

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	II ŚN	Obiad	PD	Kolacja	PN	SUMA
2026-01-31 sobota	D01 dieta podstawowa	kasza jęczmienna na mleku 220 ml (<u>GLU, MLE,</u>) chleb graham 4 kromki 100 g (<u>GLU, SEZ,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) parówka z szynki 2 szt + ketchup 1szt. 140 g (<u>SOJ, SEL,</u>) papryka 1 porcja 80 g herbata 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	zupa brokułowa z makaronem drobnym 300 ml (<u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) pieczeń rzymska 100 g (<u>GLU, JAJ,</u>) sos pomidorowy 50 g (<u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) ziemniaki 220 g (<u>MLE,</u>) surówka z kapusty włoskiej z oliwą 150 g kompot owocowy 200 ml		chleb graham 4 kromki 100 g (<u>GLU, SEZ,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) paprykarz rybny 80 g (<u>GLU, RYB, OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>) ogórek kiszony 1 porcja 80 g jabłka deserowe 180 g herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 126,3 Białko ogółem [g] 92,6 Tłuszcz [g] 78 Węglowodany ogółem [g] 285,5 Błonnik pokarmowy [g] 29 Sód [mg] 15,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,9 suma cukrów prostych [g] 55,1
	D02 dieta łatwostrawna	kasza jęczmienna na mleku 220 ml (<u>GLU, MLE,</u>) chleb pszenny 3 kromki 100 g (<u>GLU,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) parówka z szynki 2 szt + ketchup 1szt. 140 g (<u>SOJ, SEL,</u>) pomidor 1 porcja 80 g herbata 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	zupa krem z dyni z makaronem drobnym (M) 300 ml (<u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) pieczeń rzymska 100 g (<u>GLU, JAJ,</u>) sos pomidorowy 50 g (<u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) ziemniaki 220 g (<u>MLE,</u>) jarzyna duszona 120 g (<u>MLE, SEL,</u>) kompot owocowy 200 ml		chleb pszenny 3 kromki 100 g (<u>GLU,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) paprykarz rybny 80 g (<u>GLU, RYB, OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>) pomidor 1 porcja 80 g jabłka deserowe 180 g herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 364,3 Białko ogółem [g] 95,6 Tłuszcz [g] 80,8 Węglowodany ogółem [g] 309,4 Błonnik pokarmowy [g] 35,6 Sód [mg] 14,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,9 suma cukrów prostych [g] 62,6

2026-01-31 sobota	D03 dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	zupa z kaszą jęczmienną 300 ml (<u>GLU, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) chleb graham 4 kromki 100 g (<u>GLU, SEZ,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) parówka z szynki 2 szt + ketchup 1szt. 140 g (<u>SOJ, SEL,</u>) papryka 1 porcja 80 g herbata 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	zupa brokułowa z makaronem drobnym 300 ml (<u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) pieczeń rzymska 100 g (<u>GLU, JAJ,</u>) sos pomidorowy 50 g (<u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) ziemniaki z wody 220 g surówka z kapusty włoskiej z oliwą 150 g kompot owocowy 200 ml	jabłka deserowe 180 g	chleb graham 4 kromki 100 g (<u>GLU, SEZ,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) paprykarz rybny 80 g (<u>GLU, RYB, OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>) ogórek kiszony 1 porcja 80 g sok warzywny 1 szt herbata 200 ml	chleb graham 2 kromki 60 g (<u>GLU, SEZ,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) herbata 200 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 237,2 Białko ogółem [g] 93,1 Tłuszcz [g] 80 Węglowodany ogółem [g] 314,2 Błonnik pokarmowy [g] 37,4 Sód [mg] 17,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,3 suma cukrów prostych [g] 49
	C01 dieta połączona podstawowa	kasza jęczmienna na mleku 220 ml (<u>GLU, MLE,</u>) chleb graham 4 kromki 100 g (<u>GLU, SEZ,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) parówka z szynki 2 szt + ketchup 1szt. 140 g (<u>SOJ, SEL,</u>) papryka 1 porcja 80 g herbata 200 ml	jogurt owocowy 1 szt (<u>MLE,</u>)	zupa brokułowa z makaronem drobnym 300 ml (<u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) pieczeń rzymska 100 g (<u>GLU, JAJ,</u>) sos pomidorowy 50 g (<u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) ziemniaki 220 g (<u>MLE,</u>) surówka z kapusty włoskiej z oliwą 150 g kompot owocowy 200 ml		chleb graham 4 kromki 100 g (<u>GLU, SEZ,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) paprykarz rybny 80 g (<u>GLU, RYB, OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>) ogórek kiszony 1 porcja 80 g jabłka deserowe 180 g herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 207,9 Białko ogółem [g] 90 Tłuszcz [g] 82 Węglowodany ogółem [g] 300,1 Błonnik pokarmowy [g] 29 Sód [mg] 15,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35 suma cukrów prostych [g] 68,4

2026-02-01 niedziela	D01 dieta podstawowa	kasza kukurydziana na mleku 220 ml (<u>MLE,</u>) chleb graham 4 kromki 100 g (<u>GLU, SEZ,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ,</u>) ser mozzarella 60 g 60 g (<u>MLE,</u>) pomidor 1 porcja 80 g herbata z cukrem 200 ml	mandarynka 80 g	zupa pieczarkowa z ryżem 300 g (<u>MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) udko pieczone 150 g (<u>SOJ, SEL, GOR, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) ziemniaki 220 g (<u>MLE,</u>) sałatka z buraków 150 g kompot owocowy 200 ml		chleb graham 4 kromki 100 g (<u>GLU, SEZ,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) kiełbasa szynkowa z bobrownik 50 g Sałatka z fasoli, kukurydzy, sera żółtego i makaronu 60 g (<u>GLU, MLE,</u>) herbata z cukrem 200 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 095 Białko ogółem [g] 101,4 Tłuszcz [g] 82,9 Węglowodany ogółem [g] 257,9 Błonnik pokarmowy [g] 20,2 Sód [mg] 12,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,9 suma cukrów prostych [g] 53
	D02 dieta łatwostrawna	kasza kukurydziana na mleku 220 ml (<u>MLE,</u>) chleb pszenny 3 kromki 100 g (<u>GLU,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ,</u>) ser mozzarella 60 g 60 g (<u>MLE,</u>) pomidor 1 porcja 80 g herbata z cukrem 200 ml	mandarynka 80 g	zupa jarzynowa z ryżem na diety (SW) 300 g (<u>MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) udko pieczone 150 g (<u>SOJ, SEL, GOR, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) ziemniaki 220 g (<u>MLE,</u>) sałatka z buraków 150 g kompot owocowy 200 ml		chleb pszenny 3 kromki 100 g (<u>GLU,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) kiełbasa szynkowa z bobrownik 50 g pomidor 1 porcja 80 g herbata z cukrem 200 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 101,3 Białko ogółem [g] 96 Tłuszcz [g] 76,3 Węglowodany ogółem [g] 249,9 Błonnik pokarmowy [g] 20,7 Sód [mg] 11,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34 suma cukrów prostych [g] 56,6

2026-02-01 niedziela	D03 dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	zupa z kaszą jaglaną 300 ml (<u>SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) chleb graham 4 kromki 100 g (<u>GLU, SEZ,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ,</u>) ser mozzarella 60 g 60 g (<u>MLE,</u>) pomidor 1 porcja 80 g herbata 200 ml	jabłka deserowe 180 g	zupa pieczarkowa z ryżem 300 g (<u>MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) udko pieczone 150 g (<u>SOJ, SEL, GOR, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) ziemniaki z wody 220 g sałatka z buraków 150 g kompot owocowy 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	chleb graham 4 kromki 100 g (<u>GLU, SEZ,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) kiełbasa szynkowa z bobrownik 50 g Sałatka z fasoli, kukurydzy, sera żółtego i makaronu 60 g (<u>GLU, MLE,</u>) herbata 200 ml	chleb graham 2 kromki 60 g (<u>GLU, SEZ,</u>) herbata 200 ml Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 199,2 Białko ogółem [g] 107,2 Tłuszcz [g] 83,5 Węglowodany ogółem [g] 283,4 Błonnik pokarmowy [g] 26,4 Sód [mg] 15,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,5 suma cukrów prostych [g] 34,1
	C01 dieta połączona podstawowa	kasza kukurydziana na mleku 220 ml (<u>MLE,</u>) chleb graham 4 kromki 100 g (<u>GLU, SEZ,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ,</u>) ser mozzarella 60 g 60 g (<u>MLE,</u>) pomidor 1 porcja 80 g herbata z cukrem 200 ml	mandarynka 80 g	zupa pieczarkowa z ryżem 300 g (<u>MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) udko pieczone 150 g (<u>SOJ, SEL, GOR, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) ziemniaki 220 g (<u>MLE,</u>) sałatka z buraków 150 g kompot owocowy 200 ml		chleb graham 4 kromki 100 g (<u>GLU, SEZ,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) kiełbasa szynkowa z bobrownik 50 g Sałatka z fasoli, kukurydzy, sera żółtego i makaronu 60 g (<u>GLU, MLE,</u>) herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 095 Białko ogółem [g] 101,4 Tłuszcz [g] 82,9 Węglowodany ogółem [g] 257,9 Błonnik pokarmowy [g] 20,2 Sód [mg] 12,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,9 suma cukrów prostych [g] 53

2026-02-02 poniedziałek	D01 dieta podstawowa	płatki jęczmienne na mleku 220 ml (<u>GLU, MLE,</u>) bułka maślana 90g 1 szt (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) dżem 2 szt 50 g kawa zbożowa 200 ml (<u>GLU, MLE,</u>) Ciasteczka Kupiec 50g 1 szt (<u>GLU, SOJ,</u>)	jabłka deserowe 180 g	zupa grochowa 300 ml (<u>GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) filet drobiowy panierowany, pieczony 100 g (<u>GLU, JAJ, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) ziemniaki 220 g (<u>MLE,</u>) kapusta kiszona gotowana 150 g (<u>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>) kompot owocowy 200 ml		chleb graham 4 kromki 100 g (<u>GLU, SEZ,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) serek wiejski 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) pomidor 1 porcja 80 g sałata zielona 1 porcja 35 g herbata z cukrem 200 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 283,4 Białko ogółem [g] 97,9 Tłuszcz [g] 70,9 Węglowodany ogółem [g] 332,9 Błonnik pokarmowy [g] 37,9 Sód [mg] 14,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,2 suma cukrów prostych [g] 82,8
	D02 dieta łatwostrawna	płatki jęczmienne na mleku 220 ml (<u>GLU, MLE,</u>) bułka maślana 90g 1 szt (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) dżem 2 szt 50 g Ciasteczka Kupiec 50g 1 szt (<u>GLU, SOJ,</u>) kawa zbożowa 200 ml (<u>GLU, MLE,</u>)	jabłka deserowe 180 g	zupa grysikowa 300 ml (<u>GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,</u>) filet drobiowy panierowany, pieczony 100 g (<u>GLU, JAJ, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) ziemniaki 220 g (<u>MLE,</u>) seler gotowany 120 g (<u>MLE, SEL,</u>) kompot owocowy 200 ml		chleb pszenny 3 kromki 100 g (<u>GLU,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) serek wiejski 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) pomidor 1 porcja 80 g sałata zielona 1 porcja 35 g herbata z cukrem 200 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 240,1 Białko ogółem [g] 88,5 Tłuszcz [g] 69,6 Węglowodany ogółem [g] 315,8 Błonnik pokarmowy [g] 31,8 Sód [mg] 13,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,9 suma cukrów prostych [g] 84,7

2026-02-02 poniedziałek	D03 dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	zupa z płatkami jęczmiennymi 300 ml (<u>GLU, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) chleb graham 4 kromki 100 g (<u>GLU, SEZ,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) udziec indyczy w galarecie 70 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) ogórek kiszony 1 porcja 50 g papryka 1 porcja 50 g herbata 200 ml	jabłka deserowe 180 g	zupa grochowa 300 ml (<u>GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) filet drobiowy panierowany, pieczony 100 g (<u>GLU, JAJ, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) ziemniaki z wody 220 g kapusta kiszona gotowana 150 g (<u>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>) kompot owocowy 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	chleb graham 4 kromki 100 g (<u>GLU, SEZ,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) serek wiejski 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) pomidor 1 porcja 80 g sałata zielona 1 porcja 35 g herbata 200 ml	chleb graham 2 kromki 60 g (<u>GLU, SEZ,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) herbata 200 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 005,4 Białko ogółem [g] 102,6 Tłuszcz [g] 57,7 Węglowodany ogółem [g] 308 Błonnik pokarmowy [g] 40,3 Sód [mg] 18,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,1 suma cukrów prostych [g] 27,9
	C01 dieta połączona podstawowa	płatki jęczmienne na mleku 220 ml (<u>GLU, MLE,</u>) bułka maślana 90g 1 szt (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) dżem 2 szt 50 g kawa zbożowa 200 ml (<u>GLU, MLE,</u>) Ciasteczka Kupiec 50g 1 szt (<u>GLU, SOJ,</u>)	jabłka deserowe 180 g	zupa grysikowa 300 ml (<u>GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,</u>) filet drobiowy panierowany, pieczony 100 g (<u>GLU, JAJ, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) ziemniaki 220 g (<u>MLE,</u>) seler gotowany 120 g (<u>MLE, SEL,</u>) kompot owocowy 200 ml		chleb graham 4 kromki 100 g (<u>GLU, SEZ,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) serek wiejski 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) pomidor 1 porcja 80 g sałata zielona 1 porcja 35 g herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 167,6 Białko ogółem [g] 86,4 Tłuszcz [g] 70 Węglowodany ogółem [g] 314,9 Błonnik pokarmowy [g] 32,3 Sód [mg] 13,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,7 suma cukrów prostych [g] 84,7

2026-02-03 wtorek	D01 dieta podstawowa	makaron drobny na mleku 220 ml (<u>GLU, MLE,</u>) chleb graham 4 kromki 100 g (<u>GLU, SEZ,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) kielbasa swojska (1 porcja) 70 g pomidor 1 porcja 80 g herbata 200 ml	banan 200 g	krupnik z kaszą jęczmienną podstawowa 300 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u> <u>może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) leniwe pierogi 250 g (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>) surówka z marchwi i jabłka 140 g kompot owocowy 200 ml		chleb graham 4 kromki 100 g (<u>GLU, SEZ,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) pasztet drobiowy, pieczony 80 g (<u>JAJ, MLE, SEL,</u>) ogórek kiszony 1 porcja 50 g papryka 1 porcja 50 g herbata 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 000,1 Białko ogółem [g] 92,6 Tłuszcz [g] 64 Węglowodany ogółem [g] 285,2 Błonnik pokarmowy [g] 28,7 Sód [mg] 14,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,3 suma cukrów prostych [g] 73,8
	D02 dieta łatwostrawna	makaron drobny na mleku 220 ml (<u>GLU, MLE,</u>) chleb pszenny 3 kromki 100 g (<u>GLU,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) kielbasa krakowska sucha 50 g pomidor 1 porcja 80 g herbata 200 ml	banan 200 g	krupnik z kaszą jęczmienną diety (SW) 300 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u> <u>może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) leniwe pierogi 250 g (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>) marchewka gotowana (PLASTRY) 150 g (<u>MLE,</u>) kompot owocowy 200 ml		chleb pszenny 3 kromki 100 g (<u>GLU,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) pasztet drobiowy, pieczony 80 g (<u>JAJ, MLE, SEL,</u>) pomidor 1 porcja 80 g mus owocowy 1 szt herbata 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 106,4 Białko ogółem [g] 94,7 Tłuszcz [g] 56,7 Węglowodany ogółem [g] 297 Błonnik pokarmowy [g] 31,4 Sód [mg] 9,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,6 suma cukrów prostych [g] 69,9

2026-02-03 wtorek	D03 dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	zupa z makaronem drobnym 300 ml (<u>GLU, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR.</u>) chleb graham 4 kromki 100 g (<u>GLU, SEZ.</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE.</u>) kielbasa krakowska sucha 50 g pomidor 1 porcja 80 g herbata 200 ml	koktajl truskawkowy na jogurcie 150 ml (<u>MLE.</u>)	krupnik z kaszą jęczmienną podstawowa 300 ml (<u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR.</u>) leniwe pierogi 250 g (<u>GLU, JAJ, MLE.</u>) surówka z marchwi i jabłka 140 g kompot owocowy 200 ml	jabłka deserowe 180 g	chleb graham 4 kromki 100 g (<u>GLU, SEZ.</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE.</u>) pasztet drobiowy, pieczony 80 g (<u>JAJ, MLE, SEL.</u>) ogórek kiszony 1 porcja 50 g papryka 1 porcja 50 g herbata 200 ml	chleb graham 2 kromki 60 g (<u>GLU, SEZ.</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE.</u>) herbata 200 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 991,6 Białko ogółem [g] 92,6 Tłuszcz [g] 60,9 Węglowodany ogółem [g] 295,4 Błonnik pokarmowy [g] 33,9 Sód [mg] 10,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,2 suma cukrów prostych [g] 48,6
	C01 dieta połączona podstawowa	makaron drobny na mleku 220 ml (<u>GLU, MLE.</u>) chleb graham 4 kromki 100 g (<u>GLU, SEZ.</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE.</u>) kielbasa krakowska sucha 50 g pomidor 1 porcja 80 g herbata 200 ml	banan 200 g	krupnik z kaszą jęczmienną podstawowa 300 ml (<u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR.</u>) leniwe pierogi 250 g (<u>GLU, JAJ, MLE.</u>) surówka z marchwi i jabłka 140 g kompot owocowy 200 ml		chleb graham 4 kromki 100 g (<u>GLU, SEZ.</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE.</u>) pasztet drobiowy, pieczony 80 g (<u>JAJ, MLE, SEL.</u>) ogórek kiszony 1 porcja 50 g papryka 1 porcja 50 g herbata 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 895,1 Białko ogółem [g] 90,8 Tłuszcz [g] 53,6 Węglowodany ogółem [g] 283,8 Błonnik pokarmowy [g] 28,7 Sód [mg] 13,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,2 suma cukrów prostych [g] 73,8

2026-02-04 środa	D01 dieta podstawowa	płatki kukurydziane na mleku 220 ml (<u>OZI, MLE, ORZ,</u>) chleb graham 4 kromki 100 g (<u>GLU, SEZ,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) ogórek świeży 1 porcja 80 g mandarynka 80 g herbata z cukrem 200 ml	drożdżówka 60g 1 szt (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>)	zupa ogórkowa z ziemniakami 300 g (<u>MLE, SEL,</u>) makaron z sosem bolońskim 250 g (<u>GLU,</u>) kalafior gotowany 150 g (<u>MLE,</u>) kompot owocowy 200 ml		chleb graham 4 kromki 100 g (<u>GLU, SEZ,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) udziec indyczy w galarecie 70 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) pomidor 1 porcja 80 g ser mozzarella 60 g 60 g (<u>MLE,</u>) herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 147,1 Białko ogółem [g] 94 Tłuszcz [g] 68,8 Węglowodany ogółem [g] 311,5 Błonnik pokarmowy [g] 23,7 Sód [mg] 153,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,6 suma cukrów prostych [g] 57,1
	D02 dieta łatwostrawna	płatki kukurydziane na mleku 220 ml (<u>OZI, MLE, ORZ,</u>) chleb pszenny 3 kromki 100 g (<u>GLU,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) pomidor 1 porcja 80 g mandarynka 80 g herbata z cukrem 200 ml	drożdżówka 60g 1 szt (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>)	zupa krem ziemniaczany z grzankami 300 ml (<u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) potrawka drobiowa 150 g (<u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) makaron gotowany 150 g (<u>GLU, MLE,</u>) sałatka z buraków 150 g kompot owocowy 200 ml		chleb pszenny 3 kromki 100 g (<u>GLU,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) udziec indyczy w galarecie 70 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) pomidor 1 porcja 80 g ser mozzarella 60 g 60 g (<u>MLE,</u>) herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 421,5 Białko ogółem [g] 102,4 Tłuszcz [g] 67,8 Węglowodany ogółem [g] 341,8 Błonnik pokarmowy [g] 25,3 Sód [mg] 155,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,3 suma cukrów prostych [g] 65

2026-02-04 środa	D03 dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	zupa z ryżem 300 ml (<u>SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) chleb graham 4 kromki 100 g (<u>GLU, SEZ,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) ogórek świeży 1 porcja 80 g herbata 200 ml	jabłka deserowe 180 g	zupa ogórkowa z ziemniakami 300 g (<u>MLE, SEL,</u>) makaron z sosem bolońskim 250 g (<u>GLU,</u>) kalafior gotowany 150 g (<u>MLE,</u>) kompot owocowy 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	chleb graham 4 kromki 100 g (<u>GLU, SEZ,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) udziec indyczy w galarecie 70 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) pomidor 1 porcja 80 g ser mozzarella 60 g 60 g (<u>MLE,</u>) herbata 200 ml	chleb graham 2 kromki 60 g (<u>GLU, SEZ,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) herbata 200 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 107,7 Białko ogółem [g] 93,5 Tłuszcz [g] 73,2 Węglowodany ogółem [g] 298,7 Błonnik pokarmowy [g] 27,8 Sód [mg] 15,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,2 suma cukrów prostych [g] 31,6
2026-02-05 czwartek	D01 dieta podstawowa	ryż na mleku 220 ml (<u>MLE,</u>) chleb graham 4 kromki 100 g (<u>GLU, SEZ,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) szynka z kotła 50 g papryka 1 porcja 80 g sałata zielona 1 porcja 35 g herbata z cukrem 200 ml	kiwi 80 g	barszcz ukraiński 300 ml (<u>GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) sznycel drobiowy, pieczony 100 g (<u>GLU, JAJ,</u>) ziemniaki 220 g (<u>MLE,</u>) surówka z selera naciowego i ogórka 120 g (<u>SEL,</u>) kompot owocowy 200 ml		chleb graham 4 kromki 100 g (<u>GLU, SEZ,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) paprykarz rybny 80 g (<u>GLU, RYB, OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>) serek Almette 1 szt 30 g (<u>MLE,</u>) ogórek kiszony 1 porcja 80 g herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 847,8 Białko ogółem [g] 77,1 Tłuszcz [g] 60,6 Węglowodany ogółem [g] 272,9 Błonnik pokarmowy [g] 23,7 Sód [mg] 15,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,8 suma cukrów prostych [g] 50,8

2026-02-05 czwartek	D02 dieta łatwostrawna	ryż na mleku 220 ml (<u>MLE,</u>) chleb pszenny 3 kromki 100 g (<u>GLU,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) szynka z kotła 50 g pomidor 1 porcja 80 g sałata zielona 1 porcja 35 g herbata z cukrem 200 ml	jabłka deserowe 180 g	zupa grysikowa 300 ml (<u>GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,</u>) sznycel drobiowy, pieczony 100 g (<u>GLU, JAJ,</u>) ziemniaki 220 g (<u>MLE,</u>) jarzyna duszona 120 g (<u>MLE, SEL,</u>) kompot owocowy 200 ml		chleb pszenny 3 kromki 100 g (<u>GLU,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) paprykarz rybny 80 g (<u>GLU, RYB, OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>) serek Almette 1 szt 30 g (<u>MLE,</u>) pomidor 1 porcja 80 g herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 024,7 Białko ogółem [g] 80,2 Tłuszcz [g] 59,6 Węglowodany ogółem [g] 289 Błonnik pokarmowy [g] 28 Sód [mg] 15,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,6 suma cukrów prostych [g] 62,8
	D03 dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	zupa z ryżem 300 ml (<u>SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) chleb graham 4 kromki 100 g (<u>GLU, SEZ,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) szynka z kotła 50 g papryka 1 porcja 80 g sałata zielona 1 porcja 35 g herbata 200 ml	jabłka deserowe 180 g	barszcz ukraiński 300 ml (<u>GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) sznycel drobiowy, pieczony 100 g (<u>GLU, JAJ,</u>) ziemniaki 220 g (<u>MLE,</u>) surówka z selera naciowego i ogórka 120 g (<u>SEL,</u>) kompot owocowy 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	chleb graham 4 kromki 100 g (<u>GLU, SEZ,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) paprykarz rybny 80 g (<u>GLU, RYB, OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>) serek Almette 1 szt 30 g (<u>MLE,</u>) ogórek kiszony 1 porcja 80 g herbata 200 ml	chleb graham 2 kromki 60 g (<u>GLU, SEZ,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) herbata 200 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 011,7 Białko ogółem [g] 81,6 Tłuszcz [g] 68,5 Węglowodany ogółem [g] 297,8 Błonnik pokarmowy [g] 29,3 Sód [mg] 17 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,4 suma cukrów prostych [g] 32,1

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-31 do dnia 2026-02-09 KUCHNIA OGÓLNA

2026-02-05 czwartek	C01 dieta połączona podstawowa	ryż na mleku 220 ml (<u>MLE,</u>) chleb graham 4 kromki 100 g (<u>GLU, SEZ,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) szynka z kotła 50 g papryka 1 porcja 80 g sałata zielona 1 porcja 35 g herbata z cukrem 200 ml	jabłka deserowe 180 g	barszcz ukraiński 300 ml (<u>GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) sznycel drobiowy, pieczony 100 g (<u>GLU, JAJ,</u>) ziemniaki 220 g (<u>MLE,</u>) surówka z selera naciowego i ogórka 120 g (<u>SEL,</u>) kompot owocowy 200 ml		chleb graham 4 kromki 100 g (<u>GLU, SEZ,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) paprykarz rybny 80 g (<u>GLU, RYB, OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>) serek Almette 1 szt 30 g (<u>MLE,</u>) ogórek kiszony 1 porcja 80 g herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 889,8 Białko ogółem [g] 77,1 Tłuszcz [g] 60,9 Węglowodany ogółem [g] 283,6 Błonnik pokarmowy [g] 25,6 Sód [mg] 16,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,8 suma cukrów prostych [g] 61
	D01 dieta podstawowa	płatki owsiane błyskawiczne na mleku 220 ml (<u>GLU, MLE,</u>) chleb graham 4 kromki 100 g (<u>GLU, SEZ,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) ser biały śniadaniowy 100g 1 szt (<u>MLE,</u>) pomidor 1 porcja 80 g banan 200 g herbata 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	zupa jarzynowa z soczewicą podstawowa 300 ml (<u>MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) ryż zapiekany z jabłkami 300 g (<u>MLE, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ,</u>) jogurt owocowy 1 szt (<u>MLE,</u>) kompot owocowy 200 ml		chleb graham 4 kromki 100 g (<u>GLU, SEZ,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) pasta z jajka ze szczypiorkiem 80 g (<u>JAJ, MLE,</u>) ogórek świeży 1 porcja 80 g rzodkiewka 1 porcja 50 g herbata 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 094,8 Białko ogółem [g] 78,2 Tłuszcz [g] 58 Węglowodany ogółem [g] 338,7 Błonnik pokarmowy [g] 26,9 Sód [mg] 81,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,2 suma cukrów prostych [g] 87,8
	D02 dieta łatwostrawna	płatki owsiane błyskawiczne na mleku 220 ml (<u>GLU, MLE,</u>) chleb pszenny 3 kromki 100 g (<u>GLU,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) ser biały śniadaniowy 100g 1 szt (<u>MLE,</u>) pomidor 1 porcja 80 g banan 200 g herbata 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	zupa krem z cukinii z ziemniakami (M) 250 g (<u>MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) ryż zapiekany z jabłkami 300 g (<u>MLE, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ,</u>) jogurt owocowy 1 szt (<u>MLE,</u>) kompot owocowy 200 ml		chleb pszenny 3 kromki 100 g (<u>GLU,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) pasta z jajka i twarogu 80 g (<u>JAJ, MLE,</u>) pomidor 1 porcja 80 g herbata 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 228,2 Białko ogółem [g] 81,7 Tłuszcz [g] 58,4 Węglowodany ogółem [g] 333,2 Błonnik pokarmowy [g] 22,1 Sód [mg] 81,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,1 suma cukrów prostych [g] 88,8

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-31 do dnia 2026-02-09 KUCHNIA OGÓLNA

2026-02-06 piątek	D03 dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	zupa z płatkami owsianymi błyskawicznymi 300 ml (<u>GLU, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) chleb graham 4 kromki 100 g (<u>GLU, SEZ,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) ser biały śniadaniowy 100g 1 szt (<u>MLE,</u>) pomidor 1 porcja 80 g sok warzywny 1 szt herbata 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	zupa jarzynowa z soczewicą podstawowa 300 ml (<u>MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) pulpet rybny zapiekany w sosie śmietanowym 120 g (<u>GLU, JAJ, RYB, MLE, SEL, GOR,</u>) ryż gotowany na sypko (2 gałki) 130 g surówka z kapusty czerwonej diety 150 g kompot owocowy 200 ml	jabłka deserowe 180 g	chleb graham 4 kromki 100 g (<u>GLU, SEZ,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) pasta z jajka ze szczypiorkiem 80 g (<u>JAJ, MLE,</u>) ogórek świeży 1 porcja 80 g rzodkiewka 1 porcja 50 g herbata 200 ml	chleb graham 2 kromki 60 g (<u>GLU, SEZ,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) herbata 200 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 166,2 Białko ogółem [g] 91 Tłuszcz [g] 75,9 Węglowodany ogółem [g] 309,6 Błonnik pokarmowy [g] 35 Sód [mg] 593 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,1 suma cukrów prostych [g] 46,9
	C01 dieta połączona podstawowa	płatki owsiane błyskawiczne na mleku 220 ml (<u>GLU, MLE,</u>) chleb graham 4 kromki 100 g (<u>GLU, SEZ,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) ser biały śniadaniowy 100g 1 szt (<u>MLE,</u>) pomidor 1 porcja 80 g banan 200 g herbata 200 ml	sok warzywny 1 szt	zupa jarzynowa z soczewicą podstawowa 300 ml (<u>MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) ryż zapiekany z jabłkami 300 g (<u>MLE, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ,</u>) jogurt owocowy 1 szt (<u>MLE,</u>) kompot owocowy 200 ml		chleb graham 4 kromki 100 g (<u>GLU, SEZ,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) pasta z jajka ze szczypiorkiem 80 g (<u>JAJ, MLE,</u>) ogórek świeży 1 porcja 80 g rzodkiewka 1 porcja 50 g herbata 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 061,8 Białko ogółem [g] 73,8 Tłuszcz [g] 56,3 Węglowodany ogółem [g] 340,2 Błonnik pokarmowy [g] 30,2 Sód [mg] 660,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28 suma cukrów prostych [g] 95,6

2026-02-07 sobota	D01 dieta podstawowa	kasza manna na mleku 220 ml (<u>GLU, MLE,</u>) bułka maślana 90g 1 szt (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) dżem 2 szt 50 g jabłka deserowe 180 g herbata 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	żurek z ziemniakami 300 ml (<u>GLU, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU, JAJ,</u>) sos pomidorowy 50 g (<u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) makaron gotowany 150 g (<u>GLU, MLE,</u>) surówka z kapusty pekińskiej ze słonecznikiem i oliwą 140 g kompot owocowy 200 ml		chleb graham 4 kromki 100 g (<u>GLU, SEZ,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) udziec indyczy w galarecie 70 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) papryka 1 porcja 80 g Ciasteczka Kupiec 50g 1 szt (<u>GLU, SOJ,</u>) herbata 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 187,8 Białko ogółem [g] 82,1 Tłuszcz [g] 62,8 Węglowodany ogółem [g] 336,5 Łonnik pokarmowy [g] 26,5 Sód [mg] 15,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,8 suma cukrów prostych [g] 61,6
	D02 dieta łatwstrawna	kasza manna na mleku 220 ml (<u>GLU, MLE,</u>) bułka maślana 90g 1 szt (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) dżem 2 szt 50 g jabłka deserowe 180 g herbata 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	zupa jarzynowa z ziemniakami diety (SW) 300 ml (<u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU, JAJ,</u>) sos pomidorowy 50 g (<u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) makaron gotowany 150 g (<u>GLU, MLE,</u>) sałatka z buraków 150 g kompot owocowy 200 ml		chleb pszenny 3 kromki 100 g (<u>GLU,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) udziec indyczy w galarecie 70 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) pomidor 1 porcja 80 g Ciasteczka Kupiec 50g 1 szt (<u>GLU, SOJ,</u>) herbata 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 142,4 Białko ogółem [g] 80,7 Tłuszcz [g] 57,3 Węglowodany ogółem [g] 322,8 Łonnik pokarmowy [g] 26,1 Sód [mg] 15,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,6 suma cukrów prostych [g] 63,9

2026-02-07 sobota	D03 dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	zupa z kaszą manną 300 ml (<u>GLU, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) chleb graham 4 kromki 100 g (<u>GLU, SEZ,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) ogórek świeży 1 porcja 80 g herbata 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	żurek z ziemniakami 300 ml (<u>GLU, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU, JAJ,</u>) sos pomidorowy 50 g (<u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) makaron gotowany 150 g (<u>GLU, MLE,</u>) surówka z kapusty pekińskiej ze słonecznikiem i oliwą 140 g kompot owocowy 200 ml	jabłka deserowe 180 g	chleb graham 4 kromki 100 g (<u>GLU, SEZ,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) udziec indyczy w galarecie 70 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) papryka 1 porcja 80 g sok warzywny 1 szt herbata 200 ml	chleb graham 2 kromki 60 g (<u>GLU, SEZ,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) herbata 200 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 231,7 Białko ogółem [g] 91,4 Tłuszcz [g] 70,5 Węglowodany ogółem [g] 341,1 Błonnik pokarmowy [g] 30,7 Sód [mg] 596,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,7 suma cukrów prostych [g] 43,1
	C01 dieta połączona podstawowa	kasza manna na mleku 220 ml (<u>GLU, MLE,</u>) bułka maślana 90g 1 szt (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) dżem 2 szt 50 g jabłka deserowe 180 g herbata 200 ml	jogurt owocowy 1 szt (<u>MLE,</u>)	żurek z ziemniakami 300 ml (<u>GLU, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU, JAJ,</u>) sos pomidorowy 50 g (<u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) makaron gotowany 150 g (<u>GLU, MLE,</u>) surówka z kapusty pekińskiej ze słonecznikiem i oliwą 140 g kompot owocowy 200 ml		chleb graham 4 kromki 100 g (<u>GLU, SEZ,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) udziec indyczy w galarecie 70 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) papryka 1 porcja 80 g Ciasteczka Kupiec 50g 1 szt (<u>GLU, SOJ,</u>) herbata 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 213,3 Białko ogółem [g] 79,5 Tłuszcz [g] 62,8 Węglowodany ogółem [g] 346,1 Błonnik pokarmowy [g] 26,5 Sód [mg] 86,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,8 suma cukrów prostych [g] 69,9

2026-02-08 niedziela	D01 dieta podstawowa	płatki jęczmienne na mleku 220 ml (<u>GLU, MLE,</u>) chleb graham 4 kromki 100 g (<u>GLU, SEZ,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) parówka z szynki 2 szt + ketchup 1szt. 100 g (<u>SOJ, SEL,</u>) pomidor 1 porcja 80 g herbata z cukrem 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	rosół z makaronem nitki 300 ml (<u>GLU, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) filet drobiowy panierowany, pieczony 100 g (<u>GLU, JAJ, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) ziemniaki 220 g (<u>MLE,</u>) marchewka gotowana 150 g (<u>MLE,</u>) kompot owocowy 200 ml		chleb graham 4 kromki 100 g (<u>GLU, SEZ,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) kiełbasa krakowska sucha 50 g ogórek kiszony 1 porcja 80 g mandarynka 80 g talatki orkiszowe 15g 1 szt (<u>GLU,</u>) herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 981,7 Białko ogółem [g] 88,9 Tłuszcz [g] 72,2 Węglowodany ogółem [g] 270,6 Błonnik pokarmowy [g] 26,4 Sód [mg] 14,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,4 suma cukrów prostych [g] 53,1
	D02 dieta łatwostrawna	płatki jęczmienne na mleku 220 ml (<u>GLU, MLE,</u>) chleb pszenny 3 kromki 100 g (<u>GLU,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) parówka z szynki 2 szt + ketchup 1szt. 100 g (<u>SOJ, SEL,</u>) pomidor 1 porcja 80 g herbata z cukrem 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	rosół z makaronem nitki 300 ml (<u>GLU, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) filet drobiowy panierowany, pieczony 100 g (<u>GLU, JAJ, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) ziemniaki 220 g (<u>MLE,</u>) marchewka gotowana 150 g (<u>MLE,</u>) kompot owocowy 200 ml		chleb pszenny 3 kromki 100 g (<u>GLU,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) kiełbasa krakowska sucha 50 g pomidor 1 porcja 80 g talatki orkiszowe 15g 1 szt (<u>GLU,</u>) mandarynka 80 g herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 131,7 Białko ogółem [g] 92,8 Tłuszcz [g] 71,3 Węglowodany ogółem [g] 273,9 Błonnik pokarmowy [g] 25,8 Sód [mg] 13,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,7 suma cukrów prostych [g] 55,3

2026-02-08 niedziela	D03 dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	zupa z płatkami jęczmiennymi 300 ml (<u>GLU, SEL, może MLE, GOR,</u>) chleb graham 4 kromki 100 g (<u>GLU, SEZ,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) parówka z szynki 2 szt + ketchup 1szt. 100 g (<u>SOJ, SEL,</u>) pomidor 1 porcja 80 g herbata 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	rosół z makaronem nitki 300 ml (<u>GLU, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) filet drobiowy panierowany, pieczony 100 g (<u>GLU, JAJ, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) ziemniaki z wody 220 g marchewka gotowana 150 g (<u>MLE,</u>) kompot owocowy 200 ml	grejpfrut 180 g	chleb graham 4 kromki 100 g (<u>GLU, SEZ,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) kiełbasa krakowska sucha 50 g ogórek kiszony 1 porcja 80 g jabłka deserowe 180 g talatki orkiszowe 15g 1 szt (<u>GLU,</u>) herbata 200 ml	chleb graham 2 kromki 60 g (<u>GLU, SEZ,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) herbata 200 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 074,7 Białko ogółem [g] 88,3 Tłuszcz [g] 70,8 Węglowodany ogółem [g] 305,8 Błonnik pokarmowy [g] 36,6 Sód [mg] 22 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,7 suma cukrów prostych [g] 48,6
	C01 dieta połączona podstawowa	płatki jęczmienne na mleku 220 ml (<u>GLU, MLE,</u>) chleb graham 4 kromki 100 g (<u>GLU, SEZ,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) parówka z szynki 2 szt + ketchup 1szt. 100 g (<u>SOJ, SEL,</u>) pomidor 1 porcja 80 g herbata z cukrem 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	rosół z makaronem nitki 300 ml (<u>GLU, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) filet drobiowy panierowany, pieczony 100 g (<u>GLU, JAJ, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) ziemniaki 220 g (<u>MLE,</u>) marchewka gotowana 150 g (<u>MLE,</u>) kompot owocowy 200 ml		chleb graham 4 kromki 100 g (<u>GLU, SEZ,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) kiełbasa krakowska sucha 50 g ogórek kiszony 1 porcja 80 g mandarynka 80 g talatki orkiszowe 15g 1 szt (<u>GLU,</u>) herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 981,7 Białko ogółem [g] 88,9 Tłuszcz [g] 72,2 Węglowodany ogółem [g] 270,6 Błonnik pokarmowy [g] 26,4 Sód [mg] 14,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,4 suma cukrów prostych [g] 53,1

2026-02-09 poniedziałek	D01 dieta podstawowa	kasza kukurydziana na mleku 220 ml (<u>MLE,</u>) chleb graham 4 kromki 100 g (<u>GLU, SEZ,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) ser biały śniadaniowy 100g 1 szt (<u>MLE,</u>) pomidor 1 porcja 80 g kiwi 80 g herbata z cukrem 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	zupa fasolowa z chlebem graham (2 kromki) podstawowa 300 ml (<u>GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) rizotto mięsne z cukinia i papryką, podstawowe (M) 300 g (<u>MLE, SEL,</u>) sos pomidorowy 50 g (<u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) brokuł gotowany 150 g (<u>MLE,</u>) kompot owocowy 200 ml		chleb graham 4 kromki 100 g (<u>GLU, SEZ,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) sałatka śledziowa 100 g (<u>JAJ, RYB, MLE, GOR, może zawierać: JAJ,</u>) papryka 1 porcja 80 g sałata zielona 1 porcja 35 g herbata z cukrem 200 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 367,3 Białko ogółem [g] 95,8 Tłuszcz [g] 83,5 Węglowodany ogółem [g] 340,8 Błonnik pokarmowy [g] 35,5 Sód [mg] 18 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,9 suma cukrów prostych [g] 55,4
	D02 dieta łatwostrawna	kasza kukurydziana na mleku 220 ml (<u>MLE,</u>) chleb pszenny 3 kromki 100 g (<u>GLU,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) ser biały śniadaniowy 100g 1 szt (<u>MLE,</u>) pomidor 1 porcja 80 g mus owocowy 1 szt herbata z cukrem 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	zupa krem z dyni z grzankami (M) 300 ml (<u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) rizotto mięsne dieta (M) 300 g (<u>MLE, SEL,</u>) sos pomidorowy 50 g (<u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) jarzyna duszona 120 g (<u>MLE, SEL,</u>) kompot owocowy 200 ml		chleb pszenny 3 kromki 100 g (<u>GLU,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) pasta z jajka i ryby 80 g (<u>JAJ, RYB,</u>) pomidor 1 porcja 80 g sałata zielona 1 porcja 35 g herbata z cukrem 200 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 084,7 Białko ogółem [g] 89,7 Tłuszcz [g] 58,2 Węglowodany ogółem [g] 293,7 Błonnik pokarmowy [g] 28,6 Sód [mg] 11,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,8 suma cukrów prostych [g] 51,4

2026-02-09 poniedziałek	D03 dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	zupa z ryżem 300 ml (<u>SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) chleb graham 4 kromki 100 g (<u>GLU, SEZ,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) ser biały śniadaniowy 100g 1 szt (<u>MLE,</u>) pomidor 1 porcja 80 g herbata 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	zupa fasolowa z chlebem graham (2 kromki) podstawowa 300 ml (<u>GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) rizotto mięsne z cukinia i papryką, podstawowe (M) 300 g (<u>MLE, SEL,</u>) sos pomidorowy 50 g (<u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) brokuł gotowany 150 g (<u>MLE,</u>) kompot owocowy 200 ml	jabłka deserowe 180 g	chleb graham 4 kromki 100 g (<u>GLU, SEZ,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) sałatka śledziowa 100 g (<u>JAJ, RYB, MLE, GOR, może zawierać: JAJ,</u>) papryka 1 porcja 80 g sałata zielona 1 porcja 35 g herbata 200 ml	chleb graham 2 kromki 60 g (<u>GLU, SEZ,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) herbata 200 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 443,6 Białko ogółem [g] 93,3 Tłuszcz [g] 88,9 Węglowodany ogółem [g] 356,5 Błonnik pokarmowy [g] 41,2 Sód [mg] 19,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,1 suma cukrów prostych [g] 36,8
	C01 dieta połączona podstawowa	kasza kukurydziana na mleku 220 ml (<u>MLE,</u>) chleb graham 4 kromki 100 g (<u>GLU, SEZ,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) ser biały śniadaniowy 100g 1 szt (<u>MLE,</u>) pomidor 1 porcja 80 g kiwi 80 g herbata z cukrem 200 ml	jogurt owocowy 1 szt (<u>MLE,</u>)	zupa krem z dyni z grzankami (M) 300 ml (<u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) rizotto mięsne z cukinia i papryką, podstawowe (M) 300 g (<u>MLE, SEL,</u>) sos pomidorowy 50 g (<u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) brokuł gotowany 150 g (<u>MLE,</u>) kompot owocowy 200 ml		chleb graham 4 kromki 100 g (<u>GLU, SEZ,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) pasta z jajka i ryby 80 g (<u>JAJ, RYB,</u>) papryka 1 porcja 80 g sałata zielona 1 porcja 35 g herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 002,3 Białko ogółem [g] 86,4 Tłuszcz [g] 63,8 Węglowodany ogółem [g] 296,4 Błonnik pokarmowy [g] 28,8 Sód [mg] 85,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,7 suma cukrów prostych [g] 66,1

Oznaczenia alergenów:

GLU	- Zboża zawierające gluten,
SKR	- Skorupiaki i pochodne,
JAJ	- Jaja i pochodne,
RYB	- Ryby i pochodne,
OZI	- Orzeszki ziemne i pochodne,
SOJ	- Soja i pochodne,
MLE	- Mleko i pochodne,
ORZ	- Orzechy,
SEL	- Seler i pochodne,
GOR	- Gorczyca i pochodne,
SEZ	- Nasiona sezamu i pochodne,
SO2	- Dwutlenek siarki, siarczyny,
ŁUB	- Łubin i pochodne,
MCK	- Mięczaki i pochodne,