

|                         |                                       | 1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 2                            | 3                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 5                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 6                                                                                                                    | 7                                                                                                                                                                                                                                |
|-------------------------|---------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                         |                                       | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | II Ś                         | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 2. kolacja                                                                                                           | SUMA                                                                                                                                                                                                                             |
| 2026-06-15 poniedziałek | Jan_dieta podstawowa                  | ZUPA MLECZNA Z KASZĄ MANNA (mleko 2%, kasza manna) 300 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )<br>CHLEB PSZENNY I RAZOWY 100 g ( <b>GLUTEN, SEZAM</b> )<br>MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> )<br>POŁĘDWICA SOPOCKA (wędzonka wp., wędzona, parzona) 50 g ( <b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER</b> )<br>POMIDOR 50 g<br>SAŁATA MIX (sałata lodowa, rukola, sałata radicchio) 10 g<br>HERBATA (250ml) 1 szt<br>CUKIER 5 g |                              | ZUPA PIECZARKOWA Z MAKARONEM (pieczarki, marchew, seler, pietruszka, makaron, mąka pszenna, śmietana) 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> )<br>WIEPRZOWINA PO WĘGIERSKU DUSZONA (pokrojona w kostę) (łopatka wp., papryka konserwowa, cebula, mąka, przecier pomidorowy) 120 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>KASZA GRYZCZANA GOTOWANA 200 g<br>SURÓWKA WIELOWARZYWNA (kapusta biała, ogórek kiszony, marchew, seler, pietruszka, olej rzepakowy, musztarda) 200 g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> )<br>KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml                                     | CHLEB PSZENNY I RAZOWY 100 g ( <b>GLUTEN, SEZAM</b> )<br>MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> )<br>TWAROŻEK Z KOPERKIEM (ser biały półtłusty, koperek) 50 g ( <b>MLEKO</b> )<br>SAŁATKA ZE STRĄCZKOW (fasola czerwona, groszek zielony, ciecierzycza, zielona pietruszka) 50 g<br>LIŚC SAŁATY MASŁOWEJ 0,06 szt<br>HERBATA (250ml) 1 szt<br>CUKIER 5 g | WAFLE RYŻOWE 3SZT. 30 g                                                                                              | Energia [kcal] 2 265,8<br>Białko ogółem [g] 93,3<br>Tłuszcz [g] 67,5<br>Węglowodany ogółem [g] 342,8<br>Sód [mg] 2 551<br>Błonnik pokarmowy [g] 40,7<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24<br>suma cukrów prostych [g] 35,9     |
|                         | Jan_dieta latwostrawna                | ZUPA MLECZNA Z KASZĄ MANNA (mleko 2%, kasza manna) 300 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )<br>ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> )<br>MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> )<br>POŁĘDWICA SOPOCKA (wędzonka wp., wędzona, parzona) 80 g ( <b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER</b> )<br>MUS JABŁKOWY B/CUKRU (jabłka) 100 g<br>HERBATA (250ml) 1 szt<br>CUKIER 5 g                                                      |                              | ZUPA KOPERKOWA Z ZIEMNIAKAMI B/ML ( ziemniaki, włoszczyzna, koperek, mąka) 400 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> )<br>GULASZ DROBIOWO-WARZYWNY KROJONY W KOSTKĘ (filet z kurczaka, marchew, pietruszka, seler, mąka pszenna) 150 g ( <b>GLUTEN, SELER</b> )<br>KASZA JEĆZMIENNA GOTOWANA 200 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>WARZYWA GOTOWANE Z WODY (marchewka, seler, pietruszka, mąka pszenna, olej rzepakowy) 200 g ( <b>GLUTEN, SELER</b> )<br>KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml                                                                                          | ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> )<br>MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> )<br>TWAROŻEK Z KOPERKIEM (ser biały półtłusty, koperek) 80 g ( <b>MLEKO</b> )<br>DŻEM OWOCOWY 1 szt<br>PIETRUSZKA GOTOWANA PLASTRY (pietruszka, olej rzepakowy) 50 g<br>HERBATA (250ml) 1 szt<br>CUKIER 5 g                                                            | WAFLE RYŻOWE 3SZT. 30 g                                                                                              | Energia [kcal] 2 095,2<br>Białko ogółem [g] 93,9<br>Tłuszcz [g] 47,1<br>Węglowodany ogółem [g] 348,8<br>Sód [mg] 2 277,5<br>Błonnik pokarmowy [g] 32,5<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 20,1<br>suma cukrów prostych [g] 51,8 |
|                         | Jan_dieta z ogr. ilości przysw. węgl. | CHLEB GRAHAM 100 g ( <b>GLUTEN, SEZAM</b> )<br>MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> )<br>POŁĘDWICA SOPOCKA (wędzonka wp., wędzona, parzona) 60 g ( <b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER</b> )<br>POMIDOR 50 g<br>SAŁATA MIX (sałata lodowa, rukola, sałata radicchio) 10 g<br>HERBATA (250ml) 1 szt                                                                                                               | KEFIR 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) | ZUPA PIECZARKOWA Z MAKARONEM (pieczarki, marchew, seler, pietruszka, makaron, mąka pszenna, śmietana) 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> )<br>WIEPRZOWINA PO WĘGIERSKU DUSZONA (pokrojona w kostę) (łopatka wp., papryka konserwowa, cebula, mąka, przecier pomidorowy) 150 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>KASZA GRYZCZANA GOTOWANA 200 g<br>SURÓWKA WIELOWARZYWNA b/cukru (kapusta biała, ogórek kiszony, marchew, seler, pietruszka, olej rzepakowy, musztarda, ksylitol) 200 g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> )<br>KOMPOT Z JABŁEK b/cukru (jabłka, ksylitol) 250 ml | CHLEB GRAHAM 100 g ( <b>GLUTEN, SEZAM</b> )<br>MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> )<br>TWAROŻEK Z KOPERKIEM (ser biały półtłusty, koperek) 50 g ( <b>MLEKO</b> )<br>SAŁATKA ZE STRĄCZKOW (fasola czerwona, groszek zielony, ciecierzycza, zielona pietruszka) 50 g<br>LIŚC SAŁATY MASŁOWEJ 0,06 szt<br>HERBATA (250ml) 1 szt                         | KANAPKA Z WĘDLINĄ DROBIOWĄ (chleb graham 30g, wędlina drobiowa 30g, masło 10g) 1 Por ( <b>GLUTEN, MLEKO, SEZAM</b> ) | Energia [kcal] 2 216,4<br>Białko ogółem [g] 99<br>Tłuszcz [g] 75,4<br>Węglowodany ogółem [g] 305,3<br>Sód [mg] 2 990,6<br>Błonnik pokarmowy [g] 45,1<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,4<br>suma cukrów prostych [g] 20     |
|                         | Jan_cukrzykowa lekkostrawna           | ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> )<br>MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> )<br>POŁĘDWICA SOPOCKA (wędzonka wp., wędzona, parzona) 80 g ( <b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER</b> )<br>POMIDOR 50 g<br>SAŁATA MIX (sałata lodowa, rukola, sałata radicchio) 10 g<br>HERBATA (250ml) 1 szt                                                                                                                    | KEFIR 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) | ZUPA KOPERKOWA Z ZIEMNIAKAMI ( ziemniaki, włoszczyzna, koperek, mąka, mleko) 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> )<br>GULASZ DROBIOWO-WARZYWNY KROJONY W KOSTKĘ (filet z kurczaka, marchew, pietruszka, seler, mąka pszenna) 120 g ( <b>GLUTEN, SELER</b> )<br>KASZA JEĆZMIENNA GOTOWANA 200 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>WARZYWA GOTOWANE Z WODY (marchewka, seler, pietruszka, mąka pszenna, olej rzepakowy) 200 g ( <b>GLUTEN, SELER</b> )<br>KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml                                                                                 | ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> )<br>MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> )<br>TWAROŻEK Z KOPERKIEM (ser biały półtłusty, koperek) 100 g ( <b>MLEKO</b> )<br>PIETRUSZKA GOTOWANA PLASTRY (pietruszka, olej rzepakowy) 50 g<br>LIŚC SAŁATY MASŁOWEJ 0,06 szt<br>HERBATA (250ml) 1 szt                                                              | KANAPKA Z WĘDLINĄ DROBIOWĄ (angielka 30g, wędlina drobiowa 30g, masło 10g) 1 Por ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> )      | Energia [kcal] 1 916,6<br>Białko ogółem [g] 93,4<br>Tłuszcz [g] 55,6<br>Węglowodany ogółem [g] 284,9<br>Sód [mg] 2 687,6<br>Błonnik pokarmowy [g] 30,6<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,1<br>suma cukrów prostych [g] 26,9 |

|                         |                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                   |
|-------------------------|-----------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-06-15 poniedziałek | Jan_ciecia latwostrawna z ogr. tłuszczu | ZUPA MLECZNA Z KASZĄ MANNA (mleko 2%, kasza manna) 300 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )<br>ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> )<br>MARGARYNA SŁONECZNA 81%<br>TŁUSZCZU ROŚLINNEGO 10g 1 szt<br>POŁĘDWICA SOPOCKA (wędzonka wp., wędzona, parzona) 80 g ( <b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER</b> )<br>SALATA MIX (sałata lodowa, rukola, sałata radicchio) 10 g<br>MUS Z GRUSZKI 100 g<br>HERBATA (250ml) 1 szt<br>CUKIER 5 g | ZUPA KOPERKOWA Z ZIEMNIAKAMI (ziemniaki, włoszczyzma, koperek, mąka, mleko) 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> )<br>GULASZ DROBIOWO-WARZYWNY KROJONY W KOSTKĘ (filet z kurczaka, marchew, pietruszka, seler, mąka pszenna) 120 g ( <b>GLUTEN, SELER</b> )<br>KASZA JEĆZMIENNA GOTOWANA 200 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>WARZYWA GOTOWANE Z WODY (marchewka, seler, pietruszka, mąka pszenna, olej rzepakowy) 200 g ( <b>GLUTEN, SELER</b> )<br>KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml | ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> )<br>MARGARYNA SŁONECZNA 81%<br>TŁUSZCZU ROŚLINNEGO 10g 1 szt<br>TWAROŻEK Z KOPERKIEM (ser biały półtłusty, koperek) 80 g ( <b>MLEKO</b> )<br>DŻEM OWOCOWY 1 szt<br>LIŚĆ SALATY MASŁOWEJ 0,06 szt<br>PIETRUSZKA GOTOWANA PLASTRY (pietruska, olej rzepakowy) 50 g<br>HERBATA (250ml) 1 szt                                                                                                                                            | WAFLE RYŻOWE 3Szt. 30 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Energia [kcal] 2 165,3<br>Białko ogółem [g] 92,9<br>Tłuszcz [g] 50,3<br>Węglowodany ogółem [g] 363,1<br>Sód [mg] 2 333,1<br>Błonnik pokarmowy [g] 35,7<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 18,4<br>suma cukrów prostych [g] 49,3 |                                                                                                                                                                                                                                   |
|                         | Jan_ciecia bogatobiałkowa               | ZUPA MLECZNA Z KASZĄ MANNA (mleko 2%, kasza manna) 300 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )<br>ANGIELKA 80 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> )<br>MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> )<br>POŁĘDWICA SOPOCKA (wędzonka wp., wędzona, parzona) 100 g ( <b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER</b> )<br>SALATA MIX (sałata lodowa, rukola, sałata radicchio) 10 g<br>HERBATA (250ml) 1 szt<br>MUS Z GRUSZKI 100 g             | KEFIR 1 szt ( <b>MLEKO</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | ZUPA KOPERKOWA Z ZIEMNIAKAMI (ziemniaki, włoszczyzma, koperek, mąka, mleko) 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> )<br>GULASZ DROBIOWO-WARZYWNY KROJONY W KOSTKĘ (filet z kurczaka, marchew, pietruszka, seler, mąka pszenna) 150 g ( <b>GLUTEN, SELER</b> )<br>KASZA JEĆZMIENNA GOTOWANA 200 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>WARZYWA GOTOWANE Z WODY (marchewka, seler, pietruszka, mąka pszenna, olej rzepakowy) 200 g ( <b>GLUTEN, SELER</b> )<br>KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml | ANGIELKA 80 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> )<br>MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> )<br>TWAROŻEK Z KOPERKIEM (ser biały półtłusty, koperek) 80 g ( <b>MLEKO</b> )<br>SER ŻÓŁTY (podpuszczkowy ser dojrzewający, typ holenderski tłusty) 30 g ( <b>MLEKO</b> )<br>LIŚĆ SALATY MASŁOWEJ 0,06 szt<br>PIETRUSZKA GOTOWANA PLASTRY (pietruska, olej rzepakowy) 50 g<br>HERBATA (250ml) 1 szt | KANAPKA Z WĘDLINĄ DROBIOWĄ (angielka 30g, wędlina drobiowa 30g, masło 10g) 1 Por ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> )                                                                                                                  | Energia [kcal] 2 311,2<br>Białko ogółem [g] 114,7<br>Tłuszcz [g] 72,3<br>Węglowodany ogółem [g] 329,2<br>Sód [mg] 2 917,4<br>Błonnik pokarmowy [g] 34,6<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,9<br>suma cukrów prostych [g] 41,8 |
|                         | Jan_plyma wzmożona mleczna              | PAPKA Z ZUPY MLECZNEJ Z KASZĄ MANNA I (mleko 2%, kasza manna) 500 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )<br>HERBATA (250ml) 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                               | BUDYŃ (mleko 2%, budyń waniliowy) 200 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | PAPKA ZUPA KOPERKOWA Z ZIEMNIAKAMI I ŁOPATKĄ wzmożona (łopatka, wp, ziemniaki, włoszczyzma, koperek, mąka) 500 ml ( <b>SELER</b> )<br>KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | PAPKA ZUPA JARZYNOWA Z ZIEMNIAKAMI I ŁOPATKĄ (łopatka, ziemniaki, włoszczyzma, mąka pszenna) 500 ml ( <b>SELER</b> )<br>HERBATA (250ml) 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                          | JOGURT NATURALNY 150 g ( <b>MLEKO</b> )                                                                                                                                                                                          | Energia [kcal] 1 905,1<br>Białko ogółem [g] 90,9<br>Tłuszcz [g] 82,6<br>Węglowodany ogółem [g] 218,6<br>Sód [mg] 685<br>Błonnik pokarmowy [g] 20,6<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,8<br>suma cukrów prostych [g] 55,8      |
|                         | Dieta papkowata                         | PAPKA KASZA MANNA NA WYWARZE JARZYNOWYM Z ŁOPATKĄ (łopatka, włoszczyzna, kasza manna, zielona pietruszka) 500 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> )<br>HERBATA (250ml) 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | PAPKA ZUPA KOPERKOWA Z ZIEMNIAKAMI I ŁOPATKĄ wzmożona (łopatka, wp, ziemniaki, włoszczyzma, koperek, mąka) 500 ml ( <b>SELER</b> )<br>KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | PAPKA ZUPA JARZYNOWA Z ZIEMNIAKAMI I ŁOPATKĄ (łopatka, ziemniaki, włoszczyzma, mąka pszenna) 500 ml ( <b>SELER</b> )<br>HERBATA (250ml) 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                          | KISIEL (kisiel owocowy, woda) 1 Por                                                                                                                                                                                              | Energia [kcal] 1 841,1<br>Białko ogółem [g] 97,4<br>Tłuszcz [g] 79,1<br>Węglowodany ogółem [g] 207,6<br>Sód [mg] 593,4<br>Błonnik pokarmowy [g] 24,6<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23<br>suma cukrów prostych [g] 43,9      |

|                   |                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                |
|-------------------|------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-06-16 wtorek | Jan_dieta_podstawowa               | ZUPA MLECZNA BUDYNIOWA (mleko 2%, budyń waniliowy) 300 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )<br>CHLEB PSZENNY I RAZOWY 100 g ( <b>GLUTEN, SEZAM</b> )<br>MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> )<br>PASTA TWAROGOWO - RYBNA (ser biały, tuńczyk, zielona pietruszka) 80 g ( <b>RYBA, MLEKO</b> )<br>OGÓREK ZIELONY TALARKI OBRANY 50 g<br>LIŚĆ SAŁATY MASŁOWEJ 0,06 szt<br>HERBATA (250ml) 1 szt | ZUPA NEAPOLIJAŃSKA Z MAKARONEM (marchew, seler, pietruszka, makaron, ser topiony, mąka pszenna, śmietana) 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> )<br>PIECZEŃ WIEPRZOWA - PIECZONA (łopatka b/k, jajka kl.M, bułka tarta, przyprawy, olej) 80 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> )<br>SOS JARZYNOWY (marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna) 80 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> )<br>MŁODE ZIEMNIAKI Z WODY Z KOPERKIEM 200 g<br>SURÓWKA Z MARCHEWKI I JABŁKA (marchew, jabłko, olej rzepakowy, cukier) 200 g<br>KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml | CHLEB PSZENNY I RAZOWY 100 g ( <b>GLUTEN, SEZAM</b> )<br>MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> )<br>SZYNKA KONSERWOWA (wieprzowa, parzony, w osłonce niejadalnej) 50 g ( <b>SOJA, SELER</b> )<br>DŻEM OWOCOWY 1 szt<br>BURAKI GOTOWANE PLASTRY 50 g                                                                                                                                                                                                                                                     | JOGURT OWOCOWY 1 szt ( <b>MLEKO</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Energia [kcal] 2 303,3<br>Białko ogółem [g] 84,4<br>Tłuszcz [g] 89,8<br>Węglowodany ogółem [g] 300<br>Sód [mg] 2 969,4<br>Błonnik pokarmowy [g] 32<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,4<br>suma cukrów prostych [g] 65,1   |                                                                                                                                                                                                                                |
|                   | Jan_dieta_latwostrawna             | ZUPA MLECZNA BUDYNIOWA (mleko 2%, budyń waniliowy) 300 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )<br>ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> )<br>MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> )<br>PASTA TWAROGOWO - RYBNA (ser biały, tuńczyk, zielona pietruszka) 80 g ( <b>RYBA, MLEKO</b> )<br>SOK NFC POMIDOROWY 195ml 1 szt<br>KIEŁKI 2 g<br>HERBATA (250ml) 1 szt<br>CUKIER 5 g                         | ZUPA KRUPNIK Z KASZY JĘCZMIENNEJ (marchew, seler, pietruszka, kasza jęczmienna) 400 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> )<br>PIECZEŃ WIEPRZOWA - PIECZONA (łopatka b/k, jajka kl.M, bułka tarta, przyprawy, olej) 80 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> )<br>SOS JARZYNOWY (marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna) 80 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> )<br>MŁODE ZIEMNIAKI Z WODY Z KOPERKIEM 200 g<br>MARCHEW GOTOWANA (marchew, mąka pszenna, olej rzepakowy) 200 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml                              | ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> )<br>MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> )<br>SZYNKA WIEPRZOWA - PIECZONA (łopatka b/k, jajka kl.M, bułka tarta, przyprawy, olej) 50 g ( <b>SOJA, SELER</b> )<br>DŻEM OWOCOWY 1 szt<br>BURAKI GOTOWANE PLASTRY 100 g<br>HERBATA (250ml) 1 szt<br>CUKIER 5 g                                                                                                                                                                                                      | JOGURT OWOCOWY 1 szt ( <b>MLEKO</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Energia [kcal] 2 076,9<br>Białko ogółem [g] 78,2<br>Tłuszcz [g] 62<br>Węglowodany ogółem [g] 319,4<br>Sód [mg] 2 844,8<br>Błonnik pokarmowy [g] 31,1<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,2<br>suma cukrów prostych [g] 77,5 |                                                                                                                                                                                                                                |
|                   | Jan_dieta_z_ogr_latwo_przyssw_weg. | CHLEB GRAHAM 100 g ( <b>GLUTEN, SEZAM</b> )<br>MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> )<br>PASTA TWAROGOWO - RYBNA (ser biały, tuńczyk, zielona pietruszka) 80 g ( <b>RYBA, MLEKO</b> )<br>OGÓREK ZIELONY TALARKI OBRANY 50 g<br>KIEŁKI 2 g<br>HERBATA (250ml) 1 szt                                                                                                                    | JABŁKO (120g) 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | ZUPA KRUPNIK Z KASZY JĘCZMIENNEJ (marchew, seler, pietruszka, kasza jęczmienna) 400 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> )<br>PIECZEŃ WIEPRZOWA - PIECZONA (łopatka b/k, jajka kl.M, bułka tarta, przyprawy, olej) 80 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> )<br>SOS JARZYNOWY (marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna) 80 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> )<br>MŁODE ZIEMNIAKI Z WODY Z KOPERKIEM 200 g<br>SURÓWKA Z MARCHEWKI I JABŁKA B/CUKRU (marchew, jabłko, olej rzepakowy, ksylitol) 200 g<br>KOMPOT Z JABŁEK b/cukru (jabłka, ksylitol) 250 ml | CHLEB GRAHAM 100 g ( <b>GLUTEN, SEZAM</b> )<br>MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> )<br>SZYNKA KONSERWOWA (wieprzowa, parzony, w osłonce niejadalnej) 50 g ( <b>SOJA, SELER</b> )<br>TWARÓZEK (ser biały półtłusty, jogurt naturalny 2%) 50 g ( <b>MLEKO</b> )<br>BURAKI GOTOWANE PLASTRY 50 g<br>HERBATA B/C 200 ml | JOGURT NATURALNY 150 g ( <b>MLEKO</b> )                                                                                                                                                                                        | Energia [kcal] 2 162,9<br>Białko ogółem [g] 84,8<br>Tłuszcz [g] 82,7<br>Węglowodany ogółem [g] 285,8<br>Sód [mg] 2 443,7<br>Błonnik pokarmowy [g] 42<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,9<br>suma cukrów prostych [g] 39,4 |
|                   | Jan_cukrzycowa_lekkostrawna        | ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> )<br>MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> )<br>PASTA TWAROGOWO - RYBNA (ser biały, tuńczyk, zielona pietruszka) 80 g ( <b>RYBA, MLEKO</b> )<br>LIŚĆ SAŁATY MASŁOWEJ 0,06 szt<br>KIEŁKI 2 g<br>HERBATA (250ml) 1 szt<br>SOK NFC POMIDOROWY 195ml 1 szt                                                                                            | JABŁKO PARZONE (120g) 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | ZUPA KRUPNIK Z KASZY JĘCZMIENNEJ (marchew, seler, pietruszka, kasza jęczmienna) 400 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> )<br>PIECZEŃ WIEPRZOWA - PIECZONA (łopatka b/k, jajka kl.M, bułka tarta, przyprawy, olej) 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> )<br>SOS JARZYNOWY (marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna) 100 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> )<br>MŁODE ZIEMNIAKI Z WODY Z KOPERKIEM 200 g<br>BROKUŁ GOTOWANY Z WODY (brokuł, olej rzepakowy) 200 g<br>KOMPOT Z JABŁEK b/cukru (jabłka, ksylitol) 250 ml                                | ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> )<br>MARGARYNA SŁONECZNA 81% TŁUSZCZU ROŚLINNEGO 10g 1 szt<br>SZYNKA KONSERWOWA (wieprzowa, parzony, w osłonce niejadalnej) 50 g ( <b>SOJA, SELER</b> )<br>TWARÓZEK (ser biały półtłusty, jogurt naturalny 2%) 50 g ( <b>MLEKO</b> )<br>BURAKI GOTOWANE PLASTRY 50 g<br>HERBATA (250ml) 1 szt        | JOGURT NATURALNY 150 g ( <b>MLEKO</b> )                                                                                                                                                                                        | Energia [kcal] 1 960<br>Białko ogółem [g] 88,9<br>Tłuszcz [g] 64,9<br>Węglowodany ogółem [g] 272,8<br>Sód [mg] 2 623<br>Błonnik pokarmowy [g] 29,8<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,1<br>suma cukrów prostych [g] 34     |

|                   |                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                 |
|-------------------|----------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-06-16 wtorek | Jan_dieta latwostrawna z ogr. tłuszczu | ZUPA MLECZNA BUDYNIOWA (mleko 2%, budyń waniliowy) 300 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )<br>ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> )<br>MARGARYNA SŁONECZNA 81%<br>TŁUSZCZU ROŚLINNEGO 10g 1 szt<br>PASTA TWAROGOWO - RYBNA (ser biały, tuńczyk, zielona pietruszka) 80 g ( <b>RYBA, MLEKO</b> )<br>LIŚĆ SAŁATY MASŁOWEJ 0,06 szt<br>KIEŁKI 2 g<br>HERBATA (250ml) 1 szt<br>CUKIER 5 g                                                                                                    | ZUPA KRUPNIK Z KASZY JĘCZMIENNEJ (marchew, seler, pietruszka, kasza jęczmienna) 400 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> )<br>PIECZEŃ WIEPRZOWA - PIECZONA (łopatka b/k, jajka kl.M, bulka tarta, przyprawy, olej) 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> )<br>SOS JARZYNOWY (marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna) 100 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> )<br>MŁODE ZIEMNIAKI Z WODY Z KOPERKIEM 200 g<br>BROKUŁ GOTOWANY Z WODY (brokuł, olej rzepakowy) 200 g<br>KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml | ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> )<br>MARGARYNA SŁONECZNA 81%<br>TŁUSZCZU ROŚLINNEGO 10g 1 szt<br>SZYNKA KONSERWOWA (wieprzowa, parzony, w osłonce niejadalnej) 50 g ( <b>SOJA, SELER</b> )<br>DZEM OWOCOWY 1 szt<br>BURAKI GOTOWANE PLASTRY 100 g<br>HERBATA (250ml) 1 szt<br>CUKIER 5 g                                                                                                                                                                             | JOGURT OWOCOWY 1 szt ( <b>MLEKO</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Energia [kcal] 2 065,3<br>Białko ogółem [g] 82,5<br>Tłuszcz [g] 65,3<br>Węglowodany ogółem [g] 301,3<br>Sód [mg] 2 358,7<br>Błonnik pokarmowy [g] 26,9<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,1<br>suma cukrów prostych [g] 74,5 |                                                                                                                                                                                                                                 |
|                   | Jan_dieta bogatobiałkowa               | ZUPA MLECZNA BUDYNIOWA (mleko 2%, budyń waniliowy) 300 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )<br>ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> )<br>MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> )<br>PASTA TWAROGOWO - RYBNA (ser biały, tuńczyk, zielona pietruszka) 80 g ( <b>RYBA, MLEKO</b> )<br>SZYNKA DROBIOWA LUKSUSOWA Z FILETA (wędlina dr. parzona) 30 g ( <b>SOJA, MLEKO</b> )<br>KIEŁKI 2 g<br>HERBATA (250ml) 1 szt                                                         | MUS JABŁKOWY (jabłka, cukier) 100 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | ZUPA KRUPNIK Z KASZY JĘCZMIENNEJ (marchew, seler, pietruszka, kasza jęczmienna) 400 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> )<br>PIECZEŃ WIEPRZOWA - PIECZONA (łopatka b/k, jajka kl.M, bulka tarta, przyprawy, olej) 120 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> )<br>SOS JARZYNOWY (marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna) 100 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> )<br>MŁODE ZIEMNIAKI Z WODY Z KOPERKIEM 200 g<br>BROKUŁ GOTOWANY Z WODY (brokuł, olej rzepakowy) 200 g<br>KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml | ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> )<br>MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> )<br>SZYNKA KONSERWOWA (wieprzowa, parzony, w osłonce niejadalnej) 50 g ( <b>SOJA, SELER</b> )<br>TWAROZEK (ser biały półtłusty, jogurt naturalny 2%) 80 g ( <b>MLEKO</b> )<br>BURAKI GOTOWANE PLASTRY 50 g<br>HERBATA (250ml) 1 szt | JOGURT OWOCOWY 1 szt ( <b>MLEKO</b> )                                                                                                                                                                                            | Energia [kcal] 2 226<br>Białko ogółem [g] 105,2<br>Tłuszcz [g] 71,4<br>Węglowodany ogółem [g] 305,1<br>Sód [mg] 2 651,2<br>Błonnik pokarmowy [g] 27,6<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,1<br>suma cukrów prostych [g] 66,5 |
|                   | Jan_plyma wzmocniona mleczna           | PAPKA Z ZUPY BUDYNIOWEJ (mleko 2%, budyń waniliowy) 500 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )<br>HERBATA (250ml) 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | MUS JABŁKOWY (jabłka, cukier) 200 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | PAPKA ZUPA KRUPNIK Z KASZY JĘCZMIENNEJ Z ŁOPATKĄ wzmocniona (łopatka, kasza jęczmienna, włoszczyzna) 500 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> )<br>KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | PAPKA KASZA MANNA NA WYWARZE JARZYNOWYM Z ŁOPATKĄ (łopatka, włoszczyzna, kasza manna, zielona pietruszka) 500 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> )<br>HERBATA (250ml) 1 szt                                                                                                                                                                      | JOGURT OWOCOWY 1 szt ( <b>MLEKO</b> )                                                                                                                                                                                            | Energia [kcal] 1 944,6<br>Białko ogółem [g] 81,6<br>Tłuszcz [g] 83,6<br>Węglowodany ogółem [g] 237<br>Sód [mg] 567,5<br>Błonnik pokarmowy [g] 22<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,4<br>suma cukrów prostych [g] 84,2      |
|                   | Dieta papkowata                        | PAPKA KASZA KUKURYDZIANA NA WYWARZE JARZYNOWYM Z ŁOPATKĄ (łopatka, kasza kukurydziana, włoszczyzna) 500 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> )<br>HERBATA (250ml) 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | PAPKA ZUPA KRUPNIK Z KASZY JĘCZMIENNEJ Z ŁOPATKĄ (łopatka, kasza jęczmienna, włoszczyzna) 500 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> )<br>KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | PAPKA KASZA MANNA NA WYWARZE JARZYNOWYM Z ŁOPATKĄ (łopatka, włoszczyzna, kasza manna, zielona pietruszka) 500 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> )<br>HERBATA (250ml) 1 szt                                                                                                                                                                      | MUS JABŁKOWY (jabłka, cukier) 150 g                                                                                                                                                                                              | Energia [kcal] 1 889<br>Białko ogółem [g] 88,5<br>Tłuszcz [g] 81,4<br>Węglowodany ogółem [g] 222,5<br>Sód [mg] 513<br>Błonnik pokarmowy [g] 27,6<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,6<br>suma cukrów prostych [g] 34,2      |
| 2026-06-17 środa  | Jan_dieta podstawowa                   | ZUPA MLECZNA Z PŁATKAMI OWSIANYMI (mleko 2%, płatki owsiane) 300 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )<br>CHLEB PSZENNY I RAZOWY 80 g ( <b>GLUTEN, SEZAM</b> )<br>MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> )<br>POŁĘDWICA GAZDY (schab wp. parzony) 30 g ( <b>SOJA, GORCZYCA</b> )<br>JAJKO GOTOWANE klasy M 1 szt ( <b>JAJA</b> )<br>CIECIERZYCA Z SŁONECZNIKIEM (ciecierzyca, słonecznik, zielona pietruszka, olej rzepakowy) 50 g<br>HERBATA (250ml) 1 szt<br>CUKIER 5 g | ZUPA OGÓRKOWA Z ZIEMNIAKAMI (ziemniaki, ogórki kiszane, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, śmietana) 400 ml ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA</b> )<br>LENIWE GOTOWANE (kluski leniwe) 300 g ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> )<br>SOS TRUSKAWKOWY (truskawki, maślanka) 100 ml ( <b>MLEKO</b> )<br>JABŁKO (120g) 1 szt<br>KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml                                                                                                                  | CHLEB PSZENNY I RAZOWY 80 g ( <b>GLUTEN, SEZAM</b> )<br>MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> )<br>FILET KRÓLEWSKI Z INDYKA (dodatek wp., średnio rozdrobiony parzony, wędzony) 80 g ( <b>SOJA</b> )<br>OGÓREK KISZONY TALARKI 50 g ( <b>GORCZYCA</b> )<br>SAŁATA MIX (sałata lodowa, rukola, sałata radiccchio) 10 g<br>HERBATA (250ml) 1 szt<br>CUKIER 5 g                                                                                           | HERBATNIKI 30g 1 Por ( <b>GLUTEN</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Energia [kcal] 2 328,8<br>Białko ogółem [g] 101,9<br>Tłuszcz [g] 82,1<br>Węglowodany ogółem [g] 308,5<br>Sód [mg] 3 607,3<br>Błonnik pokarmowy [g] 30<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,3<br>suma cukrów prostych [g] 61,6  |                                                                                                                                                                                                                                 |

|                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                  |
|----------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Jan_dieta latwostrawna                 | ZUPA MLECZNA Z PŁATKAMI OWSIANYMI (mleko 2%, płatki owsiane) 300 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )<br>ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> )<br>MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> )<br>JAJKO GOTOWANE klasy M 1 szt ( <b>JAJA</b> )<br>POLEDWICA GAZDY (schab wp. parzony) 30 g ( <b>SOJA, GORCZYCA</b> )<br>PASTA WARZYWNA (marchew, pietruszka, seler, zielona pietruszka) 50 g ( <b>MLEKO, SELER</b> )<br>HERBATA (250ml) 1 szt<br>CUKIER 5 g |                             | ZUPA SZPINAKOWA Z ZIEMNIAKAMI (ziemiaki, szpinak, marchew, pietruszka, seler, mąka pszenna, mleko) 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> )<br>FILET Z PIERSI KURCZAKA GOTOWANY 80 g<br>SOS PIETRUSZKOWY (marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, zielona pietruszka) 80 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> )<br>MŁODE ZIEMNIAKI Z WODY Z KOPERKIEM 200 g<br>BURACZKI GOTOWANE (buraki, mąka pszenna, olej rzepakowy) 200 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml                                                                            | ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> )<br>MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> )<br>FILET KRÓLEWSKI Z INDYKA (dodatek wp., średnio rozdrobniony parzony, wędzony) 80 g ( <b>SOJA</b> )<br>PIETRUSZKA GOTOWANA PLASTRY (pietruszka, olej rzepakowy) 50 g<br>SAŁATA MIX (sałata lodowa, rukola, sałata radicchio) 10 g<br>SER TWAROGOWY TOPIONY Lactima 17G 1 Por ( <b>MLEKO</b> )<br>HERBATA (250ml) 1 szt<br>CUKIER 5 g | HERBATNIKI 30g 1 Por ( <b>GLUTEN</b> )                                                                             | Energia [kcal] 1 991,8<br>Białko ogółem [g] 89,4<br>Tłuszcz [g] 53<br>Węglowodany ogółem [g] 310,7<br>Sód [mg] 2 908,6<br>Błonnik pokarmowy [g] 28,3<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,4<br>suma cukrów prostych [g] 57,2   |
| Jan_dieta z ogr. łatwo przysw. weg.    | CHLEB GRAHAM 100 g ( <b>GLUTEN, SEZAM</b> )<br>MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> )<br>JAJKO GOTOWANE klasy M 1 szt ( <b>JAJA</b> )<br>POLEDWICA GAZDY (schab wp. parzony) 30 g ( <b>SOJA, GORCZYCA</b> )<br>CIECIERZYCA Z SŁONECZNIKIEM (ciecierzyca, słonecznik, zielona pietruszka, olej rzepakowy) 50 g<br>HERBATA (250ml) 1 szt                                                                                                        | POMARAŃCZA (150g) 1 szt     | ZUPA OGÓRKOWA Z ZIEMNIAKAMI (ziemiaki, ogórki kiszzone, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, śmietana) 400 ml ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA</b> )<br>FILET Z PIERSI KURCZAKA PIECZONY 80 g<br>SOS SEROWO - PAPRYKOWY (ser topiony, mleko, mąka pszenna, przyprawy) 80 g ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )<br>MŁODE ZIEMNIAKI Z WODY Z KOPERKIEM 200 g<br>SURÓWKA Z DWÓCH KAPUST B/CIUKRU (kapusta biała, kapusta czerwona, marchew, musztarda, olej rzepakowy, ksylitol) 200 g ( <b>GORCZYCA</b> )<br>KOMPOT Z JABŁEK b/cukru (jabłka, ksylitol) 250 ml | CHLEB GRAHAM 100 g ( <b>GLUTEN, SEZAM</b> )<br>MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> )<br>FILET KRÓLEWSKI Z INDYKA (dodatek wp., średnio rozdrobniony parzony, wędzony) 80 g ( <b>SOJA</b> )<br>SAŁATA MIX (sałata lodowa, rukola, sałata radicchio) 10 g<br>OGÓREK KISZONY TALARKI 50 g ( <b>GORCZYCA</b> )<br>HERBATA (250ml) 1 szt                                                                                    | KANAPKA Z SEREM BIAŁYM (ser biały półtusty 30g, chleb graham 30g, masło 10g) 1 Por ( <b>GLUTEN, MLEKO, SEZAM</b> ) | Energia [kcal] 2 175,5<br>Białko ogółem [g] 97,7<br>Tłuszcz [g] 76,4<br>Węglowodany ogółem [g] 291,8<br>Sód [mg] 4 281<br>Błonnik pokarmowy [g] 44,2<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,7<br>suma cukrów prostych [g] 24,3   |
| Jan_cukrzycoowa lekkostrawna           | ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> )<br>MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 2 [Por] x 1 szt ( <b>MLEKO</b> )<br>JAJKO GOTOWANE klasy M 1 szt ( <b>JAJA</b> )<br>POLEDWICA GAZDY (schab wp. parzony) 30 g ( <b>SOJA, GORCZYCA</b> )<br>PASTA WARZYWNA (marchew, pietruszka, seler, zielona pietruszka) 50 g ( <b>MLEKO, SELER</b> )<br>SZPINAK BABY 2 g<br>HERBATA (250ml) 1 szt                                                                                 | JABŁKO PARZONE (120g) 1 szt | ZUPA SZPINAKOWA Z ZIEMNIAKAMI (ziemiaki, szpinak, marchew, pietruszka, seler, mąka pszenna, mleko) 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> )<br>FILET Z PIERSI KURCZAKA GOTOWANY 80 g<br>SOS PIETRUSZKOWY (marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, zielona pietruszka) 80 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> )<br>MŁODE ZIEMNIAKI Z WODY Z KOPERKIEM 200 g<br>BURACZKI GOTOWANE B/CIUKRU (buraki, olej rzepakowy, ksylitol) 100 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>KOMPOT Z JABŁEK b/cukru (jabłka, ksylitol) 250 ml                                                     | ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> )<br>MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 2 [Por] x 1 szt ( <b>MLEKO</b> )<br>FILET KRÓLEWSKI Z INDYKA (dodatek wp., średnio rozdrobniony parzony, wędzony) 80 g ( <b>SOJA</b> )<br>SAŁATA MIX (sałata lodowa, rukola, sałata radicchio) 10 g<br>BROKUŁ GOTOWANY Z WODY (brokuł, olej rzepakowy) 50 g<br>HERBATA (250ml) 1 szt                                                                          | KANAPKA Z SEREM BIAŁYM (ser biały półtusty 30g, angielka 30g, masło 10g) 1 Por ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> )      | Energia [kcal] 1 919,3<br>Białko ogółem [g] 82,2<br>Tłuszcz [g] 65,8<br>Węglowodany ogółem [g] 269,5<br>Sód [mg] 2 789,1<br>Błonnik pokarmowy [g] 25,3<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,4<br>suma cukrów prostych [g] 24,8 |
| Jan_dieta latwostrawna z ogr. tłuszczu | ZUPA MLECZNA Z PŁATKAMI OWSIANYMI (mleko 2%, płatki owsiane) 300 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )<br>ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> )<br>MARGARYNA SŁONECZNA 81% TŁUSZCZU ROŚLINNEGO 10g 1 szt<br>POLEDWICA GAZDY (schab wp. parzony) 50 g ( <b>SOJA, GORCZYCA</b> )<br>DŻEM OWOCOWY 1 szt<br>SZPINAK BABY 2 g<br>HERBATA (250ml) 1 szt<br>CUKIER 5 g                                                                                                            |                             | ZUPA SZPINAKOWA Z ZIEMNIAKAMI (ziemiaki, szpinak, marchew, pietruszka, seler, mąka pszenna, mleko) 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> )<br>FILET Z PIERSI KURCZAKA GOTOWANY 80 g<br>SOS PIETRUSZKOWY (marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, zielona pietruszka) 80 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> )<br>MŁODE ZIEMNIAKI Z WODY Z KOPERKIEM 200 g<br>BURACZKI GOTOWANE (buraki, mąka pszenna, olej rzepakowy) 200 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml                                                                            | ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> )<br>FILET KRÓLEWSKI Z INDYKA (dodatek wp., średnio rozdrobniony parzony, wędzony) 80 g ( <b>SOJA</b> )<br>MARGARYNA SŁONECZNA 81% TŁUSZCZU ROŚLINNEGO 10g 1 szt<br>BROKUŁ GOTOWANY Z WODY (brokuł, olej rzepakowy) 50 g<br>SAŁATA MIX (sałata lodowa, rukola, sałata radicchio) 10 g<br>HERBATA (250ml) 1 szt<br>CUKIER 5 g                                                                           | KANAPKA Z SEREM BIAŁYM (ser biały półtusty 30g, angielka 30g, mix 10g) 1 Por ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> )        | Energia [kcal] 1 950,8<br>Białko ogółem [g] 89,1<br>Tłuszcz [g] 49,7<br>Węglowodany ogółem [g] 305,3<br>Sód [mg] 3 105,2<br>Błonnik pokarmowy [g] 24,3<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 18,5<br>suma cukrów prostych [g] 54,5 |

|                     |                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                   |
|---------------------|------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-06-17 środa    | Jan_dieta bogatobiałkowa     | ZUPA MLECZNA Z PŁATKAMI OWSIANYMI (mleko 2%, płatki owsiane) 300 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )<br>ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> )<br>MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> )<br>JAJKO GOTOWANE klasy M 1 szt ( <b>JAJA</b> )<br>POLEDWICA GAZDY (schab wp. parzony) 50 g ( <b>SOJA, GORCZYCA</b> )<br>LIŚC SAŁATY MASŁOWEJ 0,06 szt<br>PASTA WARZYWNA (marchew, pietruszka, seler, zielona pietruszka) 50 g ( <b>MLEKO, SELER</b> )<br>HERBATA (250ml) 1 szt | JABŁKO PARZONE (120g) 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | ZUPA SZPINAKOWA Z ZIEMNIAKAMI (ziemniaki, szpinak, marchew, pietruszka, seler, mąka pszenna, mleko) 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> )<br>FILET Z PIERSI KURCZAKA GOTOWANY 120 g<br>SOS PIETRUSZKOWY (marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, zielona pietruszka) 100 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> )<br>MŁODE ZIEMNIAKI Z WODY Z KOPERKIEM 200 g<br>BURACZKI GOTOWANE (buraki, mąka pszenna, olej rzepakowy) 200 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml | ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> )<br>MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> )<br>FILET KRÓLEWSKI Z INDYKA (dodatek wp., średnio rozdrobniony parzony, wędzony) 120 g ( <b>SOJA</b> )<br>BROKUŁ GOTOWANY Z WODY (brokuł, olej rzepakowy) 50 g<br>SAŁATA MIX (sałata lodowa, rukola, sałata radicchio) 10 g<br>HERBATA (250ml) 1 szt | KANAPKA Z SEREM BIAŁYM (ser biały półtłusty 30g, angielka 30g, masło 10g) 1 Por ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> )                                                                                                                   | Energia [kcal] 2 146,9<br>Białko ogółem [g] 113,6<br>Tłuszcz [g] 59,4<br>Węglowodany ogółem [g] 313,3<br>Sód [mg] 3 569,9<br>Błonnik pokarmowy [g] 29,9<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,3<br>suma cukrów prostych [g] 42,8 |
|                     | Jan_plyma wzmożniona mleczna | PAPKA Z ZUPY MLECZNEJ Z PŁATKAMI OWSIANYMI (mleko 2%, płatki owsiane) 500 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )<br>HERBATA (250ml) 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | SOCZEK B/CUKRU 200ml 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | PAPKA ZUPA JARZYNOWA Z ZIEMNIAKAMI I ŁOPATKĄ wzmożniona (łopatka, ziemniaki, włoszczyzna, mąka pszenna) 500 ml ( <b>SELER</b> )<br>KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | PAPKA ZUPA JARZYNOWA Z ZIEMNIAKAMI I ŁOPATKĄ (łopatka, ziemniaki, włoszczyzna, mąka pszenna) 500 ml ( <b>SELER</b> )<br>HERBATA (250ml) 1 szt                                                                                                                                                                                                             | MLEKO UHT WANILIOWE 200ML 1 szt ( <b>MLEKO</b> )                                                                                                                                                                                 | Energia [kcal] 1 870,9<br>Białko ogółem [g] 88,2<br>Tłuszcz [g] 84,1<br>Węglowodany ogółem [g] 209,7<br>Sód [mg] 625,4<br>Błonnik pokarmowy [g] 21,9<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,8<br>suma cukrów prostych [g] 52,8    |
|                     | Dieta papkowata              | PAPKA PŁATKI OWSIANE NA WYWARZE JARZYNOWYM Z ŁOPATKĄ (łopatka, płatki owsiane, włoszczyzna) 500 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> )<br>HERBATA (250ml) 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | PAPKA ZUPA JARZYNOWA Z ZIEMNIAKAMI I ŁOPATKĄ wzmożniona (łopatka, ziemniaki, włoszczyzna, mąka pszenna) 500 ml ( <b>SELER</b> )<br>KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | PAPKA ZUPA JARZYNOWA Z ZIEMNIAKAMI I ŁOPATKĄ wzmożniona (łopatka, ziemniaki, włoszczyzna, mąka pszenna) 500 ml ( <b>SELER</b> )<br>HERBATA (250ml) 1 szt                                                                                                                                                                                                  | MUS Z GRUSZKI 150 g                                                                                                                                                                                                              | Energia [kcal] 1 876,1<br>Białko ogółem [g] 104,8<br>Tłuszcz [g] 89,1<br>Węglowodany ogółem [g] 193<br>Sód [mg] 590,3<br>Błonnik pokarmowy [g] 30,5<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,6<br>suma cukrów prostych [g] 19,3     |
| 2026-06-18 czwartek | Jan_dieta podstawowa         | ZUPA MLECZNA Z KASZĄ KUKURYDZIANA (mleko 2%, kasza kukurydziana) 300 ml ( <b>MLEKO</b> )<br>CHLEB PSZENNY I RAZOWY 100 g ( <b>GLUTEN, SEZAM</b> )<br>MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> )<br>SZYNKA PIECZONA (wp.) 80 g ( <b>SOJA, SELER, GORCZYCA</b> )<br>POMIDOR 50 g<br>GRUSZKA (140g) 1 szt<br>HERBATA (250ml) 1 szt<br>CUKIER 5 g                                                                                                                        | ZUPA KREM BROKUŁOWY (brokuły, ziemniaki, pietruszka, śmietana) 400 ml<br>SZARPANY UDZIEC WOLNO DUSZONY W PIECU PAROWYM (udziec z kurczaka b/k b/skóry, przyprawy) 100 g<br>SOS MUSZTARDOWY Z ZIELONĄ PIETRUSZKĄ (musztarda, natka pietruszki, margaryna, mąka pszenna, cukier) 100 ml ( <b>GLUTEN, GORCZYCA</b> )<br>RYŻ BIAŁY GOTOWANY 200 g<br>SURÓWKA Z KAPUSTY PEKIŃSKIEJ (kapusta pekińska, marchew, jabłko, cebula, natka pietruszki, olej rzepakowy, cukier) 200 g<br>KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml | CHLEB PSZENNY I RAZOWY 100 g ( <b>GLUTEN, SEZAM</b> )<br>MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> )<br>TWAROŻEK ZE SZCZYPORIEM (ser biały półtłusty, jogurt naturalny 2%, szczypiorek) 80 g ( <b>MLEKO</b> )<br>SAŁATKA SZWEDZKA 50 g<br>HERBATA (250ml) 1 szt<br>CUKIER 5 g                                                                                                                                                                               | KISIEL Z TARTYMI JABŁKAMI DROBNO TARTE (jabłka, kisiel owocowy, woda) 200 ml                                                                                                                                                                                                                                                                              | Energia [kcal] 2 310,4<br>Białko ogółem [g] 86,8<br>Tłuszcz [g] 63,6<br>Węglowodany ogółem [g] 355,5<br>Sód [mg] 3 276,9<br>Błonnik pokarmowy [g] 33,9<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,5<br>suma cukrów prostych [g] 80,2 |                                                                                                                                                                                                                                   |
|                     | Jan_dieta latwostrawna       | ZUPA MLECZNA Z KASZĄ KUKURYDZIANA (mleko 2%, kasza kukurydziana) 300 ml ( <b>MLEKO</b> )<br>ANGIELKA 80 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> )<br>MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> )<br>SZYNKA PIECZONA (wp.) 80 g ( <b>SOJA, SELER, GORCZYCA</b> )<br>MUS JABŁKOWY B/CUKRU (jabłka) 150 g<br>HERBATA (250ml) 1 szt<br>CUKIER 5 g                                                                                                                                         | ZUPA ZIEMNIACZANA (ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, mleko) 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> )<br>UDKO Z KURCZAKA GOTOWANE W SOSIE (udko z kurczaka, marchew, pietruszka, mąka pszenna, natka pietruszki) 120 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>RYŻ BIAŁY GOTOWANY 200 g<br>MARCHEW GOTOWANA (marchew, mąka pszenna, olej rzepakowy) 200 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml                                                                                                  | ANGIELKA 80 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> )<br>MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> )<br>TWAROŻEK Z KOPERKIEM (ser biały półtłusty, koperek) 80 g ( <b>MLEKO</b> )<br>PASTA WARZYWNA (marchew, pietruszka, seler, zielona pietruszka) 80 g ( <b>MLEKO, SELER</b> )<br>HERBATA (250ml) 1 szt<br>CUKIER 5 g                                                                                                                                                    | KISIEL Z TARTYMI JABŁKAMI DROBNO TARTE (jabłka, kisiel owocowy, woda) 200 ml                                                                                                                                                                                                                                                                              | Energia [kcal] 2 323,9<br>Białko ogółem [g] 82,9<br>Tłuszcz [g] 58,8<br>Węglowodany ogółem [g] 367,5<br>Sód [mg] 2 408,4<br>Błonnik pokarmowy [g] 31,9<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,6<br>suma cukrów prostych [g] 74,8 |                                                                                                                                                                                                                                   |

|                     |                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                  |
|---------------------|----------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-06-18 czwartek | Jan_dieta z ogr. łatwo przysw. weg.    | CHLEB GRAHAM 100 g ( <b>GLUTEN, SEZAM</b> )<br>MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> )<br>SZYNKA PIECZONA (wp.) 80 g ( <b>SOJA, SELER, GORCZYCA</b> )<br>POMIDOR 50 g<br>GRUSZKA (140g) 1 szt<br>HERBATA (250ml) 1 szt                                                                                                                                       | SALATKA ŚRÓDZIEMNOMORSKA (sałata lodowa, rukola, sałata radiccio, oliwki, ogórek zielony, oliwa z oliwek) 100 g | ZUPA KREM BROKUŁOWY (brokuły, ziemniaki, pietruszka, śmietana) 400 ml<br>SZARPANY UDZIEC WOLNO DUSZONY W PIECU PAROWYM (udziec z kurczaka b/k b/skóry, przyprawy) 100 g<br>SOS MUSZTARDOZY Z ZIELONA PIETRUSZKA (musztarda, natka pietruszki, margaryna, mąka pszenna, cukier) 100 ml ( <b>GLUTEN, GORCZYCA</b> )<br>RYŻ WIELOZIARNSTY GOTOWANY (ryż brazowy, ryż biały) 200 g<br>SUROWKA Z KAPUSTY PEKIŃSKIEJ B/CUKRU (kapusta pekińska, marchew, jabłko, natka pietruszki, olej rzepakowy, ksylitol) 200 g<br>KOMPOT Z JĄBLEK b/cukru (jabłka, ksylitol) 250 ml | CHLEB GRAHAM 100 g ( <b>GLUTEN, SEZAM</b> )<br>MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> )<br>TWAROŻEK ZE SZCZUPIORKIEM (ser biały półtłusty, jogurt naturalny 2%, szczypiorek) 80 g ( <b>MLEKO</b> )<br>SALATKA SZWEDZKA 50 g<br>HERBATA (250ml) 1 szt | KEFIR 1 szt ( <b>MLEKO</b> )                                                 | Energia [kcal] 2 092<br>Białko ogółem [g] 88,2<br>Tłuszcz [g] 72<br>Węglowodany ogółem [g] 285,6<br>Sód [mg] 3 470,3<br>Błonnik pokarmowy [g] 38,4<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,1<br>suma cukrów prostych [g] 30,1     |
|                     | Jan_cukrzycowa lekkostrawna            | ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> )<br>MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> )<br>SZYNKA PIECZONA (wp.) 50 g ( <b>SOJA, SELER, GORCZYCA</b> )<br>SALATA LODOWA Z RUKOLĄ (sałata lodowa, rukola) 10 g<br>MUS Z GRUSZKI 100 g<br>HERBATA (250ml) 1 szt                                                                                                      | KANAPKA Z WĘDLINĄ WP. (angielka 30g, wędlina wieprzowa 30g, masło 10g) 1 Por ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> )     | ZUPA KREM BROKUŁOWY (brokuły, ziemniaki, pietruszka, śmietana) 400 ml<br>UDKO Z KURCZAKA GOTOWANE W SOSIE (udko z kurczaka, marchew, pietruszka, mąka pszenna, natka pietruszki) 120 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>RYŻ BIAŁY GOTOWANY 200 g<br>SALATA Z MASŁANKĄ 50/50g 1 Por ( <b>MLEKO</b> )<br>KOMPOT Z JĄBLEK (jabłka) 250 ml                                                                                                                                                                                                                                        | ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> )<br>MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> )<br>TWAROŻEK ZE SZCZUPIORKIEM (ser biały półtłusty, jogurt naturalny 2%, szczypiorek) 80 g ( <b>MLEKO</b> )<br>ROSZPONKA 5 g<br>HERBATA (250ml) 1 szt              | KEFIR 1 szt ( <b>MLEKO</b> )                                                 | Energia [kcal] 1 943,5<br>Białko ogółem [g] 79,5<br>Tłuszcz [g] 58,6<br>Węglowodany ogółem [g] 267,7<br>Sód [mg] 2 452,4<br>Błonnik pokarmowy [g] 18,6<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,1<br>suma cukrów prostych [g] 22,8 |
|                     | Jan_dieta łatwostrawna z ogr. tłuszczu | ZUPA MLECZNA Z KASZA KUKURYDZIANA (mleko 2%, kasza kukurydziana) 300 ml ( <b>MLEKO</b> )<br>ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> )<br>MARGARYNA SŁONECZNA 81% TŁUSZCZU ROŚLINNEGO 10g 1 szt<br>SZYNKA PIECZONA (wp.) 80 g ( <b>SOJA, SELER, GORCZYCA</b> )<br>MUS Z GRUSZKI 100 g<br>SALATA LODOWA Z RUKOLĄ (sałata lodowa, rukola) 10 g<br>HERBATA (250ml) 1 szt<br>CUKIER 5 g |                                                                                                                 | ZUPA KREM BROKUŁOWY (brokuły, ziemniaki, pietruszka, śmietana) 400 ml<br>UDKO Z KURCZAKA GOTOWANE W SOSIE (udko z kurczaka, marchew, pietruszka, mąka pszenna, natka pietruszki) 120 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>RYŻ BIAŁY GOTOWANY 200 g<br>MARCHEW GOTOWANA (marchew, mąka pszenna, olej rzepakowy) 200 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>KOMPOT Z JĄBLEK (jabłka) 250 ml                                                                                                                                                                                                       | ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> )<br>MARGARYNA SŁONECZNA 81% TŁUSZCZU ROŚLINNEGO 10g 1 szt<br>TWAROŻEK ZE SZCZUPIORKIEM (ser biały półtłusty, jogurt naturalny 2%, szczypiorek) 80 g ( <b>MLEKO</b> )<br>ROSZPONKA 5 g<br>HERBATA (250ml) 1 szt<br>CUKIER 5 g     | KISIEL Z TARTYMI JĄBLKAMI DROBNO TARTE (jabłka, kisiel owocowy, woda) 200 ml | Energia [kcal] 2 295<br>Białko ogółem [g] 83,7<br>Tłuszcz [g] 57,2<br>Węglowodany ogółem [g] 360,3<br>Sód [mg] 2 545,3<br>Błonnik pokarmowy [g] 29<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22<br>suma cukrów prostych [g] 68,8       |
|                     | Jan_dieta bogatobiałkowa               | ZUPA MLECZNA Z KASZA KUKURYDZIANA (mleko 2%, kasza kukurydziana) 300 ml ( <b>MLEKO</b> )<br>ANGIELKA 80 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> )<br>MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> )<br>SZYNKA PIECZONA (wp.) 80 g ( <b>SOJA, SELER, GORCZYCA</b> )<br>SALATA LODOWA Z RUKOLĄ (sałata lodowa, rukola) 10 g<br>HERBATA (250ml) 1 szt<br>MUS OWOCOWY 1 szt             | KANAPKA Z WĘDLINĄ DROBIOWA (angielka 30g, wędlina drobiowa 30g, masło 10g) 1 Por ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> ) | ZUPA KREM BROKUŁOWY (brokuły, ziemniaki, pietruszka, śmietana) 400 ml<br>UDKO Z KURCZAKA GOTOWANE W SOSIE (udko z kurczaka, marchew, pietruszka, mąka pszenna, natka pietruszki) 150 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>RYŻ BIAŁY GOTOWANY 200 g<br>MARCHEW GOTOWANA (marchew, mąka pszenna, olej rzepakowy) 200 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>KOMPOT Z JĄBLEK (jabłka) 250 ml                                                                                                                                                                                                       | ANGIELKA 80 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> )<br>MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> )<br>TWAROŻEK ZE SZCZUPIORKIEM (ser biały półtłusty, jogurt naturalny 2%, szczypiorek) 100 g ( <b>MLEKO</b> )<br>ROSZPONKA 5 g<br>HERBATA (250ml) 1 szt              | KEFIR 1 szt ( <b>MLEKO</b> )                                                 | Energia [kcal] 2 301,5<br>Białko ogółem [g] 98,8<br>Tłuszcz [g] 73,3<br>Węglowodany ogółem [g] 300<br>Sód [mg] 2 763,4<br>Błonnik pokarmowy [g] 25,2<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,1<br>suma cukrów prostych [g] 47,9   |

|                     |                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                            |                                                                                                                                                                                                                                |
|---------------------|------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-06-18 czwartek | Jan_plyna wzmożniona mleczna | PAPKA Z ZUPY MLECZNEJ Z KASZĄ KUKURYDZIANĄ (mleko 2%, kasza kukurydziana) 500 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )<br>HERBATA (250ml) 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | KISIEL (kisiel owocowy, woda) 1 Por | PAPKA ZUPA JARZYNOWA Z MAKARONEM I ŁOPATKĄ wzmożniona (łopatka, makaron, włoszczyzna, mąka pszenna) 500 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> )<br>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> )<br>HERBATA (250ml) 1 szt                                                                                                                      | KEFIR 1 szt ( <b>MLEKO</b> )                               | Energia [kcal] 1 814,9<br>Białko ogółem [g] 83,2<br>Tłuszcz [g] 74,2<br>Węglowodany ogółem [g] 217,1<br>Sód [mg] 609,6<br>Błonnik pokarmowy [g] 20,2<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,2<br>suma cukrów prostych [g] 60,5 |
|                     | Dieta papkowata              | PAPKA KASZA KUKURYDZIANA NA WYWARZE JARZYNOWYM Z ŁOPATKĄ (łopatka, kasza kukurydziana, włoszczyzna) 500 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> )<br>HERBATA (250ml) 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                     | PAPKA ZUPA JARZYNOWA Z MAKARONEM I ŁOPATKĄ (łopatka, makaron, włoszczyzna, mąka pszenna) 500 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> )<br>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> )<br>HERBATA (250ml) 1 szt                                                                                                                      | KISIEL (kisiel owocowy, woda) 1 Por                        | Energia [kcal] 1 901,8<br>Białko ogółem [g] 86,2<br>Tłuszcz [g] 77,9<br>Węglowodany ogółem [g] 232,5<br>Sód [mg] 550,4<br>Błonnik pokarmowy [g] 24,9<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21,6<br>suma cukrów prostych [g] 43,6 |
| 2026-06-19 piątek   | Jan_dieta podstawowa         | ZUPA MLECZNA Z PŁATKAMI JEĆZMIENNYMI (mleko 2%, płatki jećzmienne) 300 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )<br>CHLEB PSZENNY I RAZOWY 100 g ( <b>GLUTEN, SEZAM</b> )<br>MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> )<br>PASTA JAJECZNA ZE SZCZYPIONIEM (jajka, szczypiorek, majonez) 80 g ( <b>JAJA, GORCZYCA</b> )<br>SALATA MIX ZE SŁONECZNIKIEM (salata lodowa, rukola, salata radicchio, słonecznik) 10 g<br>DWA RODZAJE RZODKIEWKI (rzodkiewka, rzodkiew biała) 60 g<br>ARBUZ (150g) 150 g |                                     | ZUPA KRUPNIK Z RYŻU (marchew, seler, pietruszka, ryż biały) 400 ml ( <b>SELER</b> )<br>MORSZCZUK PANIEROWANY PIECZONY (filet z morszczuka, jajka, mąka, bułka tarta) 80 g ( <b>GLUTEN, JAJA, RYBA</b> )<br>MŁODE ZIEMNIAKI Z WODY Z KOPERKIEM 200 g<br>SURÓWKA Z KAPUSTY KISZONEJ DROBNO SIEKANA (kapusta kiszona, marchew, jabłko, cebula, olej rzepakowy, zielona, pietruszka) 200 g ( <b>GORCZYCA</b> )<br>KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml                      | CHLEB PSZENNY I RAZOWY 100 g ( <b>GLUTEN, SEZAM</b> )<br>MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> )<br>SER BIAŁY PÓŁTŁUSTY 50 g ( <b>MLEKO</b> )<br>SALATKA Z CZERWONEJ FASOLI, GROSZKU, KUKURYDZY I OGÓRKA KISZONEGO 50 g ( <b>GORCZYCA</b> )<br>SZPINAK BABY 2 g | SEREK HOMOGENIZOWANY NATURALNY 150G 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) | Energia [kcal] 2 137,8<br>Białko ogółem [g] 92,1<br>Tłuszcz [g] 75<br>Węglowodany ogółem [g] 297,3<br>Sód [mg] 2 539,9<br>Błonnik pokarmowy [g] 38,1<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,5<br>suma cukrów prostych [g] 36,3 |
|                     | Jan_dieta latwostrawna       | ZUPA MLECZNA Z PŁATKAMI JEĆZMIENNYMI (mleko 2%, płatki jećzmienne) 300 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )<br>ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> )<br>MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> )<br>JAJKA GOTOWANE klasy M 2 szt ( <b>JAJA</b> )<br>MUS JABŁKOWY (jabłka, cukier) 100 g<br>HERBATA (250ml) 1 szt<br>CUKIER 5 g                                                                                                                                                             |                                     | ZUPA KRUPNIK Z RYŻU (marchew, seler, pietruszka, ryż biały) 400 ml ( <b>SELER</b> )<br>FILET Z MORSZCZUKA GOTOWANY (filet z morszczuka, tymianek, sól) 80 g ( <b>RYBA</b> )<br>SOS KOPERKOWY (wywar warzywny, mąka pszenna, koperek) 80 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> )<br>MŁODE ZIEMNIAKI Z WODY Z KOPERKIEM 200 g<br>WARZYWA GOTOWANE PO GRECKU (marchew, pietruszka, seler, przecier pomidorowy, skrobia) 200 g ( <b>SELER</b> )<br>KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml | ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> )<br>MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> )<br>SER BIAŁY PÓŁTŁUSTY 50 g ( <b>MLEKO</b> )<br>MARMOLADA 30 g<br>MARCHEW GOTOWANA PLASTRY (marchew, olej rzepakowy) 50 g<br>HERBATA (250ml) 1 szt<br>CUKIER 5 g              | SEREK HOMOGENIZOWANY NATURALNY 150G 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) | Energia [kcal] 2 145,8<br>Białko ogółem [g] 91,8<br>Tłuszcz [g] 55<br>Węglowodany ogółem [g] 347,3<br>Sód [mg] 2 178,1<br>Błonnik pokarmowy [g] 34,3<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,5<br>suma cukrów prostych [g] 76   |

|                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                   |
|----------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Jan_dieta z ogr. łatwo przysw. weg.    | CHLEB GRAHAM 100 g ( <b>GLUTEN, SEZAM</b> )<br>MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> )<br>PASTA JAJECZNA ZE SZCZYPORIEM (jajka, szczypiorek, majonez) 80 g ( <b>JAJA, GORCZYCA</b> )<br>DWA RODZAJE RZODKIEWKI (rzodkiewka, rzodkiew biała) 60 g<br>SALATA MIX ZE SŁONECZNIKIEM (salata lodowa, rukola, salata radicchio, słonecznik) 10 g<br>JABŁKO (120g) 1 szt                                                                        | KANAPKA Z SEREM ŻÓŁTYM (chleb graham 30g, ser żółty 30g, masło 10g) 1 Por ( <b>GLUTEN, MLEKO, SEZAM</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | ZUPA KRUPNIK Z RYŻU (marchew, seler, pietruszka, ryż biały) 400 ml ( <b>SELER</b> )<br>FILET Z MORSZCZUKA GOTOWANY (filet z morszczuka, tymianek, sól) 80 g ( <b>RYBA</b> )<br>SOS KOPERKOWY (wywar warzywny, mąka pszenna, koperek) 80 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> )<br>MŁODE ZIEMNIAKI Z WODY Z KOPERKIEM 200 g<br>SURÓWKA Z KAPUSTY KISZONEJ B/CUKRU (kapusta kiszona, marchew, jabłko, olej rzepakowy, zielona, pietruszka, ksylitol) 200 g ( <b>GORCZYCA</b> )<br>KOMPOT Z JABŁEK b/cukru (jabłka, ksylitol) 250 ml | CHLEB GRAHAM 100 g ( <b>GLUTEN, SEZAM</b> )<br>MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> )<br>SER BIAŁY PÓŁTŁUSTY 50 g ( <b>MLEKO</b> )<br>SER TWAROGOWY TOPIONY Fasolima 17G 1 Por ( <b>MLEKO</b> )<br>SALATKA Z CZERWONEJ FASOLI, GROSZKU, KUKURYDZY I OGÓRKA KISZONEGO 50 g ( <b>GORCZYCA</b> ) | SEREK HOMOGENIZOWANY NATURALNY 150G 1 szt ( <b>MLEKO</b> )                                                                                                                                                                       | Energia [kcal] 2 373,6<br>Białko ogółem [g] 101,4<br>Tłuszcz [g] 93,4<br>Węglowodany ogółem [g] 305,5<br>Sód [mg] 2 760,2<br>Błonnik pokarmowy [g] 45,7<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,5<br>suma cukrów prostych [g] 28,5 |
| Jan_cukrzycowa lekkostrawna            | ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> )<br>MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> )<br>PASTA JAJECZNA ZE SZCZYPORIEM (jajka, szczypiorek, majonez) 80 g ( <b>JAJA, GORCZYCA</b> )<br>SALATA MIX ZE SŁONECZNIKIEM (salata lodowa, rukola, salata radicchio, słonecznik) 10 g<br>MUS JABŁKOWY B/CUKRU (jabłka) 100 g<br>HERBATA (250ml) 1 szt                                                                                                | KANAPKA Z SEREM BIAŁYM (ser biały półtłusty 30g, angielka 30g, masło 10g) 1 Por ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | ZUPA KRUPNIK Z RYŻU (marchew, seler, pietruszka, ryż biały) 400 ml ( <b>SELER</b> )<br>FILET Z MORSZCZUKA GOTOWANY (filet z morszczuka, tymianek, sól) 80 g ( <b>RYBA</b> )<br>SOS KOPERKOWY (wywar warzywny, mąka pszenna, koperek) 80 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> )<br>MŁODE ZIEMNIAKI Z WODY Z KOPERKIEM 200 g<br>WARZYWA GOTOWANE PO GRECKU (marchew, pietruszka, seler, przecier pomidorowy, skrobia) 200 g ( <b>SELER</b> )<br>KOMPOT Z JABŁEK b/cukru (jabłka, ksylitol) 250 ml                                   | ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> )<br>MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> )<br>SER BIAŁY PÓŁTŁUSTY 80 g ( <b>MLEKO</b> )<br>SZPINAK BABY 2 g<br>LIŚC SALATY MASŁOWEJ 0,06 szt<br>HERBATA (250ml) 1 szt                                                                                   | SEREK HOMOGENIZOWANY NATURALNY 150G 1 szt ( <b>MLEKO</b> )                                                                                                                                                                       | Energia [kcal] 2 028,8<br>Białko ogółem [g] 92,8<br>Tłuszcz [g] 65,8<br>Węglowodany ogółem [g] 289,6<br>Sód [mg] 2 057,7<br>Błonnik pokarmowy [g] 29<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,9<br>suma cukrów prostych [g] 29,7    |
| Jan_dieta łatwostrawna z ogr. tłuszczu | ZUPA MLECZNA Z PŁATKAMI JĘCZMIENNYMI (mleko 2%, płatki jęczmiennie) 300 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )<br>ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> )<br>MARGARYNA SŁONECZNA 81% TŁUSZCZU ROŚLINNEGO 10g 1 szt<br>PASTA JAJECZNA ZE SZCZYPORIEM (jajka, szczypiorek, majonez) 80 g ( <b>JAJA, GORCZYCA</b> )<br>SALATA MIX ZE SŁONECZNIKIEM (salata lodowa, rukola, salata radicchio, słonecznik) 10 g<br>ARBUZ (150g) 150 g<br>HERBATA (250ml) 1 szt<br>CUKIER 5 g | ZUPA KRUPNIK Z RYŻU (marchew, seler, pietruszka, ryż biały) 400 ml ( <b>SELER</b> )<br>FILET Z MORSZCZUKA GOTOWANY (filet z morszczuka, tymianek, sól) 80 g ( <b>RYBA</b> )<br>SOS KOPERKOWY (wywar warzywny, mąka pszenna, koperek) 80 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> )<br>MŁODE ZIEMNIAKI Z WODY Z KOPERKIEM 200 g<br>WARZYWA GOTOWANE PO GRECKU (marchew, pietruszka, seler, przecier pomidorowy, skrobia) 200 g ( <b>SELER</b> )<br>KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml | ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> )<br>MARGARYNA SŁONECZNA 81% TŁUSZCZU ROŚLINNEGO 10g 1 szt<br>SER BIAŁY PÓŁTŁUSTY 50 g ( <b>MLEKO</b> )<br>MARMOLADA 30 g<br>MARCHEW GOTOWANA PLASTRY (marchew, olej rzepakowy) 50 g<br>HERBATA (250ml) 1 szt<br>CUKIER 5 g                                                                                                                                                                                                                                                       | SEREK HOMOGENIZOWANY NATURALNY 150G 1 szt ( <b>MLEKO</b> )                                                                                                                                                                                                                                                        | Energia [kcal] 2 141,2<br>Białko ogółem [g] 89,7<br>Tłuszcz [g] 60,1<br>Węglowodany ogółem [g] 335,1<br>Sód [mg] 2 193,8<br>Błonnik pokarmowy [g] 32,1<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21,3<br>suma cukrów prostych [g] 65,9 |                                                                                                                                                                                                                                   |
| Jan_dieta bogatobiałkowa               | ZUPA MLECZNA Z PŁATKAMI JĘCZMIENNYMI (mleko 2%, płatki jęczmiennie) 300 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )<br>ANGIELKA 80 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> )<br>MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> )<br>PASTA JAJECZNA ZE SZCZYPORIEM (jajka, szczypiorek, majonez) 80 g ( <b>JAJA, GORCZYCA</b> )<br>SALATA MIX ZE SŁONECZNIKIEM (salata lodowa, rukola, salata radicchio, słonecznik) 10 g<br>ARBUZ (150g) 150 g<br>HERBATA (250ml) 1 szt           | KANAPKA Z SEREM ŻÓŁTYM (chleb graham 30g, ser żółty 30g, masło 10g) 1 Por ( <b>GLUTEN, MLEKO, SEZAM</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | ZUPA KRUPNIK Z RYŻU (marchew, seler, pietruszka, ryż biały) 400 ml ( <b>SELER</b> )<br>FILET Z MORSZCZUKA GOTOWANY (filet z morszczuka, tymianek, sól) 120 g ( <b>RYBA</b> )<br>SOS KOPERKOWY (wywar warzywny, mąka pszenna, koperek) 80 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> )<br>MŁODE ZIEMNIAKI Z WODY Z KOPERKIEM 200 g<br>WARZYWA GOTOWANE PO GRECKU (marchew, pietruszka, seler, przecier pomidorowy, skrobia) 200 g ( <b>SELER</b> )<br>KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml                                                    | ANGIELKA 80 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> )<br>MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> )<br>SER BIAŁY PÓŁTŁUSTY 80 g ( <b>MLEKO</b> )<br>MARCHEW GOTOWANA PLASTRY (marchew, olej rzepakowy) 50 g<br>HERBATA (250ml) 1 szt                                                                              | SEREK HOMOGENIZOWANY WANILIOWY 1 szt ( <b>MLEKO</b> )                                                                                                                                                                            | Energia [kcal] 2 309,5<br>Białko ogółem [g] 109,7<br>Tłuszcz [g] 78,3<br>Węglowodany ogółem [g] 316,8<br>Sód [mg] 2 372,8<br>Błonnik pokarmowy [g] 33,1<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,8<br>suma cukrów prostych [g] 55,1 |

|                   |                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                       |                                                                                                                                                                                                                                |
|-------------------|--------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-06-19 piątek | Jan_plyna wzmożniona mleczna         | PAPKA Z ZUPY MLECZNEJ Z PŁATKAMI JEĆZMIENNYMI (mleko 2%, płatki jeźzmiennie) 500 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )<br>HERBATA (250ml) 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                | SOCZEK B/CUKRU 200ml 1 szt                                                                              | PAPKA ZUPA KRUPNIK Z RYŻU Z ŁOPATKĄ wzmożniona (łopatka, marchew, seler, pietruszka, ryż biały) 500 ml ( <b>SELER</b> )<br>KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | PAPKA RYŻ NA WYWARZE Z ŁOPATKĄ (łopatka, marchew, seler, pietruszka, ryż biały) 500 ml ( <b>SELER</b> )<br>HERBATA (250ml) 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                   | SEREK HOMOGENIZOWANY WANILIOWY 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) | Energia [kcal] 1 929,8<br>Białko ogółem [g] 89,9<br>Tłuszcz [g] 86,4<br>Węglowodany ogółem [g] 216,8<br>Sód [mg] 943,5<br>Błonnik pokarmowy [g] 19,2<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,8<br>suma cukrów prostych [g] 44,3 |
|                   | Dieta papkowata                      | PAPKA PŁATKI JEĆZMIENNE NA WYWARZE JARZYNOWYM Z ŁOPATKĄ (łopatka, płatki jeźzmiennie, wloszczyzna) 500 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> )<br>HERBATA (250ml) 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                         | PAPKA ZUPA KRUPNIK Z RYŻU Z ŁOPATKĄ wzmożniona (łopatka, marchew, seler, pietruszka, ryż biały) 500 ml ( <b>SELER</b> )<br>KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | PAPKA RYŻ NA WYWARZE Z ŁOPATKĄ (łopatka, marchew, seler, pietruszka, ryż biały) 500 ml ( <b>SELER</b> )<br>HERBATA (250ml) 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                   | MUS Z GRUSZKI 150 g                                   | Energia [kcal] 1 834,5<br>Białko ogółem [g] 93,6<br>Tłuszcz [g] 83,8<br>Węglowodany ogółem [g] 203,7<br>Sód [mg] 863,8<br>Błonnik pokarmowy [g] 28,2<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,9<br>suma cukrów prostych [g] 17,6 |
| 2026-06-20 sobota | Jan_dieta podstawowa                 | ZUPA MLECZNA Z MAKARONEM (mleko 2%, makaron) 300 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )<br>CHLEB PSZENNY I RAZOWY 100 g ( <b>GLUTEN, SEZAM</b> )<br>MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> )<br>SZYNKA ZIELONOGÓRSKA (szynka wp. parzona) 30 g<br>SALATKA BROKUŁOWA Z SZYNKĄ I JAJKIEM (brokuł, szynka drobiowa, jajka, majonez) 50 g ( <b>JAJA, SOJA, GORCZYCA</b> )<br>ROSZPONKA 2 g<br>HERBATA (250ml) 1 szt<br>CUKIER 5 g |                                                                                                         | ZUPA JARZYNOWA Z ZIEMNIAKAMI (ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, fasolka szparagowa, mąka pszenna, mleko) 400 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> )<br>PULPET WP. DUSZONY W SOSIE POMIDOROWYM (łopatka wp., jajka, mąka pszenna, angielka, przecier pomidorowy) 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> )<br>MŁODE ZIEMNIAKI Z WODY Z KOPERKIEM 200 g<br>SZPINAK GOTOWANY (szpinak, mąka pszenna, olej rzepakowy) 200 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml                                                                                        | CHLEB PSZENNY I RAZOWY 100 g ( <b>GLUTEN, SEZAM</b> )<br>MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> )<br>SZYNKA DROBIOWA LUKSUSOWA Z FILETA (wędlina dr. parzona) 50 g ( <b>SOJA, MLEKO</b> )<br>SER ŻÓŁTY (podpuszczkowy ser dojrzewający, typ holenderski tłusty) 30 g ( <b>MLEKO</b> )<br>OGÓREK ZIELONY OBRANY TARTY 50 g<br>HERBATA (250ml) 1 szt<br>CUKIER 5 g | JOGURT OWOCOWY 1 szt ( <b>MLEKO</b> )                 | Energia [kcal] 2 017,5<br>Białko ogółem [g] 89,3<br>Tłuszcz [g] 60,7<br>Węglowodany ogółem [g] 285,3<br>Sód [mg] 3 086,6<br>Błonnik pokarmowy [g] 30<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,3<br>suma cukrów prostych [g] 45,1 |
|                   | Jan_dieta latwostrawna               | ZUPA MLECZNA Z MAKARONEM (mleko 2%, makaron) 300 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )<br>ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> )<br>MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> )<br>SZYNKA ZIELONOGÓRSKA (szynka wp. parzona) 30 g<br>PASTA WARZYWNA (marchew, pietruszka, seler, zielona pietruszka) 50 g ( <b>MLEKO, SELER</b> )<br>HERBATA (250ml) 1 szt<br>CUKIER 5 g                                                        |                                                                                                         | ZUPA JARZYNOWA Z ZIEMNIAKAMI (ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, fasolka szparagowa, mąka pszenna, mleko) 400 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> )<br>PULPET WP. DUSZONY W SOSIE POMIDOROWYM (łopatka wp., jajka, mąka pszenna, angielka, przecier pomidorowy) 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> )<br>MŁODE ZIEMNIAKI Z WODY Z KOPERKIEM 200 g<br>SZPINAK GOTOWANY (szpinak, mąka pszenna, olej rzepakowy) 200 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml                                                                                        | ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> )<br>MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> )<br>SZYNKA DROBIOWA LUKSUSOWA Z FILETA (wędlina dr. parzona) 30 g ( <b>SOJA, MLEKO</b> )<br>TWAROŻEK (ser biały półtłusty, jogurt naturalny 2%) 50 g ( <b>MLEKO</b> )<br>PIETRUSZKA GOTOWANA PŁASTRY (pietruszka, olej rzepakowy) 50 g<br>HERBATA (250ml) 1 szt<br>CUKIER 5 g  | JOGURT OWOCOWY 1 szt ( <b>MLEKO</b> )                 | Energia [kcal] 1 890,5<br>Białko ogółem [g] 82,6<br>Tłuszcz [g] 45,7<br>Węglowodany ogółem [g] 300<br>Sód [mg] 2 451,4<br>Błonnik pokarmowy [g] 27,2<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21,9<br>suma cukrów prostych [g] 50,4 |
|                   | Jan_dieta z ogr. łatwo przysw. węgl. | CHLEB GRAHAM 100 g ( <b>GLUTEN, SEZAM</b> )<br>MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> )<br>SZYNKA ZIELONOGÓRSKA (szynka wp. parzona) 30 g<br>SALATKA BROKUŁOWA Z SZYNKĄ I JAJKIEM (brokuł, szynka drobiowa, jajka, majonez) 50 g ( <b>JAJA, SOJA, GORCZYCA</b> )<br>ROSZPONKA 2 g<br>HERBATA (250ml) 1 szt                                                                                                         | KANAPKA Z WĘDLINĄ WP. (chleb graham 30g, wędlina wieprzowa 30g, mix 10g) 1 Por ( <b>GLUTEN, SEZAM</b> ) | ZUPA JARZYNOWA Z ZIEMNIAKAMI (ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, fasolka szparagowa, mąka pszenna, mleko) 400 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> )<br>PULPET WP. DUSZONY W SOSIE POMIDOROWYM (łopatka wp., jajka, mąka pszenna, angielka, przecier pomidorowy) 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> )<br>MŁODE ZIEMNIAKI Z WODY Z KOPERKIEM 200 g<br>SURÓWKA Z KAPUŚTY BIAŁEJ DROBNO TARTA b/cukru (kapusta biała, marchew, jabłko, cebula, musztarda, olej rzepakowy, ksylitol) 200 g ( <b>GORCZYCA</b> )<br>KOMPOT Z JABŁEK b/cukru (jabłka, ksylitol) 250 ml | CHLEB GRAHAM 100 g ( <b>GLUTEN, SEZAM</b> )<br>MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> )<br>SER ŻÓŁTY (podpuszczkowy ser dojrzewający, typ holenderski tłusty) 30 g ( <b>MLEKO</b> )<br>SZYNKA DROBIOWA LUKSUSOWA Z FILETA (wędlina dr. parzona) 50 g ( <b>SOJA, MLEKO</b> )<br>OGÓREK ZIELONY OBRANY TARTY 50 g<br>HERBATA (250ml) 1 szt                         | JOGURT NATURALNY 150 g ( <b>MLEKO</b> )               | Energia [kcal] 2 066<br>Białko ogółem [g] 90,5<br>Tłuszcz [g] 73,5<br>Węglowodany ogółem [g] 273,7<br>Sód [mg] 3 298,4<br>Błonnik pokarmowy [g] 37,1<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,5<br>suma cukrów prostych [g] 21,9 |

|                   |                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                         |                                                                                                                                                                                                                                |
|-------------------|----------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-06-20 sobota | Jan_cukrzycoowa lekkostrawna           | ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> )<br>MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> )<br>SZYNKA ZIELONOGÓRSKA (szynka wp. parzona) 80 g<br>SALATKA BROKOŁOWA Z SZYNKA I JAJKIEM (brokuł, szynka drobiowa, jajka, majonez) 50 g ( <b>JAJA, SOJA, GORCZYCA</b> )<br>ROSZPONKA 2 g<br>HERBATA (250ml) 1 szt                                                                                | KANAPKA Z WĘDLINĄ WP. (angielka 30g, wędlina wieprzowa 30g, masło 10g) 1 Por ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> ) | ZUPA JARZYNOWA Z ZIEMNIAKAMI (ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, fasolka szparagowa, mąka pszenna, mleko) 400 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> )<br>PULPET WP. DUSZONY W SOSIE POMIDOROWYM (topatka wp., jajka, mąka pszenna, angelka, przecier pomidorowy) 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> )<br>MŁÓDE ZIEMNIAKI Z WODY Z KOPERKIEM 200 g<br>SZPINAK GOTOWANY (szpinak, mąka pszenna, olej rzepakowy) 200 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml           | ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> )<br>MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> )<br>SZYNKA DROBIOWA LUKSUSOWA Z FILETA (wędlina dr. parzona) 50 g ( <b>SOJA, MLEKO</b> )<br>TWAROŻEK (ser biały półtłusty, jogurt naturalny 2%) 50 g ( <b>MLEKO</b> )<br>PIETRUSZKA GOTOWANA PŁASTRY (pietruska, olej rzepakowy) 50 g<br>HERBATA (250ml) 1 szt | JOGURT NATURALNY 150 g ( <b>MLEKO</b> ) | Energia [kcal] 1 997,2<br>Białko ogółem [g] 99,3<br>Tłuszcz [g] 63<br>Węglowodany ogółem [g] 269,2<br>Sód [mg] 3 650,3<br>Błonnik pokarmowy [g] 25,5<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,2<br>suma cukrów prostych [g] 26,1 |
|                   | Jan_dieta latwostrawna z ogr. tłuszczu | ZUPA MLECZNA Z MAKARONEM (mleko 2%, makaron) 300 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )<br>ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> )<br>MARGARYNA SŁONECZNA 81% TŁUSZCZU ROŚLINNEGO 10g 1 szt<br>SZYNKA ZIELONOGÓRSKA (szynka wp. parzona) 50 g<br>PASTA WARZYWNA (marchew, pietruszka, seler, zielona pietruszka) 100 g ( <b>MLEKO, SELER</b> )<br>ROSZPONKA 2 g<br>HERBATA (250ml) 1 szt<br>CUKIER 5 g             |                                                                                                             | ZUPA JARZYNOWA Z ZIEMNIAKAMI (ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, fasolka szparagowa, mąka pszenna, mleko) 400 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> )<br>PULPET WP. DUSZONY W SOSIE POMIDOROWYM (topatka wp., jajka, mąka pszenna, angelka, przecier pomidorowy) 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> )<br>MŁÓDE ZIEMNIAKI Z WODY Z KOPERKIEM 200 g<br>SZPINAK GOTOWANY (szpinak, mąka pszenna, olej rzepakowy) 200 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml           | ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> )<br>MARGARYNA SŁONECZNA 81% TŁUSZCZU ROŚLINNEGO 10g 1 szt<br>TWAROŻEK (ser biały półtłusty, jogurt naturalny 2%) 80 g ( <b>MLEKO</b> )<br>PIETRUSZKA GOTOWANA PŁASTRY (pietruska, olej rzepakowy) 50 g<br>KIELKI 2 g<br>HERBATA (250ml) 1 szt<br>CUKIER 5 g                                                                  | JOGURT OWOCOWY 1 szt ( <b>MLEKO</b> )   | Energia [kcal] 1 930,3<br>Białko ogółem [g] 86,9<br>Tłuszcz [g] 46,5<br>Węglowodany ogółem [g] 305,6<br>Sód [mg] 2 384,2<br>Błonnik pokarmowy [g] 29,5<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 19<br>suma cukrów prostych [g] 52,9 |
|                   | Jan_dieta bogatobiałkowa               | ZUPA MLECZNA Z MAKARONEM (mleko 2%, makaron) 300 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )<br>ANGIELKA 80 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> )<br>MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> )<br>SZYNKA ZIELONOGÓRSKA (szynka wp. parzona) 50 g<br>SALATKA BROKOŁOWA Z SZYNKA I JAJKIEM (brokuł, szynka drobiowa, jajka, majonez) 50 g ( <b>JAJA, SOJA, GORCZYCA</b> )<br>ROSZPONKA 2 g<br>HERBATA (250ml) 1 szt | KANAPKA Z WĘDLINĄ WP. (angielka 30g, wędlina wieprzowa 30g, masło 10g) 1 Por ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> ) | ZUPA JARZYNOWA Z ZIEMNIAKAMI (ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, fasolka szparagowa, mąka pszenna, mleko) 400 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> )<br>PULPET WP. DUSZONY W SOSIE POMIDOROWYM (topatka wp., jajka, mąka pszenna, angelka, przecier pomidorowy) 2 [Por] x 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> )<br>MŁÓDE ZIEMNIAKI Z WODY Z KOPERKIEM 200 g<br>SZPINAK GOTOWANY (szpinak, mąka pszenna, olej rzepakowy) 200 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml | ANGIELKA 80 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> )<br>MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> )<br>SZYNKA DROBIOWA LUKSUSOWA Z FILETA (wędlina dr. parzona) 30 g ( <b>SOJA, MLEKO</b> )<br>TWAROŻEK (ser biały półtłusty, jogurt naturalny 2%) 50 g ( <b>MLEKO</b> )<br>PIETRUSZKA GOTOWANA PŁASTRY (pietruska, olej rzepakowy) 50 g<br>HERBATA (250ml) 1 szt  | JOGURT NATURALNY 150 g ( <b>MLEKO</b> ) | Energia [kcal] 2 242,8<br>Białko ogółem [g] 117<br>Tłuszcz [g] 73<br>Węglowodany ogółem [g] 292,3<br>Sód [mg] 3 122,9<br>Błonnik pokarmowy [g] 26,5<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,8<br>suma cukrów prostych [g] 36    |
|                   | Jan_plyma wzmożniona mleczna           | PAPKA Z ZUPY MLECZNEJ Z MAKARONEM (mleko 2%, makaron) 500 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )<br>HERBATA (250ml) 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                         | MUS JABŁKOWY (jabłka, cukier) 150 g                                                                         | PAPKA ZUPA JARZYNOWA Z ZIEMNIAKAMI I ŁOPATKĄ wzmożniona (topatka, ziemniaki, włoszczyzna, mąka pszenna) 500 ml ( <b>SELER</b> )<br>KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | PAPKA ZUPA JARZYNOWA Z ZIEMNIAKAMI I ŁOPATKĄ wzmożniona (topatka, ziemniaki, włoszczyzna, mąka pszenna) 500 ml ( <b>SELER</b> )<br>HERBATA (250ml) 1 szt                                                                                                                                                                                                           | JOGURT OWOCOWY 1 szt ( <b>MLEKO</b> )   | Energia [kcal] 1 917,4<br>Białko ogółem [g] 92,8<br>Tłuszcz [g] 85,3<br>Węglowodany ogółem [g] 216<br>Sód [mg] 610,2<br>Błonnik pokarmowy [g] 22,7<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,4<br>suma cukrów prostych [g] 58,6   |
|                   | Dieta papkowata                        | PAPKA ZUPA JARZYNOWA Z MAKARONEM I ŁOPATKĄ (topatka, makaron, włoszczyzna, mąka pszenna) 500 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> )<br>HERBATA (250ml) 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                             | PAPKA ZUPA JARZYNOWA Z ZIEMNIAKAMI I ŁOPATKĄ (topatka, ziemniaki, włoszczyzna, mąka pszenna) 500 ml ( <b>SELER</b> )<br>KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | PAPKA ZUPA JARZYNOWA Z ZIEMNIAKAMI I ŁOPATKĄ (topatka, ziemniaki, włoszczyzna, mąka pszenna) 500 ml ( <b>SELER</b> )<br>HERBATA (250ml) 1 szt                                                                                                                                                                                                                      | MUS JABŁKOWY (jabłka, cukier) 150 g     | Energia [kcal] 1 867,9<br>Białko ogółem [g] 87,3<br>Tłuszcz [g] 78,7<br>Węglowodany ogółem [g] 229,4<br>Sód [mg] 534,9<br>Błonnik pokarmowy [g] 28,5<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21,9<br>suma cukrów prostych [g] 36,2 |

|                      |                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                  |
|----------------------|-------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-06-21 niedziela | Jan_dieta podstawowa                | CHLEB PSZENNY I RAZOWY 100 g ( <b>GLUTEN, SEZAM</b> )<br>MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> )<br>SZYNKA DĘBOWA (wp.) 50 g ( <b>SOJA</b> )<br>JABŁKO (120g) 1 szt<br>SALATA Z POMIDOREM (pomidor, sałata, natka pietruszki, oliwa z oliwek) 80 g<br>KAKAO WEEKEND (mleko 2%, kakao) 200 ml ( <b>MLEKO</b> )<br>HERBATA (250ml) 1 szt<br>CUKIER 5 g | ROSÓŁ Z MAKARONEM (wywar drobiowy, marchew, pietruszka, seler, por, makaron, zielona pietruszka) 400 ml ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER</b> )<br>UDKO Z KURCZAKA PIECZONE (udko z kurczaka, olej, przyprawy) 120 g<br>MŁODE ZIEMNIAKI Z WODY Z KOPERKIEM 200 g<br>SURÓWKA Z OGÓRKA KISZONEGO Z MUSZTARDA (ogórek kiszony, cebula, musztarda) 200 g ( <b>GORCZYCA</b> )<br>KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml                | CHLEB PSZENNY I RAZOWY 100 g ( <b>GLUTEN, SEZAM</b> )<br>MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> )<br>SZYNKA POŁĘDWICOWA DROBIOWA (wędlina dr. parzona z dodatkiem mięsa wp.) 80 g<br>RZÓDKIEWKA Z OGÓRKIEM ZIELONYM DROBNO TARTE (rzodkiewka, ogórek zielony) 50 g<br>SER TWAROGOWY TOPIONY Lactima 17G 1 Por ( <b>MLEKO</b> )<br>HERBATA (250ml) 1 szt<br>CUKIER 5 g                                                | CIASTO DROŻDŻOWE 80 g ( <b>GLUTEN</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Energia [kcal] 2 119,4<br>Białko ogółem [g] 71<br>Tłuszcz [g] 71,3<br>Węglowodany ogółem [g] 292,3<br>Sód [mg] 4 156,4<br>Błonnik pokarmowy [g] 28,1<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,6<br>suma cukrów prostych [g] 45,1   |                                                                                                                                                                                                                                  |
|                      | Jan_dieta latwostrawna              | ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> )<br>MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> )<br>SZYNKA DĘBOWA (wp.) 50 g ( <b>SOJA</b> )<br>JABŁKO PARZONE (120g) 1 szt<br>KETCHUP 20 g<br>KAKAO WEEKEND (mleko 2%, kakao) 200 ml ( <b>MLEKO</b> )<br>HERBATA (250ml) 1 szt<br>CUKIER 5 g                                                                       | ZUPA GRYSIKOWA (marchew, seler, pietruszka, kasza manna, zielona pietruszka) 400 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> )<br>UDKO Z KURCZAKA GOTOWANE W SOSIE (udko z kurczaka, marchew, pietruszka, mąka pszenna, natka pietruszki) 120 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>MŁODE ZIEMNIAKI Z WODY Z KOPERKIEM 200 g<br>BROKUŁ Z MARCHEWKĄ BABY GOTOWANE (brokuł, marchewka baby, olej rzepakowy) 200 g<br>KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml | ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> )<br>MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> )<br>SZYNKA POŁĘDWICOWA DROBIOWA (wędlina dr. parzona z dodatkiem mięsa wp.) 80 g<br>SER TWAROGOWY TOPIONY Lactima 17G 1 Por ( <b>MLEKO</b> )<br>HERBATA (250ml) 1 szt<br>CUKIER 5 g                                                                                                                                                | CIASTO DROŻDŻOWE 80 g ( <b>GLUTEN</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Energia [kcal] 2 076,9<br>Białko ogółem [g] 71,5<br>Tłuszcz [g] 61,2<br>Węglowodany ogółem [g] 311,8<br>Sód [mg] 3 043,4<br>Błonnik pokarmowy [g] 27,4<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,4<br>suma cukrów prostych [g] 49,6 |                                                                                                                                                                                                                                  |
|                      | Jan_dieta z ogr. łatwo przysw. weg. | CHLEB GRAHAM 100 g ( <b>GLUTEN, SEZAM</b> )<br>MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> )<br>SZYNKA DĘBOWA (wp.) 50 g ( <b>SOJA</b> )<br>JABŁKO (120g) 1 szt<br>SALATA Z POMIDOREM (pomidor, sałata, natka pietruszki, oliwa z oliwek) 80 g<br>HERBATA (250ml) 1 szt                                                                                    | KANAPKA Z JAJKIEM (chleb graham 30g, jajko 1szt.kl.M, masło 10g) 1 Por ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO, SEZAM</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | ROSÓŁ Z MAKARONEM (wywar drobiowy, marchew, pietruszka, seler, por, makaron, zielona pietruszka) 400 ml ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER</b> )<br>UDKO Z KURCZAKA PIECZONE (udko z kurczaka, olej, przyprawy) 120 g<br>MŁODE ZIEMNIAKI Z WODY Z KOPERKIEM 200 g<br>SURÓWKA Z OGÓRKA KISZONEGO Z MUSZTARDA b/cukru (ogórek kiszony, cebula, musztarda, ksylitol) 200 g ( <b>GORCZYCA</b> )<br>KOMPOT Z JABŁEK b/cukru (jabłka, ksylitol) 250 ml | CHLEB GRAHAM 100 g ( <b>GLUTEN, SEZAM</b> )<br>MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> )<br>SZYNKA POŁĘDWICOWA DROBIOWA (wędlina dr. parzona z dodatkiem mięsa wp.) 50 g<br>RZÓDKIEWKA Z OGÓRKIEM ZIELONYM DROBNO TARTE (rzodkiewka, ogórek zielony) 50 g<br>SER TWAROGOWY TOPIONY Lactima 17G 1 Por ( <b>MLEKO</b> )<br>HERBATA (250ml) 1 szt | SEREK HOMOGENIZOWANY NATURALNY 150G 1 szt ( <b>MLEKO</b> )                                                                                                                                                                       | Energia [kcal] 2 157,9<br>Białko ogółem [g] 82,9<br>Tłuszcz [g] 82,7<br>Węglowodany ogółem [g] 261,8<br>Sód [mg] 4 069,3<br>Błonnik pokarmowy [g] 32,8<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,8<br>suma cukrów prostych [g] 22,8 |
|                      | Jan_cukrzycoowa lekkostrawna        | ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> )<br>MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> )<br>SZYNKA DĘBOWA (wp.) 50 g ( <b>SOJA</b> )<br>JABŁKO PARZONE (120g) 1 szt<br>LIŚC SAŁATY MASŁOWEJ 0,06 szt<br>HERBATA (250ml) 1 szt                                                                                                                               | KANAPKA Z JAJKIEM (angielka 30g, jajko 1szt.kl.M, masło 10g) 1 Por ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | ZUPA GRYSIKOWA (marchew, seler, pietruszka, kasza manna, zielona pietruszka) 400 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> )<br>UDKO Z KURCZAKA GOTOWANE W SOSIE (udko z kurczaka, marchew, pietruszka, mąka pszenna, natka pietruszki) 120 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>MŁODE ZIEMNIAKI Z WODY Z KOPERKIEM 200 g<br>BROKUŁ Z MARCHEWKĄ BABY GOTOWANE (brokuł, marchewka baby, olej rzepakowy) 200 g<br>KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml                      | ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> )<br>MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> )<br>SZYNKA POŁĘDWICOWA DROBIOWA (wędlina dr. parzona z dodatkiem mięsa wp.) 80 g<br>SALATA MIX (sałata lodowa, rukola, sałata radicchio) 10 g<br>SER TWAROGOWY TOPIONY Lactima 17G 1 Por ( <b>MLEKO</b> )<br>HERBATA (250ml) 1 szt                          | SEREK HOMOGENIZOWANY NATURALNY 150G 1 szt ( <b>MLEKO</b> )                                                                                                                                                                       | Energia [kcal] 2 064,5<br>Białko ogółem [g] 83,3<br>Tłuszcz [g] 72,5<br>Węglowodany ogółem [g] 271<br>Sód [mg] 3 037,2<br>Błonnik pokarmowy [g] 26,2<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,6<br>suma cukrów prostych [g] 25,2   |

|                         |                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                |
|-------------------------|----------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-06-21 niedziela    | Jan_dieta latwostrawna z ogr. tłuszczu | ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> )<br>MARGARYNA SŁONECZNA 81%<br>TŁUSZCZU ROŚLINNEGO 10g 1 szt<br>SZYNKA DĘBOWA (wp.) 50 g ( <b>SOJA</b> )<br>KETCHUP 20 g<br>LIŚĆ SAŁATY MASŁOWEJ 0,06 szt<br>JABŁKO PARZONE (120g) 1 szt<br>KAKAO WEEKEND (mleko 2%, kakao) 200 ml ( <b>MLEKO</b> )<br>HERBATA (250ml) 1 szt<br>CUKIER 5 g                                                              | ZUPA GRYSIKOWA (marchew, seler, pietruszka, kasza manna, zielona pietruszka) 400 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> )<br>UDKO Z KURCZAKA GOTOWANE W SOSIE (udko z kurczaka, marchew, pietruszka, mąka pszenna, nartka pietruszki) 100 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>MŁODE ZIEMNIAKI Z WODY Z KOPERKIEM 200 g<br>BROKUŁ Z MARCHEWKĄ BABY GOTOWANE (brokuł, marchewka baby, olej rzepakowy) 200 g<br>KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml                                                                                                              | ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> )<br>MARGARYNA SŁONECZNA 81%<br>TŁUSZCZU ROŚLINNEGO 10g 1 szt<br>SZYNKA POŁĘDWICOWA DROBIOWA (wędlina dr. parzona z dodatkiem mięsa wp.) 80 g<br>RZÓDKIEWKA Z OBRANYM ZIELONYM OGÓRKIEM TARTE (rzodkiewka, ogórek zielony) 50 g<br>MIÓD 30 g<br>HERBATA (250ml) 1 szt<br>CUKIER 5 g                                                                                           | SEREK HOMOGENIZOWANY NATURALNY 150G 1 szt ( <b>MLEKO</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                             | Energia [kcal] 2 010,6<br>Białko ogółem [g] 74,7<br>Tłuszcz [g] 55,8<br>Węglowodany ogółem [g] 306,7<br>Sód [mg] 2 914,1<br>Błonnik pokarmowy [g] 26,9<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,1<br>suma cukrów prostych [g] 49,5 |                                                                                                                                                                                                                                |
|                         | Jan_dieta bogatobiałkowa               | ANGIELKA 80 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> )<br>MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> )<br>SZYNKA DEBOWA (wp.) 80 g ( <b>SOJA</b> )<br>JABŁKO PARZONE (120g) 1 szt<br>LIŚĆ SAŁATY MASŁOWEJ 0,06 szt<br>KAKAO WEEKEND (mleko 2%, kakao) 200 ml ( <b>MLEKO</b> )<br>HERBATA (250ml) 1 szt                                                                                           | SEREK HOMOGENIZOWANY NATURALNY 150G 1 szt ( <b>MLEKO</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | ZUPA GRYSIKOWA (marchew, seler, pietruszka, kasza manna, zielona pietruszka) 400 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> )<br>UDKO Z KURCZAKA GOTOWANE W SOSIE (udko z kurczaka, marchew, pietruszka, mąka pszenna, nartka pietruszki) 150 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>MŁODE ZIEMNIAKI Z WODY Z KOPERKIEM 200 g<br>BROKUŁ Z MARCHEWKĄ BABY GOTOWANE (brokuł, marchewka baby, olej rzepakowy) 200 g<br>KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml | ANGIELKA 80 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> )<br>MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> )<br>SZYNKA POŁĘDWICOWA DROBIOWA (wędlina dr. parzona z dodatkiem mięsa wp.) 100 g<br>SER TWAROGOWY TOPIONY Lactima 17G 1 Por ( <b>MLEKO</b> )<br>SAŁATA MIX (sałata lodowa, rukola, sałata radicchio) 10 g<br>HERBATA (250ml) 1 szt | CIASTO DROŻDŻOWE 80 g ( <b>GLUTEN</b> )                                                                                                                                                                                          | Energia [kcal] 2 206<br>Białko ogółem [g] 92<br>Tłuszcz [g] 76,4<br>Węglowodany ogółem [g] 285<br>Sód [mg] 3 195,3<br>Błonnik pokarmowy [g] 26,6<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36<br>suma cukrów prostych [g] 43,4       |
|                         | Jan_płynna wzmocniona mączna           | PAPKA ZUPA KRUPNIK Z RYŻU Z KURCZAKIEM (ćwiartka z kurczaka, marchew, seler, pietruszka, ryż biały) 500 ml ( <b>SELER</b> )<br>HERBATA (250ml) 1 szt                                                                                                                                                                                                                                          | MUS VEGE 1 szt ( <b>GLUTEN</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | PAPKA KASZA MANNA NA WYW. JARZYNOWYM Z KURCZAKIEM wzmocniona (ćwiartka z kur., włoszczyzna, kasza manna, zielona pietruszka) 500 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> )<br>KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml                                                                                                                                                                                                                    | PAPKA KASZA KUKURYDZIANA NA WYWARZE JARZYNOWYM Z KURCZAKIEM (ćwiartka z kurczaka, kasza kukurydziana, włoszczyzna) 500 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> )<br>HERBATA (250ml) 1 szt                                                                                                                                                            | SEREK HOMOGENIZOWANY WANILIOWY 1 szt ( <b>MLEKO</b> )                                                                                                                                                                            | Energia [kcal] 2 129,3<br>Białko ogółem [g] 103,8<br>Tłuszcz [g] 98,9<br>Węglowodany ogółem [g] 230,2<br>Sód [mg] 703,3<br>Błonnik pokarmowy [g] 23<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,3<br>suma cukrów prostych [g] 43,3  |
|                         | Dieta papkowała                        | PAPKA ZUPA KRUPNIK Z RYŻU Z KURCZAKIEM (ćwiartka z kurczaka, marchew, seler, pietruszka, ryż biały) 500 ml ( <b>SELER</b> )<br>HERBATA (250ml) 1 szt                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | PAPKA KASZA MANNA NA WYWARZE JARZYNOWYM Z KURCZAKIEM (ćwiartka z kurczaka, włoszczyzna, kasza manna, zielona pietruszka) 500 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> )<br>KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml                                                                                                                                                                                                                        | PAPKA KASZA KUKURYDZIANA NA WYWARZE JARZYNOWYM Z KURCZAKIEM (ćwiartka z kurczaka, kasza kukurydziana, włoszczyzna) 500 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> )<br>HERBATA (250ml) 1 szt                                                                                                                                                            | MUS VEGE 1 szt ( <b>GLUTEN</b> )                                                                                                                                                                                                 | Energia [kcal] 1 927,1<br>Białko ogółem [g] 88,8<br>Tłuszcz [g] 89,5<br>Węglowodany ogółem [g] 215,4<br>Sód [mg] 642,1<br>Błonnik pokarmowy [g] 23,3<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,3<br>suma cukrów prostych [g] 22,3 |
| 2026-06-22 poniedziałek | Jan_dieta podstawowa                   | ZUPA MLECZNA Z KASZĄ MANNĄ (mleko 2%, kasza manna) 300 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )<br>CHLEB PSZENNY I RAZOWY 100 g ( <b>GLUTEN, SEZAM</b> )<br>MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> )<br>SZYNKA PIECZONA (wp.) 30 g ( <b>SOJA, SELER, GORCZYCA</b> )<br>JAJKO GOTOWANE klasy M 1 szt ( <b>JAJA</b> )<br>RZODKIEW BIAŁA Z ZIELONĄ PIETRUSZKĄ 50 g<br>HERBATA (250ml) 1 szt | ZUPA FASOLKOWA Z ZIEMNIAKAMI (fasolka szparagowa, ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna) 400 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> )<br>WIEPRZOWINA PÓ MEKSYKAŃSKU (łopatka wp., fasolka czerwona, kukurydza, papryka, cebula, przecier pomidorowy, skrobia, olej) 120 g ( <b>GLUTEN, GORCZYCA</b> )<br>RYŻ BIAŁY GOTOWANY 200 g<br>SURÓWKA WIELOWARZYWNA (kapusta biała, ogórek kiszony, marchew, seler, pietruszka, olej rzepakowy, musztarda) 200 g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> )<br>KOMPOT OWOCOWY (mieszanka owoców) 250 ml | CHLEB PSZENNY I RAZOWY 100 g ( <b>GLUTEN, SEZAM</b> )<br>MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> )<br>FILET KRÓLEWSKI Z INDYKA (dodatek wp., średnio rozdrobniony parzony, wędzony) 50 g ( <b>SOJA</b> )<br>SER ŻÓŁTY (podpuszczkowy ser dojrzewający, typ holenderski tusty) 30 g ( <b>MLEKO</b> )<br>POMIDOR 50 g<br>HERBATA (250ml) 1 szt                                                      | JOGURT NATURALNY 150 g ( <b>MLEKO</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Energia [kcal] 2 087,5<br>Białko ogółem [g] 88,3<br>Tłuszcz [g] 75,3<br>Węglowodany ogółem [g] 279<br>Sód [mg] 3 145,6<br>Błonnik pokarmowy [g] 32,3<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,8<br>suma cukrów prostych [g] 28,1   |                                                                                                                                                                                                                                |

|                          |                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                  |
|--------------------------|----------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-06-22, poniedziałek | Jan_dieta latwostrawna                 | ZUPA MLECZNA Z KASZĄ MANNA (mleko 2%, kasza manna) 300 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )<br>ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> )<br>MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> )<br>SZYNKA PIECZONA (wp.) 30 g ( <b>SOJA, SELER, GORCZYCA</b> )<br>JAJKO GOTOWANE klasy M 1 szt ( <b>JAJA</b> )<br>JABŁKO PARZONE (120g) 1 szt<br>HERBATA (250ml) 1 szt<br>CUKIER 5 g | ZUPA KREM Z MARCHWI (marchew, ziemniaki, pietruszka, seler, kurkuma, cukier) 400 g ( <b>SELER</b> )<br>GULASZ WIEPRZOWY DUSZONY - MIĘSO W KOSTKĘ (łopatka wieprzowa, olej rzepakowy, mąka pszenna, przyprawy) 120 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>RYŻ BIAŁY GOTOWANY 200 g<br>KOMPOT OWOCOWY (mieszanka owoców) 250 ml<br>MARCHEW GOTOWANA (marchew, mąka pszenna, olej rzepakowy) 200 g ( <b>GLUTEN</b> ) | ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> )<br>MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> )<br>FILET KRÓLEWSKI Z INDYKA (dodatek wp., średnio rozdrobniony parzony, wędzony) 50 g ( <b>SOJA</b> )<br>MUS VEGE 1 szt ( <b>GLUTEN</b> )<br>HERBATA (250ml) 1 szt<br>CUKIER 5 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | JOGURT NATURALNY 150 g ( <b>MLEKO</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Energia [kcal] 1 967,6<br>Białko ogółem [g] 78<br>Tłuszcz [g] 52,4<br>Węglowodany ogółem [g] 314,1<br>Sód [mg] 2 537,9<br>Błonnik pokarmowy [g] 27,1<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,4<br>suma cukrów prostych [g] 53,6 |                                                                                                                                                                                                                                  |
|                          | Jan_dieta z ogr. łatwo przysw. węgl.   | CHLEB GRAHAM 100 g ( <b>GLUTEN, SEZAM</b> )<br>MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> )<br>SZYNKA PIECZONA (wp.) 30 g ( <b>SOJA, SELER, GORCZYCA</b> )<br>JAJKO GOTOWANE klasy M 1 szt ( <b>JAJA</b> )<br>RZODKIEW BIAŁA Z ZIELONĄ PIETRUSZKĄ 50 g<br>HERBATA (250ml) 1 szt                                                                                   | KANAPKA Z WĘDLINĄ DROBIOWĄ (chleb graham 30g, wędlina drobiowa 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> )<br>WIEPRZOWINA PÓ MEKSYKAŃSKU (łopatka wp., fasola czerwona, kukurydza, papryka, cebula, przecier pomidorowy, skrobia, olej) 120 g ( <b>GLUTEN, GORCZYCA</b> )<br>RYŻ WIELOZIARNYSTY GOTOWANY (ryż brązowy, ryż biały) 200 g<br>SUROWKA WIELOWARZYWNA b/cukru (kapusta biała, ogórek kiszony, marchew, seler, pietruszka, olej rzepakowy, musztarda, ksylitol) 200 g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> )<br>KOMPOT OWOCOWY b/cukru (mieszanka owoców, ksylitol) 250 ml | CHLEB GRAHAM 100 g ( <b>GLUTEN, SEZAM</b> )<br>MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> )<br>FILET KRÓLEWSKI Z INDYKA (dodatek wp., średnio rozdrobniony parzony, wędzony) 50 g ( <b>SOJA</b> )<br>SER ŻÓŁTY (podpuszczkowy ser dojrzewający, typ holenderski tłusty) 30 g ( <b>MLEKO</b> )<br>POMIDOR 50 g<br>HERBATA (250ml) 1 szt               | JOGURT NATURALNY 150 g ( <b>MLEKO</b> )                                                                                                                                                                                        | Energia [kcal] 2 106,9<br>Białko ogółem [g] 87,2<br>Tłuszcz [g] 79,4<br>Węglowodany ogółem [g] 276,2<br>Sód [mg] 3 443,9<br>Błonnik pokarmowy [g] 40,3<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,8<br>suma cukrów prostych [g] 16,6 |
|                          | Jan_cukrzycoowa lekkostrawna           | ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> )<br>MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> )<br>SZYNKA PIECZONA (wp.) 30 g ( <b>SOJA, SELER, GORCZYCA</b> )<br>JAJKO GOTOWANE klasy M 1 szt ( <b>JAJA</b> )<br>KIEŁKI 4 g<br>HERBATA (250ml) 1 szt                                                                                                                      | KANAPKA Z WĘDLINĄ DROBIOWĄ (angielka 30g, wędlina drobiowa 30g, masło 10g) 1 Por ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                   | ZUPA KREM Z MARCHWI (marchew, ziemniaki, pietruszka, seler, kurkuma, cukier) 400 g ( <b>SELER</b> )<br>GULASZ WIEPRZOWY DUSZONY (MIĘSO W KOSTKĘ) (łopatka wp. szynka wp., olej rzepakowy, mąka pszenna, przyprawy) 120 g ( <b>GLUTEN, SOJA</b> )<br>RYŻ BIAŁY GOTOWANY 200 g<br>BUKIET WARZYW GOTOWANY (marchew, kaliafor, brokuł, olej rzepakowy) 200 g<br>KOMPOT OWOCOWY b/cukru (mieszanka owoców, ksylitol) 250 ml                                                                                                                                                                               | ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> )<br>MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> )<br>TWAROŻEK (ser biały półtłusty, jogurt naturalny 2%) 50 g ( <b>MLEKO</b> )<br>FILET KRÓLEWSKI Z INDYKA (dodatek wp., średnio rozdrobniony parzony, wędzony) 30 g ( <b>SOJA</b> )<br>RUKOLA 4 g<br>HERBATA (250ml) 1 szt<br>MUS VEGE 1 szt ( <b>GLUTEN</b> ) | JOGURT NATURALNY 150 g ( <b>MLEKO</b> )                                                                                                                                                                                        | Energia [kcal] 1 848,4<br>Białko ogółem [g] 82,6<br>Tłuszcz [g] 61,7<br>Węglowodany ogółem [g] 256<br>Sód [mg] 2 585,8<br>Błonnik pokarmowy [g] 23,5<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,9<br>suma cukrów prostych [g] 26,1   |
|                          | Jan_dieta latwostrawna z ogr. tłuszczu | ZUPA MLECZNA Z KASZĄ MANNA (mleko 2%, kasza manna) 300 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )<br>ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> )<br>MARGARYNA SŁONECZNA 81% TŁUSZCZU ROŚLINNEGO 10g 1 szt<br>SZYNKA PIECZONA (wp.) 50 g ( <b>SOJA, SELER, GORCZYCA</b> )<br>DŻEM OWOCOWY 1 szt<br>KIEŁKI 4 g<br>HERBATA (250ml) 1 szt<br>CUKIER 5 g                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | ZUPA KREM Z MARCHWI (marchew, ziemniaki, pietruszka, seler, kurkuma, cukier) 400 g ( <b>SELER</b> )<br>GULASZ WIEPRZOWY DUSZONY - MIĘSO W KOSTKĘ (łopatka wieprzowa, olej rzepakowy, mąka pszenna, przyprawy) 120 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>RYŻ BIAŁY GOTOWANY 200 g<br>KOMPOT OWOCOWY (mieszanka owoców) 250 ml<br>BUKIET WARZYW GOTOWANY (marchew, kaliafor, brokuł, olej rzepakowy) 200 g                                                                                                                                                                                                            | ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> )<br>MARGARYNA SŁONECZNA 81% TŁUSZCZU ROŚLINNEGO 10g 1 szt<br>FILET KRÓLEWSKI Z INDYKA (dodatek wp., średnio rozdrobniony parzony, wędzony) 30 g ( <b>SOJA</b> )<br>RUKOLA 4 g<br>MUS VEGE 1 szt ( <b>GLUTEN</b> )<br>HERBATA (250ml) 1 szt<br>CUKIER 5 g                                                                     | JOGURT NATURALNY 150 g ( <b>MLEKO</b> )                                                                                                                                                                                        | Energia [kcal] 1 911,2<br>Białko ogółem [g] 82<br>Tłuszcz [g] 52,2<br>Węglowodany ogółem [g] 294,1<br>Sód [mg] 2 807<br>Błonnik pokarmowy [g] 24,1<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21,6<br>suma cukrów prostych [g] 54,8     |

|                          |                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                 |
|--------------------------|-------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-06-22, poniedziałek | Jan_dieta bogatobiałkowa      | ZUPA MLECZNA Z KASZĄ MANNA (mleko 2%, kasza manna) 300 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )<br>ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> )<br>MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> )<br>SZYNKA PIECZONA (wp.) 50 g ( <b>SOJA, SELER, GORCZYCA</b> )<br>JAJKO GOTOWANE klasy M 1 szt ( <b>JAJA</b> )<br>KIELKI 4 g<br>HERBATA (250ml) 1 szt<br>CUKIER 5 g                                                                                                                                                        | KANAPKA Z WEDLINĄ DROBIOWĄ (angielka 30g, wedlina drobiowa 30g, masło 10g) 1 Por ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> )                                                                                                                                                                                                                                            | ZUPA KREM Z MARCHWI (marchew, ziemniaki, pietruszka, seler, kurkuma, cukier) 400 g ( <b>SELER</b> )<br>GULASZ WIEPRZOWY DUSZONY (MIĘSO W KOSTKĘ) (łopatka wp., szynka wp., olej rzepakowy, mąka pszenna, przyprawy) 150 g ( <b>GLUTEN, SOJA</b> )<br>RYŻ BIAŁY GOTOWANY 200 g<br>BUKIET WARZYW GOTOWANY (marchew, kaliafor, brokuł, olej rzepakowy) 200 g<br>KOMPOT OWOCOWY (mieszanka owoców) 250 ml         | ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> )<br>MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> )<br>FILET KRÓLEWSKI Z INDYKA (dodatek wp., średnio rozdrobniony parzony, wędzony) 50 g ( <b>SOJA</b> )<br>TWAROŻEK (ser biały półtłusty, jogurt naturalny 2%) 50 g ( <b>MLEKO</b> )<br>RUKOLA 4 g<br>HERBATA (250ml) 1 szt<br>CUKIER 5 g<br>MUS VEGE 1 szt ( <b>GLUTEN</b> ) | JOGURT NATURALNY 150 g ( <b>MLEKO</b> )                                                                                                                                                                                      | Energia [kcal] 2 275,5<br>Białko ogółem [g] 104,8<br>Tłuszcz [g] 77,7<br>Węglowodany ogółem [g] 305,5<br>Sód [mg] 3 087,8<br>Błonnik pokarmowy [g] 24,4<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37<br>suma cukrów prostych [g] 47,9 |
|                          | Jan_plyna wzmochniona mleczna | PAPKA Z ZUPY MLECZNEJ Z KASZĄ MANNA I (mleko 2%, kasza manna) 500 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )<br>HERBATA (250ml) 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | MUS OWOCOWY 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | PAPKA ZUPA ZIEMNIACZANA Z ŁOPATKĄ wzmochniona (łopatka, ziemniaki, włoszczyzna, mąka pszenna) 500 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> )<br>KOMPOT OWOCOWY (mieszanka owoców) 250 ml                                                                                                                                                                                                                                     | PAPKA ZUPA JARZYNOWA Z MAKARONEM I ŁOPATKĄ (łopatka, makaron, włoszczyzna, mąka pszenna) 500 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> )<br>HERBATA (250ml) 1 szt                                                                                                                                                                                                                                | JOGURT NATURALNY 150 g ( <b>MLEKO</b> )                                                                                                                                                                                      | Energia [kcal] 1 807,5<br>Białko ogółem [g] 82,4<br>Tłuszcz [g] 81,2<br>Węglowodany ogółem [g] 201,2<br>Sód [mg] 547,6<br>Błonnik pokarmowy [g] 17,8<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,6<br>suma cukrów prostych [g] 41,6  |
|                          | Dieta papkowata               | PAPKA KASZA MANNA NA WYWARZE JARZYNOWYM Z ŁOPATKĄ (łopatka, włoszczyzna, kasza manna, zielona pietruszka) 500 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> )<br>HERBATA (250ml) 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | PAPKA ZUPA ZIEMNIACZANA Z ŁOPATKĄ (łopatka, ziemniaki, włoszczyzna, mąka pszenna) 500 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> )<br>KOMPOT OWOCOWY (mieszanka owoców) 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                 | PAPKA ZUPA JARZYNOWA Z MAKARONEM I ŁOPATKĄ (łopatka, makaron, włoszczyzna, mąka pszenna) 500 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> )<br>HERBATA (250ml) 1 szt                                                                                                                                                                                                                                | MUS JABŁKOWY (jabłka, cukier) 150 g                                                                                                                                                                                          | Energia [kcal] 1 832,8<br>Białko ogółem [g] 89,9<br>Tłuszcz [g] 80<br>Węglowodany ogółem [g] 212<br>Sód [mg] 521,5<br>Błonnik pokarmowy [g] 25<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,4<br>suma cukrów prostych [g] 31,4        |
| 2026-06-23 wtorek        | Jan_dieta podstawowa          | ZUPA MLECZNA Z PŁATKAMI JEĆZMIENNYMI (mleko 2%, płatki jećzmienne) 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )<br>CHLEB PSZENNY I RAZOWY 100 g ( <b>GLUTEN, SEZAM</b> )<br>MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> )<br>SZYNKA POŁĘDWICOWA DROBIOWA (wedlina dr. parzona z dodatkiem mięsa wp.) 30 g<br>POMIDOROWA PASTA RYBNA Z WARZYWAMI (filet z morskczuka, ryż, marchew, pietruszka, przecier pomidorowy) 50 g ( <b>RYBA</b> )<br>OGÓREK ZIELONY TALARKI OBRANY 50 g<br>HERBATA (250ml) 1 szt<br>CUKIER 5 g | ZUPA ZIELONE MINESTRONE (cukinia, brokuł, fasolka szparagowa, ziemniaki, koperek, natka pietruszki) 400 ml<br>KARCZEK PIECZONY W SOSIE WŁASNYM (karczek b/k wp., cebula, mąka pszenna, 80 g) ( <b>GLUTEN</b> )<br>MŁODE ZIEMNIAKI Z WODY Z KOPERKIEM 200 g<br>SAŁATKA Z BURACZKA (buraki, olej rzepakowy, cukier) 200 g<br>KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml | CHLEB PSZENNY I RAZOWY 100 g ( <b>GLUTEN, SEZAM</b> )<br>MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> )<br>SALAMI (kielbasa wp-woł., drobno rozdrobniona, dojrzewająca, wędzona, parzona) 50 g ( <b>SOJA, SELER, GORCZYCA</b> )<br>SER BIAŁY PÓLTŁUSTY KRAJANKA 30 g ( <b>MLEKO</b> )<br>KIELKI 2 g<br>SAŁATA LÓDOWA Z RUKOLĄ (sałata lodowa, rukola) 10 g<br>HERBATA (250ml) 1 szt<br>CUKIER 5 g | GRUSZKA (140g) 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Energia [kcal] 2 282<br>Białko ogółem [g] 79,5<br>Tłuszcz [g] 89,7<br>Węglowodany ogółem [g] 308,3<br>Sód [mg] 3 231<br>Błonnik pokarmowy [g] 34,8<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,4<br>suma cukrów prostych [g] 58,8 |                                                                                                                                                                                                                                 |

|                   |                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                  |
|-------------------|----------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-06-23 wtorek | Jan_dieta latwostrawna                 | ZUPA MLECZNA Z PŁATKAMI JEĆZMIENNYMI (mleko 2%, płatki jećzmiennie) 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )<br>ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> )<br>MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> )<br>SZYNKA POŁĘDWICOWA DROBIOWA (wędlina dr. parzona z dodatkiem mięsa wp.) 30 g<br>PASTA WARZYWNA (marchew, pietruszka, seler, zielona pietruszka) 50 g ( <b>MLEKO, SELER</b> )<br>HERBATA (250ml) 1 szt<br>CUKIER 5 g                                                          | ZUPA ZIEMNIACZANA (ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, mleko) 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> )<br>PIECZONY KOTLET DROBIOWY (mięso drobiowe mielone, jajka kl.M, przyprawy) 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> )<br>MŁODE ZIEMNIAKI Z WODY Z KOPERKIEM 200 g<br>WARZYWA GOTOWANE Z WODY (marchewka, seler, pietruszka, mąka pszenna, olej rzepakowy) 200 g ( <b>GLUTEN, SELER</b> )<br>KOMPÓT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml                                                    | ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> )<br>MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> )<br>POŁĘDWICA DROBIOWA Z PIETRUSZKĄ (wędlina dr. parzona z dodatkiem mięsa wp.) 50 g ( <b>OZI, SELER, GORCZYCA</b> )<br>SER BIAŁY PÓLTŁUSTY KRAJANKA 30 g ( <b>MLEKO</b> )<br>KETCHUP 20 g<br>HERBATA (250ml) 1 szt<br>CUKIER 5 g                                                        | MUS JABŁKOWY B/CIUKRU (jabłka) 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Energia [kcal] 2 128,4<br>Białko ogółem [g] 81,1<br>Tłuszcz [g] 46,8<br>Węglowodany ogółem [g] 331,5<br>Sód [mg] 2 362,1<br>Błonnik pokarmowy [g] 33,2<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 19,3<br>suma cukrów prostych [g] 49,1 |                                                                                                                                                                                                                                  |
|                   | Jan_dieta z ogr. łatwo przysw. weg.    | CHLEB GRAHAM 100 g ( <b>GLUTEN, SEZAM</b> )<br>MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> )<br>SZYNKA POŁĘDWICOWA DROBIOWA (wędlina dr. parzona z dodatkiem mięsa wp.) 30 g<br>POMIDOROWA PASTA RYBNA Z WARZYWAMI (filet z morschczuka, ryż, marchew, pietruszka, przecier pomidorowy) 50 g ( <b>RYBA</b> )<br>OGÓREK ZIELONY TALARKI OBRANY 50 g<br>HERBATA (250ml) 1 szt                                                                                                    | KEFIR 1 szt ( <b>MLEKO</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | ZUPA ZIELONE MINESTRONE (cukinia, brokuł, fasolka szparagowa, ziemniaki, koperek, natka pietruszki) 400 ml<br>KARCZEK PIECZONY W SOSIE WŁASNYM (karczek b/k wp., cebula, mąka pszenna, 80 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>MŁODE ZIEMNIAKI Z WODY Z KOPERKIEM 200 g<br>SAŁATKA Z BURACZKA B/CIUKRU (burak, olej rzepakowy, ksylitol) 200 g<br>KOMPÓT Z JABŁEK b/cukru (jabłka, ksylitol) 250 ml        | CHLEB GRAHAM 100 g ( <b>GLUTEN, SEZAM</b> )<br>MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> )<br>POŁĘDWICA DROBIOWA Z PIETRUSZKĄ (wędlina dr. parzona z dodatkiem mięsa wp.) 50 g ( <b>OZI, SELER, GORCZYCA</b> )<br>SER BIAŁY PÓLTŁUSTY KRAJANKA 50 g ( <b>MLEKO</b> )<br>KIELKI 2 g<br>SAŁATA LÓDOWA Z RUKOLĄ (sałata lodowa, rukola) 10 g<br>HERBATA (250ml) 1 szt | JABŁKO (120g) 1 szt                                                                                                                                                                                                              | Energia [kcal] 2 025,3<br>Białko ogółem [g] 77,7<br>Tłuszcz [g] 62,9<br>Węglowodany ogółem [g] 264,9<br>Sód [mg] 2 280,8<br>Błonnik pokarmowy [g] 35<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,9<br>suma cukrów prostych [g] 35,9   |
|                   | Jan_cukrzycoowa lekkostrawna           | ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> )<br>SZYNKA POŁĘDWICOWA DROBIOWA (wędlina dr. parzona z dodatkiem mięsa wp.) 50 g<br>POMIDOROWA PASTA RYBNA Z WARZYWAMI (filet z morschczuka, ryż, marchew, pietruszka, przecier pomidorowy) 50 g ( <b>RYBA</b> )<br>MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> )<br>SZPINAK BABY 2 g<br>HERBATA (250ml) 1 szt                                                                                                                           | KEFIR 1 szt ( <b>MLEKO</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | ZUPA ZIELONE MINESTRONE (cukinia, brokuł, fasolka szparagowa, ziemniaki, koperek, natka pietruszki) 400 ml<br>PIECZONY KOTLET DROBIOWY (mięso drobiowe mielone, jajka kl.M, przyprawy) 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> )<br>MŁODE ZIEMNIAKI Z WODY Z KOPERKIEM 200 g<br>SAŁATKA Z BURACZKA B/CIUKRU (burak, olej rzepakowy, ksylitol) 200 g<br>KOMPÓT Z JABŁEK b/cukru (jabłka, ksylitol) 250 ml | ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> )<br>MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> )<br>POŁĘDWICA DROBIOWA Z PIETRUSZKĄ (wędlina dr. parzona z dodatkiem mięsa wp.) 50 g ( <b>OZI, SELER, GORCZYCA</b> )<br>SER BIAŁY PÓLTŁUSTY KRAJANKA 50 g ( <b>MLEKO</b> )<br>KIELKI 2 g<br>SAŁATA LÓDOWA Z RUKOLĄ (sałata lodowa, rukola) 10 g<br>HERBATA (250ml) 1 szt      | MUS Z GRUSZKI 150 g                                                                                                                                                                                                              | Energia [kcal] 1 967,9<br>Białko ogółem [g] 82,1<br>Tłuszcz [g] 47,9<br>Węglowodany ogółem [g] 283,2<br>Sód [mg] 2 393,5<br>Błonnik pokarmowy [g] 26,4<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 18,4<br>suma cukrów prostych [g] 35,2 |
|                   | Jan_dieta latwostrawna z ogr. tłuszczu | ZUPA MLECZNA Z PŁATKAMI JEĆZMIENNYMI (mleko 2%, płatki jećzmiennie) 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )<br>ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> )<br>MARGARYNA SŁONECZNA 81% TŁUSZCZU ROŚLINNEGO 10g 1 szt<br>SZYNKA POŁĘDWICOWA DROBIOWA (wędlina dr. parzona z dodatkiem mięsa wp.) 30 g<br>PASTA WARZYWNA (marchew, pietruszka, seler, zielona pietruszka) 100 g ( <b>MLEKO, SELER</b> )<br>SAŁATA MIX (sałata lodowa, rukola, sałata radicchio) 10 g<br>HERBATA (250ml) 1 szt<br>CUKIER 5 g | ZUPA KALAFIOROWO-BROKUŁOWA Z RYŻEM (brokuł, kalafior, ryż, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, mleko) 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> )<br>FILET Z PIERSI KURCZAKA GOTOWANY W SOSIE (pierś z kurczaka, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna) 80 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>MŁODE ZIEMNIAKI Z WODY Z KOPERKIEM 200 g<br>WARZYWA GOTOWANE Z WODY (marchewka, seler, pietruszka, mąka pszenna, olej rzepakowy) 200 g ( <b>GLUTEN, SELER</b> )<br>KOMPÓT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml | ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> )<br>MARGARYNA SŁONECZNA 81% TŁUSZCZU ROŚLINNEGO 10g 1 szt<br>POŁĘDWICA DROBIOWA Z PIETRUSZKĄ (wędlina dr. parzona z dodatkiem mięsa wp.) 50 g ( <b>OZI, SELER, GORCZYCA</b> )<br>SER BIAŁY PÓLTŁUSTY KRAJANKA 30 g ( <b>MLEKO</b> )<br>KIELKI 2 g<br>SAŁATA LÓDOWA Z RUKOLĄ (sałata lodowa, rukola) 10 g<br>HERBATA (250ml) 1 szt<br>CUKIER 5 g        | MUS Z GRUSZKI 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Energia [kcal] 2 166,6<br>Białko ogółem [g] 82,3<br>Tłuszcz [g] 48<br>Węglowodany ogółem [g] 344,6<br>Sód [mg] 2 209,5<br>Błonnik pokarmowy [g] 36,1<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 15,9<br>suma cukrów prostych [g] 45,3   |                                                                                                                                                                                                                                  |

|                   |                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                               |                                                                                                                                                                                                                                  |
|-------------------|------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-06-23 wtorek | Jan_dzieta bogatobiałkowa    | ZUPA MLECZNA Z PŁATKAMI JEĆZMIENNYMI (mleko 2%, płatki jeźczmienne) 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )<br>ANGIELKA 80 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> )<br>MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> )<br>SZYNKA POŁĘDWICOWA DROBIOWA (wędlina dr. parzona z dodatkiem mięsa wp.) 50 g<br>POMIDOROWA PASTA RYBNA Z WARZYWAMI (filet z morschuczka, ryż, marchew, pietruszka, przecier pomidorowy) 50 g ( <b>RYBA</b> )<br>OGÓREK ZIELONY OBRANY TARTY 50 g<br>HERBATA (250ml) 1 szt<br>CUKIER 5 g | KEFIR 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) | ZUPA KALAFIOROWO-BROKUŁOWA Z RYŻEM (brokuł, kalafior, ryż, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, mleko) 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> )<br>PIECZONY KOTLET DROBIOWY (mięso drobiowe mielone, jajka kl.M, przyprawy) 150 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> )<br>MŁODE ZIEMIANKI Z WODY Z KOPERKIEM 200 g<br>WARZYWA GOTOWANE Z WODY (marchewka, seler, pietruszka, mąka pszenna, olej rzepakowy) 200 g ( <b>GLUTEN, SELER</b> )<br>KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml                                                                                                                                             | ANGIELKA 80 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> )<br>MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> )<br>POŁĘDWICA DROBIOWA Z PIETRUSZKĄ (wędlina dr. parzona z dodatkiem mięsa wp.) 80 g ( <b>OZI, SELER, GORCZYCA</b> )<br>SER BIAŁY PÓLTŁUSTY KRAJANKA 30 g ( <b>MLEKO</b> )<br>KIELKI 2 g<br>SAŁATA LÓDOWA Z RUKOLĄ (sałata lodowa, rukola) 10 g<br>HERBATA (250ml) 1 szt<br>CUKIER 5 g | GRUSZKA (140g) 1 szt                          | Energia [kcal] 2 306,3<br>Białko ogółem [g] 104<br>Tłuszcz [g] 53,3<br>Węglowodany ogółem [g] 313,2<br>Sód [mg] 2 213,6<br>Błonnik pokarmowy [g] 30,5<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,1<br>suma cukrów prostych [g] 47,3  |
|                   | Jan_plyna wzmocniona mleczna | PAPKA Z ZUPY MLECZNEJ Z PŁATKAMI JEĆZMIENNYMI (mleko 2%, płatki jeźczmienne) 500 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )<br>HERBATA (250ml) 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | MUS Z GRUSZKI 200 g          | PAPKA ZACIERKA NA WYWARZE JARZYNOWYM Z ŁOPATKĄ (łopatka, makaron zacierka, włoszczyzna) 500 ml ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER</b> )<br>KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | PAPKA ZACIERKA NA WYWARZE JARZYNOWYM Z ŁOPATKĄ (łopatka, makaron zacierka, włoszczyzna) 500 ml ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER</b> )<br>HERBATA (250ml) 1 szt                                                                                                                                                                                                                                    | KEFIR 1 szt ( <b>MLEKO</b> )                  | Energia [kcal] 1 867,9<br>Białko ogółem [g] 82,1<br>Tłuszcz [g] 63,7<br>Węglowodany ogółem [g] 267,6<br>Sód [mg] 905,6<br>Błonnik pokarmowy [g] 28,2<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 20,2<br>suma cukrów prostych [g] 37,1   |
|                   | Dieta papkowata              | PAPKA PŁATKI JEĆZMIENNE NA WYWARZE JARZYNOWYM Z ŁOPATKĄ (łopatka, płatki jeźczmienne, włoszczyzna) 500 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> )<br>HERBATA (250ml) 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                              | PAPKA ZACIERKA NA WYWARZE JARZYNOWYM Z ŁOPATKĄ (łopatka, makaron zacierka, włoszczyzna) 500 ml ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER</b> )<br>KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | PAPKA ZACIERKA NA WYWARZE JARZYNOWYM Z ŁOPATKĄ (łopatka, makaron zacierka, włoszczyzna) 500 ml ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER</b> )<br>HERBATA (250ml) 1 szt                                                                                                                                                                                                                                    | MUS Z GRUSZKI 200 g                           | Energia [kcal] 1 814,2<br>Białko ogółem [g] 90,1<br>Tłuszcz [g] 64,2<br>Węglowodany ogółem [g] 247,9<br>Sód [mg] 800,9<br>Błonnik pokarmowy [g] 31,3<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 18,6<br>suma cukrów prostych [g] 19,8   |
| 2026-06-24 środa  | Jan_dzieta podstawowa        | ZUPA MLECZNA Z MAKARONEM (mleko 2%, makaron) 300 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )<br>CHLEB PSZENNY I RAZOWY 80 g ( <b>GLUTEN, SEZAM</b> )<br>MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> )<br>POŁĘDWICA GAZDY (schab wp. parzony) 50 g ( <b>SOJA, GORCZYCA</b> )<br>SŁŪPKI WARZYW (ogórek zielony, papryka, seler naciowy) obrany warzywa 50 g<br>SAŁATA MIX ZE SŁONECZNIKIEM (sałata lodowa, rukola, sałata radicchio, stonecznik) 10 g<br>HERBATA (250ml) 1 szt<br>CUKIER 5 g               |                              | ZUPA KAPUŚNIAK Z KISZONEJ KAPUSTY (ziemiaki, kapusta kiszona, marchew, seler, pietruszka, cebula, kielbasa, mąka pszenna) 400 ml ( <b>GLUTEN, SOJA, SELER, GORCZYCA</b> )<br>SZARPANA WIEPRZOWINA WOLNO DUSZONA W PIECU PAROWYM (łopatka wp., przyprawy, olej) 100 g<br>SOS PIETRUSZKOWY (marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, zielona pietruszka) 100 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> )<br>KASZA PĘCZAK GOTOWANA 200 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>SURÓWKA COLESŁAW (kapusta biała, marchew, cebula, jogurt naturalny, chrzan, cukier) 200 g ( <b>JAJA, MLEKO, GORCZYCA, SO2</b> )<br>KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml | CHLEB PSZENNY I RAZOWY 80 g ( <b>GLUTEN, SEZAM</b> )<br>MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> )<br>PASTA Z CZERWONEJ FASOLI (fasola czerwona, olej rzepakowy, natka pietruszki) 50 g<br>FILET ZAPIEKANY (dr.) 30 g<br>OGÓREK ZIELONY TALARKI OBRANY 50 g<br>HERBATA (250ml) 1 szt<br>CUKIER 5 g                                                                        | SERDUSZKO PUDDING 125G 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) | Energia [kcal] 2 052,3<br>Białko ogółem [g] 94,2<br>Tłuszcz [g] 61,3<br>Węglowodany ogółem [g] 303,4<br>Sód [mg] 3 057,1<br>Błonnik pokarmowy [g] 36,8<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,3<br>suma cukrów prostych [g] 49,8 |

|                  |                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                  |
|------------------|-------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-06-24 środa | Jan_dieta latwostrawna              | ZUPA MLECZNA Z MAKARONEM (mleko 2%, makaron) 300 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )<br>ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> )<br>MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> )<br>POŁĘDWICA GAZDY (schab wp. parzony) 80 g ( <b>SOJA, GORCZYCA</b> )<br>DŻEM OWOCOWY 1 szt<br>HERBATA (250ml) 1 szt<br>CUKIER 5 g                                                          | ZUPA BARSZCZ CZERWONY Z ZIEMNIAKAMI (buraki, ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, mleko) 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> )<br>SZARPANA WIEPRZOWINA WOLNO DUSZONA W PIECU PAROWYM (łopatka wp., szynka wp., przyprawy, olej) 80 g<br>SOS PIETRUSZKOWY (marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, zielona pietruszka) 80 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> )<br>KASZA JĘCZMIENNA GOTOWANA 200 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>MARCHEWKA GOTOWANA PLASTRY KARBOWANE (marchew, olej rzepakowy) 200 g<br>KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml | ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> )<br>MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> )<br>TWAROŻEK (ser biały półtłusty, jogurt naturalny 2%) 50 g ( <b>MLEKO</b> )<br>FILET ZAPIEKANY (dr.) 30 g<br>JABŁKO PARZONE (120g) 1 szt<br>HERBATA (250ml) 1 szt<br>CUKIER 5 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | SERDUSZKO PUDDING 125G 1 szt ( <b>MLEKO</b> )                                                                                                                                                                                                                                         | Energia [kcal] 2 039,7<br>Białko ogółem [g] 83,2<br>Tłuszcz [g] 46,4<br>Węglowodany ogółem [g] 345,4<br>Sód [mg] 3 584,8<br>Błonnik pokarmowy [g] 29,7<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22<br>suma cukrów prostych [g] 73,5 |                                                                                                                                                                                                                                  |
|                  | Jan_dieta z ogr. łatwo przysw. weg. | CHLEB GRAHAM 100 g ( <b>GLUTEN, SEZAM</b> )<br>MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> )<br>POŁĘDWICA GAZDY (schab wp. parzony) 80 g ( <b>SOJA, GORCZYCA</b> )<br>SŁŪPKI WARZYW (ogórek zielony, papryka, seler naciowy) obrany warzywa 50 g<br>SALATA MIX ZE SŁONECZNIKIEM (salata lodowa, rukola, salata radicchio, stonecznik) 10 g<br>HERBATA (250ml) 1 szt | KANAPKA Z JAJKIEM (chleb graham 30g, jajko 1szt.kl.M, masło 10g) 1 Por ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO, SEZAM</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | ZUPA KAPUŚNIAK Z KISZONEJ KAPUSTY (ziemniaki, kapusta kiszona, marchew, seler, pietruszka, cebula, kielbasa, mąka pszenna) 400 ml ( <b>GLUTEN, SOJA, SELER, GORCZYCA</b> )<br>SZARPANA WIEPRZOWINA WOLNO DUSZONA W PIECU PAROWYM (łopatka wp., szynka wp., przyprawy, olej) 80 g<br>SOS PIETRUSZKOWY (marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, zielona pietruszka) 80 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> )<br>KASZA PĘCZAK GOTOWANA 200 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>SUROWKA COLESLAW B/CUKRU (kapusta biała, marchew, cebula, jogurt naturalny, chrzan, ksylitol) 200 g ( <b>JAJA, MLEKO, GORCZYCA, SO2</b> )<br>KOMPOT Z JABŁEK b/cukru (jabłka, ksylitol) 250 ml | CHLEB GRAHAM 100 g ( <b>GLUTEN, SEZAM</b> )<br>MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> )<br>TWAROŻEK (ser biały półtłusty, jogurt naturalny 2%) 50 g ( <b>MLEKO</b> )<br>FILET ZAPIEKANY (dr.) 30 g<br>OGÓREK ZIELONY TALARKI OBRANY 50 g<br>HERBATA (250ml) 1 szt   | SEREK HOMOGENIZOWANY NATURALNY 150G 1 szt ( <b>MLEKO</b> )                                                                                                                                                                     | Energia [kcal] 2 087,7<br>Białko ogółem [g] 102<br>Tłuszcz [g] 75,8<br>Węglowodany ogółem [g] 261,7<br>Sód [mg] 3 538,2<br>Błonnik pokarmowy [g] 35,8<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,5<br>suma cukrów prostych [g] 20,3  |
|                  | Jan_cukrzycowa lekkostrawna         | ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> )<br>MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> )<br>POŁĘDWICA GAZDY (schab wp. parzony) 80 g ( <b>SOJA, GORCZYCA</b> )<br>SŁŪPKI WARZYW (ogórek zielony, papryka, seler naciowy) obrany warzywa 50 g<br>SALATA MIX ZE SŁONECZNIKIEM (salata lodowa, rukola, salata radicchio, stonecznik) 10 g<br>HERBATA (250ml) 1 szt      | KANAPKA Z JAJKIEM (angielka 30g, jajko 1szt.kl.M, masło 10g) 1 Por ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | ZUPA KAPUŚNIAK Z KISZONEJ KAPUSTY (ziemniaki, kapusta kiszona, marchew, seler, pietruszka, cebula, kielbasa, mąka pszenna) 400 ml ( <b>GLUTEN, SOJA, SELER, GORCZYCA</b> )<br>SZARPANA WIEPRZOWINA WOLNO DUSZONA W PIECU PAROWYM (łopatka wp., szynka wp., przyprawy, olej) 80 g<br>SOS PIETRUSZKOWY (marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, zielona pietruszka) 80 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> )<br>KASZA JĘCZMIENNA GOTOWANA 200 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>MARCHEWKA GOTOWANA PLASTRY KARBOWANE (marchew, olej rzepakowy) 200 g<br>KOMPOT Z JABŁEK b/cukru (jabłka, ksylitol) 250 ml                                                                  | ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> )<br>MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> )<br>TWAROŻEK (ser biały półtłusty, jogurt naturalny 2%) 50 g ( <b>MLEKO</b> )<br>FILET ZAPIEKANY (dr.) 30 g<br>JABŁKO PARZONE (120g) 1 szt<br>KIELKI 2 g<br>HERBATA (250ml) 1 szt | SEREK HOMOGENIZOWANY NATURALNY 150G 1 szt ( <b>MLEKO</b> )                                                                                                                                                                     | Energia [kcal] 2 036,6<br>Białko ogółem [g] 95,9<br>Tłuszcz [g] 68,6<br>Węglowodany ogółem [g] 281,9<br>Sód [mg] 3 467,3<br>Błonnik pokarmowy [g] 29,6<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,5<br>suma cukrów prostych [g] 27,1 |

|                  |                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                 |
|------------------|----------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-06-24 środa | Jan_dieta latwostrawna z ogr. tłuszczu | ZUPA MLECZNA Z MAKARONEM (mleko 2%, makaron) 300 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )<br>ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> )<br>MARGARYNA SŁONECZNA 81%<br>TŁUSZCZU ROŚLINNEGO 10g 1 szt<br>BIANKA PIERŚ GOTOWANA Z INDYKA (gotowana, w osłonce niejadalnej) 80 g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> )<br>SALATA MIX ZE SŁONECZNIKIEM (sałata lodowa, rukola, sałata radicchio, sonecznik) 10 g<br>HERBATA (250ml) 1 szt<br>CUKIER 5 g | ZUPA BARSZCZ CZERWONY Z ZIEMNIAKAMI (buraki, ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, mleko) 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> )<br>FILET Z PIERSI KURCZAKA GOTOWANY 80 g<br>SOS PIETRUSZKOWY (marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, zielona pietruszka) 80 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> )<br>KASZA JĘCZMIENNA GOTOWANA 200 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>MARCHEWKA GOTOWANA PLASTRY<br>KARBOWANE (marchew, olej rzepakowy) 200 g<br>KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml | ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> )<br>MARGARYNA SŁONECZNA 81%<br>TŁUSZCZU ROŚLINNEGO 10g 1 szt<br>TWAROŻEK (ser biały półtłusty, jogurt naturalny 2%) 50 g ( <b>MLEKO</b> )<br>FILET ZAPIEKANY (dr.) 30 g<br>JABŁKO PARZONE (120g) 1 szt<br>KIELKI 2 g<br>HERBATA (250ml) 1 szt<br>CUKIER 5 g                                                                                                                                                                                                                                            | SERDUSZKO PUDDING 125G 1 szt ( <b>MLEKO</b> )                                                                                                                                                                                                                                        | Energia [kcal] 1 956,2<br>Białko ogółem [g] 90,5<br>Tłuszcz [g] 38,5<br>Węglowodany ogółem [g] 335,5<br>Sód [mg] 3 123,6<br>Błonnik pokarmowy [g] 29,9<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 14,9<br>suma cukrów prostych [g] 63,7 |                                                                                                                                                                                                                                 |
|                  | Jan_dieta bogatobiałkowa               | ZUPA MLECZNA Z MAKARONEM (mleko 2%, makaron) 300 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )<br>ANGIELKA 80 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> )<br>MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> )<br>POLEDWICA GAZDY (schab wp. parzony) 100 g ( <b>SOJA, GORCZYCA</b> )<br>SALATA MIX ZE SŁONECZNIKIEM (sałata lodowa, rukola, sałata radicchio, sonecznik) 10 g<br>HERBATA (250ml) 1 szt                                           | KANAPKA Z JAJKIEM (angielka 30g, jajko 1szt.kl.M, masło 10g) 1 Por ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | ZUPA BARSZCZ CZERWONY Z ZIEMNIAKAMI (buraki, ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, mleko) 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> )<br>SZARPANA WIEPRZOWINA WOLNO DUSZONA W PIECU PAROWYM (łopatka wp., szynka wp., przyprawy, olej) 120 g<br>SOS PIETRUSZKOWY (marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, zielona pietruszka) 100 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> )<br>KASZA JĘCZMIENNA GOTOWANA 200 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>MARCHEWKA GOTOWANA PLASTRY<br>KARBOWANE (marchew, olej rzepakowy) 200 g<br>KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml | ANGIELKA 80 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> )<br>MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> )<br>TWAROŻEK (ser biały półtłusty, jogurt naturalny 2%) 80 g ( <b>MLEKO</b> )<br>FILET ZAPIEKANY (dr.) 50 g<br>JABŁKO PARZONE (120g) 1 szt<br>KIELKI 2 g<br>HERBATA (250ml) 1 szt | SERDUSZKO PUDDING 125G 1 szt ( <b>MLEKO</b> )                                                                                                                                                                                    | Energia [kcal] 2 247,5<br>Białko ogółem [g] 110,2<br>Tłuszcz [g] 66,8<br>Węglowodany ogółem [g] 324,7<br>Sód [mg] 4 076,4<br>Błonnik pokarmowy [g] 29,9<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32<br>suma cukrów prostych [g] 56,5 |
|                  | Jan_płynna wzmocniona mleczna          | PAPKA Z ZUPY MLECZNEJ Z MAKARONEM (mleko 2%, makaron) 500 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )<br>HERBATA (250ml) 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | KISIEL (kisiel owocowy, woda) 1 Por                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | PAPKA ZUPA BARSZCZ CZERWONY Z ZIEMNIAKAMI I ŁOPATKĄ wzmocniona (łopatka, buraki, ziemniaki, włoszczyzna, mąka) 500 ml ( <b>SELER</b> )<br>KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | PAPKA ZUPA ZIEMNIACZANA Z ŁOPATKĄ (łopatka, ziemniaki, włoszczyzna, mąka pszenna) 500 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> )<br>HERBATA (250ml) 1 szt                                                                                                                                           | SERDUSZKO PUDDING 125G 1 szt ( <b>MLEKO</b> )                                                                                                                                                                                    | Energia [kcal] 1 853,6<br>Białko ogółem [g] 81,4<br>Tłuszcz [g] 78,6<br>Węglowodany ogółem [g] 223,4<br>Sód [mg] 918,9<br>Błonnik pokarmowy [g] 19,7<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,8<br>suma cukrów prostych [g] 75,6  |
|                  | Dieta papkowata                        | PAPKA ZUPA JARZYNOWA Z MAKARONEM I ŁOPATKĄ (łopatka, makaron, włoszczyzna, mąka pszenna) 500 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> )<br>HERBATA (250ml) 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | PAPKA ZUPA BARSZCZ CZERWONY Z ZIEMNIAKAMI I ŁOPATKĄ wzmocniona (łopatka, buraki, ziemniaki, włoszczyzna, mąka) 500 ml ( <b>SELER</b> )<br>KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | PAPKA ZUPA ZIEMNIACZANA Z ŁOPATKĄ (łopatka, ziemniaki, włoszczyzna, mąka pszenna) 500 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> )<br>HERBATA (250ml) 1 szt                                                                                                                                           | KISIEL (kisiel owocowy, woda) 1 Por                                                                                                                                                                                              | Energia [kcal] 1 857<br>Białko ogółem [g] 93,9<br>Tłuszcz [g] 81<br>Węglowodany ogółem [g] 210,5<br>Sód [mg] 606,6<br>Błonnik pokarmowy [g] 24,2<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,1<br>suma cukrów prostych [g] 49,6      |

|                     |                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                       |                                                                                                                                                                                                                                  |
|---------------------|-------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-06-25 czwartek | Jan_dieta podstawowa                | ZUPA MLECZNA Z PŁATKAMI OWSIANYMI (mleko 2%, płatki owsiane) 300 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )<br>CHLEB PSZENNÝ I RAZOWY 100 g ( <b>GLUTEN, SEZAM</b> )<br>MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> )<br>SZYNKA POŁĘDWCOWA DROBIOWA (wędlina dr. parzona z dodatkiem mięsa wp.) 50 g<br>SER ŻÓŁTY (podpuszczkowy ser dojrzewający, typ holenderski tłusty) 30 g ( <b>MLEKO</b> )<br>SALATA Z POMIDOREM (pomidor, sałata, natka pietruszki, oliwa z oliwek) 60 g<br>HERBATA (250ml) 1 szt<br>CUKIER 5 g | ZUPA BROKUŁOWA Z RYZEM (brokuł, marchewka, seler, pietruszka, ryż, mąka pszenna, mleko) 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> )<br>PAMPUCZY 4 szt ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> )<br>SOS PIECZARKOWY Z MOZZARELLĄ (pieczarki, ser mozzarella, cebula, mąka pszenna, śmietana) 100 g ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )<br>SALATKA Z BURACZKA (buraki, olej rzepakowy, cukier) 200 g<br>KOMPOT OWOCOWY (mieszanka owoców) 250 ml                                                                                                                                                                                                                   | CHLEB PSZENNÝ I RAZOWY 100 g ( <b>GLUTEN, SEZAM</b> )<br>MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> )<br>SZYNKA ZIELONOGÓRSKA (szynka wp. parzona) 80 g<br>OGÓREK KISZONY TALARKI 50 g ( <b>GORCZYCA</b> )<br>LIŚĆ SALATY MASŁOWEJ 0,06 szt<br>HERBATA (250ml) 1 szt<br>CUKIER 5 g                            | JOGURT OWOCOWY 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) | Energia [kcal] 2 035,1<br>Białko ogółem [g] 78,9<br>Tłuszcz [g] 59,9<br>Węglowodany ogółem [g] 307,2<br>Sód [mg] 3 794,1<br>Błonnik pokarmowy [g] 28<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,4<br>suma cukrów prostych [g] 58     |
|                     | Jan_dieta latwostrawna              | ZUPA MLECZNA Z PŁATKAMI OWSIANYMI (mleko 2%, płatki owsiane) 300 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )<br>ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> )<br>MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> )<br>SER BIAŁY PÓŁTŁUSTY KRAJANKA 30 g ( <b>MLEKO</b> )<br>SZYNKA DROBIOWA LUKSUSOWA Z FILETA (wędlina dr. parzona) 50 g ( <b>SOJA, MLEKO</b> )<br>MIÓD 1 szt<br>HERBATA (250ml) 1 szt<br>CUKIER 5 g                                                                                                              | ZUPA ZIEMNIACZANA (ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, mleko) 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> )<br>UDKO Z KURCZAKA GOTOWANE (udko z kurczaka, majeranek) 120 g<br>SOS JARZYNOWY (marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna) 100 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> )<br>MŁODE ZIEMNIANKI Z WODY Z KOPERKIEM 200 g<br>MARCHEW GOTOWANA (marchew, mąka pszenna, olej rzepakowy) 200 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>KOMPOT OWOCOWY (mieszanka owoców) 250 ml                                                                                                                                                                         | ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> )<br>MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> )<br>SZYNKA ZIELONOGÓRSKA (szynka wp. parzona) 50 g<br>PASTA WARZYWNA (marchew, pietruszka, seler, zielona pietruszka) 100 g ( <b>MLEKO, SELER</b> )<br>HERBATA (250ml) 1 szt<br>CUKIER 5 g                              | KEFIR 1 szt ( <b>MLEKO</b> )          | Energia [kcal] 2 157,5<br>Białko ogółem [g] 83,5<br>Tłuszcz [g] 60,7<br>Węglowodany ogółem [g] 321,8<br>Sód [mg] 2 799,3<br>Błonnik pokarmowy [g] 29,2<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,2<br>suma cukrów prostych [g] 41,7 |
|                     | Jan_dieta z ogr. łatwo przysw. węg. | CHLEB GRAHAM 100 g ( <b>GLUTEN, SEZAM</b> )<br>MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> )<br>SZYNKA DROBIOWA LUKSUSOWA Z FILETA (wędlina dr. parzona) 50 g ( <b>SOJA, MLEKO</b> )<br>SER ŻÓŁTY (podpuszczkowy ser dojrzewający, typ holenderski tłusty) 30 g ( <b>MLEKO</b> )<br>SALATA Z POMIDOREM (pomidor, sałata, natka pietruszki, oliwa z oliwek) 60 g<br>HERBATA (250ml) 1 szt                                                                                                                | KANAPKA Z WĘDLINĄ DROBIOWA (chleb graham 30g, wędlina drobiowa 30g, masło 10g) 1 Por ( <b>GLUTEN, MLEKO, SEZAM</b> )<br>ZUPA BROKUŁOWA Z RYZEM (brokuł, marchewka, seler, pietruszka, ryż, mąka pszenna, mleko) 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> )<br>UDKO Z KURCZAKA GOTOWANE W SOSIE (udko z kurczaka, marchew, pietruszka, mąka pszenna, natka pietruszki) 120 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>MŁODE ZIEMNIANKI Z WODY Z KOPERKIEM 200 g<br>SURÓWKA Z RZODKIEWKI BIAŁEJ B/CUKRU drobno tarta (rzodkiew biała, marchew, jogurt naturalny, ksylitol) 200 g ( <b>MLEKO</b> )<br>KOMPOT OWOCOWY b/cukru (mieszanka owoców, ksylitol) 250 ml | CHLEB GRAHAM 100 g ( <b>GLUTEN, SEZAM</b> )<br>MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> )<br>SZYNKA ZIELONOGÓRSKA (szynka wp. parzona) 80 g<br>OGÓREK KISZONY TALARKI 50 g ( <b>GORCZYCA</b> )<br>LIŚĆ SALATY MASŁOWEJ 0,06 szt<br>HERBATA (250ml) 1 szt                                                    | KEFIR 1 szt ( <b>MLEKO</b> )          | Energia [kcal] 1 973,8<br>Białko ogółem [g] 88,8<br>Tłuszcz [g] 64<br>Węglowodany ogółem [g] 253,1<br>Sód [mg] 3 888,2<br>Błonnik pokarmowy [g] 35<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,1<br>suma cukrów prostych [g] 17,8     |
|                     | Jan_cukrzycoowa lekkostrawna        | ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> )<br>MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> )<br>SZYNKA DROBIOWA LUKSUSOWA Z FILETA (wędlina dr. parzona) 50 g ( <b>SOJA, MLEKO</b> )<br>SER BIAŁY PÓŁTŁUSTY KRAJANKA 30 g ( <b>MLEKO</b> )<br>SALATA MIX ZE SŁONECZNIKIEM (sałata lodowa, rukola, sałata radicchio, sonecznik) 15 g<br>HERBATA (250ml) 1 szt                                                                                                                                                 | KANAPKA Z WĘDLINĄ DROBIOWA (angielka 30g, wędlina drobiowa 30g, masło 10g) 1 Por ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> )<br>ZUPA BROKUŁOWA Z RYZEM (brokuł, marchewka, seler, pietruszka, ryż, mąka pszenna, mleko) 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> )<br>UDKO Z KURCZAKA GOTOWANE (udko z kurczaka, majeranek) 120 g<br>SOS JARZYNOWY (marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna) 100 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> )<br>MŁODE ZIEMNIANKI Z WODY Z KOPERKIEM 200 g<br>KALAFIOR GOTOWANY (kalafior, olej rzepakowy) 200 g<br>KOMPOT OWOCOWY b/cukru (mieszanka owoców, ksylitol) 250 ml                                                         | ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> )<br>MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 2 [Por] x 1 szt ( <b>MLEKO</b> )<br>SZYNKA ZIELONOGÓRSKA (szynka wp. parzona) 50 g<br>PASTA WARZYWNA (marchew, pietruszka, seler, zielona pietruszka) 100 g ( <b>MLEKO, SELER</b> )<br>LIŚĆ SALATY MASŁOWEJ 0,06 szt<br>HERBATA (250ml) 1 szt | KEFIR 1 szt ( <b>MLEKO</b> )          | Energia [kcal] 2 007,7<br>Białko ogółem [g] 80,4<br>Tłuszcz [g] 73,8<br>Węglowodany ogółem [g] 254,1<br>Sód [mg] 2 989,2<br>Błonnik pokarmowy [g] 24,4<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34<br>suma cukrów prostych [g] 16,1   |

|                     |                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                 |
|---------------------|----------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-06-25 czwartek | Jan_dieta latwostrawna z ogr. tłuszczu | ZUPA MLECZNA Z PŁATKAMI OWSIANYMI (mleko 2%, płatki owsiane) 300 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )<br>ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> )<br>MARGARYNA SŁONECZNA 81%<br>TŁUSZCZU ROŚLINNEGO 10g 1 szt<br>SZYNKA POŁĘDWICOWA DROBIOWA (wędlina dr. parzona z dodatkiem mięsa wp.) 80 g<br>SAŁATA MIX ZE SŁONECZNIKIEM (sałata lodowa, rukola, sałata radicchio, słonecznik) 10 g<br>HERBATA (250ml) 1 szt<br>CUKIER 5 g                                                                                        | ZUPA BROKUŁOWA Z RYŻEM (brokuł, marchewka, seler, pietruszka, ryż, mąka pszenna, mleko) 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> )<br>UDKO Z KURCZAKA GOTOWANE (udko z kurczaka, majeranek) 100 g<br>SOS JARZYNOWY (marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna) 100 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> )<br>MŁODE ZIEMNIAKI Z WODY Z KOPERKIEM 200 g<br>KALAFIOR GOTOWANY (kalafior, olej rzepakowy) 200 g<br>KOMPOT OWOCOWY (mieszanka owoców) 250 ml | ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> )<br>MARGARYNA SŁONECZNA 81%<br>TŁUSZCZU ROŚLINNEGO 10g 1 szt<br>PASTA WARZYWNA (marchew, pietruszka, seler, zielona pietruszka) 100 g ( <b>MLEKO, SELER</b> )<br>DŻEM OWOCOWY 1 szt<br>LIŚĆ SALATY MASŁOWEJ 0,06 szt<br>HERBATA (250ml) 1 szt<br>CUKIER 5 g                                                                                                                                       | KEFIR 1 szt ( <b>MLEKO</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Energia [kcal] 1 906,8<br>Białko ogółem [g] 68,7<br>Tłuszcz [g] 57,9<br>Węglowodany ogółem [g] 281,9<br>Sód [mg] 2 315,1<br>Błonnik pokarmowy [g] 25,8<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 19,8<br>suma cukrów prostych [g] 43,3 |                                                                                                                                                                                                                                 |
|                     | Jan_dieta bogatobiałkowa               | ZUPA MLECZNA Z PŁATKAMI OWSIANYMI (mleko 2%, płatki owsiane) 300 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )<br>ANGIELKA 80 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> )<br>MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> )<br>SZYNKA DROBIOWA LUKSUSOWA Z FILETA (wędlina dr. parzona) 80 g ( <b>SOJA, MLEKO</b> )<br>SER ŻÓŁTY (podpuszczkowy ser dojrzewający, typ holenderski tłusty) 30 g ( <b>MLEKO</b> )<br>SAŁATA MIX ZE SŁONECZNIKIEM (sałata lodowa, rukola, sałata radicchio, słonecznik) 15 g<br>HERBATA (250ml) 1 szt | KANAPKA Z WĘDLINĄ DROBIOWĄ (angielka 30g, wędlina drobiowa 30g, masło 10g) 1 Por ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | ZUPA BROKUŁOWA Z RYŻEM (brokuł, marchewka, seler, pietruszka, ryż, mąka pszenna, mleko) 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> )<br>UDKO Z KURCZAKA GOTOWANE (udko z kurczaka, majeranek) 150 g<br>SOS JARZYNOWY (marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna) 100 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> )<br>MŁODE ZIEMNIAKI Z WODY Z KOPERKIEM 200 g<br>KALAFIOR GOTOWANY (kalafior, olej rzepakowy) 200 g<br>KOMPOT OWOCOWY (mieszanka owoców) 250 ml | ANGIELKA 80 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> )<br>MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> )<br>SZYNKA ZIELONOGÓRSKA (szynka wp. parzona) 80 g<br>PASTA WARZYWNA (marchew, pietruszka, seler, zielona pietruszka) 50 g ( <b>MLEKO, SELER</b> )<br>LIŚĆ SALATY MASŁOWEJ 0,06 szt<br>HERBATA (250ml) 1 szt | KEFIR 1 szt ( <b>MLEKO</b> )                                                                                                                                                                                                     | Energia [kcal] 2 189,1<br>Białko ogółem [g] 102,2<br>Tłuszcz [g] 81,3<br>Węglowodany ogółem [g] 255,3<br>Sód [mg] 3 562<br>Błonnik pokarmowy [g] 23,3<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,9<br>suma cukrów prostych [g] 23,9 |
|                     | Jan_płynna wzmocniona mleczna          | PAPKA Z ZUPY MLECZNEJ Z PŁATKAMI OWSIANYMI (mleko 2%, płatki owsiane) 500 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )<br>HERBATA (250ml) 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | MUS JABŁKOWY (jabłka, cukier) 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | PAPKA ZUPA BROKUŁOWA Z RYŻEM Z ŁOPATKA (łopatka wp., ryż, brokuł, włoszczyzna) 500 ml ( <b>SELER</b> )<br>KOMPOT OWOCOWY (mieszanka owoców) 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                      | PAPKA ZUPA ZIEMNIACZANA Z KURCZAKIEM (ćwiartka z kurczaka, ziemniaki, włoszczyzna, mąka pszenna) 500 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> )<br>HERBATA (250ml) 1 szt                                                                                                                                                       | KEFIR 1 szt ( <b>MLEKO</b> )                                                                                                                                                                                                     | Energia [kcal] 1 896,4<br>Białko ogółem [g] 83<br>Tłuszcz [g] 85,4<br>Węglowodany ogółem [g] 225,7<br>Sód [mg] 632,3<br>Błonnik pokarmowy [g] 25,4<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,6<br>suma cukrów prostych [g] 49,5    |
|                     | Dieta papkowata                        | PAPKA PŁATKI OWSIANE NA WYWARZE JARZYNOWYM Z ŁOPATKA (łopatka, płatki owsiane, włoszczyzna) 500 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> )<br>HERBATA (250ml) 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | MUS JABŁKOWY (jabłka, cukier) 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | PAPKA ZUPA BROKUŁOWA Z RYŻEM Z ŁOPATKA (łopatka wp., ryż, brokuł, włoszczyzna) 500 ml ( <b>SELER</b> )<br>KOMPOT OWOCOWY (mieszanka owoców) 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                      | PAPKA ZUPA ZIEMNIACZANA Z KURCZAKIEM (ćwiartka z kurczaka, ziemniaki, włoszczyzna, mąka pszenna) 500 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> )<br>HERBATA (250ml) 1 szt                                                                                                                                                       | MUS JABŁKOWY (jabłka, cukier) 150 g                                                                                                                                                                                              | Energia [kcal] 1 841,6<br>Białko ogółem [g] 90,7<br>Tłuszcz [g] 85,6<br>Węglowodany ogółem [g] 207,1<br>Sód [mg] 592,2<br>Błonnik pokarmowy [g] 28,9<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23<br>suma cukrów prostych [g] 32,2    |

|                   |                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                   |
|-------------------|-------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-06-26 piątek | Jan_dieta podstawowa                | ZUPA MLECZNA Z KASZA KUKURYDZIANA (mleko 2%, kasza kukurydziana) 300 ml ( <b>MLEKO</b> )<br>CHLEB PSZENNY I RAZOWY 100 g ( <b>GLUTEN, SEZAM</b> )<br>MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> )<br>JAJKA 2SZT. ZE SZCZYPIONIEM (jajka klasy M, szczypiorek) 2 szt ( <b>JAJA</b> )<br>PAPRYKA ŚWIEŻA 30 g<br>MUS JABŁKOWY (jabłka, cukier) 100 g<br>HERBATA (250ml) 1 szt<br>CUKIER 5 g | ZUPA POMIDOROWA Z MAKARONEM NITKA (marchew, seler, pietruszka, makaron nitka, przecier pomidorowy, mąka pszenna, śmietana) 400 ml ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER</b> )<br>MORSZCZUK PANIEROWANY PIECZONY (filet z morszczuka, jajka, mąka, bulka tarta) 80 g ( <b>GLUTEN, JAJA, RYBA</b> )<br>MŁODE ZIEMNIAKI Z WODY Z KOPERKIEM 200 g<br>SURÓWKA Z KAPUŚTY KISZONEJ (kapusta kiszona, marchew, jabłko, olej rzepakowy, zielona pietruszka) 200 g ( <b>GORCZYCA</b> )<br>KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml | CHLEB PSZENNY I RAZOWY 100 g ( <b>GLUTEN, SEZAM</b> )<br>MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> )<br>TWAROŻEK Z ZIELONĄ PIETRUSZKĄ (ser biały półtusty, jogurt naturalny 2%, zielona pietruszka) 80 g ( <b>MLEKO</b> )<br>LIŚĆ SALATY MASŁOWEJ 0,06 szt<br>HERBATA (250ml) 1 szt<br>CUKIER 5 g                                                                                                                                                                                                                                                    | WAFELEK KAKAOWY 1 szt ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )                                                                                                                                                                                                                                           | Energia [kcal] 2 226,7<br>Białko ogółem [g] 84,1<br>Tłuszcz [g] 75,1<br>Węglowodany ogółem [g] 317,5<br>Sód [mg] 2 189,2<br>Błonnik pokarmowy [g] 33,2<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,8<br>suma cukrów prostych [g] 56 |                                                                                                                                                                                                                                   |
|                   | Jan_dieta łatwostrawna              | ZUPA MLECZNA Z KASZA KUKURYDZIANA (mleko 2%, kasza kukurydziana) 300 ml ( <b>MLEKO</b> )<br>ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> )<br>MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> )<br>JAJKA 2SZT. Z ZIELENINĄ (jajka klasy M, zielona pietruszka) 2 szt ( <b>JAJA</b> )<br>MUS JABŁKOWY (jabłka, cukier) 100 g<br>HERBATA (250ml) 1 szt<br>CUKIER 5 g                                    | ZUPA POMIDOROWA Z MAKARONEM NITKA (marchew, seler, pietruszka, makaron nitka, przecier pomidorowy, mąka pszenna, śmietana) 400 ml ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER</b> )<br>FILET Z DORSZA GOTOWANY (dorsz) 80 g ( <b>RYBA</b> )<br>SOS KOPERKOWY (wywar warzywny, mąka pszenna, koperek) 80 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> )<br>MŁODE ZIEMNIAKI Z WODY Z KOPERKIEM 200 g<br>SZPINAK GOTOWANY (szpinak, mąka pszenna, olej rzepakowy) 200 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml                | ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> )<br>MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> )<br>TWAROŻEK Z ZIELONĄ PIETRUSZKĄ (ser biały półtusty, jogurt naturalny 2%, zielona pietruszka) 80 g ( <b>MLEKO</b> )<br>KETCHUP 20 g<br>HERBATA (250ml) 1 szt<br>CUKIER 5 g                                                                                                                                                                                                                                                                                    | WAFELEK KAKAOWY 1 szt ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )                                                                                                                                                                                                                                           | Energia [kcal] 2 163<br>Białko ogółem [g] 89,6<br>Tłuszcz [g] 58,1<br>Węglowodany ogółem [g] 327,8<br>Sód [mg] 2 099,7<br>Błonnik pokarmowy [g] 25,7<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,4<br>suma cukrów prostych [g] 59,1 |                                                                                                                                                                                                                                   |
|                   | Jan_dieta z ogr. łatwo przysw. weg. | CHLEB GRAHAM 100 g ( <b>GLUTEN, SEZAM</b> )<br>MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> )<br>JAJKA 2SZT. ZE SZCZYPIONIEM (jajka klasy M, szczypiorek) 2 szt ( <b>JAJA</b> )<br>PAPRYKA ŚWIEŻA 30 g<br>MUS JABŁKOWY B/CUKRU (jabłka) 100 g<br>HERBATA (250ml) 1 szt                                                                                                                     | SEREK HOMOGENIZOWANY NATURALNY 150G 1 szt ( <b>MLEKO</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | ZUPA POMIDOROWA Z MAKARONEM NITKA (marchew, seler, pietruszka, makaron nitka, przecier pomidorowy, mąka pszenna, śmietana) 400 ml ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER</b> )<br>FILET Z DORSZA GOTOWANY (dorsz) 80 g ( <b>RYBA</b> )<br>SOS KOPERKOWY (wywar warzywny, mąka pszenna, koperek) 80 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> )<br>MŁODE ZIEMNIAKI Z WODY Z KOPERKIEM 200 g<br>SURÓWKA Z KAPUŚTY KISZONEJ B/CUKRU (kapusta kiszona, marchew, jabłko, olej rzepakowy, zielona, pietruszka, ksylitol) 200 g ( <b>GORCZYCA</b> )<br>KOMPOT Z JABŁEK b/cukru (jabłka, ksylitol) 250 ml | CHLEB GRAHAM 100 g ( <b>GLUTEN, SEZAM</b> )<br>MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> )<br>TWAROŻEK Z ZIELONĄ PIETRUSZKĄ (ser biały półtusty, jogurt naturalny 2%, zielona pietruszka) 80 g ( <b>MLEKO</b> )<br>LIŚĆ SALATY MASŁOWEJ 0,06 szt<br>HERBATA (250ml) 1 szt | KANAPKA Z SEREM ŻÓŁTYM (chleb graham 30g, ser żółty 30g, masło 10g) 1 Por ( <b>GLUTEN, MLEKO, SEZAM</b> )                                                                                                                      | Energia [kcal] 2 279,8<br>Białko ogółem [g] 103<br>Tłuszcz [g] 89,2<br>Węglowodany ogółem [g] 280,8<br>Sód [mg] 2 497,2<br>Błonnik pokarmowy [g] 36,8<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,3<br>suma cukrów prostych [g] 25,3   |
|                   | Jan_cukrzykowa lekkostrawna         | ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> )<br>MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> )<br>JAJKA 2SZT. ZE SZCZYPIONIEM (jajka klasy M, szczypiorek) 2 szt ( <b>JAJA</b> )<br>SALATA MIX (sałata lodowa, rukola, sałata radicchio) 20 g<br>MUS JABŁKOWY B/CUKRU (jabłka) 100 g<br>HERBATA (250ml) 1 szt                                                                                    | SEREK HOMOGENIZOWANY NATURALNY 150G 1 szt ( <b>MLEKO</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | ZUPA POMIDOROWA Z MAKARONEM NITKA (marchew, seler, pietruszka, makaron nitka, przecier pomidorowy, mąka pszenna, śmietana) 400 ml ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER</b> )<br>FILET Z DORSZA GOTOWANY (dorsz) 80 g ( <b>RYBA</b> )<br>SOS KOPERKOWY (wywar warzywny, mąka pszenna, koperek) 80 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> )<br>MŁODE ZIEMNIAKI Z WODY Z KOPERKIEM 200 g<br>SZPINAK GOTOWANY (szpinak, mąka pszenna, olej rzepakowy) 200 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml                                                                                 | ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> )<br>MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> )<br>TWAROŻEK Z ZIELONĄ PIETRUSZKĄ (ser biały półtusty, jogurt naturalny 2%, zielona pietruszka) 100 g ( <b>MLEKO</b> )<br>LIŚĆ SALATY MASŁOWEJ 0,06 szt<br>HERBATA (250ml) 1 szt     | KANAPKA Z SEREM BIAŁYM (ser biały półtusty 30g, angelka 30g, masło 10g) 1 Por ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> )                                                                                                                   | Energia [kcal] 2 075,4<br>Białko ogółem [g] 104,3<br>Tłuszcz [g] 66,7<br>Węglowodany ogółem [g] 274,1<br>Sód [mg] 2 080,9<br>Błonnik pokarmowy [g] 22,5<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,6<br>suma cukrów prostych [g] 26,4 |

|                   |                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                   |
|-------------------|----------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-06-26 piątek | Jan_dieta latwostrawna z ogr. tłuszczu | ZUPA MLECZNA Z KASZA KUKURYDZIANA (mleko 2%, kasza kukurydziana) 300 ml ( <b>MLEKO</b> )<br>ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> )<br>MARGARYNA SŁONECZNA 81%<br>TŁUSZCZU ROŚLINNEGO 10g 1 szt<br>FILET KRÓLEWSKI Z INDYKA (dodatek wp., średnio rozdrobniony parzony, wędzony) 80 g ( <b>SOJA</b> )<br>SALATA MIX (sałata lodowa, rukola, sałata radicchio) 20 g<br>MUS JABŁKOWY (jabłka, cukier) 100 g<br>HERBATA (250ml) 1 szt<br>CUKIER 5 g | ZUPA POMIDOROWA Z MAKARONEM NITKA (marchew, seler, pietruszka, makaron nitka, przecier pomidorowy, mąka pszenna, śmietana) 400 ml ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER</b> )<br>FILET Z DORSZA GOTOWANY (dorsz) 80 g ( <b>RYBA</b> )<br>SOS KOPERKOWY (wywar warzywny, mąka pszenna, koperek) 80 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> )<br>MŁODE ZIEMNIAKI Z WODY Z KOPERKIEM 200 g<br>SZPINAK GOTOWANY (szpinak, mąka pszenna, olej rzepakowy) 200 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml | ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> )<br>MARGARYNA SŁONECZNA 81%<br>TŁUSZCZU ROŚLINNEGO 10g 1 szt<br>TWAROŻEK Z ZIELONĄ PIETRUSZKA (ser biały półtłusty, jogurt naturalny 2%, zielona pietruszka) 80 g ( <b>MLEKO</b> )<br>LIŚĆ SALATY MASŁOWEJ 0,06 szt<br>HERBATA (250ml) 1 szt<br>CUKIER 5 g                                                                                                                                                                                     | KANAPKA Z SEREM BIAŁYM (ser biały półtłusty 30g, angelka 30g, masło 10g) 1 Por ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> )                                                                                                                                                                         | Energia [kcal] 2 171,4<br>Białko ogółem [g] 96,1<br>Tłuszcz [g] 55,5<br>Węglowodany ogółem [g] 329,2<br>Sód [mg] 2 624,3<br>Błonnik pokarmowy [g] 25,7<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,2<br>suma cukrów prostych [g] 49,4 |                                                                                                                                                                                                                                   |
|                   | Jan_dieta bogatobiałkowa               | ZUPA MLECZNA Z KASZA KUKURYDZIANA (mleko 2%, kasza kukurydziana) 300 ml ( <b>MLEKO</b> )<br>ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> )<br>MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> )<br>FILET KRÓLEWSKI Z INDYKA (dodatek wp., średnio rozdrobniony parzony, wędzony) 80 g ( <b>SOJA</b> )<br>SALATA MIX (sałata lodowa, rukola, sałata radicchio) 20 g<br>MUS JABŁKOWY (jabłka, cukier) 100 g<br>HERBATA (250ml) 1 szt             | SEREK HOMOGENIZOWANY NATURALNY 150G 1 szt ( <b>MLEKO</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | ZUPA POMIDOROWA Z MAKARONEM NITKA (marchew, seler, pietruszka, makaron nitka, przecier pomidorowy, mąka pszenna, śmietana) 400 ml ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER</b> )<br>FILET Z DORSZA GOTOWANY (dorsz) 150 g ( <b>RYBA</b> )<br>SOS KOPERKOWY (wywar warzywny, mąka pszenna, koperek) 80 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> )<br>MŁODE ZIEMNIAKI Z WODY Z KOPERKIEM 200 g<br>SZPINAK GOTOWANY (szpinak, mąka pszenna, olej rzepakowy) 200 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml | ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> )<br>MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> )<br>TWAROŻEK Z ZIELONĄ PIETRUSZKA (ser biały półtłusty, jogurt naturalny 2%, zielona pietruszka) 100 g ( <b>MLEKO</b> )<br>LIŚĆ SALATY MASŁOWEJ 0,06 szt<br>HERBATA (250ml) 1 szt | WAFELEK ŚMIETANKOWY 1 szt ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )                                                                                                                                                                               | Energia [kcal] 2 278,2<br>Białko ogółem [g] 120,6<br>Tłuszcz [g] 60,2<br>Węglowodany ogółem [g] 320,9<br>Sód [mg] 2 559,3<br>Błonnik pokarmowy [g] 25,4<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,4<br>suma cukrów prostych [g] 52,7 |
|                   | Jan_płynna wzmocniona mleczna          | PAPKA Z ZUPY MLECZNEJ Z KASZA KUKURYDZIANA (mleko 2%, kasza kukurydziana) 500 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )<br>HERBATA (250ml) 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | KISIEL (kisiel owocowy, woda) 1 Por                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | PAPKA ZUPA POMIDOROWA Z MAKARONEM I ŁOPATKĄ (łopatka, makaron, włoszczy, kon. pomidorowy, mąka) 500 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> )<br>KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | PAPKA RYŻ NA WYWARZE Z ŁOPATKĄ (łopatka, marchew, seler, pietruszka, ryż biały) 500 ml ( <b>SELER</b> )<br>HERBATA (250ml) 1 szt                                                                                                                                                      | SEREK WIEJSKI 1 szt ( <b>MLEKO</b> )                                                                                                                                                                                             | Energia [kcal] 1 854,1<br>Białko ogółem [g] 92,1<br>Tłuszcz [g] 74,3<br>Węglowodany ogółem [g] 215,5<br>Sód [mg] 924,6<br>Błonnik pokarmowy [g] 17,3<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,9<br>suma cukrów prostych [g] 55,8    |
|                   | Dieta papkowata                        | PAPKA KASZA KUKURYDZIANA NA WYWARZE JARZYNOWYM Z ŁOPATKĄ (łopatka, kasza kukurydziana, włoszczyzna) 500 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> )<br>HERBATA (250ml) 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | PAPKA ZUPA POMIDOROWA Z MAKARONEM I ŁOPATKĄ (łopatka, makaron, włoszczy, kon. pomidorowy, mąka) 500 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> )<br>KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | PAPKA RYŻ NA WYWARZE Z ŁOPATKĄ (łopatka, marchew, seler, pietruszka, ryż biały) 500 ml ( <b>SELER</b> )<br>HERBATA (250ml) 1 szt                                                                                                                                                      | KISIEL (kisiel owocowy, woda) 1 Por                                                                                                                                                                                              | Energia [kcal] 1 834,2<br>Białko ogółem [g] 86,5<br>Tłuszcz [g] 75,1<br>Węglowodany ogółem [g] 218,8<br>Sód [mg] 512,2<br>Błonnik pokarmowy [g] 21,5<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21,2<br>suma cukrów prostych [g] 41,9    |

|                   |                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                  |
|-------------------|--------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-06-27 sobota | Jan_dieta podstawiowa                | ZUPA MLECZNA Z RYŻEM (mleko 2%, ryż) 300 ml ( <b>MLEKO</b> )<br>CHLEB PSZENNY I RAZOWY 100 g ( <b>GLUTEN, SEZAM</b> )<br>MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> )<br>SZYNKA PIECZONA (wp.) 50 g ( <b>SOJA, SELER, GORCZYCA</b> )<br>SER ŻÓŁTY (podpuszczkowy ser dojrzewający, typ holenderski tłusty) 30 g ( <b>MLEKO</b> )<br>POMIDOR 50 g<br>HERBATA (250ml) 1 szt<br>CUKIER 5 g | ZUPA PIECZARKOWA Z MAKARONEM (pieczarki, marchew, seler, pietruszka, makaron, mąka pszenna, śmietana) 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> )<br>PIECZEŃ WIEPRZOWA - PIECZONA (topatka b/k, jajka kl.M, bułka tarta, przyprawy, olej) 80 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> )<br>SOS POMIDOROWY (przecier pomidorowy, mąka pszenna) 80 ml ( <b>GLUTEN</b> )<br>KASZA JĘCZMIENNA GOTOWANA 200 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>SURÓWKA Z MARCHWI I SELERA DROBNO TARTA (marchew, seler, olej rzepakowy) 200 g ( <b>SELER</b> )<br>KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml | CHLEB PSZENNY I RAZOWY 100 g ( <b>GLUTEN, SEZAM</b> )<br>MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> )<br>POŁĘDWICA GAZDY (schab wp. parzony) 50 g ( <b>SOJA, GORCZYCA</b> )<br>SER BIAŁY PÓLTŁUSTY 30 g ( <b>MLEKO</b> )<br>OGÓREK ZIELONY TALARKI OBRANY 50 g<br>HERBATA (250ml) 1 szt<br>CUKIER 5 g                                                                                                                                                                                                                                                             | JOGURT NATURALNY 150 g ( <b>MLEKO</b> )                                                                                                                                                                                                                                                       | Energia [kcal] 2 197,2<br>Białko ogółem [g] 88,4<br>Tłuszcz [g] 80,4<br>Węglowodany ogółem [g] 296,9<br>Sód [mg] 3 497,6<br>Błonnik pokarmowy [g] 31,4<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,5<br>suma cukrów prostych [g] 42,2 |                                                                                                                                                                                                                                  |
|                   | Jan_dieta latwostrawna               | ZUPA MLECZNA Z RYŻEM (mleko 2%, ryż) 300 ml ( <b>MLEKO</b> )<br>ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> )<br>MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> )<br>SZYNKA PIECZONA (wp.) 80 g ( <b>SOJA, SELER, GORCZYCA</b> )<br>PIETRUSZKA GOTOWANA PLASTRY (pietruszka, olej rzepakowy) 50 g<br>LIŚC SAŁATY MASŁOWEJ 0,06 szt<br>HERBATA (250ml) 1 szt<br>CUKIER 5 g                          | ZUPA JARZYNOWA Z ZIEMNIAKAMI (ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, fasolka szparagowa, mąka pszenna, mleko) 400 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> )<br>PIECZEŃ WIEPRZOWA - PIECZONA (topatka b/k, jajka kl.M, bułka tarta, przyprawy, olej) 80 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> )<br>SOS POMIDOROWY (przecier pomidorowy, mąka pszenna) 80 ml ( <b>GLUTEN</b> )<br>KASZA JĘCZMIENNA GOTOWANA 200 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>BURACZKI GOTOWANE (buraki, mąka pszenna, olej rzepakowy) 200 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml               | ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> )<br>MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> )<br>POŁĘDWICA GAZDY (schab wp. parzony) 50 g ( <b>SOJA, GORCZYCA</b> )<br>SER BIAŁY PÓLTŁUSTY 30 g ( <b>MLEKO</b> )<br>JABŁKO PARZONE (120g) 1 szt<br>HERBATA (250ml) 1 szt<br>CUKIER 5 g                                                                                                                                                                                                                                                                                   | JOGURT NATURALNY 150 g ( <b>MLEKO</b> )                                                                                                                                                                                                                                                       | Energia [kcal] 2 120,2<br>Białko ogółem [g] 87,3<br>Tłuszcz [g] 58,7<br>Węglowodany ogółem [g] 333,3<br>Sód [mg] 3 247,9<br>Błonnik pokarmowy [g] 29,9<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,1<br>suma cukrów prostych [g] 61,6 |                                                                                                                                                                                                                                  |
|                   | Jan_dieta z ogr. łatwo przysw. węgl. | CHLEB GRAHAM 100 g ( <b>GLUTEN, SEZAM</b> )<br>MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> )<br>SZYNKA PIECZONA (wp.) 50 g ( <b>SOJA, SELER, GORCZYCA</b> )<br>SER ŻÓŁTY (podpuszczkowy ser dojrzewający, typ holenderski tłusty) 30 g ( <b>MLEKO</b> )<br>POMIDOR 50 g<br>HERBATA (250ml) 1 szt                                                                                         | KANAPKA Z WĘDLINĄ DROBIOWĄ (chleb graham 30g, wędlina drobiowa 30g, masło 10g) 1 Por ( <b>GLUTEN, MLEKO, SEZAM</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | ZUPA JARZYNOWA Z ZIEMNIAKAMI (ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, fasolka szparagowa, mąka pszenna, mleko) 400 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> )<br>PIECZEŃ WIEPRZOWA - PIECZONA (topatka b/k, jajka kl.M, bułka tarta, przyprawy, olej) 80 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> )<br>SOS POMIDOROWY (przecier pomidorowy, mąka pszenna) 80 ml ( <b>GLUTEN</b> )<br>KASZA JĘCZMIENNA GOTOWANA 200 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>SURÓWKA Z MARCHWI I SELERA DROBNO TARTA b/cukru (marchew, seler, olej rzepakowy, ksylitol) 200 g ( <b>SELER</b> )<br>KOMPOT Z JABŁEK b/cukru (jabłka, ksylitol) 250 ml | CHLEB GRAHAM 100 g ( <b>GLUTEN, SEZAM</b> )<br>MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> )<br>POŁĘDWICA GAZDY (schab wp. parzony) 50 g ( <b>SOJA, GORCZYCA</b> )<br>SER BIAŁY PÓLTŁUSTY 30 g ( <b>MLEKO</b> )<br>OGÓREK ZIELONY TALARKI OBRANY 50 g<br>HERBATA (250ml) 1 szt   | JOGURT NATURALNY 150 g ( <b>MLEKO</b> )                                                                                                                                                                                          | Energia [kcal] 2 166,6<br>Białko ogółem [g] 86,2<br>Tłuszcz [g] 85,8<br>Węglowodany ogółem [g] 279,2<br>Sód [mg] 3 861,4<br>Błonnik pokarmowy [g] 39,8<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,5<br>suma cukrów prostych [g] 23,4 |
|                   | Jan_cukrzycoowa lekkostrawna         | ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> )<br>MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> )<br>SZYNKA PIECZONA (wp.) 80 g ( <b>SOJA, SELER, GORCZYCA</b> )<br>BROKUŁ GOTOWANY Z WODY (brokuł, olej rzepakowy) 50 g<br>LIŚC SAŁATY MASŁOWEJ 0,06 szt<br>HERBATA (250ml) 1 szt                                                                                                                 | KANAPKA Z WĘDLINĄ DROBIOWĄ (angielka 30g, wędlina drobiowa 30g, masło 10g) 1 Por ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | ZUPA JARZYNOWA Z ZIEMNIAKAMI (ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, fasolka szparagowa, mąka pszenna, mleko) 400 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> )<br>PIECZEŃ WIEPRZOWA - PIECZONA (topatka b/k, jajka kl.M, bułka tarta, przyprawy, olej) 80 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> )<br>SOS POMIDOROWY (przecier pomidorowy, mąka pszenna) 80 ml ( <b>GLUTEN</b> )<br>KASZA JĘCZMIENNA GOTOWANA 200 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>BURACZKI GOTOWANE b/cukru (buraki, olej rzepakowy, ksylitol) 200 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>KOMPOT Z JABŁEK b/cukru (jabłka, ksylitol) 250 ml                              | ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> )<br>MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> )<br>POŁĘDWICA GAZDY (schab wp. parzony) 50 g ( <b>SOJA, GORCZYCA</b> )<br>SER BIAŁY PÓLTŁUSTY 30 g ( <b>MLEKO</b> )<br>KIELKI 4 g<br>JABŁKO PARZONE (120g) 1 szt<br>HERBATA (250ml) 1 szt | JOGURT NATURALNY 150 g ( <b>MLEKO</b> )                                                                                                                                                                                          | Energia [kcal] 2 049,2<br>Białko ogółem [g] 83,9<br>Tłuszcz [g] 63,8<br>Węglowodany ogółem [g] 305,4<br>Sód [mg] 3 533,7<br>Błonnik pokarmowy [g] 27,5<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,6<br>suma cukrów prostych [g] 38,5 |

|                      |                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                  |
|----------------------|----------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-06-27 sobota    | Jan_dieta latwostrawna z ogr. tłuszczu | ZUPA MLECZNA Z RYZEM (mleko 2%, ryż) 300 ml ( <b>MLEKO</b> )<br>ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> )<br>MARGARYNA SŁONECZNA 81%<br>TŁUSZCZU ROŚLINNEGO 10g 1 szt<br>SZYNKA POŁĘDWICOWA DROBIOWA (wędlina dr. parzona z dodatkiem mięsa wp.) 80 g<br>LIŚC SAŁATY MASŁOWEJ 0,06 szt<br>BROKUŁ GOTOWANY Z WODY (brokuł, olej rzepakowy) 50 g<br>HERBATA (250ml) 1 szt<br>CUKIER 5 g | ZUPA JARZYNOWA Z ZIEMNIAKAMI (ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, fasolka szparagowa, mąka pszenna, mleko) 400 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> )<br>FILET Z PIERSI KURCZAKA GOTOWANY 80 g<br>SOS POMIDOROWY (przecier pomidorowy, mąka pszenna) 80 ml ( <b>GLUTEN</b> )<br>KASZA JĘCZMIENNA GOTOWANA 200 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>BURACZKI GOTOWANE (buraki, mąka pszenna, olej rzepakowy) 200 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml    | ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> )<br>MARGARYNA SŁONECZNA 81%<br>TŁUSZCZU ROŚLINNEGO 10g 1 szt<br>POŁĘDWICA GAZDY (schab wp. parzony) 50 g ( <b>SOJA, GORCZYCA</b> )<br>SER BIAŁY PÓLTŁUSTY 30 g ( <b>MLEKO</b> )<br>KIELKI 4 g<br>JABŁKO PARZONE (120g) 1 szt<br>HERBATA (250ml) 1 szt<br>CUKIER 5 g                                                                                                                                                                                                                      | JOGURT NATURALNY 150 g ( <b>MLEKO</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Energia [kcal] 1 937,2<br>Białko ogółem [g] 87,4<br>Tłuszcz [g] 40<br>Węglowodany ogółem [g] 326,9<br>Sód [mg] 2 941,9<br>Błonnik pokarmowy [g] 27,4<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 16,3<br>suma cukrów prostych [g] 57,6 |                                                                                                                                                                                                                                  |
|                      | Jan_dieta bogatobiałkowa               | ZUPA MLECZNA Z RYZEM (mleko 2%, ryż) 300 ml ( <b>MLEKO</b> )<br>ANGIELKA 80 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> )<br>MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> )<br>SZYNKA PIECZONA (wp.) 80 g ( <b>SOJA, SELER, GORCZYCA</b> )<br>BROKUŁ GOTOWANY Z WODY (brokuł, olej rzepakowy) 50 g<br>LIŚC SAŁATY MASŁOWEJ 0,06 szt<br>HERBATA (250ml) 1 szt                               | KANAPKA Z WĘDLINĄ DROBIOWA (chleb graham 30g, wędlina drobiowa 30g, masło 10g) 1 Por ( <b>GLUTEN, MLEKO, SEZAM</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | ZUPA JARZYNOWA Z ZIEMNIAKAMI (ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, fasolka szparagowa, mąka pszenna, mleko) 400 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> )<br>PIECZEN WIEPRZOWA - PIECZONA (łopatka b/k, jajka kl.M, bułka tarta, przyprawy, olej) 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> )<br>SOS POMIDOROWY (przecier pomidorowy, mąka pszenna) 100 ml ( <b>GLUTEN</b> )<br>KASZA JĘCZMIENNA GOTOWANA 200 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>BURACZKI GOTOWANE (buraki, mąka pszenna, olej rzepakowy) 200 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml | ANGIELKA 80 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> )<br>MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> )<br>POŁĘDWICA GAZDY (schab wp. parzony) 50 g ( <b>SOJA, GORCZYCA</b> )<br>SER BIAŁY PÓLTŁUSTY 50 g ( <b>MLEKO</b> )<br>SAŁATA MIX (sałata lodowa, rukola, sałata radicchio) 5 g<br>JABŁKO PARZONE (120g) 1 szt<br>KIELKI 4 g<br>HERBATA (250ml) 1 szt | JOGURT NATURALNY 150 g ( <b>MLEKO</b> )                                                                                                                                                                                        | Energia [kcal] 2 202,7<br>Białko ogółem [g] 97,2<br>Tłuszcz [g] 70,2<br>Węglowodany ogółem [g] 315,6<br>Sód [mg] 3 402,2<br>Błonnik pokarmowy [g] 29,2<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,1<br>suma cukrów prostych [g] 49,5 |
|                      | Jan_plyma wzmożniona mleczna           | PAPKA Z ZUPY MLECZNEJ Z RYZEM BIAŁYM (ryż, mleko) 500 ml ( <b>MLEKO</b> )<br>HERBATA (250ml) 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                 | MUS VEGE 1 szt ( <b>GLUTEN</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | PAPKA ZUPA ZIEMNIACZANA Z ŁOPATKĄ, wzmożniona (łopatka, ziemniaki, woszczynna, mąka pszenna) 500 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> )<br>KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | PAPKA ZUPA KRUPNIK Z RYZU Z ŁOPATKĄ (łopatka, marchew, seler, pietruszka, ryż biały) 500 ml ( <b>SELER</b> )<br>HERBATA (250ml) 1 szt                                                                                                                                                                                                                    | SEREK HOMOGENIZOWANY WANILIOWY 1 szt ( <b>MLEKO</b> )                                                                                                                                                                          | Energia [kcal] 1 824,7<br>Białko ogółem [g] 84<br>Tłuszcz [g] 82,4<br>Węglowodany ogółem [g] 201,4<br>Sód [mg] 554,1<br>Błonnik pokarmowy [g] 17,7<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,6<br>suma cukrów prostych [g] 54,7     |
|                      | Dieta papkowata                        | PAPKA RYŻ NA WYWARZE Z ŁOPATKĄ (łopatka, marchew, seler, pietruszka, ryż biały) 500 ml ( <b>SELER</b> )<br>HERBATA (250ml) 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | PAPKA ZUPA ZIEMNIACZANA Z ŁOPATKĄ (łopatka, ziemniaki, woszczynna, mąka pszenna) 500 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> )<br>KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | PAPKA ZUPA KRUPNIK Z RYZU Z ŁOPATKĄ (łopatka, marchew, seler, pietruszka, ryż biały) 500 ml ( <b>SELER</b> )<br>HERBATA (250ml) 1 szt                                                                                                                                                                                                                    | MUS Z GRUSZKI 200 g                                                                                                                                                                                                            | Energia [kcal] 1 821,1<br>Białko ogółem [g] 84<br>Tłuszcz [g] 78,3<br>Węglowodany ogółem [g] 222,7<br>Sód [mg] 524,5<br>Błonnik pokarmowy [g] 28,8<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,1<br>suma cukrów prostych [g] 19,9     |
| 2026-06-28 niedziela | Jan_dieta podstawowa                   | KAKAO WEEKEND (mleko 2%, kakao) 200 ml ( <b>MLEKO</b> )<br>CHLEB PSZENNY I RAZOWY 100 g ( <b>GLUTEN, SEZAM</b> )<br>MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> )<br>SZYNKA DĘBOWA (wp.) 50 g ( <b>SOJA</b> )<br>JAJKO GOTOWANE klasy M 1 szt ( <b>JAJA</b> )<br>OGÓREK KISZONY TALARKI 50 g ( <b>GORCZYCA</b> )                                                      | ROSÓL Z MAKARONEM (wywar drobiowy, marchew, pietruszka, seler, por, makaron, zielenka pietruszka) 400 ml ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER</b> )<br>GYROS DROBIOWO - WIEPRZOWY (udziec z kurczaka, łopatka wp., marchew, papryka mroż., fasolka szp., przyprawy) 150 g<br>MŁODE ZIEMNIAKI Z WODY Z KOPERKIEM 200 g<br>SURÓWKA Z KAPUŚTY CZERWONEJ (kapusta czerwona, jabłko, olej rzepakowy, cukier, sok z cytryny) 200 g<br>KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml | CHLEB PSZENNY I RAZOWY 100 g ( <b>GLUTEN, SEZAM</b> )<br>MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> )<br>POŁĘDWICA SOPOCKA (wędzonka wp., wędziona, parzona) 80 g ( <b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER</b> )<br>SEREK WIEJSKI GRANULOWANY 50 g ( <b>MLEKO</b> )<br>POMIDOR 50 g<br>SAŁATA MIX (sałata lodowa, rukola, sałata radicchio) 20 g<br>HERBATA (250ml) 1 szt<br>CUKIER 5 g                                                                                                                                   | KISIEL Z TARTYMI JABŁKAMI DROBNO TARTE (jabłka, kisiel owocowy, woda) 200 ml                                                                                                                                                                                                                                                                             | Energia [kcal] 2 094,4<br>Białko ogółem [g] 88,1<br>Tłuszcz [g] 68,5<br>Węglowodany ogółem [g] 291,8<br>Sód [mg] 3 457,1<br>Błonnik pokarmowy [g] 30<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,3<br>suma cukrów prostych [g] 66   |                                                                                                                                                                                                                                  |

|                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                  |
|----------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Jan_dieta latwostrawna                 | KAKAO WEEKEND (mleko 2%, kakao) 200 ml ( <b>MLEKO</b> )<br>ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> )<br>MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> )<br>SZYNKA DEBOWA (wp.) 50 g ( <b>SOJA</b> )<br>JAJKO GOTOWANE klasy M 1 szt ( <b>JAJA</b> )<br>MUS JABŁKOWY B/CIUKRU (jabłka) 100 g |                                      | ZUPA GRYSIKOWA (marchew, seler, pietruszka, kasza manna, zielona pietruszka) 400 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> )<br>UDKO Z KURCZAKA GOTOWANE W SOSIE (udko z kurczaka, marchew, pietruszka, mąka pszenna, nartka pietruszki) 120 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>MŁODE ZIEMNIAKI Z WODY Z KOPERKIEM 200 g<br>MARCHEW GOTOWANA (marchew, mąka pszenna, olej rzepakowy) 200 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml                                                            | ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> )<br>MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> )<br>POŁĘDWICA SOPOCKA (wędzonka wp., wędzona, parzona) 80 g ( <b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER</b> )<br>PASTA WARZYWNA (marchew, pietruszka, seler, zielona pietruszka) 50 g ( <b>MLEKO, SELER</b> )<br>HERBATA (250ml) 1 szt<br>SEREK WIEJSKI GRANULOWANY 50 g ( <b>MLEKO</b> )<br>CUKIER 5 g          | KISIEL (kisiel owocowy, woda) 1 Por                                          | Energia [kcal] 2 130,1<br>Białko ogółem [g] 84,3<br>Tłuszcz [g] 63,1<br>Węglowodany ogółem [g] 309,3<br>Sód [mg] 3 100,4<br>Błonnik pokarmowy [g] 28,7<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,1<br>suma cukrów prostych [g] 66,8 |
| Jan_dieta z ogr. łatwo przysw. weg.    | CHLEB GRAHAM 100 g ( <b>GLUTEN, SEZAM</b> )<br>MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> )<br>SZYNKA DEBOWA (wp.) 50 g ( <b>SOJA</b> )<br>JAJKO GOTOWANE klasy M 1 szt ( <b>JAJA</b> )<br>OGÓREK KISZONY TALÁRKI 50 g ( <b>GORCZYCA</b> )<br>HERBATA (250ml) 1 szt                   | KEFIR 1 szt ( <b>MLEKO</b> )         | ROSÓŁ Z MAKARONEM (wywar drobiowy, marchew, pietruszka, seler, por, makaron, zielona pietruszka) 400 ml ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER</b> )<br>UDKO Z KURCZAKA GOTOWANE W SOSIE (udko z kurczaka, marchew, pietruszka, mąka pszenna, nartka pietruszki) 120 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>MŁODE ZIEMNIAKI Z WODY Z KOPERKIEM 200 g<br>SURÓWKA Z KAPUŚTY CZERWONEJ B/CIUKRU (kapusta czerwona, jabłko, olej rzepakowy, ksylitol) 200 g<br>KOMPOT Z JABŁEK b/cukru (jabłka, ksylitol) 250 ml | CHLEB GRAHAM 100 g ( <b>GLUTEN, SEZAM</b> )<br>MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> )<br>POŁĘDWICA SOPOCKA (wędzonka wp., wędzona, parzona) 80 g ( <b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER</b> )<br>POMIDÓR 50 g<br>SEREK WIEJSKI GRANULOWANY 50 g ( <b>MLEKO</b> )<br>SAŁATA MIX (sałata lodowa, rukola, sałata radicchio) 20 g<br>HERBATA (250ml) 1 szt                                      | KISIEL Z TARTYMI JABŁKAMI B/CIUKRU (jabłka, kisiel owocowy, woda) 200 ml     | Energia [kcal] 2 165,4<br>Białko ogółem [g] 91,3<br>Tłuszcz [g] 69,7<br>Węglowodany ogółem [g] 287,3<br>Sód [mg] 3 406,9<br>Błonnik pokarmowy [g] 33,9<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,4<br>suma cukrów prostych [g] 49,5 |
| Jan_cukrzykowa lekkostrawna            | ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> )<br>MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> )<br>SZYNKA DEBOWA (wp.) 50 g ( <b>SOJA</b> )<br>JAJKO GOTOWANE klasy M 1 szt ( <b>JAJA</b> )<br>LIŚC SAŁATY MASŁOWEJ 0,06 szt<br>HERBATA (250ml) 1 szt                                          | MUS JABŁKOWY B/CIUKRU (jabłka) 150 g | ZUPA GRYSIKOWA (marchew, seler, pietruszka, kasza manna, zielona pietruszka) 400 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> )<br>UDKO Z KURCZAKA GOTOWANE W SOSIE (udko z kurczaka, marchew, pietruszka, mąka pszenna, nartka pietruszki) 120 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>MŁODE ZIEMNIAKI Z WODY Z KOPERKIEM 200 g<br>MARCHEW GOTOWANA (marchew, mąka pszenna, olej rzepakowy) 200 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>KOMPOT Z JABŁEK b/cukru (jabłka, ksylitol) 250 ml                                          | ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> )<br>MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> )<br>POŁĘDWICA SOPOCKA (wędzonka wp., wędzona, parzona) 80 g ( <b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER</b> )<br>POMIDÓR 50 g<br>SEREK WIEJSKI GRANULOWANY 50 g ( <b>MLEKO</b> )<br>SAŁATA MIX (sałata lodowa, rukola, sałata radicchio) 10 g<br>HERBATA (250ml) 1 szt                                           | KISIEL Z TARTYMI JABŁKAMI B/CIUKRU (jabłka, kisiel owocowy, woda) 200 ml     | Energia [kcal] 2 072<br>Białko ogółem [g] 81<br>Tłuszcz [g] 59,6<br>Węglowodany ogółem [g] 307,3<br>Sód [mg] 3 024<br>Błonnik pokarmowy [g] 29,7<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,7<br>suma cukrów prostych [g] 52,3       |
| Jan_dieta latwostrawna z ogr. tłuszczu | KAKAO WEEKEND (mleko 2%, kakao) 200 ml ( <b>MLEKO</b> )<br>ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> )<br>MARGARYNA SŁONECZNA 81% TŁUSZCZU ROŚLINNEGO 10g 1 szt<br>SZYNKA DEBOWA (wp.) 50 g ( <b>SOJA</b> )<br>MIÓD 1 szt<br>LIŚC SAŁATY MASŁOWEJ 0,06 szt<br>MUS JABŁKOWY (jabłka, cukier) 100 g        |                                      | ZUPA GRYSIKOWA (marchew, seler, pietruszka, kasza manna, zielona pietruszka) 400 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> )<br>UDKO Z KURCZAKA GOTOWANE W SOSIE (udko z kurczaka, marchew, pietruszka, mąka pszenna, nartka pietruszki) 120 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>MŁODE ZIEMNIAKI Z WODY Z KOPERKIEM 200 g<br>MARCHEW GOTOWANA (marchew, mąka pszenna, olej rzepakowy) 200 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml                                                            | ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> )<br>MARGARYNA SŁONECZNA 81% TŁUSZCZU ROŚLINNEGO 10g 1 szt<br>POŁĘDWICA SOPOCKA (wędzonka wp., wędzona, parzona) 80 g ( <b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER</b> )<br>PASTA WARZYWNA (marchew, pietruszka, seler, zielona pietruszka) 50 g ( <b>MLEKO, SELER</b> )<br>SEREK WIEJSKI GRANULOWANY 50 g ( <b>MLEKO</b> )<br>RUKOLA 4 g<br>HERBATA (250ml) 1 szt<br>CUKIER 5 g | KISIEL Z TARTYMI JABŁKAMI DROBNO TARTE (jabłka, kisiel owocowy, woda) 200 ml | Energia [kcal] 2 219,5<br>Białko ogółem [g] 78<br>Tłuszcz [g] 57,7<br>Węglowodany ogółem [g] 351,2<br>Sód [mg] 3 050,4<br>Błonnik pokarmowy [g] 30,2<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21,5<br>suma cukrów prostych [g] 78,9   |

|                      |                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                |
|----------------------|------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-06-28 niedziela | Jan_dieta bogatobiałkowa     | KAKAO WEEKEND (mleko 2%, kakao) 200 ml ( <b>MLEKO</b> )<br>ANGIELKA 80 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> )<br>MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> )<br>SZYNKA DEBOWA (wp.) 60 g ( <b>SOJA</b> )<br>JAJKO GOTOWANE klasy M 1 szt ( <b>JAJA</b> )<br>LIŚC SALATY MASŁOWEJ 0,06 szt | KEFIR 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) | ROSÓŁ Z MAKARONEM (wywar drobiowy, marchew, pietruszka, seler, por, makaron, zielona pietruszka) 400 ml ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER</b> )<br>UDKO Z KURCZAKA GOTOWANE W SOSIE (udko z kurczaka, marchew, pietruszka, mąka pszenna, nartka pietruszki) 2 [Por] x 120 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>MŁODE ZIEMNIANKI Z WODY Z KOPERKIEM 200 g<br>SURÓWKA Z KAPUŚTY CZERWONEJ (kapusta czerwona, jabłko, olej rzepakowy, cukier, sok z cytryny) 200 g<br>KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml | ANGIELKA 80 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> )<br>MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> )<br>POŁĘDWICA SOPOCKA (wędzonka wp., wędzona, parzona) 50 g ( <b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER</b> )<br>PASTA WARZYWNA (marchew, pietruszka, seler, zielona pietruszka) 50 g ( <b>MLEKO, SELER</b> )<br>SEREK WIEJSKI GRANULOWANY 50 g ( <b>MLEKO</b> )<br>RUKOLA 4 g<br>HERBATA (250ml) 1 szt | KISIEL Z TARTYMI JABŁKAMI DROBNO TARTE (jabłka, kisiel owocowy, woda) 200 ml | Energia [kcal] 2 386,5<br>Białko ogółem [g] 99,1<br>Tłuszcz [g] 84,5<br>Węglowodany ogółem [g] 287,1<br>Sód [mg] 2 795<br>Błonnik pokarmowy [g] 23,7<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,5<br>suma cukrów prostych [g] 68,9 |
|                      | Jan_plyma wzmożniona mleczna | PAPKA ZUPA JARZYNOWA Z MAKARONEM I ŁOPATKA (topatka, makaron, włoszczyzna, mąka pszenna) 500 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> )<br>HERBATA (250ml) 1 szt                                                                                                                                           | SOCZEK B/CUKRU 200ml 1 szt   | PAPKA KASZA MANNA NA WYWARZE JARZYNOWYM Z ŁOPATKA (topatka, włoszczyzna, kasza manna, zielona pietruszka) 500 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> )<br>KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                | PAPKA ZUPA ZIEMNIACZANA Z FILETEM Z PIERSI KURCZAKA (filet z kurczaka, ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna) 500 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> )<br>HERBATA (250ml) 1 szt<br>JOGURT NATURALNY 150 g ( <b>MLEKO</b> )                                                                                                                                                                |                                                                              | Energia [kcal] 1 868,3<br>Białko ogółem [g] 97,3<br>Tłuszcz [g] 81<br>Węglowodany ogółem [g] 208<br>Sód [mg] 586<br>Błonnik pokarmowy [g] 21,4<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,9<br>suma cukrów prostych [g] 20,9       |
|                      | Dieta papkowata              | PAPKA ZUPA JARZYNOWA Z MAKARONEM I ŁOPATKA (topatka, makaron, włoszczyzna, mąka pszenna) 500 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> )<br>HERBATA (250ml) 1 szt                                                                                                                                           |                              | PAPKA KASZA MANNA NA WYWARZE JARZYNOWYM Z ŁOPATKA (topatka, włoszczyzna, kasza manna, zielona pietruszka) 500 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> )<br>KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                | PAPKA ZUPA ZIEMNIACZANA Z FILETEM Z PIERSI KURCZAKA (filet z kurczaka, ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna) 500 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> )<br>HERBATA (250ml) 1 szt                                                                                                                                                                                                           | KISIEL (kisiel owocowy, woda) 1 Por                                          | Energia [kcal] 1 825,9<br>Białko ogółem [g] 90,9<br>Tłuszcz [g] 77<br>Węglowodany ogółem [g] 212,2<br>Sód [mg] 530,2<br>Błonnik pokarmowy [g] 21<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 20,3<br>suma cukrów prostych [g] 42,4     |