

Posiłek	Dieta podstawowa	Dieta łatwo strawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu
Śniadanie	Herbata owocowa b/c 250ml	Herbata owocowa b/c 250ml	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (gluten żytni, gluten jęczmienny, mleko)	Herbata owocowa b/c 250ml
	Chleb zwykły 70g (gluten pszenny, gluten żytni) + chleb razowy 30g (gluten pszenny)	Chleb pszenny 100g (gluten pszenny)	Chleb razowy 100g (gluten pszenny)	Chleb pszenny 100g (gluten pszenny)
	Masto 10g (mleko) Jajecznica 100g (jajca) Pomidor 50g Jogurt naturalny 150g (mleko)	Masto 10g (mleko) Jajecznica 100g (jajca) Pomidor 50g b/skórki Jogurt naturalny 150g (mleko)	Masto 10g (mleko) Jajecznica 100g (jajca) Pomidor 50g Jogurt naturalny z natką pietruszki 150ml (mleko)	Masto roślinne 10g Serek zianisty z koperkiem 80g (mleko) Pomidor 50g b/skórki Jogurt naturalny 150g (mleko)
II śniadanie				
Obiad	Krupnik jaglany 300ml (seler)	Krupnik jaglany 300ml (seler)	Krupnik jaglany 300ml (seler)	Krupnik jaglany 300ml (seler)
	Filet rybny pieczony 100g (ryby), sos orientalny tagodny 80ml (gluten pszenny, seler)	Filet rybny pieczony 100g (ryby), sos orientalny tagodny 80ml (gluten pszenny, seler)	Filet rybny pieczony 100g (ryby), sos orientalny tagodny 80ml (gluten pszenny, seler)	Filet rybny pieczony 100g (ryby), sos orientalny tagodny 80ml (gluten pszenny, seler)
	Ziemiaki 160g Surówka z kiszzonej kapusty 150g Kompot 250ml	Ziemiaki 160g Marchewka gotowana 150g Kompot 250ml	Ziemiaki 160g Surówka z kiszzonej kapusty 150g Kompot b/c 250ml	Ziemiaki 160g Marchewka gotowana 150g Kompot 250ml
Podwieczorek	Sok warzywny 150ml (seler)	Sok warzywny 150ml (seler)	Sok warzywny 150ml (seler)	Sok warzywny 150ml (seler)
Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (gluten żytni, gluten jęczmienny, mleko)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (gluten żytni, gluten jęczmienny, mleko)	Herbata b/c 250ml	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (gluten żytni, gluten jęczmienny, mleko)
	Chleb zwykły 70g (gluten pszenny, gluten żytni) + chleb razowy 30g (gluten pszenny)	Chleb pszenny 100g (gluten pszenny)	Chleb razowy 100g (gluten pszenny)	Chleb pszenny 100g (gluten pszenny)
	Masto 10g (mleko) Pasta z ciecierzycy 80g Sałata zielona 10g, ogórek kiszony 40g	Masto 10g (mleko) Pasta twarogowa 80g (mleko) Dżem owocowy 25g, jabłko 100g	Masto 10g (mleko) Pasta z ciecierzycy 80g Sałata zielona 10g, ogórek kiszony 40g	Masto roślinne 10g Pasta twarogowa 80g (mleko) Dżem owocowy 25g, jabłko pieczone 100g
Posiłek nocny				
Kanapka z wędliną i ogórkiem zielonym (chleb razowy 30g (gluten pszenny), masło 5g (mleko), wędlina wieprzowa 20g, ogórek zielony 30g)				
	Wartość energetyczna: 1777,5 kcal; Białko ogółem: 76,3 g; Tłuszcz: 68,9 g; Kw. tł. nas.: 24,9 g; Węglowodany ogółem: 246,1 g; W tym cukry: 17,3 g; Błonnik pok.: 21,3 g; Sól: 3,5 g	Wartość energetyczna: 1895,9 kcal; Białko ogółem: 83,3 g; Tłuszcz: 64,3 g; Kw. tł. nas.: 26,4 g; Węglowodany ogółem: 249,2 g; W tym cukry: 27,5 g; Błonnik pok.: 22,1 g; Sól: 3,3 g	Wartość energetyczna: 1893,7 kcal; Białko ogółem: 80,4 g; Tłuszcz: 80,0 g; Kw. tł. nas.: 28,9 g; Węglowodany ogółem: 253,2 g; W tym cukry: 17,5 g; Błonnik pok.: 28,1 g; Sól: 4,2 g	Wartość energetyczna: 1806,9 kcal; Białko ogółem: 82,2 g; Tłuszcz: 54,1 g; Kw. tł. nas.: 20,7 g; Węglowodany ogółem: 250,3 g; W tym cukry: 28,7 g; Błonnik pok.: 22,0 g; Sól: 3,8 g
				Sporządził: A. Sikora Data: 9.10.2026r.

Posiłek	Dieta podstawowa	Dieta łatwo strawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu
Śniadanie	Herbata b/c 250ml	Herbata b/c 250ml	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (gluten żytni, gluten jęczmienny, mleko)	Herbata b/c 250ml
	Chleb zwykły 70g (gluten pszenny, gluten żytni) + chleb razowy 30g (gluten pszenny)	Chleb pszenny 100g (gluten pszenny)	Chleb razowy 100g (gluten pszenny)	Chleb pszenny 100g (gluten pszenny)
	Masto 10g (mleko)	Masto 10g (mleko)	Masto 10g (mleko)	Masto roślinne 10g
	Kiełbasa szynkowa wp 40g	Kiełbasa szynkowa wp 40g	Kiełbasa szynkowa wp 40g	Kiełbasa szynkowa wp 40g
	Pomidor 50g	Pomidor 50g b/skórki	Pomidor 50g	Pomidor 50g b/skórki
II śniadanie	Jogurt naturalny 150g (mleko)	Jogurt naturalny 150g (mleko)	Kefir ze szczypiorkiem 150ml (mleko)	
Obiad	Zupa jarzynowa z ziemniakami 300ml (mleko, seler)	Zupa jarzynowa z ziemniakami 300ml (mleko, seler)	Zupa jarzynowa z ziemniakami 300ml (mleko, seler)	Zupa jarzynowa z ziemniakami 300ml (mleko, seler)
	Gulasz drobiowy 120g (gluten pszenny, seler)	Gulasz drobiowy 120g (gluten pszenny, seler)	Gulasz drobiowy 120g (gluten pszenny, seler)	Gulasz drobiowy 120g (gluten pszenny, seler)
	Ryż brązowy na sypko 160g	Ryż na sypko 160g	Ryż brązowy na sypko 160g	Ryż na sypko 160g
	Surówka z marchewki i jabłka-drobno starta 150g	Surówka z marchewki i jabłka-drobno starta 150g	Surówka z marchewki i jabłka-drobno starta 150g	Surówka z marchewki i jabłka-drobno starta 150g
	Kompot 250ml	Kompot 250ml	Kompot b/c 250ml	Kompot 250ml
Podwieczorek	Banan 150g	Banan 150g	Jabłko 150g	Banan 150g
Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (gluten żytni, gluten jęczmienny, mleko)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (gluten żytni, gluten jęczmienny, mleko)	Herbata b/c 250ml	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (gluten żytni, gluten jęczmienny, mleko)
	Chleb zwykły 70g (gluten pszenny, gluten żytni) + chleb razowy 30g (gluten pszenny)	Chleb pszenny 100g (gluten pszenny)	Chleb razowy 100g (gluten pszenny)	Chleb pszenny 100g (gluten pszenny)
	Masto 10g (mleko)	Masto 10g (mleko)	Masto 10g (mleko)	Masto roślinne 10g
	Jajko z szynką w galarecie 100g (jajca, seler)	Jajko z szynką w galarecie 100g (jajca, seler)	Jajko z szynką w galarecie 100g (jajca, seler)	Szynka w galarecie 100g (seler)
	Sałata 10g, Ogórek zielony 40g	Sałata 10g, pomidor 40g b/skórki	Sałata 10g, Ogórek zielony 40g	Sałata 10g, pomidor 40g b/skórki
Posiłek nocny				
Kanapka z wędliną i papryką świeżą (chleb razowy 30g (gluten pszenny), masło 5g (mleko), wędlina drobiowa 20g, papryka 30g)				
	Wartość energetyczna: 1859,8 kcal; Białko ogółem: 87,8 g; Tłuszcz: 65,8 g; Kw. tł. nas.: 21,7 g; Węglowodany ogółem: 300,5 g; W tym cukry: 30,3 g; Błonnik pok.: 33,0 g; Sól: 3,1 g	Wartość energetyczna: 1971,3 kcal; Białko ogółem: 90,2 g; Tłuszcz: 45,6 g; Kw. tł. nas.: 21,2 g; Węglowodany ogółem: 305,6 g; W tym cukry: 28,7 g; Błonnik pok.: 23,1 g; Sól: 3,3 g	Wartość energetyczna: 1876,5 kcal; Białko ogółem: 90,4 g; Tłuszcz: 75,7 g; Kw. tł. nas.: 25,0 g; Węglowodany ogółem: 287,9 g; W tym cukry: 16,8 g; Błonnik pok.: 40,7 g; Sól: 3,3 g	Wartość energetyczna: 1925,9 kcal; Białko ogółem: 92,5 g; Tłuszcz: 38,8 g; Kw. tł. nas.: 16,1 g; Węglowodany ogółem: 305,8 g; W tym cukry: 29,0 g; Błonnik pok.: 23,1 g; Sól: 3,8 g
Sporządził: A. Sikora Data: 9.10.2026r.				

Posiłek	Dieta podstawowa	Dieta łatwo strawna	Dieta z ograniczeniem tłuszczu
		Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu
Śniadanie	Herbata b/c 250ml	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (gluten żytni, gluten jęczmienny, mleko)	Herbata b/c 250ml
	Chleb zwykły 70g (gluten pszenny, gluten żytni) + chleb razowy 30g (gluten pszenny)	Chleb pszenny 100g (gluten pszenny)	Chleb pszenny 100g (gluten pszenny)
	Masto 10g (mleko) Ser żółty 40g (mleko) Pomidor 50g Jogurt naturalny 150g (mleko)	Masto 10g (mleko) Serek twarogowy 80g (mleko) Pomidor 50g b/skórki Jogurt naturalny 150g (mleko)	Masto roślinne 10g Serek twarogowy 80g (mleko) Pomidor 50g b/skórki Jogurt naturalny 150g (mleko)
II śniadanie			
Obiad	Pomidorowa z ryżem 300ml (mleko, seler)	Pomidorowa z ryżem 300ml (mleko, seler)	Pomidorowa z ryżem brązowym 300ml (mleko, seler)
	Roladka z mięsa wieprzowego z nadzieniem z brokułu 100g, sos własny 80ml (gluten pszenny, seler)	Roladka z mięsa wieprzowego z nadzieniem z brokułu 100g, sos własny 80ml (gluten pszenny, seler)	Roladka z mięsa wieprzowego z nadzieniem z brokułu 100g, sos własny 80ml (gluten pszenny, seler)
	Kasza kuskus 160g (gluten pszenny) Buraczki z jabłkiem 150g Kompot 250ml	Kasza kuskus 160g (gluten pszenny) Buraczki z jabłkiem 150g Kompot 250ml	Kasza gryczana 160g Buraczki z chrzanem 150g Kompot b/c 250ml
Podwieczorek	Pomarańcza 150g	Pomarańcza 150g	Sok warzywny 150ml (seler)
Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (gluten żytni, gluten jęczmienny, mleko)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (gluten żytni, gluten jęczmienny, mleko)	Herbata b/c 250ml
	Chleb zwykły 70g (gluten pszenny, gluten żytni) + chleb razowy 30g (gluten pszenny)	Chleb pszenny 100g (gluten pszenny)	Chleb razowy 100g (gluten pszenny)
	Masto 10g (mleko) Szynka z kurczaka 40g Ogórek zielony 50g	Masto 10g (mleko) Szynka z kurczaka 40g Pomidor 50g b/skórki	Masto 10g (mleko) Szynka z kurczaka 40g Ogórek zielony 50g
Posiłek nocny			
Kanapka z wędliną i rzodkiewką (chleb razowy 30g (gluten pszenny), masło 5g (mleko), wędlina wieprzowa 20g, rzodkiewka 30g)			
	Wartość energetyczna: 2184,2 kcal; Białko ogółem: 87,6 g; Tłuszcz: 84,6 g; Kw. tł. nos.: 34,5 g; Węglowodany ogółem: 276,9 g; W tym cukry: 29,8 g; Błonnik pok.: 24,1 g; Sól: 3,2 g	Wartość energetyczna: 2257,5 kcal; Białko ogółem: 93,3 g; Tłuszcz: 78,7 g; Kw. tł. nos.: 30,1 g; Węglowodany ogółem: 282,5 g; W tym cukry: 28,9 g; Błonnik pok.: 21,5 g; Sól: 3,1 g	Wartość energetyczna: 2228,4 kcal; Białko ogółem: 93,5 g; Tłuszcz: 94,3 g; Kw. tł. nos.: 37,8 g; Węglowodany ogółem: 280,1 g; W tym cukry: 26,7 g; Błonnik pok.: 34,4 g; Sól: 4,0 g
			Wartość energetyczna: 2196,5 kcal; Białko ogółem: 93,5 g; Tłuszcz: 75,2 g; Kw. tł. nos.: 25,9 g; Węglowodany ogółem: 274,1 g; W tym cukry: 26,5 g; Błonnik pok.: 20,5 g; Sól: 3,5 g
			Sporządził: A. Sikora Data: 9.10.2026r.

Posiłek	Dieta podstawowa	Dieta łatwo strawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu
Śniadanie	Herbata b/c 250ml	Herbata b/c 250ml	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (gluten żytni, gluten jęczmienny, mleko)	Herbata b/c 250ml
	Chleb zwykły 70g (gluten pszenny, gluten żytni) + chleb razowy 30g (gluten pszenny)	Chleb pszenny 100g (gluten pszenny)	Chleb razowy 100g (gluten pszenny)	Chleb pszenny 100g (gluten pszenny)
	Masto 10g (mleko)	Masto 10g (mleko)	Masto 10g (mleko)	Masto roślinne 10g
	Parówki z indyka 100g (soja)	Kiełbasa żywiecka 40g	Parówki z indyka 100g (soja)	Kiełbasa żywiecka 40g
	Sałata 10g, pomidor 40g	Sałata 10g, pomidor 40g b/skórki	Sałata 10g, pomidor 40g	Sałata 10g, pomidor 40g b/skórki
	Jogurt naturalny 150g (mleko)	Jogurt naturalny 150g (mleko)		Jogurt naturalny 150g (mleko)
II śniadanie	Masłanka ze szczypiorkiem 150ml (mleko)			
Obiad	Krem z soczewicy z grzankami 300ml (gluten pszenny, mleko, seler)	Zupa ziemniaczana 300ml (seler)	Krem z soczewicy z grzankami 300ml (gluten pszenny, mleko, seler)	Zupa ziemniaczana 300ml (seler)
	Pierogi leniwe z serem i sosem jogurtowo-waniliowym 300g (gluten pszenny, jajka, mleko)	Pierogi leniwe z serem i sosem jogurtowo-waniliowym 300g (gluten pszenny, jajka, mleko)	Filet z kurczaka pieczony 100g, sos koperkowy 80ml (gluten pszenny, jajka, seler)	Pierogi leniwe z serem i sosem jogurtowo-waniliowym 300g (gluten pszenny, jajka, mleko)
	Jabłko 150g	Jabłko 150g	Surówka z białej kapusty 150g	Jabłko pieczone 150g
	Kompot 250ml	Kompot 250ml	Kompot b/c 250ml	Kompot 250ml
Podwieczorek	Sok pomidorowy 150ml	Sok pomidorowy 150ml	Sok pomidorowy 150ml	Sok pomidorowy 150ml
Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (gluten żytni, gluten jęczmienny, mleko)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (gluten żytni, gluten jęczmienny, mleko)	Herbata b/c 250ml	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (gluten żytni, gluten jęczmienny, mleko)
	Chleb zwykły 70g (gluten pszenny, gluten żytni) + chleb razowy 30g (gluten pszenny)	Chleb pszenny 100g (gluten pszenny)	Chleb razowy 100g (gluten pszenny)	Chleb pszenny 100g (gluten pszenny)
	Masto 10g (mleko)	Masto 10g (mleko)	Masto 10g (mleko)	Masto roślinne 10g
	Pasta jajeczna z zieleciną 80g (jajka, mleko)	Pasta jajeczna z zieleciną 80g (jajka, mleko)	Pasta jajeczna z zieleciną 80g (jajka, mleko)	Szynka złoty indyk 40g
	Ogórek zielony 50g	Pomidor 50g b/skórki	Ogórek zielony 50g	Pomidor 50g b/skórki
Posiłek nocny	Kanapka z wędliną i papryką świeżą (chleb razowy 30g (gluten pszenny), masło 5g (mleko), wędlina drobiowa 20g, papryka 30g)			
	Wartość energetyczna: 2422,0 kcal; Białko ogółem: 93,4 g; Tłuszcz: 91,3 g; Kw. tł. nas.: 37,3 g; Węglowodany ogółem: 281,7 g; W tym cukry: 16,1 g; Błonnik pok.: 21,3 g; Sól: 2,5 g	Wartość energetyczna: 2235,3 kcal; Białko ogółem: 94,8 g; Tłuszcz: 71,2 g; Kw. tł. nas.: 31,8 g; Węglowodany ogółem: 299,6 g; W tym cukry: 15,5 g; Błonnik pok.: 20,3 g; Sól: 2,3 g	Wartość energetyczna: 2335,8 kcal; Białko ogółem: 93,9 g; Tłuszcz: 93,0 g; Kw. tł. nas.: 32,9 g; Węglowodany ogółem: 258,7 g; W tym cukry: 6,6 g; Błonnik pok.: 31,6 g; Sól: 3,9 g	Wartość energetyczna: 2167,5 kcal; Białko ogółem: 92,7 g; Tłuszcz: 65,1 g; Kw. tł. nas.: 26,6 g; Węglowodany ogółem: 298,8 g; W tym cukry: 15,5 g; Błonnik pok.: 20,3 g; Sól: 2,5 g
	Sporządził: A. Sikora Data: 9.10.2026r.			

Posiłek	Dieta podstawowa	Dieta łatwo strawna	Dieta z ograniczeniem tłuszczu	Dieta łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu
Śniadanie	Herbata owocowa b/c 250ml	Herbata owocowa b/c 250ml	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (gluten żytni, gluten jęczmienny, mleko)	Herbata owocowa b/c 250ml
	Chleb zwykły 70g (gluten pszenny, gluten żytni) + chleb razowy 30g (gluten pszenny)	Chleb pszenny 100g (gluten pszenny)	Chleb razowy 100g (gluten pszenny)	Chleb pszenny 100g (gluten pszenny)
	Masto 10g (mleko)	Masto 10g (mleko)	Masto 10g (mleko)	Masto roślinne 10g
	Paprykarz rybny 80g (soja, ryby)	Serek ziarnisty z koperkiem 80g (mleko)	Paprykarz rybny 80g (soja, ryby)	Serek ziarnisty z koperkiem 80g (mleko)
	Rzodkiew 50g	Pomidor 50g b/ skórki	Rzodkiew 50g	Pomidor 50g b/ skórki
	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (gluten pszenny, mleko)	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (gluten pszenny, mleko)		Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (gluten pszenny, mleko)
II śniadanie	Jogurt naturalny z natką pietruszki 150ml (mleko)			
Obiad	Zupa jarzynowa z makaronem 300ml (gluten pszenny, jajka, mleko, seler)	Zupa jarzynowa z makaronem pełnoziarnistym 300ml (gluten pszenny, jajka, mleko, seler)	Zupa jarzynowa z makaronem pszenny, jajka, mleko, seler)	Zupa jarzynowa z makaronem pszenny, jajka, mleko, seler)
	Gołąbek niezawijany z mięsem i ryżem 100g, sos pomidorowy 80ml (gluten pszenny, jajka, mleko, seler)	Gołąbek niezawijany z mięsem i ryżem 100g, sos pomidorowy 80ml (gluten pszenny, jajka, mleko, seler)	Gołąbek niezawijany z mięsem i ryżem 100g, sos pomidorowy 80ml (gluten pszenny, jajka, mleko, seler)	Gołąbek niezawijany z mięsem i ryżem 100g, sos pomidorowy 80ml (gluten pszenny, jajka, mleko, seler)
	Ziemiaki 160g	Ziemiaki 160g	Ziemiaki 160g	Ziemiaki 160g
	Brokuł parowany 150g	Brokuł parowany 150g	Brokuł parowany 150g	Brokuł parowany 150g
	Kompot 250ml	Kompot 250ml	Kompot b/c 250ml	Kompot 250ml
Podwieczorek	Jabłko 150g	Jabłko 150g	Jabłko 150g	Jabłko pieczone 150g
Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (gluten żytni, gluten jęczmienny, mleko)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (gluten żytni, gluten jęczmienny, mleko)	Herbata b/c 250ml	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (gluten żytni, gluten jęczmienny, mleko)
	Chleb zwykły 70g (gluten pszenny, gluten żytni) + chleb razowy 30g (gluten pszenny)	Chleb pszenny 100g (gluten pszenny)	Chleb razowy 100g (gluten pszenny)	Chleb pszenny 100g (gluten pszenny)
	Masto 10g (mleko)	Masto 10g (mleko)	Masto 10g (mleko)	Masto roślinne 10g
	Szynka złoty indyk 40g	Szynka złoty indyk 40g	Szynka złoty indyk 40g	Szynka złoty indyk 40g
	Sałata zielona 10g, ogórek zielony 40g	Sałata zielona 10g, pomidor 40g b/ skórki	Sałata zielona 10g, ogórek zielony 40g	Sałata zielona 10g, pomidor 40g b/ skórki
Posiłek nocny	Kanapka z wędliną i rzodkiewką (chleb razowy 30g (gluten pszenny), masło 5g (mleko), wędlina wieprzowa 20g, rzodkiewka 30g)			
	Wartość energetyczna: 1887,3 kcal; Białko ogółem: 69,3 g; Tłuszcz: 66,4 g; Kw. tł. nas.: 26,7 g; Węglowodany ogółem: 273,4 g; W tym cukry: 12,6 g; Błonnik pok.: 25,1 g; Sól: 2,9 g	Wartość energetyczna: 1924,2 kcal; Białko ogółem: 71,7 g; Tłuszcz: 60,7 g; Kw. tł. nas.: 28,9 g; Węglowodany ogółem: 270,5 g; W tym cukry: 13,1 g; Błonnik pok.: 21,3 g; Sól: 2,6 g	Wartość energetyczna: 1857,5 kcal; Białko ogółem: 73,1 g; Tłuszcz: 66,5 g; Kw. tł. nas.: 27,8 g; Węglowodany ogółem: 258,3 g; W tym cukry: 10,2 g; Błonnik pok.: 32,4 g; Sól: 3,1 g	Wartość energetyczna: 1891,8 kcal; Białko ogółem: 71,7 g; Tłuszcz: 57,1 g; Kw. tł. nas.: 24,6 g; Węglowodany ogółem: 270,5 g; W tym cukry: 13,1 g; Błonnik pok.: 21,3 g; Sól: 2,6 g
				Sporządził: A. Sikora Data: 9.10.2026r.

Posiłek	Dieta podstawowa	Dieta łatwo strawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu
Śniadanie	Herbata b/c 250ml	Herbata b/c 250ml	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (gluten żytni, gluten jęczmienny, mleko)	Herbata b/c 250ml
	Chleb zwykły 70g (gluten pszenny, gluten żytni) + chleb razowy 30g (gluten pszenny)	Chleb pszenny 100g (gluten pszenny)	Chleb razowy 100g (gluten pszenny)	Chleb pszenny 100g (gluten pszenny)
	Masto 10g (mleko)	Masto 10g (mleko)	Masto 10g (mleko)	Masto roślinne 10g
	Pieczeń wiejska wieprzowo- drobiowa 40g	Pieczeń wiejska wieprzowo- drobiowa 40g	Pieczeń wiejska wieprzowo- drobiowa 40g	Pieczeń wiejska wieprzowo- drobiowa 40g
II śniadanie	Papryka świeża 50g	Pomidor 50g b/skórki	Papryka świeża 50g	Pomidor 50g b/skórki
	Jogurt owocowy 150g (mleko)	Jogurt owocowy 150g (mleko)		Jogurt owocowy 150g (mleko)
	Kefir ze szczypiorkiem 150ml (mleko)			
	Obiad	Zupa ogórkowa z ziemniakami 300ml (mleko, seler)	Zupa ziemniaczana 300ml (seler)	Zupa ogórkowa z ziemniakami 300ml (mleko, seler)
	Sos boloński z mięsem drobiowym 150g (gluten pszenny, seler)	Sos boloński z mięsem drobiowym 150g (gluten pszenny, seler)	Sos boloński z mięsem drobiowym 150g (gluten pszenny, seler)	Sos boloński z mięsem drobiowym 150g (gluten pszenny, seler)
	Makaron spaghetti pełnoziarnisty 160g (gluten pszenny, jajka)	Makaron spaghetti 160g (gluten pszenny, jajka)	Makaron spaghetti pełnoziarnisty 160g (gluten pszenny, jajka)	Makaron spaghetti 160g (gluten pszenny, jajka)
	Surówka z białej kapusty 150g	Jarzyńska gotowana 150g (seler)	Surówka z białej kapusty 150g	Jarzyńska gotowana 150g (seler)
	Kompot 250ml	Kompot 250ml	Kompot b/c 250ml	Kompot 250ml
Podwieczorek	Banan 150g	Banan 150g	Sok pomidorowy 150ml	Banan 150g
Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (gluten żytni, gluten jęczmienny, mleko)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (gluten żytni, gluten jęczmienny, mleko)	Herbata b/c 250ml	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (gluten żytni, gluten jęczmienny, mleko)
	Chleb zwykły 70g (gluten pszenny, gluten żytni) + chleb razowy 30g (gluten pszenny)	Chleb pszenny 100g (gluten pszenny)	Chleb razowy 100g (gluten pszenny)	Chleb pszenny 100g (gluten pszenny)
	Masto 10g (mleko)	Masto 10g (mleko)	Masto 10g (mleko)	Masto roślinne 10g
	Pasta z białej fasoli 80g	Szynka złoty indyk 40g	Pasta z białej fasoli 80g	Szynka złoty indyk 40g
Posiłek nocny	Salata zielona 10g, pomidor 40g	Salata zielona 10g, pomidor 40g b/skórki	Salata zielona 10g, pomidor 40g	Salata zielona 10g, pomidor 40g b/skórki
	Kanapka z wędliną i papryką świeżą (chleb razowy 30g (gluten pszenny), masło 5g (mleko), wędlina drobiowa 20g, papryka 30g)			
	Wartość energetyczna: 1919,7 kcal; Białko ogółem: 84,2 g; Tłuszcz: 55,7 g; Kw. tł. nasy.: 20,9 g; Węglowodany ogółem: 304,4 g; W tym cukry: 27,3 g; Błonnik pok.: 33,1 g; Sól: 2,4 g			
	Wartość energetyczna: 1883,5 kcal; Białko ogółem: 87,3 g; Tłuszcz: 49,6 g; Kw. tł. nasy.: 19,3 g; Węglowodany ogółem: 283,5 g; W tym cukry: 23,9 g; Błonnik pok.: 20,9 g; Sól: 2,3 g			
Wartość energetyczna: 1886,9 kcal; Białko ogółem: 88,3 g; Tłuszcz: 66,1 g; Kw. tł. nasy.: 24,7 g; Węglowodany ogółem: 275,6 g; W tym cukry: 8,3 g; Błonnik pok.: 39,3 g; Sól: 2,9 g				
Wartość energetyczna: 1851,1 kcal; Białko ogółem: 87,3 g; Tłuszcz: 45,9 g; Kw. tł. nasy.: 15,1 g; Węglowodany ogółem: 283,6 g; W tym cukry: 23,9 g; Błonnik pok.: 20,9 g; Sól: 2,3 g				
Sporządził: A. Sikora Data: 9.10.2026r.				

Posiłek	Dieta podstawowa	Dieta łatwo strawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu
Kolacja	Herbata b/c 250ml	Herbata b/c 250ml	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (gluten żytni, gluten jęczmienny, mleko)	Herbata b/c 250ml
Zupa	Chleb zwykły 70g (gluten pszenny, gluten żytni) + chleb razowy 30g (gluten pszenny)	Chleb pszenny 100g (gluten pszenny)	Chleb razowy 100g (gluten pszenny)	Chleb pszenny 100g (gluten pszenny)
	Masło 10g (mleko)	Masło 10g (mleko)	Masło 10g (mleko)	Masło roślinne 10g
	Twarożek z jogurtem 80g (mleko)	Twarożek z jogurtem 80g (mleko)	Twarożek z jogurtem 80g (mleko)	Twarożek z jogurtem 80g (mleko)
	Dżem owocowy 25g, jabłko 100g	Dżem owocowy 25g, jabłko 100g	Ogórek zielony 50g	Dżem owocowy 25g, jabłko pieczone 100g
II śniadanie	Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 300ml (mleko)	Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 300ml (mleko)	Jogurt naturalny z koperkiem 150ml (mleko)	
	Zupa koperkowa z ziemniakami 300ml (mleko, seler)	Zupa koperkowa z ziemniakami 300ml (mleko, seler)	Zupa koperkowa z ziemniakami 300ml (mleko, seler)	Zupa koperkowa z ziemniakami 300ml (mleko, seler)
Obiad	Schab duszony 100g, sos z warzywami 80ml (gluten pszenny, seler)	Schab duszony 100g, sos z warzywami 80ml (gluten pszenny, seler)	Schab duszony 100g, sos z warzywami 80ml (gluten pszenny, seler)	Schab duszony 100g, sos z warzywami 80ml (gluten pszenny, seler)
	Ryż brązowy na sypko 160g	Ryż na sypko 160g	Ryż brązowy na sypko 160g	Ryż na sypko 160g
	Sałotka z buraczków 150g	Sałotka z buraczków 150g	Sałotka z buraczków i chrzanu 150g	Sałotka z buraczków 150g
	Kompot 250ml	Kompot 250ml	Kompot b/c 250ml	Kompot 250ml
Podwieczorek	Śliwka 100g	Sok warzywny 150ml (seler)	Śliwka 100g	Sok warzywny 150ml (seler)
Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (gluten żytni, gluten jęczmienny, mleko)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (gluten żytni, gluten jęczmienny, mleko)	Herbata b/c 250ml	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (gluten żytni, gluten jęczmienny, mleko)
	Chleb zwykły 70g (gluten pszenny, gluten żytni) + chleb razowy 30g (gluten pszenny)	Chleb pszenny 100g (gluten pszenny)	Chleb razowy 100g (gluten pszenny)	Chleb pszenny 100g (gluten pszenny)
	Masło 10g (mleko)	Masło 10g (mleko)	Masło 10g (mleko)	Masło roślinne 10g
	Szynka konserwowa wieprzowa 40g	Szynka konserwowa wieprzowa 40g	Szynka konserwowa wieprzowa 40g	Szynka konserwowa wieprzowa 40g
Posiłek nocny	Pomidor 50g	Pomidor 50g b/skórki	Pomidor 50g	Pomidor 50g b/skórki
	Kanapka z wędliną i rzodkiewką (chleb razowy 30g (gluten pszenny), masło 5g (mleko), wędlina wieprzowa 20g, rzodkiewka 30g)			
Wartość energetyczna: 2044,1 kcal; Białko ogółem: 86,3 g; Tłuszcz: 77,2 g; Kw. tł. nos.: 22,8 g; Węglowodany ogółem: 321,2 g; W tym cukry: 32,9 g; Błonnik pok.: 30,1 g; Sól: 2,5 g	Wartość energetyczna: 2132,2 kcal; Białko ogółem: 87,7 g; Tłuszcz: 58,8 g; Kw. tł. nos.: 22,5 g; Węglowodany ogółem: 316,8 g; W tym cukry: 32,1 g; Błonnik pok.: 20,8 g; Sól: 2,6 g			
	Wartość energetyczna: 1971,4 kcal; Białko ogółem: 93,1 g; Tłuszcz: 74,3 g; Kw. tł. nos.: 24,7 g; Węglowodany ogółem: 299,7 g; W tym cukry: 25,1 g; Błonnik pok.: 36,5 g; Sól: 3,4 g			
Wartość energetyczna: 2100,9 kcal; Białko ogółem: 86,6 g; Tłuszcz: 56,5 g; Kw. tł. nos.: 18,5 g; Węglowodany ogółem: 316,5 g; W tym cukry: 31,8 g; Błonnik pok.: 20,8 g; Sól: 3,1 g	Sporządził: A. Sikora Data: 9.10.2026r.			

Posiłek	Dieta podstawowa	Dieta łatwo strawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu
Śniadanie	Herbata owocowa b/c 250ml	Herbata owocowa b/c 250ml	Herbata owocowa b/c 250ml	Herbata owocowa b/c 250ml
Pierśniak	Chleb zwykły 70g (gluten pszenny, gluten żytni) + chleb razowy 30g (gluten pszenny)	Chleb pszenny 100g (gluten pszenny)	Chleb razowy 100g (gluten pszenny)	Chleb pszenny 100g (gluten pszenny)
	Masło 10g (mleko)	Masło 10g (mleko)	Masło 10g (mleko)	Masło roślinne 10g
	Ser żółty 40g (mleko)	Serek ziarnisty z koperkiem 80g (mleko)	Ser żółty 40g (mleko)	Serek ziarnisty z koperkiem 80g (mleko)
	Ogórek zielony 50g	Pomidor 50g b/skórki	Ogórek zielony 50g	Pomidor 50g b/skórki
	Jogurt naturalny 150g (mleko)	Jogurt naturalny 150g (mleko)		Jogurt naturalny 150g (mleko)
II śniadanie				
Zupa	Rosolnik 300ml (seler)	Rosolnik 300ml (seler)	Rosolnik 300ml (seler)	Rosolnik 300ml (seler)
	Kotlet rybny pieczony 100g, sos śmietanowo- ziołowy 80ml (gluten pszenny, jajka, mleko, ryby, seler)	Kotlet rybny pieczony 100g, sos śmietanowo- ziołowy 80ml (gluten pszenny, jajka, mleko, ryby, seler)	Kotlet rybny pieczony 100g, sos śmietanowo- ziołowy 80ml (gluten pszenny, jajka, mleko, ryby, seler)	Kotlet rybny pieczony 100g, sos śmietanowo- ziołowy 80ml (gluten pszenny, jajka, mleko, ryby, seler)
	Ziemniaki 160g	Ziemniaki 160g	Ziemniaki 160g	Ziemniaki 160g
	Surówka z marchewki i jabłka-drobno starta 150g	Surówka z marchewki i jabłka-drobno starta 150g	Surówka z marchewki i jabłka-drobno starta 150g	Surówka z marchewki i jabłka-drobno starta 150g
	Kompot 250ml	Kompot 250ml	Kompot b/c 250ml	Kompot 250ml
Ryba	Podwyczorek	Koktajl brzoskwinioviny 150ml (mleko)	Sok warzywny 150ml (seler)	Koktajl brzoskwinioviny 150ml (mleko)
	Kolacja	Herbata b/c 250ml	Herbata b/c 250ml	Herbata b/c 250ml
	Chleb zwykły 70g (gluten pszenny, gluten żytni) + chleb razowy 30g (gluten pszenny)	Chleb pszenny 100g (gluten pszenny)	Chleb razowy 100g (gluten pszenny)	Chleb pszenny 100g (gluten pszenny)
	Masło 10g (mleko)	Masło 10g (mleko)	Masło 10g (mleko)	Masło roślinne 10g
	Jajko gotowane 100g (jajka)	Jajko gotowane 100g (jajka)	Jajko gotowane 100g (jajka)	Ser twarogowy 80g (mleko)
Owoce	Sos jogurtowy z zieleniną 30g (mleko), Pomidor 50g	Sos jogurtowy z zieleniną 30g (mleko), Pomidor 50g b/skórki	Sos jogurtowy z zieleniną 30g (mleko), Pomidor 50g	Powidła śliwkowe 25g
	Posiłek nocny			
	Kanapka z wędliną i papryką świeżą (chleb razowy 30g (gluten pszenny), masło 5g (mleko), wędlina drobiowa 20g, papryka 30g)			
	Wartość energetyczna: 1908,6 kcal; Białko ogółem: 75,0 g; Tłuszcz: 91,5 g; Kw. tł. nas.: 37,7 g; Węglowodany ogółem: 229,1 g; W tym cukry: 16,5 g; Błonnik pok.: 24,2 g; Sól: 3,6 g	Wartość energetyczna: 1961,2 kcal; Białko ogółem: 77,9 g; Tłuszcz: 84,5 g; Kw. tł. nas.: 34,8 g; Węglowodany ogółem: 233,4 g; W tym cukry: 16,7 g; Błonnik pok.: 21,7 g; Sól: 3,6 g	Wartość energetyczna: 1932,8 kcal; Białko ogółem: 77,1 g; Tłuszcz: 90,5 g; Kw. tł. nas.: 33,6 g; Węglowodany ogółem: 254,0 g; W tym cukry: 16,8 g; Błonnik pok.: 34,2 g; Sól: 3,8 g	Wartość energetyczna: 1935,8 kcal; Białko ogółem: 80,9 g; Tłuszcz: 75,1 g; Kw. tł. nas.: 28,3 g; Węglowodany ogółem: 246,2 g; W tym cukry: 26,1 g; Błonnik pok.: 21,5 g; Sól: 3,4 g
	Sporządził: A. Sikora Data: 9.10.2026r.			

Posiłek	Dieta podstawowa	Dieta łatwo strawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu
Śniadanie	Herbata b/c 250ml	Herbata b/c 250ml	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (gluten żytni, gluten jęczmienny, mleko)	Herbata b/c 250ml
	Chleb zwykły 70g (gluten pszenny, gluten żytni) + chleb razowy 30g (gluten pszenny)	Chleb pszenny 100g (gluten pszenny)	Chleb razowy 100g (gluten pszenny)	Chleb pszenny 100g (gluten pszenny)
	Masło 10g (mleko) Szyńska z kurczaka 40g Ogórek zielony 50g Jogurt owocowy 150g (mleko)	Masło 10g (mleko) Szyńska z kurczaka 40g Pomidor 50g b/ skórki Jogurt owocowy 150g (mleko)	Masło 10g (mleko) Szyńska z kurczaka 40g Ogórek zielony 50g	Masło roślinne 10g Szyńska z kurczaka 40g Pomidor 50g b/ skórki Jogurt owocowy 150g (mleko)
II śniadanie				
Obiad	Barszcz czerwony z uszkami 300ml (gluten pszenny, jaja, seler)	Barszcz czerwony z uszkami 300ml (gluten pszenny, jaja, seler)	Barszcz czerwony z uszkami 300ml (gluten pszenny, jaja, seler)	Barszcz czerwony z uszkami 300ml (gluten pszenny, jaja, seler)
	Gulasz wieprzowy 120g (gluten pszenny, seler)	Gulasz wieprzowy 120g (gluten pszenny, seler)	Gulasz wieprzowy 120g (gluten pszenny, seler)	Gulasz wieprzowy 120g (gluten pszenny, seler)
	Kasza jęczmienna perłowa 160g (gluten jęczmienny)	Kasza jęczmienna perłowa 160g (gluten jęczmienny)	Kasza jęczmienna perłowa 160g (gluten jęczmienny)	Kasza jęczmienna perłowa 160g (gluten jęczmienny)
Podwieczorek	Surówka z kapusty kiszzonej 150g	Brokuł gotowany 150g	Surówka z kapusty kiszzonej 150g	Brokuł gotowany 150g
	Kompot 250ml	Kompot 250ml	Kompot b/c 250ml	Kompot 250ml
	Jabłko 150g	Jabłko 150g	Jabłko 150g	Jabłko pieczone 150g
Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (gluten żytni, gluten jęczmienny, mleko)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (gluten żytni, gluten jęczmienny, mleko)	Herbata b/c 250ml	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (gluten żytni, gluten jęczmienny, mleko)
	Chleb zwykły 70g (gluten pszenny, gluten żytni) + chleb razowy 30g (gluten pszenny)	Chleb pszenny 100g (gluten pszenny)	Chleb razowy 100g (gluten pszenny)	Chleb pszenny 100g (gluten pszenny)
	Masło 10g (mleko) Hummus 80g (sezam) Sałata zielona 10g, rzodkiewka 40g	Masło 10g (mleko) Pasta twarogowa 80g (mleko) Pomidor 50g b/ skórki	Masło 10g (mleko) Hummus 80g (sezam) Sałata zielona 10g, rzodkiewka 40g	Masło roślinne 10g Pasta twarogowa 80g (mleko) Pomidor 50g b/ skórki
Posiłek nocny				
Kanapka z wędliną i ogórkiem zielonym (chleb razowy 30g (gluten pszenny), masło 5g (mleko), wędlina wieprzowa 20g, ogórek zielony 30g)				
	Wartość energetyczna: 2040,2 kcal; Białko ogółem: 70,1 g; Tłuszcz: 66,7 g; Kw. tł. nos.: 24,5 g; Węglowodany ogółem: 285,6 g; W tym cukry: 28,6 g; Błonnik pok.: 26,8 g; Sól: 3,5 g	Wartość energetyczna: 2045,9 kcal; Białko ogółem: 79,1 g; Tłuszcz: 61,1 g; Kw. tł. nos.: 25,7 g; Węglowodany ogółem: 257,8 g; W tym cukry: 21,1 g; Błonnik pok.: 24,1 g; Sól: 3,6 g	Wartość energetyczna: 2144,7 kcal; Białko ogółem: 76,7 g; Tłuszcz: 76,7 g; Kw. tł. nos.: 28,3 g; Węglowodany ogółem: 289,2 g; W tym cukry: 27,7 g; Błonnik pok.: 33,5 g; Sól: 3,8 g	Wartość energetyczna: 2013,5 kcal; Białko ogółem: 79,1 g; Tłuszcz: 57,3 g; Kw. tł. nos.: 21,5 g; Węglowodany ogółem: 257,9 g; W tym cukry: 21,1 g; Błonnik pok.: 24,1 g; Sól: 3,5 g
Sporządził: A. Sikora Data: 9.10.2026r.				

Posiłek	Dieta podstawowa	Dieta łatwo strawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu
Śniadanie	Herbata b/c 250ml	Herbata b/c 250ml	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (gluten żytni, gluten jęczmienny, mleko)	Herbata b/c 250ml
	Chleb zwykły 70g (gluten pszenny, gluten żytni) + chleb razowy 30g (gluten pszenny)	Chleb pszenny 100g (gluten pszenny)	Chleb razowy 100g (gluten pszenny)	Chleb pszenny 100g (gluten pszenny)
II śniadanie	Masto 10g (mleko)	Masto 10g (mleko)	Masto 10g (mleko)	Masto roślinne 10g
	Jajko gotowane 100g (jajca)	Jajko gotowane 100g (jajca)	Jajko gotowane 100g (jajca)	Serek twarogowy z natką pietruszki 80g (mleko)
	Sos jogurtowy z zieleciną 30g (mleko), Pomidor 50g	Sos jogurtowy z zieleciną 30g (mleko), Pomidor 50g b/skórki	Sos jogurtowy z zieleciną 30g (mleko), Pomidor 50g	Pomidor 50g b/skórki
	Jogurt naturalny 150g (mleko)	Jogurt naturalny 150g (mleko)		Jogurt naturalny 150g (mleko)
Obiad	Maślanka z natką pietruszki 150ml (mleko)			
	Rosół z makaronem 300ml (gluten pszenny, jajca, seler)	Rosół z makaronem 300ml (gluten pszenny, jajca, seler)	Rosół z makaronem pełnoziarnistym 300ml (gluten pszenny, jajca, seler)	Zupa ryżowa 300ml (seler)
	Udko z kurczaka pieczone 120g, sos potrawkowy 80ml (gluten pszenny, seler)	Udko z kurczaka gotowane 120g, sos potrawkowy 80ml (gluten pszenny, seler)	Udko z kurczaka gotowane 120g, sos potrawkowy 80ml (gluten pszenny, seler)	Udko z kurczaka gotowane 120g, sos potrawkowy 80ml (gluten pszenny, seler)
	Ziemiaki 160g	Ziemiaki 160g	Kasza gryczana 160g	Ziemiaki 160g
Podwieczorek	Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą i papryką 150g (mleko)	Marchew gotowana 150g	Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą i papryką 150g (mleko)	Marchew gotowana 150g
	Kompot 250ml	Kompot 250ml	Kompot b/c 250ml	Kompot 250ml
Kolacja	Wino 150g	Sok pomidorowy 150ml	Sok pomidorowy 150ml	Sok pomidorowy 150ml
	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (gluten żytni, gluten jęczmienny, mleko)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (gluten żytni, gluten jęczmienny, mleko)	Herbata b/c 250ml	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (gluten żytni, gluten jęczmienny, mleko)
	Chleb zwykły 70g (gluten pszenny, gluten żytni) + chleb razowy 30g (gluten pszenny)	Chleb pszenny 100g (gluten pszenny)	Chleb razowy 100g (gluten pszenny)	Chleb pszenny 100g (gluten pszenny)
	Masto 10g (mleko)	Masto 10g (mleko)	Masto 10g (mleko)	Masto roślinne 10g
Posiłek nocny	Szynka schabowa 40g	Szynka schabowa 40g	Szynka schabowa 40g	Szynka schabowa 40g
	Ogórek kiszony 50g	Pomidor 50g b/skórki	Ogórek kiszony 50g	Pomidor 50g b/skórki
Kanapka z wędliną i papryką świeżą (chleb razowy 30g (gluten pszenny), masło 5g (mleko), wędlina drobiowa 20g, papryka 30g)				
Wartość energetyczna: 2021,9 kcal; Białko ogółem: 113,2 g; Tłuszcz: 88,5 g; Kw. tł. nas.: 23,2 g; Węglowodany ogółem: 253,5 g; W tym cukry: 11,7 g; Błonnik pok.: 28,5 g; Soli: 5,4 g				
Wartość energetyczna: 1955,9 kcal; Białko ogółem: 113,0 g; Tłuszcz: 80,8 g; Kw. tł. nas.: 22,8 g; Węglowodany ogółem: 234,5 g; W tym cukry: 12,8 g; Błonnik pok.: 24,6 g; Soli: 6,1 g				
Wartość energetyczna: 2161,3 kcal; Białko ogółem: 119,7 g; Tłuszcz: 92,7 g; Kw. tł. nas.: 26,9 g; Węglowodany ogółem: 272,8 g; W tym cukry: 9,1 g; Błonnik pok.: 37,9 g; Soli: 5,8 g				
Wartość energetyczna: 1884,2 kcal; Białko ogółem: 95,5 g; Tłuszcz: 65,9 g; Kw. tł. nas.: 18,6 g; Węglowodany ogółem: 220,6 g; W tym cukry: 10,4 g; Błonnik pok.: 20,3 g; Soli: 3,3 g				
Sporządził: A. Sikora Data: 9.10.2026r.				

Posiłek	Dieta podstawowa	Dieta łatwo strawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	
Śniadanie	Herbata owocowa b/c 250ml	Herbata owocowa b/c 250ml	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (gluten żytni, gluten jęczmienny, mleko)	Herbata owocowa b/c 250ml	
	Chleb zwykły 70g (gluten pszenny, gluten żytni) + Chleb razowy 30g (gluten pszenny)	Chleb pszenny 100g (gluten pszenny)	Chleb razowy 100g (gluten pszenny)	Chleb pszenny 100g (gluten pszenny)	
	Masto 10g (mleko)	Masto 10g (mleko)	Masto 10g (mleko)	Masto roślinne 10g	
	Ser żółty 40g (mleko)	Serek ziarnisty z zieleniną 80g (mleko)	Ser żółty 40g (mleko)	Serek ziarnisty z zieleniną 80g (mleko)	
	Ogórek zielony 50g	Pomidor 50g b/skórki	Ogórek zielony 50g	Pomidor 50g b/skórki	
Jogurt owocowy 150g (mleko)	Jogurt owocowy 150g (mleko)		Jogurt owocowy 150g (mleko)		
Jogurt naturalny z natką pietruszki 150ml (mleko)					
II śniadanie	Jogurt naturalny z natką pietruszki 150ml (mleko)				
Obiad	Zupa wiosenna z klopsikami 300ml (gluten pszenny, jajka, mleko, seler)	Zupa wiosenna z klopsikami 300ml (gluten pszenny, jajka, mleko, seler)	Zupa wiosenna z klopsikami 300ml (gluten pszenny, jajka, mleko, seler)	Zupa wiosenna z klopsikami 300ml (gluten pszenny, jajka, mleko, seler)	
	Ryż brązowy na sypko 160g	Ryż na sypko 160g	Filet z kurczaka pieczony 100g, sos z warzywami 80ml (seler)	Ryż na sypko 160g	
	Mus z jabłek z cynamonem 150g	Mus z jabłek z cynamonem 150g	Ryż brązowy na sypko 160g	Mus z jabłek z cynamonem 150g	
	Jogurt naturalny 150g (mleko)	Jogurt naturalny 150g (mleko)	Surówka z białej kapusty 150g	Jogurt naturalny 150g (mleko)	
	Kompot 250ml	Kompot 250ml	Kompot b/c 250ml	Kompot 250ml	
Podwieczorek	Banan 150g	Banan 150g	Sok warzywny 150ml (seler)	Banan 150g	
Kolacja	Herbata b/c 250ml	Herbata b/c 250ml	Herbata b/c 250ml	Herbata b/c 250ml	
	Chleb zwykły 70g (gluten pszenny, gluten żytni) + Chleb razowy 30g (gluten pszenny)	Chleb pszenny 100g (gluten pszenny)	Chleb razowy 100g (gluten pszenny)	Chleb pszenny 100g (gluten pszenny)	
	Masto 10g (mleko)	Masto 10g (mleko)	Masto 10g (mleko)	Masto roślinne 10g	
	Pieczeń wiejska wp-drob 40g	Pieczeń wiejska wp-drob 40g	Pieczeń wiejska wp-drob 40g	Pieczeń wiejska wp-drob 40g	
	Pomidor 50g	Pomidor 50g b/skórki	Pomidor 50g	Pomidor 50g b/skórki	
Kanapka z wędliną i ogórkiem zielonym (chleb razowy 30g (gluten pszenny), masło 5g (mleko), wędlina wieprzowa 20g, ogórek zielony 30g)					
Posiłek nocny	Wartość energetyczna: 1872,8 kcal; Białko ogółem: 68,5 g; Tłuszcz: 67,0 g; Kw. tł. nas.: 25,1 g; Węglowodany ogółem: 292,2 g; W tym cukry: 38,7 g; Błonnik pok.: 27,5 g; Sól: 4,9 g	Wartość energetyczna: 1921,1 kcal; Białko ogółem: 70,6 g; Tłuszcz: 41,5 g; Kw. tł. nas.: 21,9 g; Węglowodany ogółem: 292,9 g; W tym cukry: 38,3 g; Błonnik pok.: 18,4 g; Sól: 4,8 g	Wartość energetyczna: 2070,3 kcal; Białko ogółem: 103,8 g; Tłuszcz: 87,0 g; Kw. tł. nas.: 30,4 g; Węglowodany ogółem: 266,3 g; W tym cukry: 12,8 g; Błonnik pok.: 34,7 g; Sól: 6,2 g	Wartość energetyczna: 1888,7 kcal; Białko ogółem: 70,7 g; Tłuszcz: 37,8 g; Kw. tł. nas.: 17,8 g; Węglowodany ogółem: 292,9 g; W tym cukry: 38,3 g; Błonnik pok.: 18,4 g; Sól: 4,8 g	Sporządził: A. Sikora Data: 9.10.2026r.

Posiłek	Dieta podstawowa	Dieta łatwo strawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu
Śniadanie	Herbata b/c 250ml	Herbata b/c 250ml	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (gluten żytni, gluten jęczmienny, mleko)	Herbata b/c 250ml
	Chleb zwykły 70g (gluten pszenny, gluten żytni) + Chleb razowy 30g (gluten pszenny)	Chleb pszenny 100g (gluten pszenny)	Chleb razowy 100g (gluten pszenny)	Chleb pszenny 100g (gluten pszenny)
	Masto 10g (mleko) Szynka złoty indyk 40g Sałata zielona 10g, rzodkiewka 40g	Masto 10g (mleko) Szynka złoty indyk 40g	Masto 10g (mleko) Szynka złoty indyk 40g	Masto roślinne 10g Szynka złoty indyk 40g
II śniadanie	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (gluten pszenny, mleko)	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (gluten pszenny, mleko)		Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (gluten pszenny, mleko)
		Kefir ze szczypiorkiem 150ml (mleko)		
Obiad	Zupa pomidorowa z ryżem 300ml (mleko, seler)	Zupa pomidorowa z ryżem 300ml (mleko, seler)	Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 300ml (mleko, seler)	Zupa pomidorowa z ryżem 300ml (mleko, seler)
	Roladka z mięsa drobiowego duszona 100g, sos koperkowy 80ml (gluten pszenny, jaja, seler)	Roladka z mięsa drobiowego duszona 100g, sos koperkowy 80ml (gluten pszenny, jaja, seler)	Roladka z mięsa drobiowego duszona 100g, sos koperkowy 80ml (gluten pszenny, jaja, seler)	Roladka z mięsa drobiowego duszona 100g, sos koperkowy 80ml (gluten pszenny, jaja, seler)
	Ziemiaki 160g	Ziemiaki 160g	Ziemiaki 160g	Ziemiaki 160g
Podwieczorek	Sałatka z buraczków 150g	Sałatka z buraczków 150g	Sałatka z buraczków z cebulą 150g	Sałatka z buraczków 150g
	Kompot 250ml	Kompot 250ml	Kompot b/c 250ml	Kompot 250ml
	Jabłko 150g	Jabłko 150g	Jabłko 150g	Jabłko pieczone 150g
Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (gluten żytni, gluten jęczmienny, mleko)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (gluten żytni, gluten jęczmienny, mleko)	Herbata b/c 250ml	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (gluten żytni, gluten jęczmienny, mleko)
	Chleb zwykły 70g (gluten pszenny, gluten żytni) + Chleb razowy 30g (gluten pszenny)	Chleb pszenny 100g (gluten pszenny)	Chleb razowy 100g (gluten pszenny)	Chleb pszenny 100g (gluten pszenny)
	Masto 10g (mleko) Pasta jajeczna z tuńczykiem 80g (jaja, ryby, mleko)	Masto 10g (mleko) Pasta jajeczna z tuńczykiem 80g (jaja, ryby, mleko)	Masto 10g (mleko) Pasta jajeczna z tuńczykiem 80g (jaja, ryby, mleko)	Masto roślinne 10g Serek ziarnisty 80g (mleko)
Posiłek nocny	Ogórek zielony 50g	Pomidor 50g b/skórki	Ogórek zielony 50g	Pomidor 50g b/skórki
		Kanapka z wędliną i papryką świeżą (chleb razowy 30g (gluten pszenny), masło 5g (mleko), wędlina drobiowa 20g, papryka 30g)		
Wartość energetyczna: 1992,6 kcal; Białko ogółem: 84,4 g; Tłuszcz: 69,9 g; Kw. tł. nos.: 25,5 g; Węglowodany ogółem: 269,7 g; W tym cukry: 25,9 g; Błonnik pok.: 25,3 g; Sól: 3,5 g		Wartość energetyczna: 2082,4 kcal; Białko ogółem: 86,7 g; Tłuszcz: 68,1 g; Kw. tł. nos.: 25,4 g; Węglowodany ogółem: 271,9 g; W tym cukry: 24,9 g; Błonnik pok.: 22,2 g; Sól: 3,6 g	Wartość energetyczna: 2016,8 kcal; Białko ogółem: 87,1 g; Tłuszcz: 84,9 g; Kw. tł. nos.: 28,7 g; Węglowodany ogółem: 256,7 g; W tym cukry: 23,5 g; Błonnik pok.: 32,1 g; Sól: 4,2 g	Wartość energetyczna: 1965,2 kcal; Białko ogółem: 86,1 g; Tłuszcz: 55,9 g; Kw. tł. nos.: 21,9 g; Węglowodany ogółem: 269,1 g; W tym cukry: 25,9 g; Błonnik pok.: 21,2 g; Sól: 3,2 g
Sporządził: A. Sikora Data: 9.10.2026r.				

Jadłospis Kardiologia w Mrągowie 16-31 PAŹDZIERNIK 2026r

Posiłek	Dieta podstawowa	Dieta łatwo strawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu
Śniadanie	Herbata b/c 250ml	Herbata b/c 250ml	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (gluten żytni, gluten jęczmienny, mleko)	Herbata b/c 250ml
II śniadanie	Chleb zwykły 70g (gluten pszenny, gluten żytni) + Chleb razowy 30g (gluten pszenny)	Chleb pszenny 100g (gluten pszenny)	Chleb razowy 100g (gluten pszenny)	Chleb pszenny 100g (gluten pszenny)
	Masto 10g (mleko)	Masto 10g (mleko)	Masto 10g (mleko)	Masto roślinne 10g
	Twarożek na stodko 80g (mleko)	Twarożek na stodko 80g (mleko)	Twarożek z zieloną 80g (mleko)	Twarożek na stodko 80g (mleko)
	Dżem niskosłodzony 25g, jabłko 100g	Dżem niskosłodzony 25g, jabłko 100g	Salata zielona 10g, rzodkiewka 40g	Dżem niskosłodzony 25g, jabłko pieczone 100g
	Jogurt naturalny 150g (mleko)	Jogurt naturalny 150g (mleko)		Jogurt naturalny 150g (mleko)
Sok pomidorowy 150ml				
Obiad	Kapusińnik z ziemniakami 300ml (seler)	Zupa ziemniaczana 300ml (seler)	Kapusińnik z ziemniakami 300ml (seler)	Zupa ziemniaczana 300ml (seler)
II obiad	Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem, kurczakiem i kukurydzą 300g (gluten pszenny, jaja, mleko)	Makaron ze szpinakiem, kurczakiem i kukurydzą 300g (gluten pszenny, jaja, mleko)	Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem, kurczakiem i kukurydzą 300g (gluten pszenny, jaja, mleko)	Makaron ze szpinakiem, kurczakiem i kukurydzą 300g (gluten pszenny, jaja, mleko)
	Surówka z marchewki z olejem 150g	Surówka z marchewki z olejem 150g	Surówka z marchewki z olejem 150g	Surówka z marchewki z olejem 150g
	Kompot 250ml	Kompot 250ml	Kompot b/c 250ml	Kompot 250ml
	Jogurt owocowy 150ml (mleko)	Jogurt owocowy 150ml (mleko)	Jogurt naturalny ze szczyptą 150ml (mleko)	Jogurt owocowy 150ml (mleko)
	Herbata b/c 250ml	Herbata b/c 250ml	Herbata b/c 250ml	Herbata b/c 250ml
Kolacja	Chleb zwykły 70g (gluten pszenny, gluten żytni) + Chleb razowy 30g (gluten pszenny)	Chleb pszenny 100g (gluten pszenny)	Chleb razowy 100g (gluten pszenny)	Chleb pszenny 100g (gluten pszenny)
	Masto 10g (mleko)	Masto 10g (mleko)	Masto 10g (mleko)	Masto roślinne 10g
	Kiełbasa żywiecka 40g	Kiełbasa żywiecka 40g	Kiełbasa żywiecka 40g	Kiełbasa żywiecka 40g
	Ogórek kiszony 50g	Pomidor 50g b/skórki	Ogórek kiszony 50g	Pomidor 50g b/skórki
Kanapka z wędliną i rzodkiewką (chleb razowy 30g (gluten pszenny), masło 5g (mleko), wędlina wieprzowa 20g, rzodkiewka 30g)				
Posiłek nocny				
Posiłek nocny	Wartość energetyczna: 1912,5 kcal; Białko ogółem: 83,4 g; Tłuszcz: 72,4 g; Kw. tł. nas.: 27,6 g; Węglowodany ogółem: 257,1 g; W tym cukry: 26,6 g; Błonnik pok.: 28,1 g; Sól: 2,9 g	Wartość energetyczna: 2121,4 kcal; Białko ogółem: 88,4 g; Tłuszcz: 72,0 g; Kw. tł. nas.: 28,1 g; Węglowodany ogółem: 285,9 g; W tym cukry: 27,2 g; Błonnik pok.: 23,1 g; Sól: 2,3 g	Wartość energetyczna: 1954,7 kcal; Białko ogółem: 90,5 g; Tłuszcz: 82,1 g; Kw. tł. nas.: 31,3 g; Węglowodany ogółem: 246,1 g; W tym cukry: 13,6 g; Błonnik pok.: 36,4 g; Sól: 3,7 g	Wartość energetyczna: 2079,8 kcal; Białko ogółem: 88,3 g; Tłuszcz: 68,2 g; Kw. tł. nas.: 23,9 g; Węglowodany ogółem: 283,5 g; W tym cukry: 27,2 g; Błonnik pok.: 22,5 g; Sól: 2,3 g
				Sporządził: A. Sikora Data: 9.10.2026r.

Jadłospis Kardiologia w Miragowie 16-31 PAŹDZIERNIK 2026r

Posiłek	Dieta podstawowa	Dieta łatwo strawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu
Śniadanie	Herbata owocowa b/c 250ml	Herbata owocowa b/c 250ml	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (gluten żytni, gluten jęczmienny, mleko)	Herbata owocowa b/c 250ml
	Chleb zwykły 70g (gluten pszenny, gluten żytni) + Chleb razowy 30g (gluten pszenny)	Chleb pszenny 100g (gluten pszenny)	Chleb razowy 100g (gluten pszenny)	Chleb pszenny 100g (gluten pszenny)
	Masto 10g (mleko)	Masto 10g (mleko)	Masto 10g (mleko)	Masto roślinne 10g
	Jajecznica 100g (jaja)	Jajecznica 100g (jaja)	Jajecznica 100g (jaja)	Serek ziarnisty z koperkiem 80g (mleko)
	Pomidor 50g	Pomidor 50g b/skórki	Pomidor 50g	Pomidor 50g b/skórki
II śniadanie	Jogurt naturalny 150g (mleko)	Jogurt naturalny 150g (mleko)	Jogurt naturalny z natką pietruszki 150ml (mleko)	Jogurt naturalny 150g (mleko)
Obiad	Krem z zielonych warzyw z grzankami 300ml (gluten pszenny, mleko, seler)	Krem z zielonych warzyw z grzankami 300ml (gluten pszenny, mleko, seler)	Krem z zielonych warzyw z grzankami 300ml (gluten pszenny, mleko, seler)	Krem z zielonych warzyw z grzankami 300ml (gluten pszenny, mleko, seler)
	Filet rybny panierowany pieczony 100g (gluten pszenny, jaja, ryby)	Filet rybny pieczony 100g (ryby), sos orientalny tagodny 80ml (gluten pszenny, seler)	Filet rybny pieczony 100g (ryby), sos orientalny tagodny 80ml (gluten pszenny, seler)	Filet rybny pieczony 100g (ryby), sos orientalny tagodny 80ml (gluten pszenny, seler)
	Ziemiaki 160g	Ziemiaki 160g	Ziemiaki 160g	Ziemiaki 160g
	Surówka z kapusty kiszzonej 150g	Marchewka gotowana 150g	Surówka z kapusty kiszzonej 150g	Marchewka gotowana 150g
	Kompot 250ml	Kompot 250ml	Kompot b/c 250ml	Kompot 250ml
Podwieczorek	Sok pomidorowy 150ml	Sok pomidorowy 150ml	Sok pomidorowy 150ml	Sok pomidorowy 150ml
Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (gluten żytni, gluten jęczmienny, mleko)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (gluten żytni, gluten jęczmienny, mleko)	Herbata b/c 250ml	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (gluten żytni, gluten jęczmienny, mleko)
	Chleb zwykły 70g (gluten pszenny, gluten żytni) + Chleb razowy 30g (gluten pszenny)	Chleb pszenny 100g (gluten pszenny)	Chleb razowy 100g (gluten pszenny)	Chleb pszenny 100g (gluten pszenny)
	Masto 10g (mleko)	Masto 10g (mleko)	Masto 10g (mleko)	Masto roślinne 10g
	Pasta z białej fasoli z cebulką 80g	Pasta twarogowa 80g (mleko)	Pasta z białej fasoli z cebulką 80g	Pasta twarogowa 80g (mleko)
	Papryka świeża 50g	Dżem owocowy 25g	Papryka świeża 50g	Dżem owocowy 25g
Kanapka z wędliną i ogórkami zielonym (chleb razowy 30g (gluten pszenny), masło 5g (mleko), wędlina wieprzowa 20g, ogórek zielony 30g)				
Posiłek nocny				
	Wartość energetyczna: 2055,8 kcal; Białko ogółem: 72,3 g; Tłuszcz: 92,6 g; Kw. tł. nos.: 26,9 g; Węglowodany ogółem: 247,7 g; W tym cukry: 15,5 g; Błonnik pok.: 28,3 g; Sól: 3,3 g	Wartość energetyczna: 1920,3 kcal; Białko ogółem: 85,1 g; Tłuszcz: 69,0 g; Kw. tł. nos.: 26,8 g; Węglowodany ogółem: 242,2 g; W tym cukry: 22,2 g; Błonnik pok.: 23,3 g; Sól: 3,7 g	Wartość energetyczna: 1914,9 kcal; Białko ogółem: 77,1 g; Tłuszcz: 80,7 g; Kw. tł. nos.: 29,5 g; Węglowodany ogółem: 244,6 g; W tym cukry: 17,9 g; Błonnik pok.: 34,7 g; Sól: 3,5 g	Wartość energetyczna: 1830,7 kcal; Białko ogółem: 84,0 g; Tłuszcz: 58,9 g; Kw. tł. nos.: 21,2 g; Węglowodany ogółem: 243,3 g; W tym cukry: 23,4 g; Błonnik pok.: 23,3 g; Sól: 3,6 g
				Sporządził: A. Sikora Data: 9.10.2026r.

Posiłek	Dieta podstawowa	Dieta łatwo strawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu
Śniadanie	Herbata b/c 250ml	Herbata b/c 250ml	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (gluten żytni, gluten jęczmienny, mleko)	Herbata b/c 250ml
s o b o t a ;	Chleb zwykły 70g (gluten pszenny, gluten żytni) + Chleb razowy 30g (gluten pszenny)	Chleb pszenny 100g (gluten pszenny)	Chleb razowy 100g (gluten pszenny)	Chleb pszenny 100g (gluten pszenny)
	Masto 10g (mleko)	Masto 10g (mleko)	Masto 10g (mleko)	Masto roślinne 10g
	Kiełbasa szynkowa wieprzowa 40g	Kiełbasa szynkowa wieprzowa 40g	Kiełbasa szynkowa wieprzowa 40g	Kiełbasa szynkowa wieprzowa 40g
	Salata 10g, Rzodkiewka 40g	Pomidor 50g b/skórki	Salata 10g, Rzodkiewka 40g	Pomidor 50g b/skórki
	Jogurt naturalny 150g (mleko)	Jogurt naturalny 150g (mleko)		Jogurt naturalny 150g (mleko)
II śniadanie	Kefir ze szczypiorkiem 150ml (mleko)			
p a ż d z i e r n i k a	Obiad	Zupa ziemniaczana 300ml (seler)	Zupa ziemniaczana 300ml (seler)	Zupa ziemniaczana 300ml (seler)
	Potrawka z kurczaka 150g (gluten pszenny, seler)	Potrawka z kurczaka 150g (gluten pszenny, seler)	Potrawka z kurczaka 150g (gluten pszenny, seler)	Potrawka z kurczaka 150g (gluten pszenny, seler)
	Ryż brązowy na sytko 160g	Ryż na sytko 160g	Ryż brązowy na sytko 160g	Ryż na sytko 160g
	Brokuł parowany 150g	Brokuł parowany 150g	Brokuł parowany 150g	Brokuł parowany 150g
	Kompot 250ml	Kompot 250ml	Kompot b/c 250ml	Kompot 250ml
Podwieczorek	Banan 150g	Banan 150g	Jabłko 150g	Banan 150g
2 0 2 6	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (gluten żytni, gluten jęczmienny, mleko)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (gluten żytni, gluten jęczmienny, mleko)	Herbata b/c 250ml
	Chleb zwykły 70g (gluten pszenny, gluten żytni) + Chleb razowy 30g (gluten pszenny)	Chleb pszenny 100g (gluten pszenny)	Chleb razowy 100g (gluten pszenny)	Chleb pszenny 100g (gluten pszenny)
	Masto 10g (mleko)	Masto 10g (mleko)	Masto 10g (mleko)	Masto roślinne 10g
	Jajko z szynką w galarecie 100g (jajka, seler)	Jajko z szynką w galarecie 100g (jajka, seler)	Jajko z szynką w galarecie 100g (jajka, seler)	Szynka w galarecie 100g (seler)
	Salata zielona 10g, ogórek zielony 40g	Salata zielona 10g, Pomidor b/skórki 40g	Salata zielona 10g, ogórek zielony 40g	Salata zielona 10g, Pomidor b/skórki 40g
Posiłek nocny	Kanapka z wędliną i papryką świeżą (chleb razowy 30g (gluten pszenny), masło 5g (mleko), wędlina drobiowa 20g, papryka 30g)			
	Wartość energetyczna: 2042,6 kcal; Białko ogółem: 101,5 g; Tłuszcz: 72,8 g; Kw. tł. nas.: 23,1 g; Węglowodany ogółem: 314,7 g; W tym cukry: 25,7 g; Błonnik pok.: 32,8 g; Sól: 2,5 g	Wartość energetyczna: 2039,3 kcal; Białko ogółem: 103,3 g; Tłuszcz: 47,3 g; Kw. tł. nas.: 21,2 g; Węglowodany ogółem: 303,6 g; W tym cukry: 24,2 g; Błonnik pok.: 22,7 g; Sól: 3,0 g	Wartość energetyczna: 2059,4 kcal; Białko ogółem: 104,2 g; Tłuszcz: 82,7 g; Kw. tł. nas.: 26,4 g; Węglowodany ogółem: 302,1 g; W tym cukry: 12,2 g; Błonnik pok.: 40,5 g; Sól: 2,8 g	Wartość energetyczna: 1994,0 kcal; Białko ogółem: 105,6 g; Tłuszcz: 40,5 g; Kw. tł. nas.: 16,2 g; Węglowodany ogółem: 303,7 g; W tym cukry: 24,5 g; Błonnik pok.: 22,7 g; Sól: 3,3 g
				Sporządził: A. Sikora Data: 9.10.2026r.