

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	II Ś	Obiad	Kolacja	2. kolacja	SUMA
2026-04-07 wtorek	Jan_dieta podstawowa	ZUPA MLECZNA Z PŁATKAMI OWSIANE (mleko 2%, płatki owsiane) 300 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) CHLEB BIAŁY I GRAHAM 100 g ( <b>GLUTEN, SEZAM</b> ) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) PASTA Z TUNCZYKA (tuńczyk, ser biały, zielona pietruszka) 80 g ( <b>RYBA, MLEKO</b> ) OGÓREK KISZONY TALARKI 50 g ( <b>GORCZYCA</b> ) SALATA MIX (sałata lodowa, rukola, sałata radicchio) 10 g HERBATA 1SZT. 1 szt		ZUPA POMIDOROWA Z RYŻEM (marchew, seler, pietruszka, ryż, przecier pomidorowy, mąka pszenna, śmietana) 400 ml ( <b>MLEKO, SELER</b> ) KOTLET MIELONY PIECZONY (topatka wp., cebula, jajka kl.M, bułka tarta, olej) 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ) ZIEMIANKI GOTOWANE Z WODY PRZETARTE 200 g SURÓWKA Z MARCHWI I SELERA 200 g ( <b>SELER</b> ) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB BIAŁY I GRAHAM 100 g ( <b>GLUTEN, SEZAM</b> ) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) FILET ZAPIEKANY (dr.) 50 g SER TWAROGOWY TOPIONY Lactima 17G 1 Por ( <b>MLEKO</b> ) RZODKIEW BIAŁA Z ZIELONĄ PIETRUSZKĄ 60 g HERBATA 1SZT. 1 szt	GRUSZKA 1 szt	Energia [kcal] 2 152,3 Białko ogółem [g] 86,3 Tłuszcz [g] 80 Węglowodany ogółem [g] 295,8 Sód [mg] 3 291,9 Błonnik pokarmowy [g] 38,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,5 suma cukrów prostych [g] 32,2
	Jan_dieta lekkostrawna	ZUPA MLECZNA Z PŁATKAMI OWSIANE (mleko 2%, płatki owsiane) 300 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) PASTA Z TUNCZYKA (tuńczyk, ser biały, zielona pietruszka) 80 g ( <b>RYBA, MLEKO</b> ) KIELKI 2 g SALATA MIX (sałata lodowa, rukola, sałata radicchio) 10 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 5 g		ZUPA POMIDOROWA Z RYŻEM (marchew, seler, pietruszka, ryż, przecier pomidorowy, mąka pszenna, śmietana) 400 ml ( <b>MLEKO, SELER</b> ) PIECZENIE WIEPRZOWA - PIECZONA (topatka b/k, jajka kl.M, bułka tarta, przyprawy, olej) 80 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ) SOS ZIOŁOWY (wywar warzywny, zioła, mąka pszenna) 80 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) ZIEMIANKI GOTOWANE Z WODY PRZETARTE 200 g BUKIET WARZYW GOTOWANY (marchew, fasolka, brokuł) 200 g KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) FILET ZAPIEKANY (dr.) 50 g SER TWAROGOWY TOPIONY Lactima 17G 1 Por ( <b>MLEKO</b> ) MARCHEW GOTOWANA PLASTRY (marchew, olej rzepakowy) 50 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 5 g	MUS Z GRUSZKI 100 g	Energia [kcal] 2 014,1 Białko ogółem [g] 86,6 Tłuszcz [g] 57,9 Węglowodany ogółem [g] 312,8 Sód [mg] 2 324,5 Błonnik pokarmowy [g] 31,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,5 suma cukrów prostych [g] 40
	Jan_dieta z ogr. ilości przysw. węgl.	CHLEB GRAHAM 100 g ( <b>GLUTEN, SEZAM</b> ) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) PASTA Z TUNCZYKA (tuńczyk, ser biały, zielona pietruszka) 80 g ( <b>RYBA, MLEKO</b> ) OGÓREK KISZONY TALARKI 50 g ( <b>GORCZYCA</b> ) SALATA MIX (sałata lodowa, rukola, sałata radicchio) 10 g HERBATA 1SZT. 1 szt	GRUSZKA 1 szt	ZUPA POMIDOROWA Z RYŻEM (marchew, seler, pietruszka, ryż, przecier pomidorowy, mąka pszenna, śmietana) 400 ml ( <b>MLEKO, SELER</b> ) KOTLET MIELONY PIECZONY (topatka wp., cebula, jajka kl.M, bułka tarta, olej) 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ) ZIEMIANKI GOTOWANE Z WODY PRZETARTE 200 g SURÓWKA Z MARCHWI I SELERA 200 g ( <b>SELER</b> ) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB GRAHAM 100 g ( <b>GLUTEN, SEZAM</b> ) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) FILET ZAPIEKANY (dr.) 50 g SER TWAROGOWY TOPIONY Lactima 17G 1 Por ( <b>MLEKO</b> ) RZODKIEW BIAŁA Z ZIELONĄ PIETRUSZKĄ 60 g HERBATA 1SZT. 1 szt	JOGURT NATURALNY 150 g ( <b>MLEKO</b> )	Energia [kcal] 2 065,5 Białko ogółem [g] 84,5 Tłuszcz [g] 75,9 Węglowodany ogółem [g] 280,8 Sód [mg] 3 257,5 Błonnik pokarmowy [g] 40,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,7 suma cukrów prostych [g] 28
	Jan_cukrzykowa lekkostrawna	ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) PASTA Z TUNCZYKA (tuńczyk, ser biały, zielona pietruszka) 80 g ( <b>RYBA, MLEKO</b> ) KIELKI 2 g SALATA MIX (sałata lodowa, rukola, sałata radicchio) 10 g HERBATA 1SZT. 1 szt	GRUSZKA PARZONA Z CYNAMONEM 1 szt	ZUPA POMIDOROWA Z RYŻEM (marchew, seler, pietruszka, ryż, przecier pomidorowy, mąka pszenna, śmietana) 400 ml ( <b>MLEKO, SELER</b> ) PIECZENIE WIEPRZOWA - PIECZONA (topatka b/k, jajka kl.M, bułka tarta, przyprawy, olej) 80 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ) SOS ZIOŁOWY (wywar warzywny, zioła, mąka pszenna) 80 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) ZIEMIANKI GOTOWANE Z WODY PRZETARTE 200 g BUKIET WARZYW GOTOWANY (marchew, fasolka, brokuł) 200 g KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) FILET ZAPIEKANY (dr.) 50 g SER TWAROGOWY TOPIONY Lactima 17G 1 Por ( <b>MLEKO</b> ) MARCHEW GOTOWANA PLASTRY (marchew, olej rzepakowy) 50 g HERBATA 1SZT. 1 szt	JOGURT NATURALNY 150 g ( <b>MLEKO</b> )	Energia [kcal] 1 819,4 Białko ogółem [g] 81,4 Tłuszcz [g] 52,6 Węglowodany ogółem [g] 279,8 Sód [mg] 2 281,8 Błonnik pokarmowy [g] 29,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,5 suma cukrów prostych [g] 26

2026-04-07 wtorek	Jan_dieta latwostrawna z ogr. tłuszczu	ZUPA MLECZNA Z PŁATKAMI OWSIANE (mleko 2%, płatki owsiane) 300 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ) MARGARYNA SŁONECZNA 81% TŁUSZCZU ROŚLINNEGO 10g 1 szt PASTA Z TUNCZYKA (tuńczyk, ser biały, zielona pietruszka) 80 g ( <b>RYBA, MLEKO</b> ) SAŁATA MIX (sałata lodowa, rukola, sałata radicchio) 10 g KIEŁKI 2 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 5 g	ZUPA POMIDOROWA Z RYŻEM (marchew, seler, pietruszka, ryż, przecier pomidorowy, mąka pszenna, śmietana) 400 ml ( <b>MLEKO, SELER</b> ) FILET Z PIERSI KURCZAKA GOTOWANY W SOSIE (piers z kurczaka, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna) 80 g ( <b>GLUTEN</b> ) ZIEMNIAKI GÓTOWANE Z WODY PRZETARTE 200 g BUKIET WARZYW GOTOWANY (marchew, fasolka, brokuł) 200 g KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ) MARGARYNA SŁONECZNA 81% TŁUSZCZU ROŚLINNEGO 10g 1 szt FILET ZAPIEKANY (dr.) 80 g LIŚĆ SAŁATY MASŁOWEJ 0,06 szt MARCHEW GOTOWANA PŁASTRY (marchew, olej rzepakowy) 50 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 5 g	MUS Z GRUSZKI 100 g	Energia [kcal] 1 935 Białko ogółem [g] 98,7 Tłuszcz [g] 45,1 Węglowodany ogółem [g] 308,6 Sód [mg] 2 513,7 Błonnik pokarmowy [g] 30,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 17 suma cukrów prostych [g] 38,7	
	Jan_plyma wzmożniona mleczna	PAPKA Z ZUPY MLECZNEJ Z PŁATKAMI OWSIANYMI I (mleko 2%, płatki owsiane) 500 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) HERBATA 1SZT. 1 szt	MUS JABŁKOWY (jabłka, cukier) 100 g	PAPKA ZUPA KRUPNIK Z RYŻU Z ŁOPATKĄ wzmocniona (łopatka, marchew, seler, pietruszka, ryż biały) 500 ml ( <b>SELER</b> ) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	PAPKA ZUPA JARZYNOWA Z ZIEMNIAKAMI I ŁOPATKĄ (łopatka, ziemniaki, włoszczyzna, mąka pszenna) 500 ml ( <b>SELER</b> ) HERBATA 1SZT. 1 szt	MAŚLANKA 200 ml ( <b>MLEKO</b> )	Energia [kcal] 1 959,9 Białko ogółem [g] 72,6 Tłuszcz [g] 106,8 Węglowodany ogółem [g] 199,4 Sód [mg] 584,6 Błonnik pokarmowy [g] 22,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,5 suma cukrów prostych [g] 45,5
	Dieta papkowata	PAPKA ZUPA JARZYNOWA Z ZIEMNIAKAMI I ŁOPATKĄ (łopatka, ziemniaki, włoszczyzna, mąka pszenna) 500 ml ( <b>SELER</b> ) HERBATA 1SZT. 1 szt		PAPKA ZUPA KRUPNIK Z RYŻU Z ŁOPATKĄ wzmocniona (łopatka, marchew, seler, pietruszka, ryż biały) 500 ml ( <b>SELER</b> ) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	PAPKA ZUPA JARZYNOWA Z ZIEMNIAKAMI I ŁOPATKĄ (łopatka, ziemniaki, włoszczyzna, mąka pszenna) 500 ml ( <b>SELER</b> ) HERBATA 1SZT. 1 szt	MUS OWOCOWY 1 szt	Energia [kcal] 1 941,5 Białko ogółem [g] 72,7 Tłuszcz [g] 116,7 Węglowodany ogółem [g] 171,9 Sód [mg] 502,4 Błonnik pokarmowy [g] 23,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,7 suma cukrów prostych [g] 29,6
2026-04-08 środa	Jan_dieta podstawowa	ZUPA MLECZNA Z PŁATKAMI RYŻOWYMI (mleko 2%, płatki ryżowe) 300 ml ( <b>MLEKO</b> ) CHLEB BIAŁY I GRAHAM 100 g ( <b>GLUTEN, SEZAM</b> ) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) SZYNKA SZKOLNA (wędlna wp., parzona, w osłonie niejadalnej) 80 g ( <b>SOJA</b> ) POMIDOR 50 g RUKOLA 2 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 5 g	ZUPA JARZYNOWA Z ZIEMNIAKAMI (ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, fasolka szparagowa, mąka pszenna, mleko) 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) PIEROGI RUSKIE GOTOWANE 6 szt ( <b>GLUTEN</b> ) CEBULA ZASMAŻANA (cebulka, majeranek, olej) 20 g FASOLKA SZPARAGOWA GOTOWANA 200 g KOMPOT OWOCOWY (mieszanka owoców) 250 ml	CHLEB BIAŁY I GRAHAM 100 g ( <b>GLUTEN, SEZAM</b> ) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) TWAROŻEK Z ZIEŁONĄ PIETRUSZKĄ (ser biały półtusty, jogurt naturalny 2%, zielona pietruszka) 50 g ( <b>MLEKO</b> ) SZYNKA Z PIERSIĄ INDYCYZĄ (z indyka i kurczaka grub rozdrobniona, parzona, w osłonie niejadalnej) 30 g ( <b>SOJA, SELER, GORCZYCA</b> ) SAŁATA MIX ZE SŁONECZNIKIEM (sałata lodowa, rukola, sałata radicchio, słonecznik) 20 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 5 g	KISIEL Z TARTYMI JABŁKAMI DROBNO TARTE (jabłka, kisiel owocowy, woda) 200 ml	Energia [kcal] 2 009,6 Białko ogółem [g] 79,5 Tłuszcz [g] 46,6 Węglowodany ogółem [g] 322,4 Sód [mg] 2 832,6 Błonnik pokarmowy [g] 30,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,8 suma cukrów prostych [g] 62,6	

2026-04-08 środa

Jan_dieta latwostrawna	ZUPA MLECZNA Z PŁATKAMI RYŻOWYMI (mleko 2%, płatki ryżowe) 300 ml ( <b>MLEKO</b> ) ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) SZYNKA SZKOLNA (wędlina wp., parzona, w osłonice niejadalnej) 80 g ( <b>SOJA</b> ) RUKOLA 2 g SZPINAK BABY 2 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 5 g		ZUPA JARZYNOWA Z ZIEMNIAKAMI (ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, fasolka szparagowa, mąka pszenna, mleko) 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) GULASZ WIEPRZOWY DUSZONY (MIĘSO W KOSTKE) (łopatka wp. szynka wp., olej rzepakowy, mąka pszenna, przyprawy) 120 g ( <b>GLUTEN, SOJA</b> ) KASZA JĘCZMIENNA GOTOWANA 200 g ( <b>GLUTEN</b> ) MARCHEW GOTOWANA (marchew, mąka pszenna, olej rzepakowy) 200 g ( <b>GLUTEN</b> ) KOMPOT OWOCOWY (mieszanka owoców) 250 ml	ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) TWAROŻEK Z ZIELONĄ PIETRUSZKĄ (ser biały półtłusty, jogurt naturalny 2%, zielona pietruszka) 50 g ( <b>MLEKO</b> ) SZYNKA Z PIERSIĄ INDYCZĄ (z indyka i kurczaka grub rozdrobniona, parzona, w osłonice niejadalnej) 30 g ( <b>SOJA, SELER, GORCZYCA</b> ) PIETRUSZKA GOTOWANA PLASTRY (pietruszka, olej rzepakowy) 50 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 5 g	KISIEL Z TARTYMI JABŁKAMI B/CIUKRU (jabłka, kisiel owocowy, woda) 200 ml	Energia [kcal] 2 107,5 Białko ogółem [g] 80,6 Tłuszcz [g] 60,9 Węglowodany ogółem [g] 330,1 Sód [mg] 2 963 Błonnik pokarmowy [g] 27,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,8 suma cukrów prostych [g] 64,2
Jan_dieta z ogr. łatwo przysw. węgl.	CHLEB GRAHAM 100 g ( <b>GLUTEN, SEZAM</b> ) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) SZYNKA SZKOLNA (wędlina wp., parzona, w osłonice niejadalnej) 80 g ( <b>SOJA</b> ) POMIDOR 50 g RUKOLA 2 g HERBATA 1SZT. 1 szt	POMARAŃCZA 1 szt	ZUPA JARZYNOWA Z ZIEMNIAKAMI (ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, fasolka szparagowa, mąka pszenna, mleko) 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) WIEPRZOWINA PO WĘGIERSKU DUSZONA (pokrojona w kostkę) (łopatka wp., papryka konserwowa, cebula, mąka, przecier pomidorowy) 120 g ( <b>GLUTEN</b> ) KASZA PĘCZAK GOTOWANA 200 g ( <b>GLUTEN</b> ) FASOLKA SZPARAGOWA GOTOWANA 200 g KOMPOT OWOCOWY (mieszanka owoców) 250 ml	CHLEB GRAHAM 100 g ( <b>GLUTEN, SEZAM</b> ) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) TWAROŻEK Z ZIOLAMI (ser biały półtłusty, jogurt naturalny 2%, zioła) 50 g ( <b>MLEKO</b> ) SZYNKA Z PIERSIĄ INDYCZĄ (z indyka i kurczaka grub rozdrobniona, parzona, w osłonice niejadalnej) 30 g ( <b>SOJA, SELER, GORCZYCA</b> ) SAŁATA MIX ZE SŁONECZNIKIEM (sałata lodowa, rukola, sałata radicchio, słonecznik) 20 g HERBATA 1SZT. 1 szt	KISIEL Z TARTYMI JABŁKAMI B/CIUKRU (jabłka, kisiel owocowy, woda) 200 ml	Energia [kcal] 1 840,4 Białko ogółem [g] 74 Tłuszcz [g] 41,7 Węglowodany ogółem [g] 298,6 Sód [mg] 2 756,2 Błonnik pokarmowy [g] 40,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 19 suma cukrów prostych [g] 50,9
Jan_cukrzycoowa lekkostrawna	ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) SZYNKA SZKOLNA (wędlina wp., parzona, w osłonice niejadalnej) 80 g ( <b>SOJA</b> ) POMIDOR 50 g RUKOLA 2 g HERBATA 1SZT. 1 szt	SOK NFC POMIDOROWY 195ml 1 szt	ZUPA JARZYNOWA Z ZIEMNIAKAMI (ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, fasolka szparagowa, mąka pszenna, mleko) 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) GULASZ WIEPRZOWY DUSZONY (MIĘSO W KOSTKE) (łopatka wp. szynka wp., olej rzepakowy, mąka pszenna, przyprawy) 120 g ( <b>GLUTEN, SOJA</b> ) KASZA JĘCZMIENNA GOTOWANA 200 g ( <b>GLUTEN</b> ) FASOLKA SZPARAGOWA GOTOWANA 200 g KOMPOT OWOCOWY (mieszanka owoców) 250 ml	ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) TWAROŻEK Z ZIOLAMI (ser biały półtłusty, jogurt naturalny 2%, zioła) 50 g ( <b>MLEKO</b> ) SZYNKA Z PIERSIĄ INDYCZĄ (z indyka i kurczaka grub rozdrobniona, parzona, w osłonice niejadalnej) 30 g ( <b>SOJA, SELER, GORCZYCA</b> ) PIETRUSZKA GOTOWANA PLASTRY (pietruszka, olej rzepakowy) 50 g HERBATA 1SZT. 1 szt	KISIEL Z TARTYMI JABŁKAMI B/CIUKRU (jabłka, kisiel owocowy, woda) 200 ml	Energia [kcal] 1 792,1 Białko ogółem [g] 74,8 Tłuszcz [g] 47,5 Węglowodany ogółem [g] 278,9 Sód [mg] 3 095,9 Błonnik pokarmowy [g] 28,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21 suma cukrów prostych [g] 43,7
Jan_dieta latwostrawna z ogr. tłuszczu	RYŻ NA WYWARZE JARZYNOWYM (ryż biały, marchew, pietruszka, seler) 300 ml ( <b>SELER</b> ) ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ) MARGARYNA SŁONECZNA 81% TŁUSZCZU ROŚLINNEGO 10g 1 szt SZYNKA SZKOLNA (wędlina wp., parzona, w osłonice niejadalnej) 50 g ( <b>SOJA</b> ) MARMOLADA 50 g SZPINAK BABY 2 g RUKOLA 2 g HERBATA 1SZT. 1 szt		ZUPA JARZYNOWA Z ZIEMNIAKAMI (ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, fasolka szparagowa, mąka pszenna, mleko) 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) ŁOPATKA DUSZONA MIĘKKA W SOSIE (łopatka wp., mąka pszenna) 80 g ( <b>GLUTEN</b> ) KASZA JĘCZMIENNA GOTOWANA 200 g ( <b>GLUTEN</b> ) MARCHEW GOTOWANA (marchew, mąka pszenna, olej rzepakowy) 200 g ( <b>GLUTEN</b> ) KOMPOT OWOCOWY (mieszanka owoców) 250 ml	ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ) MARGARYNA SŁONECZNA 81% TŁUSZCZU ROŚLINNEGO 10g 1 szt SZYNKA Z PIERSIĄ INDYCZĄ (z indyka i kurczaka grub rozdrobniona, parzona, w osłonice niejadalnej) 50 g ( <b>SOJA, SELER, GORCZYCA</b> ) TWAROŻEK Z ZIOLAMI (ser biały półtłusty, jogurt naturalny 2%, zioła) 50 g ( <b>MLEKO</b> ) PIETRUSZKA GOTOWANA PLASTRY (pietruszka, olej rzepakowy) 50 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 5 g	KISIEL Z TARTYMI JABŁKAMI DROBNO TARTE (jabłka, kisiel owocowy, woda) 200 ml	Energia [kcal] 2 188,5 Białko ogółem [g] 79 Tłuszcz [g] 64,9 Węglowodany ogółem [g] 341,7 Sód [mg] 2 739,8 Błonnik pokarmowy [g] 29,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 20,4 suma cukrów prostych [g] 77,2

2026-04-08 środa	Jan_plyna wzmochniona mleczna	PAPKA Z ZUPY MLECZNEJ Z RYŻEM BIAŁYM (ryż, mleko) 500 ml ( <b>MLEKO</b> ) HERBATA 1SZT. 1 szt	SOCZEK B/CIUKRU 200ml 1 szt	PAPKA ZUPA JARZYNOWA Z ZIEMIANKAMI I ŁOPATKĄ (topatka, ziemniaki, włoszczyzna, mąka pszenna) 500 ml ( <b>SELER</b> ) KOMPOT OWOCOWY (mieszanka owoców) 250 ml	PAPKA ZUPA ZIEMIACZANA Z ŁOPATKĄ wzmochniona (topatka, ziemniaki, włoszczyzna, mąka pszenna) 500 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) HERBATA 1SZT. 1 szt	BUDYŃ (mleko 2%, budyń waniliowy) 200 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )	Energia [kcal] 1 891,2 Białko ogółem [g] 69,9 Tłuszcz [g] 103,7 Węglowodany ogółem [g] 187,1 Sód [mg] 587,4 Błonnik pokarmowy [g] 17,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,6 suma cukrów prostych [g] 46,3
	Dieta papkowata	PAPKA RYŻ NA WYWARZE Z ŁOPATKĄ (topatka, marchew, seler, pietruszka, ryż biały) 500 ml ( <b>SELER</b> ) HERBATA 1SZT. 1 szt		PAPKA ZUPA JARZYNOWA Z ZIEMIANKAMI I ŁOPATKĄ (topatka, ziemniaki, włoszczyzna, mąka pszenna) 500 ml ( <b>SELER</b> ) KOMPOT OWOCOWY (mieszanka owoców) 250 ml	PAPKA ZUPA ZIEMIACZANA Z ŁOPATKĄ wzmochniona (topatka, ziemniaki, włoszczyzna, mąka pszenna) 500 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) HERBATA 1SZT. 1 szt	KISIEL (kisiel owocowy, woda) 1 Por	Energia [kcal] 1 990,2 Białko ogółem [g] 72,2 Tłuszcz [g] 119,4 Węglowodany ogółem [g] 178,9 Sód [mg] 517,6 Błonnik pokarmowy [g] 21,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,3 suma cukrów prostych [g] 39,6
2026-04-09 czwartek	Jan_dieta podstawowa	ZUPA MLECZNA Z KASZĄ MANNA (mleko 2%, kasza manna) 300 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) CHLEB BIAŁY I GRAHAM 100 g ( <b>GLUTEN, SEZAM</b> ) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) PASTA Z CIECIERZICY Z SUSZONYMI POMIDORAMI 50 g ( <b>SELER, SO2</b> ) MUS JABŁKOWY (jabłka, cukier) 100 g DWA RODZAJE RZODKIEWKI (rzodkiewka, rzodkiew biała) 50 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 5 g		ZUPA KAPUŚNIAK Z KISZONEJ KAPUSTY (ziemniaki, kapusta kiszona, marchew, seler, pietruszka, cebula, kielbasa, mąka pszenna) 400 ml ( <b>GLUTEN, SOJA, SELER, GORCZYCA</b> ) KURCZAK OPIEKANY (ćwiartka kurczaka, papryka, olej) 120 g ZIEMIANKI GOTOWANE Z WODY PRZETARTE 200 g SURÓWKA WIELOWARZYWNA (kapusta biała, ogórek kiszony, marchew, seler, pietruszka, olej, musztarda) 200 g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB BIAŁY I GRAHAM 100 g ( <b>GLUTEN, SEZAM</b> ) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) FILET ZAPIEKANY (dr.) 80 g SZPINAK BABY 2 g LIŚĆ SALATY MASŁOWEJ 0,06 szt CUKIER 5 g HERBATA 1SZT. 1 szt	KEFIR 1 szt ( <b>MLEKO</b> )	Energia [kcal] 2 296,9 Białko ogółem [g] 104,6 Tłuszcz [g] 80,8 Węglowodany ogółem [g] 306,1 Sód [mg] 3 441,1 Błonnik pokarmowy [g] 35,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,3 suma cukrów prostych [g] 51,5
	Jan_dieta łatwostrawna	ZUPA MLECZNA Z KASZĄ MANNA (mleko 2%, kasza manna) 300 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) PŁAT SZYNKOWY (wieprzowy wędzony, parzony) 50 g ( <b>GLUTEN, SOJA</b> ) MUS JABŁKOWY (jabłka, cukier) 100 g SALATA LODOWA 10 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 5 g		ZUPA ZACIERKA NA WYWARZE JARZYNOWYM (marchew, seler, pietruszka, makaron zacierka, zielona pietruszka) 400 ml ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER</b> ) KURCZAK GOTOWANY (ćwiartka kurczaka) 120 g SOS ZIOŁOWY (wywar warzywny, ziola, mąka pszenna) 100 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) ZIEMIANKI GOTOWANE Z WODY PRZETARTE 200 g WARZYWA GOTOWANE Z WODY (marchewka, seler, pietruszka, mąka pszenna, olej rzepakowy) 200 g ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) FILET ZAPIEKANY (dr.) 80 g SZPINAK BABY 2 g LIŚĆ SALATY MASŁOWEJ 0,06 szt HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 5 g	KEFIR 1 szt ( <b>MLEKO</b> )	Energia [kcal] 2 260,7 Białko ogółem [g] 108,3 Tłuszcz [g] 68,4 Węglowodany ogółem [g] 328,7 Sód [mg] 3 031 Błonnik pokarmowy [g] 32,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,6 suma cukrów prostych [g] 56,9
	Jan_dieta z ogr. latwo przysw. weg.	CHLEB GRAHAM 100 g ( <b>GLUTEN, SEZAM</b> ) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) PASTA Z CIECIERZICY Z SUSZONYMI POMIDORAMI 50 g ( <b>SELER, SO2</b> ) SER TWAROGOWY TOPIONY Lactima 17G 1 Por ( <b>MLEKO</b> ) DWA RODZAJE RZODKIEWKI (rzodkiewka, rzodkiew biała) 50 g HERBATA 1SZT. 1 szt	JABŁKO 1 szt	ZUPA KAPUŚNIAK Z KISZONEJ KAPUSTY (ziemniaki, kapusta kiszona, marchew, seler, pietruszka, cebula, kielbasa, mąka pszenna) 400 ml ( <b>GLUTEN, SOJA, SELER, GORCZYCA</b> ) KURCZAK OPIEKANY (ćwiartka kurczaka, papryka, olej) 120 g ZIEMIANKI GOTOWANE Z WODY PRZETARTE 200 g SURÓWKA WIELOWARZYWNA (kapusta biała, ogórek kiszony, marchew, seler, pietruszka, olej, musztarda) 200 g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB GRAHAM 100 g ( <b>GLUTEN, SEZAM</b> ) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) FILET ZAPIEKANY (dr.) 80 g SZPINAK BABY 2 g LIŚĆ SALATY MASŁOWEJ 0,06 szt HERBATA 1SZT. 1 szt	KEFIR 1 szt ( <b>MLEKO</b> )	Energia [kcal] 2 116,1 Białko ogółem [g] 99,8 Tłuszcz [g] 82 Węglowodany ogółem [g] 260,5 Sód [mg] 3 424,7 Błonnik pokarmowy [g] 39,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,1 suma cukrów prostych [g] 22,5

2026-04-09 czwartek	Jan_cukrzycowa lekkostrawna	ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) PŁAT SZYNKOWY (wieprzowy wędzony, parzony) 50 g ( <b>GLUTEN, SOJA</b> ) SER TWAROGOWY TOPIONY Lactima 17G 1 Por ( <b>MLEKO</b> ) SALATA LODOWA 10 g HERBATA 1SZT. 1 szt MUS OWOCOWY 1 szt	JABŁKO PARZONE 1 szt	ZUPA ZACIERKA NA WYWARZE JARZYNOWYM (marchew, seler, pietruszka, makaron zacierka, zielona pietruszka) 400 ml ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER</b> ) KURCZAK GOTOWANY (ćwiartka kurczaka) 120 g SOS ZIOŁOWY (wywar warzywny, ziola, mąka pszenna) 100 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) ZIEMIANKI GOTOWANE Z WODY PRZETARTE 200 g WARZYWA GOTOWANE Z WODY (marchewka, seler, pietruszka, mąka pszenna, olej rzepakowy) 200 g ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) FILET ZAPIEKANY (dr.) 80 g SZPINAK BABY 2 g LIŚĆ SALATY MASŁOWEJ 0,06 szt HERBATA 1SZT. 1 szt	KEFIR 1 szt ( <b>MLEKO</b> )	Energia [kcal] 2 099,9 Białko ogółem [g] 100,9 Tłuszcz [g] 68,6 Węglowodany ogółem [g] 294,3 Sód [mg] 3 006,7 Błonnik pokarmowy [g] 32,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,2 suma cukrów prostych [g] 44,1
	Jan_dieta latwostrawna z ogr. tłuszczu	ZUPA MLECZNA Z KASZA MANNA (mleko 2%, kasza manna) 300 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ) MARGARYNA SŁONECZNA 81% TŁUSZCZU ROŚLINNEGO 10g 1 szt PŁAT SZYNKOWY (wieprzowy wędzony, parzony) 50 g ( <b>GLUTEN, SOJA</b> ) DZEM OWOCOWY 1 szt MUS JABŁKOWY (jabłka, cukier) 100 g SALATA LODOWA 10 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 5 g		ZUPA ZACIERKA NA WYWARZE JARZYNOWYM (marchew, seler, pietruszka, makaron zacierka, zielona pietruszka) 400 ml ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER</b> ) KURCZAK GOTOWANY (ćwiartka kurczaka) 120 g SOS ZIOŁOWY (wywar warzywny, ziola, mąka pszenna) 100 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) ZIEMIANKI GOTOWANE Z WODY PRZETARTE 200 g WARZYWA GOTOWANE Z WODY (marchewka, seler, pietruszka, mąka pszenna, olej rzepakowy) 200 g ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ) MARGARYNA SŁONECZNA 81% TŁUSZCZU ROŚLINNEGO 10g 1 szt FILET ZAPIEKANY (dr.) 50 g SZPINAK BABY 2 g LIŚĆ SALATY MASŁOWEJ 0,06 szt HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 5 g	KEFIR 1 szt ( <b>MLEKO</b> )	Energia [kcal] 2 251,1 Białko ogółem [g] 101,5 Tłuszcz [g] 66,5 Węglowodany ogółem [g] 337,8 Sód [mg] 2 761,3 Błonnik pokarmowy [g] 32,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,1 suma cukrów prostych [g] 65,6
	Jan_plyna wzmochniona mleczna	PAPKA Z ZUPY MLECZNEJ Z KASZA MANNA (mleko 2%, kasza manna) 500 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) HERBATA 1SZT. 1 szt	MUS Z GRUSZKI 150 g	PAPKA ZACIERKA NA WYWARZE JARZYNOWYM Z KURCZAKIEM wzmocniona (ćwiartka z kurczaka, makaron zacierka, włoszczyzna) 500 ml ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER</b> ) 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> ) HERBATA 1SZT. 1 szt	SEREK HOMOGENIZOWANY WANILIOWY 1 szt ( <b>MLEKO</b> )	Energia [kcal] 1 813,5 Białko ogółem [g] 101,6 Tłuszcz [g] 71,2 Węglowodany ogółem [g] 210,9 Sód [mg] 643,4 Błonnik pokarmowy [g] 20,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22 suma cukrów prostych [g] 47,6
	Dieta papkowata	PAPKA KASZA MANNA NA WYWARZE JARZYNOWYM Z KURCZAKIEM (ćwiartka z kurczaka, włoszczyzna, kasza manna, zielona pietruszka) 500 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) HERBATA 1SZT. 1 szt		PAPKA ZACIERKA NA WYWARZE JARZYNOWYM Z KURCZAKIEM wzmocniona (ćwiartka z kurczaka, makaron zacierka, włoszczyzna) 500 ml ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER</b> ) 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> ) HERBATA 1SZT. 1 szt	MUS JABŁKOWY (jabłka, cukier) 150 g	Energia [kcal] 1 865,9 Białko ogółem [g] 91,8 Tłuszcz [g] 80,1 Węglowodany ogółem [g] 217,4 Sód [mg] 648,8 Błonnik pokarmowy [g] 23,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 20,2 suma cukrów prostych [g] 34,4

2026-04-10 piątek	Jan_dieta podstawiowa	ZUPA MLECZNA Z RYZEM (mleko 2%, ryż) 300 ml ( <b>MLEKO</b> ) CHLEB BIAŁY I GRAHAM 100 g ( <b>GLUTEN, SEZAM</b> ) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) PASTA JAJECZNA ZE SZCZYPIONIEM (jajka, szczypiorek, majonez) 80 g ( <b>JAJA, GORCZYCA</b> ) SALATKA Z OGÓRKA KISZONEGO I PAPRYKI (ogórek kiszony, papryka konserwowa) 50 g ( <b>GORCZYCA</b> ) POMARAŃCZA 1 szt HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 5 g	ZUPA FASOLKOWA Z ZIEMNIAKAMI (fasolka szparagowa, ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna) 400 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) MORSZCZUK PANIEROWANY PIECZONY (filet z morszczuka, jajka, mąka, bułka tarta) 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA, RYBA</b> ) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY PRZETARTE 200 g SURÓWKA Z KAPUŚTY KISZONEJ (kapusta kiszona, marchew, jabłko, cebula, olej, zielona, pietruszka) 200 g ( <b>GORCZYCA</b> ) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB BIAŁY I GRAHAM 100 g ( <b>GLUTEN, SEZAM</b> ) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) SER BIAŁY PÓŁTŁUSTY KRAJANKA 50 g ( <b>MLEKO</b> ) MARMOLADA 30 g SALATA MIX (salata lodowa, rukola, salata radicchio) 20 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 5 g	WAFELEK ŚMIETANKOWY 1 szt ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )	Energia [kcal] 2 149 Białko ogółem [g] 78,3 Tłuszcz [g] 69,3 Węglowodany ogółem [g] 318,9 Sód [mg] 2 460,9 Błonnik pokarmowy [g] 35 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21,4 suma cukrów prostych [g] 66,8	
	Jan_dieta latwostrawna	ZUPA MLECZNA Z RYZEM (mleko 2%, ryż) 300 ml ( <b>MLEKO</b> ) ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) PASTA JAJECZNA ZE SZCZYPIONIEM (jajka, szczypiorek, majonez) 80 g ( <b>JAJA, GORCZYCA</b> ) SALATA LODOWA Z RUKOLĄ (salata lodowa, rukola) 10 g MUS Z GRUSZKI 100 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 5 g	ZUPA KRUPNIK Z KASZY JĘCZMIENNEJ (marchew, seler, pietruszka, kasza jęczmienna) 400 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) FILET Z RYBY GOTOWANY (dorsz) 80 g ( <b>RYBA</b> ) SOS JARZYNOWY (marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna) 80 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY PRZETARTE 200 g SZPINAK GOTOWANY (szpinak, mąka pszenna, olej rzepakowy) 200 g ( <b>GLUTEN</b> ) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) SER BIAŁY PÓŁTŁUSTY KRAJANKA 50 g ( <b>MLEKO</b> ) MARMOLADA 30 g SALATA MIX (salata lodowa, rukola, salata radicchio) 20 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 5 g	WAFELEK ŚMIETANKOWY 1 szt ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )	Energia [kcal] 2 115,3 Białko ogółem [g] 79,3 Tłuszcz [g] 60,7 Węglowodany ogółem [g] 325,5 Sód [mg] 1 962,1 Błonnik pokarmowy [g] 26,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,1 suma cukrów prostych [g] 59,5	
	Jan_dieta z ogr. łatwo przysw. weg.	CHLEB GRAHAM 100 g ( <b>GLUTEN, SEZAM</b> ) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) PASTA JAJECZNA ZE SZCZYPIONIEM (jajka, szczypiorek, majonez) 80 g ( <b>JAJA, GORCZYCA</b> ) SALATKA Z OGÓRKA KISZONEGO I PAPRYKI (ogórek kiszony, papryka konserwowa) 100 g ( <b>GORCZYCA</b> ) HERBATA 1SZT. 1 szt	KANAPKA Z SEREM ŻÓŁTYM (chleb graham 30g, ser żółty 30g, masło 10g) 1 Por ( <b>GLUTEN, MLEKO, SEZAM</b> )	ZUPA FASOLKOWA Z ZIEMNIAKAMI (fasolka szparagowa, ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna) 400 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) FILET Z RYBY GOTOWANY (dorsz) 80 g ( <b>RYBA</b> ) SOS JARZYNOWY (marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna) 80 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY PRZETARTE 200 g SURÓWKA Z KAPUŚTY KISZONEJ B/CUKRU (kapusta kiszona, marchew, jabłko, cebula, olej, zielona, pietruszka) 200 g ( <b>GORCZYCA</b> ) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB GRAHAM 100 g ( <b>GLUTEN, SEZAM</b> ) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) SER BIAŁY PÓŁTŁUSTY KRAJANKA 80 g ( <b>MLEKO</b> ) SALATA MIX (salata lodowa, rukola, salata radicchio) 20 g KIELKI 4 g HERBATA 1SZT. 1 szt	JOGURT NATURALNY 150 g ( <b>MLEKO</b> )	Energia [kcal] 2 112,5 Białko ogółem [g] 92,5 Tłuszcz [g] 83,6 Węglowodany ogółem [g] 258,2 Sód [mg] 3 207,9 Błonnik pokarmowy [g] 37,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,7 suma cukrów prostych [g] 22,7
	Jan_cukrzycowa lekkostrawna	ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) PASTA JAJECZNA ZE SZCZYPIONIEM (jajka, szczypiorek, majonez) 80 g ( <b>JAJA, GORCZYCA</b> ) SALATA LODOWA Z RUKOLĄ (salata lodowa, rukola) 10 g 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 JĘCZMIENNEJ (marchew, seler, pietruszka, kasza jęczmienna) 400 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) FILET Z RYBY GOTOWANY (dorsz) 80 g ( <b>RYBA</b> ) SOS JARZYNOWY (marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna) 80 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY PRZETARTE 200 g SZPINAK GOTOWANY (szpinak, mąka pszenna, olej rzepakowy) 200 g ( <b>GLUTEN</b> ) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) SER BIAŁY PÓŁTŁUSTY KRAJANKA 80 g ( <b>MLEKO</b> ) SALATA MIX (salata lodowa, rukola, salata radicchio) 20 g MARCHEW GOTOWANA PLASTRY (marchew, olej rzepakowy) 100 g HERBATA 1SZT. 1 szt	JOGURT NATURALNY 150 g ( <b>MLEKO</b> )	Energia [kcal] 2 053,8 Białko ogółem [g] 91,4 Tłuszcz [g] 75,7 Węglowodany ogółem [g] 267,2 Sód [mg] 2 456,3 Błonnik pokarmowy [g] 28,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,7 suma cukrów prostych [g] 25,8

2026-04-10 piątek	Jan_dieta łatwostrawna z ogr. tłuszczu	ZUPA MLECZNA Z RYŻEM (mleko 2%, ryż) 300 ml ( <b>MLEKO</b> ) ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ) MARGARYNA SŁONECZNA 81% TŁUSZCZU ROŚLINNEGO 10g 1 szt JAJKO GOTOWANE klasy M 1 szt ( <b>JAJA</b> ) DŹEM OWOCOWY 1 szt MIÓD 1 szt SAŁATA LODOWA Z RUKOLĄ (sałata lodowa, rukola) 10 g MUS Z GRUSZKI 100 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 5 g	ZUPA KRUPNIK Z KASZY JĘCZMIENNEJ (marchew, seler, pietruszka, kasza jęczmienna) 400 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) FILET Z RYBY GOTOWANY (dorsz) 80 g ( <b>RYBA</b> ) SOS JARZYNOWY (marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna) 80 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) ZIEMNIANKI GOTOWANE Z WODY PRZETARTE 200 g SZPINAK GOTOWANY (szpinak, mąka pszenna, olej rzepakowy) 200 g ( <b>GLUTEN</b> ) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ) MARGARYNA SŁONECZNA 81% TŁUSZCZU ROŚLINNEGO 10g 1 szt SER BIAŁY PÓLTŁUSTY KRAJANKA 50 g ( <b>MLEKO</b> ) MARMOLADA 30 g SAŁATA MIX (sałata lodowa, rukola, sałata radiochio) 20 g KIELKI 4 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 5 g	JOGURT NATURALNY 150 g ( <b>MLEKO</b> )	Energia [kcal] 2 104,1 Białko ogółem [g] 79,9 Tłuszcz [g] 47,8 Węglowodany ogółem [g] 350,4 Sód [mg] 1 938 Błonnik pokarmowy [g] 26,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 18,7 suma cukrów prostych [g] 69,8	
	Jan_plyma wzmożona mleczna	PAPKA Z ZUPY MLECZNEJ Z RYŻEM BIAŁYM (ryż, mleko) 500 ml ( <b>MLEKO</b> ) HERBATA 1SZT. 1 szt	MUS OWOCOWY 1 szt	PAPKA ZUPA JARZYNOWA Z MAKARONEM I ŁOPATKĄ wzmożona (topatka, makaron, włoszczyzna, mąka pszenna) 500 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	PAPKA ZUPA JARZYNOWA Z MAKARONEM I ŁOPATKĄ (topatka, makaron, włoszczyzna, mąka pszenna) 500 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) HERBATA 1SZT. 1 szt	SEREK WIEJSKI 1 szt ( <b>MLEKO</b> )	Energia [kcal] 1 871,1 Białko ogółem [g] 82,5 Tłuszcz [g] 105,6 Węglowodany ogółem [g] 160,8 Sód [mg] 890,1 Błonnik pokarmowy [g] 14,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,4 suma cukrów prostych [g] 41,9
	Dieta papkowata	PAPKA RYŻ NA WYWARZE Z ŁOPATKĄ (topatka, marchew, seler, pietruszka, ryż biały) 500 ml ( <b>SELER</b> ) HERBATA 1SZT. 1 szt		PAPKA ZUPA JARZYNOWA Z MAKARONEM I ŁOPATKĄ wzmożona (topatka, makaron, włoszczyzna, mąka pszenna) 500 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	PAPKA ZUPA JARZYNOWA Z MAKARONEM I ŁOPATKĄ (topatka, makaron, włoszczyzna, mąka pszenna) 500 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) HERBATA 1SZT. 1 szt	MUS Z GRUSZKI 100 g	Energia [kcal] 2 018,7 Białko ogółem [g] 75,9 Tłuszcz [g] 121,2 Węglowodany ogółem [g] 179,6 Sód [mg] 484,6 Błonnik pokarmowy [g] 22,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,6 suma cukrów prostych [g] 15,6
2026-04-11 sobota	Jan_dieta podstawowa	ZUPA MLECZNA Z MAKARONEM (mleko 2%, makaron) 300 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) CHLEB BIAŁY I GRAHAM 100 g ( <b>GLUTEN, SEZAM</b> ) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) SEREK WIEJSKI GRANULOWANY 50 g ( <b>MLEKO</b> ) POŁĘDWICA SOPOCKA (wędzonka wp., wędzona, parzona) 30 g ( <b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER</b> ) POMIDÓR 50 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 5 g	ZUPA BARSZCZ CZERWONY ZABIELANY Z ZIEMNIAKAMI (buraki, ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, mleko) 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) PULPET WIEPRZOWY GOTOWANY (topatka wp., bułka tarta, jajka) 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ) SOS KOPERKOWY (wywar warzywny, mąka pszenna, koperek) 100 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) KASZA JĘCZMIENNA GOTOWANA 200 g ( <b>GLUTEN</b> ) SURÓWKA Z DWÓCH KAPUST (kapusta biała, kapusta czerwona, marchew, musztarda, olej, cukier) 200 g ( <b>GORCZYCA</b> ) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB BIAŁY I GRAHAM 100 g ( <b>GLUTEN, SEZAM</b> ) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) BIANKA PIERS GOTOWANA Z INDYKA (gotowana, w osłonce niejadalnej) 80 g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) OGÓREK ZIELONY TALARKI OBRANY 50 g SAŁATA LODOWA 10 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 5 g	BUDYŃ (mleko 2%, budyń waniliowy) 200 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )	Energia [kcal] 2 302 Białko ogółem [g] 90,5 Tłuszcz [g] 78,2 Węglowodany ogółem [g] 325,7 Sód [mg] 3 286,2 Błonnik pokarmowy [g] 31,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29 suma cukrów prostych [g] 67	

Jan_dieta latwostrawna	ZUPA MLECZNA Z MAKARONEM (mleko 2%, makaron) 300 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) SÉREK WIEJSKI GRANULOWANY 50 g ( <b>MLEKO</b> ) POŁĘDWICA SOPOCKA (wędzonka wp., wędzona, parzona) 30 g ( <b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER</b> ) ROSZPONKA 5 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 5 g		ZUPA BARSZCZ CZERWONY ZABIELANY Z ZIEMNIAKAMI (buraki, ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, mleko) 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) PULPET WIEPRZOWY GOTOWANY (łopatka wp., bułka tarta, jajka) 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ) SOS KOPERKOWY (wywar warzywny, mąka pszenna, koperek) 100 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) KASZA JĘCZMIENNA GOTOWANA 200 g ( <b>GLUTEN</b> ) BROKUŁ GOTOWANY Z WODY (brokuł, olej rzepakowy) 200 g KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) BIANKA PIERS GOTOWANA Z INDYKA (gotowana, w osłonce niejadalnej) 80 g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) JABŁKO PARZONE 1 szt SAŁATA LODOWA 10 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 5 g	BUDYŃ (mleko 2%, budyń waniliowy) 200 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )	Energia [kcal] 2 191 Białko ogółem [g] 91,7 Tłuszcz [g] 60,7 Węglowodany ogółem [g] 339 Sód [mg] 2 745,5 Błonnik pokarmowy [g] 25,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,5 suma cukrów prostych [g] 68,1
Jan_dieta z ogr. łatwo przysw. węgl.	CHLEB GRAHAM 100 g ( <b>GLUTEN, SEZAM</b> ) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) SÉREK WIEJSKI GRANULOWANY 50 g ( <b>MLEKO</b> ) POŁĘDWICA SOPOCKA (wędzonka wp., wędzona, parzona) 30 g ( <b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER</b> ) POMIDÓR 50 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 5 g	KISIEL B/CUKRU (kisiel owocowy, woda) 1 Por	ZUPA BARSZCZ CZERWONY ZABIELANY Z ZIEMNIAKAMI (buraki, ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, mleko) 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) PULPET WIEPRZOWY GOTOWANY (łopatka wp., bułka tarta, jajka) 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ) SOS KOPERKOWY (wywar warzywny, mąka pszenna, koperek) 100 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) KASZA JĘCZMIENNA GOTOWANA 200 g ( <b>GLUTEN</b> ) SURÓWKA Z DWÓCH KAPUST B/CUKRU (kapusta biała, kapusta czerwona, marchew, musztarda, olej) 200 g ( <b>GORCZYCA</b> )	CHLEB GRAHAM 100 g ( <b>GLUTEN, SEZAM</b> ) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) BIANKA PIERS GOTOWANA Z INDYKA (gotowana, w osłonce niejadalnej) 80 g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) OGÓREK ZIELONY TALARKI OBRANY 50 g SAŁATA LODOWA 10 g HERBATA 1SZT. 1 szt	KANAPKA Z WĘDLINĄ DROBIOWĄ (chleb graham 30g, wędlina drobiowa 30g, masło 10g) 1 Por ( <b>GLUTEN, MLEKO, SEZAM</b> )	Energia [kcal] 2 031,5 Białko ogółem [g] 82,4 Tłuszcz [g] 70,8 Węglowodany ogółem [g] 277 Sód [mg] 3 249,9 Błonnik pokarmowy [g] 35 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,6 suma cukrów prostych [g] 30,9
Jan_cukrzycoowa lekkostrawna	ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) SÉREK WIEJSKI GRANULOWANY 50 g ( <b>MLEKO</b> ) POŁĘDWICA SOPOCKA (wędzonka wp., wędzona, parzona) 80 g ( <b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER</b> ) ROSZPONKA 5 g HERBATA 1SZT. 1 szt	KISIEL B/CUKRU (kisiel owocowy, woda) 1 Por	ZUPA BARSZCZ CZERWONY ZABIELANY Z ZIEMNIAKAMI (buraki, ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, mleko) 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) PULPET WIEPRZOWY GOTOWANY (łopatka wp., bułka tarta, jajka) 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ) SOS KOPERKOWY (wywar warzywny, mąka pszenna, koperek) 100 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) KASZA JĘCZMIENNA GOTOWANA 200 g ( <b>GLUTEN</b> ) BROKUŁ GOTOWANY Z WODY (brokuł, olej rzepakowy) 200 g KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) BIANKA PIERS GOTOWANA Z INDYKA (gotowana, w osłonce niejadalnej) 80 g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) SAŁATA LODOWA 10 g JABŁKO PARZONE 1 szt HERBATA 1SZT. 1 szt	KANAPKA Z WĘDLINĄ DROBIOWĄ (angielka 30g, wędlina drobiowa 30g, masło 10g) 1 Por ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> )	Energia [kcal] 2 072,5 Białko ogółem [g] 90,7 Tłuszcz [g] 66,7 Węglowodany ogółem [g] 296,7 Sód [mg] 3 373,3 Błonnik pokarmowy [g] 25,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,2 suma cukrów prostych [g] 32,9
Jan_dieta latwostrawna z ogr. tłuszczu	ZUPA MLECZNA Z MAKARONEM (mleko 2%, makaron) 300 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ) MARGARYNA SŁONECZNA 81% TŁUSZCZU ROŚLINNEGO 10g 1 szt SÉREK WIEJSKI GRANULOWANY 50 g ( <b>MLEKO</b> ) POŁĘDWICA SOPOCKA (wędzonka wp., wędzona, parzona) 30 g ( <b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER</b> ) ROSZPONKA 5 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 5 g		ZUPA BARSZCZ CZERWONY ZABIELANY Z ZIEMNIAKAMI (buraki, ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, mleko) 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) FILET Z PIERSI KURCZAKA GOTOWANY W SOSIE (piers z kurczaka, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna) 80 g ( <b>GLUTEN</b> ) SOS KOPERKOWY (wywar warzywny, mąka pszenna, koperek) 100 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) KASZA JĘCZMIENNA GOTOWANA 200 g ( <b>GLUTEN</b> ) BROKUŁ GOTOWANY Z WODY (brokuł, olej rzepakowy) 200 g KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ) MARGARYNA SŁONECZNA 81% TŁUSZCZU ROŚLINNEGO 10g 1 szt BIANKA PIERS GOTOWANA Z INDYKA (gotowana, w osłonce niejadalnej) 50 g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) SAŁATA LODOWA 10 g JABŁKO PARZONE 1 szt HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 5 g	BUDYŃ (mleko 2%, budyń waniliowy) 200 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )	Energia [kcal] 2 049,1 Białko ogółem [g] 89,9 Tłuszcz [g] 45 Węglowodany ogółem [g] 340,8 Sód [mg] 3 538,7 Błonnik pokarmowy [g] 25,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 17,4 suma cukrów prostych [g] 68

2026-04-11 sobota	Jan_plyna wzmacniona mleczna	PAPKA Z ZUPY MLECZNEJ Z MAKARONEM (mleko 2%, makaron) 500 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) 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> ) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	PAPKA ZUPA JARZYNOWA Z ZIEMNIAKAMI I ŁOPATKĄ (łopatka, ziemniaki, włoszczyzna, mąka pszenna) 500 ml ( <b>SELER</b> ) HERBATA 1SZT. 1 szt	SEREK HOMOGENIZOWANY NATURALNY 150G 1 szt ( <b>MLEKO</b> )	Energia [kcal] 2 013,2 Białko ogółem [g] 85,6 Tłuszcz [g] 117 Węglowodany ogółem [g] 172 Sód [mg] 570,4 Błonnik pokarmowy [g] 19,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,1 suma cukrów prostych [g] 37,6
	Dieta papkowata	PAPKA ZUPA JARZYNOWA Z MAKARONEM I ŁOPATKĄ (łopatka, makaron, włoszczyzna, mąka pszenna) 500 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) HERBATA 1SZT. 1 szt		PAPKA ZUPA ZIEMNIACZANA Z ŁOPATKĄ, wzmacniona (łopatka, ziemniaki, włoszczyzna, mąka pszenna) 500 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	PAPKA ZUPA JARZYNOWA Z ZIEMNIAKAMI I ŁOPATKĄ (łopatka, ziemniaki, włoszczyzna, mąka pszenna) 500 ml ( <b>SELER</b> ) HERBATA 1SZT. 1 szt	KISIEL (kisiel owocowy, woda) 1 Por	Energia [kcal] 2 041,4 Białko ogółem [g] 75,1 Tłuszcz [g] 117 Węglowodany ogółem [g] 194,5 Sód [mg] 512,8 Błonnik pokarmowy [g] 22,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,7 suma cukrów prostych [g] 43,2
2026-04-12 niedziela	Jan_dieta podstawowa	CHLEB BIAŁY I GRAHAM 100 g ( <b>GLUTEN, SEZAM</b> ) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) JAJKO GOTOWANE klasy M 1 szt ( <b>JAJA</b> ) SZYNKA DEBOWA (wp.) 30 g ( <b>SOJA</b> ) SALATKA ŚRÓDZIEMNOMORSKA (salata lodowa, rukola, salata radiccio, oliwki, ogórek zielony, olej) 50 g KAKAO WEEKEND (mleko 2%, kakao) 200 ml ( <b>MLEKO</b> )		ROSÓŁ Z MAKARONEM (wywar drobiowy, marchew, pietruszka, seler, por, makaron, zielona pietruszka) 400 ml ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER</b> ) KURCZAK OPIEKANY (ćwiartka kurczaka, papryka, olej) 120 g ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY PRZETARTE 200 g SALATKA Z BURACZKA (buraki, olej, cukier) 200 g KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB BIAŁY I GRAHAM 100 g ( <b>GLUTEN, SEZAM</b> ) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) SER ŻÓŁTY (podpuszczkowy ser dojrzewający, typ holenderski tłusty) 80 g ( <b>MLEKO</b> ) POMIDOR 50 g KIELKI 2 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 5 g	JOGURT OWOCOWY 1 szt ( <b>MLEKO</b> )	Energia [kcal] 2 173 Białko ogółem [g] 103,6 Tłuszcz [g] 85,7 Węglowodany ogółem [g] 260,2 Sód [mg] 3 099,6 Błonnik pokarmowy [g] 28 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,9 suma cukrów prostych [g] 54,9
	Jan_dieta latwostrawna	ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) SZYNKA DEBOWA (wp.) 30 g ( <b>SOJA</b> ) JAJKO GOTOWANE klasy M 1 szt ( <b>JAJA</b> ) MUS Z GRUSZKI 100 g KAKAO WEEKEND (mleko 2%, kakao) 200 ml ( <b>MLEKO</b> )		ZUPA GRYSIKOWA (marchew, seler, pietruszka, kasza manna, zielona pietruszka) 400 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) KURCZAK GOTOWANY W SOSIE (ćwiartka kurczaka, seler, pietruszka, marchew, mąka pszenna) 120 g ( <b>GLUTEN</b> ) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY PRZETARTE 200 g BURACZKI GOTOWANE (buraki, mąka pszenna, olej rzepakowy) 200 g ( <b>GLUTEN</b> ) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) TWAROŻEK Z KOPERKIEM (ser biały półtłusty, koperek) 80 g ( <b>MLEKO</b> ) SZPINAK BABY 2 g KIELKI 2 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 5 g	JOGURT OWOCOWY 1 szt ( <b>MLEKO</b> )	Energia [kcal] 2 006 Białko ogółem [g] 84,3 Tłuszcz [g] 58,9 Węglowodany ogółem [g] 305,1 Sód [mg] 2 145,6 Błonnik pokarmowy [g] 26,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,6 suma cukrów prostych [g] 58,1
	Jan_dieta z ogr. łatwo przysw. weg.	CHLEB GRAHAM 100 g ( <b>GLUTEN, SEZAM</b> ) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) JAJKO GOTOWANE klasy M 1 szt ( <b>JAJA</b> ) SZYNKA DEBOWA (wp.) 30 g ( <b>SOJA</b> ) SALATKA ŚRÓDZIEMNOMORSKA (salata lodowa, rukola, salata radiccio, oliwki, ogórek zielony, olej) 50 g HERBATA 1SZT. 1 szt	KANAPKA Z SEREM ŻÓŁTYM (chleb graham 30g, ser żółty 30g, masło 10g) 1 Por ( <b>GLUTEN, MLEKO, SEZAM</b> )	ROSÓŁ Z MAKARONEM (wywar drobiowy, marchew, pietruszka, seler, por, makaron, zielona pietruszka) 400 ml ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER</b> ) KURCZAK GOTOWANY W SOSIE (ćwiartka kurczaka, seler, pietruszka, marchew, mąka pszenna) 120 g ( <b>GLUTEN</b> ) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY PRZETARTE 200 g SALATKA Z BURACZKA B/CUKRU (burak, olej) 100 g KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB GRAHAM 100 g ( <b>GLUTEN, SEZAM</b> ) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) SER ŻÓŁTY (podpuszczkowy ser dojrzewający, typ holenderski tłusty) 80 g ( <b>MLEKO</b> ) POMIDOR 50 g KIELKI 2 g HERBATA 1SZT. 1 szt	JOGURT NATURALNY 150 g ( <b>MLEKO</b> )	Energia [kcal] 2 215,2 Białko ogółem [g] 100,2 Tłuszcz [g] 93 Węglowodany ogółem [g] 252,5 Sód [mg] 3 239,7 Błonnik pokarmowy [g] 31,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,6 suma cukrów prostych [g] 24,6

2026-04-12 niedziela	Jan_cukrzycowa lekkostrawna	ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) JAJKO GOTOWANE klasy M 1 szt ( <b>JAJA</b> ) SZYNKA DĘBOWA (wp.) 30 g ( <b>SOJA</b> ) MUS Z GRUSZKI 100 g HERBATA 1SZT. 1 szt	KANAPKA Z WĘDLINĄ DROBIOWĄ (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> ) KURCZAK GOTOWANY W SOSIE (ćwiartka kurczaka, seler, pietruszka, marchew, mąka pszenna) 120 g ( <b>GLUTEN</b> ) ZIEMIANKI GOTOWANE Z WODY PRZETARTE 200 g BURACZKI GOTOWANE (buraki, mąka pszenna, olej rzepakowy) 200 g ( <b>GLUTEN</b> ) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) TWAROŻEK Z KOPERKIEM (ser biały półtłusty, koperek) 80 g ( <b>MLEKO</b> ) SZPINAK BABY 2 g KIELKI 2 g HERBATA 1SZT. 1 szt	JOGURT NATURALNY 150 g ( <b>MLEKO</b> )	Energia [kcal] 2 075,5 Białko ogółem [g] 89,2 Tłuszcz [g] 66,4 Węglowodany ogółem [g] 300,9 Sód [mg] 2 536,3 Błonnik pokarmowy [g] 26,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,3 suma cukrów prostych [g] 37,9
	Jan_dieta łatwostrawna z ogr. tłuszczu	ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ) MARGARYNA SŁONECZNA 81% TŁUSZCZU ROŚLINNEGO 10g 1 szt SZYNKA DĘBOWA (wp.) 50 g ( <b>SOJA</b> ) RUKOLA 4 g MUS Z GRUSZKI 100 g KAKAO WEEKEND (mleko 2%, kakao) 200 ml ( <b>MLEKO</b> )		ZUPA GRYSIKOWA (marchew, seler, pietruszka, kasza manna, zielona pietruszka) 400 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) KURCZAK GOTOWANY W SOSIE (ćwiartka kurczaka, seler, pietruszka, marchew, mąka pszenna) 120 g ( <b>GLUTEN</b> ) ZIEMIANKI GOTOWANE Z WODY PRZETARTE 200 g BURACZKI GOTOWANE (buraki, mąka pszenna, olej rzepakowy) 200 g ( <b>GLUTEN</b> ) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ) MARGARYNA SŁONECZNA 81% TŁUSZCZU ROŚLINNEGO 10g 1 szt TWAROŻEK Z KOPERKIEM (ser biały półtłusty, koperek) 50 g ( <b>MLEKO</b> ) DŻEM OWOCOWY 1 szt SZPINAK BABY 2 g KIELKI 2 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 5 g	SOCZEK B/CUKRU 200ml 1 szt	Energia [kcal] 1 969,6 Białko ogółem [g] 72,1 Tłuszcz [g] 52,4 Węglowodany ogółem [g] 323,2 Sód [mg] 2 244,8 Błonnik pokarmowy [g] 26,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 17,5 suma cukrów prostych [g] 53,8
	Jan_plyna wzmożniona mleczna	PAPKA ZUPA KRUPNIK Z RYŻU Z KURCZAKIEM (ćwiartka z kurczaka, marchew, seler, pietruszka, ryż biały) 500 ml ( <b>SELER</b> ) 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> ) 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> ) HERBATA 1SZT. 1 szt	SERDUSZKO PUDDING 125G 1 szt ( <b>MLEKO</b> )	Energia [kcal] 2 016,1 Białko ogółem [g] 81,2 Tłuszcz [g] 92,6 Węglowodany ogółem [g] 237,8 Sód [mg] 936 Błonnik pokarmowy [g] 23,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,3 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> ) 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> ) 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> ) HERBATA 1SZT. 1 szt	MUS JABŁKOWY (jabłka, cukier) 100 g	Energia [kcal] 1 924,7 Białko ogółem [g] 79,1 Tłuszcz [g] 91,7 Węglowodany ogółem [g] 217,9 Sód [mg] 610,3 Błonnik pokarmowy [g] 22,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,5 suma cukrów prostych [g] 26,9
2026-04-13 poniedziałek	Jan_dieta podstawowa	ZUPA MLECZNA Z PŁATKAMI OWSIANE (mleko 2%, płatki owsiane) 300 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) CHLEB BIAŁY I GRAHAM 100 g ( <b>GLUTEN, SEZAM</b> ) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) SZYNKA Z PIERŚCIĄ INDYCYĄ (z indyka i kurczaka grub rozdrobniona, parzona, w ostrości niejadalnej) 30 g ( <b>SOJA, SELER, GORCZYCA</b> ) SER BIAŁY PÓŁTŁUSTY 50 g ( <b>MLEKO</b> ) POMIDOR 60 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 5 g	ZUPA JARZYNOWA Z ZIEMIANKAMI (ziemiaki, marchew, seler, pietruszka, fasolka szparagowa, mąka pszenna, mleko) 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) SOS BOLONSKI Z WARZYWAMI DUSZONY (topaika wp., marchew, pietruszka, seler, cebula, kon. pomidorowy, mąka pszenna, olej) 120 g ( <b>GLUTEN</b> ) MAKARON PEŁNOZIARNISTY PENNE GOTOWANY 200 g SUROWKA Z KAPUŚTY PEKIŃSKIEJ (kapusta pekińska, ogórek kiszony, marchew, jabłko, cebula, olej, cukier) 200 g ( <b>GORCZYCA</b> ) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB BIAŁY I GRAHAM 100 g ( <b>GLUTEN, SEZAM</b> ) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) PÓLEDWICA DROBIOWĄ Z PIETRUSZKĄ (Wędlina dr. parzona z dodatkiem mięsa wp.) 50 g ( <b>OZI, SELER, GORCZYCA</b> ) SAŁATKA ZE STRĄCZKÓW Z OGÓRKIEM KISZONYM (ogórek kiszony, fasola czerwona, groszek zielony, ciecierzycza, zielona pietruszka) 50 g ( <b>GORCZYCA</b> ) LIŚĆ SAŁATY MASŁOWEJ 0,06 szt HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 5 g	KISIEL Z TARTYMI JABŁKAMI DROBNO TARTE (jabłka, kisiel owocowy, woda) 200 ml	Energia [kcal] 2 389,8 Białko ogółem [g] 89,3 Tłuszcz [g] 61,2 Węglowodany ogółem [g] 353,8 Sód [mg] 2 732 Błonnik pokarmowy [g] 44,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,3 suma cukrów prostych [g] 74	

Jan_dieta latwostrawna	ZUPA MLECZNA Z PŁATKAMI OWSIANE (mleko 2%, płatki owsiane) 300 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) SZYNKA Z PIERSIA INDYCZA (z indyka i kurczaka grub rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalnej) 30 g ( <b>SOJA, SELER, GORCZYCA</b> ) SER BIAŁY PÓŁTŁUSTY 50 g ( <b>MLEKO</b> ) BROKUŁ GOTOWANY Z WODY (brokuł, olej rzepakowy) 50 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 5 g		ZUPA JARZYNOWA Z ZIEMNIAKAMI (ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, fasolka szparagowa, mąka pszenna, mleko) 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) GULASZ WIEPRZOWY DUSZONY (MIĘSO W KOSTKĘ) (topatka wp. szynka wp., olej rzepakowy, mąka pszenna, przyprawy) 120 g ( <b>GLUTEN, SOJA</b> ) MAKARON ŚWIDERKI GOTOWANY 200 g ( <b>GLUTEN</b> ) MARCHEW GOTOWANA (marchew, mąka pszenna, olej rzepakowy) 200 g ( <b>GLUTEN</b> ) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) POLEDWICA DROBIOWA Z PIETRUSZKĄ (Wędlina dr. parzona z dodatkiem mięsa wp.) 50 g ( <b>OZI, SELER, GORCZYCA</b> ) LIŚC SALATY MASŁOWEJ 0,06 szt RUKOLA 2 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 5 g	KISIEL Z TARTYMI JABŁKAMI DROBNO TARTE (jabłka, kisiel owocowy, woda) 200 ml	Energia [kcal] 2 340,7 Białko ogółem [g] 83,9 Tłuszcz [g] 63,1 Węglowodany ogółem [g] 339,9 Sód [mg] 1 947,9 Błonnik pokarmowy [g] 24,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25 suma cukrów prostych [g] 66,2
Jan_dieta z ogr. łatwo przysw. weg.	CHLEB GRAHAM 100 g ( <b>GLUTEN, SEZAM</b> ) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) SZYNKA Z PIERSIA INDYCZA (z indyka i kurczaka grub rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalnej) 30 g ( <b>SOJA, SELER, GORCZYCA</b> ) SER BIAŁY PÓŁTŁUSTY 50 g ( <b>MLEKO</b> ) POMIDOR 60 g HERBATA 1SZT. 1 szt	JOGURT NATURALNY 150 g ( <b>MLEKO</b> )	ZUPA JARZYNOWA Z ZIEMNIAKAMI (ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, fasolka szparagowa, mąka pszenna, mleko) 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) SOS BOLONSKI Z WARZYWAMI DUSZONY (topatka wp., marchew, pietruszka, seler, cebula, kon. pomidorowy, mąka pszenna, olej) 120 g ( <b>GLUTEN</b> ) MAKARON PEŁNOZIARNISTY PENNE GOTOWANY 200 g SURÓWKA Z KAPUŚTY PEKIŃSKIEJ B/CUKRU (kapusta pekińska, ogórek kiszony, marchew, jabłko, olej) 200 g ( <b>GORCZYCA</b> ) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB GRAHAM 100 g ( <b>GLUTEN, SEZAM</b> ) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) POLEDWICA DROBIOWA Z PIETRUSZKĄ (Wędlina dr. parzona z dodatkiem mięsa wp.) 50 g ( <b>OZI, SELER, GORCZYCA</b> ) SALÁTKA ZE STRĄCZKOW Z OGÓRKIEM KISZONYM (ogórek kiszony, fasola czerwona, groszek zielony, ciecierzycza, zielona pietruszka) 80 g ( <b>GORCZYCA</b> ) LIŚC SALATY MASŁOWEJ 0,06 szt HERBATA 1SZT. 1 szt	KISIEL B/CUKRU (kisiel owocowy, woda) 1 Por	Energia [kcal] 2 243,2 Białko ogółem [g] 92,3 Tłuszcz [g] 63,3 Węglowodany ogółem [g] 307,9 Sód [mg] 2 586,5 Błonnik pokarmowy [g] 49,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22 suma cukrów prostych [g] 33,9
Jan_cukrzycowa lekkostrawna	ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) SZYNKA Z PIERSIA INDYCZA (z indyka i kurczaka grub rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalnej) 30 g ( <b>SOJA, SELER, GORCZYCA</b> ) SER BIAŁY PÓŁTŁUSTY 50 g ( <b>MLEKO</b> ) BROKUŁ GOTOWANY Z WODY (brokuł, olej rzepakowy) 50 g HERBATA 1SZT. 1 szt	JOGURT NATURALNY 150 g ( <b>MLEKO</b> )	ZUPA JARZYNOWA Z ZIEMNIAKAMI (ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, fasolka szparagowa, mąka pszenna, mleko) 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) GULASZ WIEPRZOWY DUSZONY (MIĘSO W KOSTKĘ) (topatka wp. szynka wp., olej rzepakowy, mąka pszenna, przyprawy) 120 g ( <b>GLUTEN, SOJA</b> ) MAKARON ŚWIDERKI GOTOWANY 200 g ( <b>GLUTEN</b> ) JABŁKO PARZONE 1 szt KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) POLEDWICA DROBIOWA Z PIETRUSZKĄ (Wędlina dr. parzona z dodatkiem mięsa wp.) 50 g ( <b>OZI, SELER, GORCZYCA</b> ) LIŚC SALATY MASŁOWEJ 0,06 szt RUKOLA 2 g HERBATA 1SZT. 1 szt	KISIEL Z TARTYMI JABŁKAMI B/CUKRU (jabłka, kisiel owocowy, woda) 200 ml	Energia [kcal] 2 054,3 Białko ogółem [g] 76,5 Tłuszcz [g] 47,9 Węglowodany ogółem [g] 304,5 Sód [mg] 1 744,6 Błonnik pokarmowy [g] 19,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,1 suma cukrów prostych [g] 53,6
Jan_dieta latwostrawna z ogr. tłuszczu	ZUPA MLECZNA Z PŁATKAMI OWSIANE (mleko 2%, płatki owsiane) 300 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ) MARGARYNA SŁONECZNA 81% TŁUSZCZU ROŚLINNEGO 10g 1 szt SZYNKA Z PIERSIA INDYCZA (z indyka i kurczaka grub rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalnej) 50 g ( <b>SOJA, SELER, GORCZYCA</b> ) SER BIAŁY PÓŁTŁUSTY 50 g ( <b>MLEKO</b> ) BROKUŁ GOTOWANY Z WODY (brokuł, olej rzepakowy) 50 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 5 g		ZUPA JARZYNOWA Z ZIEMNIAKAMI (ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, fasolka szparagowa, mąka pszenna, mleko) 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) GULASZ WIEPRZOWY DUSZONY (MIĘSO W KOSTKĘ) (topatka wp. szynka wp., olej rzepakowy, mąka pszenna, przyprawy) 120 g ( <b>GLUTEN, SOJA</b> ) MAKARON ŚWIDERKI GOTOWANY 200 g ( <b>GLUTEN</b> ) MARCHEW GOTOWANA (marchew, mąka pszenna, olej rzepakowy) 200 g ( <b>GLUTEN</b> ) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ) MARGARYNA SŁONECZNA 81% TŁUSZCZU ROŚLINNEGO 10g 1 szt POLEDWICA DROBIOWA Z PIETRUSZKĄ (Wędlina dr. parzona z dodatkiem mięsa wp.) 50 g ( <b>OZI, SELER, GORCZYCA</b> ) MIÓD 1 szt LIŚC SALATY MASŁOWEJ 0,06 szt RUKOLA 2 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 5 g	KISIEL Z TARTYMI JABŁKAMI DROBNO TARTE (jabłka, kisiel owocowy, woda) 200 ml	Energia [kcal] 2 437,7 Białko ogółem [g] 88,3 Tłuszcz [g] 62,9 Węglowodany ogółem [g] 359,8 Sód [mg] 2 155,8 Błonnik pokarmowy [g] 24,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21 suma cukrów prostych [g] 66,6

2026-04-13 poniedziałek	Jan_plyna wzmożniona mleczna	PAPKA Z ZUPY MLECZNEJ Z PŁATKAMI OWSIANYMI I (mleko 2%, płatki owsiane) 500 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) 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> ) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	PAPKA ZUPA ZIEMNIACZANA Z ŁOPATKĄ (topatka, ziemniaki, włoszczyzna, mąka pszenna) 500 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) HERBATA 1SZT. 1 szt	SEREK HOMOGENIZOWANY WANILIOWY 1 szt ( <b>MLEKO</b> )	Energia [kcal] 2 035,7 Białko ogółem [g] 83,9 Tłuszcz [g] 100,6 Węglowodany ogółem [g] 219,1 Sód [mg] 518,7 Błonnik pokarmowy [g] 21 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,6 suma cukrów prostych [g] 71
	Dieta papkowata	PAPKA PŁATKI OWSIANE NA WYWARZE JARZYNOWYM Z ŁOPATKĄ (topatka, płatki owsiane, włoszczyzna) 500 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) HERBATA 1SZT. 1 szt		PAPKA ZUPA JARZYNOWA Z ZIEMNIAKAMI I ŁOPATKĄ (topatka, ziemniaki, włoszczyzna, mąka pszenna) 500 ml ( <b>SELER</b> ) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	PAPKA ZUPA ZIEMNIACZANA Z ŁOPATKĄ wzmożniona (topatka, ziemniaki, włoszczyzna, mąka pszenna) 500 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) HERBATA 1SZT. 1 szt	SOCZEK B/CIUKRU 200ml 1 szt	Energia [kcal] 1 986,6 Białko ogółem [g] 74,8 Tłuszcz [g] 122,6 Węglowodany ogółem [g] 171,4 Sód [mg] 508,4 Błonnik pokarmowy [g] 24,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,8 suma cukrów prostych [g] 13,8
2026-04-14 wtorek	Jan_dieta podstawowa	ZUPA MLECZNA Z PŁATKAMI RYŻOWYMI (mleko 2%, płatki ryżowe) 300 ml ( <b>MLEKO</b> ) CHLEB BIAŁY I GRAHAM 100 g ( <b>GLUTEN, SEZAM</b> ) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) PAPRYKARZ RYBNY (filet z morskczuka, ryż, marchew, pietruszka, przecier pomidorowy) 80 g ( <b>RYBA</b> ) MUS Z GRUSZKI 100 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 5 g		ZUPA PIECZARKOWA Z MAKARONEM (pieczarki, marchew, seler, pietruszka, makaron, mąka pszenna, śmietana) 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) LECZO Z KIELBASĄ (kielbasa, kukinia, papryka, cebula, przecier pomidorowy, mąka pszenna, olej) 250 g ( <b>GLUTEN, SOJA, SELER, GORCZYCA</b> ) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY 200 g KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	PAPRYKA ŚWIEŻA 50 g CHLEB BIAŁY I GRAHAM 100 g ( <b>GLUTEN, SEZAM</b> ) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) PLAT SZYNKOWY (wieprzowy wędzony, parzony) 50 g ( <b>GLUTEN, SOJA</b> ) SER BIAŁY PÓLTŁUSTY KRAJANKA 30 g ( <b>MLEKO</b> ) RUKOLA 2 g HERBATA 1SZT. 1 szt	JOGURT OWOCOWY 1 szt ( <b>MLEKO</b> )	Energia [kcal] 2 008,5 Białko ogółem [g] 78,3 Tłuszcz [g] 51,2 Węglowodany ogółem [g] 324,3 Sód [mg] 2 597,5 Błonnik pokarmowy [g] 31,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,2 suma cukrów prostych [g] 41,6
	Jan_dieta latwostrawna	ZUPA MLECZNA Z PŁATKAMI RYŻOWYMI (mleko 2%, płatki ryżowe) 300 ml ( <b>MLEKO</b> ) ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) PAPRYKARZ RYBNY (filet z morskczuka, ryż, marchew, pietruszka, przecier pomidorowy) 80 g ( <b>RYBA</b> ) MUS Z GRUSZKI 100 g SALATA LODOWA 10 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 5 g		ZUPA BROKUŁOWA Z ZIEMNIAKAMI (ziemniaki, brokuł, marchewka, seler, pietruszka, mąka pszenna, mleko) 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) PIECZEN WIEPRZOWA - PIECZONA (topatka b/k, jajka kl.M, bułka tarta, przyprawy, olej) 80 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ) SOS POMIDOROWY (przecier pomidorowy, mąka pszenna) 80 ml ( <b>GLUTEN</b> ) KASZA JEĆZMIENNA GOTOWANA 200 g ( <b>GLUTEN</b> ) WARZYWA GOTOWANE Z WODY (marchewka, seler, pietruszka, mąka pszenna, olej rzepakowy) 200 g ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) PLAT SZYNKOWY (wieprzowy wędzony, parzony) 50 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ) SER BIAŁY PÓLTŁUSTY KRAJANKA 50 g ( <b>MLEKO</b> ) RUKOLA 2 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 5 g	JOGURT NATURALNY 150 g ( <b>MLEKO</b> )	Energia [kcal] 2 178,3 Białko ogółem [g] 82,5 Tłuszcz [g] 63,3 Węglowodany ogółem [g] 345,6 Sód [mg] 2 161,2 Błonnik pokarmowy [g] 32,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,5 suma cukrów prostych [g] 46,6

2026-04-14 wtorek	Jan_dieta z ogr. łatwo przysw. weg.	CHLEB GRAHAM 100 g ( <b>GLUTEN, SEZAM</b> ) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) PAPRYKARZ RYBNY (filet z morskczuka, ryż, marchew, pietruszka, przecier pomidorowy) 80 g ( <b>RYBA</b> ) SER TWAROGOWY TOPIONY Lactima 17G 1 Por ( <b>MLEKO</b> ) HERBATA 1SZT. 1 szt	GRUSZKA 1 szt	ZUPA PIECZARKOWA Z MAKARONEM (pieczarki, marchew, seler, pietruszka, makaron, mąka pszenna, śmietana) 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) PIECZEN WIEPRZOWA - PIECZONA (lopotka b/k, jajka kl.M, bułka tarta, przyprawy, olej) 80 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ) SOS POMIDOROWY (przecier pomidorowy, mąka pszenna) 80 ml ( <b>GLUTEN</b> ) ZIEMNIANKI GOTOWANE Z WODY PRZETARTE 200 g SURÓWKA WIELOWARZYWNA (kapusta biała, ogórek kiszony, marchew, seler, pietruszka, olej, musztarda) 200 g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	PAPRYKA ŚWIEŻA 30 g CHLEB GRAHAM 100 g ( <b>GLUTEN, SEZAM</b> ) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) PLAT SZYNKOWY (wieprzowy wędzony, parzony) 50 g ( <b>GLUTEN, SOJA</b> ) SER BIAŁY POŁTŁUSTY KRAJANKA 50 g ( <b>MLEKO</b> ) RUKOLA 2 g HERBATA 1SZT. 1 szt	JOGURT NATURALNY 150 g ( <b>MLEKO</b> )	Energia [kcal] 2 050,2 Białko ogółem [g] 80,3 Tłuszcz [g] 69,8 Węglowodany ogółem [g] 290,9 Sód [mg] 2 542,8 Błonnik pokarmowy [g] 37,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,7 suma cukrów prostych [g] 25,1
	Jan_cukrzycowa lekkostrawna	ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) PAPRYKARZ RYBNY (filet z morskczuka, ryż, marchew, pietruszka, przecier pomidorowy) 80 g ( <b>RYBA</b> ) HERBATA 1SZT. 1 szt RUKOLA 2 g	SOK NFC POMIDOROWY 195ml 1 szt	ZUPA BROKUŁOWA Z ZIEMNIANKAMI (ziemniaki, brokuł, marchewka, seler, pietruszka, mąka pszenna, mleko) 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) PIECZEN WIEPRZOWA - PIECZONA (lopotka b/k, jajka kl.M, bułka tarta, przyprawy, olej) 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ) SOS POMIDOROWY (przecier pomidorowy, mąka pszenna) 100 ml ( <b>GLUTEN</b> ) KASZA JĘCZMIENNA GOTOWANA 200 g ( <b>GLUTEN</b> ) WARZYWA GOTOWANE Z WODY (marchewka, seler, pietruszka, mąka pszenna, olej rzepakowy) 200 g ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	POMIDOR 50 g ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) PLAT SZYNKOWY (wieprzowy wędzony, parzony) 50 g ( <b>GLUTEN, SOJA</b> ) SER BIAŁY POŁTŁUSTY KRAJANKA 50 g ( <b>MLEKO</b> ) HERBATA 1SZT. 1 szt	JOGURT NATURALNY 150 g ( <b>MLEKO</b> )	Energia [kcal] 1 915,1 Białko ogółem [g] 77,7 Tłuszcz [g] 63 Węglowodany ogółem [g] 283,8 Sód [mg] 2 465,9 Błonnik pokarmowy [g] 30,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,5 suma cukrów prostych [g] 23,4
	Jan_dieta łatwostrawna z ogr. tłuszczu	ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ) MARGARYNA SŁONECZNA 81% TŁUSZCZU ROŚLINNEGO 10g 1 szt PAPRYKARZ RYBNY (filet z morskczuka, ryż, marchew, pietruszka, przecier pomidorowy) 80 g ( <b>RYBA</b> ) MUS Z GRUSZKI 100 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 5 g		ZUPA BROKUŁOWA Z ZIEMNIANKAMI (ziemniaki, brokuł, marchewka, seler, pietruszka, mąka pszenna, mleko) 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) PIECZEN WIEPRZOWA - PIECZONA (lopotka b/k, jajka kl.M, bułka tarta, przyprawy, olej) 80 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ) SOS POMIDOROWY (przecier pomidorowy, mąka pszenna) 100 ml ( <b>GLUTEN</b> ) KASZA JĘCZMIENNA GOTOWANA 200 g ( <b>GLUTEN</b> ) WARZYWA GOTOWANE Z WODY (marchewka, seler, pietruszka, mąka pszenna, olej rzepakowy) 200 g ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	POMIDOR 50 g ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ) MARGARYNA SŁONECZNA 81% TŁUSZCZU ROŚLINNEGO 10g 1 szt PLAT SZYNKOWY (wieprzowy wędzony, parzony) 30 g ( <b>GLUTEN, SOJA</b> ) SER BIAŁY POŁTŁUSTY KRAJANKA 80 g ( <b>MLEKO</b> ) RUKOLA 2 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 5 g	JOGURT NATURALNY 150 g ( <b>MLEKO</b> )	Energia [kcal] 1 998,5 Białko ogółem [g] 76,6 Tłuszcz [g] 59 Węglowodany ogółem [g] 316,8 Sód [mg] 1 940,2 Błonnik pokarmowy [g] 32,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 20,4 suma cukrów prostych [g] 37,6
	Jan_plyna wzmożona z ogr. mączna	PAPKA Z ZUPY MLECZNEJ Z PŁATKAMI RYŻOWYMI (płatki ryżowe, mleko) 500 ml ( <b>MLEKO</b> ) HERBATA 1SZT. 1 szt	MUS JABŁKOWY (jabłka, cukier) 100 g	PAPKA ZUPA BROKUŁOWA Z ZIEMNIANKAMI Z ŁOPATKĄ wzmocniona (lopotka, ziemniaki, brokuł, włoszczyzna) 500 ml ( <b>SELER</b> ) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	PAPKA ZUPA MARCHWIOWA Z ZIEMNIANKAMI I ŁOPATKĄ (lopotka, ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna) 500 ml ( <b>SELER</b> ) HERBATA 1SZT. 1 szt	KEFIR 1 szt ( <b>MLEKO</b> )	Energia [kcal] 1 844,2 Białko ogółem [g] 71,3 Tłuszcz [g] 91 Węglowodany ogółem [g] 207,7 Sód [mg] 574 Błonnik pokarmowy [g] 23,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,3 suma cukrów prostych [g] 46,5

2026-04-14 wtorek	Dieta papkowata	PAPKA PŁATKI RYŻOWE NA WYWARZE JARZYNOWYM Z ŁOPATKĄ (łopatka wp., marchew, seler, pietruszka, płatki ryżowe) 500 ml ( <b>SELER</b> ) HERBATA 1SZT. 1 szt	PAPKA ZUPA BROKUŁOWA Z ZIEMNIAKAMI Z ŁOPATKĄ (łopatka, ziemniaki, brokuł, włoszczyzna) 500 ml ( <b>SELER</b> ) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	PAPKA ZUPA MARCHWIOWA Z ZIEMNIAKAMI I ŁOPATKĄ (łopatka, ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna) 500 ml ( <b>SELER</b> ) HERBATA 1SZT. 1 szt	MUS JABŁKOWY (jabłka, cukier) 150 g	Energia [kcal] 1 852 Białko ogółem [g] 68,6 Tłuszcz [g] 101,5 Węglowodany ogółem [g] 194,9 Sód [mg] 511,2 Błonnik pokarmowy [g] 28,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,2 suma cukrów prostych [g] 36,8
2026-04-15 środa	Jan_dieta podstawowa	ZUPA MLECZNA Z KASZĄ KUKURYDZIANA (mleko 2%, kasza kukurydziana) 300 ml ( <b>MLEKO</b> ) CHLEB BIAŁY I GRAHAM 100 g ( <b>GLUTEN, SEZAM</b> ) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) SZYNKA W SIATCE (wp. parzona, wędzona, w siatce niejadalnej) 50 g ( <b>GLUTEN, SOJA</b> ) CIECIERZYCA Z SŁONECZNIKIEM (ciecierzyca, słonecznik, zielona pietruszka) 50 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 5 g	ZUPA POMIDOROWA Z MAKARONEM (marchew, seler, pietruszka, makaron, przecier pomidorowy, mąka pszenna, śmietana) 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) KURCZAK OPIEKANY (ćwiartka kurczaka, papryka, olej) 120 g ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY 200 g SURÓWKA COLESŁAW (kapusta biała, marchew, cebula, jogurt naturalny, chrzan, cukier) 200 g ( <b>JAJA, MLEKO, GORCZYCA, SO2</b> ) KOMPOT OWOCOWY (mieszanka owoców) 250 ml	CHLEB BIAŁY I GRAHAM 100 g ( <b>GLUTEN, SEZAM</b> ) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) TWAROŻEK Z KOPERKIEM (ser biały półtusty, koperek) 80 g ( <b>MLEKO</b> ) RZODKIEW BIAŁA Z ZIELONĄ PIETRUSZKĄ 50 g PRZETARTE 200 g RUKOLA 2 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 5 g	MUS JABŁKOWY (jabłka, cukier) 150 g	Energia [kcal] 2 364,5 Białko ogółem [g] 108,3 Tłuszcz [g] 73 Węglowodany ogółem [g] 336,7 Sód [mg] 2 703,9 Błonnik pokarmowy [g] 42,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,1 suma cukrów prostych [g] 55,1
	Jan_dieta latwostrawna	ZUPA MLECZNA Z KASZĄ KUKURYDZIANA (mleko 2%, kasza kukurydziana) 300 ml ( <b>MLEKO</b> ) ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) SZYNKA W SIATCE (wp. parzona, wędzona, w siatce niejadalnej) 50 g ( <b>GLUTEN, SOJA</b> ) MIOD 1 szt SZPINAK BABY 4 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 5 g	ZUPA POMIDOROWA Z MAKARONEM (marchew, seler, pietruszka, makaron, przecier pomidorowy, mąka pszenna, śmietana) 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) KURCZAK GOTOWANY (ćwiartka kurczaka) 120 g SOS POTRAWKOWY (marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna) 100 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY 200 g PRZETARTE 200 g BROKUŁ Z MARCHEWKĄ BABY GOTOWANE (brokuł, marchewka baby, olej rzepakowy) 200 g KOMPOT OWOCOWY (mieszanka owoców) 250 ml	ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) TWAROŻEK Z KOPERKIEM (ser biały półtusty, koperek) 100 g ( <b>MLEKO</b> ) MARCHEW GOTOWANA PLASTRY (marchew, olej rzepakowy) 50 g RUKOLA 5 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 5 g	MUS JABŁKOWY (jabłka, cukier) 150 g	Energia [kcal] 2 411,1 Białko ogółem [g] 107,7 Tłuszcz [g] 72,9 Węglowodany ogółem [g] 355,8 Sód [mg] 2 451,8 Błonnik pokarmowy [g] 34,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,3 suma cukrów prostych [g] 56,7
	Jan_dieta z ogr. łatwo przysw. węgl.	CHLEB GRAHAM 100 g ( <b>GLUTEN, SEZAM</b> ) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) SZYNKA W SIATCE (wp. parzona, wędzona, w siatce niejadalnej) 50 g ( <b>GLUTEN, SOJA</b> ) CIECIERZYCA Z SŁONECZNIKIEM (ciecierzyca, słonecznik, zielona pietruszka) 50 g 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> ) KURCZAK OPIEKANY (ćwiartka kurczaka, papryka, olej) 120 g ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY 200 g PRZETARTE 200 g SURÓWKA COLESŁAW B/CUKRU (kapusta biała, marchew, cebula, jogurt naturalny, chrzan) 200 g ( <b>JAJA, MLEKO, GORCZYCA, SO2</b> ) KOMPOT OWOCOWY (mieszanka owoców) 250 ml	CHLEB GRAHAM 100 g ( <b>GLUTEN, SEZAM</b> ) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) TWAROŻEK Z KOPERKIEM (ser biały półtusty, koperek) 80 g ( <b>MLEKO</b> ) RZODKIEW BIAŁA Z ZIELONĄ PIETRUSZKĄ 60 g HERBATA 1SZT. 1 szt	KANAPKA Z WĘDLINĄ DROBIOWĄ (chleb graham 30g, wędlina drobiowa 30g, masło 10g) 1 Por ( <b>GLUTEN, MLEKO, SEZAM</b> )

2026-04-15 środa	Jan_cukrzycowa lekkostrawna	ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ) MASŁO EKSTRA 82% TLUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) SZYNKA W SIATCE (wp. parzona, wędzona, w siatce niejadalnej) 80 g ( <b>GLUTEN, SOJA</b> ) LIŚC SAŁATY MASŁOWEJ 0,06 szt SZPINAK BABY 4 g 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> ) KURCZAK GOTOWANY (ćwiartka kurczaka) 120 g SOS POTRAWKOWY (marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna) 100 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY PRZETARTE 200 g BROKUŁ Z MARCHEWKĄ BABY GOTOWANE (brokuł, marchewka baby, olej rzepakowy) 200 g KOMPOT OWOCOWY (mieszanka owoców) 250 ml	ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ) MASŁO EKSTRA 82% TLUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) TWAROŻEK Z KOPERKIEM (ser biały półtłusty, koperek) 80 g ( <b>MLEKO</b> ) RUKOLA 5 g HERBATA 1SZT. 1 szt MUS JABŁKOWY B/CIUKRU (jabłka) 100 g	KANAPKA Z WEDLINĄ DROBIOWĄ (angielka 30g, wędlina drobiowa 30g, masło 10g) 1 Por ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> )	Energia [kcal] 2 186,7 Białko ogółem [g] 110 Tłuszcz [g] 79,3 Węglowodany ogółem [g] 280,2 Sód [mg] 3 108,9 Błonnik pokarmowy [g] 27,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,3 suma cukrów prostych [g] 22,8
	Jan_dieta latwostrawna z ogg. tłuszczu	ZUPA MLECZNA Z KASZĄ KUKURYDZIANA (mleko 2%, kasza kukurydziana) 300 ml ( <b>MLEKO</b> ) ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ) MARGARYNA SŁONECZNA 81% TLUSZCZU ROŚLINNEGO 10g, 1 szt BIANKA PIERŚ GOTOWANA Z INDYKA (gotowana, w osłonce niejadalnej) 80 g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) LIŚC SAŁATY MASŁOWEJ 0,06 szt SZPINAK BABY 4 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 5 g		ZUPA POMIDOROWA Z MAKARONEM (marchew, seler, pietruszka, makaron, przecier pomidorowy, mąka pszenna, śmietana) 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) KURCZAK GOTOWANY W SOSIE (ćwiartka kurczaka, seler, pietruszka, marchew, mąka pszenna) 120 g ( <b>GLUTEN</b> ) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY PRZETARTE 200 g BROKUŁ Z MARCHEWKĄ BABY GOTOWANE (brokuł, marchewka baby, olej rzepakowy) 200 g KOMPOT OWOCOWY (mieszanka owoców) 250 ml	ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ) MARGARYNA SŁONECZNA 81% TLUSZCZU ROŚLINNEGO 10g 1 szt TWAROŻEK Z KOPERKIEM (ser biały półtłusty, koperek) 100 g ( <b>MLEKO</b> ) MARCHEW GOTOWANA PLASTRY (marchew, olej rzepakowy) 50 g RUKOLA 5 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 5 g	MUS JABŁKOWY (jabłka, cukier) 150 g	Energia [kcal] 2 192 Białko ogółem [g] 96,8 Tłuszcz [g] 62,6 Węglowodany ogółem [g] 333,3 Sód [mg] 2 247,1 Błonnik pokarmowy [g] 32,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 19,5 suma cukrów prostych [g] 54,9
	Jan_plyna wzmacniona mleczna	PAPKA Z ZUPY MLECZNEJ Z KASZĄ KUKURYDZIANA (mleko 2%, kasza kukurydziana) 500 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) HERBATA 1SZT. 1 szt	SOCZEK B/CIUKRU 200ml 1 szt	PAPKA ZUPA JARZYNOWA Z MAKARONEM I KURCZAKIEM wzmacniona (ćwiartka z kurczaka, makaron, włoszczyzna, mąka pszenna) 500 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) 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> ) HERBATA 1SZT. 1 szt	BUDYŃ (mleko 2%, budyń waniliowy) 200 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )	Energia [kcal] 1 807,8 Białko ogółem [g] 75,4 Tłuszcz [g] 76,2 Węglowodany ogółem [g] 216,4 Sód [mg] 645,3 Błonnik pokarmowy [g] 16,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,1 suma cukrów prostych [g] 45
	Dieta papkowała	PAPKA KASZA KUKURYDZIANA NA WYWARZE JARZYNOWYM Z KURCZAKIEM (ćwiartka z kurczaka, kasza kukurydziana, włoszczyzna) 500 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) HERBATA 1SZT. 1 szt		PAPKA ZUPA JARZYNOWA Z MAKARONEM I KURCZAKIEM wzmacniona (ćwiartka z kurczaka, makaron, włoszczyzna, mąka pszenna) 500 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) 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> ) HERBATA 1SZT. 1 szt	KISIEL (kisiel owocowy, woda) 1 Por	Energia [kcal] 1 851,4 Białko ogółem [g] 83,7 Tłuszcz [g] 79,5 Węglowodany ogółem [g] 215,7 Sód [mg] 620,1 Błonnik pokarmowy [g] 20,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 20 suma cukrów prostych [g] 38,4

2026-04-16 czwartek	Jan_dieta podstawowa	ZUPA MLECZNA Z MAKARONEM (mleko 2%, makaron) 300 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) CHLEB BIAŁY I GRAHAM 100 g ( <b>GLUTEN, SEZAM</b> ) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) SZYNKA PIECZONA (wp.) 80 g ( <b>SOJA, SELER, GORCZYCA</b> ) SALATKA ŚRÓDZIEMNOMORSKA (sałata lodowa, rukola, sałata radicchio, oliwki, ogórek zielony, olej) 50 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 5 g	KAPUŚNIAK Z BIAŁEJ KAPUSTY (ziemniaki, kapusta biała, kielbasa wp., marchew, seler, pietruszka, kon. pomidorowy) 400 ml ( <b>GLUTEN, SOJA, SELER, GORCZYCA</b> ) SOS MIĘSNO-WARZYWNY DUSZONY - MIĘSO W KOSTKĘ (łopatka wp., marchew, pietruszka, seler, mąka pszenna) 120 g ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) RYŻ WIELOZIARNSTY GOTOWANY (ryż brazowy, ryż biały) 200 g SUROWKA Z MARCHEWKI drobotarta (marchew, olej, cukier, sok z cytryny) 200 g KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB BIAŁY I GRAHAM 100 g ( <b>GLUTEN, SEZAM</b> ) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) PASZTET DZIDUNIA (wieprzowo-drobiowy, pieczony, drobno rozdrobniony) 80 g ( <b>GLUTEN, SOJA, SELER</b> ) OGÓREK KISZONY TALARKI 50 g ( <b>GORCZYCA</b> ) LIŚC SALATY MASŁOWEJ 0,06 szt HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 5 g	JOGURT NATURALNY 150 g ( <b>MLEKO</b> )	Energia [kcal] 2 480,8 Białko ogółem [g] 89,1 Tłuszcz [g] 111 Węglowodany ogółem [g] 300,7 Sód [mg] 4 366 Błonnik pokarmowy [g] 35,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,4 suma cukrów prostych [g] 44,1	
	Jan_dieta latwostrawna	ZUPA MLECZNA Z MAKARONEM (mleko 2%, makaron) 300 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) SZYNKA PIECZONA (wp.) 50,88 g ( <b>SOJA, SELER, GORCZYCA</b> ) DŻEM OWOCOWY 1 szt KIELKI 4 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 5 g	ZUPA ZIEMNIACZANA (ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, mleko) 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) SOS MIĘSNO-WARZYWNY DUSZONY - MIĘSO W KOSTKĘ (łopatka wp., marchew, pietruszka, seler, mąka pszenna) 120 g ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) RYŻ BIAŁY GOTOWANY 200 g MARCHEW GOTOWANA (marchew, mąka pszenna, olej rzepakowy) 200 g ( <b>GLUTEN</b> ) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) SZYNKA W SIATCE (wp. parzona, wędzona, w siatce niejadalnej) 80 g ( <b>GLUTEN, SOJA</b> ) LIŚC SALATY MASŁOWEJ 0,06 szt PIETRUSZKA GOTOWANA PLASTRY (pietruszka, olej rzepakowy) 100 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 5 g	JOGURT OWOCOWY 1 szt ( <b>MLEKO</b> )	Energia [kcal] 2 234,4 Białko ogółem [g] 81 Tłuszcz [g] 66,9 Węglowodany ogółem [g] 351,1 Sód [mg] 3 240,5 Błonnik pokarmowy [g] 30,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,4 suma cukrów prostych [g] 60,6	
	Jan_dieta z ogr. łatwo przysw. weg.	CHLEB GRAHAM 100 g ( <b>GLUTEN, SEZAM</b> ) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) SZYNKA PIECZONA (wp.) 80 g ( <b>SOJA, SELER, GORCZYCA</b> ) SER TOPIONY 50g 0,5 szt ( <b>MLEKO</b> ) SALATKA ŚRÓDZIEMNOMORSKA (sałata lodowa, rukola, sałata radicchio, oliwki, ogórek zielony, olej) 60 g HERBATA 1SZT. 1 szt	SALATA Z POMIDOREM (pomidor, sałata, natka pietruszki) 100 g	KAPUŚNIAK Z BIAŁEJ KAPUSTY (ziemniaki, kapusta biała, kielbasa wp., marchew, seler, pietruszka, kon. pomidorowy) 400 ml ( <b>GLUTEN, SOJA, SELER, GORCZYCA</b> ) SOS MIĘSNO-WARZYWNY DUSZONY - MIĘSO W KOSTKĘ (łopatka wp., marchew, pietruszka, seler, mąka pszenna) 120 g ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) RYŻ WIELOZIARNSTY GOTOWANY (ryż brazowy, ryż biały) 200 g SUROWKA Z MARCHEWKI b/c drobotarta (marchew, olej, sok z cytryny) 200 g KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB GRAHAM 100 g ( <b>GLUTEN, SEZAM</b> ) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) PASZTET DZIDUNIA (wieprzowo-drobiowy, pieczony, drobno rozdrobniony) 80 g ( <b>GLUTEN, SOJA, SELER</b> ) OGÓREK KISZONY TALARKI 50 g ( <b>GORCZYCA</b> ) LIŚC SALATY MASŁOWEJ 0,06 szt HERBATA 1SZT. 1 szt	JOGURT NATURALNY 150 g ( <b>MLEKO</b> )	Energia [kcal] 2 408,3 Białko ogółem [g] 89,2 Tłuszcz [g] 116 Węglowodany ogółem [g] 269,9 Sód [mg] 4 712,4 Błonnik pokarmowy [g] 40,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,8 suma cukrów prostych [g] 24,8
	Jan_cukrzycoawa lekkostrawna	ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) SZYNKA PIECZONA (wp.) 50,88 g ( <b>SOJA, SELER, GORCZYCA</b> ) KIELKI 4 g ROSZPONKA 5 g HERBATA 1SZT. 1 szt	SALATA Z POMIDOREM (pomidor, sałata, natka pietruszki) 100 g	ZUPA ZIEMNIACZANA (ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, mleko) 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) SOS MIĘSNO-WARZYWNY DUSZONY - MIĘSO W KOSTKĘ (łopatka wp., marchew, pietruszka, seler, mąka pszenna) 150 g ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) RYŻ WIELOZIARNSTY GOTOWANY (ryż brazowy, ryż biały) 200 g SALATA Z MASŁANKĄ 50/50g 1 Por ( <b>MLEKO</b> ) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) SZYNKA W SIATCE (wp. parzona, wędzona, w siatce niejadalnej) 80 g ( <b>GLUTEN, SOJA</b> ) LIŚC SALATY MASŁOWEJ 0,06 szt SZPINAK BABY 2 g HERBATA 1SZT. 1 szt	JOGURT NATURALNY 150 g ( <b>MLEKO</b> )	Energia [kcal] 1 797,2 Białko ogółem [g] 73,8 Tłuszcz [g] 56,1 Węglowodany ogółem [g] 263,9 Sód [mg] 3 001,3 Błonnik pokarmowy [g] 19,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,6 suma cukrów prostych [g] 20,2

2026-04-16 czwartek	Jan_dieta latwostrawna z ogr. tłuszczu	ZUPA MLECZNA Z MAKARONEM (mleko 2%, makaron) 300 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ) MARGARYNA SŁONECZNA 81% TŁUSZCZU ROŚLINNEGO 10g 1 szt SZYNKA PIECZONA (wp.) 50,88 g ( <b>SOJA, SELER, GORCZYCA</b> ) MARMOLADA 50 g KIELKI 4 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 5 g	ZUPA ZIEMNIACZANA (ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, mleko) 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) FILET Z PIERSI KURCZAKA GOTOWANY 80 g RYŻ BIAŁY GOTOWANY 200 g MARCHEW GOTOWANA (marchew, mąka pszenna, olej rzepakowy) 200 g ( <b>GLUTEN</b> ) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ) MARGARYNA SŁONECZNA 81% TŁUSZCZU ROŚLINNEGO 10g 1 szt SZYNKA W SIATCE (wp. parzona, wędzona, w siatce niejadalnej) 80 g ( <b>GLUTEN, SOJA</b> ) LIŚĆ SALATY MASŁOWEJ 0,06 szt PIETRUSZKA GOTOWANA PASTRY (pietruszkę, olej rzepakowy) 100 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 5 g	JOGURT OWOCOWY 1 szt ( <b>MLEKO</b> )	Energia [kcal] 2 211,3 Białko ogółem [g] 88,1 Tłuszcz [g] 53,9 Węglowodany ogółem [g] 363,4 Sód [mg] 3 232,5 Błonnik pokarmowy [g] 29 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 17,8 suma cukrów prostych [g] 77,9	
	Jan_plyma wzmożona mleczna	PAPKA Z ZUPY MLECZNEJ Z MAKARONEM (mleko 2%, makaron) 500 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) HERBATA 1SZT. 1 szt	MUS OWOCOWY 1 szt	PAPKA ZUPA ZIEMNIACZANA Z ŁOPATKĄ wzmożona (topatka, ziemniaki, włoszczyzna, mąka pszenna) 500 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	PAPKA ZUPA JARZYNOWA Z ZIEMNIAKAMI I ŁOPATKĄ (topatka, ziemniaki, włoszczyzna, mąka pszenna) 500 ml ( <b>SELER</b> ) HERBATA 1SZT. 1 szt	SEREK HOMOGENIZOWANY NATURALNY 150G 1 szt ( <b>MLEKO</b> )	Energia [kcal] 2 046,2 Białko ogółem [g] 85,8 Tłuszcz [g] 117 Węglowodany ogółem [g] 180 Sód [mg] 566,4 Błonnik pokarmowy [g] 19,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,1 suma cukrów prostych [g] 43,6
	Dieta papkowata	PAPKA ZUPA JARZYNOWA Z MAKARONEM I ŁOPATKĄ (topatka, makaron, włoszczyzna, mąka pszenna) 500 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) HERBATA 1SZT. 1 szt		PAPKA ZUPA ZIEMNIACZANA Z ŁOPATKĄ wzmożona (topatka, ziemniaki, włoszczyzna, mąka pszenna) 500 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	PAPKA ZUPA JARZYNOWA Z ZIEMNIAKAMI I ŁOPATKĄ (topatka, ziemniaki, włoszczyzna, mąka pszenna) 500 ml ( <b>SELER</b> ) HERBATA 1SZT. 1 szt	MUS VEGE 1 szt ( <b>GLUTEN</b> )	Energia [kcal] 1 952,8 Białko ogółem [g] 75,7 Tłuszcz [g] 117,2 Węglowodany ogółem [g] 170,6 Sód [mg] 504,6 Błonnik pokarmowy [g] 23,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,7 suma cukrów prostych [g] 23,7
2026-04-17 piątek	Jan_dieta podstawowa	ZUPA MLECZNA Z PŁATKAMI JĘCZMIENNYMI (mleko 2%, płatki jęczmienne) 300 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) CHLEB BIAŁY I GRAHAM 100 g ( <b>GLUTEN, SEZAM</b> ) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) PASTA JAJECZNA ZE SZCZYPIORKIEM (jajka, szczypiorek, majonez) 80 g ( <b>JAJA, GORCZYCA</b> ) DWA RODZAJE RZODKIEWKI (rzodkiewka, rzodkiew biała) 50 g SALATA MIX ZE SŁONECZNIKIEM (salata lodowa, rukola, salata radicchio, słonecznik) 10 g JABŁKO 1 szt	ZUPA KRUPNIK Z KASZY JĘCZMIENNEJ (marchew, seler, pietruszka, kasza jęczmienna) 400 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) MORSZCZUK PANIEROWANY PIECZONY (filet z morszczuka, jajka, mąka, bułka tarta) 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA, RYBA</b> ) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY PRZETARTE 200 g SURÓWKA Z KAPUŚTY KISZONEJ DROBNO SIEKANA (kapusta kiszona, marchew, jabłko, cebula, olej, zielona, pietruszka) 200 g ( <b>GORCZYCA</b> ) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB BIAŁY I GRAHAM 100 g ( <b>GLUTEN, SEZAM</b> ) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) SER BIAŁY PÓŁTLUSTY 50 g ( <b>MLEKO</b> ) MIÓD 1 szt POMIDOR 60 g SALATA MIX (salata lodowa, rukola, salata radicchio) 10 g	CIECIERZYCA Z SŁONECZNIKIEM (ciecierzyca, słonecznik, zielona pietruszka) 100 g	Energia [kcal] 2 265,5 Białko ogółem [g] 91,5 Tłuszcz [g] 77,1 Węglowodany ogółem [g] 326,1 Sód [mg] 2 794,1 Błonnik pokarmowy [g] 48,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,5 suma cukrów prostych [g] 29,6	

2026-04-17 piątek	Jan_dieta łatwastrawna	ZUPA MLECZNA Z PŁATKAMI JĘCZMIENNYMI (mleko 2%, płatki jęczmienne) 300 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) PASTA JAJECZNA ZE SZCZYPORKIEM (jajka, szczypiorek, majonez) 80 g ( <b>JAJA, GORCZYCA</b> ) SAŁATA MIX ZE SŁONECZNIKIEM (sałata lodowa, rukola, sałata radicchio, sonecznik) 10 g RUKOLA 4 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 5 g		ZUPA KRUPNIK Z KASZY JĘCZMIENNEJ (marchew, seler, pietruszka, kasza jęczmienna) 400 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) FILET Z RYBY GOTOWANY (dorsz) 80 g ( <b>RYBA</b> ) SOS KOPERKOWY (wywar warzywny, mąka pszenna, koperek) 100 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) ZIEMIANKI GOTOWANE Z WODY PRZETARTE 200 g BUKIET WARZYW GOTOWANY (marchew, fasolka, brokuł) 200 g KOMPOT Z JABLEK (jabłka) 250 ml	ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) FILET Z RYBY GOTOWANY (dorsz) 80 g ( <b>RYBA</b> ) MARCHEW GOTOWANA PŁASTRY (marchew, olej rzepakowy) 50 g ROSZPONKA 4 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 5 g	KISIEL Z TARTYMI JABŁKAMI DROBNO TARTE (jabłka, kisiel owocowy, woda) 200 ml	Energia [kcal] 1 941,1 Białko ogółem [g] 78,2 Tłuszcz [g] 47,9 Węglowodany ogółem [g] 324 Sód [mg] 1 985 Błonnik pokarmowy [g] 31,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 19,4 suma cukrów prostych [g] 64,6
	Jan_dieta z ogr. łatwo przysw. węgl.	CHLEB GRAHAM 100 g ( <b>GLUTEN, SEZAM</b> ) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) PASTA JAJECZNA ZE SZCZYPORKIEM (jajka, szczypiorek, majonez) 80 g ( <b>JAJA, GORCZYCA</b> ) SAŁATA MIX ZE SŁONECZNIKIEM (sałata lodowa, rukola, sałata radicchio, sonecznik) 10 g DWA RODZAJE RZODKIEWKI (rzodkiewka, rzodkiew biała) 50 g	JABŁKO 1 szt	ZUPA KRUPNIK Z KASZY JĘCZMIENNEJ (marchew, seler, pietruszka, kasza jęczmienna) 400 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) FILET Z RYBY GOTOWANY (dorsz) 80 g ( <b>RYBA</b> ) SOS KOPERKOWY (wywar warzywny, mąka pszenna, koperek) 80 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) ZIEMIANKI GOTOWANE Z WODY PRZETARTE 200 g SURÓWKA Z KAPUSTY KISZONEJ DROBNO SIEKANA (kapusta kiszona, marchew, jabłko, cebula, olej, zielona, pietruszka) 200 g ( <b>GORCZYCA</b> ) KOMPOT Z JABLEK (jabłka) 250 ml	CHLEB GRAHAM 100 g ( <b>GLUTEN, SEZAM</b> ) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) SER BIAŁY PÓŁTLUSTY 80 g ( <b>MLEKO</b> ) POMIDOR 60 g KIELKI 2 g	CIECIERZYCA Z SŁONECZNIKIEM (ciecierzyca, sonecznik, zielona pietruszka) 100 g	Energia [kcal] 2 094,1 Białko ogółem [g] 88,1 Tłuszcz [g] 73,6 Węglowodany ogółem [g] 290,3 Sód [mg] 2 527,3 Błonnik pokarmowy [g] 50,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 20,3 suma cukrów prostych [g] 20,6
	Jan_cukrzycoowa lekkostrawna	ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) PASTA JAJECZNA ZE SZCZYPORKIEM (jajka, szczypiorek, majonez) 80 g ( <b>JAJA, GORCZYCA</b> ) SAŁATA MIX ZE SŁONECZNIKIEM (sałata lodowa, rukola, sałata radicchio, sonecznik) 10 g RUKOLA 4 g HERBATA 1SZT. 1 szt	WAFLE RYŻOWE 3SZT. 30 g	ZUPA KRUPNIK Z KASZY JĘCZMIENNEJ (marchew, seler, pietruszka, kasza jęczmienna) 400 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) FILET Z RYBY GOTOWANY (dorsz) 80 g ( <b>RYBA</b> ) SOS KOPERKOWY (wywar warzywny, mąka pszenna, koperek) 80 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) ZIEMIANKI GOTOWANE Z WODY PRZETARTE 200 g BUKIET WARZYW GOTOWANY (marchew, fasolka, brokuł) 200 g KOMPOT Z JABLEK (jabłka) 250 ml	ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) SER BIAŁY PÓŁTLUSTY 80 g ( <b>MLEKO</b> ) SAŁATA MIX (sałata lodowa, rukola, sałata radicchio) 10 g POMIDOR 60 g HERBATA 1SZT. 1 szt	KISIEL Z TARTYMI JABŁKAMI B/CUKRU (jabłka, kisiel owocowy, woda) 200 ml	Energia [kcal] 1 825,6 Białko ogółem [g] 76,4 Tłuszcz [g] 43,5 Węglowodany ogółem [g] 301,6 Sód [mg] 1 666,4 Błonnik pokarmowy [g] 27,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 17,9 suma cukrów prostych [g] 44
	Jan_dieta łatwastrawna z ogr. tłuszczu	ZUPA MLECZNA Z PŁATKAMI JĘCZMIENNYMI (mleko 2%, płatki jęczmienne) 300 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ) MARGARYNA SŁONECZNA 81% TŁUSZCZU ROŚLINNEGO 10g 1 szt POŁĘDWICA DROBNO Z PIETRUSZKĄ (wędlina dr. parzona z dodatkami mięsa wp.) 80 g ( <b>OZI, SELER, GORCZYCA</b> ) SAŁATA MIX ZE SŁONECZNIKIEM (sałata lodowa, rukola, sałata radicchio, sonecznik) 10 g RUKOLA 4 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 5 g		ZUPA KRUPNIK Z KASZY JĘCZMIENNEJ (marchew, seler, pietruszka, kasza jęczmienna) 400 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) FILET Z RYBY GOTOWANY (dorsz) 80 g ( <b>RYBA</b> ) SOS KOPERKOWY (wywar warzywny, mąka pszenna, koperek) 80 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) ZIEMIANKI GOTOWANE Z WODY PRZETARTE 200 g BUKIET WARZYW GOTOWANY (marchew, fasolka, brokuł) 200 g KOMPOT Z JABLEK (jabłka) 250 ml	ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ) MARGARYNA SŁONECZNA 81% TŁUSZCZU ROŚLINNEGO 10g 1 szt SER BIAŁY PÓŁTLUSTY 80 g ( <b>MLEKO</b> ) MARCHEW GOTOWANA PŁASTRY (marchew, olej rzepakowy) 50 g SAŁATA MIX (sałata lodowa, rukola, sałata radicchio) 10 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 5 g	KISIEL Z TARTYMI JABŁKAMI DROBNO TARTE (jabłka, kisiel owocowy, woda) 200 ml	Energia [kcal] 2 089,8 Białko ogółem [g] 89,1 Tłuszcz [g] 33,7 Węglowodany ogółem [g] 322,4 Sód [mg] 1 846,4 Błonnik pokarmowy [g] 31,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 13,2 suma cukrów prostych [g] 65,1

2026-04-17 piątek	Jan_plyna wzmożniona mleczna	PAPKA Z ZUPY MLECZNEJ Z PŁATKAMI JĘCZMIENNYMI (mleko 2%, płatki jęczmienne) 500 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) HERBATA 1SZT. 1 szt	KISIEL (kisiel owocowy, woda) 1 Por	PAPKA ZUPA KRUPNIK Z KASZY JĘCZMIENNEJ Z ŁOPATKA (łopatka, kasza jęczmienna, włoszczyzna) 500 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	PAPKA RYŻ NA WYWARZE Z ŁOPATKA (łopatka, marchew, seler, pietruszka, ryż biały) 500 ml ( <b>SELER</b> ) HERBATA 1SZT. 1 szt	SEREK WIEJSKI 1 szt ( <b>MLEKO</b> )	Energia [kcal] 1 903,6 Białko ogółem [g] 72,7 Tłuszcz [g] 102,6 Węglowodany ogółem [g] 192,7 Sód [mg] 1 277,3 Błonnik pokarmowy [g] 19,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,5 suma cukrów prostych [g] 55,8
	Dieta papkowata	PAPKA PŁATKI JĘCZMIENNE NA WYWARZE JARZYNOWYM Z ŁOPATKA (łopatka, płatki jęczmienne, włoszczyzna) 500 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) HERBATA 1SZT. 1 szt		PAPKA ZUPA KRUPNIK Z KASZY JĘCZMIENNEJ Z ŁOPATKA wzmożniona (łopatka, kasza jęczmienna, włoszczyzna) 500 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	PAPKA RYŻ NA WYWARZE Z ŁOPATKA (łopatka, marchew, seler, pietruszka, ryż biały) 500 ml ( <b>SELER</b> ) HERBATA 1SZT. 1 szt	KISIEL (kisiel owocowy, woda) 1 Por	Energia [kcal] 2 012,7 Białko ogółem [g] 70,3 Tłuszcz [g] 127,9 Węglowodany ogółem [g] 168,6 Sód [mg] 762,4 Błonnik pokarmowy [g] 22,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,2 suma cukrów prostych [g] 41,7
2026-04-18 sobota	Jan_dieta podstawowa	ZUPA MLECZNA Z RYŻEM (mleko 2%, ryż) 300 ml ( <b>MLEKO</b> ) CHLEB BIAŁY I GRAHAM 100 g ( <b>GLUTEN, SEZAM</b> ) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) PASTA Z CIECIERZYCY Z SUSZONYMI POMIDORAMI 50 g ( <b>SELER, SO2</b> ) SZYNKA POŁĘDWICOWA DROBIOWA (wędlina dr. parzona z dodatkiem mięsa wp.) 30 g POMIDOR 50 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 5 g		ZUPA BARSZCZ CZERWONY Z ZIEMNIAKAMI (buraki, ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, mleko) 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) STEK WP. Z CEBULKĄ PIECZONY (łopatka wp., cebula, mąka pszenna) 100 g ( <b>JAJA</b> ) KASZA PĘCZAK GOTOWANA 200 g ( <b>GLUTEN</b> ) SUROWKA Z KAPUSTY BIAŁEJ DROBNO TARTA (kapusta biała, marchew, jabłko, cebula, musztarda, olej) 200 g ( <b>GORCZYCA</b> ) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB BIAŁY I GRAHAM 100 g ( <b>GLUTEN, SEZAM</b> ) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) SER ŻÓŁTY (podpuszczkowy ser dojrzewający, typ holenderski tłusty) 80 g ( <b>MLEKO</b> ) OGÓREK KISZONY TALARKI 50 g ( <b>GORCZYCA</b> ) LIŚC SALATY MASŁOWEJ 0,06 szt HERBATA 1SZT. 1 szt	CIASTKA Belvita 50g 1 Por ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )	Energia [kcal] 2 414,3 Białko ogółem [g] 89,1 Tłuszcz [g] 89,4 Węglowodany ogółem [g] 327,7 Sód [mg] 3 680,4 Błonnik pokarmowy [g] 36,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,7 suma cukrów prostych [g] 46,8
	Jan_dieta latwostrawna	ZUPA MLECZNA Z RYŻEM (mleko 2%, ryż) 300 ml ( <b>MLEKO</b> ) ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) SZYNKA POŁĘDWICOWA DROBIOWA (wędlina dr. parzona z dodatkiem mięsa wp.) 30 g PASTA WARZYWNA (marchew, pietruszka, seler, zielona pietruszka) 50 g ( <b>SELER</b> ) KIEŁKI 2 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 5 g		ZUPA BARSZCZ CZERWONY Z ZIEMNIAKAMI (buraki, ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, mleko) 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) PULPET WP. DUSZONY W SOSIE POMIDOROWYM (łopatka wp., jajka, mąka pszenna, angelka, przecier pomidorowy) 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ) KASZA JĘCZMIENNA GOTOWANA 200 g ( <b>GLUTEN</b> ) SZPINAK GOTOWANY (szpinak, mąka pszenna, olej rzepakowy) 200 g ( <b>GLUTEN</b> ) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) SZYNKA W SIATCE (wp. parzona, wędzona, w siatce niejadalnej) 80 g ( <b>GLUTEN, SOJA</b> ) JABŁKO PARZONE 1 szt LIŚC SALATY MASŁOWEJ 0,06 szt HERBATA 1SZT. 1 szt	CIASTKA Belvita 50g 1 Por ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )	Energia [kcal] 2 205,5 Białko ogółem [g] 81,5 Tłuszcz [g] 61 Węglowodany ogółem [g] 346 Sód [mg] 3 357,6 Błonnik pokarmowy [g] 31 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,1 suma cukrów prostych [g] 51,4
	Jan_dieta z ogr. łatwo przysw. weg.	CHLEB GRAHAM 100 g ( <b>GLUTEN, SEZAM</b> ) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) SZYNKA POŁĘDWICOWA DROBIOWA (wędlina dr. parzona z dodatkiem mięsa wp.) 30 g PASTA Z CIECIERZYCY Z SUSZONYMI POMIDORAMI 50 g ( <b>SELER, SO2</b> ) POMIDOR 50 g HERBATA 1SZT. 1 szt	KANAPKA Z WĘDLINĄ WP. (chleb graham 30g, wędlina wieprzowa 30g, masło 10g) 1 Por ( <b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, SEZAM</b> )	ZUPA BARSZCZ CZERWONY Z ZIEMNIAKAMI (buraki, ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, mleko) 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) STEK WP. Z CEBULKĄ PIECZONY (łopatka wp., cebula, mąka pszenna) 100 g ( <b>JAJA</b> ) KASZA PĘCZAK GOTOWANA 200 g ( <b>GLUTEN</b> ) SUROWKA Z KAPUSTY BIAŁEJ DROBNO TARTA (kapusta biała, marchew, jabłko, cebula, musztarda, olej) 200 g ( <b>GORCZYCA</b> ) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB GRAHAM 100 g ( <b>GLUTEN, SEZAM</b> ) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) SER ŻÓŁTY (podpuszczkowy ser dojrzewający, typ holenderski tłusty) 80 g ( <b>MLEKO</b> ) OGÓREK KISZONY TALARKI 50 g ( <b>GORCZYCA</b> ) LIŚC SALATY MASŁOWEJ 0,06 szt HERBATA 1SZT. 1 szt	KEFIR 1 szt ( <b>MLEKO</b> )	Energia [kcal] 2 294,8 Białko ogółem [g] 92 Tłuszcz [g] 92,3 Węglowodany ogółem [g] 286,2 Sód [mg] 4 160,8 Błonnik pokarmowy [g] 38,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,5 suma cukrów prostych [g] 28

2026-04-18 sobota	Jan_cukrzycoowa lekkostrawna	ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) SZYNKA POŁĘDWICOWA DROBIOWA (wędlina dr. parzona z dodatkiem mięsa wp.) 30 g PASTA WARZYWNA (marchew, pietruszka, seler, zielona pietruszka) 50 g ( <b>SELER</b> ) KIELKI 2 g HERBATA 1SZT. 1 szt	KANAPKA Z WEDLINĄ WP. (angielka 30g, wędlina wieprzowa 30g, masło 10g) 1 Por ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO</b> )	ZUPA BARSZCZ CZERWONY Z ZIEMNIAKAMI (buraki, ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, mleko) 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) PULPET WP. DUSZONY W SOSIE POMIDOROWYM (topatka wp., jajka, mąka pszenna, angelka, przecier pomidorowy) 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ) KASZA JĘCZMIENNA GOTOWANA 200 g ( <b>GLUTEN</b> ) SZPINAK GOTOWANY (szpinak, mąka pszenna, olej rzepakowy) 200 g ( <b>GLUTEN</b> ) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) SZYNKA W SIATCE (wp. parzona, wędzona, w siatce niejadalnej) 80 g ( <b>GLUTEN, SOJA</b> ) JABŁKO PARZONE 1 szt HERBATA 1SZT. 1 szt	KEFIR 1 szt ( <b>MLEKO</b> )	Energia [kcal] 2 026,1 Białko ogółem [g] 80,7 Tłuszcz [g] 62,5 Węglowodany ogółem [g] 299,6 Sód [mg] 3 841,8 Błonnik pokarmowy [g] 27,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,6 suma cukrów prostych [g] 32,8
	Jan_dieta latwostrawna z ogr. tłuszczu	ZUPA MLECZNA Z RYŻEM (mleko 2%, ryż) 300 ml ( <b>MLEKO</b> ) ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ) MARGARYNA SŁONECZNA 81% TŁUSZCZU ROŚLINNEGO 10g 1 szt SZYNKA POŁĘDWICOWA DROBIOWA (wędlina dr. parzona z dodatkiem mięsa wp.) 30 g PASTA WARZYWNA (marchew, pietruszka, seler, zielona pietruszka) 50 g ( <b>SELER</b> ) KIELKI 2 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 5 g	ZUPA BARSZCZ CZERWONY Z ZIEMNIAKAMI (buraki, ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, mleko) 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) FILET Z PIERSI KURCZAKA GOTOWANY W SOSIE (pierś z kurczaka, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna) 80 g ( <b>GLUTEN</b> ) KASZA JĘCZMIENNA GOTOWANA 200 g ( <b>GLUTEN</b> ) SZPINAK GOTOWANY (szpinak, mąka pszenna, olej rzepakowy) 200 g ( <b>GLUTEN</b> ) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ) MARGARYNA SŁONECZNA 81% TŁUSZCZU ROŚLINNEGO 10g 1 szt SZYNKA W SIATCE (wp. parzona, wędzona, w siatce niejadalnej) 80 g ( <b>GLUTEN, SOJA</b> ) JABŁKO PARZONE 1 szt LIŚC SALATY MASŁOWEJ 0,06 szt HERBATA 1SZT. 1 szt	CIASTKA Belvita 50g 1 Por ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )	Energia [kcal] 2 039 Białko ogółem [g] 83,3 Tłuszcz [g] 45,1 Węglowodany ogółem [g] 337,7 Sód [mg] 3 331,8 Błonnik pokarmowy [g] 30,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 14,1 suma cukrów prostych [g] 51,1	
	Jan_plyna wzmoocniona miedzna	PAPKA Z ZUPY MLECZNEJ Z RYŻEM BIAŁYM (ryż, mleko) 500 ml ( <b>MLEKO</b> ) HERBATA 1SZT. 1 szt	MUS VEGE 1 szt ( <b>GLUTEN</b> )	PAPKA ZUPA JARZYNOWA Z ZIEMNIAKAMI I ŁOPATKĄ wzmoocniona (łopatka, ziemniaki, włoszczyzna, mąka pszenna) 500 ml ( <b>SELER</b> ) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	PAPKA ZUPA ZIEMNIACZANA Z ŁOPATKĄ wzmoocniona (łopatka, ziemniaki, włoszczyzna, mąka pszenna) 500 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) HERBATA 1SZT. 1 szt	SERDUSZKO PUDDING 125G 1 szt ( <b>MLEKO</b> )	Energia [kcal] 1 919,7 Białko ogółem [g] 72,9 Tłuszcz [g] 112 Węglowodany ogółem [g] 172,2 Sód [mg] 851,3 Błonnik pokarmowy [g] 18,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,8 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> ) HERBATA 1SZT. 1 szt		PAPKA ZUPA JARZYNOWA Z ZIEMNIAKAMI I ŁOPATKĄ (łopatka, ziemniaki, włoszczyzna, mąka pszenna) 500 ml ( <b>SELER</b> ) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	PAPKA ZUPA ZIEMNIACZANA Z ŁOPATKĄ wzmoocniona (łopatka, ziemniaki, włoszczyzna, mąka pszenna) 500 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) HERBATA 1SZT. 1 szt	MUS VEGE 1 szt ( <b>GLUTEN</b> )	Energia [kcal] 1 936,8 Białko ogółem [g] 72,9 Tłuszcz [g] 120 Węglowodany ogółem [g] 163,4 Sód [mg] 510,8 Błonnik pokarmowy [g] 23,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,3 suma cukrów prostych [g] 23,6
2026-04-19 niedziela	Jan_dieta podstawowa	CHAŁKA 100G 0,2 szt ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> ) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) SÉREK WANILIOWY HOMOGENIZOWANY 100 g ( <b>MLEKO</b> ) KREM ORZECHOWO-KAKAOOWY 20G 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) JABŁKO 1 szt KAWA MLECZNA (mleko 2%, kawa zbożowa) 200 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )	ROSÓŁ Z MAKARONEM (wywar drobiowy, marchew, pietruszka, seler, por, makaron, zielona pietruszka) 400 ml ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER</b> ) KURCZAK OPIEKANY (ćwiartka kurczaka, papryka, olej) 120 g ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY Z KOPERKIEM 200 g BURACZKI GOTOWANE (buraki, mąka pszenna, olej rzepakowy) 200 g ( <b>GLUTEN</b> ) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB BIAŁY I GRAHAM 100 g ( <b>GLUTEN, SEZAM</b> ) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) SZYNKA Z PIERSIĄ INDYCYĄ (z indyka i kurczaka grub rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalnej) 80 g ( <b>SOJA, SELER, GORCZYCA</b> ) DWA RODZAJE RZODKIEWKI (rzodkiewka, rzodkiew biała) 50 g SALATA MIX (salata lodowa, rukola, salata radicchio) 10 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 5 g	WAFELEK KAKAOOWY 1 szt ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )	Energia [kcal] 2 394,1 Białko ogółem [g] 109,3 Tłuszcz [g] 77,7 Węglowodany ogółem [g] 331,8 Sód [mg] 2 338,9 Błonnik pokarmowy [g] 27,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,5 suma cukrów prostych [g] 91,9	

Jan_dieta latwostrawna	CHAŁKA 100G 0,2 szt ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> ) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) SÉREK WANILIOWY HOMOGENIZOWANY 100 g ( <b>MLEKO</b> ) KREM ORZECHOWO-KAKAOWY 20G 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) JABŁKO PARZONE 1 szt KAWA MLECZNA (mleko 2%, kawa zbożowa) 200 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )		ZUPA GRYSIKOWA (marchew, seler, pietruszka, kasza manna, zielona pietruszka) 400 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) KURCZAK GOTOWANY (ćwiartka kurczaka) 120 g SOS POTRAWKOWY (marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna) 100 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY Z KOPERKIEM 200 g BURACZKI GOTOWANE (buraki, mąka pszenna, olej rzepakowy) 200 g ( <b>GLUTEN</b> ) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) SZYNKA Z PIERSIĄ INDYCZA (z indyka i kurczaka grub rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalnej) 80 g ( <b>SOJA, SELER, GORCZYCA</b> ) SAŁATA MIX (sałata lodowa, rukola, sałata radicchio) 10 g KIELKI 2 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 5 g	WAFELEK KAKAOWY 1 szt ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )	Energia [kcal] 2 424 Białko ogółem [g] 109,8 Tłuszcz [g] 77,5 Węglowodany ogółem [g] 343,6 Sód [mg] 2 379,6 Błonnik pokarmowy [g] 27,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,4 suma cukrów prostych [g] 94,3
Jan_dieta z ogr. łatwo przysw. weg.	CHLEB GRAHAM 100 g ( <b>GLUTEN, SEZAM</b> ) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) PŁAT SZYNKOWY (wieprzowy wędzony, parzony) 30 g ( <b>GLUTEN, SOJA</b> ) JAJKO GOTOWANE klasy M 1 szt ( <b>JAJA</b> ) POMIDOR 50 g 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> ) KURCZAK OPIEKANY (ćwiartka kurczaka, papryka, olej) 120 g ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY Z KOPERKIEM 200 g SAŁATKA Z BURACZKA B/CUKRU (burak, olej) 200 g KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB GRAHAM 100 g ( <b>GLUTEN, SEZAM</b> ) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) SZYNKA Z PIERSIĄ INDYCZA (z indyka i kurczaka grub rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalnej) 80 g ( <b>SOJA, SELER, GORCZYCA</b> ) SER TWAROGOWY TOPIONY Lactima 17G 1 Por ( <b>MLEKO</b> ) DWA RODZAJE RZODKIEWKI (rzodkiewka, rzodkiew biała) 50 g SAŁATA MIX (sałata lodowa, rukola, sałata radicchio) 10 g HERBATA 1SZT. 1 szt	JOGURT NATURALNY 150 g ( <b>MLEKO</b> )	Energia [kcal] 1 977,1 Białko ogółem [g] 100,6 Tłuszcz [g] 70,3 Węglowodany ogółem [g] 248,9 Sód [mg] 3 079,2 Błonnik pokarmowy [g] 34,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,2 suma cukrów prostych [g] 32,6
Jan_cukrzycoowa lekkostrawna	ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) PŁAT SZYNKOWY (wieprzowy wędzony, parzony) 30 g ( <b>GLUTEN, SOJA</b> ) JAJKO GOTOWANE klasy M 1 szt ( <b>JAJA</b> ) JABŁKO PARZONE 1 szt 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> ) KURCZAK GOTOWANY (ćwiartka kurczaka) 120 g SOS POTRAWKOWY (marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna) 100 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY Z KOPERKIEM 200 g BURACZKI GOTOWANE (buraki, mąka pszenna, olej rzepakowy) 200 g ( <b>GLUTEN</b> ) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) SZYNKA Z PIERSIĄ INDYCZA (z indyka i kurczaka grub rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalnej) 80 g ( <b>SOJA, SELER, GORCZYCA</b> ) SAŁATA MIX (sałata lodowa, rukola, sałata radicchio) 10 g KIELKI 2 g HERBATA 1SZT. 1 szt	JOGURT NATURALNY 150 g ( <b>MLEKO</b> )	Energia [kcal] 1 998 Białko ogółem [g] 103,9 Tłuszcz [g] 61,5 Węglowodany ogółem [g] 278,5 Sód [mg] 3 227,7 Błonnik pokarmowy [g] 27,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,6 suma cukrów prostych [g] 37,2
Jan_dieta latwostrawna z ogr. tłuszczu	ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ) MARGARYNA SŁONECZNA 81% TŁUSZCZU ROŚLINNEGO 10g 1 szt PŁAT SZYNKOWY (wieprzowy wędzony, parzony) 50 g ( <b>GLUTEN, SOJA</b> ) LIŚĆ SAŁATY MASŁOWEJ 0,06 szt JABŁKO PARZONE 1 szt KAWA MLECZNA (mleko 2%, kawa zbożowa) 200 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )		ZUPA GRYSIKOWA (marchew, seler, pietruszka, kasza manna, zielona pietruszka) 400 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) KURCZAK GOTOWANY W SOSIE (ćwiartka kurczaka, seler, pietruszka, marchew, mąka pszenna) 120 g ( <b>GLUTEN</b> ) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY Z KOPERKIEM 200 g BURACZKI GOTOWANE (buraki, mąka pszenna, olej rzepakowy) 200 g ( <b>GLUTEN</b> ) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ) MARGARYNA SŁONECZNA 81% TŁUSZCZU ROŚLINNEGO 10g 1 szt SZYNKA Z PIERSIĄ INDYCZA (z indyka i kurczaka grub rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalnej) 80 g ( <b>SOJA, SELER, GORCZYCA</b> ) SAŁATA MIX (sałata lodowa, rukola, sałata radicchio) 10 g KIELKI 2 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 5 g	MUS VEGE 1 szt ( <b>GLUTEN</b> )	Energia [kcal] 1 868,4 Białko ogółem [g] 81,6 Tłuszcz [g] 47 Węglowodany ogółem [g] 297,1 Sód [mg] 2 868,9 Błonnik pokarmowy [g] 26,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 15,1 suma cukrów prostych [g] 59,9

2026-04-19 niedziela	Jan_plyna wzmozniona mleczna	PAPKA PŁATKI JĘCZMIENNE NA WYWARZE JARZYNOWYM (płatki jęczmienne, włoszczyzna) 500 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) 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> ) 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> ) HERBATA 1SZT. 1 szt	SEREK HOMOGENIZOWANY WANILIOWY 1 szt ( <b>MLEKO</b> )	Energia [kcal] 2 034,2 Białko ogółem [g] 89,7 Tłuszcz [g] 92,3 Węglowodany ogółem [g] 238 Sód [mg] 913,3 Błonnik pokarmowy [g] 27,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,5 suma cukrów prostych [g] 35,4
	Dieta papkowata	PAPKA PŁATKI JĘCZMIENNE NA WYWARZE JARZYNOWYM (płatki jęczmienne, włoszczyzna) 500 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) 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> ) 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> ) HERBATA 1SZT. 1 szt	MUS Z GRUSZKI 150 g	Energia [kcal] 1 850,4 Białko ogółem [g] 65,1 Tłuszcz [g] 86,2 Węglowodany ogółem [g] 232,6 Sód [mg] 855,3 Błonnik pokarmowy [g] 29,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 20,7 suma cukrów prostych [g] 17,8