br>KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml | ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> )<br>MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> )<br>FILET KRÓLEWSKI Z INDYKA (dodatek wp., średnio rozdrobniony parzony, wędzony) 80 g ( <b>SOJA</b> )<br>SZPINAK BABY 2 g<br>LIŚĆ SALATY MASŁOWEJ 0,06 szt<br>HERBATA 1SZT. 1 szt          | KEFIR 1 szt ( <b>MLEKO</b> )   | Energia [kcal] 1 959<br>Białko ogółem [g] 81<br>Tłuszcz [g] 53,9<br>Węglowodany ogółem [g] 290,7<br>Sód [mg] 3 023,8<br>Błonnik pokarmowy [g] 31,7<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24<br>suma cukrów prostych [g] 43,7     |
|                     | Jan_dieta latwostrawna z ogr. tłuszczu | ZUPA MLECZNA Z KASZĄ MANNA (mleko 2%, kasza manna) 300 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )<br>ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> )<br>MARGARYNA SŁONECZNA 81% TŁUSZCZU ROŚLINNEGO 10g 1 szt<br>PLĄT SZYNKOWY (wieprzowy wędzony, parzony) 50 g ( <b>GLUTEN, SOJA</b> )<br>DZEM OWOCOWY 1 szt<br>MUS JABŁKOWY (jabłka, cukier) 100 g<br>SALATA LODOWA 10 g<br>HERBATA 1SZT. 1 szt<br>CUKIER 5 g |   | ZUPA ZACIERKA NA WYWARZE JARZYNOWYM (marchew, seler, pietruszka, makaron zacierka, zielona pietruszka) 400 ml ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER</b> )<br>UDKO Z KURCZAKA GOTOWANE (udko z kurczaka, majeranek) 120 g<br>SOS ZIOŁOWY (wywar warzywny, ziola, mąka pszenna) 100 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> )<br>ZIEMIANKI GOTOWANE Z WODY PRZETARTE 200 g<br>WARZYWA GOTOWANE Z WODY (marchewka, seler, pietruszka, mąka pszenna) 100 g ( <b>GLUTEN, SELER</b> )<br>KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml | ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> )<br>MARGARYNA SŁONECZNA 81% TŁUSZCZU ROŚLINNEGO 10g 1 szt<br>FILET KRÓLEWSKI Z INDYKA (dodatek wp., średnio rozdrobniony parzony, wędzony) 50 g ( <b>SOJA</b> )<br>SZPINAK BABY 2 g<br>LIŚĆ SALATY MASŁOWEJ 0,06 szt<br>HERBATA 1SZT. 1 szt<br>CUKIER 5 g | KEFIR 1 szt ( <b>MLEKO</b> )   | Energia [kcal] 2 007<br>Białko ogółem [g] 76,2<br>Tłuszcz [g] 46,6<br>Węglowodany ogółem [g] 322<br>Sód [mg] 2 495,5<br>Błonnik pokarmowy [g] 27,1<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 16,8<br>suma cukrów prostych [g] 62,6   |

|                     |                              |   |  |  |   |  |  |
|---------------------|------------------------------|---|--|--|---|--|--|
| 2026-05-07 czwartek | Jan_dieta bogatobiałkowa     | ZUPA MLECZNA Z KASZĄ MANNA (mleko 2%, kasza manna) 300 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )<br>ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> )<br>MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> )<br>PŁĄT SZYNKOWY (wieprzowy wędzony, parzony) 80 g ( <b>GLUTEN, SOJA</b> )<br>SER TWAROGÓWY TOPIONY Lactima 17G 1 Por ( <b>MLEKO</b> )<br>SALATA LODOWA 10 g<br>HERBATA 1SZT. 1 szt            | JABŁKO 1 szt   | ZUPA ZACIERKA NA WYWARZE JARZYNOWYM (marchew, seler, pietruszka, makaron zacierka, zielona pietruszka) 400 ml ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER</b> )<br>UDKO Z KURCZAKA GOTOWANE (udko z kurczaka, majeranek) 150 g<br>SOS ZIOŁOWY (wywar warzywny, ziola, mąka pszenna) 100 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> )<br>ZIEMNIANKI GOTOWANE Z WODY PRZETARTE 200 g<br>WARZYWA GOTOWANE Z WODY (marchewka, seler, pietruszka, mąka pszenna) 100 g ( <b>GLUTEN, SELER</b> )<br>KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml | ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> )<br>MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> )<br>FILET KRÓLEWSKI Z INDYKA (dodatek wp., średnio rozdrobniony parzony, wędzony) 100 g ( <b>SOJA</b> )<br>LIŚĆ SALATY MASŁOWEJ 0,06 szt<br>HERBATA 1SZT. 1 szt | KEFIR 1 szt ( <b>MLEKO</b> )   | Energia [kcal] 2 096,1<br>Białko ogółem [g] 95<br>Tłuszcz [g] 58,2<br>Węglowodany ogółem [g] 294,7<br>Sód [mg] 3 214,6<br>Błonnik pokarmowy [g] 27<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,1<br>suma cukrów prostych [g] 35,1   |
|                     | Jan_plyma wzmożniona mleczna | PAPKA Z ZUPY MLECZNEJ Z KASZĄ MANNA (mleko 2%, kasza manna) 500 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )<br>HERBATA 1SZT. 1 szt  | MUS Z GRUSZKI 150 g  | PAPKA ZACIERKA NA WYWARZE JARZYNOWYM Z KURCZAKIEM (ćwiartka z kurczaka, makaron zacierka, włoszczyzna) 500 ml ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER</b> )<br>KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml  | PAPKA ZUPA KRUPNIK Z RYŻU Z KURCZAKIEM (ćwiartka z kurczaka, marchew, seler, pietruszka, ryż biały) 500 ml ( <b>SELER</b> )<br>HERBATA 1SZT. 1 szt  | SEREK HOMOGENIZOWANY WANILIOWY 1 szt ( <b>MLEKO</b> )  | Energia [kcal] 1 898,7<br>Białko ogółem [g] 104,9<br>Tłuszcz [g] 71,6<br>Węglowodany ogółem [g] 234,2<br>Sód [mg] 644<br>Błonnik pokarmowy [g] 20,8<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,2<br>suma cukrów prostych [g] 47,7  |
|                     | Dieta papkowata              | PAPKA KASZA MANNA NA WYWARZE JARZYNOWYM Z KURCZAKIEM (ćwiartka z kurczaka, włoszczyzna, kasza manna, zielona pietruszka) 500 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> )<br>HERBATA 1SZT. 1 szt   |  | PAPKA ZACIERKA NA WYWARZE JARZYNOWYM Z KURCZAKIEM (ćwiartka z kurczaka, makaron zacierka, włoszczyzna) 500 ml ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER</b> )<br>KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml  | PAPKA ZUPA KRUPNIK Z RYŻU Z KURCZAKIEM (ćwiartka z kurczaka, marchew, seler, pietruszka, ryż biały) 500 ml ( <b>SELER</b> )<br>HERBATA 1SZT. 1 szt  | MUS OWOCOWY 1 szt  | Energia [kcal] 1 852,3<br>Białko ogółem [g] 94,9<br>Tłuszcz [g] 79,7<br>Węglowodany ogółem [g] 214,7<br>Sód [mg] 644,4<br>Błonnik pokarmowy [g] 20,9<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 20,3<br>suma cukrów prostych [g] 28,1 |
| 2026-05-08 piątek   | Jan_dieta podstawowa         | ZUPA MLECZNA Z RYŻEM (mleko 2%, ryż) 300 ml ( <b>MLEKO</b> )<br>CHLEB PSZENNY I RAZOWY 100 g ( <b>GLUTEN, SEZAM</b> )<br>MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> )<br>PASTA JAJECZNA ZE SZCZYPORIEM (jajka, szczypiorek, majonez) 80 g ( <b>JAJA, GORCZYCA</b> )<br>PAPRYKA KONSERWOWA 50 g ( <b>GORCZYCA</b> )<br>POMARANCZA 1 szt<br>HERBATA 1SZT. 1 szt<br>CUKIER 5 g | ZUPA MINISTRONE (ziemniaki, włoszczyzna, kapusta biała, kalamor, fasolka, brokuł, przecier pomidorowy) 400 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> )<br>MORSZCZUK PANIEROWANY PIECZONY (filet z morszczuka, jajka, mąka, bulka tarta) 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA, RYBA</b> )<br>ZIEMNIANKI GOTOWANE Z WODY PRZETARTE 200 g<br>SURÓWKA Z KAPUŚTY KISZONEJ (kapusta kiszona, marchew, jabłko, cebula, olej, zielona, pietruszka) 200 g ( <b>GORCZYCA</b> )<br>KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml | CHLEB PSZENNY I RAZOWY 100 g ( <b>GLUTEN, SEZAM</b> )<br>MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> )<br>SER BIAŁY PÓŁTŁUSTY KRAJANKA 50 g ( <b>MLEKO</b> )<br>MARMOLADA 30 g<br>SALATA MIX (salata lodowa, rukola, salata radicchio) 20 g<br>HERBATA 1SZT. 1 szt<br>CUKIER 5 g  | WAFELEK ŚMIETANKOWY 1 szt ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )  | Energia [kcal] 2 173,7<br>Białko ogółem [g] 79,4<br>Tłuszcz [g] 69,6<br>Węglowodany ogółem [g] 326,1<br>Sód [mg] 2 479,8<br>Błonnik pokarmowy [g] 35,6<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21,4<br>suma cukrów prostych [g] 65,1 |  |
|                     | Jan_dieta latwostrawna       | ZUPA MLECZNA Z RYŻEM (mleko 2%, ryż) 300 ml ( <b>MLEKO</b> )<br>ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> )<br>MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> )<br>JAJKA 2SZT. Z ZIELENINĄ (jajka klasy M, zielona pietruszka) 2 szt ( <b>JAJA</b> )<br>MUS VÉGE 1 szt ( <b>GLUTEN</b> )<br>HERBATA 1SZT. 1 szt<br>CUKIER 5 g  | ZUPA KRUPNIK Z KASZY JEĆZMIENNEJ (marchew, seler, pietruszka, kasza jeźzmienna) 400 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> )<br>FILET Z MORSZCZUKA GOTOWANY (filet z morszczuka, tymianek, sól) 80 g ( <b>RYBA</b> )<br>SOS KOPERKOWY (wywar warzywny, mąka pszenna, koperek) 80 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> )<br>ZIEMNIANKI GOTOWANE Z WODY PRZETARTE 200 g<br>SZPINAK GOTOWANY (szpinak, mąka pszenna, olej rzepakowy) 200 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml       | ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> )<br>MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> )<br>SER BIAŁY PÓŁTŁUSTY KRAJANKA 80 g ( <b>MLEKO</b> )<br>MARCHEW GOTOWANA PLASTRY (marchew, olej rzepakowy) 50 g<br>HERBATA 1SZT. 1 szt<br>CUKIER 5 g   | WAFELEK ŚMIETANKOWY 1 szt ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )  | Energia [kcal] 1 948<br>Białko ogółem [g] 87,9<br>Tłuszcz [g] 50,6<br>Węglowodany ogółem [g] 296,5<br>Sód [mg] 2 049,6<br>Błonnik pokarmowy [g] 26,5<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21,2<br>suma cukrów prostych [g] 52     |  |

|                   |   |   |   |   |   |  |   |
|-------------------|---|---|---|---|---|--|---|
| 2026-05-08 piątek | Jan_dzieta z ogr. latwo przysw. weg.    | CHLEB GRAHAM 100 g ( <b>GLUTEN, SEZAM</b> )<br>MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> )<br>PASTA JAJECZNA ZE SZCZYPORKIEM (jajka, szczypiorek, majonez) 80 g ( <b>JAJA, GORCZYCA</b> )<br>PAPRYKA KONSERWOWA 50 g ( <b>GORCZYCA</b> )<br>HERBATA 1SZT. 1 szt  | KANAPKA Z SEREM ŻÓŁTYM (chleb graham 30g, ser żółty 30g, masło 10g) 1 Por ( <b>GLUTEN, MLEKO, SEZAM</b> )   | ZUPA MINISTRONE (ziemniaki, włoszczyzna, kapusta biała, kalfior, fasolka, brokuł, przecier pomidorowy) 400 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> )<br>FILET Z MORSZCZUKA GOTOWANY (filet z morszczuka, tymianek, sól) 80 g ( <b>RYBA</b> )<br>SOS KOPERKOWY (wywar warzywny, mąka pszenna, koperek) 80 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> )<br>ZIEMIANKI GOTOWANE Z WODY PRZETARTE 200 g<br>SURÓWKA Z KAPUŚTY KISZONEJ B/CIUKRU (kapusta kiszona, marchew, jabłko, cebula, olej, zielona, pietruszka) 200 g ( <b>GORCZYCA</b> )<br>KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml | CHLEB GRAHAM 100 g ( <b>GLUTEN, SEZAM</b> )<br>MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> )<br>SER BIAŁY PÓŁTŁUSTY KRAJANKA 80 g ( <b>MLEKO</b> )<br>SAŁATA MIX (sałata lodowa, rukola, sałata radicchio) 20 g<br>KIELKI 4 g<br>HERBATA 1SZT. 1 szt   | JOGURT NATURALNY 150 g ( <b>MLEKO</b> )  | Energia [kcal] 2 120,9<br>Białko ogółem [g] 92,7<br>Tłuszcz [g] 82,5<br>Węglowodany ogółem [g] 265<br>Sód [mg] 2 818,8<br>Błonnik pokarmowy [g] 37,2<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,2<br>suma cukrów prostych [g] 22,2    |
|                   | Jan_cukrzykowa lekkostrawna             | ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> )<br>MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> )<br>PASTA JAJECZNA ZE SZCZYPORKIEM (jajka, szczypiorek, majonez) 80 g ( <b>JAJA, GORCZYCA</b> )<br>SAŁATA LODOWA Z RUKOLĄ (sałata lodowa, rukola) 10 g<br>HERBATA 1SZT. 1 szt   | KANAPKA Z SEREM ŻÓŁTYM (angielka 30g, ser żółty 30g, masło 10g) 1 Por ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> )  | ZUPA KRUPNIK Z KASZY JEĆZMIENNEJ (marchew, seler, pietruszka, kasza jećzmienna) 400 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> )<br>FILET Z MORSZCZUKA GOTOWANY (filet z morszczuka, tymianek, sól) 80 g ( <b>RYBA</b> )<br>SOS KOPERKOWY (wywar warzywny, mąka pszenna, koperek) 80 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> )<br>ZIEMIANKI GOTOWANE Z WODY PRZETARTE 200 g<br>SZPINAK GOTOWANY (szpinak, mąka pszenna, olej rzepakowy) 200 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml   | ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> )<br>MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> )<br>SER BIAŁY PÓŁTŁUSTY KRAJANKA 80 g ( <b>MLEKO</b> )<br>SAŁATA MIX (sałata lodowa, rukola, sałata radicchio) 20 g<br>MARCHEW GOTOWANA PASTRY (marchew, olej rzepakowy) 100 g<br>HERBATA 1SZT. 1 szt | JOGURT NATURALNY 150 g ( <b>MLEKO</b> )  | Energia [kcal] 1 985,2<br>Białko ogółem [g] 91,3<br>Tłuszcz [g] 68,2<br>Węglowodany ogółem [g] 267<br>Sód [mg] 2 460,3<br>Błonnik pokarmowy [g] 28,4<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,7<br>suma cukrów prostych [g] 25,6    |
|                   | Jan_dzieta latwostrawna z ogr. tłuszczu | ZUPA MLECZNA Z RYŻEM (mleko 2%, ryż) 300 ml ( <b>MLEKO</b> )<br>ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> )<br>MARGARYNA SŁONECZNA 81% TŁUSZCZU ROŚLINNEGO 10g 1 szt<br>JAJKO GOTOWANE klasy M 1 szt ( <b>JAJA</b> )<br>DŻEM OWOCOWY 1 szt<br>MIÓD 1 szt<br>SAŁATA LODOWA Z RUKOLĄ (sałata lodowa, rukola) 10 g<br>MUS Z GRUSZKI 100 g<br>HERBATA 1SZT. 1 szt<br>CUKIER 5 g    | ZUPA KRUPNIK Z KASZY JEĆZMIENNEJ (marchew, seler, pietruszka, kasza jećzmienna) 400 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> )<br>FILET Z MORSZCZUKA GOTOWANY (filet z morszczuka, tymianek, sól) 80 g ( <b>RYBA</b> )<br>SOS KOPERKOWY (wywar warzywny, mąka pszenna, koperek) 80 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> )<br>ZIEMIANKI GOTOWANE Z WODY PRZETARTE 200 g<br>SZPINAK GOTOWANY (szpinak, mąka pszenna, olej rzepakowy) 200 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml | ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> )<br>MARGARYNA SŁONECZNA 81% TŁUSZCZU ROŚLINNEGO 10g 1 szt<br>SER BIAŁY PÓŁTŁUSTY KRAJANKA 50 g ( <b>MLEKO</b> )<br>MARCHEW GOTOWANA PASTRY (marchew, olej rzepakowy) 50 g<br>SAŁATA MIX (sałata lodowa, rukola, sałata radicchio) 20 g<br>KIELKI 4 g<br>HERBATA 1SZT. 1 szt<br>CUKIER 5 g   | JOGURT NATURALNY 150 g ( <b>MLEKO</b> )   | Energia [kcal] 1 996<br>Białko ogółem [g] 80,7<br>Tłuszcz [g] 42<br>Węglowodany ogółem [g] 340,2<br>Sód [mg] 2 015,8<br>Błonnik pokarmowy [g] 29,8<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 16,8<br>suma cukrów prostych [g] 55,1 |   |
|                   | Jan_dzieta bogatobiałkowa               | ZUPA MLECZNA Z RYŻEM (mleko 2%, ryż) 300 ml ( <b>MLEKO</b> )<br>ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> )<br>MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> )<br>PASTA JAJECZNA ZE SZCZYPORKIEM (jajka, szczypiorek, majonez) 100 g ( <b>JAJA, GORCZYCA</b> )<br>SAŁATA LODOWA Z RUKOLĄ (sałata lodowa, rukola) 10 g<br>MUS Z GRUSZKI 100 g<br>HERBATA 1SZT. 1 szt | KANAPKA Z SEREM ŻÓŁTYM (angielka 30g, ser żółty 30g, masło 10g) 1 Por ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> )  | ZUPA KRUPNIK Z KASZY JEĆZMIENNEJ (marchew, seler, pietruszka, kasza jećzmienna) 400 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> )<br>MORSZCZUK PANIEROWANY PIECZONY (filet z morszczuka, jajka, mąka, bulka tarta) 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA, RYBA</b> )<br>ZIEMIANKI GOTOWANE Z WODY PRZETARTE 200 g<br>SZPINAK GOTOWANY (szpinak, mąka pszenna, olej rzepakowy) 200 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml  | ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> )<br>MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> )<br>SER BIAŁY PÓŁTŁUSTY KRAJANKA 80 g ( <b>MLEKO</b> )<br>MARCHEW GOTOWANA PASTRY (marchew, olej rzepakowy) 50 g<br>SAŁATA MIX (sałata lodowa, rukola, sałata radicchio) 20 g<br>HERBATA 1SZT. 1 szt  | JOGURT NATURALNY 150 g ( <b>MLEKO</b> )  | Energia [kcal] 2 274,6<br>Białko ogółem [g] 102,8<br>Tłuszcz [g] 75,1<br>Węglowodany ogółem [g] 312,8<br>Sód [mg] 2 512,6<br>Błonnik pokarmowy [g] 28,7<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,9<br>suma cukrów prostych [g] 36,6 |

|                   |                              |  |                   |   |  |   |  |
|-------------------|------------------------------|--|-------------------|---|--|---|--|
| 2026-05-08 piątek | Jan_plyna wzmożniona mleczna | PAPKA Z ZUPY MLECZNEJ Z RYŻEM BIAŁYM (ryż, mleko) 500 ml ( <b>MLEKO</b> )<br>HERBATA 1SZT. 1 szt   | MUS OWOCOWY 1 szt | PAPKA ZUPA KRUPNIK Z KASZY JĘCZMIENNEJ Z ŁOPATKA (łopatka, kasza jęczmienna, włoszczyzna) 500 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> )<br>KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml  | PAPKA ZUPA JARZYNOWA Z MAKARONEM I ŁOPATKA (łopatka, makaron, włoszczyzna, mąka pszenna) 500 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> )<br>HERBATA 1SZT. 1 szt  | SEREK WIEJSKI 1 szt ( <b>MLEKO</b> )                              | Energia [kcal] 2 000,9<br>Białko ogółem [g] 85,1<br>Tłuszcz [g] 116,7<br>Węglowodany ogółem [g] 167,7<br>Sód [mg] 911,1<br>Błonnik pokarmowy [g] 16,6<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,5<br>suma cukrów prostych [g] 42  |
|                   | Dieta papkowata              | PAPKA RYŻ NA WYWARZE Z ŁOPATKA (łopatka, marchew, seler, pietruszka, ryż biały) 500 ml ( <b>SELER</b> )<br>HERBATA 1SZT. 1 szt   |                   | PAPKA ZUPA KRUPNIK Z KASZY JĘCZMIENNEJ Z ŁOPATKA (łopatka, kasza jęczmienna, włoszczyzna) 500 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> )<br>KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml  | PAPKA ZUPA JARZYNOWA Z MAKARONEM I ŁOPATKA (łopatka, makaron, włoszczyzna, mąka pszenna) 500 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> )<br>HERBATA 1SZT. 1 szt  | MUS Z GRUSZKI 100 g   | Energia [kcal] 2 225,6<br>Białko ogółem [g] 83,3<br>Tłuszcz [g] 138,8<br>Węglowodany ogółem [g] 186,5<br>Sód [mg] 521,2<br>Błonnik pokarmowy [g] 24,1<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42<br>suma cukrów prostych [g] 15,7  |
| 2026-05-09 sobota | Jan_dieta podstawowa         | ZUPA MLECZNA Z MAKARONEM (mleko 2%, makaron) 300 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )<br>CHLEB PSZENNY I RAZOWY 100 g ( <b>GLUTEN, SEZAM</b> )<br>MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> )<br>SEREK WIEJSKI GRANULOWANY 50 g ( <b>MLEKO</b> )<br>POŁĘDWICA SOPOCKA (wędzonka wp., wędzona, parzona) 30 g ( <b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER</b> )<br>POMIDÓR 50 g<br>HERBATA 1SZT. 1 szt<br>CUKIER 5 g |                   | ZUPA DYNIOWA Z MAKARONEM ZACIERKA (dynia, makaron zacierka, marchew, pietruszka, seler, mleko, mąka pszenna) 400 ml ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO, SELER</b> )<br>PULPET WIEPRZOWY GOTOWANY (łopatka wp., bułka tarta, jajka) 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> )<br>SOS POMIDOROWY (przecier pomidorowy, mąka pszenna) 100 ml ( <b>GLUTEN</b> )<br>KASZA JĘCZMIENNA GOTOWANA 200 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>SURÓWKA Z OGÓRKA KISZONEGO Z MUSZTARDA (ogórek kiszony, cebula, musztarda) 200 g ( <b>GORCZYCA</b> )<br>KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml | CHLEB PSZENNY I RAZOWY 100 g ( <b>GLUTEN, SEZAM</b> )<br>MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> )<br>BIĄNKA PIERS GOTOWANA Z INDYKA (gotowana, w osłonce niejadalnej) 80 g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> )<br>OGÓREK ZIELONY TALARKI OBRANY 50 g<br>SAŁATA MIX ZE SŁONECZNIKIEM (sałata lodowa, rukola, sałata radicchio, słonecznik) 10 g<br>HERBATA 1SZT. 1 szt<br>CUKIER 5 g | BUDYŃ (mleko 2%, budyń waniliowy) 200 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) | Energia [kcal] 2 184<br>Białko ogółem [g] 89,7<br>Tłuszcz [g] 69,2<br>Węglowodany ogółem [g] 307,8<br>Sód [mg] 3 836,8<br>Błonnik pokarmowy [g] 26,3<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,5<br>suma cukrów prostych [g] 60,3 |
|                   | Jan_dieta łatwostrawna       | ZUPA MLECZNA Z MAKARONEM (mleko 2%, makaron) 300 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )<br>ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> )<br>MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> )<br>SEREK WIEJSKI GRANULOWANY 50 g ( <b>MLEKO</b> )<br>POŁĘDWICA SOPOCKA (wędzonka wp., wędzona, parzona) 30 g ( <b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER</b> )<br>DŻEM OWOCOWY 1 szt<br>HERBATA 1SZT. 1 szt<br>CUKIER 5 g          |                   | ZUPA DYNIOWA Z MAKARONEM ZACIERKA (dynia, makaron zacierka, marchew, pietruszka, seler, mleko, mąka pszenna) 400 ml ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO, SELER</b> )<br>PULPET WIEPRZOWY GOTOWANY (łopatka wp., bułka tarta, jajka) 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> )<br>SOS POMIDOROWY (przecier pomidorowy, mąka pszenna) 100 ml ( <b>GLUTEN</b> )<br>KASZA JĘCZMIENNA GOTOWANA 200 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>MARCHEW GOTOWANA (marchew, mąka pszenna, olej rzepakowy) 200 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml                     | ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> )<br>MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> )<br>BIĄNKA PIERS GOTOWANA Z INDYKA (gotowana, w osłonce niejadalnej) 80 g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> )<br>JABŁKO PARZONE 1 szt<br>HERBATA 1SZT. 1 szt<br>CUKIER 5 g  | BUDYŃ (mleko 2%, budyń waniliowy) 200 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) | Energia [kcal] 2 246,4<br>Białko ogółem [g] 89,4<br>Tłuszcz [g] 58,9<br>Węglowodany ogółem [g] 357<br>Sód [mg] 2 591,6<br>Błonnik pokarmowy [g] 27,5<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,4<br>suma cukrów prostych [g] 75   |

|                   |  |   |  |  |  |  |  |
|-------------------|--|---|--|--|--|--|--|
| 2026-05-09 sobota | Jan_dieta z ogr. łatwo przysw. weg.    | CHLEB GRAHAM 100 g ( <b>GLUTEN, SEZAM</b> )<br>MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> )<br>SÉREK WIEJSKI GRANULOWANY 50 g ( <b>MLEKO</b> )<br>POŁĘDWICA SOPOCKA (wędzonka wp., wędzona, parzona) 30 g ( <b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER</b> )<br>POMIDOR 50 g<br>HERBATA 1SZT. 1 szt<br>CUKIER 5 g  | KISIEL B/CIUKRU (kisiel owocowy, woda) 1 Por | ZUPA BARSZCZ UKRAIŃSKI (buraki, kapusta biała, ziemniaki, fasola Jaś, marchew, pietruszka, seler, cebula, mąka pszenna) 400 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> )<br>PULPET WIEPRZOWY GOTOWANY (lopątka wp., bułka tarta, jajka) 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> )<br>SOS POMIDOROWY (przecier pomidorowy, mąka pszenna) 100 ml ( <b>GLUTEN</b> )<br>KASZA JĘCZMIENNA GOTOWANA 200 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>SUROWKA Z OGÓRKA KISZONEGO Z MUSZTARDA (ogórek kiszony, cebula, musztarda) 200 g ( <b>GORCZYCA</b> ) | CHLEB GRAHAM 100 g ( <b>GLUTEN, SEZAM</b> )<br>MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> )<br>BIĄNKĄ PIERŚ GOTOWANA Z INDYKA (gotowana, w osłonce niejadalnej) 80 g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> )<br>OGÓREK ZIELONY TALARKI OBRANY 50 g<br>SAŁATA MIX ZE SŁONECZNIKIEM (sałata lodowa, rukola, sałata radicchio, słonecznik) 10 g<br>HERBATA 1SZT. 1 szt | KANAPKA Z WĘDLINĄ DROBIOWĄ (chleb graham 30g, wędlina drobiowa 30g, masło 10g) 1 Por ( <b>GLUTEN, MLEKO, SEZAM</b> ) | Energia [kcal] 2 049,4<br>Białko ogółem [g] 83,8<br>Tłuszcz [g] 71,2<br>Węglowodany ogółem [g] 274,9<br>Sód [mg] 4 607,4<br>Błonnik pokarmowy [g] 30,6<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,5<br>suma cukrów prostych [g] 31,5 |
|                   | Jan_cukrzycowa lekkostrawna            | ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> )<br>MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> )<br>SÉREK WIEJSKI GRANULOWANY 50 g ( <b>MLEKO</b> )<br>POŁĘDWICA SOPOCKA (wędzonka wp., wędzona, parzona) 80 g ( <b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER</b> )<br>ROSZPONKA 5 g<br>HERBATA 1SZT. 1 szt  | KISIEL B/CIUKRU (kisiel owocowy, woda) 1 Por | ZUPA BARSZCZ UKRAIŃSKI (buraki, kapusta biała, ziemniaki, fasola Jaś, marchew, pietruszka, seler, cebula, mąka pszenna) 400 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> )<br>PULPET WIEPRZOWY GOTOWANY (lopątka wp., bułka tarta, jajka) 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> )<br>SOS POMIDOROWY (przecier pomidorowy, mąka pszenna) 100 ml ( <b>GLUTEN</b> )<br>KASZA JĘCZMIENNA GOTOWANA 200 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>BROKUŁ GOTOWANY Z WODY (brokuł, olej rzepakowy) 200 g<br>KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml             | ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> )<br>MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> )<br>BIĄNKĄ PIERŚ GOTOWANA Z INDYKA (gotowana, w osłonce niejadalnej) 80 g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> )<br>SAŁATA LODOWA 10 g<br>JABŁKO PARZONE 1 szt<br>HERBATA 1SZT. 1 szt  | KANAPKA Z WĘDLINĄ DROBIOWĄ (angielka 30g, wędlina drobiowa 30g, masło 10g) 1 Por ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> )      | Energia [kcal] 2 100,2<br>Białko ogółem [g] 93,4<br>Tłuszcz [g] 64,8<br>Węglowodany ogółem [g] 306<br>Sód [mg] 3 609,8<br>Błonnik pokarmowy [g] 26,3<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,9<br>suma cukrów prostych [g] 33,7   |
|                   | Jan_dieta łatwostrawna z ogr. tłuszczu | ZUPA MLECZNA Z MAKARONEM (mleko 2%, makaron) 300 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )<br>ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> )<br>MARGARYNA SŁONECZNA 81% TŁUSZCZU ROŚLINNEGO 10g 1 szt<br>SÉREK WIEJSKI GRANULOWANY 50 g ( <b>MLEKO</b> )<br>POŁĘDWICA SOPOCKA (wędzonka wp., wędzona, parzona) 30 g ( <b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER</b> )<br>ROSZPONKA 5 g<br>HERBATA 1SZT. 1 szt<br>CUKIER 5 g     |  | ZUPA DYNIOWA Z MAKARONEM ZACIERKA (dynia, makaron zacierka, marchew, pietruszka, seler, mleko, mąka pszenna) 400 ml ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO, SELER</b> )<br>FILET Z PIERSI KURCZAKA GOTOWANY 80 g<br>SOS POMIDOROWY (przecier pomidorowy, mąka pszenna) 100 ml ( <b>GLUTEN</b> )<br>KASZA JĘCZMIENNA GOTOWANA 200 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>BROKUŁ GOTOWANY Z WODY (brokuł, olej rzepakowy) 200 g<br>KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml   | ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> )<br>MARGARYNA SŁONECZNA 81% TŁUSZCZU ROŚLINNEGO 10g 1 szt<br>BIĄNKĄ PIERŚ GOTOWANA Z INDYKA (gotowana, w osłonce niejadalnej) 50 g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> )<br>SAŁATA LODOWA 10 g<br>JABŁKO PARZONE 1 szt<br>HERBATA 1SZT. 1 szt<br>CUKIER 5 g   | BUDYŃ (mleko 2%, budyń waniliowy) 200 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )  | Energia [kcal] 1 971,2<br>Białko ogółem [g] 89,5<br>Tłuszcz [g] 39,3<br>Węglowodany ogółem [g] 329,8<br>Sód [mg] 2 231,4<br>Błonnik pokarmowy [g] 24,7<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 16,4<br>suma cukrów prostych [g] 63,1 |
|                   | Jan_dieta bogatobiałkowa               | ZUPA MLECZNA Z MAKARONEM (mleko 2%, makaron) 300 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )<br>ANGIELKA 80 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> )<br>MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> )<br>SÉREK WIEJSKI GRANULOWANY 50 g ( <b>MLEKO</b> )<br>POŁĘDWICA SOPOCKA (wędzonka wp., wędzona, parzona) 50 g ( <b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER</b> )<br>ROSZPONKA 5 g<br>HERBATA 1SZT. 1 szt<br>CUKIER 5 g | KEFIR 1 szt ( <b>MLEKO</b> )                 | ZUPA DYNIOWA Z MAKARONEM ZACIERKA (dynia, makaron zacierka, marchew, pietruszka, seler, mleko, mąka pszenna) 400 ml ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO, SELER</b> )<br>PULPET WIEPRZOWY GOTOWANY (lopątka wp., bułka tarta, jajka) 150 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> )<br>SOS POMIDOROWY (przecier pomidorowy, mąka pszenna) 100 ml ( <b>GLUTEN</b> )<br>KASZA JĘCZMIENNA GOTOWANA 200 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>BROKUŁ GOTOWANY Z WODY (brokuł, olej rzepakowy) 200 g<br>KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml           | ANGIELKA 80 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> )<br>MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> )<br>BIĄNKĄ PIERŚ GOTOWANA Z INDYKA (gotowana, w osłonce niejadalnej) 100 g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> )<br>JABŁKO PARZONE 1 szt<br>SAŁATA LODOWA 10 g   | BUDYŃ (mleko 2%, budyń waniliowy) 200 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )  | Energia [kcal] 2 305,3<br>Białko ogółem [g] 110<br>Tłuszcz [g] 74,2<br>Węglowodany ogółem [g] 315,1<br>Sód [mg] 2 582,9<br>Błonnik pokarmowy [g] 24,5<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,5<br>suma cukrów prostych [g] 64,5  |

|                      |                                      |  |   |  |  |  |   |
|----------------------|--------------------------------------|--|---|--|--|--|---|
| 2026-05-09 sobota    | Jan_plyna wzmacniona mleczna         | PAPKA Z ZUPY MLECZNEJ Z MAKARONEM (mleko 2%, makaron) 500 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )<br>HERBATA 1SZT. 1 szt   | MUS VEGE 1 szt ( <b>GLUTEN</b> )  | PAPKA ZUPA ZIEMNIACZANA Z ŁOPATKĄ, wzmacniona (łopatka, ziemniaki, włoszczyzna, mąka pszenna) 500 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> )<br>KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml   | PAPKA ZUPA JARZYNOWA Z ZIEMNIAKAMI I ŁOPATKĄ (łopatka, ziemniaki, włoszczyzna, mąka pszenna) 500 ml ( <b>SELER</b> )<br>HERBATA 1SZT. 1 szt  | SEREK HOMOGENIZOWANY NATURALNY 150G 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) | Energia [kcal] 2 131,5<br>Białko ogółem [g] 89,8<br>Tłuszcz [g] 124,6<br>Węglowodany ogółem [g] 181,2<br>Sód [mg] 589,1<br>Błonnik pokarmowy [g] 20,1<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,3<br>suma cukrów prostych [g] 37,8 |
|                      | Dieta papkowata                      | PAPKA ZUPA JARZYNOWA Z MAKARONEM I ŁOPATKĄ (łopatka, makaron, włoszczyzna, mąka pszenna) 500 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> )<br>HERBATA 1SZT. 1 szt  |   | PAPKA ZUPA ZIEMNIACZANA Z ŁOPATKĄ, wzmacniona (łopatka, ziemniaki, włoszczyzna, mąka pszenna) 500 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> )<br>KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml   | PAPKA ZUPA JARZYNOWA Z ZIEMNIAKAMI I ŁOPATKĄ (łopatka, ziemniaki, włoszczyzna, mąka pszenna) 500 ml ( <b>SELER</b> )<br>HERBATA 1SZT. 1 szt  | KISIEL (kisiel owocowy, woda) 1 Por                        | Energia [kcal] 2 312,3<br>Białko ogółem [g] 84,7<br>Tłuszcz [g] 132,4<br>Węglowodany ogółem [g] 219,3<br>Sód [mg] 547,1<br>Błonnik pokarmowy [g] 23,5<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,2<br>suma cukrów prostych [g] 43,5 |
| 2026-05-10 niedziela | Jan_dieta podstawowa                 | CHLEB PSZENNY I RAZOWY 100 g ( <b>GLUTEN, SEZAM</b> )<br>MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> )<br>JAJKO GOTOWANE klasy M 1 szt ( <b>JAJA</b> )<br>SZYNKA DEBOWA (wp.) 30 g ( <b>SOJA</b> )<br>SALATKA ŚRÓDZIEMNOMORSKA (salata lodowa, rukola, salata radiccio, oliwki, ogórek zielony, oliwa z oliwek) 50 g<br>KAKAO WEEKEND (mleko 2%, kakao) 200 ml ( <b>MLEKO</b> ) |   | ROSÓL Z MAKARONEM (wywar drobiowy, marchew, pietruszka, seler, por, makaron, zielona pietruszka) 400 ml ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER</b> )<br>UDKO Z KURCZAKA GOTOWANE W SOSIE (udko z kurczaka, marchew, pietruszka, mąka pszenna, nartka pietruszki) 120 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY PRZETARTE 200 g<br>SALATKA Z BURACZKA (buraki, olej, cukier) 200 g<br>KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml        | CHLEB PSZENNY I RAZOWY 100 g ( <b>GLUTEN, SEZAM</b> )<br>MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> )<br>SER ŻÓŁTY (podpuszczkowy ser dojrzewający, typ holenderski tłusty) 80 g ( <b>MLEKO</b> )<br>POMIDOR 50 g<br>KIEŁKI 2 g<br>HERBATA 1SZT. 1 szt<br>CUKIER 5 g | JOGURT OWOCOWY 1 szt ( <b>MLEKO</b> )                      | Energia [kcal] 2 088,8<br>Białko ogółem [g] 84,6<br>Tłuszcz [g] 72,9<br>Węglowodany ogółem [g] 267,9<br>Sód [mg] 3 010<br>Błonnik pokarmowy [g] 28,9<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,5<br>suma cukrów prostych [g] 55,5  |
|                      | Jan_dieta łatwostrawna               | ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> )<br>MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> )<br>SZYNKA DEBOWA (wp.) 30 g ( <b>SOJA</b> )<br>JAJKO GOTOWANE klasy M 1 szt ( <b>JAJA</b> )<br>MUS JABŁKOWY (jabłka, cukier) 100 g<br>KAKAO WEEKEND (mleko 2%, kakao) 200 ml ( <b>MLEKO</b> )   |   | ZUPA GRYSIKOWA (marchew, seler, pietruszka, kasza manna, zielona pietruszka) 400 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> )<br>UDKO Z KURCZAKA GOTOWANE W SOSIE (udko z kurczaka, marchew, pietruszka, mąka pszenna, nartka pietruszki) 120 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY PRZETARTE 200 g<br>BURACZKI GOTOWANE (buraki, mąka pszenna, olej rzepakowy) 200 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml | ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> )<br>MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> )<br>SZYNKA W SIATCE (wp. parzona, wędzona, w siatce niejadalnej) 80 g ( <b>GLUTEN, SOJA</b> )<br>KETCHUP 20 g<br>HERBATA 1SZT. 1 szt<br>CUKIER 5 g                             | JOGURT OWOCOWY 1 szt ( <b>MLEKO</b> )                      | Energia [kcal] 1 987,1<br>Białko ogółem [g] 78,5<br>Tłuszcz [g] 48,9<br>Węglowodany ogółem [g] 307,7<br>Sód [mg] 3 220,2<br>Błonnik pokarmowy [g] 26<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,1<br>suma cukrów prostych [g] 70,7  |
|                      | Jan_dieta z ogr. łatwo przysw. węgl. | CHLEB GRAHAM 100 g ( <b>GLUTEN, SEZAM</b> )<br>MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> )<br>JAJKO GOTOWANE klasy M 1 szt ( <b>JAJA</b> )<br>SZYNKA DEBOWA (wp.) 30 g ( <b>SOJA</b> )<br>SALATKA ŚRÓDZIEMNOMORSKA (salata lodowa, rukola, salata radiccio, oliwki, ogórek zielony, oliwa z oliwek) 50 g<br>HERBATA 1SZT. 1 szt   | KANAPKA Z SEREM ŻÓŁTYM (chleb graham 30g, ser żółty 30g, masło 10g) 1 Por ( <b>GLUTEN, MLEKO, SEZAM</b> ) | ROSÓL Z MAKARONEM (wywar drobiowy, marchew, pietruszka, seler, por, makaron, zielona pietruszka) 400 ml ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER</b> )<br>UDKO Z KURCZAKA GOTOWANE W SOSIE (udko z kurczaka, marchew, pietruszka, mąka pszenna, nartka pietruszki) 120 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY PRZETARTE 200 g<br>SALATKA Z BURACZKA B/CUKRU (burak, olej) 100 g<br>KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml         | CHLEB GRAHAM 100 g ( <b>GLUTEN, SEZAM</b> )<br>MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> )<br>SER ŻÓŁTY (podpuszczkowy ser dojrzewający, typ holenderski tłusty) 80 g ( <b>MLEKO</b> )<br>POMIDOR 50 g<br>KIEŁKI 2 g<br>HERBATA 1SZT. 1 szt                         | JOGURT NATURALNY 150 g ( <b>MLEKO</b> )                    | Energia [kcal] 2 244,1<br>Białko ogółem [g] 95,3<br>Tłuszcz [g] 89,4<br>Węglowodany ogółem [g] 253,3<br>Sód [mg] 3 215<br>Błonnik pokarmowy [g] 31,8<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,7<br>suma cukrów prostych [g] 24,7  |

|                      |  |  |  |  |   |   |  |
|----------------------|--|--|--|--|---|---|--|
| 2026-05-10 niedziela | Jan_cukrzykowa lekkostrawna            | ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> )<br>MASŁO EKSTRA 82% TLUSZCZU<br>10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> )<br>JAJKO GOTOWANE klasy M 1 szt ( <b>JAJA</b> )<br>SZYNKA DĘBOWA (wp.) 30g ( <b>SOJA</b> )<br>MUS Z GRUSZKI 100 g<br>HERBATA 1SZT. 1 szt                                   | KANAPKA Z WĘDLINĄ DROBIOWĄ<br>(angielka 30g, wędlina drobiowa 30g, masło 10g) 1 Por ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> ) | ZUPA GRYSIKOWA (marchew, seler, pietruszka, kasza manna, zielona pietruszka) 400 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> )<br>UDKO Z KURCZAKA GOTOWANE W SOSIE (udko z kurczaka, marchew, pietruszka, mąka pszenna, nartka pietruszki) 120 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>ZIEMIANKI GOTOWANE Z WODY PRZETARTE 200 g<br>BURACZKI GOTOWANE (buraki, mąka pszenna, olej rzepakowy) 200 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml | ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> )<br>MASŁO EKSTRA 82% TLUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> )<br>TWAROŻEK Z KOPERKIEM (ser biały półtłusty, koperek) 80 g ( <b>MLEKO</b> )<br>SZPINAK BABY 2 g<br>KIELKI 2 g<br>HERBATA 1SZT. 1 szt                                | JOGURT NATURALNY 150 g ( <b>MLEKO</b> )       | Energia [kcal] 2 057,2<br>Białko ogółem [g] 84,3<br>Tłuszcz [g] 57,3<br>Węglowodany ogółem [g] 302,1<br>Sód [mg] 2 513,5<br>Błonnik pokarmowy [g] 26,6<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28<br>suma cukrów prostych [g] 38,2   |
|                      | Jan_dieta łatwostrawna z ogr. tłuszczu | ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> )<br>MARGARYNA SŁONECZNA 81% TLUSZCZU ROŚLINNEGO 10g 1 szt<br>SZYNKA DĘBOWA (wp.) 50 g ( <b>SOJA</b> )<br>RUKOLA 4 g<br>MUS Z GRUSZKI 100 g<br>KAKAO WEEKEND (mleko 2%, kakao) 200 ml ( <b>MLEKO</b> )  |  | ZUPA GRYSIKOWA (marchew, seler, pietruszka, kasza manna, zielona pietruszka) 400 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> )<br>UDKO Z KURCZAKA GOTOWANE W SOSIE (udko z kurczaka, marchew, pietruszka, mąka pszenna, nartka pietruszki) 120 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>ZIEMIANKI GOTOWANE Z WODY PRZETARTE 200 g<br>BURACZKI GOTOWANE (buraki, mąka pszenna, olej rzepakowy) 200 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml | ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> )<br>MARGARYNA SŁONECZNA 81% TLUSZCZU ROŚLINNEGO 10g 1 szt<br>TWAROŻEK Z KOPERKIEM (ser biały półtłusty, koperek) 50 g ( <b>MLEKO</b> )<br>DZEM OWOCOWY 2 szt<br>SZPINAK BABY 2 g<br>KIELKI 2 g<br>HERBATA 1SZT. 1 szt<br>CUKIER 5 g | SOCZEK B/CUKRU 200ml 1 szt                    | Energia [kcal] 1 989,5<br>Białko ogółem [g] 67,3<br>Tłuszcz [g] 43,4<br>Węglowodany ogółem [g] 333,8<br>Sód [mg] 2 222,2<br>Błonnik pokarmowy [g] 27,2<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 16,2<br>suma cukrów prostych [g] 62,9 |
|                      | Jan_dieta bogatobiałkowa               | ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> )<br>MASŁO EKSTRA 82% TLUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> )<br>JAJKO GOTOWANE klasy M 1 szt ( <b>JAJA</b> )<br>SZYNKA DĘBOWA (wp.) 50 g ( <b>SOJA</b> )<br>MUS Z GRUSZKI 100 g<br>KAKAO WEEKEND (mleko 2%, kakao) 200 ml ( <b>MLEKO</b> ) | KANAPKA Z WĘDLINĄ DROBIOWĄ<br>(angielka 30g, wędlina drobiowa 30g, masło 10g) 1 Por ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> ) | ZUPA GRYSIKOWA (marchew, seler, pietruszka, kasza manna, zielona pietruszka) 400 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> )<br>UDKO Z KURCZAKA GOTOWANE W SOSIE (udko z kurczaka, marchew, pietruszka, mąka pszenna, nartka pietruszki) 150 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>ZIEMIANKI GOTOWANE Z WODY PRZETARTE 200 g<br>BURACZKI GOTOWANE (buraki, mąka pszenna, olej rzepakowy) 200 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml | ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> )<br>MASŁO EKSTRA 82% TLUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> )<br>TWAROŻEK Z KOPERKIEM (ser biały półtłusty, koperek) 100 g ( <b>MLEKO</b> )<br>SZPINAK BABY 2 g<br>KIELKI 2 g<br>HERBATA 1SZT. 1 szt                               | JOGURT NATURALNY 150 g ( <b>MLEKO</b> )       | Energia [kcal] 2 286,6<br>Białko ogółem [g] 98,8<br>Tłuszcz [g] 67,1<br>Węglowodany ogółem [g] 318<br>Sód [mg] 2 805,6<br>Błonnik pokarmowy [g] 27<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,3<br>suma cukrów prostych [g] 50,4     |
|                      | Jan_plyma wzmożona mleczna             | PAPKA ZUPA KRUPNIK Z RYŻU Z KURCZAKIEM (ćwiartka z kurczaka, marchew, seler, pietruszka, ryż biały) 500 ml ( <b>SELER</b> )<br>HERBATA 1SZT. 1 szt   | MUS Z GRUSZKI 100 g  | PAPKA KASZA MANNA NA WYWARZE JARZYNOWYM Z KURCZAKIEM (ćwiartka z kurczaka, włoszczyzna, kasza manna, zielona pietruszka) 500 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> )<br>KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml  | PAPKA KASZA MANNA NA WYWARZE JARZYNOWYM Z KURCZAKIEM (ćwiartka z kurczaka, włoszczyzna, kasza manna, zielona pietruszka) 500 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> )<br>HERBATA 1SZT. 1 szt   | SERDUSZKO PUDDING 125G 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) | Energia [kcal] 2 063,9<br>Białko ogółem [g] 89,6<br>Tłuszcz [g] 97,7<br>Węglowodany ogółem [g] 237,8<br>Sód [mg] 978,5<br>Błonnik pokarmowy [g] 23,7<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,8<br>suma cukrów prostych [g] 30,7   |
|                      | Dieta papkowata                        | PAPKA ZUPA KRUPNIK Z RYŻU Z KURCZAKIEM (ćwiartka z kurczaka, marchew, seler, pietruszka, ryż biały) 500 ml ( <b>SELER</b> )<br>HERBATA 1SZT. 1 szt   |  | PAPKA KASZA MANNA NA WYWARZE JARZYNOWYM Z KURCZAKIEM (ćwiartka z kurczaka, włoszczyzna, kasza manna, zielona pietruszka) 500 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> )<br>KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml  | PAPKA KASZA MANNA NA WYWARZE JARZYNOWYM Z KURCZAKIEM (ćwiartka z kurczaka, włoszczyzna, kasza manna, zielona pietruszka) 500 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> )<br>HERBATA 1SZT. 1 szt   | MUS JABŁKOWY (jabłka, cukier) 100 g           | Energia [kcal] 1 972,5<br>Białko ogółem [g] 87,5<br>Tłuszcz [g] 96,8<br>Węglowodany ogółem [g] 217,9<br>Sód [mg] 652,8<br>Błonnik pokarmowy [g] 22,7<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24<br>suma cukrów prostych [g] 26,9     |

|                         |                                     |  |   |   |  |  |   |
|-------------------------|-------------------------------------|--|---|---|--|--|---|
| 2026-05-11 poniedziałek | Jan_dieta podstawowa                | ZUPA MLECZNA Z PŁATKAMI OWSIANE (mleko 2%, płatki owsiane) 300 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )<br>CHLEB PSZENNÝ I RAZOWY 80 g ( <b>GLUTEN, SEZAM</b> )<br>MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> )<br>SZYNKA Z PIERSIĄ INDYCZĄ (z indyka i kurczaka grub rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalnej) 30 g ( <b>SOJA, SELER, GORCZYCA</b> )<br>SER BIAŁY PÓŁTŁUSTY 50 g ( <b>MLEKO</b> )<br>POMIDOR 60 g<br>HERBATA 1SZT. 1 szt<br>CUKIER 5 g | ZUPA JARZYNOWA Z ZIEMNIAKAMI (ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, fasolka szparagowa, mąka pszenna, mleko) 400 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> )<br>SOS BOLONSKI Z WARZYWAMI DUSZONY (topatka wp., marchew, pietruszka, seler, cebula, kon. pomidorowy, mąka pszenna, olej) 120 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>MAKARON PEŁNÓZIARNISTY PENNE GOTOWANY 200 g<br>SURÓWKA COLESŁAW (kapusta biała, marchew, cebula, jogurt naturalny, chrzan, cukier) 200 g ( <b>JAJA, MLEKO, GORCZYCA, SO2</b> )<br>KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml | CHLEB PSZENNÝ I RAZOWY 80 g ( <b>GLUTEN, SEZAM</b> )<br>MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> )<br>POŁEDWICA DROBIOWA Z PIETRUSZKĄ (Wędlina dr. parzona z dodatkiem mięsa wp.) 50 g ( <b>OZI, SELER, GORCZYCA</b> )<br>SAŁATKA ZE STRĄCZKÓW Z OGÓRKIEM (ogórek kisz., fasola czerwona, groszek zielony, ciecierzycza, ziel. pietruszka, olej rzepakowy) 50 g ( <b>GORCZYCA</b> )<br>LIŚC SAŁATY MASŁOWEJ 0,06 szt<br>HERBATA 1SZT. 1 szt<br>CUKIER 5 g   | KISIEL Z TARTYMI JABŁKAMI DROBNO TARTE (jabłka, kisiel owocowy, woda) 200 ml   | Energia [kcal] 2 316,9<br>Białko ogółem [g] 87,7<br>Tłuszcz [g] 62,5<br>Węglowodany ogółem [g] 336,4<br>Sód [mg] 2 150,6<br>Błonnik pokarmowy [g] 44,9<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,3<br>suma cukrów prostych [g] 70,3 |   |
|                         | Jan_dieta latwostrawna              | ZUPA MLECZNA Z PŁATKAMI OWSIANE (mleko 2%, płatki owsiane) 300 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )<br>ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> )<br>MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> )<br>SZYNKA Z PIERSIĄ INDYCZĄ (z indyka i kurczaka grub rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalnej) 30 g ( <b>SOJA, SELER, GORCZYCA</b> )<br>SER BIAŁY PÓŁTŁUSTY 50 g ( <b>MLEKO</b> )<br>MIÓD 1 szt<br>HERBATA 1SZT. 1 szt<br>CUKIER 5 g                 | ZUPA JARZYNOWA Z ZIEMNIAKAMI (ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, fasolka szparagowa, mąka pszenna, mleko) 400 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> )<br>GULASZ WIEPRZOWY DUSZONY (MIĘSO W KOSTKĘ) (topatka wp., szynka wp., olej rzepakowy, mąka pszenna, przyprawy) 120 g ( <b>GLUTEN, SOJA</b> )<br>MAKARON ŚWIDERKI GOTOWANY 200 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>MARCHEW GOTOWANA (marchew, mąka pszenna, olej rzepakowy) 200 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml   | ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> )<br>MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> )<br>POŁEDWICA DROBIOWA Z PIETRUSZKĄ (Wędlina dr. parzona z dodatkiem mięsa wp.) 50 g ( <b>OZI, SELER, GORCZYCA</b> )<br>MUS VEGE 1 szt ( <b>GLUTEN</b> )<br>HERBATA 1SZT. 1 szt<br>CUKIER 5 g   | KISIEL Z TARTYMI JABŁKAMI DROBNO TARTE (jabłka, kisiel owocowy, woda) 200 ml   | Energia [kcal] 2 384,5<br>Białko ogółem [g] 84,3<br>Tłuszcz [g] 54,2<br>Węglowodany ogółem [g] 368,1<br>Sód [mg] 1 958,4<br>Błonnik pokarmowy [g] 25,8<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,6<br>suma cukrów prostych [g] 76,2 |   |
|                         | Jan_dieta z ogr. łatwo przysw. weg. | CHLEB GRAHAM 100 g ( <b>GLUTEN, SEZAM</b> )<br>MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> )<br>SZYNKA Z PIERSIĄ INDYCZĄ (z indyka i kurczaka grub rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalnej) 30 g ( <b>SOJA, SELER, GORCZYCA</b> )<br>SER BIAŁY PÓŁTŁUSTY 50 g ( <b>MLEKO</b> )<br>POMIDOR 60 g<br>HERBATA 1SZT. 1 szt  | SEREK HOMOGENIZOWANY NATURALNY 150G 1 szt ( <b>MLEKO</b> )  | ZUPA JARZYNOWA Z ZIEMNIAKAMI (ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, fasolka szparagowa, mąka pszenna, mleko) 400 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> )<br>SOS BOLONSKI Z WARZYWAMI DUSZONY (topatka wp., marchew, pietruszka, seler, cebula, kon. pomidorowy, mąka pszenna, olej) 120 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>MAKARON PEŁNÓZIARNISTY PENNE GOTOWANY 200 g<br>SURÓWKA COLESŁAW B/CUKRU (kapusta biała, marchew, cebula, jogurt naturalny, chrzan) 200 g ( <b>JAJA, MLEKO, GORCZYCA, SO2</b> )<br>KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml | CHLEB GRAHAM 100 g ( <b>GLUTEN, SEZAM</b> )<br>MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> )<br>POŁEDWICA DROBIOWA Z PIETRUSZKĄ (Wędlina dr. parzona z dodatkiem mięsa wp.) 50 g ( <b>OZI, SELER, GORCZYCA</b> )<br>SAŁATKA ZE STRĄCZKÓW Z OGÓRKIEM (ogórek kisz., fasola czerwona, groszek zielony, ciecierzycza, ziel. pietruszka, olej rzepakowy) 50 g ( <b>GORCZYCA</b> )<br>LIŚC SAŁATY MASŁOWEJ 0,06 szt<br>HERBATA 1SZT. 1 szt | KISIEL B/CUKRU (kisiel owocowy, woda) 1 Por  | Energia [kcal] 2 316<br>Białko ogółem [g] 101,5<br>Tłuszcz [g] 71,5<br>Węglowodany ogółem [g] 297,2<br>Sód [mg] 2 362,1<br>Błonnik pokarmowy [g] 48,3<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,7<br>suma cukrów prostych [g] 28,5 |
|                         | Jan_cukrzycowa lekkostrawna         | ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> )<br>MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> )<br>SZYNKA Z PIERSIĄ INDYCZĄ (z indyka i kurczaka grub rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalnej) 30 g ( <b>SOJA, SELER, GORCZYCA</b> )<br>SER BIAŁY PÓŁTŁUSTY 50 g ( <b>MLEKO</b> )<br>BROKUŁ GOTOWANY Z WODY (brokuł, olej rzepakowy) 50 g<br>HERBATA 1SZT. 1 szt   | SEREK HOMOGENIZOWANY NATURALNY 150G 1 szt ( <b>MLEKO</b> )  | ZUPA JARZYNOWA Z ZIEMNIAKAMI (ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, fasolka szparagowa, mąka pszenna, mleko) 400 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> )<br>GULASZ WIEPRZOWY DUSZONY (MIĘSO W KOSTKĘ) (topatka wp., szynka wp., olej rzepakowy, mąka pszenna, przyprawy) 120 g ( <b>GLUTEN, SOJA</b> )<br>MAKARON ŚWIDERKI GOTOWANY 200 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>MARCHEW GOTOWANA (marchew, mąka pszenna, olej rzepakowy) 200 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml   | ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> )<br>MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> )<br>POŁEDWICA DROBIOWA Z PIETRUSZKĄ (Wędlina dr. parzona z dodatkiem mięsa wp.) 50 g ( <b>OZI, SELER, GORCZYCA</b> )<br>LIŚC SAŁATY MASŁOWEJ 0,06 szt<br>RUKOLA 2 g<br>HERBATA 1SZT. 1 szt   | KISIEL Z TARTYMI JABŁKAMI B/CUKRU (jabłka, kisiel owocowy, woda) 200 ml  | Energia [kcal] 2 230,1<br>Białko ogółem [g] 93<br>Tłuszcz [g] 61,6<br>Węglowodany ogółem [g] 305,6<br>Sód [mg] 1 918,6<br>Błonnik pokarmowy [g] 23,9<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,8<br>suma cukrów prostych [g] 47    |

|                         |  |  |  |  |   |  |  |
|-------------------------|--|--|--|--|---|--|--|
| 2026-05-11 poniedziałek | Jan_dieta latwostrawna z ogr. tłuszczu | ZUPA MLECZNA Z PŁATKAMI OWSIANE (mleko 2%, płatki owsiane) 300 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )<br>ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> )<br>MARGARYNA SŁONECZNA 81%<br>TŁUSZCZU ROŚLINNEGO 10g 1 szt<br>SZYNKA Z PIERSIA INDYCZA (z indyka i kurczaka grub rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalnej) 50 g ( <b>SOJA, SELER, GORCZYCA</b> )<br>SER BIAŁY PÓŁTŁUSTY 50 g ( <b>MLEKO</b> )<br>BROKUŁ GOTOWANY Z WODY (brokuł, olej rzepakowy) 50 g<br>HERBATA 1SZT. 1 szt<br>CUKIER 5 g | ZUPA JARZYNOWA Z ZIEMNIAKAMI (ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, fasolka szparagowa, mąka pszenna, mleko) 400 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> )<br>GULASZ WIEPRZOWY DUSZONY (MIĘSO W KOSTKE) (topatka wp. szynka wp., olej rzepakowy, mąka pszenna, przyprawy) 120 g ( <b>GLUTEN, SOJA</b> )<br>MAKARON ŚWIDERKI GOTOWANY 200 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>MARCHEW GOTOWANA (marchew, mąka pszenna, olej rzepakowy) 200 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml | ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> )<br>MARGARYNA SŁONECZNA 81%<br>TŁUSZCZU ROŚLINNEGO 10g 1 szt<br>POLEDWICA DROBIOWA Z PIETRUSZKĄ (Wędlina dr. parzona z dodatkiem mięsa wp.) 50 g ( <b>OZI, SELER, GORCZYCA</b> )<br>MIÓD 1 szt<br>LIŚC SALATY MASŁOWEJ 0,06 szt<br>RUKOLA 2 g<br>HERBATA 1SZT. 1 szt<br>CUKIER 5 g   | KISIEL Z TARTYMI JABŁKAMI DROBNO TARTE (jabłka, kisiel owocowy, woda) 200 ml  | Energia [kcal] 2 364,9<br>Białko ogółem [g] 89,5<br>Tłuszcz [g] 54,1<br>Węglowodany ogółem [g] 360,7<br>Sód [mg] 2 164,4<br>Błonnik pokarmowy [g] 25,6<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 20,7<br>suma cukrów prostych [g] 66,3 |  |
|                         | Jan_dieta bogatobiałkowa               | ZUPA MLECZNA Z PŁATKAMI OWSIANE (mleko 2%, płatki owsiane) 300 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )<br>ANGIELKA 80 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> )<br>MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> )<br>SZYNKA Z PIERSIA INDYCZA (z indyka i kurczaka grub rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalnej) 50 g ( <b>SOJA, SELER, GORCZYCA</b> )<br>SER BIAŁY PÓŁTŁUSTY 80 g ( <b>MLEKO</b> )<br>BROKUŁ GOTOWANY Z WODY (brokuł, olej rzepakowy) 50 g<br>HERBATA 1SZT. 1 szt              | JOGURT OWOCOWY 1 szt ( <b>MLEKO</b> )  | ZUPA JARZYNOWA Z ZIEMNIAKAMI (ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, fasolka szparagowa, mąka pszenna, mleko) 400 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> )<br>GULASZ WIEPRZOWY DUSZONY (MIĘSO W KOSTKE) (topatka wp. szynka wp., olej rzepakowy, mąka pszenna, przyprawy) 150 g ( <b>GLUTEN, SOJA</b> )<br>MAKARON ŚWIDERKI GOTOWANY 200 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>MARCHEW GOTOWANA (marchew, mąka pszenna, olej rzepakowy) 200 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml | ANGIELKA 80 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> )<br>MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> )<br>POLEDWICA DROBIOWA Z PIETRUSZKĄ (Wędlina dr. parzona z dodatkiem mięsa wp.) 50 g ( <b>OZI, SELER, GORCZYCA</b> )<br>LIŚC SALATY MASŁOWEJ 0,06 szt<br>RUKOLA 2 g<br>HERBATA 1SZT. 1 szt | KISIEL Z TARTYMI JABŁKAMI DROBNO TARTE (jabłka, kisiel owocowy, woda) 200 ml   | Energia [kcal] 2 328,3<br>Białko ogółem [g] 98,9<br>Tłuszcz [g] 63<br>Węglowodany ogółem [g] 322,3<br>Sód [mg] 1 978,5<br>Błonnik pokarmowy [g] 25,3<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,8<br>suma cukrów prostych [g] 68,7 |
|                         | Jan_płynna wzmocniona mleczna          | PAPKA Z ZUPY MLECZNEJ Z PŁATKAMI OWSIANYMI I (mleko 2%, płatki owsiane) 500 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )<br>HERBATA 1SZT. 1 szt   | KISIEL (kisiel owocowy, woda) 1 Por  | PAPKA ZUPA JARZYNOWA Z ZIEMNIAKAMI I ŁOPATKĄ (topatka, ziemniaki, włoszczyzna, mąka pszenna) 500 ml ( <b>SELER</b> )<br>KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml  | PAPKA ZUPA ZIEMNIACZANA Z ŁOPATKĄ (topatka, ziemniaki, włoszczyzna, mąka pszenna) 500 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> )<br>HERBATA 1SZT. 1 szt  | SEREK HOMOGENIZOWANY WANILIOWY 1 szt ( <b>MLEKO</b> )  | Energia [kcal] 2 154<br>Białko ogółem [g] 88<br>Tłuszcz [g] 108,2<br>Węglowodany ogółem [g] 228,3<br>Sód [mg] 537,4<br>Błonnik pokarmowy [g] 21,8<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,9<br>suma cukrów prostych [g] 71,3    |
|                         | Dieta papkowata                        | PAPKA PŁATKI OWSIANE NA WYWARZE JARZYNOWYM Z ŁOPATKĄ (topatka, płatki owsiane, włoszczyzna) 500 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> )<br>HERBATA 1SZT. 1 szt   |  | PAPKA ZUPA JARZYNOWA Z ZIEMNIAKAMI I ŁOPATKĄ (topatka, ziemniaki, włoszczyzna, mąka pszenna) 500 ml ( <b>SELER</b> )<br>KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml  | PAPKA ZUPA ZIEMNIACZANA Z ŁOPATKĄ wzmocniona (topatka, ziemniaki, włoszczyzna, mąka pszenna) 500 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> )<br>HERBATA 1SZT. 1 szt   | SOCZEK B/CUKRU 200ml 1 szt   | Energia [kcal] 2 192,9<br>Białko ogółem [g] 83,3<br>Tłuszcz [g] 135,2<br>Węglowodany ogółem [g] 187,5<br>Sód [mg] 538<br>Błonnik pokarmowy [g] 25,7<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,7<br>suma cukrów prostych [g] 14,2  |
| 2026-05-12 wtorek       | Jan_dieta podstawowa                   | ZUPA MLECZNA Z PŁATKAMI RYŻOWYMI (mleko 2%, płatki ryżowe) 300 ml ( <b>MLEKO</b> )<br>CHLEB PSZENNY I RAZOWY 100 g ( <b>GLUTEN, SEZAM</b> )<br>MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> )<br>POMIDOROWA PASTA RYBNA Z WARZYWAMI (filet z morszczuka, ryż, marchew, pietruszka, przecier pomidorowy) 80 g ( <b>RYBA</b> )<br>MUS Z GRUSZKI 100 g<br>HERBATA 1SZT. 1 szt<br>CUKIER 5 g   | ZUPA BARSZCZ CZERWONY Z MAKARONEM (buraki, marchew, pietruszka, seler, makaron, mąka pszenna, mleko) 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> )<br>LECZO Z KIELBASĄ (kielbasa, cukinia, papryka, cebula, przecier pomidorowy, mąka pszenna, olej rzepakowy) 250 g ( <b>GLUTEN, SOJA, SELER, GORCZYCA</b> )<br>ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY 200 g<br>KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml   | PAPRYKA ŚWIEŻA 50 g<br>CHLEB PSZENNY I RAZOWY 100 g ( <b>GLUTEN, SEZAM</b> )<br>MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> )<br>PLAT SZYNKOWY (wieprzowy wędzony, parzony) 50 g ( <b>GLUTEN, SOJA</b> )<br>SER BIAŁY PÓŁTŁUSTY KRAJANKA 30 g ( <b>MLEKO</b> )<br>RUKOLA 2 g<br>HERBATA 1SZT. 1 szt   | JOGURT OWOCOWY 1 szt ( <b>MLEKO</b> )   | Energia [kcal] 2 081,1<br>Białko ogółem [g] 78,8<br>Tłuszcz [g] 53,9<br>Węglowodany ogółem [g] 336,9<br>Sód [mg] 2 924,3<br>Błonnik pokarmowy [g] 32,5<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,9<br>suma cukrów prostych [g] 52,1 |  |

|  |   |                                |  |  |   |  |
|--|---|--------------------------------|--|--|---|--|
| Jan_dieta latwostrawna                 | ZUPA MLECZNA Z PŁATKAMI RYŻOWYMI (mleko 2%, płatki ryżowe) 300 ml ( <b>MLEKO</b> )<br>ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> )<br>MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> )<br>JAJKA GOTOWANE klasy M 2 szt ( <b>JAJA</b> )<br>RUKOLA 2 g<br>HERBATA 1SZT. 1 szt<br>CUKIER 5 g<br>MUS JABŁKOWY B/CUKUR (jabłka) 150 g              |                                | ZUPA ZIEMNIACZANA (ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, mleko) 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> )<br>FILET Z PIERSI KURCZAKA GOTOWANY 80 g<br>SOS DIETETYCZNY BIAŁY (wywar warzywny, mąka pszenna, zioła) 80 ml ( <b>GLUTEN</b> )<br>ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY PRZETARTE 200 g<br>MARCHEW GOTOWANA B/GLUT (marchew, olej rzepakowy) 200 g<br>KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml   | ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> )<br>MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> )<br>SER BIAŁY PÓLTLUSTY KRAJANKA 80 g ( <b>MLEKO</b> )<br>SOS GOTOWANE PLASTRY 100 g<br>HERBATA 1SZT. 1 szt<br>CUKIER 5 g  | JOGURT NATURALNY 150 g ( <b>MLEKO</b> ) | Energia [kcal] 2 203,2<br>Białko ogółem [g] 95,5<br>Tłuszcz [g] 56,4<br>Węglowodany ogółem [g] 355,3<br>Sód [mg] 2 014,8<br>Błonnik pokarmowy [g] 33,3<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,8<br>suma cukrów prostych [g] 64   |
| Jan_dieta z ogr. łatwo przysw. węgl.   | CHLEB GRAHAM 100 g ( <b>GLUTEN, SEZAM</b> )<br>MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> )<br>POMIDOROWA PASTA RYBNA Z WARZYWAMI (filet z morskizuka, ryż, marchew, pietruszka, przecier pomidorowy) 80 g ( <b>RYBA</b> )<br>SER TWAROGOWY TOPIONY Lactima 17G 1 Por ( <b>MLEKO</b> )<br>SALATA LODOWA 10 g<br>HERBATA 1SZT. 1 szt | GRUSZKA 1 szt                  | ZUPA BARSZCZ CZERWONY Z MAKARONEM (buraki, marchew, pietruszka, seler, makaron, mąka pszenna, mleko) 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> )<br>PIECZEŃ WIEPRZOWA - PIECZONA (topatka b/k, jajka kl.M, bułka tarta, przyprawy, olej) 80 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> )<br>SOS POMIDOROWY (przecier pomidorowy, mąka pszenna) 80 ml ( <b>GLUTEN</b> )<br>ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY PRZETARTE 200 g<br>SURÓWKA POROWA Z CZERWONĄ KAPUSTĄ b/cukru (por, kapusta czerwona, marchew, jogurt naturalny, olej rzepakowy, ocet, sól) 200 g ( <b>MLEKO</b> )<br>KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml | CHLEB GRAHAM 100 g ( <b>GLUTEN, SEZAM</b> )<br>MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> )<br>PLAT SZYŃKOWY (wieprzowy wędzony, parzony) 50 g ( <b>GLUTEN, SOJA</b> )<br>SER BIAŁY PÓLTLUSTY KRAJANKA 50 g ( <b>MLEKO</b> )<br>PAPRYKA ŚWIEŻA 30 g<br>RUKOLA 2 g<br>HERBATA 1SZT. 1 szt | JOGURT NATURALNY 150 g ( <b>MLEKO</b> ) | Energia [kcal] 2 061,4<br>Białko ogółem [g] 83,5<br>Tłuszcz [g] 67,2<br>Węglowodany ogółem [g] 299,1<br>Sód [mg] 2 435,4<br>Błonnik pokarmowy [g] 40,4<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,5<br>suma cukrów prostych [g] 36,2 |
| Jan_cukrzycoowa lekkostrawna           | ANGIELKA 120 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> )<br>MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> )<br>POMIDOROWA PASTA RYBNA Z WARZYWAMI (filet z morskizuka, ryż, marchew, pietruszka, przecier pomidorowy) 100 g ( <b>RYBA</b> )<br>SALATA LODOWA 10 g<br>HERBATA 1SZT. 1 szt   | SOK NFC POMIDOROWY 195ml 1 szt | ZUPA BROKUŁOWA Z ZIEMNIAKAMI (ziemniaki, brokuł, marchewka, seler, pietruszka, mąka pszenna, mleko) 400 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> )<br>PIECZEŃ WIEPRZOWA - PIECZONA (topatka b/k, jajka kl.M, bułka tarta, przyprawy, olej) 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> )<br>SOS POMIDOROWY (przecier pomidorowy, mąka pszenna) 100 ml ( <b>GLUTEN</b> )<br>KASZA JĘCZMIENNA GOTOWANA 200 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>MIX WARZYW GOTOWANYCH (marchew, fasola romano, brokuł, olej rzepakowy) 200 g ( <b>SELER</b> )<br>KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml  | ANGIELKA 120 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> )<br>MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> )<br>PLAT SZYŃKOWY (wieprzowy wędzony, parzony) 50 g ( <b>GLUTEN, SOJA</b> )<br>SER BIAŁY PÓLTLUSTY KRAJANKA 80 g ( <b>MLEKO</b> )<br>LIŚC SALATY MASŁOWEJ 0,06 szt<br>HERBATA 1SZT. 1 szt          | JOGURT NATURALNY 150 g ( <b>MLEKO</b> ) | Energia [kcal] 1 994,3<br>Białko ogółem [g] 90,9<br>Tłuszcz [g] 59,3<br>Węglowodany ogółem [g] 298,6<br>Sód [mg] 2 602,4<br>Błonnik pokarmowy [g] 30,6<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,2<br>suma cukrów prostych [g] 21,6 |
| Jan_dieta latwostrawna z ogr. tłuszczu | ANGIELKA 120 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> )<br>MARGARYNA SŁONECZNA 81% TŁUSZCZU ROŚLINNEGO 10g 1 szt<br>POMIDOROWA PASTA RYBNA Z WARZYWAMI (filet z morskizuka, ryż, marchew, pietruszka, przecier pomidorowy) 80 g ( <b>RYBA</b> )<br>SALATA LODOWA 10 g<br>MUS Z GRUSZKI 100 g<br>HERBATA 1SZT. 1 szt<br>CUKIER 5 g                                  |                                | ZUPA BROKUŁOWA Z ZIEMNIAKAMI (ziemniaki, brokuł, marchewka, seler, pietruszka, mąka pszenna, mleko) 400 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> )<br>PIECZEŃ WIEPRZOWA - PIECZONA (topatka b/k, jajka kl.M, bułka tarta, przyprawy, olej) 80 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> )<br>SOS POMIDOROWY (przecier pomidorowy, mąka pszenna) 100 ml ( <b>GLUTEN</b> )<br>KASZA JĘCZMIENNA GOTOWANA 200 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>MIX WARZYW GOTOWANYCH (marchew, fasola romano, brokuł, olej rzepakowy) 200 g ( <b>SELER</b> )<br>KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml   | POMIDOR 50 g<br>ANGIELKA 120 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> )<br>MARGARYNA SŁONECZNA 81% TŁUSZCZU ROŚLINNEGO 10g 1 szt<br>PLAT SZYŃKOWY (wieprzowy wędzony, parzony) 30 g ( <b>GLUTEN, SOJA</b> )<br>SER BIAŁY PÓLTLUSTY KRAJANKA 80 g ( <b>MLEKO</b> )<br>RUKOLA 2 g<br>HERBATA 1SZT. 1 szt<br>CUKIER 5 g    | JOGURT NATURALNY 150 g ( <b>MLEKO</b> ) | Energia [kcal] 2 026,5<br>Białko ogółem [g] 82,8<br>Tłuszcz [g] 53,6<br>Węglowodany ogółem [g] 329,5<br>Sód [mg] 2 053,9<br>Błonnik pokarmowy [g] 32,8<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21,3<br>suma cukrów prostych [g] 34,6 |

|                   |                              |   |  |   |  |   |   |
|-------------------|------------------------------|---|--|---|--|---|---|
| 2026-05-12 wtorek | Jan_dieta bogatobiałkowa     | ZUPA MLECZNA Z PŁATKAMI RYŻOWYMI (mleko 2%, płatki ryżowe) 300 ml ( <b>MLEKO</b> )<br>ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> )<br>MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> )<br>POMIDOROWA PASTA RYBNA Z WARZYWAMI (filet z morskczuka, ryż, marchew, pietruszka, przecier pomidorowy) 150 g ( <b>RYBA</b> )<br>MUS Z GRUSZKI 100 g<br>HERBATA 1SZT. 1 szt<br>CUKIER 5 g  | SOK NFC POMIDOROWY 195ml 1 szt   | ZUPA BROKUŁOWA Z ZIEMNIAKAMI (ziemniaki, brokuł, marchewka, seler, pietruszka, mąka pszenna, mleko) 400 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> )<br>PIECZEN WIEPRZOWA - PIECZONA (topatka b/k, jajka kl.M, bułka tarta, przyprawy, olej) 120 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> )<br>SOS POMIDOROWY (przecier pomidorowy, mąka pszenna) 100 ml ( <b>GLUTEN</b> )<br>KASZA JĘCZMIENNA GOTOWANA 200 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>MIX WARZYW GOTOWANYCH (marchew, fasola romano, brokuł, olej rzepakowy) 200 g ( <b>SELER</b> )<br>KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml | ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> )<br>MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> )<br>PLAT SZYNKOWY (wieprzowy wędzony, parzony) 50 g ( <b>GLUTEN, SOJA</b> )<br>SER BIAŁY PÓŁTŁUSTY KRAJANKA 80 g ( <b>MLEKO</b> )<br>RUKOLA 2 g<br>HERBATA 1SZT. 1 szt<br>CUKIER 5 g | JOGURT NATURALNY 150 g ( <b>MLEKO</b> )   | Energia [kcal] 2 370,8<br>Białko ogółem [g] 105,4<br>Tłuszcz [g] 67,8<br>Węglowodany ogółem [g] 364,6<br>Sód [mg] 2 510,7<br>Błonnik pokarmowy [g] 35,9<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,1<br>suma cukrów prostych [g] 45,8 |
|                   | Jan_plyna wzmożniona mleczna | PAPKA Z ZUPY MLECZNEJ Z PŁATKAMI RYŻOWYMI (płatki ryżowe, mleko) 500 ml ( <b>MLEKO</b> )<br>HERBATA 1SZT. 1 szt   | MUS JABŁKOWY (jabłka, cukier) 100 g  | PAPKA ZUPA BROKUŁOWA Z ZIEMNIAKAMI Z ŁOPATKĄ wzmożniona (topatka, ziemniaki, brokuł, włoszczyzna) 500 ml ( <b>SELER</b> )<br>KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml  | PAPKA ZUPA MARCHWIOWA Z ZIEMNIAKAMI I ŁOPATKĄ (topatka, ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna) 500 ml ( <b>SELER</b> )<br>HERBATA 1SZT. 1 szt  | KEFIR 1 szt ( <b>MLEKO</b> )  | Energia [kcal] 1 895,6<br>Białko ogółem [g] 74,5<br>Tłuszcz [g] 95,3<br>Węglowodany ogółem [g] 207,7<br>Sód [mg] 584,4<br>Błonnik pokarmowy [g] 23,4<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,8<br>suma cukrów prostych [g] 46,5    |
|                   | Dieta papkowała              | PAPKA PŁATKI RYŻOWE NA WYWARZE JARZYNOWYM Z ŁOPATKĄ (topatka wp., marchew, seler, pietruszka, płatki ryżowe) 500 ml ( <b>SELER</b> )<br>HERBATA 1SZT. 1 szt   | PAPKA ZUPA BROKUŁOWA Z ZIEMNIAKAMI Z ŁOPATKĄ (topatka, ziemniaki, brokuł, włoszczyzna) 500 ml ( <b>SELER</b> )<br>KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml  | PAPKA ZUPA MARCHWIOWA Z ZIEMNIAKAMI I ŁOPATKĄ (topatka, ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna) 500 ml ( <b>SELER</b> )<br>HERBATA 1SZT. 1 szt   | MUS JABŁKOWY (jabłka, cukier) 150 g  | Energia [kcal] 2 031,9<br>Białko ogółem [g] 79,8<br>Tłuszcz [g] 116,6<br>Węglowodany ogółem [g] 194,9<br>Sód [mg] 547,6<br>Błonnik pokarmowy [g] 28,7<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,6<br>suma cukrów prostych [g] 36,8 |   |
| 2026-05-13 środa  | Jan_dieta podstawowa         | ZUPA MLECZNA Z KASZA KUKURYDZIANA (mleko 2%, kasza kukurydziana) 300 ml ( <b>MLEKO</b> )<br>CHLEB PSZENNY I RAZOWY 100 g ( <b>GLUTEN, SEZAM</b> )<br>MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> )<br>SZYNKA W SIATCE (wp. parzona, wędzona, w siatce niejadalnej) 50 g ( <b>GLUTEN, SOJA</b> )<br>CIECIERZYCA Z SŁONECZNIKIEM (ciecierzyca, słonecznik, zielona pietruszka) 50 g<br>HERBATA 1SZT. 1 szt<br>CUKIER 5 g | ZUPA POMIDOROWA Z MAKARONEM (marchew, seler, pietruszka, makaron, przecier pomidorowy, mąka pszenna, śmietana) 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> )<br>FILET Z PIERSI KURCZAKA GOTOWANY 80 g<br>SOS POTRAWKOWY (marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna) 80 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> )<br>ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY PRZETARTE 200 g<br>SURÓWKA Z MARCHEWKI drobotarta (marchew, olej, cukier, sok z cytryny) 200 g<br>KOMPOT OWOCOWY (mieszanka owoców) 250 ml | CHLEB PSZENNY I RAZOWY 100 g ( <b>GLUTEN, SEZAM</b> )<br>MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> )<br>TWAROŻEK Z KOPERKIEM (ser biały półtłusty, koperek) 80 g ( <b>MLEKO</b> )<br>RZODKIEW BIAŁA Z ZIELONĄ PIETRUSZKĄ 50 g<br>RUKOLA 2 g<br>HERBATA 1SZT. 1 szt<br>CUKIER 5 g   | MUS JABŁKOWY (jabłka, cukier) 150 g  | Energia [kcal] 2 222,7<br>Białko ogółem [g] 91,3<br>Tłuszcz [g] 60,8<br>Węglowodany ogółem [g] 350,1<br>Sód [mg] 2 669,7<br>Błonnik pokarmowy [g] 46,8<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 20,9<br>suma cukrów prostych [g] 58  |   |

|                  |                                      |  |                              |  |   |  |  |
|------------------|--------------------------------------|--|------------------------------|--|---|--|--|
| 2026-05-13 środa | Jan_dieta latwostrawna               | ZUPA MLECZNA Z KASZA KUKURYDZIANA (mleko 2%, kasza kukurydziana) 300 ml ( <b>MLEKO</b> )<br>ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> )<br>MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> )<br>SZYNKA W SIATCE (wp. parzona, wędzona, w siatce niejadalnej) 50 g ( <b>GLUTEN, SOJA</b> )<br>MIOD 1 szt<br>HERBATA 1SZT. 1 szt<br>CUKIER 5 g |                              | ZUPA POMIDOROWA Z MAKARONEM (marchew, seler, pietruszka, makaron, przecier pomidorowy, mąka pszenna, śmietana) 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> )<br>FILET Z PIERSI KURCZAKA GOTOWANY 80 g<br>SOS POTRAWKOWY (marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna) 80 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> )<br>ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY PRZETARTE 200 g<br>WARZYWA GOTOWANE Z WODY (marchewka, seler, pietruszka, mąka pszenna, olej rzepakowy) 200 g ( <b>GLUTEN, SELER</b> )<br>KOMPOT OWOCOWY (mieszanka owoców) 250 ml | ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> )<br>MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> )<br>TWAROŻEK Z KOPERKIEM (ser biały półtusty, koperek) 100 g ( <b>MLEKO</b> )<br>MARCHEW GOTOWANA PLASTRY (marchew, olej rzepakowy) 50 g<br>HERBATA 1SZT. 1 szt<br>CUKIER 5 g | MUS JABŁKOWY (jabłka, cukier) 150 g  | Energia [kcal] 2 164,8<br>Białko ogółem [g] 89,9<br>Tłuszcz [g] 48,6<br>Węglowodany ogółem [g] 365,7<br>Sód [mg] 2 367,8<br>Błonnik pokarmowy [g] 34,7<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 20,2<br>suma cukrów prostych [g] 58,3 |
|                  | Jan_dieta z ogr. łatwo przysw. węgl. | CHLEB GRAHAM 100 g ( <b>GLUTEN, SEZAM</b> )<br>MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> )<br>SZYNKA W SIATCE (wp. parzona, wędzona, w siatce niejadalnej) 50 g ( <b>GLUTEN, SOJA</b> )<br>CIECIERZYCA Z SŁONECZNIKIEM (ciecierzyca, słonecznik, zielona pietruszka) 50 g<br>HERBATA 1SZT. 1 szt                                  | KEFIR 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) | ZUPA POMIDOROWA Z MAKARONEM (marchew, seler, pietruszka, makaron, przecier pomidorowy, mąka pszenna, śmietana) 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> )<br>FILET Z PIERSI KURCZAKA GOTOWANY 80 g<br>SOS POTRAWKOWY (marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna) 80 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> )<br>ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY PRZETARTE 200 g<br>SURÓWKA Z MARCHEWKI b/c drobnotarta (marchew, olej, sok z cytryny) 200 g<br>KOMPOT OWOCOWY (mieszanka owoców) 250 ml  | CHLEB GRAHAM 100 g ( <b>GLUTEN, SEZAM</b> )<br>MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> )<br>TWAROŻEK Z KOPERKIEM (ser biały półtusty, koperek) 80 g ( <b>MLEKO</b> )<br>RZODKIEW BIAŁA Z ZIELONĄ PIETRUSZKA 60 g<br>HERBATA 1SZT. 1 szt                          | KANAPKA Z WĘDLINĄ DROBIOWĄ (chleb graham 30g, wędlina drobiowa 30g, masło 10g) 1 Por ( <b>GLUTEN, MLEKO, SEZAM</b> ) | Energia [kcal] 2 071,8<br>Białko ogółem [g] 95,4<br>Tłuszcz [g] 69,7<br>Węglowodany ogółem [g] 282,9<br>Sód [mg] 2 963<br>Błonnik pokarmowy [g] 45,3<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,3<br>suma cukrów prostych [g] 20     |
|                  | Jan_cukrzycoowa lekkostrawna         | ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> )<br>MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> )<br>SZYNKA W SIATCE (wp. parzona, wędzona, w siatce niejadalnej) 100 g ( <b>GLUTEN, SOJA</b> )<br>LIŚC SAŁATY MASŁOWEJ 0,06 szt<br>SZPINAK BABY 4 g<br>HERBATA 1SZT. 1 szt   | KEFIR 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) | ZUPA POMIDOROWA Z MAKARONEM (marchew, seler, pietruszka, makaron, przecier pomidorowy, mąka pszenna, śmietana) 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> )<br>FILET Z PIERSI KURCZAKA GOTOWANY 100 g<br>SOS POTRAWKOWY (marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna) 100 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> )<br>ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY PRZETARTE 200 g<br>KALAFIOR GOTOWANY Z WODY Z KOPERKIEM (kalafior, koperek, olej rzepak.) 200 g<br>KOMPOT OWOCOWY (mieszanka owoców) 250 ml                                      | ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> )<br>MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> )<br>TWAROŻEK Z KOPERKIEM (ser biały półtusty, koperek) 100 g ( <b>MLEKO</b> )<br>RUKOLA 5 g<br>HERBATA 1SZT. 1 szt<br>MUS JABŁKOWY B/CUKRU (jabłka) 100 g                     | KANAPKA Z WĘDLINĄ DROBIOWĄ (angielka 30g, wędlina drobiowa 30g, masło 10g) 1 Por ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> )      | Energia [kcal] 1 918,9<br>Białko ogółem [g] 105,5<br>Tłuszcz [g] 52,9<br>Węglowodany ogółem [g] 273,8<br>Sód [mg] 3 195,4<br>Błonnik pokarmowy [g] 24,6<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,8<br>suma cukrów prostych [g] 21  |

|                  |  |   |   |   |  |  |  |
|------------------|--|---|---|---|--|--|--|
| 2026-05-13 środa | Jan_dieta latwostrawna z ogg. tłuszczu | ZUPA MLECZNA Z KASZĄ KUKURYDZIANA (mleko 2%, kasza kukurydziana) 300 ml ( <b>MLEKO</b> )<br>ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> )<br>MARGARYNA SŁONECZNA 81%<br>TŁUSZCZU ROŚLINNEGO 10g 1 szt<br>BIANKA PIERSI GOTOWANA Z INDYKA (gotowana, w osłonce niejadalnej) 80 g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> )<br>LIŚC SAŁATY MASŁOWEJ 0,06 szt<br>SZPINAK BABY 4 g<br>HERBATA 1SZT. 1 szt<br>CUKIER 5 g | ZUPA POMIDOROWA Z MAKARONEM (marchew, seler, pietruszka, makaron, przecier pomidorowy, mąka pszenna, śmietana) 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> )<br>FILET Z PIERSI KURCZAKA GOTOWANY 80 g<br>SOS POTRAWKOWY (marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna) 80 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> )<br>ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY PRZETARTE 200 g<br>KALAFIOR GOTOWANY Z WODY Z KOPERKIEM (kalefior, koperek, olej rzepak.) 200 g<br>KOMPOT OWOCOWY (mieszanka owoców) 250 ml | ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> )<br>MARGARYNA SŁONECZNA 81%<br>TŁUSZCZU ROŚLINNEGO 10g 1 szt<br>TWAROŻEK Z KOPERKIEM (ser biały półtłusty, koperek) 100 g ( <b>MLEKO</b> )<br>MARCHEW GOTOWANA PLASTRY (marchew, olej rzepakowy) 50 g<br>RUKOLA 5 g<br>HERBATA 1SZT. 1 szt<br>CUKIER 5 g  | MUS JABŁKOWY (jabłka, cukier) 150 g  | Energia [kcal] 2 012,6<br>Białko ogółem [g] 95,5<br>Tłuszcz [g] 43,6<br>Węglowodany ogółem [g] 330,4<br>Sód [mg] 2 166,7<br>Błonnik pokarmowy [g] 31,4<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 15,7<br>suma cukrów prostych [g] 53,2 |  |
|                  | Jan_dieta bogatobiałkowa               | ZUPA MLECZNA Z KASZĄ KUKURYDZIANA (mleko 2%, kasza kukurydziana) 300 ml ( <b>MLEKO</b> )<br>ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> )<br>MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> )<br>SZYNKA W SIATCE (wp. parzona, wędzona, w siatce niejadalnej) 80 g ( <b>GLUTEN, SOJA</b> )<br>SZPINAK BABY 4 g<br>HERBATA 1SZT. 1 szt  | KEFIR 1 szt ( <b>MLEKO</b> )  | ZUPA POMIDOROWA Z MAKARONEM (marchew, seler, pietruszka, makaron, przecier pomidorowy, mąka pszenna, śmietana) 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> )<br>FILET Z PIERSI KURCZAKA GOTOWANY 80 g<br>SOS POTRAWKOWY (marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna) 80 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> )<br>ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY PRZETARTE 200 g<br>KALAFIOR GOTOWANY Z WODY Z KOPERKIEM (kalefior, koperek, olej rzepak.) 200 g<br>KOMPOT OWOCOWY (mieszanka owoców) 250 ml | ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> )<br>MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> )<br>TWAROŻEK Z KOPERKIEM (ser biały półtłusty, koperek) 80 g ( <b>MLEKO</b> )<br>MARCHEW GOTOWANA PLASTRY (marchew, olej rzepakowy) 100 g<br>RUKOLA 5 g<br>HERBATA 1SZT. 1 szt | KISIEL (kisiel owocowy, woda) 1 Por  | Energia [kcal] 2 047,5<br>Białko ogółem [g] 97,7<br>Tłuszcz [g] 48,2<br>Węglowodany ogółem [g] 324,8<br>Sód [mg] 2 757,7<br>Błonnik pokarmowy [g] 29,8<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21,6<br>suma cukrów prostych [g] 57,9 |
|                  | Jan_plyma wzmochniona mleczna          | PAPKA Z ZUPY MLECZNEJ Z KASZĄ KUKURYDZIANA (mleko 2%, kasza kukurydziana) 500 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )<br>HERBATA 1SZT. 1 szt  | SOCZEK B/CIUKRU 200ml 1 szt   | PAPKA ZUPA JARZYNOWA Z MAKARONEM I KURCZAKIEM wzmochniona (ćwiartka z kurczaka, makaron, woszczynna, mąka pszenna) 500 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> )<br>KOMPOT OWOCOWY (mieszanka owoców) 250 ml  | PAPKA ZUPA KRUPNIK Z RYŻU Z KURCZAKIEM (ćwiartka z kurczaka, marchew, seler, pietruszka, ryż biały) 500 ml ( <b>SELER</b> )<br>HERBATA 1SZT. 1 szt   | BUDYŃ (mleko 2%, budyń waniliowy) 200 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )  | Energia [kcal] 1 862,8<br>Białko ogółem [g] 83,8<br>Tłuszcz [g] 81,3<br>Węglowodany ogółem [g] 216,4<br>Sód [mg] 687,8<br>Błonnik pokarmowy [g] 16,4<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,6<br>suma cukrów prostych [g] 45     |
|                  | Dieta papkowata                        | PAPKA KASZA KUKURYDZIANA NA WYWARZE JARZYNOWYM Z KURCZAKIEM (ćwiartka z kurczaka, kasza kukurydziana, woszczynna) 500 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> )<br>HERBATA 1SZT. 1 szt  |   | PAPKA ZUPA JARZYNOWA Z MAKARONEM I KURCZAKIEM wzmochniona (ćwiartka z kurczaka, makaron, woszczynna, mąka pszenna) 500 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> )<br>KOMPOT OWOCOWY (mieszanka owoców) 250 ml  | PAPKA ZUPA KRUPNIK Z RYŻU Z KURCZAKIEM (ćwiartka z kurczaka, marchew, seler, pietruszka, ryż biały) 500 ml ( <b>SELER</b> )<br>HERBATA 1SZT. 1 szt   | KISIEL (kisiel owocowy, woda) 1 Por  | Energia [kcal] 1 896,8<br>Białko ogółem [g] 92,1<br>Tłuszcz [g] 84,6<br>Węglowodany ogółem [g] 215,7<br>Sód [mg] 662,6<br>Błonnik pokarmowy [g] 20,8<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21,5<br>suma cukrów prostych [g] 38,4   |

|                     |                                      |  |   |   |  |  |  |
|---------------------|--------------------------------------|--|---|---|--|--|--|
| 2026-05-14 czwartek | Jan_dieta podstawowa                 | ZUPA MLECZNA Z MAKARONEM (mleko 2%, makaron) 300 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )<br>CHLEB PSZENNY I RAZOWY 100 g ( <b>GLUTEN, SEZAM</b> )<br>MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> )<br>SZYNKA PIECZONA (wp.) 80 g ( <b>SOJA, SELER, GORCZYCA</b> )<br>SALATKA ŚRÓDZIEMNOMORSKA (salata lodowa, rukola, salata radicchio, oliwki, ogórek zielony, oliwa z oliwek) 50 g<br>HERBATA 1SZT. 1 szt<br>CUKIER 5 g | ZUPA KAPUŚNIAK Z BIAŁEJ KAPUSTY (ziemiaki, kapusta biała, kielbasa wp., marchew, seler, pietruszka, przecier pomidorowy) 400 ml ( <b>GLUTEN, SOJA, SELER, GORCZYCA</b> )<br>SOS MIĘSNO-WARZYWNY DUSZONY - MIĘSO W KOSTKĘ (łopatka wp., marchew, pietruszka, seler, mąka pszenna) 120 g ( <b>GLUTEN, SELER</b> )<br>RYŻ WIELOZIARNISTY GOTOWANY (ryż brazowy, ryż biały) 200 g<br>SURÓWKA COLESŁAW (kapusta biała, marchew, cebula, jogurt naturalny, chrzan, cukier) 200 g ( <b>JAJA, MLEKO, GORCZYCA, SO2</b> )<br>KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml | CHLEB PSZENNY I RAZOWY 100 g ( <b>GLUTEN, SEZAM</b> )<br>MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> )<br>SZYNKA DEBOWA (wp.) 80 g ( <b>SOJA</b> )<br>OGÓREK KISZONY TALARKI 50 g ( <b>GORCZYCA</b> )<br>LIŚĆ SALATY MASŁOWEJ 0,06 szt<br>HERBATA 1SZT. 1 szt<br>CUKIER 5 g  | JOGURT NATURALNY 150 g ( <b>MLEKO</b> )  | Energia [kcal] 2 387,3<br>Białko ogółem [g] 93<br>Tłuszcz [g] 102<br>Węglowodany ogółem [g] 290,2<br>Sód [mg] 4 647,7<br>Błonnik pokarmowy [g] 31,2<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,7<br>suma cukrów prostych [g] 41,2  |  |
|                     | Jan_dieta łatwostrawna               | ZUPA MLECZNA Z MAKARONEM (mleko 2%, makaron) 300 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )<br>ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> )<br>MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> )<br>SZYNKA PIECZONA (wp.) 50 g ( <b>SOJA, SELER, GORCZYCA</b> )<br>MARMOLADA 50 g<br>HERBATA 1SZT. 1 szt<br>CUKIER 5 g   | ZUPA ZIEMNIACZANA (ziemiaki, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, mleko) 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> )<br>SOS MIĘSNO-WARZYWNY DUSZONY - MIĘSO W KOSTKĘ (łopatka wp., marchew, pietruszka, seler, mąka pszenna) 120 g ( <b>GLUTEN, SELER</b> )<br>RYŻ BIAŁY GOTOWANY 200 g<br>MARCHEWKA BABY 200 g<br>KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml  | ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> )<br>MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> )<br>SZYNKA DEBOWA (wp.) 80 g ( <b>SOJA</b> )<br>PIETRUSZKA GOTOWANA PLASTRY (pietruszka, olej rzepakowy) 100 g<br>HERBATA 1SZT. 1 szt<br>CUKIER 5 g   | JOGURT OWOCOWY 1 szt ( <b>MLEKO</b> )  | Energia [kcal] 2 291,3<br>Białko ogółem [g] 77,5<br>Tłuszcz [g] 69,1<br>Węglowodany ogółem [g] 359,7<br>Sód [mg] 3 075,1<br>Błonnik pokarmowy [g] 29<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,5<br>suma cukrów prostych [g] 77,6 |  |
|                     | Jan_dieta z ogr. łatwo przysw. węgl. | CHLEB GRAHAM 100 g ( <b>GLUTEN, SEZAM</b> )<br>MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> )<br>SZYNKA PIECZONA (wp.) 80 g ( <b>SOJA, SELER, GORCZYCA</b> )<br>SER TOPIONY 50g 0,5 szt ( <b>MLEKO</b> )<br>SALATKA ŚRÓDZIEMNOMORSKA (salata lodowa, rukola, salata radicchio, oliwki, ogórek zielony, oliwa z oliwek) 60 g<br>HERBATA 1SZT. 1 szt   | SALATA Z POMIDOREM (pomidor, salata, natka pietruszki, oliwa z oliwek) 100 g  | ZUPA KAPUŚNIAK Z BIAŁEJ KAPUSTY (ziemiaki, kapusta biała, kielbasa wp., marchew, seler, pietruszka, przecier pomidorowy) 400 ml ( <b>GLUTEN, SOJA, SELER, GORCZYCA</b> )<br>SOS MIĘSNO-WARZYWNY DUSZONY - MIĘSO W KOSTKĘ (łopatka wp., marchew, pietruszka, seler, mąka pszenna) 120 g ( <b>GLUTEN, SELER</b> )<br>RYŻ WIELOZIARNISTY GOTOWANY (ryż brazowy, ryż biały) 200 g<br>SURÓWKA COLESŁAW B/CUKRU (kapusta biała, marchew, cebula, jogurt naturalny, chrzan) 200 g ( <b>JAJA, MLEKO, GORCZYCA, SO2</b> )<br>KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml | CHLEB GRAHAM 100 g ( <b>GLUTEN, SEZAM</b> )<br>MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> )<br>SZYNKA DEBOWA (wp.) 80 g ( <b>SOJA</b> )<br>OGÓREK KISZONY TALARKI 50 g ( <b>GORCZYCA</b> )<br>LIŚĆ SALATY MASŁOWEJ 0,06 szt<br>HERBATA 1SZT. 1 szt | JOGURT NATURALNY 150 g ( <b>MLEKO</b> )  | Energia [kcal] 2 325<br>Białko ogółem [g] 93,1<br>Tłuszcz [g] 108,2<br>Węglowodany ogółem [g] 259,3<br>Sód [mg] 5 066,7<br>Błonnik pokarmowy [g] 36,1<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,3<br>suma cukrów prostych [g] 22    |
|                     | Jan_cukrzycowa lekkostrawna          | ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> )<br>MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> )<br>SZYNKA PIECZONA (wp.) 50 g ( <b>SOJA, SELER, GORCZYCA</b> )<br>KIEŁKI 4 g<br>ROSZPONKA 5 g<br>HERBATA 1SZT. 1 szt  | SALATA Z POMIDOREM (pomidor, salata, natka pietruszki, oliwa z oliwek) 100 g  | ZUPA ZIEMNIACZANA (ziemiaki, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, mleko) 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> )<br>SOS MIĘSNO-WARZYWNY DUSZONY - MIĘSO W KOSTKĘ (łopatka wp., marchew, pietruszka, seler, mąka pszenna) 150 g ( <b>GLUTEN, SELER</b> )<br>RYŻ WIELOZIARNISTY GOTOWANY (ryż brazowy, ryż biały) 200 g<br>SALATA Z MASŁANKĄ 50/50g 1 Por ( <b>MLEKO</b> )<br>KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml   | ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> )<br>MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> )<br>SZYNKA DEBOWA (wp.) 80 g ( <b>SOJA</b> )<br>LIŚĆ SALATY MASŁOWEJ 0,06 szt<br>SZPINAK BABY 2 g<br>HERBATA 1SZT. 1 szt                                     | JOGURT NATURALNY 150 g ( <b>MLEKO</b> )  | Energia [kcal] 1 909,2<br>Białko ogółem [g] 72,3<br>Tłuszcz [g] 70,5<br>Węglowodany ogółem [g] 260,6<br>Sód [mg] 2 867,6<br>Błonnik pokarmowy [g] 19,1<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,9<br>suma cukrów prostych [g] 19,4 |

|                     |  |  |  |   |  |  |   |
|---------------------|--|--|--|---|--|--|---|
| 2026-05-14 czwartek | Jan_cieta latwostrawna z ogr. tłuszczu | ZUPA MLECZNA Z MAKARONEM (mleko 2%, makaron) 300 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )<br>ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> )<br>MARGARYNA SŁONECZNA 81%<br>TŁUSZCZU ROŚLINNEGO 10g 1 szt<br>SZYNKA PIECZONA (wp.) 50 g ( <b>SOJA, SELER, GORCZYCA</b> )<br>MARMOLADA 50 g<br>KIELKI 4 g<br>HERBATA 1SZT. 1 szt<br>CUKIER 5 g   | ZUPA ZIEMNIACZANA (ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, mleko) 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> )<br>FILET Z PIERSI KURCZAKA GOTOWANY W SOSIE (piers z kurczaka, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna) 80 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>RYŻ BIAŁY GOTOWANY 200 g<br>MARCHEWKA BABY 200 g<br>KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml   | ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> )<br>MARGARYNA SŁONECZNA 81%<br>TŁUSZCZU ROŚLINNEGO 10g 1 szt<br>SZYNKA DEBOWA (wp.) 80 g ( <b>SOJA</b> )<br>LIŚC SALATY MASŁOWEJ 0,06 szt<br>PIETRUSZKA GOTOWANA PLASTRY (pietruska, olej rzepakowy) 100 g<br>HERBATA 1SZT. 1 szt<br>CUKIER 5 g   | JOGURT OWOCOWY 1 szt ( <b>MLEKO</b> )  | Energia [kcal] 2 210,5<br>Białko ogółem [g] 83,4<br>Tłuszcz [g] 56,9<br>Węglowodany ogółem [g] 360,4<br>Sód [mg] 3 076,8<br>Błonnik pokarmowy [g] 28,4<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 20,6<br>suma cukrów prostych [g] 77,1 |   |
|                     | Jan_cieta bogatobiałkowa               | ZUPA MLECZNA Z MAKARONEM (mleko 2%, makaron) 300 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )<br>ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> )<br>MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> )<br>SZYNKA PIECZONA (wp.) 80 g ( <b>SOJA, SELER, GORCZYCA</b> )<br>KIELKI 4 g<br>HERBATA 1SZT. 1 szt   | MUS OWOCOWY 1 szt  | ZUPA ZIEMNIACZANA (ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, mleko) 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> )<br>FILET Z PIERSI KURCZAKA GOTOWANY W SOSIE (piers z kurczaka, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna) 100 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>RYŻ BIAŁY GOTOWANY 200 g<br>MARCHEWKA BABY 200 g<br>KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml | ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> )<br>MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> )<br>SZYNKA DEBOWA (wp.) 120 g ( <b>SOJA</b> )<br>PIETRUSZKA GOTOWANA PLASTRY (pietruska, olej rzepakowy) 100 g<br>LIŚC SALATY MASŁOWEJ 0,06 szt<br>HERBATA 1SZT. 1 szt | JOGURT OWOCOWY 1 szt ( <b>MLEKO</b> )  | Energia [kcal] 2 322,7<br>Białko ogółem [g] 100,2<br>Tłuszcz [g] 71,2<br>Węglowodany ogółem [g] 341,1<br>Sód [mg] 3 835,6<br>Błonnik pokarmowy [g] 29,2<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,1<br>suma cukrów prostych [g] 56,5 |
|                     | Jan_plyna wzmoconiona mleczna          | PAPKA Z ZUPY MLECZNEJ Z MAKARONEM (mleko 2%, makaron) 500 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )<br>HERBATA 1SZT. 1 szt   | MUS OWOCOWY 1 szt  | PAPKA ZUPA ZIEMNIACZANA Z ŁOPATKĄ wzmoconiona (topatka, ziemniaki, włoszczyzna, mąka pszenna) 500 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> )<br>KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml  | PAPKA ZUPA JARZYNOWA Z ZIEMNIAKAMI I ŁOPATKĄ (topatka, ziemniaki, włoszczyzna, mąka pszenna) 500 ml ( <b>SELER</b> )<br>HERBATA 1SZT. 1 szt  | SEREK HOMOGENIZOWANY NATURALNY 150G 1 szt ( <b>MLEKO</b> )   | Energia [kcal] 2 164,5<br>Białko ogółem [g] 90<br>Tłuszcz [g] 124,6<br>Węglowodany ogółem [g] 189,2<br>Sód [mg] 585,1<br>Błonnik pokarmowy [g] 20<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,3<br>suma cukrów prostych [g] 43,8       |
|                     | Dieta papkowata                        | PAPKA ZUPA JARZYNOWA Z MAKARONEM I ŁOPATKĄ (topatka, makaron, włoszczyzna, mąka pszenna) 500 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> )<br>HERBATA 1SZT. 1 szt  |  | PAPKA ZUPA ZIEMNIACZANA Z ŁOPATKĄ wzmoconiona (topatka, ziemniaki, włoszczyzna, mąka pszenna) 500 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> )<br>KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml  | PAPKA ZUPA JARZYNOWA Z ZIEMNIAKAMI I ŁOPATKĄ (topatka, ziemniaki, włoszczyzna, mąka pszenna) 500 ml ( <b>SELER</b> )<br>HERBATA 1SZT. 1 szt  | MUS VEGE 1 szt ( <b>GLUTEN</b> )   | Energia [kcal] 2 223,7<br>Białko ogółem [g] 85,3<br>Tłuszcz [g] 132,6<br>Węglowodany ogółem [g] 195,4<br>Sód [mg] 538,9<br>Błonnik pokarmowy [g] 24,9<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,2<br>suma cukrów prostych [g] 24     |
| 2026-05-15 piątek   | Jan_cieta podstawowa                   | ZUPA MLECZNA Z PŁATKAMI JEĆZMIENNYMI (mleko 2%, płatki jećzmienne) 300 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )<br>CHLEB PSZENNY I RAZOWY 100 g ( <b>GLUTEN, SEZAM</b> )<br>MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> )<br>PASTA JAJECZNA ZE SZCZYPIONIEM (jajka, szczypiorek, majonez) 80 g ( <b>JAJA, GORCZYCA</b> )<br>DWA RODZAJE RZODKIEWKI (rzodkiewka, rzodkiew biała) 50 g<br>SAŁATA MIX ZE SŁONECZNIKIEM (sałata lodowa, rukola, sałata radicchio, słonecznik) 10 g<br>JABŁKO 1 szt | ZUPA KRUPNIK Z KASZY JEĆZMIENNEJ (marchew, seler, pietruszka, kasza jećzmienna) 400 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> )<br>MORSZCZUK PANIEROWANY PIECZONY (filet z morszczuka, jajka, mąka, bulka tarta) 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA, RYBA</b> )<br>PRZETARTE 200 g<br>SURÓWKA KOPENHASKA (kap. biała, sał. lodowa, ogórek kiszony, marchew, cebula, natka pietruszki, jogurt nat., musztarda) 200 g ( <b>MLEKO, GORCZYCA</b> )<br>KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml | CHLEB PSZENNY I RAZOWY 100 g ( <b>GLUTEN, SEZAM</b> )<br>MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> )<br>SER BIAŁY PÓLTŁUSTY 50 g ( <b>MLEKO</b> )<br>MIÓD 1 szt<br>POMIDOR 60 g<br>SAŁATA MIX (sałata lodowa, rukola, sałata radicchio) 10 g   | CIECIERZYCA Z SŁONECZNIKIEM (ciecierzyca, słonecznik, zielona pietruszka) 100 g  | Energia [kcal] 2 099,3<br>Białko ogółem [g] 92,9<br>Tłuszcz [g] 57,3<br>Węglowodany ogółem [g] 326,5<br>Sód [mg] 3 124,3<br>Błonnik pokarmowy [g] 48<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21,3<br>suma cukrów prostych [g] 29,1   |   |

|   |   |                         |   |   |   |  |
|---|---|-------------------------|---|---|---|--|
| Jan, dieta łatwastrawna                 | ZUPA MLECZNA Z PŁATKAMI JĘCZMIENNYMI (mleko 2%, płatki jęczmienne) 300 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )<br>ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> )<br>MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> )<br>JAJKA 2SZT. Z ZIELENIŃ (jajka klasy M, zielona pietruszka) 2 szt ( <b>JAJA</b> )<br>MUS JABŁKOWY (jabłka, cukier) 100 g<br>HERBATA 1SZT. 1 szt<br>CUKIER 5 g  |                         | ZUPA KRUPNIK Z KASZY JĘCZMIENNEJ (marchew, seler, pietruszka, kasza jęczmienna) 400 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> )<br>FILET Z MORSZCZUKA GOTOWANY (filet z morszczuka, tymianek, sól) 80 g ( <b>RYBA</b> )<br>SOS KOPERKOWY (wywar warzywny, mąka pszenna, koperek) 100 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> )<br>ZIEMIŃIAKI GOTOWANE Z WODY<br>PRZETARTE 200 g<br>MARCHEW GOTOWANA (marchew, mąka pszenna, olej rzepakowy) 200 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml  | ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> )<br>MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> )<br>SER BIAŁY PÓŁTLUSTY 50 g ( <b>MLEKO</b> )<br>MUS VEGE 1 szt ( <b>GLUTEN</b> )<br>HERBATA 1SZT. 1 szt<br>CUKIER 5 g  | KISIEL Z TARTYMI JABŁKAMI DROBNO TARTE (jabłka, kisiel owocowy, woda) 200 ml    | Energia [kcal] 2 062,9<br>Białko ogółem [g] 78,4<br>Tłuszcz [g] 42,8<br>Węglowodany ogółem [g] 364,2<br>Sód [mg] 2 057,7<br>Błonnik pokarmowy [g] 32,6<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 19,7<br>suma cukrów prostych [g] 89,9 |
| Jan, dieta z ogr. łatwo przysw. weg.    | CHLEB GRAHAM 100 g ( <b>GLUTEN, SEZAM</b> )<br>MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> )<br>PASTA JAJECZNA ZE SZCZYPORKIEM (jajka, szczypiorek, majonez) 100 g ( <b>JAJA, GÓRCZYCA</b> )<br>SALATA MIX ZE SŁONECZNIKIEM (sałata lodowa, rukola, sałata radicchio, słonecznik) 10 g<br>DWA RODZAJE RZODKIEWKI (rzodkiewka, rzodkiew biała) 50 g   | JABŁKO 1 szt            | ZUPA KRUPNIK Z KASZY JĘCZMIENNEJ (marchew, seler, pietruszka, kasza jęczmienna) 400 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> )<br>FILET Z MORSZCZUKA GOTOWANY (filet z morszczuka, tymianek, sól) 80 g ( <b>RYBA</b> )<br>SOS KOPERKOWY (wywar warzywny, mąka pszenna, koperek) 80 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> )<br>ZIEMIŃIAKI GOTOWANE Z WODY<br>PRZETARTE 200 g<br>SUROWKA KOPENHASKA (kap. biała, sał. lodowa, ogórek kiszony, marchew, cebula, natka pietruszki, jogurt nat., musztarda) 200 g ( <b>MLEKO, GÓRCZYCA</b> )<br>KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml | CHLEB GRAHAM 100 g ( <b>GLUTEN, SEZAM</b> )<br>MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> )<br>SER BIAŁY PÓŁTLUSTY 80 g ( <b>MLEKO</b> )<br>POMIDOR 60 g<br>KIELKI 2 g  | CIECIERZYCA Z SŁONECZNIKIEM (ciecierzyca, słonecznik, zielona pietruszka) 100 g | Energia [kcal] 1 997,5<br>Białko ogółem [g] 92,2<br>Tłuszcz [g] 60,5<br>Węglowodany ogółem [g] 290,9<br>Sód [mg] 2 917,7<br>Błonnik pokarmowy [g] 50,6<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 20<br>suma cukrów prostych [g] 20,1   |
| Jan, cukrzykowa lekkostrawna            | ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> )<br>MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> )<br>PASTA JAJECZNA ZE SZCZYPORKIEM (jajka, szczypiorek, majonez) 100 g ( <b>JAJA, GÓRCZYCA</b> )<br>SALATA MIX ZE SŁONECZNIKIEM (sałata lodowa, rukola, sałata radicchio, słonecznik) 10 g<br>RUKOLA 4 g<br>HERBATA 1SZT. 1 szt   | WAFLE RYŻOWE 3SZT. 30 g | ZUPA KRUPNIK Z KASZY JĘCZMIENNEJ (marchew, seler, pietruszka, kasza jęczmienna) 400 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> )<br>FILET Z MORSZCZUKA GOTOWANY (filet z morszczuka, tymianek, sól) 80 g ( <b>RYBA</b> )<br>SOS KOPERKOWY (wywar warzywny, mąka pszenna, koperek) 80 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> )<br>ZIEMIŃIAKI GOTOWANE Z WODY<br>PRZETARTE 200 g<br>BUKIET WARZYW GOTOWANY (marchew, kaliafor, brokuł, olej rzepakowy) 200 g<br>KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml   | ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> )<br>MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> )<br>SER BIAŁY PÓŁTLUSTY 80 g ( <b>MLEKO</b> )<br>SALATA MIX (sałata lodowa, rukola, sałata radicchio) 10 g<br>POMIDOR 60 g<br>HERBATA 1SZT. 1 szt   | KISIEL Z TARTYMI JABŁKAMI B/CUKRU (jabłka, kisiel owocowy, woda) 200 ml         | Energia [kcal] 1 989,5<br>Białko ogółem [g] 80,5<br>Tłuszcz [g] 59,4<br>Węglowodany ogółem [g] 305,7<br>Sód [mg] 1 735,7<br>Błonnik pokarmowy [g] 29,3<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 19,4<br>suma cukrów prostych [g] 44,4 |
| Jan, dieta łatwastrawna z ogr. tłuszczu | ZUPA MLECZNA Z PŁATKAMI JĘCZMIENNYMI (mleko 2%, płatki jęczmienne) 300 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )<br>ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> )<br>MARGARYNA SŁONECZNA 81% TŁUSZCZU ROŚLINNEGO 10g 1 szt<br>POLEDWICA DROBNIOWA Z PIETRUSZKA (wędlina dr. parzona z dodatkiem mięsa wp.) 80 g ( <b>OZI, SELER, GÓRCZYCA</b> )<br>SALATA MIX ZE SŁONECZNIKIEM (sałata lodowa, rukola, sałata radicchio, słonecznik) 10 g<br>RUKOLA 4 g<br>HERBATA 1SZT. 1 szt<br>CUKIER 5 g |                         | ZUPA KRUPNIK Z KASZY JĘCZMIENNEJ (marchew, seler, pietruszka, kasza jęczmienna) 400 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> )<br>FILET Z MORSZCZUKA GOTOWANY (filet z morszczuka, tymianek, sól) 80 g ( <b>RYBA</b> )<br>SOS KOPERKOWY (wywar warzywny, mąka pszenna, koperek) 80 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> )<br>ZIEMIŃIAKI GOTOWANE Z WODY<br>PRZETARTE 200 g<br>BUKIET WARZYW GOTOWANY (marchew, kaliafor, brokuł, olej rzepakowy) 200 g<br>KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml   | ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> )<br>MARGARYNA SŁONECZNA 81% TŁUSZCZU ROŚLINNEGO 10g 1 szt<br>SER BIAŁY PÓŁTLUSTY 80 g ( <b>MLEKO</b> )<br>MARCHEW GOTOWANA PŁASTRY (marchew, olej rzepakowy) 50 g<br>SALATA MIX (sałata lodowa, rukola, sałata radicchio) 10 g<br>HERBATA 1SZT. 1 szt<br>CUKIER 5 g | KISIEL Z TARTYMI JABŁKAMI DROBNO TARTE (jabłka, kisiel owocowy, woda) 200 ml    | Energia [kcal] 2 206,3<br>Białko ogółem [g] 90,5<br>Tłuszcz [g] 45,5<br>Węglowodany ogółem [g] 326,3<br>Sód [mg] 1 875,8<br>Błonnik pokarmowy [g] 33<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 14<br>suma cukrów prostych [g] 65,5     |

|                   |                              |   |                                     |  |  |  |   |
|-------------------|------------------------------|---|-------------------------------------|--|--|--|---|
| 2026-05-15 piątek | Jan_dieta bogatobiałkowa     | ZUPA MLECZNA BUDYNIOWA (mleko 2%, budyń waniliowy) 300 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )<br>ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> )<br>MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> )<br>PASTA JAJECZNA ZE SZCZYPORIEM (jajka, szczypiorek, majonez) 150 g ( <b>JAJA, GORCZYCA</b> )<br>SAŁATA MIX ZE SŁONECZNIKIEM (sałata lodowa, rukola, sałata radicchio, sonecznik) 10 g<br>RUKOLA 4 g<br>HERBATA 1SZT. 1 szt<br>CUKIER 5 g | JABŁKO PARZONE 1 szt                | ZUPA KRUPNIK Z KASZY JEĆZMIENNEJ (marchew, seler, pietruszka, kasza jećzmienna) 400 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> )<br>FILET Z MORSZCZUKA GOTOWANY (filet z morszczuka, tymianek, sól) 150 g ( <b>RYBA</b> )<br>ZIEMNIANKI GOTOWANE Z WODY PRZETARTE 200 g<br>BUKIET WARZYW GOTOWANY (marchew, kaliafor, brokuł, olej rzepakowy) 200 g<br>KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml  | ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> )<br>MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> )<br>SER BIAŁY PÓLTŁUSTY 80 g ( <b>MLEKO</b> )<br>MIÓD 1 szt<br>SAŁATA MIX (sałata lodowa, rukola, sałata radicchio) 10 g<br>HERBATA 1SZT. 1 szt<br>CUKIER 5 g  | KEFIR 1 szt ( <b>MLEKO</b> )                       | Energia [kcal] 2 285,6<br>Białko ogółem [g] 110,6<br>Tłuszcz [g] 77,6<br>Węglowodany ogółem [g] 309,5<br>Sód [mg] 2 027,7<br>Błonnik pokarmowy [g] 28,5<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,8<br>suma cukrów prostych [g] 53,1 |
|                   | Jan_plyna wzmacniona mleczna | PAPKA Z ZUPY MLECZNEJ Z PŁATKAMI JEĆZMIENNYMI (mleko 2%, płatki jećzmienne) 500 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )<br>HERBATA 1SZT. 1 szt  | KISIEL (kisiel owocowy, woda) 1 Por | PAPKA ZUPA KRUPNIK Z KASZY JEĆZMIENNEJ Z ŁOPATKA (łopatka, kasza jećzmienna, woszczyzna) 500 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> )<br>KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml  | PAPKA RYŻ NA WYWARZE Z ŁOPATKA (łopatka, marchew, seler, pietruszka, ryż biały) 500 ml ( <b>SELER</b> )<br>HERBATA 1SZT. 1 szt   | SEREK WIEJSKI 1 szt ( <b>MLEKO</b> )               | Energia [kcal] 2 109,2<br>Białko ogółem [g] 85,5<br>Tłuszcz [g] 120<br>Węglowodany ogółem [g] 192,7<br>Sód [mg] 1 318,9<br>Błonnik pokarmowy [g] 19,9<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,6<br>suma cukrów prostych [g] 55,8   |
|                   | Dieta papkowata              | PAPKA PŁATKI JEĆZMIENNE NA WYWARZE JARZYNOWYM Z ŁOPATKA (łopatka, płatki jećzmienne, woszczyzna) 500 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> )<br>HERBATA 1SZT. 1 szt   |                                     | PAPKA ZUPA KRUPNIK Z KASZY JEĆZMIENNEJ Z ŁOPATKA wzmacniona (łopatka, kasza jećzmienna, woszczyzna) 500 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> )<br>KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml   | PAPKA RYŻ NA WYWARZE Z ŁOPATKA (łopatka, marchew, seler, pietruszka, ryż biały) 500 ml ( <b>SELER</b> )<br>HERBATA 1SZT. 1 szt   | KISIEL (kisiel owocowy, woda) 1 Por                | Energia [kcal] 2 089,8<br>Białko ogółem [g] 75,1<br>Tłuszcz [g] 134,4<br>Węglowodany ogółem [g] 168,6<br>Sód [mg] 778<br>Błonnik pokarmowy [g] 22,1<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,5<br>suma cukrów prostych [g] 41,7     |
| 2026-05-16 sobota | Jan_dieta podstawowa         | ZUPA MLECZNA Z RYŻEM (mleko 2%, ryż) 300 ml ( <b>MLEKO</b> )<br>CHLEB PSZENNY I RAZOWY 100 g ( <b>GLUTEN, SEZAM</b> )<br>MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> )<br>PASTA Z CIECIERZYCY Z SUSZONYMI POMIDORAMI 50 g ( <b>SELER, SO2</b> )<br>SZYNKA POŁĘDWICOWA DROBIOWA (wędlina dr. parzona z dodatkiem mięsa wp.) 30 g<br>POMIDOR 50 g<br>HERBATA 1SZT. 1 szt<br>CUKIER 5 g                                     |                                     | ZUPA BARSZCZ CZERWONY Z ZIEMNIAKAMI (buraki, ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, mleko) 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> )<br>STEK WP. Z CEBULKA PIECZONY (łopatka wp., cebula, mąka pszenna) 100 g ( <b>JAJA</b> )<br>KASZA PEĆCZAK GOTOWANA 200 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>SUROWKA Z KAPUSTY B/CUKRU BIAŁEJ DROBNO TARTA (kapusta biała, marchew, jabłko, cebula, musztarda, olej rzepakowy) 200 g ( <b>GORCZYCA</b> )<br>KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml | CHLEB PSZENNY I RAZOWY 100 g ( <b>GLUTEN, SEZAM</b> )<br>MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> )<br>SER ŻÓŁTY (podpuszczkowy ser dojrzewający, typ holenderski tłusty) 80 g ( <b>MLEKO</b> )<br>OGÓREK KISZONY TALARKI 50 g ( <b>GORCZYCA</b> )<br>LIŚC SAŁATY MASŁOWEJ 0,06 szt<br>HERBATA 1SZT. 1 szt | CIASTKA Belvita 50g 1 Por ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) | Energia [kcal] 2 390,5<br>Białko ogółem [g] 89<br>Tłuszcz [g] 87,2<br>Węglowodany ogółem [g] 327,1<br>Sód [mg] 3 319,5<br>Błonnik pokarmowy [g] 37,1<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,4<br>suma cukrów prostych [g] 45,4    |
|                   | Jan_dieta latwostrawna       | ZUPA MLECZNA Z RYŻEM (mleko 2%, ryż) 300 ml ( <b>MLEKO</b> )<br>ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> )<br>MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> )<br>SZYNKA POŁĘDWICOWA DROBIOWA (wędlina dr. parzona z dodatkiem mięsa wp.) 30 g<br>PASTA WARZYWNA (marchew, pietruszka, seler, zielona pietruszka) 50 g ( <b>MLEKO, SELER</b> )<br>HERBATA 1SZT. 1 szt<br>CUKIER 5 g   |                                     | ZUPA BARSZCZ CZERWONY Z ZIEMNIAKAMI (buraki, ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, mleko) 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> )<br>PULPET WP. DUSZONY W SOSIE POMIDOROWYM (łopatka wp., jajka, mąka pszenna, angielka, przecier pomidorowy) 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> )<br>KASZA JEĆZMIENNA GOTOWANA 200 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>SZPINAK GOTOWANY (szpinak, mąka pszenna, olej rzepakowy) 200 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml        | ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> )<br>MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> )<br>SZYNKA W SIATCE (wp. parzona, wędzona, w siatce niejadalnej) 80 g ( <b>GLUTEN, SOJA</b> )<br>JABŁKO PARZONE 1 szt<br>HERBATA 1SZT. 1 szt   | CIASTKA Belvita 50g 1 Por ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) | Energia [kcal] 2 201,2<br>Białko ogółem [g] 80,9<br>Tłuszcz [g] 61,5<br>Węglowodany ogółem [g] 342,7<br>Sód [mg] 3 345,4<br>Błonnik pokarmowy [g] 29,4<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,2<br>suma cukrów prostych [g] 50,6  |

|                   |  |  |   |  |  |  |  |
|-------------------|--|--|---|--|--|--|--|
| 2026-05-16 sobota | Jan_dieta z ogr. łatwo przysw. weg.    | CHLEB GRAHAM 100 g ( <b>GLUTEN, SEZAM</b> )<br>MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> )<br>SZYNKA POŁĘDWICOWA DROBIOWA (wędlina dr. parzona z dodatkiem mięsa wp.) 30 g<br>PASTA Z CIECIERZYCY Z SUSZONYMI POMIDORAMI 50 g ( <b>SELER, SO2</b> )<br>POMIDOR 50 g<br>HERBATA 1SZT. 1 szt  | KANAPKA Z WĘDLINĄ WP. (chleb graham 30g, wędlina wieprzowa 30g, masło 10g) 1 Por ( <b>GLUTEN, MLEKO, SEZAM</b> )  | ZUPA BARSZCZ CZERWONY Z ZIEMNIAKAMI (buraki, ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, mleko) 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> )<br>STEK WP. Z CEBULKĄ PIECZONY (topatka wp., cebula, mąka pszenna) 100 g ( <b>JAJA</b> )<br>KASZA PĘCZAK GOTOWANA 200 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>SURÓWKA Z KAPUSTY BIAŁEJ DROBNO TARTA (kapusta biała, marchew, jabłko, cebula, musztarda, olej rzepakowy) 200 g ( <b>GORCZYCA</b> )<br>KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml  | CHLEB GRAHAM 100 g ( <b>GLUTEN, SEZAM</b> )<br>MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> )<br>SER ŻÓŁTY (podpuszczkowy ser dojrzewający, typ holenderski tłusty) 80 g ( <b>MLEKO</b> )<br>OGÓREK KISZONY TALARKI 50 g ( <b>GORCZYCA</b> )<br>LIŚC SALATY MASŁOWEJ 0,06 szt<br>HERBATA 1SZT. 1 szt | KEFIR 1 szt ( <b>MLEKO</b> )   | Energia [kcal] 2 305,2<br>Białko ogółem [g] 91,6<br>Tłuszcz [g] 93,3<br>Węglowodany ogółem [g] 286,8<br>Sód [mg] 4 045,4<br>Błonnik pokarmowy [g] 39,1<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,4<br>suma cukrów prostych [g] 28,1 |
|                   | Jan_cukrzykowa lekkostrawna            | ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> )<br>MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> )<br>SZYNKA POŁĘDWICOWA DROBIOWA (wędlina dr. parzona z dodatkiem mięsa wp.) 30 g<br>PASTA WARZYWNA (marchew, pietruszka, seler, zielona pietruszka) 50 g ( <b>MLEKO, SELER</b> )<br>KIELKI 2 g<br>HERBATA 1SZT. 1 szt  | KANAPKA Z WĘDLINĄ WP. (angielka 30g, wędlina wieprzowa 30g, masło 10g) 1 Por ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> )   | ZUPA BARSZCZ CZERWONY Z ZIEMNIAKAMI (buraki, ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, mleko) 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> )<br>PULPET WP. DUSZONY W SOSIE POMIDOROWYM (topatka wp., jajka, mąka pszenna, angelka, przecier pomidorowy) 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> )<br>KASZA JEĆZMIENNA GOTOWANA 200 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>SZPINAK GOTOWANY (szpinak, mąka pszenna, olej rzepakowy) 200 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml | ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> )<br>MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> )<br>SZYNKA W SIATCE (wp. parzona, wędzona, w siatce niejadalnej) 80 g ( <b>GLUTEN, SOJA</b> )<br>JABŁKO PARZONE 1 szt<br>HERBATA 1SZT. 1 szt   | KEFIR 1 szt ( <b>MLEKO</b> )   | Energia [kcal] 2 019<br>Białko ogółem [g] 79,9<br>Tłuszcz [g] 62,7<br>Węglowodany ogółem [g] 296,5<br>Sód [mg] 3 701,8<br>Błonnik pokarmowy [g] 26,1<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,7<br>suma cukrów prostych [g] 32     |
|                   | Jan_dieta łatwostrawna z ogr. tłuszczu | ZUPA MLECZNA Z RYZEM (mleko 2%, ryż) 300 ml ( <b>MLEKO</b> )<br>ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> )<br>MARGARYNA SŁONECZNA 81% TŁUSZCZU ROŚLINNEGO 10g 1 szt<br>SZYNKA POŁĘDWICOWA DROBIOWA (wędlina dr. parzona z dodatkiem mięsa wp.) 30 g<br>PASTA WARZYWNA (marchew, pietruszka, seler, zielona pietruszka) 50 g ( <b>MLEKO, SELER</b> )<br>KIELKI 2 g<br>HERBATA 1SZT. 1 szt<br>CUKIER 5g      | ZUPA BARSZCZ CZERWONY Z ZIEMNIAKAMI (buraki, ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, mleko) 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> )<br>FILET Z PIERSI KURCZAKA GOTOWANY W SOSIE (pierś z kurczaka, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna) 80 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>KASZA JEĆZMIENNA GOTOWANA 200 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>SZPINAK GOTOWANY (szpinak, mąka pszenna, olej rzepakowy) 200 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml | ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> )<br>MARGARYNA SŁONECZNA 81% TŁUSZCZU ROŚLINNEGO 10g 1 szt<br>SZYNKA W SIATCE (wp. parzona, wędzona, w siatce niejadalnej) 80 g ( <b>GLUTEN, SOJA</b> )<br>JABŁKO PARZONE 1 szt<br>LIŚC SALATY MASŁOWEJ 0,06 szt<br>HERBATA 1SZT. 1 szt   | CIASTKA Belvita 50g 1 Por ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )   | Energia [kcal] 2 036,3<br>Białko ogółem [g] 82,8<br>Tłuszcz [g] 45,6<br>Węglowodany ogółem [g] 334,7<br>Sód [mg] 3 319,9<br>Błonnik pokarmowy [g] 28,8<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 15,2<br>suma cukrów prostych [g] 50,3 |  |
|                   | Jan_dieta bogatobiałkowa               | ZUPA MLECZNA Z RYZEM (mleko 2%, ryż) 300 ml ( <b>MLEKO</b> )<br>ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> )<br>MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> )<br>SZYNKA POŁĘDWICOWA DROBIOWA (wędlina dr. parzona z dodatkiem mięsa wp.) 50 g<br>PASTA WARZYWNA (marchew, pietruszka, seler, zielona pietruszka) 50 g ( <b>MLEKO, SELER</b> )<br>KIELKI 2 g<br>HERBATA 1SZT. 1 szt<br>CUKIER 5g | KANAPKA Z WĘDLINĄ WP. (angielka 30g, wędlina wieprzowa 30g, masło 10g) 1 Por ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> )   | ZUPA BARSZCZ CZERWONY Z ZIEMNIAKAMI (buraki, ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, mleko) 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> )<br>PULPET WP. DUSZONY W SOSIE POMIDOROWYM (topatka wp., jajka, mąka pszenna, angelka, przecier pomidorowy) 150 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> )<br>KASZA JEĆZMIENNA GOTOWANA 200 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>SZPINAK GOTOWANY (szpinak, mąka pszenna, olej rzepakowy) 200 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml | ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> )<br>MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> )<br>SZYNKA ZIELONOGÓRSKA (szynka wp. parzona) 100 g<br>LIŚC SALATY MASŁOWEJ 0,06 szt<br>JABŁKO PARZONE 1 szt<br>HERBATA 1SZT. 1 szt  | KEFIR 1 szt ( <b>MLEKO</b> )   | Energia [kcal] 2 416,3<br>Białko ogółem [g] 99,4<br>Tłuszcz [g] 78,4<br>Węglowodany ogółem [g] 341,6<br>Sód [mg] 3 854,4<br>Błonnik pokarmowy [g] 27,3<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,1<br>suma cukrów prostych [g] 47,3 |

|                      |                                     |   |                                  |  |  |  |   |
|----------------------|-------------------------------------|---|----------------------------------|--|--|--|---|
| 2026-05-16 sobota    | Jan_plyna wzmochniona mleczna       | PAPKA Z ZUPY MLECZNEJ Z RYZEM BIAŁYM (ryż, mleko) 500 ml ( <b>MLEKO</b> )<br>HERBATA 1SZT. 1 szt  | MUS VEGE 1 szt ( <b>GLUTEN</b> ) | PAPKA ZUPA JARZYNOWA Z ZIEMNIAKAMI I ŁOPATKĄ wzmochniona (łopatka, ziemniaki, włoszczyzna, mąka pszenna) 500 ml ( <b>SELER</b> )<br>KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml  | PAPKA ZUPA ZIEMNIACZANA Z ŁOPATKĄ wzmochniona (łopatka, ziemniaki, włoszczyzna, mąka pszenna) 500 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> )<br>HERBATA 1SZT. 1 szt   | SERDUSZKO PUDDING 125G 1 szt ( <b>MLEKO</b> )  | Energia [kcal] 1 919,7<br>Białko ogółem [g] 72,9<br>Tłuszcz [g] 112<br>Węglowodany ogółem [g] 172,2<br>Sód [mg] 851,3<br>Błonnik pokarmowy [g] 18,8<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,8<br>suma cukrów prostych [g] 49,6     |
|                      | Dieta papkowata                     | PAPKA RYŻ NA WYWARZE Z ŁOPATKĄ (łopatka, marchew, seler, pietruszka, ryż biały) 500 ml ( <b>SELER</b> )<br>HERBATA 1SZT. 1 szt  |                                  | PAPKA ZUPA JARZYNOWA Z ZIEMNIAKAMI I ŁOPATKĄ (łopatka, ziemniaki, włoszczyzna, mąka pszenna) 500 ml ( <b>SELER</b> )<br>KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml  | PAPKA ZUPA ZIEMNIACZANA Z ŁOPATKĄ wzmochniona (łopatka, ziemniaki, włoszczyzna, mąka pszenna) 500 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> )<br>HERBATA 1SZT. 1 szt   | MUS VEGE 1 szt ( <b>GLUTEN</b> )               | Energia [kcal] 2 132,2<br>Białko ogółem [g] 81,8<br>Tłuszcz [g] 134,1<br>Węglowodany ogółem [g] 172,6<br>Sód [mg] 545,1<br>Błonnik pokarmowy [g] 24,2<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,9<br>suma cukrów prostych [g] 23,9   |
| 2026-05-17 niedziela | Jan_dieta podstawowa                | CHAŁKA 100G 0,2 szt ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> )<br>MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> )<br>SÉREK WANILIOWY HOMOGENIZOWANY 100 g ( <b>MLEKO</b> )<br>KREM ORZECHOWO-KAKAOWY 20G 1 szt ( <b>MLEKO</b> )<br>JABŁKO 1 szt<br>KAWA MLECZNA (mleko 2%, kawa zbożowa) 200 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )         |                                  | ROSÓŁ Z MAKARONEM (wywar drobiowy, marchew, pietruszka, seler, por, makaron, zielona pietruszka) 400 ml ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER</b> )<br>UDKO Z KURCZAKA PIECZONE (udko z kurczaka, olej, przypraw) 120 g<br>ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY Z KOPERKIEM 200 g<br>BURACZKI GOTOWANE (buraki, mąka pszenna, olej rzepakowy) 200 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml   | CHLEB PSZENNY I RAZOWY 100 g ( <b>GLUTEN, SEZAM</b> )<br>MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> )<br>SZYNKA Z PIERSIĄ INDYCYZĄ (z indyka i kurczaka grub rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalnej) 80 g ( <b>SOJA, SELER, GORCZYCA</b> )<br>DWA RODZAJE RZODKIEWKI (rzodkiewka, rzodkiew biała) 50 g<br>SAŁATA MIX (sałata lodowa, rukola, sałata radicchio) 10 g<br>HERBATA 1SZT. 1 szt<br>CUKIER 5 g                                     | WAFELEK KAKAOWY 1 szt ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) | Energia [kcal] 2 230,6<br>Białko ogółem [g] 89,2<br>Tłuszcz [g] 59,5<br>Węglowodany ogółem [g] 332,1<br>Sód [mg] 2 237,9<br>Błonnik pokarmowy [g] 27,7<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,6<br>suma cukrów prostych [g] 92,2  |
|                      | Jan_dieta latwostrawna              | CHAŁKA 100G 0,2 szt ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> )<br>MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> )<br>SÉREK WANILIOWY HOMOGENIZOWANY 100 g ( <b>MLEKO</b> )<br>KREM ORZECHOWO-KAKAOWY 20G 1 szt ( <b>MLEKO</b> )<br>JABŁKO PARZONE 1 szt<br>KAWA MLECZNA (mleko 2%, kawa zbożowa) 200 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) |                                  | ZUPA GRYSIKOWA (marchew, seler, pietruszka, kasza manna, zielona pietruszka) 400 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> )<br>UDKO Z KURCZAKA GOTOWANE (udko z kurczaka, majeranek) 120 g<br>SOS POTRAWKOWY (marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna) 100 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> )<br>ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY Z KOPERKIEM 200 g<br>BURACZKI GOTOWANE (buraki, mąka pszenna, olej rzepakowy) 200 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml | ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> )<br>MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> )<br>SZYNKA Z PIERSIĄ INDYCYZĄ (z indyka i kurczaka grub rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalnej) 80 g ( <b>SOJA, SELER, GORCZYCA</b> )<br>DZEM OWOCOWY 1 szt<br>HERBATA 1SZT. 1 szt<br>CUKIER 5 g   | WAFELEK KAKAOWY 1 szt ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) | Energia [kcal] 2 296,3<br>Białko ogółem [g] 89,5<br>Tłuszcz [g] 59,3<br>Węglowodany ogółem [g] 352,9<br>Sód [mg] 2 280,6<br>Błonnik pokarmowy [g] 27,7<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,5<br>suma cukrów prostych [g] 103,3 |
|                      | Jan_dieta z ogr. łatwo przysw. weg. | CHLEB GRAHAM 100 g ( <b>GLUTEN, SEZAM</b> )<br>MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> )<br>PŁAT SZYNKOWY (wieprzowy wędzony, parzony) 80 g ( <b>GLUTEN, SOJA</b> )<br>JAJKO GOTOWANE klasy M 1 szt ( <b>JAJA</b> )<br>POMIDOR 50 g<br>HERBATA 1SZT. 1 szt   | SOK NFC POMIDOROWY 195ml 1 szt   | ROSÓŁ Z MAKARONEM (wywar drobiowy, marchew, pietruszka, seler, por, makaron, zielona pietruszka) 400 ml ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER</b> )<br>UDKO Z KURCZAKA PIECZONE (udko z kurczaka, olej, przypraw) 120 g<br>ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY Z KOPERKIEM 200 g<br>SAŁATKA Z BURACZKA B/CUKRU (burak, olej) 200 g<br>KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml   | CHLEB GRAHAM 100 g ( <b>GLUTEN, SEZAM</b> )<br>MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> )<br>SZYNKA Z PIERSIĄ INDYCYZĄ (z indyka i kurczaka grub rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalnej) 80 g ( <b>SOJA, SELER, GORCZYCA</b> )<br>SER TWAROGOWY TOPIONY Lactima 17G 1 Por ( <b>MLEKO</b> )<br>DWA RODZAJE RZODKIEWKI (rzodkiewka, rzodkiew biała) 50 g<br>SAŁATA MIX (sałata lodowa, rukola, sałata radicchio) 10 g<br>HERBATA 1SZT. 1 szt | JOGURT NATURALNY 150 g ( <b>MLEKO</b> )        | Energia [kcal] 1 965,9<br>Białko ogółem [g] 96<br>Tłuszcz [g] 61,9<br>Węglowodany ogółem [g] 249,2<br>Sód [mg] 3 670,2<br>Błonnik pokarmowy [g] 34,4<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,3<br>suma cukrów prostych [g] 33      |

|                       |  |  |                                |   |   |   |  |
|-----------------------|--|--|--------------------------------|---|---|---|--|
| 2026-05-17, niedziela | Jan_cukrzycowa lekkostrawna            | ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> )<br>MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> )<br>PLĄT SZYNKOWY (wieprzowy wędzony, parzony) 80 g ( <b>GLUTEN, SOJA</b> )<br>JAJKO GOTOWANE klasy M 1 szt ( <b>JAJA</b> )<br>JABŁKO PARZONE 1 szt<br>HERBATA 1SZT. 1 szt                               | SOK NFC POMIDOROWY 195ml 1 szt | ROSÓŁ Z MAKARONEM (wywar drobiowy, marchew, pietruszka, seler, por, makaron, zielona pietruszka) 400 ml ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER</b> )<br>UDKO Z KURCZAKA GOTOWANE (udko z kurczaka, majeranek) 120 g<br>SOS POTRAWKOWY (marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna) 100 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> )<br>ZIEMNIANKI GOTOWANE Z WODY Z KOPERKIEM 200 g<br>BURACZKI GOTOWANE (buraki, mąka pszenna, olej rzepakowy) 200 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml | ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> )<br>MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> )<br>SZYNKA Z PIERSIĄ INDYCZĄ (z indyka i kurczaka grub rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalnej) 100 g ( <b>SOJA, SELER, GORCZYCA</b> )<br>SAŁATA MIX (sałata lodowa, rukola, sałata radicchio) 10 g<br>KIELKI 2 g<br>HERBATA 1SZT. 1 szt   | JOGURT NATURALNY 150 g ( <b>MLEKO</b> )               | Energia [kcal] 1 925,5<br>Białko ogółem [g] 97,2<br>Tłuszcz [g] 47,2<br>Węglowodany ogółem [g] 279,1<br>Sód [mg] 3 725,9<br>Błonnik pokarmowy [g] 27,2<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21,3<br>suma cukrów prostych [g] 37,9 |
|                       | Jan_dieta latwostrawna z ogr. tłuszczu | ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> )<br>MARGARYNA SŁONECZNA 81% TŁUSZCZU ROŚLINNEGO 10g 1 szt<br>PLĄT SZYNKOWY (wieprzowy wędzony, parzony) 80 g ( <b>GLUTEN, SOJA</b> )<br>LIŚC SAŁATY MASŁOWEJ 0,06 szt<br>JABŁKO PARZONE 1 szt<br>KAWA MLECZNA (mleko 2%, kawa zbożowa) 200 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) |                                | ZUPA GRYSIKOWA (marchew, seler, pietruszka, kasza manna, zielona pietruszka) 400 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> )<br>UDKO Z KURCZAKA GOTOWANE (udko z kurczaka, majeranek) 120 g<br>SOS POTRAWKOWY (marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna) 100 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> )<br>ZIEMNIANKI GOTOWANE Z WODY Z KOPERKIEM 200 g<br>BURACZKI GOTOWANE (buraki, mąka pszenna, olej rzepakowy) 200 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml                           | ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> )<br>MARGARYNA SŁONECZNA 81% TŁUSZCZU ROŚLINNEGO 10g 1 szt<br>SZYNKA Z PIERSIĄ INDYCZĄ (z indyka i kurczaka grub rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalnej) 100 g ( <b>SOJA, SELER, GORCZYCA</b> )<br>SAŁATA MIX (sałata lodowa, rukola, sałata radicchio) 10 g<br>KIELKI 2 g<br>HERBATA 1SZT. 1 szt<br>CUKIER 5 g  | JOGURT NATURALNY 150 g ( <b>MLEKO</b> )               | Energia [kcal] 1 957,5<br>Białko ogółem [g] 92,2<br>Tłuszcz [g] 44,3<br>Węglowodany ogółem [g] 298,2<br>Sód [mg] 3 377,7<br>Błonnik pokarmowy [g] 27,3<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 17,5<br>suma cukrów prostych [g] 59,4 |
|                       | Jan_dieta bogatobiałkowa               | CHAŁKA 100G 0,2 szt ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> )<br>MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> )<br>SEREK WANILIOWY HOMOGENIZOWANY 100 g ( <b>MLEKO</b> )<br>KREM ORZECHOWO-KAKAOOWY 20G 1 szt ( <b>MLEKO</b> )<br>KAWA MLECZNA (mleko 2%, kawa zbożowa) 200 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )     | MUS Z GRUSZKI 100 g            | ZUPA GRYSIKOWA (marchew, seler, pietruszka, kasza manna, zielona pietruszka) 400 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> )<br>UDKO Z KURCZAKA GOTOWANE (udko z kurczaka, majeranek) 150 g<br>SOS POTRAWKOWY (marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna) 100 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> )<br>ZIEMNIANKI GOTOWANE Z WODY Z KOPERKIEM 200 g<br>BURACZKI GOTOWANE (buraki, mąka pszenna, olej rzepakowy) 200 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml                           | ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> )<br>MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> )<br>SZYNKA Z PIERSIĄ INDYCZĄ (z indyka i kurczaka grub rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalnej) 100 g ( <b>SOJA, SELER, GORCZYCA</b> )<br>SER TWAROGOWY TOPIONY Lactima 17G 1 Por ( <b>MLEKO</b> )<br>SAŁATA MIX (sałata lodowa, rukola, sałata radicchio) 10 g<br>KIELKI 2 g<br>HERBATA 1SZT. 1 szt | JOGURT OWOCOWY 1 szt ( <b>MLEKO</b> )                 | Energia [kcal] 2 372,2<br>Białko ogółem [g] 101,3<br>Tłuszcz [g] 63<br>Węglowodany ogółem [g] 347,9<br>Sód [mg] 2 580,8<br>Błonnik pokarmowy [g] 28,7<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,4<br>suma cukrów prostych [g] 93    |
|                       | Jan_plyna wzmożona mleczna             | PAPKA PŁATKI JEĆZMIENNE NA WYWARZE JARZYNOWYM (płatki ječzmienne, wloszczyzna) 500 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> )<br>HERBATA 1SZT. 1 szt  | MUS Z GRUSZKI 100 g            | PAPKA KASZA MANNA NA WYWARZE JARZYNOWYM Z KURCZAKIEM (ćwiartka z kurczaka, wloszczyzna, kasza manna, zielona pietruszka) 500 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> )<br>KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml   | PAPKA KASZA MANNA NA WYWARZE JARZYNOWYM Z KURCZAKIEM (ćwiartka z kurczaka, wloszczyzna, kasza manna, zielona pietruszka) 500 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> )<br>HERBATA 1SZT. 1 szt   | SEREK HOMOGENIZOWANY WANILIOWY 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) | Energia [kcal] 2 015<br>Białko ogółem [g] 89,7<br>Tłuszcz [g] 92,3<br>Węglowodany ogółem [g] 238<br>Sód [mg] 913,3<br>Błonnik pokarmowy [g] 27,3<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,5<br>suma cukrów prostych [g] 35,4       |
|                       | Dieta papkowata                        | PAPKA PŁATKI JEĆZMIENNE NA WYWARZE JARZYNOWYM (płatki ječzmienne, wloszczyzna) 500 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> )<br>HERBATA 1SZT. 1 szt  |                                | PAPKA KASZA MANNA NA WYWARZE JARZYNOWYM Z KURCZAKIEM (ćwiartka z kurczaka, wloszczyzna, kasza manna, zielona pietruszka) 500 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> )<br>KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml   | PAPKA KASZA MANNA NA WYWARZE JARZYNOWYM Z KURCZAKIEM (ćwiartka z kurczaka, wloszczyzna, kasza manna, zielona pietruszka) 500 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> )<br>HERBATA 1SZT. 1 szt   | MUS Z GRUSZKI 150 g                                   | Energia [kcal] 1 831,2<br>Białko ogółem [g] 65,1<br>Tłuszcz [g] 86,2<br>Węglowodany ogółem [g] 232,6<br>Sód [mg] 855,3<br>Błonnik pokarmowy [g] 29,4<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 20,7<br>suma cukrów prostych [g] 17,8   |