

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	II Ś	Obiad	Kolacja	2. kolacja	SUMA
2026-06-29 poniedziałek	Jan_dieta podstawowa	ZUPA MLECZNA Z KASZĄ KUKURYDZIANA (mleko 2%, kasza kukurydziana) 300 ml (MLEKO) CHLEB PSZENNY I RAZOWY 100 g (GLUTEN, SEZAM) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) SER ŻÓŁTY (podpuszczkowy ser dojrzewający, typ holenderski tłusty) 50 g (MLEKO) OGÓREK ZIELONY TALARKI OBRANY 50 g HERBATA (250ml) 1 szt		ZUPA KOPERKOWA Z MAKARONEM (koper, włoszczyzna, śmietana, mąka pszenna, makaron) 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) WIEPRZOWINA PO WĘGIERSKU DUSZONA (pokrojona w kostę) (łopatka wp., papryka konserwowa, cebula, mąka, koncentrat pomidorowy) 120 g (GLUTEN) MŁODE ZIEMNIAKI Z WODY Z KOPERKIEM 200 g SURÓWKA Z KAPUŚTY BIAŁEJ DROBNO TARTA (kapusta biała, marchew, jabłko, cebula, musztarda, olej rzepakowy) 200 g (GORCZYCA) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB PSZENNY I RAZOWY 100 g (GLUTEN, SEZAM) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) SZYNKA RZEŹNIKA (wp. parzony, wędzony, w osłonce niejadalnej) 80 g (GLUTEN, SOJA) POMIDOR 50 g LIŚC SALATY MASŁOWEJ 0,06 szt HERBATA (250ml) 1 szt	SEREK HOMOGENIZOWANY WANILIOWY (150g) 1 szt (MLEKO)	Energia [kcal] 2 269,3 Białko ogółem [g] 89,1 Tłuszcz [g] 91,8 Węglowodany ogółem [g] 287,3 Sód [mg] 3 127,2 Błonnik pokarmowy [g] 32,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,4 suma cukrów prostych [g] 48,7
	Jan_dieta łatwostrawna	ZUPA MLECZNA Z KASZĄ KUKURYDZIANA (mleko 2%, kasza kukurydziana) 300 ml (MLEKO) ANGIELKA 80 g (GLUTEN, JAJA) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) SZYNKA POŁĘDWICOWA DROBIOWA (wędlina dr. parzona z dodatkiem mięsa wp.) 80 g JABŁKO PARZONE (120g) 1 szt HERBATA (250ml) 1 szt CUKIER 5 g		ZUPA KOPERKOWA Z MAKARONEM (koper, włoszczyzna, śmietana, mąka pszenna, makaron) 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) GULASZ WIEPRZOWY DUSZONY (MIĘSO W KOSTKĘ) (łopatka wp. szynka wp., olej rzepakowy, mąka pszenna, przyprawy) 120 g (GLUTEN, SOJA) MŁODE ZIEMNIAKI Z WODY Z KOPERKIEM 200 g BURACZKI GOTOWANE (buraki, mąka pszenna, olej rzepakowy) 200 g (GLUTEN) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	ANGIELKA 80 g (GLUTEN, JAJA) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) SZYNKA RZEŹNIKA (wp. parzony, wędzony, w osłonce niejadalnej) 80 g (GLUTEN, SOJA) MARCHEW GOTOWANA PLASTRY (marchew, olej rzepakowy) 50 g HERBATA (250ml) 1 szt CUKIER 5 g	SEREK HOMOGENIZOWANY WANILIOWY (150g) 1 szt (MLEKO)	Energia [kcal] 2 237 Białko ogółem [g] 87,7 Tłuszcz [g] 80,3 Węglowodany ogółem [g] 311,8 Sód [mg] 2 901 Błonnik pokarmowy [g] 28,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,5 suma cukrów prostych [g] 75
	Jan_dieta z ogr. łatwo przysw. weg.	CHLEB GRAHAM 100 g (GLUTEN, SEZAM) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) SER ŻÓŁTY (podpuszczkowy ser dojrzewający, typ holenderski tłusty) 50 g (MLEKO) OGÓREK ZIELONY TALARKI OBRANY 50 g HERBATA (250ml) 1 szt	JABŁKO (120g) 1 szt	ZUPA KOPERKOWA Z MAKARONEM (koper, włoszczyzna, śmietana, mąka pszenna, makaron) 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) WIEPRZOWINA PO WĘGIERSKU DUSZONA (pokrojona w kostę) (łopatka wp., papryka konserwowa, cebula, mąka, koncentrat pomidorowy) 120 g (GLUTEN) MŁODE ZIEMNIAKI Z WODY Z KOPERKIEM 200 g SURÓWKA Z KAPUŚTY BIAŁEJ DROBNO TARTA b/cukru (kapusta biała, marchew, jabłko, cebula, musztarda, olej rzepakowy, ksylitol) 200 g (GORCZYCA) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB GRAHAM 100 g (GLUTEN, SEZAM) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) SZYNKA RZEŹNIKA (wp. parzony, wędzony, w osłonce niejadalnej) 80 g (GLUTEN, SOJA) POMIDOR 50 g LIŚC SALATY MASŁOWEJ 0,06 szt HERBATA (250ml) 1 szt	SEREK HOMOGENIZOWANY NATURALNY 150G 1 szt (MLEKO)	Energia [kcal] 2 097,7 Białko ogółem [g] 85,5 Tłuszcz [g] 83,5 Węglowodany ogółem [g] 270,1 Sód [mg] 2 663,9 Błonnik pokarmowy [g] 38,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,9 suma cukrów prostych [g] 26,4
	Jan_cukrzycowa lekkostrawna	ANGIELKA 100 g (GLUTEN, JAJA) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) SZYNKA POŁĘDWICOWA DROBIOWA (wędlina dr. parzona z dodatkiem mięsa wp.) 80 g OGÓREK ZIELONY TALARKI OBRANY 50 g HERBATA (250ml) 1 szt	JABŁKO PARZONE (120g) 1 szt	ZUPA KOPERKOWA Z MAKARONEM (koper, włoszczyzna, śmietana, mąka pszenna, makaron) 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) GULASZ WIEPRZOWY DUSZONY (MIĘSO W KOSTKĘ) (łopatka wp. szynka wp., olej rzepakowy, mąka pszenna, przyprawy) 120 g (GLUTEN, SOJA) MŁODE ZIEMNIAKI Z WODY Z KOPERKIEM 200 g BURACZKI GOTOWANE B/CIUKRU (buraki, olej rzepakowy) 200 g (GLUTEN) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	ANGIELKA 100 g (GLUTEN, JAJA) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) SZYNKA RZEŹNIKA (wp. parzony, wędzony, w osłonce niejadalnej) 80 g (GLUTEN, SOJA) POMIDOR 50 g LIŚC SALATY MASŁOWEJ 0,06 szt HERBATA (250ml) 1 szt	SEREK HOMOGENIZOWANY NATURALNY 150G 1 szt (MLEKO)	Energia [kcal] 1 998,2 Białko ogółem [g] 83 Tłuszcz [g] 72,8 Węglowodany ogółem [g] 273,6 Sód [mg] 2 978 Błonnik pokarmowy [g] 25,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31 suma cukrów prostych [g] 37,2

2026-06-29 poniedziałek	Jan_dieta latwostrawna z ogr. tłuszczu	ZUPA MLECZNA Z KASZĄ KUKURYDZIANA (mleko 2%, kasza kukurydziana) 300 ml (MLEKO) ANGIELKA 100 g (GLUTEN, JAJA) MARGARYNA SŁONECZNA 81% TŁUSZCZU ROŚLINNEGO 10g 1 szt SZYNKA POŁĘDWICOWA DROBIOWA (wędlina dr. parzona z dodatkiem mięsa wp.) 80 g DŻEM OWOCOWY 25g 1 szt SAŁATA MIX (sałata lodowa, rukola, sałata radicchio) 10 g HERBATA (250ml) 1 szt CUKIER 5 g	ZUPA KOPERKOWA Z MAKARONEM B/ML (koper, włoszczyzna, mąka pszenna, makaron) 400 ml (GLUTEN, SELER) ŁOPATKA DUSZONA MIĘKKA W SOSIE (topatka wp., mąka pszenna) 80 g (GLUTEN) MŁODE ZIEMNIAKI Z WODY Z KOPERKIEM 200 g BURACZKI GOTOWANE (buraki, mąka pszenna, olej rzepakowy) 200 g (GLUTEN) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	ANGIELKA 100 g (GLUTEN, JAJA) MARGARYNA SŁONECZNA 81% TŁUSZCZU ROŚLINNEGO 10g 1 szt SZYNKA RZEŹNIKA (wp. parzony, wędzony, w osłonie niejadalnej) 80 g (GLUTEN, SOJA) LIŚĆ SAŁATY MASŁOWEJ 0,06 szt HERBATA (250ml) 1 szt CUKIER 5 g	MUS JABŁKOWY (jabłka, cukier) 150 g	Energia [kcal] 2 181,6 Białko ogółem [g] 79,8 Tłuszcz [g] 67,3 Węglowodany ogółem [g] 332,5 Sód [mg] 3 030,9 Błonnik pokarmowy [g] 26,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,1 suma cukrów prostych [g] 75,8	
	Jan_dieta bogatobiałkowa	ANGIELKA 80 g (GLUTEN, JAJA) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) SZYNKA POŁĘDWICOWA DROBIOWA (wędlina dr. parzona z dodatkiem mięsa wp.) 80 g SAŁATA MIX (sałata lodowa, rukola, sałata radicchio) 10 g HERBATA (250ml) 1 szt	MUS JABŁKOWY (jabłka, cukier) 100 g	ZUPA KOPERKOWA Z MAKARONEM (koper, włoszczyzna, śmietana, mąka pszenna, makaron) 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) GULASZ WIEPRZOWY DUSZONY (MIĘSO W KOSTKĘ) (topatka wp. szynka wp., olej rzepakowy, mąka pszenna, przyprawy) 170 g (GLUTEN, SOJA) MŁODE ZIEMNIAKI Z WODY Z KOPERKIEM 200 g BURACZKI GOTOWANE (buraki, mąka pszenna, olej rzepakowy) 200 g (GLUTEN) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	ANGIELKA 80 g (GLUTEN, JAJA) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) SZYNKA RZEŹNIKA (wp. parzony, wędzony, w osłonie niejadalnej) 80 g (GLUTEN, SOJA) JAJKO GOTOWANE klasy M (55g) 1 szt (JAJA) LIŚĆ SAŁATY MASŁOWEJ 0,06 szt HERBATA (250ml) 1 szt	SEREK HOMOGENIZOWANY NATURALNY 150G 1 szt (MLEKO)	Energia [kcal] 2 050,1 Białko ogółem [g] 92,8 Tłuszcz [g] 82,3 Węglowodany ogółem [g] 253,6 Sód [mg] 2 827,6 Błonnik pokarmowy [g] 22,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,2 suma cukrów prostych [g] 45,9
	Jan_plyna wzmacniona b/mięczna	PAPKA KASZA KUKURYDZIANA NA WYWARZE JARZYNOWYM Z ŁOPATKĄ (topatka, kasza kukurydziana, włoszczyzna) 500 ml (GLUTEN, SELER) HERBATA (250ml) 1 szt	MUS JABŁKOWY (jabłka, cukier) 100 g	PAPKA ZUPA KOPERKOWA Z ZIEMNIAKAMI I ŁOPATKĄ (topatka, wp. ziemniaki, włoszczyzna, koperek, mąka) 500 ml (SELER) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	PAPKA ZUPA ZIEMNIACZANA Z ŁOPATKĄ BB (topatka, ziemniaki, włoszczyzna, mąka pszenna) 500 ml (GLUTEN, SELER) HERBATA (250ml) 1 szt	SOCZEK B/CIUKRU 200ml 1 szt	Energia [kcal] 1 832,8 Białko ogółem [g] 87,4 Tłuszcz [g] 71,3 Węglowodany ogółem [g] 232,2 Sód [mg] 521,4 Błonnik pokarmowy [g] 28,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 20,3 suma cukrów prostych [g] 27,8
	Dieta papkowata	PAPKA KASZA KUKURYDZIANA NA WYWARZE JARZYNOWYM Z ŁOPATKĄ (topatka, kasza kukurydziana, włoszczyzna) 500 ml (GLUTEN, SELER) HERBATA (250ml) 1 szt	PAPKA ZUPA KOPERKOWA Z ZIEMNIAKAMI I ŁOPATKĄ wzmacniona (topatka, wp. ziemniaki, włoszczyzna, koperek, mąka) 500 ml (SELER) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	PAPKA ZUPA ZIEMNIACZANA Z ŁOPATKĄ BB (topatka, ziemniaki, włoszczyzna, mąka pszenna) 500 ml (GLUTEN, SELER) HERBATA (250ml) 1 szt	MUS JABŁKOWY (jabłka, cukier) 100 g	Energia [kcal] 1 923,3 Białko ogółem [g] 96,6 Tłuszcz [g] 82,7 Węglowodany ogółem [g] 221,4 Sód [mg] 576,4 Błonnik pokarmowy [g] 29,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,5 suma cukrów prostych [g] 28,5	
2026-06-30 wtorek	Jan_dieta podstawowa	ZUPA MLECZNA Z PŁATKAMI OWSIANYMI (mleko 2%, płatki owsiane) 300 ml (GLUTEN, MLEKO) CHLEB PSZENNY I RAZOWY 100 g (GLUTEN, SEZAM) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) PASTA TWAROGOWO - RYBNA (ser biały, tuńczyk, zielona pietruszka) 80 g (RYBA, MLEKO) OGÓREK KISZONY TALARKI 50 g (GORCZYCA) SAŁATA MIX (sałata lodowa, rukola, sałata radicchio) 10 g HERBATA (250ml) 1 szt	ZUPA POMIDOROWA Z RYŻEM (marchew, seler, pietruszka, ryż, koncentrat pomidorowy, mąka pszenna, śmietana) 400 ml (MLEKO, SELER) KOTLET MIĘSONY PIECZONY (topatka wp., cebula, jajka kl.M, bułka tarta, olej) 100 g (GLUTEN, JAJA) MŁODE ZIEMNIAKI Z WODY Z KOPERKIEM 200 g SURÓWKA Z MARCHWI I SELERA DROBNO TARTA (marchew, seler, olej rzepakowy) 200 g (SELER) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB PSZENNY I RAZOWY 100 g (GLUTEN, SEZAM) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) FILET ZAPIEKANY (dr.) 80 g SER TWAROGOWY TOPIONY Lactima 17G 1 Por (MLEKO) RZODKIEW BIAŁA Z ZIELONĄ PIETRUSZKĄ 60 g HERBATA (250ml) 1 szt	GRUSZKA (140g) 1 szt	Energia [kcal] 2 050 Białko ogółem [g] 90,8 Tłuszcz [g] 69,7 Węglowodany ogółem [g] 288,5 Sód [mg] 3 558,2 Błonnik pokarmowy [g] 38 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,6 suma cukrów prostych [g] 30,6	

2026-06-30 wtorek	Jan_dieta latwostrawna	ZUPA MLECZNA Z PŁATKAMI OWSIANYMI (mleko 2%, płatki owsiane) 300 ml (GLUTEN, MLEKO) ANGIELKA 100 g (GLUTEN, JAJA) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) PASTA TWAROGOWO - RYBNA (ser biały, tuńczyk, zielona pietruszka) 80 g (RYBA, MLEKO) MUS OWOCOWY (100g) 1 szt HERBATA (250ml) 1 szt CUKIER 5 g	ZUPA POMIDOROWA Z RYŻEM (marchew, seler, pietruszka, ryż, koncentrat pomidorowy, mąka pszenna, śmietana) 400 ml (MLEKO, SELER) PIECZEN WIEPRZOWA - PIECZONA (lopotka b/k, jajka kl.M, bułka tarta, przyprawy, olej) 100 g (GLUTEN, JAJA) SOS ZIOŁOWY (wywar warzywny, zioła, mąka pszenna) 100 ml (GLUTEN, SELER) MŁODE ZIEMNIAKI Z WODY Z KOPERKIEM 200 g MARCHEW GOTOWANA (marchew, mąka pszenna, olej rzepakowy) 200 g (GLUTEN) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	ANGIELKA 80 g (GLUTEN, JAJA) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) FILET ZAPIEKANY (dr.) 80 g SER TWAROGOWY TOPIONY Lactima 17G 1 Por (MLEKO) BURAKI GOTOWANE PLASTRY 80 g HERBATA (250ml) 1 szt CUKIER 5 g	WAFLE RYŻOWE 3SZT. 30 g	Energia [kcal] 2 074,4 Białko ogółem [g] 93,7 Tłuszcz [g] 52 Węglowodany ogółem [g] 327,5 Sód [mg] 2 651,2 Błonnik pokarmowy [g] 29,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,5 suma cukrów prostych [g] 62,4	
	Jan_dieta z ogr. łatwo przysw. weg.	CHLEB GRAHAM 100 g (GLUTEN, SEZAM) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) PASTA TWAROGOWO - RYBNA (ser biały, tuńczyk, zielona pietruszka) 80 g (RYBA, MLEKO) OGÓREK KISZONY TALARKI 50 g (GORCZYCA) SALATA MIX (sałata lodowa, rukola, sałata radicchio) 10 g HERBATA (250ml) 1 szt	GRUSZKA (140g) 1 szt	ZUPA POMIDOROWA Z RYŻEM (marchew, seler, pietruszka, ryż, koncentrat pomidorowy, mąka pszenna, śmietana) 400 ml (MLEKO, SELER) KOTLET MIELONY PIECZONY (lopotka wp., cebula, jajka kl.M, bułka tarta, olej) 100 g (GLUTEN, JAJA) MŁODE ZIEMNIAKI Z WODY Z KOPERKIEM 200 g SURÓWKA Z MARCHWI I SELERA DROBNO TARTA b/cukru (marchew, seler, olej rzepakowy, ksylitol) 200 g (SELER) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB GRAHAM 100 g (GLUTEN, SEZAM) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) FILET ZAPIEKANY (dr.) 80 g SER TWAROGOWY TOPIONY Lactima 17G 1 Por (MLEKO) RZODKIEW BIAŁA Z ZIELONĄ PIETRUSZKĄ 60 g HERBATA (250ml) 1 szt	JOGURT NATURALNY 150 g (MLEKO)	Energia [kcal] 2 010,5 Białko ogółem [g] 90,2 Tłuszcz [g] 68,8 Węglowodany ogółem [g] 278,3 Sód [mg] 3 540,8 Błonnik pokarmowy [g] 40,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,7 suma cukrów prostych [g] 27,3
	Jan_cukrzycoowa lekkostrawna	ANGIELKA 100 g (GLUTEN, JAJA) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) PASTA TWAROGOWO - RYBNA (ser biały, tuńczyk, zielona pietruszka) 80 g (RYBA, MLEKO) KIELKI 2 g SALATA MIX (sałata lodowa, rukola, sałata radicchio) 10 g HERBATA (250ml) 1 szt	GRUSZKA PARZONA Z CYNAMONEM (145g) 1 szt	ZUPA POMIDOROWA Z RYŻEM (marchew, seler, pietruszka, ryż, koncentrat pomidorowy, mąka pszenna, śmietana) 400 ml (MLEKO, SELER) PIECZEN WIEPRZOWA - PIECZONA (lopotka b/k, jajka kl.M, bułka tarta, przyprawy, olej) 100 g (GLUTEN, JAJA) SOS ZIOŁOWY (wywar warzywny, zioła, mąka pszenna) 100 ml (GLUTEN, SELER) MŁODE ZIEMNIAKI Z WODY Z KOPERKIEM 200 g BUKIET WARZYW GOTOWANY (marchew, kaliafor, brokuł, olej rzepakowy) 200 g KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	ANGIELKA 80 g (GLUTEN, JAJA) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) FILET ZAPIEKANY (dr.) 80 g SER TWAROGOWY TOPIONY Lactima 17G 1 Por (MLEKO) BURAKI GOTOWANE PLASTRY 80 g HERBATA (250ml) 1 szt	JOGURT NATURALNY 150 g (MLEKO)	Energia [kcal] 1 812,1 Białko ogółem [g] 90,9 Tłuszcz [g] 49,7 Węglowodany ogółem [g] 274,9 Sód [mg] 2 567,6 Błonnik pokarmowy [g] 29,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,3 suma cukrów prostych [g] 35,1
	Jan_dieta latwostrawna z ogr. tłuszczu	ZUPA MLECZNA Z PŁATKAMI OWSIANYMI (mleko 2%, płatki owsiane) 300 ml (GLUTEN, MLEKO) ANGIELKA 100 g (GLUTEN, JAJA) MARGARYNA SŁONECZNA 81% TŁUSZCZU ROŚLINNEGO 10g 1 szt PASTA TWAROGOWO - RYBNA (ser biały, tuńczyk, zielona pietruszka) 80 g (RYBA, MLEKO) SALATA MIX (sałata lodowa, rukola, sałata radicchio) 10 g KIELKI 2 g HERBATA (250ml) 1 szt CUKIER 5 g	ZUPA POMIDOROWA Z RYŻEM (marchew, seler, pietruszka, ryż, koncentrat pomidorowy, mąka pszenna, śmietana) 400 ml (MLEKO, SELER) FILET Z PIERSI KURCZAKA GOTOWANY W SOSIE (piersz z kurczaka, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna) 100 g (GLUTEN) MŁODE ZIEMNIAKI Z WODY Z KOPERKIEM 200 g BUKIET WARZYW GOTOWANY (marchew, kaliafor, brokuł, olej rzepakowy) 200 g KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	ANGIELKA 100 g (GLUTEN, JAJA) MARGARYNA SŁONECZNA 81% TŁUSZCZU ROŚLINNEGO 10g 1 szt FILET ZAPIEKANY (dr.) 80 g LIŚC SALATY MASŁOWEJ 0,06 szt BURAKI GOTOWANE PLASTRY 100 g HERBATA (250ml) 1 szt CUKIER 5 g	JOGURT NATURALNY 150 g (MLEKO)	Energia [kcal] 1 979,3 Białko ogółem [g] 107,7 Tłuszcz [g] 51,1 Węglowodany ogółem [g] 294,3 Sód [mg] 2 641,2 Błonnik pokarmowy [g] 27,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 18,9 suma cukrów prostych [g] 52,8	

2026-06-30 wtorek	Jan_dieta bogatobiałkowa	ANGIELKA 100 g (GLUTEN, JAJA) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) PASTA TWAROGOWO - RYBNA (ser biały, tuńczyk, zielona pietruszka) 100 g (RYBA, MLEKO) KIELKI 2 g SALATA MIX (sałata lodowa, rukola, sałata radicchio) 10 g HERBATA (250ml) 1 szt CUKIER 5 g	MUS Z GRUSZKI 100 g	ZUPA POMIDOROWA Z RYŻEM (marchew, seler, pietruszka, ryż, przecier pomidorowy, mąka pszenna, śmietana) 400 ml (MLEKO, SELER) PIECZEN WIEPRZOWA - PIECZONA (łopatka b/k, jajka kl.M, bułka tarta, przyprawy, olej) 120 g (GLUTEN, JAJA) SOS ZIOŁOWY (wywar warzywny, zioła, mąka pszenna) 100 ml (GLUTEN, SELER) MŁODE ZIEMNIAKI Z WODY Z KOPERKIEM 200 g BUKIET WARZYW GOTOWANY (marchew, kaliafor, brokuł, olej rzepakowy) 200 g KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	ANGIELKA 80 g (GLUTEN, JAJA) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) FILET ZAPIEKANY (dr.) 100 g SER TWAROGOWY TOPIONY Lactima 17G 1 Por (MLEKO) BURAKI GOTOWANE PLASTRY 80 g HERBATA (250ml) 1 szt CUKIER 5 g	JOGURT NATURALNY 150 g (MLEKO)	Energia [kcal] 1 938,2 Białko ogółem [g] 102,4 Tłuszcz [g] 52,9 Węglowodany ogółem [g] 287,8 Sód [mg] 2 759,5 Błonnik pokarmowy [g] 30,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,5 suma cukrów prostych [g] 45,7
	Jan_plyna wzmoctniona białeczna	PAPKA ZUPA JARZYNOWA Z ZIEMNIAKAMI I ŁOPATKĄ (łopatka, ziemniaki, włoszczyzna, mąka pszenna) 500 ml (SELER) HERBATA (250ml) 1 szt	MUS Z GRUSZKI 100 g	PAPKA ZUPA POMIDOROWA Z RYŻEM I ŁOPATKĄ wzmoctniona (łopatka, włoszczyzna, ryż, koncentrat pomidorowy, mąka pszenna) 500 ml (GLUTEN, SELER) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	PAPKA ZUPA JARZYNOWA Z ZIEMNIAKAMI I ŁOPATKĄ (łopatka, ziemniaki, włoszczyzna, mąka pszenna) 500 ml (SELER) HERBATA (250ml) 1 szt	MUS VEGE (100g) 1 szt (GLUTEN)	Energia [kcal] 1 849,4 Białko ogółem [g] 90,2 Tłuszcz [g] 80 Węglowodany ogółem [g] 217,7 Sód [mg] 559,4 Błonnik pokarmowy [g] 29,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,7 suma cukrów prostych [g] 27,7
	Dieta papkowata	PAPKA ZUPA JARZYNOWA Z ZIEMNIAKAMI I ŁOPATKĄ (łopatka, ziemniaki, włoszczyzna, mąka pszenna) 500 ml (SELER) HERBATA (250ml) 1 szt		PAPKA ZUPA POMIDOROWA Z RYŻEM I ŁOPATKĄ wzmoctniona (łopatka, włoszczyzna, ryż, koncentrat pomidorowy, mąka pszenna) 500 ml (GLUTEN, SELER) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	PAPKA ZUPA JARZYNOWA Z ZIEMNIAKAMI I ŁOPATKĄ (łopatka, ziemniaki, włoszczyzna, mąka pszenna) 500 ml (SELER) HERBATA (250ml) 1 szt	MUS Z GRUSZKI 150 g	Energia [kcal] 1 855,1 Białko ogółem [g] 90,2 Tłuszcz [g] 80 Węglowodany ogółem [g] 222,3 Sód [mg] 557,4 Błonnik pokarmowy [g] 30,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,7 suma cukrów prostych [g] 19,5
2026-07-01 środa	Jan_dieta podstawowa	ZUPA MLECZNA Z PŁATKAMI RYŻOWYMI (mleko 2%, płatki ryżowe) 300 ml (MLEKO) CHLEB PSZENNY I RAZOWY 100 g (GLUTEN, SEZAM) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) POŁĘDWICA GAZDY (schab wp. parzony) 80 g (SOJA, GORCZYCA) POMIDOR 50 g HERBATA (250ml) 1 szt CUKIER 5 g		ZUPA JARZYNOWA Z ZIEMNIAKAMI (ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, fasolka szparagowa, mąka pszenna, mleko) 400 ml (GLUTEN, SELER) PIEROGI RUSKIE GOTOWANE (mąka pszenna, twaróg biały, ziemniaki) 6 szt (GLUTEN, MLEKO) CEBULA ZASMAŻANA (cebula, majeranek, olej rzepakowy) 20 g FASOLKA SZPARAGOWA GOTOWANA (fasolka szparagowa, olej) 200 g KOMPOT OWOCOWY (mieszanka owoców) 250 ml	CHLEB PSZENNY I RAZOWY 100 g (GLUTEN, SEZAM) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) TWAROŻEK Z ZIELONĄ PIETRUSZKĄ (ser biały półtłusty, jogurt naturalny 2%, zielona pietruszka) 50 g (MLEKO) SZYNKA Z PIERSIĄ INDYCZĄ (z indyka i kurczaka grub rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalnej) 30 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) SALATA MIX ZE SŁONECZNIKIEM (sałata lodowa, rukola, sałata radicchio, słonecznik) 20 g HERBATA (250ml) 1 szt CUKIER 5 g	KISIEL Z TARTYMI JABŁKAMI DROBNO TARTE (jabłka, kisiel owocowy, woda) 200 ml	Energia [kcal] 2 053,4 Białko ogółem [g] 79,6 Tłuszcz [g] 48,1 Węglowodany ogółem [g] 330,8 Sód [mg] 2 823,7 Błonnik pokarmowy [g] 32 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,1 suma cukrów prostych [g] 63,1

Jan_dieta latwostrawna	ZUPA MLECZNA Z PŁATKAMI RYŻOWYMI (mleko 2%, płatki ryżowe) 300 ml (MLEKO) ANGIELKA 100 g (GLUTEN, JAJA) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) POLEDWICA GAZDY (schab wp. parzony) 80 g (SOJA, GORCZYCA) KETCHUP 20 g HERBATA (250ml) 1 szt CUKIER 5 g		ZUPA JARZYNOWA Z ZIEMNIAKAMI (ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, fasolka szparagowa, mąka pszenna, mleko) 400 ml (GLUTEN, SELER) SZARPANY UDZIEC WOLNO DUSZONY W PIECU PAROWYM (udziec z kurczaka b/k b/skóry, przyprawy) 100 g SOS PIETRUSZKOWY (marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, zielona pietruszka) 80 ml (GLUTEN, SELER) KASZA JĘCZMIENNA GOTOWANA 200 g (GLUTEN) MARCHEW GOTOWANA (marchew, mąka pszenna, olej rzepakowy) 200 g (GLUTEN) KOMPOT OWOCOWY (mieszanka owoców) 250 ml	ANGIELKA 100 g (GLUTEN, JAJA) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) TWAROŻEK Z ZIELONĄ PIETRUSZKA (ser biały półtłusty, jogurt naturalny 2%, zielona pietruszka) 80 g (MLEKO) SZYNKA Z PIERSIĄ INDYCZA (z indyka i kurczaka grub rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalnej) 30 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) PIETRUSZKA GOTOWANA PŁASTRY (pietruszka, olej rzepakowy) 50 g HERBATA (250ml) 1 szt CUKIER 5 g	KISIEL Z TARTYMI JABŁKAMI B/CIUKRU (jabłka, kisiel owocowy, woda) 200 ml	Energia [kcal] 2 067,3 Białko ogółem [g] 91,3 Tłuszcz [g] 41,8 Węglowodany ogółem [g] 346,7 Sód [mg] 3 169,2 Błonnik pokarmowy [g] 30,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 19,7 suma cukrów prostych [g] 69,9
Jan_dieta z ogr. łatwo przysw. węgl.	CHLEB GRAHAM 100 g (GLUTEN, SEZAM) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) POLEDWICA GAZDY (schab wp. parzony) 80 g (SOJA, GORCZYCA) POMIDOR 50 g HERBATA (250ml) 1 szt KEFIR (150g) 1 szt (MLEKO)	POMARAŃCZA (150g) 1 szt	ZUPA JARZYNOWA Z ZIEMNIAKAMI (ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, fasolka szparagowa, mąka pszenna, mleko) 400 ml (GLUTEN, SELER) SZARPANY UDZIEC WOLNO DUSZONY W PIECU PAROWYM (udziec z kurczaka b/k b/skóry, przyprawy) 100 g SOS PIETRUSZKOWY (marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, zielona pietruszka) 100 ml (GLUTEN, SELER) KASZA BULGUR GOTOWANA 200 g FASOLKA SZPARAGOWA GOTOWANA (fasolka szparagowa, olej) 200 g KOMPOT OWOCOWY (mieszanka owoców) 250 ml	CHLEB GRAHAM 100 g (GLUTEN, SEZAM) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) TWAROŻEK Z ZIOLAMI (ser biały półtłusty, jogurt naturalny 2%, ziola) 80 g (MLEKO) SZYNKA Z PIERSIĄ INDYCZA (z indyka i kurczaka grub rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalnej) 50 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) SAŁATA MIX ZE SŁONECZNIKIEM (sałata lodowa, rukola, sałata radicchio, słonecznik) 20 g HERBATA (250ml) 1 szt	KISIEL Z TARTYMI JABŁKAMI B/CIUKRU (jabłka, kisiel owocowy, woda) 200 ml	Energia [kcal] 2 023,8 Białko ogółem [g] 101,7 Tłuszcz [g] 43,2 Węglowodany ogółem [g] 309,2 Sód [mg] 3 100,1 Błonnik pokarmowy [g] 46,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 19,8 suma cukrów prostych [g] 59,4
Jan_cukrzycoowa lekkostrawna	ANGIELKA 120 g (GLUTEN, JAJA) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) POLEDWICA GAZDY (schab wp. parzony) 80 g (SOJA, GORCZYCA) POMIDOR 50 g HERBATA (250ml) 1 szt KEFIR (150g) 1 szt (MLEKO)	JABŁKO PARZONE (120g) 1 szt	ZUPA JARZYNOWA Z ZIEMNIAKAMI (ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, fasolka szparagowa, mąka pszenna, mleko) 400 ml (GLUTEN, SELER) SZARPANY UDZIEC WOLNO DUSZONY W PIECU PAROWYM (udziec z kurczaka b/k b/skóry, przyprawy) 100 g SOS PIETRUSZKOWY (marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, zielona pietruszka) 100 ml (GLUTEN, SELER) KASZA JĘCZMIENNA GOTOWANA 200 g (GLUTEN) FASOLKA SZPARAGOWA GOTOWANA (fasolka szparagowa, olej) 200 g KOMPOT OWOCOWY (mieszanka owoców) 250 ml	ANGIELKA 120 g (GLUTEN, JAJA) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) TWAROŻEK Z ZIOLAMI (ser biały półtłusty, jogurt naturalny 2%, ziola) 80 g (MLEKO) SZYNKA Z PIERSIĄ INDYCZA (z indyka i kurczaka grub rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalnej) 50 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) SAŁATA MIX ZE SŁONECZNIKIEM (sałata lodowa, rukola, sałata radicchio, słonecznik) 20 g HERBATA (250ml) 1 szt	KISIEL Z TARTYMI JABŁKAMI B/CIUKRU (jabłka, kisiel owocowy, woda) 200 ml	Energia [kcal] 2 031,4 Białko ogółem [g] 95,5 Tłuszcz [g] 42,7 Węglowodany ogółem [g] 322,6 Sód [mg] 3 240 Błonnik pokarmowy [g] 30,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 19,4 suma cukrów prostych [g] 54,6
Jan_dieta łatwostrawna z ogr. tłuszczu	RYŻ NA WYWARZE JARZYNOWYM (ryż biały, marchew, pietruszka, seler) 300 ml (SELER) ANGIELKA 100 g (GLUTEN, JAJA) MARGARYNA SŁONECZNA 81% TŁUSZCZU ROŚLINNEGO 10g 1 szt POLEDWICA GAZDY (schab wp. parzony) 80 g (SOJA, GORCZYCA) MARMOLADA 50 g SAŁATA MIX ZE SŁONECZNIKIEM (sałata lodowa, rukola, sałata radicchio, słonecznik) 20 g HERBATA (250ml) 1 szt KEFIR (150g) 1 szt (MLEKO)		ZUPA JARZYNOWA Z ZIEMNIAKAMI (ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, fasolka szparagowa, mąka pszenna, mleko) 400 ml (GLUTEN, SELER) FILET Z PIERSI KURCZAKA GOTOWANY W SOSIE (piers z kurczaka, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna) 100 g (GLUTEN) KASZA JĘCZMIENNA GOTOWANA 200 g (GLUTEN) MARCHEW GOTOWANA (marchew, mąka pszenna, olej rzepakowy) 200 g (GLUTEN) KOMPOT OWOCOWY (mieszanka owoców) 250 ml	ANGIELKA 100 g (GLUTEN, JAJA) MARGARYNA SŁONECZNA 81% TŁUSZCZU ROŚLINNEGO 10g 1 szt SZYNKA Z PIERSIĄ INDYCZA (z indyka i kurczaka grub rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalnej) 30 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) TWAROŻEK Z ZIOLAMI (ser biały półtłusty, jogurt naturalny 2%, ziola) 80 g (MLEKO) PIETRUSZKA GOTOWANA PŁASTRY (pietruszka, olej rzepakowy) 50 g HERBATA (250ml) 1 szt CUKIER 5 g	KISIEL Z TARTYMI JABŁKAMI DROBNO TARTE (jabłka, kisiel owocowy, woda) 200 ml	Energia [kcal] 2 091 Białko ogółem [g] 94,7 Tłuszcz [g] 41,9 Węglowodany ogółem [g] 353,5 Sód [mg] 2 979 Błonnik pokarmowy [g] 30,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 15,2 suma cukrów prostych [g] 85,1

2026-07-01 środa	Jan_dieta bogatobiałkowa	ZUPA MLECZNA Z PŁATKAMI RYŻOWYMI (mleko 2%, płatki ryżowe) 300 ml (MLEKO) ANGIELKA 100 g (GLUTEN, JAJA) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) POLEDWICA GAZDY (schab wp. parzony) 80 g (SOJA, GORCZYCA) JAJKO GOTOWANE klasy M (55g) 1 szt (JAJA) POMIDOR 50 g HERBATA (250ml) 1 szt	KEFIR (150g) 1 szt (MLEKO)	ZUPA JARZYNOWA Z ZIEMNIAKAMI (ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, fasolka szparagowa, mąka pszenna, mleko) 400 ml (GLUTEN, SELER) SZARPANY UDZIEC WOLNO DUSZONY W PIECU PAROWYM (udziec z kurczaka b/k b/skóry, przyprawy) 150 g SOS PIETRUSZKOWY (marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, zielona pietruszka) 100 ml (GLUTEN, SELER) KASZA JĘCZMIENNA GOTOWANA 200 g (GLUTEN) MARCHEW GOTOWANA (marchew, mąka pszenna, olej rzepakowy) 200 g (GLUTEN) KOMPOT OWOCOWY (mieszanka owoców) 250 ml	ANGIELKA 100 g (GLUTEN, JAJA) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) TWAROŻEK Z ZIOŁAMI (ser biały półtłusty, jogurt naturalny 2%, zioła) 100 g (MLEKO) SZYNKA Z PIERSIĄ INDYCYZA (z indyka i kurczaka grub rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalnej) 50 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) SAŁATA MIX ZE SŁONECZNIKIEM (sałata lodowa, rukola, sałata radicchio, słonecznik) 20 g HERBATA (250ml) 1 szt	KISIEL Z TARTYMI JABŁKAMI DROBNO TARTE (jabłka, kisiel owocowy, woda) 200 ml	Energia [kcal] 2 284,7 Białko ogółem [g] 120 Tłuszcz [g] 54,8 Węglowodany ogółem [g] 338,3 Sód [mg] 3 374,9 Błonnik pokarmowy [g] 28,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,6 suma cukrów prostych [g] 60,8
	Jan_plyna wzmoocniona b/mleczna	PAPKA RYŻ NA WYWARZE Z ŁOPATKĄ (łopatka, marchew, seler, pietruszka, ryż biały) 500 ml (SELER) HERBATA (250ml) 1 szt	SOCZEK B/CIUKRU 200ml 1 szt	PAPKA ZUPA JARZYNOWA Z ZIEMNIAKAMI I ŁOPATKĄ wzmoocniona (łopatka, ziemniaki, włoszczyzna, mąka pszenna) 500 ml (SELER) KOMPOT OWOCOWY (mieszanka owoców) 250 ml	PAPKA ZUPA ZIEMNIACZANA Z ŁOPATKĄ (łopatka, ziemniaki, włoszczyzna, mąka pszenna) 500 ml (GLUTEN, SELER) HERBATA (250ml) 1 szt	KISIEL (kisiel owocowy, woda) (200ml) 1 Por	Energia [kcal] 1 875,4 Białko ogółem [g] 95,1 Tłuszcz [g] 82,6 Węglowodany ogółem [g] 208,6 Sód [mg] 577,8 Błonnik pokarmowy [g] 22,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,9 suma cukrów prostych [g] 39,6
	Dieta papkowata	PAPKA RYŻ NA WYWARZE Z ŁOPATKĄ (łopatka, marchew, seler, pietruszka, ryż biały) 500 ml (SELER) HERBATA (250ml) 1 szt		PAPKA ZUPA JARZYNOWA Z ZIEMNIAKAMI I ŁOPATKĄ wzmoocniona (łopatka, ziemniaki, włoszczyzna, mąka pszenna) 500 ml (SELER) KOMPOT OWOCOWY (mieszanka owoców) 250 ml	PAPKA ZUPA ZIEMNIACZANA Z ŁOPATKĄ wzmoocniona (łopatka, ziemniaki, włoszczyzna, mąka pszenna) 500 ml (GLUTEN, SELER) HERBATA (250ml) 1 szt	KISIEL (kisiel owocowy, woda) (200ml) 1 Por	Energia [kcal] 1 811,6 Białko ogółem [g] 98 Tłuszcz [g] 83,8 Węglowodany ogółem [g] 186,8 Sód [mg] 585,8 Błonnik pokarmowy [g] 21,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,4 suma cukrów prostych [g] 39,6
2026-07-02 czwartek	Jan_dieta podstawowa	ZUPA MLECZNA Z KASZĄ MANNA (mleko 2%, kasza manna) 300 ml (GLUTEN, MLEKO) CHLEB PSZENNY I RAZOWY 100 g (GLUTEN, SEZAM) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) PASTA Z CIECIERZYCY Z SUSZONYMI POMIDORAMI 50 g (SELER, SO2) SER TWAROGOWY TOPIONY Lactima 17G 1 Por (MLEKO) DWA RODZAJE RZODKIEWKI (rzodkiewka, rzodkiew biała) 50 g HERBATA (250ml) 1 szt CUKIER 5 g JABŁKO (120g) 1 szt		ZUPA ZACIERKA NA WYWARZE JARZYNOWYM (marchew, seler, pietruszka, makaron zacierka, zielona pietruszka) 400 ml (GLUTEN, JAJA, SELER) UDKO Z KURCZAKA PIECZONE (udko z kurczaka, olej, przyprawy) 120 g MŁODE ZIEMNIAKI Z WODY Z KOPERKIEM 200 g SURÓWKA Z KAPUŚTY BIAŁEJ Z OGÓRKIEM KISZONYM (kapusta biała, ogórek kiszony, marchew, olej rzepakowy) 200 g (GORCZYCA) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB PSZENNY I RAZOWY 100 g (GLUTEN, SEZAM) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) FILET KRÓLEWSKI Z INDYCYZA (dodatek wp., średnio rozdrobniony parzony, wędzony) 80 g (SOJA) SZPINAK BABY 2 g LIŚC SAŁATY MASŁOWEJ 0,06 szt CUKIER 5 g HERBATA (250ml) 1 szt	KEFIR (150g) 1 szt (MLEKO)	Energia [kcal] 2 155,8 Białko ogółem [g] 79,3 Tłuszcz [g] 68,9 Węglowodany ogółem [g] 306,6 Sód [mg] 2 949,9 Błonnik pokarmowy [g] 38,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,1 suma cukrów prostych [g] 44,6

2026-07-02 czwartek	Jan_dieta latwostrawna	ZUPA MLECZNA Z KASZĄ MANNA (mleko 2%, kasza manna) 300 ml (GLUTEN, MLEKO) ANGIELKA 100 g (GLUTEN, JAJA) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) PŁAT SZYNKOWY (wieprzowy wędzony, parzony) 50 g (GLUTEN, SOJA) DZEM OWOCOWY 25g 1 szt MUS JABŁKOWY (jabłka, cukier) 100 g HERBATA (250ml) 1 szt CUKIER 5 g	ZUPA ZACIERKA NA WYWARZE JARZYNOWYM (marchew, seler, pietruszka, makaron zacierka, zielona pietruszka) 400 ml (GLUTEN, JAJA, SELER) UDKO Z KURCZAKA GOTOWANE (udko z kurczaka, majeranek) 120 g SOS ZIOŁOWY (wywar warzywny, ziola, mąka pszenna) 100 ml (GLUTEN, SELER) MŁODE ZIEMNIAKI Z WODY Z KOPERKIEM 200 g WARZYWA GOTOWANE Z WODY (marchewka, seler, pietruszka, mąka pszenna) 200 g (GLUTEN, SELER) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	ANGIELKA 100 g (GLUTEN, JAJA) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) FILET KRÓLEWSKI Z INDYKA (dodatek wp., średnio rozdrobniony parzony, wędzony) 80 g (SOJA) KETCHUP 20 g HERBATA (250ml) 1 szt CUKIER 5 g	KEFIR (150g) 1 szt (MLEKO)	Energia [kcal] 2 136 Białko ogółem [g] 82,6 Tłuszcz [g] 55,5 Węglowodany ogółem [g] 330,2 Sód [mg] 2 963 Błonnik pokarmowy [g] 30,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,4 suma cukrów prostych [g] 67,9	
	Jan_dieta z ogr. łatwo przysw. weg.	CHLEB GRAHAM 100 g (GLUTEN, SEZAM) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) PASTA Z CIECIERZYCY Z SUSZONYMI POMIDORAMI 50 g (SELER, SO2) SER TWAROGOWY TOPIONY Lactima 17G 1 Por (MLEKO) DWA RODZAJE RZODKIEWKI (rzodkiewka, rzodkiew biała) 50 g HERBATA (250ml) 1 szt	JABŁKO (120g) 1 szt	ZUPA FASOLOWA Z ZIEMNIAKAMI (fasola Jaś, ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, kielbasa domowa, mąka, cebula) 400 ml (GLUTEN, SELER) UDKO Z KURCZAKA PIECZONE (udko z kurczaka, olej, przyprawy) 120 g MŁODE ZIEMNIAKI Z WODY Z KOPERKIEM 200 g SURÓWKA Z KAPUŚTY BIAŁEJ Z OGÓRKIEM KISZONYM b/cukru (kapusta biała, ogórek kiszony, marchew, olej rzepakowy) 200 g (GORCZYCA) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB GRAHAM 100 g (GLUTEN, SEZAM) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) FILET KRÓLEWSKI Z INDYKA (dodatek wp., średnio rozdrobniony parzony, wędzony) 80 g (SOJA) SZPINAK BABY 2 g LIŚĆ SALATY MASŁOWEJ 0,06 szt HERBATA (250ml) 1 szt	KEFIR (150g) 1 szt (MLEKO)	Energia [kcal] 2 082,3 Białko ogółem [g] 80,3 Tłuszcz [g] 69,1 Węglowodany ogółem [g] 285,6 Sód [mg] 2 786,6 Błonnik pokarmowy [g] 44,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,9 suma cukrów prostych [g] 22,4
	Jan_cukrzycowa lekkostrawna	ANGIELKA 100 g (GLUTEN, JAJA) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) PŁAT SZYNKOWY (wieprzowy wędzony, parzony) 80 g (GLUTEN, SOJA) SER TWAROGOWY TOPIONY Lactima 17G 1 Por (MLEKO) SALATA LODOWA 10 g HERBATA (250ml) 1 szt MUS OWOCOWY (100g) 1 szt	JABŁKO PARZONE (120g) 1 szt	ZUPA ZACIERKA NA WYWARZE JARZYNOWYM (marchew, seler, pietruszka, makaron zacierka, zielona pietruszka) 400 ml (GLUTEN, JAJA, SELER) UDKO Z KURCZAKA GOTOWANE (udko z kurczaka, majeranek) 120 g SOS ZIOŁOWY (wywar warzywny, ziola, mąka pszenna) 100 ml (GLUTEN, SELER) MŁODE ZIEMNIAKI Z WODY Z KOPERKIEM 200 g WARZYWA GOTOWANE Z WODY (marchewka, seler, pietruszka, mąka pszenna) 200 g (GLUTEN, SELER) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	ANGIELKA 100 g (GLUTEN, JAJA) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) FILET KRÓLEWSKI Z INDYKA (dodatek wp., średnio rozdrobniony parzony, wędzony) 80 g (SOJA) SZPINAK BABY 2 g LIŚĆ SALATY MASŁOWEJ 0,06 szt HERBATA (250ml) 1 szt	KEFIR (150g) 1 szt (MLEKO)	Energia [kcal] 1 981,2 Białko ogółem [g] 80,9 Tłuszcz [g] 57,9 Węglowodany ogółem [g] 287,3 Sód [mg] 3 030,5 Błonnik pokarmowy [g] 31,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,9 suma cukrów prostych [g] 44,3
	Jan_dieta latwostrawna z ogr. tłuszczu	ZUPA MLECZNA Z KASZĄ MANNA (mleko 2%, kasza manna) 300 ml (GLUTEN, MLEKO) ANGIELKA 100 g (GLUTEN, JAJA) MARGARYNA SŁONECZNA 81% TŁUSZCZU ROŚLINNEGO 10g 1 szt PŁAT SZYNKOWY (wieprzowy wędzony, parzony) 50 g (GLUTEN, SOJA) DZEM OWOCOWY 25g 1 szt MUS JABŁKOWY (jabłka, cukier) 100 g SALATA LODOWA 10 g HERBATA (250ml) 1 szt CUKIER 5 g		ZUPA ZACIERKA NA WYWARZE JARZYNOWYM (marchew, seler, pietruszka, makaron zacierka, zielona pietruszka) 400 ml (GLUTEN, JAJA, SELER) UDKO Z KURCZAKA GOTOWANE (udko z kurczaka, majeranek) 120 g SOS ZIOŁOWY (wywar warzywny, ziola, mąka pszenna) 100 ml (GLUTEN, SELER) MŁODE ZIEMNIAKI Z WODY Z KOPERKIEM 200 g WARZYWA GOTOWANE Z WODY (marchewka, seler, pietruszka, mąka pszenna) 100 g (GLUTEN, SELER) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	ANGIELKA 100 g (GLUTEN, JAJA) MARGARYNA SŁONECZNA 81% TŁUSZCZU ROŚLINNEGO 10g 1 szt FILET KRÓLEWSKI Z INDYKA (dodatek wp., średnio rozdrobniony parzony, wędzony) 50 g (SOJA) SZPINAK BABY 2 g LIŚĆ SALATY MASŁOWEJ 0,06 szt HERBATA (250ml) 1 szt CUKIER 5 g	KEFIR (150g) 1 szt (MLEKO)	Energia [kcal] 2 013,1 Białko ogółem [g] 76 Tłuszcz [g] 50,4 Węglowodany ogółem [g] 314,3 Sód [mg] 2 501,6 Błonnik pokarmowy [g] 26 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 17,7 suma cukrów prostych [g] 62,1

2026-07-02 czwartek	Jan_dieta bogatobiałkowa	ZUPA MLECZNA Z KASZĄ MANNA (mleko 2%, kasza manna) 300 ml (GLUTEN, MLEKO) ANGIELKA 100 g (GLUTEN, JAJA) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) PŁAT SZYŃKOWY (wieprzowy wędzony, parzony) 80 g (GLUTEN, SOJA) SER TWAROGÓWY TOPIONY Lactima 17G 1 Por (MLEKO) SAŁATA LODOWA 10 g HERBATA (250ml) 1 szt	JABŁKO (120g) 1 szt	ZUPA ZACIERKA NA WYWARZE JARZYNOWYM (marchew, seler, pietruszka, makaron zacierka, zielona pietruszka) 400 ml (GLUTEN, JAJA, SELER) UDKO Z KURCZAKA GOTOWANE (udko z kurczaka, majeranek) 150 g SOS ZIOŁOWY (wywar warzywny, ziola, mąka pszenna) 100 ml (GLUTEN, SELER) MŁODE ZIEMNIAKI Z WODY Z KOPERKIEM 200 g WARZYWA GOTOWANE Z WODY (marchewka, seler, pietruszka, mąka pszenna) 100 g (GLUTEN, SELER) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	ANGIELKA 100 g (GLUTEN, JAJA) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) FILET KRÓLEWSKI Z INDYKA (dodatek wp., średnio rozdrobniony parzony, wędzony) 100 g (SOJA) LIŚĆ SAŁATY MASŁOWEJ 0,06 szt HERBATA (250ml) 1 szt	KEFIR (150g) 1 szt (MLEKO)	Energia [kcal] 2 118,2 Białko ogółem [g] 95 Tłuszcz [g] 62,1 Węglowodany ogółem [g] 291,3 Sód [mg] 3 221,3 Błonnik pokarmowy [g] 26,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28 suma cukrów prostych [g] 35,7
	Jan_plyna wzmoctniona białeczna	PAPKA KASZA MANNA NA WYWARZE JARZYNOWYM Z KURCZAKIEM (ćwiartka z kurczaka, włoszczyzna, kasza manna, zielona pietruszka) 500 ml (GLUTEN, SELER) HERBATA (250ml) 1 szt	MUS Z GRUSZKI 100 g	PAPKA ZACIERKA NA WYWARZE JARZYNOWYM Z KURCZAKIEM (ćwiartka z kurczaka, makaron zacierka, włoszczyzna) 500 ml (GLUTEN, JAJA, SELER) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	PAPKA ZUPA KRUPNIK Z RYŻU Z KURCZAKIEM (ćwiartka z kurczaka, marchew, seler, pietruszka, ryż biały) 500 ml (SELER) HERBATA (250ml) 1 szt	MUS OWOCOWY (100g) 1 szt	Energia [kcal] 1 961,5 Białko ogółem [g] 96,1 Tłuszcz [g] 80,1 Węglowodany ogółem [g] 243,9 Sód [mg] 648,4 Błonnik pokarmowy [g] 25,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 20,4 suma cukrów prostych [g] 31,7
	Dieta papkowata	PAPKA KASZA MANNA NA WYWARZE JARZYNOWYM Z KURCZAKIEM (ćwiartka z kurczaka, włoszczyzna, kasza manna, zielona pietruszka) 500 ml (GLUTEN, SELER) HERBATA (250ml) 1 szt		PAPKA ZACIERKA NA WYWARZE JARZYNOWYM Z KURCZAKIEM (ćwiartka z kurczaka, makaron zacierka, włoszczyzna) 500 ml (GLUTEN, JAJA, SELER) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	PAPKA ZUPA KRUPNIK Z RYŻU Z KURCZAKIEM (ćwiartka z kurczaka, marchew, seler, pietruszka, ryż biały) 500 ml (SELER) HERBATA (250ml) 1 szt	MUS OWOCOWY (100g) 1 szt	Energia [kcal] 1 852,3 Białko ogółem [g] 94,9 Tłuszcz [g] 79,7 Węglowodany ogółem [g] 214,7 Sód [mg] 644,4 Błonnik pokarmowy [g] 20,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 20,3 suma cukrów prostych [g] 28,1
2026-07-03 piątek	Jan_dieta podstawowa	ZUPA MLECZNA Z RYŻEM (mleko 2%, ryż) 300 ml (MLEKO) CHLEB PSZENNY I RAZOWY 100 g (GLUTEN, SEZAM) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) PASTA JAJEJCZNA ZE SZCZYPORKIEM (jajka, szczypiorek, majonez) 80 g (JAJA, GORCZYCA) PAPRYKA KONSERWOWA 50 g (GORCZYCA) POMARAŃCZA (150g) 1 szt HERBATA (250ml) 1 szt CUKIER 5 g		ZUPA MINISTRONE (ziemniaki, włoszczyzna, kapusta biała, kalfior, fasolka, brokuł, przecier pomidorowy) 400 ml (GLUTEN, SELER) MORSZCZUK PANIEROWANY PIECZONY (filet z morszczuka, jajka, mąka, bulka tarta) 80 g (GLUTEN, JAJA, RYBA) MŁODE ZIEMNIAKI Z WODY Z KOPERKIEM 200 g SURÓWKA Z KAPUSTY KISZONEJ (kapusta kiszona, marchew, jabłko, olej rzepakowy, zielona pietruszka) 200 g (GORCZYCA) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB PSZENNY I RAZOWY 100 g (GLUTEN, SEZAM) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) SER BIAŁY PÓŁTŁUSTY KRAJANKA 50 g (MLEKO) MARMOLADA 30 g SAŁATA MIX (sałata lodowa, rukola, sałata radicchio) 20 g HERBATA (250ml) 1 szt CUKIER 5 g	WAFELEK ŚMIETANKOWY (20g) 1 szt (GLUTEN, MLEKO)	Energia [kcal] 2 177,8 Białko ogółem [g] 75,5 Tłuszcz [g] 73,1 Węglowodany ogółem [g] 323,3 Sód [mg] 2 464,1 Błonnik pokarmowy [g] 35,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,2 suma cukrów prostych [g] 65,8
	Jan_dieta łatwostrawna	ZUPA MLECZNA Z RYŻEM (mleko 2%, ryż) 300 ml (MLEKO) ANGIELKA 100 g (GLUTEN, JAJA) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) SZYŃKA KONSERWOWA (wieprzowa, parzona, w osłonce niejadalnej) 50 g (SOJA, SELER) MUS VEGE (100g) 1 szt (GLUTEN) HERBATA (250ml) 1 szt CUKIER 5 g		ZUPA KRUPNIK Z KASZY JEĆZMIENNEJ (marchew, seler, pietruszka, kasza jećzmienna) 400 ml (GLUTEN, SELER) FILET Z MORSZCZUKA GOTOWANY (filet z morszczuka, tymianek, sól) 80 g (RYBA) SOS KOPERKOWY (wywar warzywny, mąka pszenna, koperek) 80 ml (GLUTEN, SELER) MŁODE ZIEMNIAKI Z WODY Z KOPERKIEM 200 g SZPINAK GOTOWANY (szpinak, mąka pszenna, olej rzepakowy) 200 g (GLUTEN) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	ANGIELKA 100 g (GLUTEN, JAJA) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) SER BIAŁY PÓŁTŁUSTY KRAJANKA 80 g (MLEKO) MARCHEW GOTOWANA PASTRY (marchew, olej rzepakowy) 50 g HERBATA (250ml) 1 szt CUKIER 5 g	WAFELEK ŚMIETANKOWY (20g) 1 szt (GLUTEN, MLEKO)	Energia [kcal] 1 965,5 Białko ogółem [g] 82,4 Tłuszcz [g] 53,4 Węglowodany ogółem [g] 292,6 Sód [mg] 2 344,9 Błonnik pokarmowy [g] 25,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,2 suma cukrów prostych [g] 53

Jan_dzieta z ogr. latwo przysw. weg.	CHLEB GRAHAM 100 g (GLUTEN, SEZAM) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) PASTA JAJECZNA ZE SZCZYPORIEM (jajka, szczypiorek, majonez) 80 g (JAJA, GORCZYCA) PAPRYKA KONSERWOWA 50 g (GORCZYCA) HERBATA (250ml) 1 szt	KANAPKA Z SEREM ŻÓŁTYM (chleb graham 30g, ser żółty 30g, masło 10g) 1 Por (GLUTEN, MLEKO, SEZAM)	ZUPA MINISTRONE (ziemniaki, włoszczyzna, kapusta biała, kawałki, fasolka, brokuł, przecier pomidorowy) 400 ml (GLUTEN, SELER) FILET Z MORSZCZUKA GOTOWANY (filet z morszczuka, tymianek, sól) 80 g (RYBA) SOS KOPERKOWY (wywar warzywny, mąka pszenna, koperek) 80 ml (GLUTEN, SELER) MŁODE ZIEMNIAKI Z WODY Z KOPERKIEM 200 g SURÓWKA Z KAPUŠTY KISZONEJ B/CIUKRU (kapusta kiszona, marchew, jabłko, olej rzepakowy, zielona, pietruszka, ksylitol) 200 g (GORCZYCA) KOMPOT Z JĄBLEK (jabłka) 250 ml	CHLEB GRAHAM 100 g (GLUTEN, SEZAM) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) SER BIAŁY PÓŁTŁUSTY KRAJANKA 80 g (MLEKO) SAŁATA MIX (sałata lodowa, rukola, sałata radicchio) 20 g KIELKI 4 g HERBATA (250ml) 1 szt	JOGURT NATURALNY 150 g (MLEKO)	Energia [kcal] 2 154,2 Białko ogółem [g] 92,6 Tłuszcz [g] 86,5 Węglowodany ogółem [g] 266,1 Sód [mg] 2 825,2 Błonnik pokarmowy [g] 36,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,1 suma cukrów prostych [g] 22,9
Jan_cukrzykowa lekkostrawna	ANGIELKA 100 g (GLUTEN, JAJA) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) PASTA JAJECZNA ZE SZCZYPORIEM (jajka, szczypiorek, majonez) 80 g (JAJA, GORCZYCA) SAŁATA LODOWA Z RUKOŁĄ (sałata lodowa, rukola) 10 g HERBATA (250ml) 1 szt	KANAPKA Z SEREM ŻÓŁTYM (angielka 30g, ser żółty 30g, masło 10g) 1 Por (GLUTEN, JAJA, MLEKO)	ZUPA KRUPNIK Z KASZY JEĆZMIENNEJ (marchew, seler, pietruszka, kasza jećzmienna) 400 ml (GLUTEN, SELER) FILET Z MORSZCZUKA GOTOWANY (filet z morszczuka, tymianek, sól) 80 g (RYBA) SOS KOPERKOWY (wywar warzywny, mąka pszenna, koperek) 80 ml (GLUTEN, SELER) MŁODE ZIEMNIAKI Z WODY Z KOPERKIEM 200 g SZPINAK GOTOWANY (szpinak, mąka pszenna, olej rzepakowy) 200 g (GLUTEN) KOMPOT Z JĄBLEK (jabłka) 250 ml	ANGIELKA 100 g (GLUTEN, JAJA) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) SER BIAŁY PÓŁTŁUSTY KRAJANKA 80 g (MLEKO) SAŁATA MIX (sałata lodowa, rukola, sałata radicchio) 20 g MARCHEW GOTOWANA PŁASTRY (marchew, olej rzepakowy) 100 g HERBATA (250ml) 1 szt	JOGURT NATURALNY 150 g (MLEKO)	Energia [kcal] 2 007,4 Białko ogółem [g] 91,3 Tłuszcz [g] 72,2 Węglowodany ogółem [g] 263,7 Sód [mg] 2 467 Błonnik pokarmowy [g] 28 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,6 suma cukrów prostych [g] 26,2
Jan_dzieta latwostrawna z ogr. tłuszczu	ZUPA MLECZNA Z RYŻEM (mleko 2%, ryż) 300 ml (MLEKO) ANGIELKA 100 g (GLUTEN, JAJA) MARGARYNA SŁONECZNA 81% TŁUSZCZU ROŚLINNEGO 10g 1 szt JAJKO GOTOWANE klasy M (55g) 1 szt (JAJA) DŻEM OWOCOWY 25g 1 szt MIÓD 25g 1 szt SAŁATA LODOWA Z RUKOŁĄ (sałata lodowa, rukola) 10 g MUS Z GRUSZKI 100 g HERBATA (250ml) 1 szt CUKIER 5 g	ZUPA KRUPNIK Z KASZY JEĆZMIENNEJ (marchew, seler, pietruszka, kasza jećzmienna) 400 ml (GLUTEN, SELER) FILET Z MORSZCZUKA GOTOWANY (filet z morszczuka, tymianek, sól) 80 g (RYBA) SOS KOPERKOWY (wywar warzywny, mąka pszenna, koperek) 80 ml (GLUTEN, SELER) MŁODE ZIEMNIAKI Z WODY Z KOPERKIEM 200 g SZPINAK GOTOWANY (szpinak, mąka pszenna, olej rzepakowy) 200 g (GLUTEN) KOMPOT Z JĄBLEK (jabłka) 250 ml	ANGIELKA 100 g (GLUTEN, JAJA) MARGARYNA SŁONECZNA 81% TŁUSZCZU ROŚLINNEGO 10g 1 szt SER BIAŁY PÓŁTŁUSTY KRAJANKA 50 g (MLEKO) MARCHEW GOTOWANA PŁASTRY (marchew, olej rzepakowy) 50 g SAŁATA MIX (sałata lodowa, rukola, sałata radicchio) 20 g KIELKI 4 g HERBATA (250ml) 1 szt CUKIER 5 g	JOGURT NATURALNY 150 g (MLEKO)	Energia [kcal] 2 018,2 Białko ogółem [g] 80,7 Tłuszcz [g] 46 Węglowodany ogółem [g] 336,9 Sód [mg] 2 022,5 Błonnik pokarmowy [g] 29,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 17,7 suma cukrów prostych [g] 55,7	
Jan_dzieta bogatobiałkowa	ZUPA MLECZNA Z RYŻEM (mleko 2%, ryż) 300 ml (MLEKO) ANGIELKA 100 g (GLUTEN, JAJA) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) PASTA JAJECZNA ZE SZCZYPORIEM (jajka, szczypiorek, majonez) 100 g (JAJA, GORCZYCA) SAŁATA LODOWA Z RUKOŁĄ (sałata lodowa, rukola) 10 g MUS Z GRUSZKI 100 g HERBATA (250ml) 1 szt	KANAPKA Z SEREM ŻÓŁTYM (angielka 30g, ser żółty 30g, masło 10g) 1 Por (GLUTEN, JAJA, MLEKO)	ZUPA KRUPNIK Z KASZY JEĆZMIENNEJ (marchew, seler, pietruszka, kasza jećzmienna) 400 ml (GLUTEN, SELER) FILET Z MORSZCZUKA GOTOWANY (filet z morszczuka, tymianek, sól) 150 g (RYBA) SOS KOPERKOWY (wywar warzywny, mąka pszenna, koperek) 100 ml (GLUTEN, SELER) MŁODE ZIEMNIAKI Z WODY Z KOPERKIEM 200 g SZPINAK GOTOWANY (szpinak, mąka pszenna, olej rzepakowy) 200 g (GLUTEN) KOMPOT Z JĄBLEK (jabłka) 250 ml	ANGIELKA 100 g (GLUTEN, JAJA) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) SER BIAŁY PÓŁTŁUSTY KRAJANKA 80 g (MLEKO) MARCHEW GOTOWANA PŁASTRY (marchew, olej rzepakowy) 50 g SAŁATA MIX (sałata lodowa, rukola, sałata radicchio) 20 g HERBATA (250ml) 1 szt	JOGURT NATURALNY 150 g (MLEKO)	Energia [kcal] 2 408,9 Białko ogółem [g] 118,4 Tłuszcz [g] 81,1 Węglowodany ogółem [g] 318,5 Sód [mg] 2 622,9 Błonnik pokarmowy [g] 29,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,3 suma cukrów prostych [g] 38,1

2026-07-03 piątek	Jan_płynna wzmocniona b/mleczna	PAPKA RYŻ NA WYWARZE Z ŁOPATKA (łopatka, marchew, seler, pietruszka, ryż biały) 500 ml (SELER) HERBATA (250ml) 1 szt	MUS OWOCOWY (100g) 1 szt	PAPKA ZUPA KRUPNIK Z KASZY JĘCZMIENNEJ Z ŁOPATKA (łopatka, kasza jęczmienna, włoszczyzna) 500 ml (GLUTEN, SELER) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	PAPKA ZUPA JARZYNOWA Z MAKARONEM I ŁOPATKA (łopatka, makaron, włoszczyzna, mąka pszenna) 500 ml (GLUTEN, SELER) HERBATA (250ml) 1 szt	MUS Z GRUSZKI 100 g	Energia [kcal] 1 878 Białko ogółem [g] 90 Tłuszcz [g] 81,1 Węglowodany ogółem [g] 219,9 Sód [mg] 516,7 Błonnik pokarmowy [g] 26,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,8 suma cukrów prostych [g] 31,8
	Dieta papkowata	PAPKA RYŻ NA WYWARZE Z ŁOPATKA (łopatka, marchew, seler, pietruszka, ryż biały) 500 ml (SELER) HERBATA (250ml) 1 szt		PAPKA ZUPA KRUPNIK Z KASZY JĘCZMIENNEJ Z ŁOPATKA (łopatka, kasza jęczmienna, włoszczyzna) 500 ml (GLUTEN, SELER) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	PAPKA ZUPA JARZYNOWA Z MAKARONEM I ŁOPATKA (łopatka, makaron, włoszczyzna, mąka pszenna) 500 ml (GLUTEN, SELER) HERBATA (250ml) 1 szt	MUS Z GRUSZKI 150 g	Energia [kcal] 1 850,7 Białko ogółem [g] 89,8 Tłuszcz [g] 81,1 Węglowodany ogółem [g] 216,5 Sód [mg] 516,7 Błonnik pokarmowy [g] 27 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,8 suma cukrów prostych [g] 17,6
2026-07-04 sobota	Jan_dieta podstawowa	ZUPA MLECZNA Z MAKARONEM (mleko 2%, makaron) 300 ml (GLUTEN, MLEKO) CHLEB PSZENNY I RAZOWY 100 g (GLUTEN, SEZAM) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) SÉREK WIEJSKI GRANULOWANY 50 g (MLEKO) POLĘDWICA SOPOCKA (wędzonka wp., wędzona, parzona) 30 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER) POMIDÓR 50 g HERBATA (250ml) 1 szt CUKIER 5 g		ZUPA DYNIOWA Z MAKARONEM ZACIERKA (dynia, makaron zacierka, marchew, pietruszka, seler, mleko, mąka pszenna) 400 ml (GLUTEN, JAJA, MLEKO, SELER) PULPET WIEPRZOWY GOTOWANY (łopatka wp., bułka tarta, jajka) 100 g (GLUTEN, JAJA) SOS POMIDOROWY (przecier pomidorowy, mąka pszenna) 100 ml (GLUTEN) KASZA JĘCZMIENNA GOTOWANA 200 g (GLUTEN) SURÓWKA Z OGÓRKA KISZONEGO Z MUSZTARDA (ogórek kiszony, cebula, musztarda) 200 g (GORCZYCA) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB PSZENNY I RAZOWY 100 g (GLUTEN, SEZAM) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) BIĄNKA PIERS GOTOWANA Z INDYKA (gotowana, w osłonce niejadalnej) 80 g (SELER, GORCZYCA) OGÓREK ZIELONY TALARKI OBRANY 50 g SAŁATA MIX ZE SŁONECZNIKIEM (sałata lodowa, rukola, sałata radicchio, słonecznik) 10 g HERBATA (250ml) 1 szt CUKIER 5 g	BUDYŃ (mleko 2%, budyń waniliowy) 200 ml (GLUTEN, MLEKO)	Energia [kcal] 2 115,9 Białko ogółem [g] 91,9 Tłuszcz [g] 59,6 Węglowodany ogółem [g] 309,7 Sód [mg] 3 853 Błonnik pokarmowy [g] 26,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,3 suma cukrów prostych [g] 62,2
	Jan_dieta łatwostrawna	ZUPA MLECZNA Z MAKARONEM (mleko 2%, makaron) 300 ml (GLUTEN, MLEKO) ANGIELKA 100 g (GLUTEN, JAJA) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) SÉREK WIEJSKI GRANULOWANY 50 g (MLEKO) POLĘDWICA SOPOCKA (wędzonka wp., wędzona, parzona) 30 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER) DŻEM OWOCOWY 25g 1 szt HERBATA (250ml) 1 szt CUKIER 5 g		ZUPA DYNIOWA Z MAKARONEM ZACIERKA (dynia, makaron zacierka, marchew, pietruszka, seler, mleko, mąka pszenna) 400 ml (GLUTEN, JAJA, MLEKO, SELER) PULPET WIEPRZOWY GOTOWANY (łopatka wp., bułka tarta, jajka) 100 g (GLUTEN, JAJA) SOS POMIDOROWY (przecier pomidorowy, mąka pszenna) 100 ml (GLUTEN) KASZA JĘCZMIENNA GOTOWANA 200 g (GLUTEN) MARCHEW GOTOWANA (marchew, mąka pszenna, olej rzepakowy) 200 g (GLUTEN) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	ANGIELKA 100 g (GLUTEN, JAJA) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) BIĄNKA PIERS GOTOWANA Z INDYKA (gotowana, w osłonce niejadalnej) 80 g (SELER, GORCZYCA) JABŁKO PARZONE (120g) 1 szt HERBATA (250ml) 1 szt CUKIER 5 g	BUDYŃ (mleko 2%, budyń waniliowy) 200 ml (GLUTEN, MLEKO)	Energia [kcal] 2 178,3 Białko ogółem [g] 91,6 Tłuszcz [g] 49,2 Węglowodany ogółem [g] 358,9 Sód [mg] 2 607,8 Błonnik pokarmowy [g] 27,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,2 suma cukrów prostych [g] 76,9

2026-07-04 sobota	Jan_dzień z ogr. łatwo przysw. węgl.	CHLEB GRAHAM 100 g (GLUTEN, SEZAM) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) SEREK WIEJSKI GRANULOWANY 50 g (MLEKO) POŁĘDWICA SOPOCKA (wędzonka wp., wędzona, parzona) 30 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER) POMIDOR 50 g HERBATA (250ml) 1 szt CUKIER 5 g	KISIEL B/CUKRU (kisiel owocowy, woda) (200ml) 1 Por	ZUPA BARSZCZ UKRAIŃSKI (buraki, kapusta biała, ziemniaki, fasola Jaś, marchew, pietruszka, seler, cebula, mąka pszenna) 400 ml (GLUTEN, SELER) PULPET WIEPRZOWY GOTOWANY (łopatka wp., bułka tarta, jajka) 100 g (GLUTEN, JAJA) SOS POMIDOROWY (przecier pomidorowy, mąka pszenna) 100 ml (GLUTEN) KASZA JĘCZMIENNA GOTOWANA 200 g (GLUTEN) SUROWKA Z OGÓRKA KISZONEGO Z MUSZTARDA (ogórek kiszony, cebula, musztarda) 200 g (GORCZYCA)	CHLEB GRAHAM 100 g (GLUTEN, SEZAM) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) BIANKA PIERŚ GOTOWANA Z INDYKA (gotowana, w osłonce niejadalnej) 80 g (SELER, GORCZYCA) SER TWAROGOWY TOPIONY Lactima 17G 1 Por (MLEKO) OGÓREK ZIELONY TALARKI OBRANY 50 g (GLUTEN) SAŁATA MIX ZE SŁONECZNIKIEM (sałata lodowa, rukola, sałata radicchio, słonecznik) 10 g HERBATA (250ml) 1 szt	KANAPKA Z WĘDLINĄ DROBIOWĄ (chleb graham 30g, wędlina drobiowa 30g, masło 10g) 1 Por (GLUTEN, MLEKO, SEZAM)	Energia [kcal] 1 986,5 Białko ogółem [g] 86,1 Tłuszcz [g] 62,7 Węglowodany ogółem [g] 275,7 Sód [mg] 4 673,2 Błonnik pokarmowy [g] 30,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,4 suma cukrów prostych [g] 32,2
	Jan_cukrzykowa lekkostrawna	ANGIELKA 100 g (GLUTEN, JAJA) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) SEREK WIEJSKI GRANULOWANY 50 g (MLEKO) POŁĘDWICA SOPOCKA (wędzonka wp., wędzona, parzona) 80 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER) ROSZPONKA 5 g HERBATA (250ml) 1 szt	KISIEL B/CUKRU (kisiel owocowy, woda) (200ml) 1 Por	ZUPA BARSZCZ UKRAIŃSKI (buraki, kapusta biała, ziemniaki, fasola Jaś, marchew, pietruszka, seler, cebula, mąka pszenna) 400 ml (GLUTEN, SELER) PULPET WIEPRZOWY GOTOWANY (łopatka wp., bułka tarta, jajka) 100 g (GLUTEN, JAJA) SOS POMIDOROWY (przecier pomidorowy, mąka pszenna) 100 ml (GLUTEN) KASZA JĘCZMIENNA GOTOWANA 200 g (GLUTEN) BROKUŁ GOTOWANY Z WODY (brokuł, olej rzepakowy) 200 g KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	ANGIELKA 100 g (GLUTEN, JAJA) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) BIANKA PIERŚ GOTOWANA Z INDYKA (gotowana, w osłonce niejadalnej) 80 g (SELER, GORCZYCA) SER TWAROGOWY TOPIONY Lactima 17G 1 Por (MLEKO) SAŁATA LODOWA 10 g JABŁKO PARZONE (120g) 1 szt HERBATA (250ml) 1 szt	KANAPKA Z WĘDLINĄ DROBIOWĄ (angielka 30g, wędlina drobiowa 30g, masło 10g) 1 Por (GLUTEN, JAJA, MLEKO)	Energia [kcal] 2 037,4 Białko ogółem [g] 95,6 Tłuszcz [g] 56,3 Węglowodany ogółem [g] 306,7 Sód [mg] 3 675,6 Błonnik pokarmowy [g] 26,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,8 suma cukrów prostych [g] 34,5
	Jan_dzień łatwostrawna z ogr. tłuszczu	ZUPA MLECZNA Z MAKARONEM (mleko 2%, makaron) 300 ml (GLUTEN, MLEKO) ANGIELKA 100 g (GLUTEN, JAJA) MARGARYNA SŁONECZNA 81% TŁUSZCZU ROŚLINNEGO 10g 1 szt SEREK WIEJSKI GRANULOWANY 50 g (MLEKO) POŁĘDWICA SOPOCKA (wędzonka wp., wędzona, parzona) 30 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER) ROSZPONKA 5 g HERBATA (250ml) 1 szt CUKIER 5 g		ZUPA DYNIOWA Z MAKARONEM ZACIERKA (dynia, makaron zacierka, marchew, pietruszka, seler, mleko, mąka pszenna) 400 ml (GLUTEN, JAJA, MLEKO, SELER) FILET Z PIERSI KURCZAKA GOTOWANY 80 g SOS POMIDOROWY (przecier pomidorowy, mąka pszenna) 100 ml (GLUTEN) KASZA JĘCZMIENNA GOTOWANA 200 g (GLUTEN) BROKUŁ GOTOWANY Z WODY (brokuł, olej rzepakowy) 200 g KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	ANGIELKA 100 g (GLUTEN, JAJA) MARGARYNA SŁONECZNA 81% TŁUSZCZU ROŚLINNEGO 10g 1 szt BIANKA PIERŚ GOTOWANA Z INDYKA (gotowana, w osłonce niejadalnej) 50 g (SELER, GORCZYCA) SAŁATA LODOWA 10 g JABŁKO PARZONE (120g) 1 szt HERBATA (250ml) 1 szt CUKIER 5 g	BUDYŃ (mleko 2%, budyń waniliowy) 200 ml (GLUTEN, MLEKO)	Energia [kcal] 2 017,2 Białko ogółem [g] 90,9 Tłuszcz [g] 43 Węglowodany ogółem [g] 331,7 Sód [mg] 2 249,4 Błonnik pokarmowy [g] 24,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 18,6 suma cukrów prostych [g] 65
	Jan_dzień bogatobiałkowa	ZUPA MLECZNA Z MAKARONEM (mleko 2%, makaron) 300 ml (GLUTEN, MLEKO) ANGIELKA 80 g (GLUTEN, JAJA) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) SEREK WIEJSKI GRANULOWANY 50 g (MLEKO) POŁĘDWICA SOPOCKA (wędzonka wp., wędzona, parzona) 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER) ROSZPONKA 5 g HERBATA (250ml) 1 szt CUKIER 5 g	KEFIR (150g) 1 szt (MLEKO)	ZUPA DYNIOWA Z MAKARONEM ZACIERKA (dynia, makaron zacierka, marchew, pietruszka, seler, mleko, mąka pszenna) 400 ml (GLUTEN, JAJA, MLEKO, SELER) PULPET WIEPRZOWY GOTOWANY (łopatka wp., bułka tarta, jajka) 150 g (GLUTEN, JAJA) SOS POMIDOROWY (przecier pomidorowy, mąka pszenna) 100 ml (GLUTEN) KASZA JĘCZMIENNA GOTOWANA 200 g (GLUTEN) BROKUŁ GOTOWANY Z WODY (brokuł, olej rzepakowy) 200 g KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	ANGIELKA 80 g (GLUTEN, JAJA) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) BIANKA PIERŚ GOTOWANA Z INDYKA (gotowana, w osłonce niejadalnej) 100 g (SELER, GORCZYCA) JABŁKO PARZONE (120g) 1 szt SAŁATA LODOWA 10 g	BUDYŃ (mleko 2%, budyń waniliowy) 200 ml (GLUTEN, MLEKO)	Energia [kcal] 2 180,1 Białko ogółem [g] 112,5 Tłuszcz [g] 57,9 Węglowodany ogółem [g] 317 Sód [mg] 2 598,2 Błonnik pokarmowy [g] 24,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,1 suma cukrów prostych [g] 66,4

2026-07-04 sobota	Jan_płynna wzmożona b/mleczna	PAPKA ZUPA JARZYNOWA Z MAKARONEM I ŁOPATKĄ (topatka, makaron, włoszczyzna, mąka pszenna) 500 ml (GLUTEN, SELER) HERBATA (250ml) 1 szt	MUS VEGE (100g) 1 szt (GLUTEN)	PAPKA ZUPA ZIEMNIACZANA Z ŁOPATKĄ, wzmożona (topatka, ziemniaki, włoszczyzna, mąka pszenna) 500 ml (GLUTEN, SELER) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	PAPKA ZUPA JARZYNOWA Z ZIEMNIAKAMI I ŁOPATKĄ (topatka, ziemniaki, włoszczyzna, mąka pszenna) 500 ml (SELER) HERBATA (250ml) 1 szt	KISIEL (kisiel owocowy, woda) (200ml) 1 Por	Energia [kcal] 1 925,3 Białko ogółem [g] 92,1 Tłuszcz [g] 80,2 Węglowodany ogółem [g] 229,4 Sód [mg] 558,1 Błonnik pokarmowy [g] 24,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,7 suma cukrów prostych [g] 53,5
	Dieta paplowata	PAPKA ZUPA JARZYNOWA Z MAKARONEM I ŁOPATKĄ (topatka, makaron, włoszczyzna, mąka pszenna) 500 ml (GLUTEN, SELER) HERBATA (250ml) 1 szt		PAPKA ZUPA ZIEMNIACZANA Z ŁOPATKĄ, wzmożona (topatka, ziemniaki, włoszczyzna, mąka pszenna) 500 ml (GLUTEN, SELER) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	PAPKA ZUPA JARZYNOWA Z ZIEMNIAKAMI I ŁOPATKĄ (topatka, ziemniaki, włoszczyzna, mąka pszenna) 500 ml (SELER) HERBATA (250ml) 1 szt	KISIEL (kisiel owocowy, woda) (200ml) 1 Por	Energia [kcal] 1 876,3 Białko ogółem [g] 91,5 Tłuszcz [g] 80 Węglowodany ogółem [g] 219,4 Sód [mg] 554,1 Błonnik pokarmowy [g] 23,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,7 suma cukrów prostych [g] 43,5
2026-07-05 niedziela	Jan_dieta podstawowa	CHLEB PSZENNY I RAZOWY 100 g (GLUTEN, SEZAM) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) JAJKO GOTOWANE klasy M (55g) 1 szt (JAJA) SZYNKA DĘBOWA (wp.) 30 g (SOJA) SALATKA ŚRODZIEMNOMORSKA (salata lodowa, rukola, salata radicchio, oliwki, ogórek zielony, oliwa z oliwek) 50 g KAKAO WEEKEND (mleko 2%, kakao) 200 ml (MLEKO)		ROSÓŁ Z MAKARONEM (wywar drobiowy, marchew, pietruszka, seler, por, makaron, zielona pietruszka) 400 ml (GLUTEN, JAJA, SELER) UDKO Z KURCZAKA GOTOWANE W SOSIE (udko z kurczaka, marchew, pietruszka, mąka pszenna, nartka pietruszki) 120 g (GLUTEN) MŁODE ZIEMNIAKI Z WODY Z KOPERKIEM 200 g SALATKA Z BURACZKA (buraki, olej rzepakowy, cukier) 200 g KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB PSZENNY I RAZOWY 100 g (GLUTEN, SEZAM) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) SER ŻÓŁTY (podpuszczkowy ser dojrzewający, typ holenderski tusty) 80 g (MLEKO) POMIDOR 50 g KIELKI 2 g HERBATA (250ml) 1 szt CUKIER 5 g	JOGURT OWOCOWY (100g) 1 szt (MLEKO)	Energia [kcal] 2 233,3 Białko ogółem [g] 84,5 Tłuszcz [g] 84,4 Węglowodany ogółem [g] 278,7 Sód [mg] 3 298 Błonnik pokarmowy [g] 29,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,7 suma cukrów prostych [g] 59,6
	Jan_dieta łatwostrawna	ANGIELKA 100 g (GLUTEN, JAJA) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) SZYNKA DĘBOWA (wp.) 30 g (SOJA) JAJKO GOTOWANE klasy M (55g) 1 szt (JAJA) MUS JABŁKOWY (jabłka, cukier) 100 g KAKAO WEEKEND (mleko 2%, kakao) 200 ml (MLEKO)		ZUPA GRYSIKOWA (marchew, seler, pietruszka, kasza manna, zielona pietruszka) 400 ml (GLUTEN, SELER) UDKO Z KURCZAKA GOTOWANE W SOSIE (udko z kurczaka, marchew, pietruszka, mąka pszenna, nartka pietruszki) 120 g (GLUTEN) MŁODE ZIEMNIAKI Z WODY Z KOPERKIEM 200 g BURACZKI GOTOWANE (buraki, mąka pszenna, olej rzepakowy) 200 g (GLUTEN) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	ANGIELKA 100 g (GLUTEN, JAJA) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) POŁĘDWICA GAZDY (schab wp. parzony) 80 g (SOJA, GORCZYCA) KETCHUP 20 g HERBATA (250ml) 1 szt CUKIER 5 g	JOGURT OWOCOWY (100g) 1 szt (MLEKO)	Energia [kcal] 2 055,5 Białko ogółem [g] 76 Tłuszcz [g] 56,5 Węglowodany ogółem [g] 309,9 Sód [mg] 3 245,7 Błonnik pokarmowy [g] 26 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,5 suma cukrów prostych [g] 71,1
	Jan_dieta z ogr. łatwo przysw. węgl.	CHLEB GRAHAM 100 g (GLUTEN, SEZAM) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) JAJKO GOTOWANE klasy M (55g) 1 szt (JAJA) SZYNKA DĘBOWA (wp.) 30 g (SOJA) SALATKA ŚRODZIEMNOMORSKA (salata lodowa, rukola, salata radicchio, oliwki, ogórek zielony, oliwa z oliwek) 50 g HERBATA (250ml) 1 szt	KANAPKA Z SEREM ŻÓŁTYM (chleb graham 30g, ser żółty 30g, masło 10g) 1 Por (GLUTEN, MLEKO, SEZAM)	ROSÓŁ Z MAKARONEM (wywar drobiowy, marchew, pietruszka, seler, por, makaron, zielona pietruszka) 400 ml (GLUTEN, JAJA, SELER) UDKO Z KURCZAKA GOTOWANE W SOSIE (udko z kurczaka, marchew, pietruszka, mąka pszenna, nartka pietruszki) 120 g (GLUTEN) MŁODE ZIEMNIAKI Z WODY Z KOPERKIEM 200 g SALATKA Z BURACZKA B/CUKRU (burak, olej rzepakowy, ksylitol) 100 g KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB GRAHAM 100 g (GLUTEN, SEZAM) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) SER ŻÓŁTY (podpuszczkowy ser dojrzewający, typ holenderski tusty) 80 g (MLEKO) POMIDOR 50 g KIELKI 2 g HERBATA (250ml) 1 szt	JOGURT NATURALNY 150 g (MLEKO)	Energia [kcal] 2 327,1 Białko ogółem [g] 95,7 Tłuszcz [g] 95,1 Węglowodany ogółem [g] 263 Sód [mg] 3 395,5 Błonnik pokarmowy [g] 32,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44,6 suma cukrów prostych [g] 24,6

2026-07-05 niedziela	Jan_cukrzykowa lekkostrawna	ANGIELKA 100 g (GLUTEN, JAJA) MASŁO EKSTRA 82% TLUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) JAJKO GOTOWANE klasy M (55g) 1 szt (JAJA) SZYNKA DEBOWA (wp.) 30 g (SOJA) MUS Z GRUSZKI 100 g HERBATA (250ml) 1 szt	KANAPKA Z WĘDLINĄ DROBIOWĄ (angielka 30g, wędlina drobiowa 30g, masło 10g) 1 Por (GLUTEN, JAJA, MLEKO)	ZUPA GRYSIKOWA (marchew, seler, pietruszka, kasza manna, zielona pietruszka) 400 ml (GLUTEN, SELER) UDKO Z KURCZAKA GOTOWANE W SOSIE (udko z kurczaka, marchew, pietruszka, mąka pszenna, nartka pietruszki) 120 g (GLUTEN) MŁODE ZIEMNIAKI Z WODY Z KOPERKIEM 200 g BURACZKI GOTOWANE (buraki, mąka pszenna, olej rzepakowy) 200 g (GLUTEN) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	ANGIELKA 100 g (GLUTEN, JAJA) MASŁO EKSTRA 82% TLUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) TWAROŻEK Z KOPERKIEM (ser biały półtłusty, koperek) 80 g (MLEKO) SZPINAK BABY 2 g KIELKI 2 g HERBATA (250ml) 1 szt	JOGURT NATURALNY 150 g (MLEKO)	Energia [kcal] 2 132,1 Białko ogółem [g] 85 Tłuszcz [g] 63,1 Węglowodany ogółem [g] 307,8 Sód [mg] 2 540,2 Błonnik pokarmowy [g] 27,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,9 suma cukrów prostych [g] 39
	Jan_dieta łatwostrawna z ogr. tłuszczu	ANGIELKA 100 g (GLUTEN, JAJA) MARGARYNA SŁONECZNA 81% TLUSZCZU ROŚLINNEGO 10g 1 szt SZYNKA DEBOWA (wp.) 50 g (SOJA) RUKOLA 4 g MUS Z GRUSZKI 100 g KAKAO WEEKEND (mleko 2%, kakao) 200 ml (MLEKO)		ZUPA GRYSIKOWA (marchew, seler, pietruszka, kasza manna, zielona pietruszka) 400 ml (GLUTEN, SELER) UDKO Z KURCZAKA GOTOWANE W SOSIE (udko z kurczaka, marchew, pietruszka, mąka pszenna, nartka pietruszki) 120 g (GLUTEN) MŁODE ZIEMNIAKI Z WODY Z KOPERKIEM 200 g BURACZKI GOTOWANE (buraki, mąka pszenna, olej rzepakowy) 200 g (GLUTEN) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	ANGIELKA 100 g (GLUTEN, JAJA) MARGARYNA SŁONECZNA 81% TLUSZCZU ROŚLINNEGO 10g 1 szt TWAROŻEK Z KOPERKIEM (ser biały półtłusty, koperek) 50 g (MLEKO) DŻEM OWOCOWY 25g 2 szt SZPINAK BABY 2 g KIELKI 2 g HERBATA (250ml) 1 szt CUKIER 5 g	SOCZEK B/CIUKRU 200ml 1 szt	Energia [kcal] 2 064,4 Białko ogółem [g] 68 Tłuszcz [g] 49,2 Węglowodany ogółem [g] 339,5 Sód [mg] 2 248,9 Błonnik pokarmowy [g] 27,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 18,1 suma cukrów prostych [g] 63,7
	Jan_dieta bogatobiałkowa	ANGIELKA 100 g (GLUTEN, JAJA) MASŁO EKSTRA 82% TLUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) JAJKO GOTOWANE klasy M (55g) 1 szt (JAJA) SZYNKA DEBOWA (wp.) 50 g (SOJA) MUS Z GRUSZKI 100 g KAKAO WEEKEND (mleko 2%, kakao) 200 ml (MLEKO)	KANAPKA Z WĘDLINĄ DROBIOWĄ (angielka 30g, wędlina drobiowa 30g, masło 10g) 1 Por (GLUTEN, JAJA, MLEKO)	ZUPA GRYSIKOWA (marchew, seler, pietruszka, kasza manna, zielona pietruszka) 400 ml (GLUTEN, SELER) UDKO Z KURCZAKA GOTOWANE W SOSIE (udko z kurczaka, marchew, pietruszka, mąka pszenna, nartka pietruszki) 150 g (GLUTEN) MŁODE ZIEMNIAKI Z WODY Z KOPERKIEM 200 g BURACZKI GOTOWANE (buraki, mąka pszenna, olej rzepakowy) 200 g (GLUTEN) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	ANGIELKA 100 g (GLUTEN, JAJA) MASŁO EKSTRA 82% TLUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) TWAROŻEK Z KOPERKIEM (ser biały półtłusty, koperek) 100 g (MLEKO) SZPINAK BABY 2 g KIELKI 2 g HERBATA (250ml) 1 szt	JOGURT NATURALNY 150 g (MLEKO)	Energia [kcal] 2 363,5 Białko ogółem [g] 99,6 Tłuszcz [g] 73,3 Węglowodany ogółem [g] 323,4 Sód [mg] 2 833,8 Błonnik pokarmowy [g] 27,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,5 suma cukrów prostych [g] 51,3
	Jan_płynna wzmocniona b/wielozłazna	PAPKA ZUPA KRUPNIK Z RYŻU Z KURCZAKIEM (ćwiartka z kurczaka, marchew, seler, pietruszka, ryż biały) 500 ml (SELER) HERBATA (250ml) 1 szt	MUS Z GRUSZKI 100 g	PAPKA KASZA MANNA NA WYWARZE JARZYNOWYM Z KURCZAKIEM (ćwiartka z kurczaka, włoszczyzna, kasza manna, zielona pietruszka) 500 ml (GLUTEN, SELER) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	PAPKA KASZA MANNA NA WYWARZE JARZYNOWYM Z KURCZAKIEM (ćwiartka z kurczaka, włoszczyzna, kasza manna, zielona pietruszka) 500 ml (GLUTEN, SELER) HERBATA (250ml) 1 szt	MUS JABŁKOWY (jabłka, cukier) 100 g	Energia [kcal] 2 065,6 Białko ogółem [g] 88,6 Tłuszcz [g] 97,1 Węglowodany ogółem [g] 242,9 Sód [mg] 656,1 Błonnik pokarmowy [g] 26,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,1 suma cukrów prostych [g] 29,5
	Dieta papkowata	PAPKA ZUPA KRUPNIK Z RYŻU Z KURCZAKIEM (ćwiartka z kurczaka, marchew, seler, pietruszka, ryż biały) 500 ml (SELER) HERBATA (250ml) 1 szt		PAPKA KASZA MANNA NA WYWARZE JARZYNOWYM Z KURCZAKIEM (ćwiartka z kurczaka, włoszczyzna, kasza manna, zielona pietruszka) 500 ml (GLUTEN, SELER) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	PAPKA KASZA MANNA NA WYWARZE JARZYNOWYM Z KURCZAKIEM (ćwiartka z kurczaka, włoszczyzna, kasza manna, zielona pietruszka) 500 ml (GLUTEN, SELER) HERBATA (250ml) 1 szt	MUS JABŁKOWY (jabłka, cukier) 100 g	Energia [kcal] 1 956,4 Białko ogółem [g] 87,4 Tłuszcz [g] 96,7 Węglowodany ogółem [g] 213,7 Sód [mg] 652,1 Błonnik pokarmowy [g] 22 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24 suma cukrów prostych [g] 25,9

2026-07-06 poniedziałek	Jan_dieta podstawowa	ZUPA MLECZNA Z PŁATKAMI OWSIANE (mleko 2%, płatki owsiane) 300 ml (GLUTEN, MLEKO) CHLEB PSZENNÝ I RAZOWY 100 g (GLUTEN, SEZAM) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) SZYNKA Z PIERSIĄ INDYCZĄ (z indyka i kurczaka grub rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalnej) 80 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) POMIDOR 60 g HERBATA (250ml) 1 szt CUKIER 5 g	ZUPA JARZYNOWA Z ZIEMNIAKAMI (ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, fasolka szparagowa, mąka pszenna, mleko) 400 ml (GLUTEN, SELER) SOS BOLONSKI Z WARZYWAMI DUSZONY (topatka wp., marchew, pietruszka, seler, cebula, kon. pomidorowy, mąka pszenna, olej) 120 g (GLUTEN) MAKARON PEŁNOZIARNISTY PENNE GOTOWANY 200 g SURÓWKA COLESŁAW (kapusta biała, marchew, cebula, jogurt naturalny, chrzan, cukier) 200 g (JAJA, MLEKO, GORCZYCA, SO2) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB PSZENNÝ I RAZOWY 100 g (GLUTEN, SEZAM) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) POŁEDWICA DROBIOWA Z PIETRUSZKĄ (Wędlina dr. parzona z dodatkiem mięsa wp.) 50 g (OZI, SELER, GORCZYCA) SER BIAŁY PÓLTŁUSTY 50 g (MLEKO) SAŁATKA ZE STRĄCZKÓW Z OGÓRKIEM (ogórek kisz., fasola czerwona, groszek zielony, ciecierzycza, ziel. pietruszka, olej rzepakowy) 50 g (GORCZYCA) LIŚĆ SAŁATY MASŁOWEJ 0,06 szt HERBATA (250ml) 1 szt CUKIER 5 g	KISIEL Z TARTYMI JABŁKAMI DROBNO TARTE (jabłka, kisiel owocowy, woda) 200 ml	Energia [kcal] 2 407,2 Białko ogółem [g] 101,9 Tłuszcz [g] 56,3 Węglowodany ogółem [g] 357,6 Sód [mg] 2 890,8 Błonnik pokarmowy [g] 47,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21 suma cukrów prostych [g] 70,6	
	Jan_dieta latwostrawna	ZUPA MLECZNA Z PŁATKAMI OWSIANE (mleko 2%, płatki owsiane) 300 ml (GLUTEN, MLEKO) ANGIELKA 100 g (GLUTEN, JAJA) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) SZYNKA Z PIERSIĄ INDYCZĄ (z indyka i kurczaka grub rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalnej) 80 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) MIOD 25g 1 szt HERBATA (250ml) 1 szt CUKIER 5 g	ZUPA JARZYNOWA Z ZIEMNIAKAMI (ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, fasolka szparagowa, mąka pszenna, mleko) 400 ml (GLUTEN, SELER) GULASZ WIEPRZOWY DUSZONY (MIĘSO W KOSTKĘ) (topatka wp., szynka wp., olej rzepakowy, mąka pszenna, przyprawy) 120 g (GLUTEN, SOJA) MAKARON ŚWIDERKI GOTOWANY 200 g (GLUTEN) MARCHEW GOTOWANA (marchew, mąka pszenna, olej rzepakowy) 200 g (GLUTEN) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	ANGIELKA 100 g (GLUTEN, JAJA) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) POŁEDWICA DROBIOWA Z PIETRUSZKĄ (Wędlina dr. parzona z dodatkiem mięsa wp.) 50 g (OZI, SELER, GORCZYCA) SER BIAŁY PÓLTŁUSTY 50 g (MLEKO) MUS VEGE (100g) 1 szt (GLUTEN) HERBATA (250ml) 1 szt CUKIER 5 g	KISIEL Z TARTYMI JABŁKAMI DROBNO TARTE (jabłka, kisiel owocowy, woda) 200 ml	Energia [kcal] 2 365,4 Białko ogółem [g] 95,9 Tłuszcz [g] 46,7 Węglowodany ogółem [g] 368,1 Sód [mg] 2 443,1 Błonnik pokarmowy [g] 25,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,1 suma cukrów prostych [g] 76,3	
	Jan_dieta z ogr. łatwo przysw. węgl.	CHLEB GRAHAM 100 g (GLUTEN, SEZAM) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) SZYNKA Z PIERSIĄ INDYCZĄ (z indyka i kurczaka grub rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalnej) 80 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) POMIDOR 60 g HERBATA (250ml) 1 szt	SEREK HOMOGENIZOWANY NATURALNY 150G 1 szt (MLEKO)	ZUPA JARZYNOWA Z ZIEMNIAKAMI (ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, fasolka szparagowa, mąka pszenna, mleko) 400 ml (GLUTEN, SELER) SOS BOLONSKI Z WARZYWAMI DUSZONY (topatka wp., marchew, pietruszka, seler, cebula, kon. pomidorowy, mąka pszenna, olej) 120 g (GLUTEN) MAKARON PEŁNOZIARNISTY PENNE GOTOWANY 200 g SURÓWKA COLESŁAW DROBNO SIEKANA B/CUKRU (kapusta biała, marchew, cebula, jogurt naturalny, chrzan, ksylitol) 200 g (JAJA, MLEKO, GORCZYCA, SO2) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB GRAHAM 100 g (GLUTEN, SEZAM) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) POŁEDWICA DROBIOWA Z PIETRUSZKĄ (Wędlina dr. parzona z dodatkiem mięsa wp.) 50 g (OZI, SELER, GORCZYCA) SER BIAŁY PÓLTŁUSTY 50 g (MLEKO) SAŁATKA ZE STRĄCZKÓW Z OGÓRKIEM (ogórek kisz., fasola czerwona, groszek zielony, ciecierzycza, ziel. pietruszka, olej rzepakowy) 50 g (GORCZYCA) LIŚĆ SAŁATY MASŁOWEJ 0,06 szt HERBATA (250ml) 1 szt	KISIEL B/CUKRU (kisiel owocowy, woda) (200ml) 1 Por	Energia [kcal] 2 213 Białko ogółem [g] 106,3 Tłuszcz [g] 55,9 Węglowodany ogółem [g] 302,1 Sód [mg] 2 740,4 Błonnik pokarmowy [g] 47,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21,5 suma cukrów prostych [g] 32,4
	Jan_cukrzycowa lekkostrawna	ANGIELKA 100 g (GLUTEN, JAJA) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) SZYNKA Z PIERSIĄ INDYCZĄ (z indyka i kurczaka grub rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalnej) 80 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) BROKUL GOTOWANY Z WODY (brokuł, olej rzepakowy) 50 g HERBATA (250ml) 1 szt	SEREK HOMOGENIZOWANY NATURALNY 150G 1 szt (MLEKO)	ZUPA JARZYNOWA Z ZIEMNIAKAMI (ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, fasolka szparagowa, mąka pszenna, mleko) 400 ml (GLUTEN, SELER) GULASZ WIEPRZOWY DUSZONY (MIĘSO W KOSTKĘ) (topatka wp., szynka wp., olej rzepakowy, mąka pszenna, przyprawy) 120 g (GLUTEN, SOJA) MAKARON ŚWIDERKI GOTOWANY 200 g (GLUTEN) MARCHEW GOTOWANA (marchew, mąka pszenna, olej rzepakowy) 200 g (GLUTEN) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	ANGIELKA 100 g (GLUTEN, JAJA) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) POŁEDWICA DROBIOWA Z PIETRUSZKĄ (Wędlina dr. parzona z dodatkiem mięsa wp.) 50 g (OZI, SELER, GORCZYCA) SER BIAŁY PÓLTŁUSTY 50 g (MLEKO) LIŚĆ SAŁATY MASŁOWEJ 0,06 szt RUKOLA 2 g HERBATA (250ml) 1 szt	KISIEL Z TARTYMI JABŁKAMI B/CUKRU (jabłka, kisiel owocowy, woda) 200 ml	Energia [kcal] 2 115,1 Białko ogółem [g] 98,3 Tłuszcz [g] 45,1 Węglowodany ogółem [g] 308,1 Sód [mg] 2 374,8 Błonnik pokarmowy [g] 23,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,5 suma cukrów prostych [g] 50,9

2026-07-06 poniedziałek	Jan_dieta łatwostrawna z ogr. tłuszczu	ZUPA MLECZNA Z PŁATKAMI OWSIANE (mleko 2%, płatki owsiane) 300 ml (GLUTEN, MLEKO) ANGIELKA 100 g (GLUTEN, JAJA) MARGARYNA SŁONECZNA 81% TŁUSZCZU ROŚLINNEGO 10g 1 szt SZYNKA Z PIERSIĄ INDYCYZĄ (z indyka i kurczaka grub rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalnej) 80 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) BROKUŁ GOTOWANY Z WODY (brokuł, olej rzepakowy) 50 g HERBATA (250ml) 1 szt CUKIER 5g	ZUPA JARZYNOWA Z ZIEMNIAKAMI (ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, fasolka szparagowa, mąka pszena, mleko) 400 ml (GLUTEN, SELER) GULASZ WIEPRZOWY DUSZONY (MIĘSO W KOSTKĘ) (łopatka wp. szynka wp., olej rzepakowy, mąka pszena, przyprawy) 120 g (GLUTEN, SOJA) MAKARON ŚWIDERKI GOTOWANY 200 g (GLUTEN) MARCHEW GOTOWANA (marchew, mąka pszena, olej rzepakowy) 200 g (GLUTEN) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	ANGIELKA 100 g (GLUTEN, JAJA) MARGARYNA SŁONECZNA 81% TŁUSZCZU ROŚLINNEGO 10g 1 szt POLEDWICA DROBIOWA Z PIETRUSZKĄ (Wędlina dr. parzona z dodatkiem mięsa wp.) 50 g (OZI, SELER, GORCZYCA) SER BIAŁY PÓLTŁUSTY 50 g (MLEKO) MIÓD 25g 1 szt LIŚC SALATY MASŁOWEJ 0,06 szt RUKOLA 2g HERBATA (250ml) 1 szt CUKIER 5g	KISIEL Z TARTYMI JABŁKAMI DROBNO TARTE (jabłka, kisiel owocowy, woda) 200 ml	Energia [kcal] 2 325,5 Białko ogółem [g] 96,7 Tłuszcz [g] 46,3 Węglowodany ogółem [g] 360,7 Sód [mg] 2 455 Błonnik pokarmowy [g] 25,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 18,1 suma cukrów prostych [g] 66,3	
	Jan_dieta bogatobiałkowa	ZUPA MLECZNA Z PŁATKAMI OWSIANE (mleko 2%, płatki owsiane) 300 ml (GLUTEN, MLEKO) ANGIELKA 80 g (GLUTEN, JAJA) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) SZYNKA Z PIERSIĄ INDYCYZĄ (z indyka i kurczaka grub rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalnej) 80 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) BROKUŁ GOTOWANY Z WODY (brokuł, olej rzepakowy) 50 g HERBATA (250ml) 1 szt	JOGURT OWOCOWY (100g) 1 szt (MLEKO)	ZUPA JARZYNOWA Z ZIEMNIAKAMI (ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, fasolka szparagowa, mąka pszena, mleko) 400 ml (GLUTEN, SELER) GULASZ WIEPRZOWY DUSZONY (MIĘSO W KOSTKĘ) (łopatka wp. szynka wp., olej rzepakowy, mąka pszena, przyprawy) 150 g (GLUTEN, SOJA) MAKARON ŚWIDERKI GOTOWANY 200 g (GLUTEN) MARCHEW GOTOWANA (marchew, mąka pszena, olej rzepakowy) 200 g (GLUTEN) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	ANGIELKA 80 g (GLUTEN, JAJA) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) POLEDWICA DROBIOWA Z PIETRUSZKĄ (Wędlina dr. parzona z dodatkiem mięsa wp.) 50 g (OZI, SELER, GORCZYCA) SER BIAŁY PÓLTŁUSTY 80 g (MLEKO) LIŚC SALATY MASŁOWEJ 0,06 szt RUKOLA 2g HERBATA (250ml) 1 szt	KISIEL Z TARTYMI JABŁKAMI DROBNO TARTE (jabłka, kisiel owocowy, woda) 200 ml	Energia [kcal] 2 271,3 Białko ogółem [g] 106,4 Tłuszcz [g] 53,2 Węglowodany ogółem [g] 322,4 Sód [mg] 2 269 Błonnik pokarmowy [g] 25,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,5 suma cukrów prostych [g] 68,9
	Jan_płynna wzmocniona białeczna	PAPKA PŁATKI OWSIANE NA WYWARZE JARZYNOWYM Z ŁOPATKĄ (łopatka, płatki owsiane, włoszczyzna) 500 ml (GLUTEN, SELER) HERBATA (250ml) 1 szt	SOCZEK B/CUKRU 200ml 1 szt	PAPKA ZUPA JARZYNOWA Z ZIEMNIAKAMI I ŁOPATKĄ wzmocniona (łopatka, ziemniaki, włoszczyzna, mąka pszena) 500 ml (SELER) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	PAPKA ZUPA ZIEMNIACZANA Z ŁOPATKĄ wzmocniona (łopatka, ziemniaki, włoszczyzna, mąka pszena) 500 ml (GLUTEN, SELER) HERBATA (250ml) 1 szt	KISIEL (kisiel owocowy, woda) (200ml) 1 Por	Energia [kcal] 1 941,3 Białko ogółem [g] 100,1 Tłuszcz [g] 87,1 Węglowodany ogółem [g] 212,3 Sód [mg] 586,2 Błonnik pokarmowy [g] 24,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,8 suma cukrów prostych [g] 43,4
	Dieta papkowata	PAPKA PŁATKI OWSIANE NA WYWARZE JARZYNOWYM Z ŁOPATKĄ (łopatka, płatki owsiane, włoszczyzna) 500 ml (GLUTEN, SELER) HERBATA (250ml) 1 szt		PAPKA ZUPA JARZYNOWA Z ZIEMNIAKAMI I ŁOPATKĄ wzmocniona (łopatka, ziemniaki, włoszczyzna, mąka pszena) 500 ml (SELER) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	PAPKA ZUPA ZIEMNIACZANA Z ŁOPATKĄ wzmocniona (łopatka, ziemniaki, włoszczyzna, mąka pszena) 500 ml (GLUTEN, SELER) HERBATA (250ml) 1 szt	KISIEL (kisiel owocowy, woda) (200ml) 1 Por	Energia [kcal] 1 851,3 Białko ogółem [g] 99,7 Tłuszcz [g] 86,9 Węglowodany ogółem [g] 190,5 Sód [mg] 584,2 Błonnik pokarmowy [g] 24,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,8 suma cukrów prostych [g] 43,4
2026-07-07 wtorek	Jan_dieta podstawowa	ZUPA MLECZNA Z PŁATKAMI RYŻOWYMI (mleko 2%, płatki ryżowe) 300 ml (MLEKO) CHLEB PSZENNY I RAZOWY 100 g (GLUTEN, SEZAM) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) POMIDOROWA PASTA RYBNA Z WARZYWAMI (filet z morską, ryż, marchew, pietruszka, przecier pomidorowy) 80 g (RYBA) MUS Z GRUSZKI 100 g HERBATA (250ml) 1 szt CUKIER 5g	ZUPA BARSZCZ CZERWONY Z MAKARONEM (buraki, marchew, pietruszka, seler, makaron, mąka pszena, mleko) 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) LECZO Z KIELBASA (kielbasa, cukinia, papryka, cebula, przecier pomidorowy, mąka pszena, olej rzepakowy) 250 g (GLUTEN, SOJA, SELER, GORCZYCA) MŁODE ZIEMNIAKI Z WODY Z KOPERKIEM 200 g KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	PAPRYKA ŚWIEŻA 50 g CHLEB PSZENNY I RAZOWY 100 g (GLUTEN, SEZAM) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) PŁAT SZYŃKOWY (wieprzowy wędzony, parzony) 50 g (GLUTEN, SOJA) SER BIAŁY PÓLTŁUSTY KRAJANKA 30 g (MLEKO) RUKOLA 2g HERBATA (250ml) 1 szt	JOGURT OWOCOWY (100g) 1 szt (MLEKO)	Energia [kcal] 2 073,2 Białko ogółem [g] 78,6 Tłuszcz [g] 54,1 Węglowodany ogółem [g] 334,7 Sód [mg] 2 926 Błonnik pokarmowy [g] 32,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,9 suma cukrów prostych [g] 52,1	

2026-07-07 wtorek	Jan_dieta łatwostrawna	ZUPA MLECZNA Z PŁATKAMI RYŻOWYMI (mleko 2%, płatki ryżowe) 300 ml (MLEKO) ANGIELKA 100 g (GLUTEN, JAJA) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) POMIDOROWA PASTA RYBNA Z WARZYWAMI (filet z morskczuka, ryż, marchew, pietruszka, przecier pomidorowy) 70 g (RYBA) MUS Z GRUSZKI 100 g HERBATA (250ml) 1 szt CUKIER 5 g		ZUPA BARSZCZ CZERWONY Z MAKARONEM (buraki, marchew, pietruszka, seler, makaron, mąka pszenna, mleko) 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) PIECZEN WIEPRZOWA - PIECZONA (łopatka b/k, jajka kl.M, bułka tarta, przyprawy, olej) 80 g (GLUTEN, JAJA) SOS POMIDOROWY (przecier pomidorowy, mąka pszenna) 80 ml (GLUTEN) KASZA JĘCZMIENNA GOTOWANA 200 g (GLUTEN) MIX WARZYW GOTOWANYCH (marchew, fasola romano, brokuł, olej rzepakowy) 200 g (SELER) KOMPOT Z JABLEK (jabłka) 250 ml	ANGIELKA 100 g (GLUTEN, JAJA) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) PLAT SZYNKOWY (wieprzowy wędzony, parzony) 50 g (GLUTEN, SOJA) SER BIAŁY POŁTŁUSTY KRAJANKA 30 g (MLEKO) KETCHUP 20 g HERBATA (250ml) 1 szt CUKIER 5 g	JOGURT OWOCOWY (100g) 1 szt (MLEKO)	Energia [kcal] 2 080,7 Białko ogółem [g] 80,7 Tłuszcz [g] 46,4 Węglowodany ogółem [g] 359,1 Sód [mg] 2 445,8 Błonnik pokarmowy [g] 31,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23 suma cukrów prostych [g] 59,3
	Jan_dieta z ogr. łatwo przysw. węgl.	CHLEB GRAHAM 100 g (GLUTEN, SEZAM) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) POMIDOROWA PASTA RYBNA Z WARZYWAMI (filet z morskczuka, ryż, marchew, pietruszka, przecier pomidorowy) 80 g (RYBA) SER TWAROGOWY TOPIONY Lactinia 17g 1 Por (MLEKO) SALATA LODOWA 10 g HERBATA (250ml) 1 szt	GRUSZKA (140g) 1 szt	ZUPA BARSZCZ CZERWONY Z MAKARONEM (buraki, marchew, pietruszka, seler, makaron, mąka pszenna, mleko) 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) PIECZEN WIEPRZOWA - PIECZONA (łopatka b/k, jajka kl.M, bułka tarta, przyprawy, olej) 80 g (GLUTEN, JAJA) SOS POMIDOROWY (przecier pomidorowy, mąka pszenna) 80 ml (GLUTEN) MŁODE ZIEMNIAKI Z WODY Z KOPERKIEM 200 g SURÓWKA POROWA Z CZERWONĄ KAPUSTĄ b/cukru (por, kapusta czerwona, marchew, jogurt nat., olej rzepakowy, ocet, sól, ksylitol) 200 g (MLEKO) KOMPOT Z JABLEK (jabłka) 250 ml	CHLEB GRAHAM 100 g (GLUTEN, SEZAM) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) PLAT SZYNKOWY (wieprzowy wędzony, parzony) 50 g (GLUTEN, SOJA) SER BIAŁY POŁTŁUSTY KRAJANKA 50 g (MLEKO) PAPRYKA ŚWIEŻA 50 g RUKOLA 2 g HERBATA (250ml) 1 szt	JOGURT NATURALNY 150 g (MLEKO)	Energia [kcal] 2 066,2 Białko ogółem [g] 85,2 Tłuszcz [g] 62,3 Węglowodany ogółem [g] 312 Sód [mg] 2 444,5 Błonnik pokarmowy [g] 41,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,5 suma cukrów prostych [g] 36,5
	Jan_cukrzycowa lekkostrawna	ANGIELKA 120 g (GLUTEN, JAJA) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) POMIDOROWA PASTA RYBNA Z WARZYWAMI (filet z morskczuka, ryż, marchew, pietruszka, przecier pomidorowy) 100 g (RYBA) SALATA LODOWA 10 g HERBATA (250ml) 1 szt	SOK NFC POMIDOROWY 195ml 1 szt	ZUPA BROKUŁOWA Z ZIEMNIAKAMI (ziemniaki, brokuł, marchewka, seler, pietruszka, mąka pszenna, mleko) 400 ml (GLUTEN, SELER) PIECZEN WIEPRZOWA - PIECZONA (łopatka b/k, jajka kl.M, bułka tarta, przyprawy, olej) 100 g (GLUTEN, JAJA) SOS POMIDOROWY (przecier pomidorowy, mąka pszenna) 100 ml (GLUTEN) KASZA JĘCZMIENNA GOTOWANA 200 g (GLUTEN) MIX WARZYW GOTOWANYCH (marchew, fasola romano, brokuł, olej rzepakowy) 200 g (SELER) KOMPOT Z JABLEK (jabłka) 250 ml	ANGIELKA 120 g (GLUTEN, JAJA) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) PLAT SZYNKOWY (wieprzowy wędzony, parzony) 50 g (GLUTEN, SOJA) SER BIAŁY POŁTŁUSTY KRAJANKA 80 g (MLEKO) LIŚĆ SALATY MASŁOWEJ 0,06 szt HERBATA (250ml) 1 szt	JOGURT NATURALNY 150 g (MLEKO)	Energia [kcal] 1 896,5 Białko ogółem [g] 91,7 Tłuszcz [g] 47,8 Węglowodany ogółem [g] 298,7 Sód [mg] 2 601,7 Błonnik pokarmowy [g] 30,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,5 suma cukrów prostych [g] 21,7
	Jan_dieta łatwostrawna z ogr. tłuszczu	ANGIELKA 120 g (GLUTEN, JAJA) MARGARYNA SŁONECZNA 81% TŁUSZCZU ROŚLINNEGO 10g 1 szt POMIDOROWA PASTA RYBNA Z WARZYWAMI (filet z morskczuka, ryż, marchew, pietruszka, przecier pomidorowy) 80 g (RYBA) SALATA LODOWA 10 g MUS Z GRUSZKI 100 g HERBATA (250ml) 1 szt CUKIER 5 g		ZUPA BROKUŁOWA Z ZIEMNIAKAMI (ziemniaki, brokuł, marchewka, seler, pietruszka, mąka pszenna, mleko) 400 ml (GLUTEN, SELER) PIECZEN WIEPRZOWA - PIECZONA (łopatka b/k, jajka kl.M, bułka tarta, przyprawy, olej) 80 g (GLUTEN, JAJA) SOS POMIDOROWY (przecier pomidorowy, mąka pszenna) 100 ml (GLUTEN) KASZA JĘCZMIENNA GOTOWANA 200 g (GLUTEN) MIX WARZYW GOTOWANYCH (marchew, fasola romano, brokuł, olej rzepakowy) 200 g (SELER) KOMPOT Z JABLEK (jabłka) 250 ml	POMIDOR 50 g ANGIELKA 120 g (GLUTEN, JAJA) MARGARYNA SŁONECZNA 81% TŁUSZCZU ROŚLINNEGO 10g 1 szt PLAT SZYNKOWY (wieprzowy wędzony, parzony) 30 g (GLUTEN, SOJA) SER BIAŁY POŁTŁUSTY KRAJANKA 80 g (MLEKO) RUKOLA 2 g HERBATA (250ml) 1 szt CUKIER 5 g	JOGURT NATURALNY 150 g (MLEKO)	Energia [kcal] 1 949,1 Białko ogółem [g] 83,4 Tłuszcz [g] 44,5 Węglowodany ogółem [g] 329,6 Sód [mg] 2 053,5 Błonnik pokarmowy [g] 32,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 18,4 suma cukrów prostych [g] 34,7

2026-07-07 wtorek	Jan_dieta bogatobiałkowa	ZUPA MLECZNA Z PŁATKAMI RYŻOWYMI (mleko 2%, płatki ryżowe) 300 ml (MLEKO) ANGIELKA 100 g (GLUTEN, JAJA) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) POMIDOROWA PASTA RYBNA Z WARZYWAMI (filet z morskczuka, ryż, marchew, pietruszka, przecier pomidorowy) 150 g (RYBA) MUS Z GRUSZKI 100 g HERBATA (250ml) 1 szt CUKIER 5 g	SOK NFC POMIDOROWY 195ml 1 szt	ZUPA BROKUŁOWA Z ZIEMNIAKAMI (ziemniaki, brokuł, marchewka, seler, pietruszka, mąka pszenna, mleko) 400 ml (GLUTEN, SELER) PIECZEN WIEPRZOWA - PIECZONA (łopatka b/k, jajka kl.M, bułka tarta, przyprawy, olej) 120 g (GLUTEN, JAJA) SOS POMIDOROWY (przecier pomidorowy, mąka pszenna) 100 ml (GLUTEN) KASZA JĘCZMIENNA GOTOWANA 200 g (GLUTEN) MIX WARZYW GOTOWANYCH (marchew, fasola romano, brokuł, olej rzepakowy) 200 g (SELER) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	ANGIELKA 100 g (GLUTEN, JAJA) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) PLAT SZYNKOWY (wieprzowy wędzony, parzony) 50 g (GLUTEN, SOJA) SER BIAŁY PÓŁTŁUSTY KRAJANKA 80 g (MLEKO) RUKOLA 2 g HERBATA (250ml) 1 szt CUKIER 5 g	JOGURT NATURALNY 150 g (MLEKO)	Energia [kcal] 2 252,6 Białko ogółem [g] 106,4 Tłuszcz [g] 53,9 Węglowodany ogółem [g] 364,6 Sód [mg] 2 509,7 Błonnik pokarmowy [g] 35,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,6 suma cukrów prostych [g] 45,9
	Jan_plyna wzmożniona b/mleczna	PAPKA PŁATKI RYŻOWE NA WYWARZE JARZYNOWYM Z ŁOPATKĄ (łopatka wp., marchew, seler, pietruszka, płatki ryżowe) 500 ml (SELER) HERBATA (250ml) 1 szt	MUS JABŁKOWY (jabłka, cukier) 150 g	PAPKA ZUPA BROKUŁOWA Z ZIEMNIAKAMI Z ŁOPATKĄ wzmożniona (łopatka, ziemniaki, brokuł, włoszczyzna) 500 ml (SELER) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	PAPKA ZUPA MARCHWIOWA Z ZIEMNIAKAMI I ŁOPATKĄ (łopatka, ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna) 500 ml (SELER) HERBATA (250ml) 1 szt	KISIEL (kisiel owocowy, woda) (200ml) 1 Por	Energia [kcal] 1 958 Białko ogółem [g] 96,4 Tłuszcz [g] 83,8 Węglowodany ogółem [g] 230,5 Sód [mg] 618 Błonnik pokarmowy [g] 27,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24 suma cukrów prostych [g] 64,8
	Dieta papkowata	PAPKA PŁATKI RYŻOWE NA WYWARZE JARZYNOWYM Z ŁOPATKĄ (łopatka wp., marchew, seler, pietruszka, płatki ryżowe) 500 ml (SELER) HERBATA (250ml) 1 szt		PAPKA ZUPA BROKUŁOWA Z ZIEMNIAKAMI Z ŁOPATKĄ wzmożniona (łopatka, ziemniaki, brokuł, włoszczyzna) 500 ml (SELER) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	PAPKA ZUPA MARCHWIOWA Z ZIEMNIAKAMI I ŁOPATKĄ (łopatka, ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna) 500 ml (SELER) HERBATA (250ml) 1 szt	MUS JABŁKOWY (jabłka, cukier) 150 g	Energia [kcal] 1 863,8 Białko ogółem [g] 100,1 Tłuszcz [g] 85,2 Węglowodany ogółem [g] 200,5 Sód [mg] 616,1 Błonnik pokarmowy [g] 28 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,6 suma cukrów prostych [g] 35,3
2026-07-08 środa	Jan_dieta podstawiowa	ZUPA MLECZNA Z KASZĄ KUKURUDZIANĄ (mleko 2%, kasza kukurydziana) 300 ml (MLEKO) CHLEB PSZENNY I RAZOWY 100 g (GLUTEN, SEZAM) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) POLEDWICA GAZDY (schab wp. parzony) 50 g (SOJA, GORCZYCA) CIECIERZYCA Z SŁONECZNIKIEM (ciecierzyca, słonecznik, zielona pietruszka, olej rzepakowy) 50 g HERBATA (250ml) 1 szt CUKIER 5 g		ZUPA POMIDOROWA Z MAKARONEM (marchew, seler, pietruszka, makaron, przecier pomidorowy, mąka pszenna, śmietana) 400 ml (GLUTEN, SELER) FILET Z PIERSI KURCZAKA GOTOWANY 80 g SOS POTRAWKOWY (marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna) 80 ml (GLUTEN, SELER) MŁODE ZIEMNIAKI Z WODY Z KOPERKIEM 200 g SURÓWKA Z MARCHEWKI drobnotarta (marchew, olej rzepakowy, cukier, sok z cytryny) 200 g KOMPOT OWOCOWY (mieszanka owoców) 250 ml	CHLEB PSZENNY I RAZOWY 100 g (GLUTEN, SEZAM) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) SER BIAŁY PÓŁTŁUSTY KRAJANKA 80 g (MLEKO) RZODKIEW BIAŁA Z ZIELONĄ PIETRUSZKĄ 50 g RUKOLA 2 g HERBATA (250ml) 1 szt CUKIER 5 g	JOGURT NATURALNY 150 g (MLEKO)	Energia [kcal] 2 204,1 Białko ogółem [g] 94,8 Tłuszcz [g] 69,1 Węglowodany ogółem [g] 319,3 Sód [mg] 2 738,7 Błonnik pokarmowy [g] 42,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,8 suma cukrów prostych [g] 44,3

2026-07-08 środa	Jan_dieta łatwostrawna	ZUPA MLECZNA Z KASZĄ KUKURYDZIANA (mleko 2%, kasza kukurydziana) 300 ml (MLEKO) ANGIELKA 100 g (GLUTEN, JAJA) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) POŁĘDWICA GAZDY (schab wp. parzony) 50 g (SOJA, GORCZYCA) MIÓD 25g 1 szt HERBATA (250ml) 1 szt CUKIER 5 g	ZUPA POMIDOROWA Z MAKARONEM (marchew, seler, pietruszka, makaron, przecier pomidorowy, mąka pszenna, śmietana) 400 ml (GLUTEN, SELER) FILET Z PIERSI KURCZAKA GOTOWANY 80 g SOS POTRAWKOWY (marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna) 80 ml (GLUTEN, SELER) MŁODE ZIEMNIAKI Z WODY Z KOPERKIEM 200 g WARZYWA GOTOWANE Z WODY (marchewka, seler, pietruszka, mąka pszenna, olej rzepakowy) 200 g (GLUTEN, SELER) KOMPOT OWOCOWY (mieszanka owoców) 250 ml	ANGIELKA 100 g (GLUTEN, JAJA) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) SER BIAŁY PÓŁTLUSTY KRAJANKA 80 g (MLEKO) MARCHEW GOTOWANA PLASTRY (marchew, olej rzepakowy) 50 g HERBATA (250ml) 1 szt CUKIER 5 g	MUS JABŁKOWY (jabłka, cukier) 150 g	Energia [kcal] 2 175,6 Białko ogółem [g] 84,2 Tłuszcz [g] 53 Węglowodany ogółem [g] 363,8 Sód [mg] 2 365,6 Błonnik pokarmowy [g] 34,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21,1 suma cukrów prostych [g] 56,6	
	Jan_dieta z ogr. łatwo przysw. węgl.	CHLEB GRAHAM 100 g (GLUTEN, SEZAM) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) POŁĘDWICA GAZDY (schab wp. parzony) 50 g (SOJA, GORCZYCA) CIECIERZYCA Z SŁONECZNIKIEM (ciecierzyca, słonecznik, zielona pietruszka, olej rzepakowy) 50 g HERBATA (250ml) 1 szt	KEFIR (150g) 1 szt (MLEKO)	ZUPA POMIDOROWA Z MAKARONEM (marchew, seler, pietruszka, makaron, przecier pomidorowy, mąka pszenna, śmietana) 400 ml (GLUTEN, SELER) FILET Z PIERSI KURCZAKA GOTOWANY 80 g SOS POTRAWKOWY (marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna) 80 ml (GLUTEN, SELER) MŁODE ZIEMNIAKI Z WODY Z KOPERKIEM 200 g SURÓWKA Z MARCHEWKI b/c drobnotarta (marchew, olej rzepakowy, sok z cytryny, ksylitol) 200 g KOMPOT OWOCOWY (mieszanka owoców) 250 ml	CHLEB GRAHAM 100 g (GLUTEN, SEZAM) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) SER BIAŁY PÓŁTLUSTY KRAJANKA 80 g (MLEKO) RZODKIEW BIAŁA Z ZIELONĄ PIETRUSZKA 60 g HERBATA (250ml) 1 szt	KANAPKA Z WĘDLINĄ DROBIOWĄ (chleb graham 30g, wędlina drobiowa 30g, masło 10g) 1 Por (GLUTEN, MLEKO, SEZAM)	Energia [kcal] 2 144 Białko ogółem [g] 93,9 Tłuszcz [g] 75,1 Węglowodany ogółem [g] 292,1 Sód [mg] 2 971,1 Błonnik pokarmowy [g] 45,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,7 suma cukrów prostych [g] 20,7
	Jan_cukrzycowa lekkostrawna	ANGIELKA 100 g (GLUTEN, JAJA) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) POŁĘDWICA GAZDY (schab wp. parzony) 100 g (SOJA, GORCZYCA) LIŚC SAŁATY MASŁOWEJ 0,06 szt SZPINAK BABY 4 g HERBATA (250ml) 1 szt	KEFIR (150g) 1 szt (MLEKO)	ZUPA POMIDOROWA Z MAKARONEM (marchew, seler, pietruszka, makaron, przecier pomidorowy, mąka pszenna, śmietana) 400 ml (GLUTEN, SELER) FILET Z PIERSI KURCZAKA GOTOWANY 100 g SOS POTRAWKOWY (marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna) 100 ml (GLUTEN, SELER) MŁODE ZIEMNIAKI Z WODY Z KOPERKIEM 200 g KALAFIOR GOTOWANY Z WODY Z KOPERKIEM (kalafior, koperek, olej rzepak.) 200 g KOMPOT OWOCOWY (mieszanka owoców) 250 ml	ANGIELKA 100 g (GLUTEN, JAJA) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) SER BIAŁY PÓŁTLUSTY KRAJANKA 80 g (MLEKO) RUKOLA 5 g HERBATA (250ml) 1 szt MUS JABŁKOWY B/CUKRU (jabłka) 100 g	KANAPKA Z WĘDLINĄ DROBIOWĄ (angielka 30g, wędlina drobiowa 30g, masło 10g) 1 Por (GLUTEN, JAJA, MLEKO)	Energia [kcal] 1 947,4 Białko ogółem [g] 98 Tłuszcz [g] 58,7 Węglowodany ogółem [g] 275,5 Sód [mg] 3 193,4 Błonnik pokarmowy [g] 24,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,9 suma cukrów prostych [g] 20,6
	Jan_dieta łatwostrawna z ogr. tłuszczu	ZUPA MLECZNA Z KASZĄ KUKURYDZIANA (mleko 2%, kasza kukurydziana) 300 ml (MLEKO) ANGIELKA 100 g (GLUTEN, JAJA) MARGARYNA SŁONECZNA 81% TŁUSZCZU ROŚLINNEGO 10g 1 szt BIANKA PIERŚ GOTOWANA Z INDYKA (gotowana, w osłonce niejadalnej) 80 g (SELER, GORCZYCA) LIŚC SAŁATY MASŁOWEJ 0,06 szt SZPINAK BABY 4 g HERBATA (250ml) 1 szt CUKIER 5 g		ZUPA POMIDOROWA Z MAKARONEM (marchew, seler, pietruszka, makaron, przecier pomidorowy, mąka pszenna, śmietana) 400 ml (GLUTEN, SELER) FILET Z PIERSI KURCZAKA GOTOWANY 80 g SOS POTRAWKOWY (marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna) 80 ml (GLUTEN, SELER) MŁODE ZIEMNIAKI Z WODY Z KOPERKIEM 200 g KALAFIOR GOTOWANY Z WODY Z KOPERKIEM (kalafior, koperek, olej rzepak.) 200 g KOMPOT OWOCOWY (mieszanka owoców) 250 ml	ANGIELKA 100 g (GLUTEN, JAJA) MARGARYNA SŁONECZNA 81% TŁUSZCZU ROŚLINNEGO 10g 1 szt SER BIAŁY PÓŁTLUSTY KRAJANKA 80 g (MLEKO) MARCHEW GOTOWANA PLASTRY (marchew, olej rzepakowy) 50 g RUKOLA 5 g HERBATA (250ml) 1 szt CUKIER 5 g	MUS JABŁKOWY (jabłka, cukier) 150 g	Energia [kcal] 2 017,4 Białko ogółem [g] 91,8 Tłuszcz [g] 46,7 Węglowodany ogółem [g] 328,2 Sód [mg] 2 164,8 Błonnik pokarmowy [g] 30,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 16,2 suma cukrów prostych [g] 51

2026-07-08 środa	Jan_dieta bogatobiałkowa	ZUPA MLECZNA Z KASZĄ KUKURYDZIANĄ (mleko 2%, kasza kukurydziana) 300 ml (MLEKO) ANGIELKA 100 g (GLUTEN, JAJA) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) POLEDWICA GAZDY (schab wp. parzony) 80 g (SOJA, GORCZYCA) SZPIŃNAK BABY 4 g HERBATA (250ml) 1 szt	KEFIR (150g) 1 szt (MLEKO)	ZUPA POMIDOROWA Z MAKARONEM (marchew, seler, pietruszka, makaron, przecier pomidorowy, mąka pszenna, śmietana) 400 ml (GLUTEN, SELER) FILET Z PIERSI KURCZAKA GOTOWANY 80 g SÓŚ POTRAWKOWY (marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna) 80 ml (GLUTEN, SELER) MŁODE ZIEMNIAKI Z WODY Z KOPERKIEM 200 g KALAFIOR GOTOWANY Z WODY Z KOPERKIEM (kalfior, koperek, olej rzepak.) 200 g KOMPOT OWOCOWY (mieszanka owoców) 250 ml	ANGIELKA 100 g (GLUTEN, JAJA) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) SER BIAŁY PÓLTLUSTY KRAJANKA 80 g (MLEKO) MARCHEW GOTOWANA PLASTRY (marchew, olej rzepakowy) 100 g RUKOLA 5 g HERBATA (250ml) 1 szt	KISIEL (kisiel owocowy, woda) (200ml) 1 Por	Energia [kcal] 2 113,8 Białko ogółem [g] 94,8 Tłuszcz [g] 54,6 Węglowodany ogółem [g] 330,3 Sód [mg] 2 765,5 Błonnik pokarmowy [g] 30,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,1 suma cukrów prostych [g] 58,8
	Jan_plyma wzmożona b/mleczna	PAPKA KASZA KUKURYDZIANA NA WYWARZE JARZYNOWYM Z KURCZAKIEM (ćwiartka z kurczaka, kasza kukurydziana, włoszczyzna) 500 ml (GLUTEN, SELER) HERBATA (250ml) 1 szt	SOCZEK B/CIUKRU 200ml 1 szt	PAPKA ZUPA POMIDOROWA Z MAKARONEM I ŁOPATKĄ (łopatka, makaron, włoszczy, kon. pomidorowy, mąka) 500 ml (GLUTEN, SELER) KOMPOT OWOCOWY (mieszanka owoców) 250 ml	PAPKA ZUPA KRUPNIK Z RYŻU Z KURCZAKIEM (ćwiartka z kurczaka, marchew, seler, pietruszka, ryż biały) 500 ml (SELER) HERBATA (250ml) 1 szt	KISIEL (kisiel owocowy, woda) (200ml) 1 Por	Energia [kcal] 1 965,3 Białko ogółem [g] 93,5 Tłuszcz [g] 79,5 Węglowodany ogółem [g] 240 Sód [mg] 615,4 Błonnik pokarmowy [g] 21,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21,1 suma cukrów prostych [g] 38,5
	Dieta papkowata	PAPKA KASZA KUKURYDZIANA NA WYWARZE JARZYNOWYM Z KURCZAKIEM (ćwiartka z kurczaka, kasza kukurydziana, włoszczyzna) 500 ml (GLUTEN, SELER) HERBATA (250ml) 1 szt		PAPKA ZUPA POMIDOROWA Z MAKARONEM I ŁOPATKĄ (łopatka, makaron, włoszczy, kon. pomidorowy, mąka) 500 ml (GLUTEN, SELER) KOMPOT OWOCOWY (mieszanka owoców) 250 ml	PAPKA ZUPA KRUPNIK Z RYŻU Z KURCZAKIEM (ćwiartka z kurczaka, marchew, seler, pietruszka, ryż biały) 500 ml (SELER) HERBATA (250ml) 1 szt	KISIEL (kisiel owocowy, woda) (200ml) 1 Por	Energia [kcal] 1 875,3 Białko ogółem [g] 93,1 Tłuszcz [g] 79,3 Węglowodany ogółem [g] 218,2 Sód [mg] 613,4 Błonnik pokarmowy [g] 21,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21,1 suma cukrów prostych [g] 38,5
2026-07-09 czwartek	Jan_dieta podstawowa	ZUPA MLECZNA Z MAKARONEM (mleko 2%, makaron) 300 ml (GLUTEN, MLEKO) CHLEB PSZENNY I RAZOWY 100 g (GLUTEN, SEZAM) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) SZYNKA PIECZONA (wp.) 80 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) SALATKA ŚRÓDZIEMNOMORSKA (salata lodowa, rukola, salata radicchio, oliwki, ogórek zielony, oliwa z oliwek) 50 g HERBATA (250ml) 1 szt CUKIER 5 g	ZUPA KAPUŚNIAK Z BIAŁEJ KAPUSTY (ziemniaki, kapusta biała, kielbasa wp., marchew, seler, pietruszka, przecier pomidorowy) 400 ml (GLUTEN, SOJA, SELER, GORCZYCA) SOS MIĘSNO-WARZYWNY DUSZONY - MIĘSO W KOSTKĘ (łopatka wp., marchew, pietruszka, seler, mąka pszenna) 120 g (GLUTEN, SELER) RYŻ WIELOZIARNYSTY GOTOWANY (ryż brazowy, ryż biały) 200 g SURÓWKA COLESŁAW (kapusta biała, marchew, cebula, jogurt naturalny, chrzan, cukier) 200 g (JAJA, MLEKO, GORCZYCA, SO2) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB PSZENNY I RAZOWY 100 g (GLUTEN, SEZAM) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) SZYNKA DEBOWA (wp.) 80 g (SOJA) OGÓREK KISZONY TALARKI 50 g (GORCZYCA) LIŚC SALATY MASŁOWEJ 0,06 szt HERBATA (250ml) 1 szt CUKIER 5 g	JOGURT NATURALNY 150 g (MLEKO)	Energia [kcal] 2 287,9 Białko ogółem [g] 93,7 Tłuszcz [g] 90,4 Węglowodany ogółem [g] 290,2 Sód [mg] 4 646,3 Błonnik pokarmowy [g] 31,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,9 suma cukrów prostych [g] 41,2	
	Jan_dieta latwostrawna	ZUPA MLECZNA Z MAKARONEM (mleko 2%, makaron) 300 ml (GLUTEN, MLEKO) ANGIELKA 100 g (GLUTEN, JAJA) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) SZYNKA PIECZONA (wp.) 50 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) MARMOLADA 50 g HERBATA (250ml) 1 szt CUKIER 5 g		ZUPA ZIEMNIA CZANA (ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, mleko) 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) SOS MIĘSNO-WARZYWNY DUSZONY - MIĘSO W KOSTKĘ (łopatka wp., marchew, pietruszka, seler, mąka pszenna) 120 g (GLUTEN, SELER) RYŻ BIAŁY GOTOWANY 200 g MARCHEWKA BABY gotowana 200 g KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	ANGIELKA 100 g (GLUTEN, JAJA) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) SZYNKA DEBOWA (wp.) 80 g (SOJA) PIETRUSZKA GOTOWANA PLASTRY (pietruska, olej rzepakowy) 100 g HERBATA (250ml) 1 szt CUKIER 5 g	JOGURT OWOCOWY (100g) 1 szt (MLEKO)	Energia [kcal] 2 148,2 Białko ogółem [g] 77,3 Tłuszcz [g] 57,5 Węglowodany ogółem [g] 349,4 Sód [mg] 3 073 Błonnik pokarmowy [g] 28,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,7 suma cukrów prostych [g] 77,6

2026-07-09 czwartek	Jan_dzieta z ogr. latwo przysw. weg.	CHLEB GRAHAM 100 g (GLUTEN, SEZAM) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) SZYNKA PIECZONA (wp.) 80 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) SER TOPIONY 50g 0,5 szt (MLEKO) SALATKA ŚRÓDZIEMNOMORSKA (salata lodowa, rukola, salata radiccio, oliwki, ogórek zielony, oliwa z oliwek) 60 g HERBATA (250ml) 1 szt	SALATA Z POMIDOREM (pomidor, salata, natka pietruszki, oliwa z oliwek) 100 g	ZUPA KAPUŚNIAK Z BIAŁEJ KAPUSTY (ziemniaki, kapusta biała, kielbasa wp., marchew, seler, pietruszka, przecier pomidorowy) 400 ml (GLUTEN, SOJA, SELER, GORCZYCA) SOS MIĘSNO-WARZYWNY DUSZONY - MIĘSO W KOSTKĘ (łopatka wp., marchew, pietruszka, seler, mąka pszenna) 120 g (GLUTEN, SELER) RYŻ WIELOZIARNSTY GOTOWANY (ryż brazowy, ryż biały) 200 g SURÓWKA COLESŁAW B/CIUKRU (kapusta biała, marchew, cebula, jogurt naturalny, chrzan, ksylitol) 200 g (JAJA, MLEKO, GORCZYCA, SOZ) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB GRAHAM 100 g (GLUTEN, SEZAM) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) SZYNKA DEBOWA (wp.) 80 g (SOJA) OGÓREK KISZONY TALARKI 50 g (GORCZYCA) LIŚĆ SALATY MASŁOWEJ 0,06 szt HERBATA (250ml) 1 szt	JOGURT NATURALNY 150 g (MLEKO)	Energia [kcal] 2 235,1 Białko ogółem [g] 93,8 Tłuszcz [g] 96,6 Węglowodany ogółem [g] 263,4 Sód [mg] 5 065,3 Błonnik pokarmowy [g] 36,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,5 suma cukrów prostych [g] 22
	Jan_cukrzykowa lekkostrawna	ANGIELKA 100 g (GLUTEN, JAJA) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) SZYNKA PIECZONA (wp.) 80 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) SER TWAROGOWY TOPIONY Lactima 17G 1 Por (MLEKO) KIELKI 4 g ROSZPONKA 5 g HERBATA (250ml) 1 szt	SALATA Z POMIDOREM (pomidor, salata, natka pietruszki, oliwa z oliwek) 100 g	ZUPA ZIEMNIACZANA (ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, mleko) 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) SOS MIĘSNO-WARZYWNY DUSZONY - MIĘSO W KOSTKĘ (łopatka wp., marchew, pietruszka, seler, mąka pszenna) 150 g (GLUTEN, SELER) RYŻ WIELOZIARNSTY GOTOWANY (ryż brazowy, ryż biały) 200 g SALATA Z MAŚLANKĄ 50/50g 1 Por (MLEKO) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	ANGIELKA 100 g (GLUTEN, JAJA) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) SZYNKA DEBOWA (wp.) 80 g (SOJA) LIŚĆ SALATY MASŁOWEJ 0,06 szt SZPINAK BABY 2 g HERBATA (250ml) 1 szt	JOGURT NATURALNY 150 g (MLEKO)	Energia [kcal] 1 913,4 Białko ogółem [g] 79,9 Tłuszcz [g] 67 Węglowodany ogółem [g] 261,7 Sód [mg] 3 258,9 Błonnik pokarmowy [g] 19,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,3 suma cukrów prostych [g] 20,3
	Jan_dieta latwostrawna z ogr. tłuszczu	ZUPA MLECZNA Z MAKARONEM (mleko 2%, makaron) 300 ml (GLUTEN, MLEKO) ANGIELKA 100 g (GLUTEN, JAJA) MARGARYNA SŁONECZNA 81% TŁUSZCZU ROŚLINNEGO 10g 1 szt SZYNKA PIECZONA (wp.) 50 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) MARMOLADA 50 g KIELKI 4 g HERBATA (250ml) 1 szt CUKIER 5 g		ZUPA ZIEMNIACZANA (ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, mleko) 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) FILET Z PIERSI KURCZAKA GOTOWANY W SOSIE (pierś z kurczaka, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna) 80 g (GLUTEN) RYŻ BIAŁY GOTOWANY 200 g MARCHEWKA BABY gotowana 200 g KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	ANGIELKA 100 g (GLUTEN, JAJA) MARGARYNA SŁONECZNA 81% TŁUSZCZU ROŚLINNEGO 10g 1 szt SZYNKA DEBOWA (wp.) 80 g (SOJA) LIŚĆ SALATY MASŁOWEJ 0,06 szt PIETRUSZKA GOTOWANA PŁASTRY (pietruska, olej rzepakowy) 100 g HERBATA (250ml) 1 szt CUKIER 5 g	JOGURT OWOCOWY (100g) 1 szt (MLEKO)	Energia [kcal] 2 166,9 Białko ogółem [g] 82,5 Tłuszcz [g] 56,9 Węglowodany ogółem [g] 350,2 Sód [mg] 3 076,2 Błonnik pokarmowy [g] 28,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 20,6 suma cukrów prostych [g] 77,1
	Jan_dieta bogatobiałkowa	ZUPA MLECZNA Z MAKARONEM (mleko 2%, makaron) 300 ml (GLUTEN, MLEKO) ANGIELKA 100 g (GLUTEN, JAJA) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) SZYNKA PIECZONA (wp.) 80 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) KIELKI 4 g HERBATA (250ml) 1 szt	MUS OWOCOWY (100g) 1 szt	ZUPA ZIEMNIACZANA (ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, mleko) 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) FILET Z PIERSI KURCZAKA GOTOWANY W SOSIE (pierś z kurczaka, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna) 100 g (GLUTEN) RYŻ BIAŁY GOTOWANY 200 g MARCHEWKA BABY gotowana 200 g KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	ANGIELKA 100 g (GLUTEN, JAJA) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) SZYNKA DEBOWA (wp.) 120 g (SOJA) PIETRUSZKA GOTOWANA PŁASTRY (pietruska, olej rzepakowy) 100 g LIŚĆ SALATY MASŁOWEJ 0,06 szt HERBATA (250ml) 1 szt	JOGURT OWOCOWY (100g) 1 szt (MLEKO)	Energia [kcal] 2 279 Białko ogółem [g] 99,3 Tłuszcz [g] 71,2 Węglowodany ogółem [g] 330,8 Sód [mg] 3 835 Błonnik pokarmowy [g] 28,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,1 suma cukrów prostych [g] 56,5

2026-07-09 czwartek	Jan_plyna wzmożniona b/mleczna	PAPKA ZUPA JARZYNOWA Z MAKARONEM I ŁOPATKĄ (topatka, makaron, włoszczyzna, mąka pszenna) 500 ml (GLUTEN, SELER) HERBATA (250ml) 1 szt	MUS OWOCOWY (100g) 1 szt	PAPKA ZUPA ZIEMNIACZANA Z ŁOPATKĄ, wzmożniona (topatka, ziemniaki, włoszczyzna, mąka pszenna) 500 ml (GLUTEN, SELER) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	PAPKA ZUPA JARZYNOWA Z ZIEMNIAKAMI I ŁOPATKĄ (topatka, ziemniaki, włoszczyzna, mąka pszenna) 500 ml (SELER) HERBATA (250ml) 1 szt	MUS VEGE (100g) 1 szt (GLUTEN)	Energia [kcal] 1 869,7 Białko ogółem [g] 92,9 Tłuszcz [g] 80,4 Węglowodany ogółem [g] 213,5 Sód [mg] 545,9 Błonnik pokarmowy [g] 26,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,7 suma cukrów prostych [g] 40
	Dieta paplowata	PAPKA ZUPA JARZYNOWA Z MAKARONEM I ŁOPATKĄ (topatka, makaron, włoszczyzna, mąka pszenna) 500 ml (GLUTEN, SELER) HERBATA (250ml) 1 szt		PAPKA ZUPA ZIEMNIACZANA Z ŁOPATKĄ, wzmożniona (topatka, ziemniaki, włoszczyzna, mąka pszenna) 500 ml (GLUTEN, SELER) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	PAPKA ZUPA JARZYNOWA Z ZIEMNIAKAMI I ŁOPATKĄ (topatka, ziemniaki, włoszczyzna, mąka pszenna) 500 ml (SELER) HERBATA (250ml) 1 szt	KISIEL (kisiel owocowy, woda) (200ml) 1 Por	Energia [kcal] 1 876,3 Białko ogółem [g] 91,5 Tłuszcz [g] 80 Węglowodany ogółem [g] 219,4 Sód [mg] 554,1 Błonnik pokarmowy [g] 23,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,7 suma cukrów prostych [g] 43,5
2026-07-10 piątek	Jan_dieta podstawowa	ZUPA MLECZNA Z PŁATKAMI JĘCZMIENNYMI (mleko 2%, płatki jęczmieńne) 300 ml (GLUTEN, MLEKO) CHLEB PSZENNY I RAZOWY 100 g (GLUTEN, SEZAM) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) PASTA JAJECZNA ZE SZCZUPIORKIEM (jajka, szczypiorek, majonez) 80 g (JAJA, GORCZYCA) DWA RODZAJE RZODKIEWKI (rzodkiewka, rzodkiew biała) 50 g SALATA MIX ZE SŁONECZNIKIEM (salata lodowa, rukola, salata radicchio, słonecznik) 10 g JABŁKO (120g) 1 szt		ZUPA KRUPNIK Z KASZY JĘCZMIENNEJ (marchew, seler, pietruszka, kasza jęczmieńna) 400 ml (GLUTEN, SELER) MORSZCZUK PANIEROWANY PIECZONY (filet z morszczuka, jajka, mąka, bułka tarta) 80 g (GLUTEN, JAJA, RYBA) MŁODE ZIEMNIAKI Z WODY Z KOPERKIEM 200 g SURÓWKA KOPENHASKA (kap. biała, sal. lodowa, ogórek kiszony, marchew, cebula, natka pietruszki, jogurt nat., musztarda) 200 g (MLEKO, GORCZYCA) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB PSZENNY I RAZOWY 100 g (GLUTEN, SEZAM) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) SER BIAŁY PÓŁTŁUSTY 50 g (MLEKO) MIÓD 25g 1 szt POMIDOR 60 g SALATA MIX (salata lodowa, rukola, salata radicchio) 10 g	CIECIERZYCA Z SŁONECZNIKIEM (ciecierzyca, słonecznik, zielona pietruszka, olej rzepakowy) 100 g	Energia [kcal] 2 146,4 Białko ogółem [g] 90 Tłuszcz [g] 60,8 Węglowodany ogółem [g] 334 Sód [mg] 3 111,5 Błonnik pokarmowy [g] 48,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,1 suma cukrów prostych [g] 29,3
	Jan_dieta latwostrawna	ZUPA MLECZNA Z PŁATKAMI JĘCZMIENNYMI (mleko 2%, płatki jęczmieńne) 300 ml (GLUTEN, MLEKO) ANGIELKA 100 g (GLUTEN, JAJA) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) JAJKA 2SZT. Z ZIELENINĄ (jajka klasy M, zielona pietruszka) 2 szt (JAJA) MUS JABŁKOWY (jabłka, cukier) 100 g HERBATA (250ml) 1 szt CUKIER 5 g		ZUPA KRUPNIK Z KASZY JĘCZMIENNEJ (marchew, seler, pietruszka, kasza jęczmieńna) 400 ml (GLUTEN, SELER) FILET Z MORSZCZUKA GOTOWANY (filet z morszczuka, tymianek, sól) 80 g (RYBA) SOS KOPERKOWY (wywar warzywny, mąka pszenna, koperek) 100 ml (GLUTEN, SELER) MŁODE ZIEMNIAKI Z WODY Z KOPERKIEM 200 g MARCHEW GOTOWANA (marchew, mąka pszenna, olej rzepakowy) 200 g (GLUTEN) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	ANGIELKA 100 g (GLUTEN, JAJA) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) SER BIAŁY PÓŁTŁUSTY 50 g (MLEKO) MUS VEGE (100g) 1 szt (GLUTEN) HERBATA (250ml) 1 szt CUKIER 5 g	KISIEL Z TARTYMI JABŁKAMI DROBNO TARTE (jabłka, kisiel owocowy, woda) 200 ml	Energia [kcal] 2 111,8 Białko ogółem [g] 79,1 Tłuszcz [g] 46,6 Węglowodany ogółem [g] 367 Sód [mg] 2 065,7 Błonnik pokarmowy [g] 32,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 20,5 suma cukrów prostych [g] 89

2026-07-10 piątek	Jan_dieta z ogr. łatwo przysw. węgl.	CHLEB GRAHAM 100 g (GLUTEN, SEZAM) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) PASTA JAJECZNA ZE SZCZUPIORKIEM (jajka, szczypiorek, majonez) 100 g (JAJA, GORCZYCA) SALATA MIX ZE SŁONECZNIKIEM (salata lodowa, rukola, salata radicchio, słonecznik) 10 g DWA RODZAJE RZODKIEWKI (rzodkiewka, rzodkiew biała) 50 g	JABŁKO (120g) 1 szt	ZUPA KRUPNIK Z KASZY JEĆZMIENNEJ (marchew, seler, pietruszka, kasza jećzmienna) 400 ml (GLUTEN, SELER) FILET Z MORSZCZUKA GOTOWANY (filet z morskczuka, tymianek, sól) 80 g (RYBA) SOS KOPERKOWY (wywar warzywny, mąka pszenna, koperek) 80 ml (GLUTEN, SELER) MŁODE ZIEMNIAKI Z WODY Z KOPERKIEM 200 g SURÓWKA KOPENHASKA (kap. biała, sal. lodowa, ogórek kiszony, marchew, cebula, natka pietruszki, jogurt nat., musztarda) 200 g (MLEKO, GORCZYCA) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB GRAHAM 100 g (GLUTEN, SEZAM) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) SER BIAŁY PÓŁTŁUSTY 80 g (MLEKO) POMIDOR 60 g KIELKI 2 g	CIECIERZYCA Z SŁONECZNIKIEM (ciecierzyca, słonecznik, zielona pietruszka, olej rzepakowy) 100 g	Energia [kcal] 2 064,2 Białko ogółem [g] 93,1 Tłuszcz [g] 64,5 Węglowodany ogółem [g] 298,3 Sód [mg] 2 926,9 Błonnik pokarmowy [g] 51,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 20,9 suma cukrów prostych [g] 20,3
	Jan_cukrzycowa lekkostrawna	ANGIELKA 100 g (GLUTEN, JAJA) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) PASTA JAJECZNA ZE SZCZUPIORKIEM (jajka, szczypiorek, majonez) 100 g (JAJA, GORCZYCA) SALATA MIX ZE SŁONECZNIKIEM (salata lodowa, rukola, salata radicchio, słonecznik) 10 g RUKOLA 4 g HERBATA (250ml) 1 szt	WAFLE RYŻOWE 3SZT. 30 g	ZUPA KRUPNIK Z KASZY JEĆZMIENNEJ (marchew, seler, pietruszka, kasza jećzmienna) 400 ml (GLUTEN, SELER) FILET Z MORSZCZUKA GOTOWANY (filet z morskczuka, tymianek, sól) 80 g (RYBA) SOS KOPERKOWY (wywar warzywny, mąka pszenna, koperek) 80 ml (GLUTEN, SELER) MŁODE ZIEMNIAKI Z WODY Z KOPERKIEM 200 g BUKIET WARZYW GOTOWANY (marchew, kaliafor, brokuł, olej rzepakowy) 200 g KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	ANGIELKA 100 g (GLUTEN, JAJA) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) SER BIAŁY PÓŁTŁUSTY 80 g (MLEKO) SALATA MIX (salata lodowa, rukola, salata radicchio) 10 g POMIDOR 60 g HERBATA (250ml) 1 szt	KISIEL Z TARTYMI JABŁKAMI B/CIUKRU (jabłka, kisiel owocowy, woda) 200 ml	Energia [kcal] 1 953,8 Białko ogółem [g] 79,8 Tłuszcz [g] 53,5 Węglowodany ogółem [g] 309 Sód [mg] 1 734,9 Błonnik pokarmowy [g] 28,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 19,6 suma cukrów prostych [g] 44,2
	Jan_dieta łatwostrawna z ogr. tłuszczu	ZUPA MLECZNA Z PŁATKAMI JEĆZMIENNYMI (mleko 2%, płatki jećzmienna) 300 ml (GLUTEN, MLEKO) ANGIELKA 100 g (GLUTEN, JAJA) MARGARYNA SŁONECZNA 81% TŁUSZCZU ROŚLINNEGO 10g 1 szt POŁĘDWICA DROBNOŚĆ Z PIETRUSZKĄ (wędlina dr. parzona z dodatkiem mięsa wp.) 80 g (OZI, SELER, GORCZYCA) SALATA MIX ZE SŁONECZNIKIEM (salata lodowa, rukola, salata radicchio, słonecznik) 10 g RUKOLA 4 g HERBATA (250ml) 1 szt CUKIER 5 g		ZUPA KRUPNIK Z KASZY JEĆZMIENNEJ (marchew, seler, pietruszka, kasza jećzmienna) 400 ml (GLUTEN, SELER) FILET Z MORSZCZUKA GOTOWANY (filet z morskczuka, tymianek, sól) 80 g (RYBA) SOS KOPERKOWY (wywar warzywny, mąka pszenna, koperek) 80 ml (GLUTEN, SELER) MŁODE ZIEMNIAKI Z WODY Z KOPERKIEM 200 g BUKIET WARZYW GOTOWANY (marchew, kaliafor, brokuł, olej rzepakowy) 200 g KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	ANGIELKA 100 g (GLUTEN, JAJA) MARGARYNA SŁONECZNA 81% TŁUSZCZU ROŚLINNEGO 10g 1 szt SER BIAŁY PÓŁTŁUSTY 80 g (MLEKO) MARCHEW GOTOWANA PLASTRY (marchew, olej rzepakowy) 50 g SALATA MIX (salata lodowa, rukola, salata radicchio) 10 g HERBATA (250ml) 1 szt CUKIER 5 g	KISIEL Z TARTYMI JABŁKAMI DROBNO TARTE (jabłka, kisiel owocowy, woda) 200 ml	Energia [kcal] 2 170,6 Białko ogółem [g] 89,8 Tłuszcz [g] 39,6 Węglowodany ogółem [g] 329,6 Błonnik pokarmowy [g] 31,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 14,2 suma cukrów prostych [g] 65,3
	Jan_dieta bogatobiałkowa	ZUPA MLECZNA BUDYNIOWA (mleko 2%, budyń waniliowy) 300 ml (GLUTEN, MLEKO) ANGIELKA 100 g (GLUTEN, JAJA) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) PASTA JAJECZNA ZE SZCZUPIORKIEM (jajka, szczypiorek, majonez) 150 g (JAJA, GORCZYCA) SALATA MIX ZE SŁONECZNIKIEM (salata lodowa, rukola, salata radicchio, słonecznik) 10 g RUKOLA 4 g HERBATA (250ml) 1 szt CUKIER 5 g	JABŁKO PARZONE (120g) 1 szt	ZUPA KRUPNIK Z KASZY JEĆZMIENNEJ (marchew, seler, pietruszka, kasza jećzmienna) 400 ml (GLUTEN, SELER) FILET Z MORSZCZUKA GOTOWANY (filet z morskczuka, tymianek, sól) 150 g (RYBA) MŁODE ZIEMNIAKI Z WODY Z KOPERKIEM 200 g BUKIET WARZYW GOTOWANY (marchew, kaliafor, brokuł, olej rzepakowy) 200 g KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	ANGIELKA 100 g (GLUTEN, JAJA) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) SER BIAŁY PÓŁTŁUSTY 80 g (MLEKO) MIÓD 25g 1 szt SALATA MIX (salata lodowa, rukola, salata radicchio) 10 g HERBATA (250ml) 1 szt CUKIER 5 g	KEFIR (150g) 1 szt (MLEKO)	Energia [kcal] 2 249,9 Białko ogółem [g] 109,9 Tłuszcz [g] 71,8 Węglowodany ogółem [g] 312,9 Sód [mg] 2 026,9 Błonnik pokarmowy [g] 27,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26 suma cukrów prostych [g] 52,9

2026-07-10 piątek	Jan_płynna wzmocniona b/mleczna	PAPKA PŁATKI JĘCZMIENNE NA WYWARZE JARZYNOWYM Z ŁOPATKĄ (łopatka, płatki jęczmienne, włoszczyzna) 500 ml (GLUTEN, SELER) HERBATA (250ml) 1 szt	KISIEL (kisiel owocowy, woda) (200ml) 1 Por	PAPKA ZUPA KRUPNIK Z KASZY JĘCZMIENNEJ Z ŁOPATKĄ wzmocniona (łopatka, kasza jęczmienna, włoszczyzna) 500 ml (GLUTEN, SELER) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	PAPKA RYŻ NA WYWARZE Z ŁOPATKĄ (łopatka, marchew, seler, pietruszka, ryż biały) 500 ml (SELER) HERBATA (250ml) 1 szt MUS Z GRUSZKI 150 g	Energia [kcal] 1 996,3 Białko ogółem [g] 94,4 Tłuszcz [g] 84,8 Węglowodany ogółem [g] 243,2 Sód [mg] 875,4 Błonnik pokarmowy [g] 30,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,1 suma cukrów prostych [g] 47,3	
	Dieta paplowata	PAPKA PŁATKI JĘCZMIENNE NA WYWARZE JARZYNOWYM Z ŁOPATKĄ (łopatka, płatki jęczmienne, włoszczyzna) 500 ml (GLUTEN, SELER) HERBATA (250ml) 1 szt		PAPKA ZUPA KRUPNIK Z KASZY JĘCZMIENNEJ Z ŁOPATKĄ wzmocniona (łopatka, kasza jęczmienna, włoszczyzna) 500 ml (GLUTEN, SELER) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	PAPKA RYŻ NA WYWARZE Z ŁOPATKĄ (łopatka, marchew, seler, pietruszka, ryż biały) 500 ml (SELER) HERBATA (250ml) 1 szt	KISIEL (kisiel owocowy, woda) (200ml) 1 Por	Energia [kcal] 1 832,4 Białko ogółem [g] 92,6 Tłuszcz [g] 84,2 Węglowodany ogółem [g] 199,4 Sód [mg] 869,4 Błonnik pokarmowy [g] 24,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24 suma cukrów prostych [g] 41,9
2026-07-11 sobota	Jan_dieta podstawowa	ZUPA MLECZNA Z RYŻEM (mleko 2%, ryż) 300 ml (MLEKO) CHLEB PSZENNY I RAZOWY 100 g (GLUTEN, SEZAM) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) PASTA WARZYWNA (marchew, pietruszka, seler, zielona pietruszka) 50 g (MLEKO, SELER) SZYNKA POŁĘDWICOWA DROBIOWA (wędlina dr. parzona z dodatkiem mięsa wp.) 30 g POMIDOR 50 g HERBATA (250ml) 1 szt CUKIER 5 g		ZUPA BARSZCZ CZERWONY Z ZIEMNIAKAMI (buraki, ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, mleko) 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) STEK WP. Z CEBULKĄ PIECZONY (łopatka wp., cebula, mąka pszenna) 100 g (JAJA) KASZA PĘCZAK GOTOWANA 200 g (GLUTEN) SUROWKA Z KAPUSTY BIAŁEJ DROBNO TARTA b/cukru (kapusta biała, marchew, jabłko, cebula, musztarda, olej rzepakowy, ksylitol) 200 g (GORCZYCA) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB PSZENNY I RAZOWY 100 g (GLUTEN, SEZAM) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) SER ŻÓŁTY (podpuszczkowy ser dojrzewający, typ holenderski tłusty) 80 g (MLEKO) OGÓREK KISZONY TALARKI 50 g (GORCZYCA) LIŚC SALATY MASŁOWEJ 0,06 szt HERBATA (250ml) 1 szt	CIASTKA Belvita 50g 1 Por (GLUTEN, MLEKO)	Energia [kcal] 2 206,5 Białko ogółem [g] 85,8 Tłuszcz [g] 71,4 Węglowodany ogółem [g] 321,3 Sód [mg] 3 209,6 Błonnik pokarmowy [g] 35,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,8 suma cukrów prostych [g] 46,6
	Jan_dieta łatwostrawna	ZUPA MLECZNA Z RYŻEM (mleko 2%, ryż) 300 ml (MLEKO) ANGIELKA 100 g (GLUTEN, JAJA) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) SZYNKA POŁĘDWICOWA DROBIOWA (wędlina dr. parzona z dodatkiem mięsa wp.) 30 g PASTA WARZYWNA (marchew, pietruszka, seler, zielona pietruszka) 50 g (MLEKO, SELER) HERBATA (250ml) 1 szt CUKIER 5 g		ZUPA BARSZCZ CZERWONY Z ZIEMNIAKAMI (buraki, ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, mleko) 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) PULPET WP. DUSZONY W SOSIE POMIDOROWYM (łopatka wp., jajka, mąka pszenna, angelka, przecier pomidorowy) 100 g (GLUTEN, JAJA) KASZA JĘCZMIENNA GOTOWANA 200 g (GLUTEN) SZPINAK GOTOWANY (szpinak, mąka pszenna, olej rzepakowy) 200 g (GLUTEN) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	ANGIELKA 100 g (GLUTEN, JAJA) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) SZYNKA W SIATCE (wp. parzona, wędzona, w siatce niejadalnej) 80 g (GLUTEN, SOJA) SEREK WIEJSKI GRANULOWANY 50 g (MLEKO) JABŁKO PARZONE (120g) 1 szt HERBATA (250ml) 1 szt	CIASTKA Belvita 50g 1 Por (GLUTEN, MLEKO)	Energia [kcal] 2 140,4 Białko ogółem [g] 87,9 Tłuszcz [g] 50,9 Węglowodany ogółem [g] 343,8 Sód [mg] 3 497,6 Błonnik pokarmowy [g] 29,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,7 suma cukrów prostych [g] 51,4
	Jan_dieta z ogr. łatwo przysw. weg.	CHLEB GRAHAM 100 g (GLUTEN, SEZAM) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) SZYNKA POŁĘDWICOWA DROBIOWA (wędlina dr. parzona z dodatkiem mięsa wp.) 30 g PASTA WARZYWNA (marchew, pietruszka, seler, zielona pietruszka) 50 g (MLEKO, SELER) POMIDOR 50 g HERBATA (250ml) 1 szt	KANAPKA Z WĘDLINĄ WP. (chleb graham 30g, wędlina wieprzowa 30g, masło 10g) 1 Por (GLUTEN, MLEKO, SEZAM)	ZUPA BARSZCZ CZERWONY Z ZIEMNIAKAMI (buraki, ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, mleko) 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) STEK WP. Z CEBULKĄ PIECZONY (łopatka wp., cebula, mąka pszenna) 100 g (JAJA) KASZA PĘCZAK GOTOWANA 200 g (GLUTEN) SUROWKA Z KAPUSTY BIAŁEJ DROBNO TARTA (kapusta biała, marchew, jabłko, cebula, musztarda, olej rzepakowy) 200 g (GORCZYCA) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB GRAHAM 100 g (GLUTEN, SEZAM) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) SER ŻÓŁTY (podpuszczkowy ser dojrzewający, typ holenderski tłusty) 80 g (MLEKO) OGÓREK KISZONY TALARKI 50 g (GORCZYCA) LIŚC SALATY MASŁOWEJ 0,06 szt SEREK WIEJSKI GRANULOWANY 50 g (MLEKO) HERBATA (250ml) 1 szt	KEFIR (150g) 1 szt (MLEKO)	Energia [kcal] 2 165 Białko ogółem [g] 94,4 Tłuszcz [g] 80,4 Węglowodany ogółem [g] 278 Sód [mg] 4 089,4 Błonnik pokarmowy [g] 37,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,9 suma cukrów prostych [g] 30,1

2026-07-11 sobota	Jan_cukrzycoowa lekkostrawna	ANGIELKA 100 g (GLUTEN, JAJA) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) SZYNKA POŁĘDWICOWA DROBIOWA (wędlina dr. parzona z dodatkiem mięsa wp.) 30 g PASTA WARZYWNA (marchew, pietruszka, seler, zielona pietruszka) 50 g (MLEKO, SELER) KIEŁKI 2 g HERBATA (250ml) 1 szt	KANAPKA Z WĘDLINĄ WP. (angielka 30g, wędlina wieprzowa 30g, masło 10g) 1 Por (GLUTEN, JAJA, MLEKO)	ZUPA BARSZCZ CZERWONY Z ZIEMNIAKAMI (buraki, ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, mleko) 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) PULPET WP. DUSZONY W SOSIE POMIDOROWYM (topatka wp., jajka, mąka pszenna, angelka, przecier pomidorowy) 100 g (GLUTEN, JAJA) KASZA JĘCZMIENNA GOTOWANA 200 g (GLUTEN) SZPINAK GOTOWANY (szpinak, mąka pszenna, olej rzepakowy) 200 g (GLUTEN) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	ANGIELKA 100 g (GLUTEN, JAJA) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) SZYNKA W SIATCE (wp. parzona, wędzona, w siatce niejadalnej) 80 g (GLUTEN, SOJA) SEREK WIEJSKI GRANULOWANY 50 g (MLEKO) JABŁKO PARZONE (120g) 1 szt HERBATA (250ml) 1 szt	KEFIR (150g) 1 szt (MLEKO)	Energia [kcal] 1 958,2 Białko ogółem [g] 86,9 Tłuszcz [g] 52,1 Węglowodany ogółem [g] 297,6 Sód [mg] 3 854 Błonnik pokarmowy [g] 26,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,2 suma cukrów prostych [g] 32,8
	Jan_dzieta latwostrawna z ogr. tłuszczu	ZUPA MLECZNA Z RYŻEM (mleko 2%, ryż) 300 ml (MLEKO) ANGIELKA 100 g (GLUTEN, JAJA) MARGARYNA SŁONECZNA 81% TŁUSZCZU ROŚLINNEGO 10g 1 szt SZYNKA POŁĘDWICOWA DROBIOWA (wędlina dr. parzona z dodatkiem mięsa wp.) 30 g PASTA WARZYWNA (marchew, pietruszka, seler, zielona pietruszka) 50 g (MLEKO, SELER) KIEŁKI 2 g HERBATA (250ml) 1 szt CUKIER 5 g	ZUPA BARSZCZ CZERWONY Z ZIEMNIAKAMI (buraki, ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, mleko) 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) FILET Z PIERSI KURCZAKA GOTOWANY W SOSIE (piersz z kurczaka, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna) 80 g (GLUTEN) KASZA JĘCZMIENNA GOTOWANA 200 g (GLUTEN) SZPINAK GOTOWANY (szpinak, mąka pszenna, olej rzepakowy) 200 g (GLUTEN) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	ANGIELKA 100 g (GLUTEN, JAJA) MARGARYNA SŁONECZNA 81% TŁUSZCZU ROŚLINNEGO 10g 1 szt SZYNKA W SIATCE (wp. parzona, wędzona, w siatce niejadalnej) 80 g (GLUTEN, SOJA) JABŁKO PARZONE (120g) 1 szt SEREK WIEJSKI GRANULOWANY 50 g (MLEKO) LIŚC SAŁATY MASŁOWEJ 0,06 szt HERBATA (250ml) 1 szt	CIASTKA Belvita 50g 1 Por (GLUTEN, MLEKO)	Energia [kcal] 2 089,6 Białko ogółem [g] 88,8 Tłuszcz [g] 48,3 Węglowodany ogółem [g] 335,8 Sód [mg] 3 473,9 Błonnik pokarmowy [g] 28,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 17,1 suma cukrów prostych [g] 51,2	
	Jan_dzieta bogatobiałkowa	ZUPA MLECZNA Z RYŻEM (mleko 2%, ryż) 300 ml (MLEKO) ANGIELKA 100 g (GLUTEN, JAJA) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) SZYNKA POŁĘDWICOWA DROBIOWA (wędlina dr. parzona z dodatkiem mięsa wp.) 50 g PASTA WARZYWNA (marchew, pietruszka, seler, zielona pietruszka) 50 g (MLEKO, SELER) KIEŁKI 2 g HERBATA (250ml) 1 szt CUKIER 5 g	KANAPKA Z WĘDLINĄ WP. (angielka 30g, wędlina wieprzowa 30g, masło 10g) 1 Por (GLUTEN, JAJA, MLEKO)	ZUPA BARSZCZ CZERWONY Z ZIEMNIAKAMI (buraki, ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, mleko) 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) PULPET WP. DUSZONY W SOSIE POMIDOROWYM (topatka wp., jajka, mąka pszenna, angelka, przecier pomidorowy) 150 g (GLUTEN, JAJA) KASZA JĘCZMIENNA GOTOWANA 200 g (GLUTEN) SZPINAK GOTOWANY (szpinak, mąka pszenna, olej rzepakowy) 200 g (GLUTEN) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	ANGIELKA 100 g (GLUTEN, JAJA) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) SZYNKA ZIELONOGÓRSKA (szynka wp. parzona) 100 g LIŚC SAŁATY MASŁOWEJ 0,06 szt SEREK WIEJSKI GRANULOWANY 50 g (MLEKO) JABŁKO PARZONE (120g) 1 szt HERBATA (250ml) 1 szt	KEFIR (150g) 1 szt (MLEKO)	Energia [kcal] 2 298,4 Białko ogółem [g] 106,6 Tłuszcz [g] 61,2 Węglowodany ogółem [g] 342,7 Sód [mg] 4 065,7 Błonnik pokarmowy [g] 27,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,5 suma cukrów prostych [g] 48,1
	Jan_plyna wzmochniona b/mleczna	PAPKA RYŻ NA WYWARZE Z ŁOPATKĄ (łopatka, marchew, seler, pietruszka, ryż biały) 500 ml (SELER) HERBATA (250ml) 1 szt	MUS VEGE (100g) 1 szt (GLUTEN)	PAPKA ZUPA JARZYNOWA Z ZIEMNIAKAMI I ŁOPATKĄ (łopatka, ziemniaki, włoszczyzna, mąka pszenna) 500 ml (SELER) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	PAPKA ZUPA ZIEMNIACZANA Z ŁOPATKĄ (łopatka, ziemniaki, włoszczyzna, mąka pszenna) 500 ml (GLUTEN, SELER) HERBATA (250ml) 1 szt	MUS JABŁKOWY (jabłka, cukier) 150 g	Energia [kcal] 1 845,5 Białko ogółem [g] 87,8 Tłuszcz [g] 79,9 Węglowodany ogółem [g] 218,2 Sód [mg] 548,9 Błonnik pokarmowy [g] 28,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,5 suma cukrów prostych [g] 44,7
	Dieta papkowata	PAPKA RYŻ NA WYWARZE Z ŁOPATKĄ (łopatka, marchew, seler, pietruszka, ryż biały) 500 ml (SELER) HERBATA (250ml) 1 szt		PAPKA ZUPA JARZYNOWA Z ZIEMNIAKAMI I ŁOPATKĄ (łopatka, ziemniaki, włoszczyzna, mąka pszenna) 500 ml (SELER) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	PAPKA ZUPA ZIEMNIACZANA Z ŁOPATKĄ wzmochniona (łopatka, ziemniaki, włoszczyzna, mąka pszenna) 500 ml (GLUTEN, SELER) HERBATA (250ml) 1 szt	MUS JABŁKOWY (jabłka, cukier) 150 g	Energia [kcal] 1 846,5 Białko ogółem [g] 91,6 Tłuszcz [g] 81,4 Węglowodany ogółem [g] 212,1 Sód [mg] 557,7 Błonnik pokarmowy [g] 26,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,1 suma cukrów prostych [g] 34,7

2026-07-12 niedziela	Jan_dieta podstawowa	CHAŁKA 100G 0,2 szt (GLUTEN, JAJA, MLEKO) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) SÉREK WANILIOWY HOMOGENIZOWANY 100 g (MLEKO) KREM ORZECHOWO-KAKAOOWY 20G 1 szt (MLEKO) JABŁKO (120g) 1 szt KAWA MLECZNA (mleko 2%, kawa zbożowa) 200 ml (GLUTEN, MLEKO)		ROSÓŁ Z MAKARONEM (wywar drobiowy, marchew, pietruszka, seler, por, makaron, zielona pietruszka) 400 ml (GLUTEN, JAJA, SELER) UDKO Z KURCZAKA PIECZONE (udko z kurczaka, olej, przyprawy) 120 g MŁODE ZIEMNIAKI Z WODY Z KOPERKIEM 200 g BURACZKI GOTOWANE (buraki, mąka pszenna, olej rzepakowy) 200 g (GLUTEN) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB PSZENNY I RAZOWY 100 g (GLUTEN, SEZAM) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) SZYNKA Z PIERSIĄ INDYCZĄ (z indyka i kurczaka grub rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalnej) 80 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) DWA RODZAJE RZODKIEWKI (rzodkiewka, rzodkiew biała) 50 g SAŁATA MIX (sałata lodowa, rukola, sałata radicchio) 10 g HERBATA (250ml) 1 szt CUKIER 5 g	JOGURT OWOCOWY (100g) 1 szt (MLEKO)	Energia [kcal] 2 232,6 Białko ogółem [g] 90,7 Tłuszcz [g] 60,6 Węglowodany ogółem [g] 328,5 Sód [mg] 2 276,8 Błonnik pokarmowy [g] 27,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,7 suma cukrów prostych [g] 97,3
	Jan_dieta latwostrawna	CHAŁKA 100G 0,2 szt (GLUTEN, JAJA, MLEKO) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) SÉREK WANILIOWY HOMOGENIZOWANY 100 g (MLEKO) KREM ORZECHOWO-KAKAOOWY 20G 1 szt (MLEKO) JABŁKO PARZONE (120g) 1 szt KAWA MLECZNA (mleko 2%, kawa zbożowa) 200 ml (GLUTEN, MLEKO)		ZUPA GRYSIKOWA (marchew, seler, pietruszka, kasza manna, zielona pietruszka) 400 ml (GLUTEN, SELER) UDKO Z KURCZAKA GOTOWANE (udko z kurczaka, majeranek) 120 g SOS POTRAWKOWY (marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna) 100 ml (GLUTEN, SELER) MŁODE ZIEMNIAKI Z WODY Z KOPERKIEM 200 g BURACZKI GOTOWANE (buraki, mąka pszenna, olej rzepakowy) 200 g (GLUTEN) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	ANGIELKA 100 g (GLUTEN, JAJA) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) SZYNKA Z PIERSIĄ INDYCZĄ (z indyka i kurczaka grub rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalnej) 80 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) DŻEM OWOCOWY 25g 1 szt HERBATA (250ml) 1 szt CUKIER 5 g	JOGURT OWOCOWY (100g) 1 szt (MLEKO)	Energia [kcal] 2 298,3 Białko ogółem [g] 91 Tłuszcz [g] 60,5 Węglowodany ogółem [g] 349,2 Sód [mg] 2 319,5 Błonnik pokarmowy [g] 27,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,6 suma cukrów prostych [g] 108,5
	Jan_dieta z ogr. łatwo przysw. węgl.	CHLEB GRAHAM 100 g (GLUTEN, SEZAM) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) PŁAT SZYNKOWY (wieprzowy wędzony, parzony) 80 g (GLUTEN, SOJA) JAJKO GOTOWANE klasy M (55g) 1 szt (JAJA) POMIDOR 50 g HERBATA (250ml) 1 szt	SOK NFC POMIDOROWY 195ml 1 szt	ROSÓŁ Z MAKARONEM (wywar drobiowy, marchew, pietruszka, seler, por, makaron, zielona pietruszka) 400 ml (GLUTEN, JAJA, SELER) UDKO Z KURCZAKA PIECZONE (udko z kurczaka, olej, przyprawy) 120 g MŁODE ZIEMNIAKI Z WODY Z KOPERKIEM 200 g SAŁATKA Z BURACZKA B/CUKRU (burak, olej rzepakowy, ksylitol) 200 g KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB GRAHAM 100 g (GLUTEN, SEZAM) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) SZYNKA Z PIERSIĄ INDYCZĄ (z indyka i kurczaka grub rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalnej) 80 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) SER TWAROGOWY TOPIONY Lactima 17G 1 Por (MLEKO) DWA RODZAJE RZODKIEWKI (rzodkiewka, rzodkiew biała) 50 g SAŁATA MIX (sałata lodowa, rukola, sałata radicchio) 10 g HERBATA (250ml) 1 szt	JOGURT NATURALNY 150 g (MLEKO)	Energia [kcal] 2 007,4 Białko ogółem [g] 95,3 Tłuszcz [g] 65,9 Węglowodany ogółem [g] 254 Sód [mg] 4 009,5 Błonnik pokarmowy [g] 33,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,2 suma cukrów prostych [g] 32,1
	Jan_cukrzycowa lekkostrawna	ANGIELKA 100 g (GLUTEN, JAJA) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) PŁAT SZYNKOWY (wieprzowy wędzony, parzony) 80 g (GLUTEN, SOJA) JAJKO GOTOWANE klasy M (55g) 1 szt (JAJA) JABŁKO PARZONE (120g) 1 szt HERBATA (250ml) 1 szt	SOK NFC POMIDOROWY 195ml 1 szt	ROSÓŁ Z MAKARONEM (wywar drobiowy, marchew, pietruszka, seler, por, makaron, zielona pietruszka) 400 ml (GLUTEN, JAJA, SELER) UDKO Z KURCZAKA GOTOWANE (udko z kurczaka, majeranek) 120 g SOS POTRAWKOWY (marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna) 100 ml (GLUTEN, SELER) MŁODE ZIEMNIAKI Z WODY Z KOPERKIEM 200 g BURACZKI GOTOWANE (buraki, mąka pszenna, olej rzepakowy) 200 g (GLUTEN) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	ANGIELKA 100 g (GLUTEN, JAJA) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) SZYNKA Z PIERSIĄ INDYCZĄ (z indyka i kurczaka grub rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalnej) 100 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) SAŁATA MIX (sałata lodowa, rukola, sałata radicchio) 10 g KIEŁKI 2 g HERBATA (250ml) 1 szt	JOGURT NATURALNY 150 g (MLEKO)	Energia [kcal] 1 948,9 Białko ogółem [g] 97,2 Tłuszcz [g] 51,3 Węglowodany ogółem [g] 275,9 Sód [mg] 3 745,6 Błonnik pokarmowy [g] 26,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,2 suma cukrów prostych [g] 38,6

2026-07-12 niedziela	Jan_dieta latwostrawna z ogr. tłuszczu	ANGIELKA 100 g (GLUTEN, JAJA) MARGARYNA SŁONECZNA 81% TŁUSZCZU ROŚLINNEGO 10g 1 szt PLĄT SZYNKOWY (wieprzowy wędzony, parzony) 80 g (GLUTEN, SOJA) LIŚĆ SAŁATY MASŁOWEJ 0,06 szt JABŁKO PARZONE (120g) 1 szt KAWA MLECZNA (mleko 2%, kawa zbożowa) 200 ml (GLUTEN, MLEKO)	ZUPA GRYSIKOWA (marchew, seler, pietruszka, kasza manna, zielona pietruszka) 400 ml (GLUTEN, SELER) UDKO Z KURCZAKA GOTOWANE (udko z kurczaka, majeranek) 120 g SOS POTRAWKOWY (marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna) 100 ml (GLUTEN, SELER) MŁODE ZIEMNIANKI Z WODY Z KOPERKIEM 200 g BURACZKI GOTOWANE (buraki, mąka pszenna, olej rzepakowy) 200 g (GLUTEN) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	ANGIELKA 100 g (GLUTEN, JAJA) MARGARYNA SŁONECZNA 81% TŁUSZCZU ROŚLINNEGO 10g 1 szt SZYNKA Z PIERSIĄ INDYCZĄ (z indyka i kurczaka grub rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalnej) 100 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) SAŁATA MIX (sałata lodowa, rukola, sałata radicchio) 10 g KIELKI 2 g HERBATA (250ml) 1 szt CUKIER 5 g	JOGURT NATURALNY 150 g (MLEKO)	Energia [kcal] 1 980,9 Białko ogółem [g] 92,1 Tłuszcz [g] 48,4 Węglowodany ogółem [g] 294,9 Sód [mg] 3 397,4 Błonnik pokarmowy [g] 26,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 18,4 suma cukrów prostych [g] 60,2	
	Jan_dieta bogatobiałkowa	CHAŁKA 100G 0,2 szt (GLUTEN, JAJA, MLEKO) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) SEREK WANILIOWY HOMOGENIZOWANY 100 g (MLEKO) KREM ORZECHOWO-KAKAOOWY 20G 1 szt (MLEKO) KAWA MLECZNA (mleko 2%, kawa zbożowa) 200 ml (GLUTEN, MLEKO)	MUS Z GRUSZKI 100 g	ZUPA GRYSIKOWA (marchew, seler, pietruszka, kasza manna, zielona pietruszka) 400 ml (GLUTEN, SELER) UDKO Z KURCZAKA GOTOWANE (udko z kurczaka, majeranek) 150 g SOS POTRAWKOWY (marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna) 100 ml (GLUTEN, SELER) MŁODE ZIEMNIANKI Z WODY Z KOPERKIEM 200 g BURACZKI GOTOWANE (buraki, mąka pszenna, olej rzepakowy) 200 g (GLUTEN) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	ANGIELKA 80 g (GLUTEN, JAJA) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (MLEKO) SZYNKA Z PIERSIĄ INDYCZĄ (z indyka i kurczaka grub rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalnej) 100 g (SOJA, SELER, GORCZYCA) SER TWAROGOWY TOPIONY Lactima 17G 1 Por (MLEKO) SAŁATA MIX (sałata lodowa, rukola, sałata radicchio) 10 g KIELKI 2 g HERBATA (250ml) 1 szt	JOGURT OWOCOWY (100g) 1 szt (MLEKO)	Energia [kcal] 2 343,6 Białko ogółem [g] 99,8 Tłuszcz [g] 66,8 Węglowodany ogółem [g] 333,4 Sód [mg] 2 480,6 Błonnik pokarmowy [g] 27,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,3 suma cukrów prostych [g] 93,8
	Jan_plyna wzmożona b i m iecznia	PAPKA PLĄTKI JEĆZMIENNE NA WYWARZE JARZYNOWYM (płatki jećzmienne, włoszczyzna) 500 ml (GLUTEN, SELER) HERBATA (250ml) 1 szt	MUS Z GRUSZKI 150 g	PAPKA KASZA MANNA NA WYWARZE JARZYNOWYM Z KURCZAKIEM (ćwiartka z kurczaka, włoszczyzna, kasza manna, zielona pietruszka) 500 ml (GLUTEN, SELER) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	PAPKA KASZA MANNA NA WYWARZE JARZYNOWYM Z KURCZAKIEM (ćwiartka z kurczaka, włoszczyzna, kasza manna, zielona pietruszka) 500 ml (GLUTEN, SELER) HERBATA (250ml) 1 szt	MUS OWOCOWY (100g) 1 szt	Energia [kcal] 1 913,2 Białko ogółem [g] 65,9 Tłuszcz [g] 86,4 Węglowodany ogółem [g] 250,6 Sód [mg] 855,3 Błonnik pokarmowy [g] 30,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 20,7 suma cukrów prostych [g] 33,8
	Dieta papkowata	PAPKA PLĄTKI JEĆZMIENNE NA WYWARZE JARZYNOWYM (płatki jećzmienne, włoszczyzna) 500 ml (GLUTEN, SELER) HERBATA (250ml) 1 szt		PAPKA KASZA MANNA NA WYWARZE JARZYNOWYM Z KURCZAKIEM (ćwiartka z kurczaka, włoszczyzna, kasza manna, zielona pietruszka) 500 ml (GLUTEN, SELER) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	PAPKA KASZA MANNA NA WYWARZE JARZYNOWYM Z KURCZAKIEM (ćwiartka z kurczaka, włoszczyzna, kasza manna, zielona pietruszka) 500 ml (GLUTEN, SELER) HERBATA (250ml) 1 szt	MUS Z GRUSZKI 150 g	Energia [kcal] 1 831,2 Białko ogółem [g] 65,1 Tłuszcz [g] 86,2 Węglowodany ogółem [g] 232,6 Sód [mg] 855,3 Błonnik pokarmowy [g] 29,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 20,7 suma cukrów prostych [g] 17,8