

	Podstawowa PO1	Łatwostrawna PO2	Łatwostrawna dodatek II śniadania i II kolacji PO2/S/K	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów PO3/2/M 1500-1700 kcal	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów PO3 Ww/wbt	Dodatek dla diet
2026-02-09 poniedziałek	Śniadanie	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 30 g (GLU, SOJ) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Masło 20 g (MLE) Hummus domowy 40 g (SOJ) Szynkówka 30 g (GLU, SOJ, GOR) Ogórek kiszony b/s 60 g Miód 25 g / 1 szt Kakao gotowane na mleku b/c 200 ml (SOJ, MLE)	Chleb pszenny 30 g (GLU, SOJ) Bułka kajzerka 1 szt (GLU, SOJ, MLE) Masło 20 g (MLE) Pasta jarzynowa z jajkiem 50 g (MLE, SEL) Poledwica z pasieki 30 g (GLU, SOJ, GOR) Pomidory koktajlowe 50 g Miód 25 g/1szt Mleko gotowane b/c 200 ml (MLE)	Chleb graham 20 g (GLU) Bułka grahamka 0,5 szt (GLU) Masło 10 g (MLE) Hummus domowy 40 g (SOJ) Szynkówka 20 g (GLU, SOJ, GOR) Pomidory koktajlowe 30 g Ogórek kiszony b/s 30 g Mleko gotowane b/c 200 ml (MLE)	Chleb graham 30 g (GLU) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Masło 20 g (MLE) Hummus domowy 40 g (SOJ) Szynkówka 40 g (GLU, SOJ, GOR) Pomidory koktajlowe 30 g Ogórek kiszony b/s 30 g Kakao gotowane na mleku b/c 200 ml (SOJ, MLE)	Mleko gotowane 150 ml (MLE) Płatki kukurydziane (suche) 20 g Poledwica sopocka wieprzowa 20 g (SOJ, MLE) Serek Deliser 1 szt (MLE) Cykorcia 20 g Krem czekoladowy 15 g (OZI, MLE, ORZ) Dżem 25g 1 szt Herbata owocowa malinowa b/c 200 ml
			Chleb pszenny 40 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Jajko got. na twardo kl.L. 1 szt (JAJ) Kurczak gotowany - wędlina 20 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Cykorcia 20 g Herbata owocowa malinowa b/c 200 ml		Chleb graham 40 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Jajko got. na twardo kl.L. 0,5 szt (JAJ) Majonez 5 g (JAJ, GOR) Kurczak gotowany - wędlina 20 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Ogórek świeży b/s 60 g Herbata owocowa malinowa b/c 200 ml	
	Obiad	Ziemniaczana z zielonym groszkiem, fasolką szparagową i zieleniną 250 ml (MLE, SEL) Makaron spaghetti z sosem bolognese 200 g /100 ml (GLU) Surówka nowalijkowa z białą kapustą, rzodkiewką, ogórkiem, marchewką i cebulą z olejem 150 g Kompot z wieloowocowy b/c 200 ml	Krem ziemniaczany z zieleniną i ziołowymi grzankami 250 ml/10g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Makaron z serem białym i musem truskawkowym 200 g/100 g/30 g (GLU, JAJ, MLE) Brokuł gotowany 150 g Kompot z wieloowocowy b/c 200 ml	Krem ziemniaczany z zieleniną i ziołowymi grzankami 250 ml/10g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Makaron z serem białym 100g/ 50 g (GLU, JAJ, MLE) Surówka nowalijkowa z białą kapustą, rzodkiewką, ogórkiem, marchewką i cebulą z olejem 150 g Brokuł gotowany 150 g Kompot z wieloowocowy b/c 200 ml	Krem ziemniaczany z zieleniną i ziołowymi grzankami 250 ml/10g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Makaron spaghetti z sosem bolognese 200 g /100 ml (GLU) Surówka nowalijkowa z białą kapustą, rzodkiewką, ogórkiem, marchewką i cebulą z olejem 150 g Brokuł gotowany 150 g Kompot z wieloowocowy b/c 200 ml	
			Ciasto drożdżowe 60 g (GLU, JAJ, MLE) Mleko gotowane z cynamonem b/c 200 ml (MLE)	Ciasto drożdżowe 40 g (GLU, JAJ, MLE) Mleko gotowane z cynamonem b/c 200 ml (MLE)		
	P					
	Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Ser żółty 40 g (MLE) Sałatka makaronowa z wędliną drobiową 80 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL) Pomidor b/skóry ćw. 60 g Dżem 25g 1 szt Herbata owocowa truskawkowa b/c 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka delikatesowa drobiowa 40 g Sałatka makaronowa z wędliną drobiową 80 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL) Rukola 20 g Dżem 25g 1 szt Herbata owocowa truskawkowa b/c 200 ml	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka delikatesowa drobiowa 20 g Sałatka makaronowa z wędliną drobiową 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL) Pomidor b/skóry 60 g Sałata masłowa 10 g Herbata owocowa truskawkowa b/c 200 ml	Chleb graham 60 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Ser żółty 20 g (MLE) Szynka delikatesowa drobiowa 40 g Sałatka makaronowa z wędliną drobiową 80 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL) Pomidor b/skóry ćw. 60 g Sałata masłowa 10 g Herbata owocowa truskawkowa b/c 200 ml	Mleko gotowane 150 ml (MLE) Płatki czekoladowe (suche) 20 g (GLU, SOJ) Szynka z pierśią indyczą 20 g Ser biały - pasta 20 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Miód sztukowy 25g 1 szt
			Sok warzywny 300ml 1 szt	Chleb pszenny 30 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Ser biały - plaster 20 g (MLE) Szynka delikatesowa drobiowa 20 g Pomidor b/skóry ćw. 60 g Miód sztukowy 25g 1 Herbata ziołowa miętowa b/c 200 ml	Sok warzywny 300ml 1 szt	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Ser biały - plaster 20 g (MLE) Szynka delikatesowa drobiowa 20 g Ogórek kiszony b/s 60 g Herbata ziołowa miętowa b/c 200 ml
Pn						
	Kcal: 2581.13 kcal Białko ogółem: 105.37 g Tłuszcz ogółem: 95.45 g Kw. tł. nasycone: 43.72 g Węglowodany ogółem: 338.03 g W tym cukry: 76.69 g Błonnik: 30.26 g Sód: 2533.59 mg	Kcal: 2185.91 kcal Białko ogółem: 90.07 g Tłuszcz ogółem: 59.20 g; Kw. tł. nasycone: 32.82 g Węglowodany ogółem: 335.48 g W tym cukry: 64.10 g Błonnik: 22.82 g Sód: 1079.53 mg	Kcal: 2855.80 kcal Białko ogółem: 112.96 g Tłuszcz ogółem: 86.75 g; Kw. tł. nasycone: 51.42 g Węglowodany ogółem: 411.78 g; W tym cukry: 81.23 g Błonnik: 24.83 g; Sód: 1179.11 mg	Kcal: 1480.13 kcal Białko ogółem: 60.66 g Tłuszcz ogółem: 49.15 g; Kw. tł. nasycone: 19.99 g; Węglowodany ogółem: 208.58 g W tym cukry: 56.31 g; Błonnik: 25.82 g; Sód: 1228.63 mg	Kcal: 3053.59 kcal; Białko ogółem: 145.44 g Tłuszcz ogółem: 121.01 g; Kw. tł. nasycone: 57.64 g Węglowodany ogółem: 357.50 g; W tym cukry: 75.85 g Błonnik: 38.13 g Sód: 2631.92 mg;	Kcal: 618.89 kcal Białko ogółem: 25.10 g Tłuszcz ogółem: 18.32 g; Kw. tł. nasycone: 9.82 g; Węglowodany ogółem: 88.96 g W tym cukry: 26.90 g Błonnik: 3.46 g Sód: 376.85 mg

	Podstawowa P01	Łatwostrawna P02	Łatwostrawna dodatek II śniadania i II kolacji P02/S/K	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów P03/2/M 1500-1700 kcal	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów P03 Ww/wbt	Dodatek dla diet	
2026-02-10 wtorek	Śniadanie	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g (GLU, SOJ) Chleb graham 40 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Majonez 10 g (JAJ, GOR) Szynka z piersią indyczą 30 g Pomidor b/skóry 60 g Szcypior świeży 2 g Dżem 25g 1 szt Herbata ziołowa – melisa b/c 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Szynka delikatna z fileta 30 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Buraczki gotowane w kostce 60 g Dżem 25g 1 szt Herbata ziołowa – melisa b/c 200 ml	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Szynka delikatna z fileta 20 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Pomidor b/skóry 60 g Buraczki gotowane w kostce 30 g Szcypior świeży 2 g Herbata ziołowa – melisa b/c 200 ml	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Majonez 10g (JAJ, GOR) Szcypior świeży 2 g Szynka delikatna z fileta 30 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Pomidor b/skóry 60 g Buraczki gotowane w kostce 30 g Herbata ziołowa – melisa b/c 200 ml	Mleko gotowane 150 ml (MLE) Płatki czekoladowe (suche) 20 g (GLU, SOJ) Poledwica miodowa drobiowa 20 g Serek Kiri (17g) 1 szt (MLE) Sałata masłowa 10 g Miód 25 g 1 szt	
	II Ś		Chleb pszenny 30 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Parówka cieleńca na ciepło 2 szt Ketchup 10 g Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Sałata masłowa 10 g Herbata ziołowa – rumianek b/c 200 ml		Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Parówka cieleńca na ciepło 2 szt Ketchup 10 g Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Sałata masłowa 10 g Herbata ziołowa – rumianek b/c 200 ml		
	Obiad	Porowa przecierana z ryżem i zieloną 250 ml/ 30 g (GLU, MLE, SEL)  Wieprzowina duszona w sosie orientalnym 100 g/60 ml (GLU, SEL) Ziemniaki gotowane z zieloną 200 g Surówka bankietowa 150 g (MLE) Woda z miętą 200 ml	Brokułowa z ryżem i zieloną 250 ml/30g (MLE, SEL)  Rolada faszerowana jarzynami na parze 100 g (GLU, JAJ) Sos majerankowy 100 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane z zieloną 200 g Buraczki gotowane w kostce 150 g Woda z miętą 200 ml		Porowa przecierana z ryżem i zieloną 250 ml/ 20 g (GLU, MLE, SEL)  Rolada faszerowana jarzynami na parze 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane z zieloną 100 g Surówka bankietowa 150 g (MLE) Buraczki gotowane w kostce 150 g Woda z miętą 200 ml	Porowa przecierana z ryżem i zieloną 250 ml/ 20 g (GLU, MLE, SEL)  Wieprzowina duszona w sosie orientalnym 100 g/60 ml (GLU, SEL) Ziemniaki gotowane z zieloną 200 g Surówka bankietowa 150 g (MLE) Buraczki gotowane w kostce 150 g Woda z miętą 200 ml	
	P	Sok marchwiowo-jabłkowy 1szt Herbatniki bebe 16g 1 szt (GLU, SOJ, MLE)			Sok marchwiowo-jabłkowy 1szt	Sok marchwiowo-jabłkowy 1 szt Herbatniki bebe 16g 1 szt (GLU, SOJ, MLE)	
	Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka hetmańska 30 g (GLU, SOJ) Twarożek z koperkiem 80 g (MLE) Rzodkiewka czerwona 60 g Powidła śliwkowe 30 g 1 szt Kakao gotowane na mleku z cukrem 200 ml/ 3 g (SOJ, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Twarożek z koperkiem 50 g (MLE) Szpinak baby 20 g Miód sztukowy 25g 1 szt Mleko gotowane b/c 200 ml (MLE)		Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka hetmańska 20 g (GLU, SOJ) Twarożek z koperkiem 60 g (MLE) Rzodkiewka czerwona 60 g Pomidory koktajlowe 30 g Mleko gotowane b/c 200 ml (MLE)	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynka hetmańska 30 g (GLU, SOJ) Twarożek z koperkiem 50 g (MLE) Rzodkiewka czerwona 60 g Pomidory koktajlowe 30 g Kakao gotowane na mleku b/c 200 ml (SOJ, MLE)	Mleko gotowane 150 ml (MLE) Płatki kukurydziane (suche) 20 g Poledwica sopočka wieprzowa 20 g (SOJ, MLE) Serek trójką 1 szt (MLE) Pomidory koktajlowe 30 g Dżem 25g 1 szt Herbata owocowa żurawinowa b/c 200 ml
	Pn	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)		Chleb pszenny 30 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka delikatna z fileta 20 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Serek Haga 1 szt (MLE) Dżem 25g 1 szt Sałata masłowa 20 g Pomidory koktajlowe 40 g Herbata owocowa żurawinowa b/c 200 ml	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka delikatna z fileta 20 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Serek Haga 1 szt (MLE) Sałata masłowa 20 g Ogórek świeży 40 g Herbata owocowa żurawinowa b/c 200ml	
		Kcal: 1946.24 kcal Białko ogółem: 76.67 g Tłuszcz ogółem: 71.60 g Kw. tł. nasycone: 33.73 g Węglowodany ogółem: 262.86 g W tym cukry: 54.61 g Błonnik: 24.79 g Sód: 945.53 mg	Kcal: 2036.47 kcal Białko ogółem: 88.60 g Tłuszcz ogółem: 64.91 g Kw. tł. nasycone: 32.46 g Węglowodany ogółem: 290.53 g W tym cukry: 46.41 g Błonnik: 17.55 g Sód: 1042.99 mg	Kcal: 2924.84 kcal Białko ogółem: 119.92 g Tłuszcz ogółem: 131.53 g Kw. tł. nasycone: 63.83 g Węglowodany ogółem: 338.36 g W tym cukry: 53.25 g Błonnik: 21.53 g Sód: 2363.82 mg	Kcal: 1287.42 kcal Białko ogółem: 69.29 g Tłuszcz ogółem: 47.62 g Kw. tł. nasycone: 20.43 g Węglowodany ogółem: 156.45 g W tym cukry: 41.75 g Błonnik: 20.45 g Sód: 684.95 mg	Kcal: 2708.74 kcal Białko ogółem: 113.58 g Tłuszcz ogółem: 134.75 g Kw. tł. nasycone: 63.56 g Węglowodany ogółem: 284.44 g W tym cukry: 53.16 g Błonnik: 35.95 g Sód: 2422.81 mg	Kcal: 806.55 kcal Białko ogółem: 45.54 g Tłuszcz ogółem: 33.72 g Kw. tł. nasycone: 20.62 g Węglowodany ogółem: 87.70 g W tym cukry: 26.23 g Błonnik: 3.06 g Sód: 364.03 mg

	Podstawowa P01	Łatwostrawna P02	Łatwostrawna dodatek II śniadania i II kolacji P02/S/K	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów P03/2/M 1500-1700 kcal	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów P03 Ww/wbt	Dodatek dla diet
Sniadanie	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Parówka drobiowa b/s na ciepło gotowana 2 szt (GLU, MLE, JAJ, SEL) Ketchup 15 g Ser żółty 40 g (MLE) Szpinak baby 20 g Krem orzechowy 15 g 1 szt (OZI, MLE, ORZ) Kawa zbożowa na mleku gotowana b/c 200 ml (GLU, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Połędwica z pasieki 40 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Ser biały – pasta z koperkiem 60 g (MLE) Sałata masłowa 20 g Miód 25g 1 szt Kawa zbożowa na mleku gotowana b/c 200 ml (GLU, MLE)		Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Połędwica z pasieki 20 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Ser biały - plaster 30 g (MLE) Sałata masłowa 20 g Ogórek kiszony b/s 20 g Kawa zbożowa na mleku gotowana b/c 200 ml (GLU, MLE)	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Połędwica z pasieki 40 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Ser żółty 30 g (MLE) Serek Tartare 1 szt (MLE) Sałata masłowa 20 g Ogórek świeży b/s 60 g Kawa zbożowa na mleku gotowana b/c 200 ml (GLU, MLE)	Płatki kukurydziane (suche) 20 g Mleko gotowane 150 ml (MLE) Szynka delikatesowa drobiowa 20 g Serek Tartare 1 szt (MLE) Ogórek kiszony b/s 20 g Cykoria 10 g Powidła śliwkowe 30 g/ 1 szt Herbata ziołowa melisa b/c 200 ml
	I, S		Kefir 150g 1 szt (MLE) Banan 1 szt		Kefir 150g 1 szt (MLE) Banan 1 szt	
Obiad	Krem z kukurydzy z popcornem i z zieleciną 250 ml/10 g (SEL, SO2) Filet drobiowy panierowany smażony 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki z koperkiem puree 200 g Surówka tęczowa 150 g (MLE) Kompot owocowy z cukrem 200 ml/5 g	Pomidorowa z łaną kluseczką i zieleciną 250 ml/30g (GLU, JAJ, MLE, SEL)  Kurczak w kremowym sosie z cukinią 100 g/100 ml (MLE) Ziemniaki z koperkiem puree 200 g Bukiet jarzyn gotowany na parze (kalafior, brokuł, marchew) 150 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml/5 g		Krem z kukurydzy z zieleciną 250 ml (SEL, SO2)  Kurczak filet gotowany na rosole 100 g (MLE) Ziemniaki z koperkiem 100 g Surówka tęczowa 150 g (MLE) Bukiet jarzyn gotowany na parze (kalafior, brokuł, marchew) 150 g Kompot owocowy b/c 200 ml	Krem z kukurydzy z popcornem i z zieleciną 250 ml /10 g (SEL, SO2)  Filet drobiowy panierowany smażony 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka tęczowa 150 g (MLE) Bukiet jarzyn gotowany na parze (kalafior, brokuł, marchew) 150 g Kompot owocowy b/c 200 ml	
	P		Mleko waniliowe 200 ml (MLE) Podplomyki b/c 20 g (GLU, SOJ, MLE)	Deser sojowy Alpro 125g 1 szt (SOJ) Podplomyki b/c 20 g (GLU, SOJ, MLE)		
Kołacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Jogurt owocowy 100g 1 szt (MLE) Szynkówka 40 g (GLU, SOJ, GOR) Ogórek kiszony 60 g Dżem 20g 1 szt Bawarka gotowana na mleku z cukrem 200 ml / 3g (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Jogurt owocowy 100g 1 szt (MLE) Szynka delikatesowa drobiowa 40 g Pomidory koktajlowe 60 g Dżem 20g 1 szt Bawarka gotowana na mleku z cukrem 200 ml/3 g (MLE)		Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynkówka 40 g (GLU, SOJ, GOR) Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Pomidory koktajlowe 50 g Ogórek kiszony 40 g Bawarka gotowana na mleku b/c 200 ml (MLE)	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Szynkówka 40 g (GLU, SOJ, GOR) Serek Kirii 1 szt (MLE) Ogórek kiszony 50 g Pomidory koktajlowe 50 g Bawarka gotowana na mleku b/c 200 ml (MLE)	Płatki czekoladowe (suche) 20 g (GLU, SOJ) Mleko gotowane 150 ml (MLE) Schab pieczony 20 g Serek Deliser 1 szt (MLE) Ser żółty 20 g (MLE) Pasta z marchewki 30 g Krem orzechowy 15 g (OZI, MLE, ORZ) Miód 25 g/1szt Herbata owocowa- truskawkowa b/c 200 ml
	Pn	Actimel 100 g 1 szt (MLE)	Chleb pszenny 30 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Połędwica miodowa drobiowa 30 g Serek Tartare 1 szt (MLE) Pasta z marchewki gotowanej 30 g (MLE) Pomidor b/skóry ćwiartki 30 g Miód 25 g/1szt Herbata owocowa- truskawkowa b/c 200 ml	Actimel 100 g 1 szt (MLE)	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Połędwica miodowa drobiowa 30 g (SOJ) Serek Tartare 1 szt (MLE) Pomidor b/skóry ćwiartki 30 g Pasta z marchewki gotowanej 30 g (MLE) Herbata owocowa- truskawkowa b/c 200 ml	
	Kcal: 2649.83 kcal; Białko ogółem: 112.45 g; Tłuszcz ogółem: 127.92 g; Węglowodany ogółem: 268.05 g; W tym cukry: 58.84 g; Kw. tł. nasycone: 54.61 g; Sód: 3034.87 mg; Błonnik: 22.75 g;	Kcal: 1916.91 kcal; Białko ogółem: 87.50 g; Tłuszcz ogółem: 65.72 g; Węglowodany ogółem: 258.50 g; W tym cukry: 52.64 g; Kw. tł. nasycone: 33.76 g; Sód: 952.56 mg; Błonnik: 17.28 g;	Kcal: 2503.58 kcal; Białko ogółem: 98.58 g; Tłuszcz ogółem: 93.92 g; Węglowodany ogółem: 334.73 g; W tym cukry: 108.87 g; Kw. tł. nasycone: 50.61 g; Sód: 1244.02 mg; Błonnik: 23.53 g;	Kcal: 1299.06 kcal; Białko ogółem: 67.58 g; Tłuszcz ogółem: 41.78 g; Węglowodany ogółem: 165.70 g; W tym cukry: 50.38 g; Kw. tł. nasycone: 20.42 g; Sód: 1155.59 mg; Błonnik: 21.96 g;	Kcal: 2855.04 kcal; Białko ogółem: 122.16 g; Tłuszcz ogółem: 127.12 g; Węglowodany ogółem: 320.43 g; W tym cukry: 95.28 g; Kw. tł. nasycone: 60.44 g; Sód: 2757.16 mg; Błonnik: 38.20 g;	Kcal: 925.54 kcal; Białko ogółem: 36.16 g; Tłuszcz ogółem: 32.63 g; Węglowodany ogółem: 122.03 g; W tym cukry: 26.98 g; Kw. tł. nasycone: 18.84 g; Sód: 876.73 mg; Błonnik: 5.09 g;

	Podstawowa P01	Łatwostrawna P02	Łatwostrawna dodatek II śniadania i II kolacji P02/S/K	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów P03/2/M 1500-1700 kcal	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów P03 Ww/wbt	Dodatek dla diet	
2026-02-12 czwartek	Śniadanie	Zupa ml. z płatkami owsianymi 200 ml /20 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 20 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Rogal z makiem 1 szt ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) Masło 20 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek z jabłkiem prażonym 40 g ( <b>MLE</b> ) Szynka dębowa wieprzowa 40 g Ogórek świeży 60 g Krem orzechowy 15 g 1 szt ( <b>OZI, MLE, ORZ</b> ) Herbata z cytryną i cukrem 200 ml/3g	Zupa ml. z płatkami owsianymi 200 ml /20 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb pszenny 20 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Rogal z makiem 1 szt ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) Masło 20 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek z jabłkiem prażonym 40 g ( <b>MLE</b> ) Szynka dębowa wieprzowa 40 g Mieszanka 20 g Dżem 25g 1 szt Herbata z cytryną i cukrem 250 ml/3g	Chleb graham 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek ze szczypiorkiem 40 g ( <b>MLE</b> ) Szynka dębowa wieprzowa 20 g Ogórek świeży b/c 60 g Rzodkiewka czerwona 20 g Herbata z cytryną b/c 200 ml	Chleb graham 80 g ( <b>GLU</b> ) Masło 20 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek ze szczypiorkiem 40 g ( <b>MLE</b> ) Szynka dębowa wieprzowa 40 g Ogórek świeży b/s 60 g Rzodkiewka czerwona 20 g Herbata z cytryną b/c 200 ml	Mlekokotwane 150 ml ( <b>MLE</b> ) Płatki kukurydziane (suche) 20 g Połędwica z pasieki 20 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Serek Haga 1 szt ( <b>MLE</b> ) Roszponka 10 g Miód 25 g 1 szt	
		II Ś	Chleb pszenny 30 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka z piersią indyczą 40 g Roszponka 10 g Jabłko gotowane 1 szt Herbata ziołowa rumiankowa b/c 200 ml	Bułka grahamka 1 szt ( <b>GLU</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka z piersią indyczą 40 g Roszponka 10 g Jabłko gotowane 1 szt Herbata ziołowa rumiankowa b/c 200 ml			
	Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami i zieleńią 250 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Pyzy z mięsem okraszone boczkiem z cebulką duszoną 220 g/20 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Kapusta czerwona duszona na słodko-kwaśno 150 g ( <b>GLU</b> ) Woda z cytryną 200 ml	Owocowa z laną kluseczką 250 ml/30 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Klopsik wp-wołowy gotowany na parze 100 g Sos dyniowy 100 ml ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Groszek gotowany na parze 150 g Woda z cytryną 200 ml	Pieczarkowa z ziemniakami i zieleńią 250 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Klopsik wp-wołowy gotowany na parze 100 g Ziemniaki z koperkiem 100 g Kapusta czerwona duszona na słodko-kwaśno 150 g ( <b>GLU</b> ) Groszek gotowany na parze 150 g Woda z cytryną 200 ml	Zupa pieczarkowa z ziemniakami i zieleńią 250 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Klopsik wp-wołowy gotowany na parze 100 g Sos dyniowy 100 ml ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Kapusta czerwona duszona na słodko-kwaśno 150 g ( <b>GLU</b> ) Groszek gotowany na parze 150 g Woda z cytryną 200 ml		
		P	PAŹEK 1 SZT ( <b>GLU, MLE, JAJ</b> )	Serek homogenizowany waniliowy 1 szt ( <b>MLE</b> )	Serek homogenizowany naturalny 1 szt ( <b>MLE</b> )	Serek homogenizowany naturalny 1 szt ( <b>MLE</b> ) Wafle ryżowe 20 g	
	Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło 20 g ( <b>MLE</b> ) Sałatka brokułowa z jajkiem 40 g ( <b>JAJ, MLE, GOR</b> ) Połędwica sopocka wieprzowa 40 g ( <b>SOJ, MLE</b> ) Pomidor b/skóry 60 g Miód 25 g 1 szt Kakao gotowane na mleku b/c 200 ml ( <b>SOJ, MLE</b> )	Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło 20 g ( <b>MLE</b> ) Sałatka brokułowa z jajkiem 40 g ( <b>JAJ, MLE, GOR</b> ) Połędwica z pasieki 40 g ( <b>SOJ, MLE</b> ) Pomidor b/skóry 60 g Miód 25 g 1 szt Mleko gotowane b/c 200 ml ( <b>MLE</b> )	Chleb graham 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Sałatka brokułowa z jajkiem 40 g ( <b>JAJ, MLE, GOR</b> ) Połędwica sopocka wieprzowa 20 g ( <b>SOJ, MLE</b> ) Pasta z kalafiora 30 g Pomidor b/skóry 60 g Mleko gotowane b/c 200 ml ( <b>MLE</b> )	Chleb graham 80 g ( <b>GLU</b> ) Masło 20 g ( <b>MLE</b> ) Sałatka brokułowa z jajkiem 40 g ( <b>JAJ, MLE, GOR</b> ) Połędwica sopocka wieprzowa 40 g ( <b>SOJ, MLE</b> ) Serek Tartare 1 szt ( <b>MLE</b> ) Pomidor b/skóry 60 g Kakao gotowane na mleku b/c 200 ml ( <b>SOJ, MLE</b> )	Mleko gotowane 150 ml ( <b>MLE</b> ) Płatki czekoladowe (suche) 20 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Szynka z piersią indyczą 20 g Serek Tartare 1 szt ( <b>MLE</b> ) Sałata masłowa 8 g Krem orzechowy 15 g 1 szt ( <b>OZI, MLE, ORZ</b> ) Dżem 25g 1 szt Herbata ziołowa mięta b/c 200 ml	
		Pn	Ciastko Lubisie 1 szt 1 szt ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE</b> )	Herbatniki bebe 16g 1 szt ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> )	Chleb pszenny 30 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Połędwica ani drobiowa 20 g ( <b>SOJ</b> ) Serek Tartare 1 szt ( <b>MLE</b> ) Pasta z kalafiora 30 g Sałata masłowa 8 g Herbata ziołowa mięta b/c 200 ml	Jabłko 1 szt	Chleb graham 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Połędwica ani drobiowa 20 g ( <b>SOJ</b> ) Ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z kalafiora 30 g Sałata masłowa 8 g Herbata ziołowa mięta b/c 200 ml
		Kcal: 2818.01 kcal Białko ogółem: 85.14 g Tłuszcz ogółem: 114.19 g Kw. tł. nasycone: 52.06 g Węglowodany ogółem: 362.62 g W tym cukry: 93.14 g Błonnik: 18.21 g Sód: 847.91 mg	Kcal: 2656.61 kcal Białko ogółem: 111.15 g Tłuszcz ogółem: 83.11 g Kw. tł. nasycone: 38.47 g Węglowodany ogółem: 383.11 g W tym cukry: 72.49 g Błonnik: 25.94 g Sód: 1040.25 mg	Kcal: 3080.36 kcal Białko ogółem: 127.16 g Tłuszcz ogółem: 102.54 g Kw. tł. nasycone: 50.99 g W tym cukry: 85.17 g Węglowodany ogółem: 432.51 g Błonnik: 31.88 g Sód: 1320.97 mg	Kcal: 1659.08 kcal Białko ogółem: 83.20 g Tłuszcz ogółem: 56.51 g Kw. tł. nasycone: 23.18 g Węglowodany ogółem: 218.10 g W tym cukry: 57.85 g Błonnik: 26.94 g Sód: 878.46 mg	Kcal: 3073.46 kcal Białko ogółem: 138.14 g Tłuszcz ogółem: 119.31 g Kw. tł. nasycone: 57.73 g Węglowodany ogółem: 387.39 g W tym cukry: 76.99 g Błonnik: 50.34 g Sód: 2332.34 mg	Kcal: 625.28 kcal Białko ogółem: 23.83 g Tłuszcz ogółem: 22.06 g Kw. tł. nasycone: 13.87 g Węglowodany ogółem: 95.28 g W tym cukry: 17.68 g Błonnik: 2.93 g Sód: 440.99 mg

	Podstawowa P01	Łatwostrawna P02	Łatwostrawna dodatek II śniadania i II kolacji P02/S/K	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów P03/2/M 1500-1700 kcal	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów P03 Ww/wbt	Dodatek dla diet
2026-02-13 piątek	Śniadanie	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 20 g (GLU, SOJ) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynkówka 40 g (GLU, SOJ, GOR) Pasta z makreli z twarogiem i zieloną 40 g (RYB, MLE) Rzodkiewka czerwona 40 g Miód sztukowy 25g 1 szt Kawa zbożowa na mleku gotowana b/c 200 ml (GLU, MLE)	Chleb pszenny 20 g (GLU, SOJ) Bułka kajzerka 1 szt (GLU, SOJ, MLE) Masło 20 g (MLE) Szynka delikatna z fileta 40 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Pasta z ryby gotowanej (mintaj) 40 g (RYB, SEL) Cykorcia 10 g Miód sztukowy 25g 1 szt Kawa zbożowa na mleku gotowana b/c 200 ml (GLU, MLE)	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka dębowa wieprzowa 20 g Pasta z makreli z twarogiem i zieloną 40 g (RYB, MLE) Rzodkiewka czerwona 40 g Pomidory koktajlowe 40 g Kawa zbożowa na mleku gotowana b/c 200 ml (GLU, MLE)	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynkówka 40 g (GLU, SOJ, GOR) Pasta z makreli z twarogiem i zieloną 40 g (RYB, MLE) Rzodkiewka czerwona 40 g Pomidory koktajlowe 40 g Kawa zbożowa na mleku gotowana b/c 200 ml (GLU, MLE)	Mleko gotowane 200 ml (MLE) Płatki czekoladowe (suche) 20 g (GLU, SOJ) Szynka dębowa drobiowa 20 g Serek Deliser 1 szt (MLE) Ser żółty 20 g (MLE) Pomidory koktajlowe 20 g Dżem 25g 1 szt Krem orzechowy 15g 1 szt (OZI, MLE, ORZ) Herbata owocowa malinowa b/c 200 ml
	II S		Chleb pszenny 30 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Kurczak gotowany - wędlna 20 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Serek Deliser 1 szt (MLE) Pomidory koktajlowe 20 g Banan 1/2 szt 100 g Herbata owocowa malinowa b/c 200 ml		Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Kurczak gotowany - wędlna 20 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Serek Deliser 1 szt (MLE) Ogórek świeży 40 g Pomarańcza 1/2 szt 100 g Herbata owocowa malinowa b/c 200 ml	
2026-02-13 piątek	Obiad	Barszcz czerwony z makaronem z zieloną 250 ml / 30g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Ryba pieczona panierowana (dorsz) 100 g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki z koperkiem puree 200 g (MLE) Surówka z kiszzonej kapusty z marchewką z olejem 150 g Kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml / 5g	Marchewkowa z ryżem i majerankiem z zieloną 250 ml / 30 g (MLE, SEL) Rolada ze szpinakiem z ryby na parze 100 g (GLU, JAJ, RYB) Sos cytrynowy 50 ml (GLU) Ziemniaki z koperkiem puree 200 g (MLE) Szpinak baby z pomidorkami koktajlowymi i oliwą 150 g Kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml / 5g	Barszcz czerwony z makaronem z zieloną 250 ml / 20 g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Rolada ze szpinakiem z ryby na parze 100 g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki z koperkiem 100 g Surówka z kiszzonej kapusty z marchewką z olejem 150 g Szpinak baby z pomidorkami koktajlowymi i oliwą 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Barszcz czerwony z makaronem z zieloną 250 ml / 30g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Rolada ze szpinakiem z ryby na parze 100 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z kiszzonej kapusty z marchewką z olejem 150 g Szpinak baby z pomidorkami koktajlowymi i oliwą 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	
	P	Kisiel owocowy z tartą gruszką polany budyniem waniliowym z cukrem 200 ml / 50g / 5g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ)			Kisiel owocowy z tartą gruszką polany budyniem waniliowym b/c 200 ml / 50g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ)	
2026-02-13 piątek	Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka delikatna z fileta 40 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Ser mozzarella 40 g (MLE) Dżem szt - 25g 1 szt Papryka świeża 60 g Powidła śliwkowe 30 g 1 szt Herbata ziołowa mięta b/c 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka delikatna z fileta 40 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Ser mozzarella 40 g (MLE) Dżem szt - 25g 1 szt Pomidory koktajlowe 40 g Pasta z brokuła i warzyw 60 g Herbata ziołowa mięta b/c 200 ml	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka delikatna z fileta 20 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Ser mozzarella 20 g (MLE) Pasta z brokuła i warzyw 60 g Papryka świeża 60 g Herbata ziołowa mięta b/c 200 ml	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynka delikatna z fileta 40 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Ser mozzarella 40 g (MLE) Papryka świeża 60 g Rukola 10 g Pasta z brokuła i warzyw 60 g Herbata ziołowa mięta b/c 200 ml	Mleko gotowane 200 ml (MLE) Płatki kukurydziane (suche) 20 g Serek Haga 1 szt (MLE) Szynka delikatna drobiowa 20 g Ogórek kiszony b/s 30 g Buraczki gotowane w kostce 30 g Miód sztukowy 25g 1 szt
	Pn	Serek wiejski 1 szt 1 szt (MLE)	Chleb pszenny 30 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka hetmańska 30 g (GLU, SOJ) Serek wiejski 1 szt (MLE) Rukola 10 g Buraczki gotowane plastry 30 g Herbata owocowa malinowa b/c 200 ml	Serek wiejski 1 szt 1 szt (MLE)	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka hetmańska 30 g (GLU, SOJ) Serek wiejski 1 szt (MLE) Buraczki gotowane w kostce 30 g Ogórek kiszony 30 g Herbata owocowa malinowa b/c 200 ml	
2026-02-13 piątek	Kcal: 2468.46 kcal Białko ogółem: 106.13 g Tłuszcz ogółem: 94.30 g Kw. tł. nasycone: 38.27 g Węglowodany ogółem: 283.84 g W tym cukry: 54.10 g Błonnik: 28.16 g Sód: 2263.47 mg	Kcal: 2224.42 kcal Białko ogółem: 109.01 g Tłuszcz ogółem: 76.85 g Kw. tł. nasycone: 35.85 g Węglowodany ogółem: 266.03 g W tym cukry: 45.03 g Błonnik: 19.20 g Sód: 1120.20 mg	Kcal: 2877.24 kcal Białko ogółem: 117.74 g Tłuszcz ogółem: 111.35 g Kw. tł. nasycone: 54.92 g Węglowodany ogółem: 344.44 g W tym cukry: 83.07 g Błonnik: 23.14 g Sód: 1246.43 mg	Kcal: 1616.50 kcal Białko ogółem: 95.22 g Tłuszcz ogółem: 64.73 g Kw. tł. nasycone: 24.29 g Węglowodany ogółem: 151.90 g W tym cukry: 42.49 g Błonnik: 22.62 g Sód: 1544.34 mg	Kcal: 2798.02 kcal Białko ogółem: 126.71 g Tłuszcz ogółem: 127.94 g Kw. tł. nasycone: 63.11 g Węglowodany ogółem: 280.78 g W tym cukry: 64.63 g Błonnik: 37.71 g Sód: 2881.32 mg	Kcal: 704.84 kcal Białko ogółem: 30.00 g Tłuszcz ogółem: 21.23 g Kw. tł. nasycone: 13.23 g Węglowodany ogółem: 111.07 g W tym cukry: 32.28 g Błonnik: 3.61 g Sód: 629.59 mg

	Podstawowa P01	Łatwostrawna P02	Łatwostrawna dodatek II śniadania i II kolacji P02/S/K	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów P03/2/M 1500-1700 kcal	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów P03 Ww/wbt	Dodatek dla diet
2026-02-14 sobota	Śniadanie	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Pasta jajeczna z koperkiem 40 g (MLE, JAJ) Szynka złociста 40 g (SOJ, MLE, SEL) Papryka świeża 60 g Dżem 25g 1 szt Bawarka gotowana na mleku b/c 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka złociста 40 g (SOJ, MLE, SEL) Pasta jajeczna z koperkiem 40 g (MLE, JAJ) Szpinak baby 20 g Dżem 25g 1 szt Bawarka gotowana na mleku b/c 200 ml (MLE)	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka złociста 30 g (SOJ, MLE, SEL) Pasta jajeczna z koperkiem 30 g (MLE, JAJ) Papryka świeża 60 g Szpinak baby 20 g Pasta z kalafiora 30 g Bawarka gotowana na mleku b/c 200 ml (MLE)	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynka złociста 40 g (SOJ, MLE, SEL) Pasta jajeczna z koperkiem 40 g (MLE, JAJ) Papryka świeża 60 g Szpinak baby 20 g Pasta z kalafiora 30 g Bawarka gotowana na mleku b/c 200 ml (MLE)	Mleko gotowane 150 ml (MLE) Płatki kukurydziane (suche) 20 g Szynkówka 20 g (GLU, SOJ, GOR) Serek trójkąt 1 szt (MLE) Pasta z kalafiora 30 g Krem orzechowy 15 g (OZI, MLE, ORZ) Herbata z cytryną b/c 200 ml
			Kasza manna gotowana na mleku z kostką banana b/c 200 g/50 g (GLU, MLE)		Kasza manna gotowana na mleku z kostką kiwi b/c 200 g/50 g (GLU, MLE)	
	Obiad	Krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami z zieleniną 250 ml (GLU, MLE, SEL)  Gulasz a'la strogonow 130 g (GLU, SEL) Ziemniaki z pietruszką 200 g Surówka Coleslaw z białej kapusty z jogurtem 150 g (MLE) Cukinia gotowana na parze 150 g Kompot jabłkowy z cukrem 200 ml/3 g	Krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami z zieleniną 250 ml (GLU, MLE, SEL)  Gulasz wp. mięsno – warzywny gotowany 130 g (GLU, SEL) Ziemniaki z pietruszką 200 g Cukinia gotowana na parze 150 g Kalafior gotowany na parze 150 g Kompot jabłkowy z cukrem 200 ml/3 g	Krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami z zieleniną 250 ml (GLU, MLE, SEL)  Gulasz wp. mięsno - warzywny gotowany 130 g (GLU, SEL) Ziemniaki z pietruszką 100 g Cukinia gotowana na parze 150 g Surówka Coleslaw z białej kapusty z jogurtem 150 g (MLE) Kompot z jabłek b/c 200 ml	Krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami z zieleniną 250 ml (GLU, MLE, SEL)  Gulasz wp. mięsno - warzywny gotowany 130 g (GLU, SEL) Ziemniaki z pietruszką 200 g Cukinia gotowana na parze 150 g Surówka Coleslaw z białej kapusty z jogurtem 150 g (MLE) Kompot z jabłek b/c 200 ml	
		Budyń waniliowy polany musem truskawkowym 200 ml / 20 g (MLE)		Budyń waniliowy polany musem truskawkowym b/c 150 g ml/ 20 ml (MLE)	Budyń waniliowy polany musem truskawkowym b/c 200 ml / 10 g (MLE) Ciastka b/c 30 g (GLU)	
	Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Bigos z białej kiszzonej kapusty z kielbasą z majerankiem 100 g (GLU, SOJ) Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Cykoria 20 g Ogórek świeży b/s 60 g Krem orzechowy 15 g 1 szt (OZI, MLE, ORZ) Kawa zbożowa gotowana na mleku b/c 200 ml (GLU, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Pasta z twarogu i śmietanki z koperkiem 40 g (MLE) Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Cykoria 20 g Miód 25g 1 szt Kawa zbożowa gotowana na mleku b/c 200 ml (GLU, MLE)	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Pasta z twarogu i śmietanki z koperkiem 30 g (MLE) Szynka hetmańska 30 g (GLU, SOJ) Pasta z marchewki z czarnuszką 20 g Ogórek świeży b/s 60 g Cykoria 20 g Kawa zbożowa gotowana na mleku b/c 200 ml (GLU, MLE)	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Bigos z białej kiszzonej kapusty z kielbasą z majerankiem 60 g (GLU, SOJ) Pasta z twarogu i śmietanki z koperkiem 40 g (MLE) Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Ogórek świeży b/s 60 g Cykoria 20 g Kawa zbożowa gotowana na mleku b/c 200 ml (GLU, MLE)	Mleko gotowane 150 ml (MLE) Płatki czekoladowe (suche) 20 g (GLU, SOJ) Połędwica ani drobiowa 20 g (SOJ) Serek Tartare 1 szt 1 szt (MLE) Ser żółty 20 g (MLE) Powidła śliwkowe 30 g 1 szt Rukola 10 g Herbata owocowa żurawinowa b/c 200 ml
		Kefir 150 ml/ 1szt (MLE)		Chleb pszenny 30 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Ryba - filet z dorsza po grecku na parze 100 g (RYB) Serek Tartare 1 szt 1 szt (MLE) Pasta z marchewki z czarnuszką 30 g Rukola 20 g Herbata owocowa żurawinowa b/c 200 ml	Kefir 150 ml/ 1szt (MLE)	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Ryba - filet z dorsza po grecku na parze 100 g (RYB) Serek Tartare 1 szt 1 szt (MLE) Pasta z marchewki z czarnuszką 30 g Rukola 20 g Herbata owocowa żurawinowa b/c 200 ml
Pn	Kcal: 2024.97 kcal Białko ogółem: 93.85 g Tłuszcz ogółem: 71.76 g Kw. tł. nasycone: 34.95 g Węglowodany ogółem: 263.59 g W tym cukry: 85.25 g Błonnik: 26.40 g Sód: 1354.17 mg	Kcal: 1972.40 kcal Białko ogółem: 101.56 g Tłuszcz ogółem: 59.87 g Kw. tł. nasycone: 32.38 g Węglowodany ogółem: 273.46 g W tym cukry: 70.20 g Błonnik: 19.14 g Sód: 1043.23 mg	Kcal: 2756.69 kcal Białko ogółem: 142.98 g Tłuszcz ogółem: 79.59 g Kw. tł. nasycone: 43.50 g Węglowodany ogółem: 386.65 g W tym cukry: 87.89 g Błonnik: 25.24 g Sód: 1410.68 mg	Kcal: 1475.39 kcal Białko ogółem: 94.97 g Tłuszcz ogółem: 44.12 g Kw. tł. nasycone: 22.71 g Węglowodany ogółem: 184.10 g W tym cukry: 81.47 g Błonnik: 19.39 g Sód: 756.51 mg	Kcal: 2721.43 kcal Białko ogółem: 142.44 g Tłuszcz ogółem: 86.47 g Kw. tł. nasycone: 45.51 g Węglowodany ogółem: 360.27 g W tym cukry: 72.22 g Błonnik: 34.64 g Sód: 1652.58 mg	Kcal: 785.98 kcal Białko ogółem: 35.00 g Tłuszcz ogółem: 30.53 g Kw. tł. nasycone: 17.29 g Węglowodany ogółem: 92.89 g W tym cukry: 33.94 g Błonnik: 4.26 g Sód: 632.99 mg

	Podstawowa P01	Łatwostrawna P02	Łatwostrawna dodatek II śniadania i II kolacji P02/S/K	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów P03/2/M 1500-1700 kcal	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów P03 Ww/wbt	Dodatek dla diet
2026-02-15 niedziela	Śniadanie	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło 20 g ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 40 g ( <b>MLE</b> ) Połędwica drobiowa 40 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) Mus z jabłka 20 g Pomidor b/skóry 60 g Kakao gotowane na mleku b/c 200 ml ( <b>SOJ, MLE</b> )	Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło 20 g ( <b>MLE</b> ) Ser biały - plaster 40 g ( <b>MLE</b> ) Połędwica drobiowa 40 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) Mus z jabłka 20 g Pomidor b/skóry 60 g Mleko gotowane b/c 200 ml ( <b>MLE</b> )	Chleb graham 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Ser biały - plaster 20 g ( <b>MLE</b> ) Połędwica drobiowa 20 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) Pomidor b/skóry 60 g Ogórek kiszony b/s 40 g Mleko gotowane b/c 200 ml ( <b>MLE</b> )	Chleb graham 80 g ( <b>GLU</b> ) Masło 20 g ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 20 g ( <b>MLE</b> ) Połędwica drobiowa 40 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) Ser biały - plaster 20 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor b/skóry 60 g Ogórek kiszony b/s 40 g Kakao gotowane na mleku b/c 200 ml ( <b>SOJ, MLE</b> )	Mleko gotowane 150 ml ( <b>MLE</b> ) Płatki czekoladowe (suche) 20 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Połędwica sopočka wieprzowa 20 g ( <b>SOJ, MLE</b> ) Serek Kiri (17g) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Cykorja 10 g Krem orzechowy 15 g ( <b>OZI, MLE, ORZ</b> ) Miód 25 g 1 szt Herbata z cytryną i cukrem 200 ml/3 g
	II S		Pierogi z jabłkiem polane słodką śmietanką 220 g/ 10 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> )		Pierogi z jabłkiem polane słodką śmietanką 220 g/ 5 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> )	
	Obiad	Jarzynowa na rosole z ziemniakami i zieloną 250 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Kotlet poźarski smażony 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Ryż gotowany z zieloną 200 g Surówka meksykańska z białą kapustą, kukurydzą, marchewką i porzem z olejem 150 g Marchew w plasterach 150 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Kompot z truskawek b/c 200 ml	Jarzynowa na rosole z ziemniakami i zieloną 250 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Potrawka drobiowa z kurczaka 100 g/ 30 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Ryż gotowany z zieloną 200 g Brokuł gotowany na parze 150 g Marchew w plasterach 150 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Kompot z truskawek b/c 200 ml	Jarzynowa na rosole z ziemniakami i zieloną 250 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Potrawka drobiowa z kurczaka 100 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Ryż gotowany z zieloną 200 g Surówka meksykańska z białą kapustą, kukurydzą, marchewką i porzem z olejem 150 g Marchew w plasterach 150 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Kompot z truskawek b/c 200 ml	Jarzynowa na rosole z ziemniakami i zieloną 250 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Kotlet poźarski smażony 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Ryż gotowany z zieloną 200 g Surówka meksykańska z białą kapustą, kukurydzą, marchewką i porzem z olejem 150 g Marchew w plasterach 150 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Kompot z truskawek b/c 200 ml	
	P	Ryż gotowany na mleku z musm jabłkowym 200 g ( <b>MLE</b> )		Ryż gotowany na mleku z musm jabłkowym b/c 150 g ( <b>MLE</b> )		
	Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło 20 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z jajka z koperkiem i masłem 40 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) Połędwica z kurcząt 40 g ( <b>SOJ</b> ) Buraczki gotowane plastry 60 g Dżem 25g 1 szt Herbata ziołowa melisa b/c 200 ml	Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło 20 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z jajka z koperkiem i masłem 40 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) Połędwica z kurcząt 40 g ( <b>SOJ</b> ) Buraczki gotowane plastry 60 g Dżem 25g 1 szt Herbata ziołowa melisa b/c 200 ml	Chleb graham 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z jajka z koperkiem i masłem 30 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) Połędwica z kurcząt 30 g ( <b>SOJ</b> ) Buraczki gotowane plastry 60 g Ogórek kiszony b/s 30 g Herbata ziołowa melisa b/c 200 ml	Chleb graham 80 g ( <b>GLU</b> ) Masło 20 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z jajka z koperkiem i masłem 40 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) Połędwica z kurcząt 40 g ( <b>SOJ</b> ) Buraczki gotowane plastry 60 g Ogórek kiszony b/s 30 g Herbata ziołowa melisa b/c 200 ml	Mleko gotowane 150 ml ( <b>MLE</b> ) Płatki kukurydziane (suche) 20 g Szynka delikatniejsza drobiowa 20 g Ser biały - plaster 20 g ( <b>MLE</b> ) Mix sałat 10 g Miód 25g 1 szt Krem orzechowy 15 g 1 szt ( <b>OZI, MLE, ORZ</b> )
Pn	Galaretki owocowa - tęczowa (czerwona, zielona, żółta) z bitą śmietaną i wiśnią 200g/5g/1szt 200 g	Galaretki owocowa - tęczowa (czerwona, zielona, żółta) 200 g	Chleb pszenny 30 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Serek homogenizowany naturalny 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynka wieprzowa z liściem 20 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Mix sałat 20 g Herbata z cytryną i cukrem 200 ml / 3 g	Galaretki owocowa (czerwona, żółta, zielona) 200 g	Chleb graham 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Serek homogenizowany naturalny 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynka wieprzowa z liściem 20 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Ogórek świeży 30 g Mix sałat 10 g Herbata z cytryną b/c 250 ml	
	Kcal: 2377.98 kcal Białko ogółem: 78.79 g Tłuszcz ogółem: 103.49 g Kw. tł. nasycone: 39.06 g Węglowodany ogółem: 310.28 g W tym cukry: 60.46 g Błonnik: 30.51 g Sód: 1303.13 mg	Kcal: 2106.43 kcal Białko ogółem: 77.83 g Tłuszcz ogółem: 78.54 g Kw. tł. nasycone: 34.96 g Węglowodany ogółem: 305.07 g W tym cukry: 46.45 g Błonnik: 26.99 g Sód: 1050.99 mg	Kcal: 2821.91 kcal Białko ogółem: 100.68 g Tłuszcz ogółem: 101.26 g Kw. tł. nasycone: 47.84 g Węglowodany ogółem: 413.82 g W tym cukry: 70.65 g Błonnik: 33.59 g Sód: 1253.00 mg	Kcal: 1477.42 kcal Białko ogółem: 59.24 g Tłuszcz ogółem: 60.18 g Kw. tł. nasycone: 22.62 g Węglowodany ogółem: 202.36 g W tym cukry: 42.32 g Błonnik: 26.33 g Sód: 937.03 mg	Kcal: 2885.23 kcal Białko ogółem: 100.90 g Tłuszcz ogółem: 123.54 g Kw. tł. nasycone: 51.52 g Węglowodany ogółem: 376.99 g W tym cukry: 56.94 g Błonnik: 39.10 g Sód: 1714.53 mg	Kcal: 1033.12 kcal Białko ogółem: 50.90 g Tłuszcz ogółem: 51.35 g Kw. tł. nasycone: 27.20 g Węglowodany ogółem: 92.13 g W tym cukry: 26.84 g Błonnik: 3.42 g Sód: 381.72 mg

	Podstawowa P01	Łatwostrawna P02	Łatwostrawna dodatek II śniadania i II kolacji P02/S/K	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów P03/2/M 1500-1700 kcal	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów P03 Ww/wbt	Dodatek dla diet	
2026-02-16 poniedziałek	Śniadanie	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 20 g (GLU, SOJ) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynka delikatna z fileta 40 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Jogurt naturalny 1 szt (MLE) Ogórek kiszony b/s plastry 60 g Krem czekoladowy 15 g 1 szt (OZI, MLE, ORZ) Kawa zbożowa na mleku gotowana b/c 200 ml (GLU, MLE)	Chleb pszenny 20 g (GLU, SOJ) Bułka kajzerka 1 szt (GLU, SOJ, MLE) Masło 20 g (MLE) Połędwica z pasieki 40 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Jogurt naturalny 1 szt (MLE) Mix sałat 20 g Dżem 25g 1 szt Kawa zbożowa na mleku gotowana b/c 200 ml (GLU, MLE)	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Połędwica z pasieki 30 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Jogurt naturalny 1 szt (MLE) Ogórek świeży b/s 60 g Pomidory koktajlowe 20 g Kawa zbożowa na mleku gotowana b/c 200 ml (GLU, MLE)	Chleb graham 20 g (GLU) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynka delikatna z fileta 40 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Jogurt naturalny 1 szt (MLE) Ogórek kiszony b/s 60 g Pomidory koktajlowe 20 g Kawa zbożowa na mleku gotowana b/c 200 ml (GLU, MLE)	Mleko gotowane 150 ml (MLE) Płatki kukurydziane (suche) 20 g Serek Haga 1 szt (MLE) Szynka z liściem 20 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) Pomidory koktajlowe 20 g Miód sztukowy 25g 1 szt Herbata owocowa żurawinowa 200 ml	
	II S		Jabłko gotowane w sosie waniliowym 140 g /150 ml (MLE)		Jabłko gotowane w sosie waniliowym 140 g /150 ml (MLE)		
	Obiad	Fasolowa z ziemniakami i zieloną 250 ml (GLU, SEL) Karkówka ze śliwką, pieczona 100 g (SO2) Sos pieczeniowy 50 ml (GLU) Kasza bulgur z zieloną 200 g (GLU) Surówka z czerwonej kapusty, marchwi i jabłka z olejem 150 g Kompot z cz. porzeczki z cukrem 200 ml/3g	Solferino z ziemniakami i zieloną 250 ml (MLE, SEL) Pieczeń rzymska z jajkiem na parze 100 g (GLU, JAJ) Sos beszamelowy 50 ml (GLU, MLE) Kasza bulgur z zieloną 200 g (GLU) Sałata z jogurtem 150 g (MLE) Kompot z cz. porzeczki z cukrem 200 ml/3g	Solferino z ziemniakami i zieloną 250 ml (MLE, SEL) Pieczeń rzymska z jajkiem 100 g (GLU, JAJ) Kasza bulgur z zieloną 100 g (GLU) Surówka z czerwonej kapusty, marchwi i jabłka z olejem 150 g Sałata z jogurtem 150 g (MLE) Kompot z cz. porzeczki b/c 200 ml/	Fasolowa z ziemniakami i zieloną 250 ml (GLU, SEL) Pieczeń rzymska z jajkiem 100 g (GLU, JAJ) Sos beszamelowy 50 ml (GLU, MLE) Kasza bulgur z zieloną 200 g (GLU) Surówka z czerwonej kapusty, marchwi i jabłka z olejem 150 g Sałata z jogurtem 150 g (MLE) Kompot z cz. porzeczki b/c 200 ml		
	P	Serek homogenizowany naturalny 150g 1 szt (MLE)					
	Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Schab pieczony - wędlina 40 g (GLU, SOJ, SEL) Serek Fromage 40g (MLE) Papryka świeża 60 g Miód sztukowy 25g 1 szt Herbata owocowa żurawinowa b/c 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka delikatna z fileta 40 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Serek Fromage 40g (MLE) Pomidory koktajlowe 30 g Miód sztukowy 25g 1 szt Herbata owocowa żurawinowa b/c 200 ml	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Schab pieczony - wędlina 20 g (GLU, SOJ, SEL) Serek Fromage 20g (MLE) Papryka świeża 40 g Rzodkiewka czerwona 50 g Herbata owocowa żurawinowa b/c 200 ml	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Schab pieczony - wędlina 40 g (GLU, SOJ, SEL) Serek Fromage 40g (MLE) Papryka świeża 40 g Rzodkiewka czerwona 50 g Herbata owocowa żurawinowa b/c 200 ml	Mleko gotowane 150 ml (MLE) Płatki czekoladowe (suche) 20 g (GLU, SOJ) Szynkówka 20 g (GLU, SOJ, GOR) Serek Tartare 1 szt (MLE) Cykoria 10 g Dżem 25g 1 szt	
Pn	Jabłko pieczone z cynamonem 150g	Chleb pszenny 30 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Pasta z mięsa drobiowego i warzyw 30 g (SEL) Serek trójkąt 1 szt (MLE) Cykoria 10 g Herbata owocowa truskawkowa b/c 200 ml	Jabłko pieczone z cynamonem 150g	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Pasta z mięsa drobiowego i warzyw 30 g (SEL) Serek trójkąt 1 szt (MLE) Cykoria 10 g Herbata owocowa truskawkowa b/c 200 ml			
	Kcal: 2664.85 kcal Białko ogółem: 100.50 g Tłuszcz ogółem: 95.30 g Kw. tł. nasycone: 55.44 g Węglowodany ogółem: 331.37 g W tym cukry: 78.51 g Błonnik: 41.92 g Sód: 1810.89 mg	Kcal: 2391.05 kcal Białko ogółem: 100.74 g Tłuszcz ogółem: 83.67 g Kw. tł. nasycone: 54.49 g Węglowodany ogółem: 290.98 g W tym cukry: 60.07 g Błonnik: 24.93 g Sód: 945.81 mg	Kcal: 2789.57 kcal Białko ogółem: 118.14 g Tłuszcz ogółem: 101.92 g Kw. tł. nasycone: 65.70 g Węglowodany ogółem: 330.99 g W tym cukry: 72.00 g Błonnik: 23.81 g Sód: 1149.50 mg	Kcal: 1705.19 kcal Białko ogółem: 80.08 g Tłuszcz ogółem: 69.09 g Kw. tł. nasycone: 42.21 g Węglowodany ogółem: 172.69 g Sód: 793.83 mg W tym cukry: 67.06 g Błonnik: 26.60 g	Kcal: 2518.42 kcal Białko ogółem: 113.35 g Tłuszcz ogółem: 102.30 g Kw. tł. nasycone: 61.11 g Węglowodany ogółem: 267.62 g W tym cukry: 62.78 g Błonnik: 39.54 g Sód: 1712.11 mg	Kcal: 682.92 kcal Białko ogółem: 27.55 g Tłuszcz ogółem: 16.23 g Kw. tł. nasycone: 9.65 g Węglowodany ogółem: 111.60 g W tym cukry: 26.29 g Błonnik: 3.79 g Sód: 370.96 mg	

	Podstawowa P01	Łatwostrawna P02	Łatwostrawna dodatek II śniadania i II kolacji P02/S/K	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów P03/2/M 1500-1700 kcal	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów P03 Ww/wbt	Dodatek dla diet
Śniadanie	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Pasta z twarogu z tartą rzodkiewką 40 g (MLE) Połędwica sopočka wieprzowa 40 g (SOJ, MLE) Marchew w słupkach 60 g Miód 25 g 1 szt Kakao gotowane na mleku b/c 200 ml (SOJ, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka delikatna z fileta 40 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Pasta z twarogu z brzoszkinią 40 g (MLE) Rukola 20 g Miód 25 g 1 szt Mleko gotowane b/c 200 ml (MLE)		Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Pasta z twarogu z tartą rzodkiewką 40 g (MLE) Szynka delikatna z fileta 40 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Rukola 20 g Marchew w słupkach 60 g Mleko gotowane b/c 200 ml (MLE)	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Pasta z twarogu z tartą rzodkiewką 40 g (MLE) Połędwica sopočka wieprzowa 40 g (SOJ, MLE) Rukola 20 g Marchew w słupkach 60 g Kakao gotowane na mleku gotowane b/c 200 ml (SOJ, MLE)	Mleko gotowane 150 ml (MLE) Płatki kukurydziane (suche) 20 g Szynkówka 20 g (GLU, SOJ, GOR) Serek Fromage 20 g (MLE) Buraczki gotowane plastry 20 g Ogórek świeży b/s 20 g Herbata ziołowa melisa b/c 200 ml
	II S		Chleb pszenny 40 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Serek Fromage 20 g (MLE) Pomidory koktajlowe 20 g Herbata ziołowa melisa b/c 200 ml		Chleb graham 40 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Serek Fromage 20 g (MLE) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Majonez/szczypiorek 30 g (JAJ, GOR) Pomidory koktajlowe 20 g Herbata zielona melisa b/c 200 ml	
Obiad	Kapuśniak ze słodkiej kapusty z ziemniakami i zieleciną 250 ml (MLE, SEL) Lasagne mięsna wp.w sosie beszamelowym z tartym serem żółtym 250 g (GLU, JAJ, MLE) Surówka z ogórka kiszzonego z kostką gotowanej marchewki, cebulą z olejem 150 g Woda z pomarańczą 200 ml	Kalafiorowa z kaszką kukurydzianą i zieleciną 250 ml/15 g (MLE, SEL) Bitka z szynki wp gotowana na rosole 100 g Sos grecki 100 ml (GLU, SEL) Ziemniaki z koperkiem 200 g Szpinak na ciepło 150 g (GLU) Woda z pomarańczą 200 ml		Kalafiorowa z kaszką kukurydzianą i zieleciną 250 ml / 15g (MLE, SEL) Bitka z szynki wp gotowana na rosole 100 g Ziemniaki z koperkiem 100 g Szpinak na ciepło 150 g (GLU) Surówka z ogórka kiszzonego z kostką gotowanej marchewki, cebulą z olejem 150 g Woda z pomarańczą 200 ml	Kalafiorowa z kaszką kukurydzianą i zieleciną 250 ml/15 g (MLE, SEL) Bitka z szynki wp gotowana na rosole 100 g Sos grecki 50 ml (GLU, SEL) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z ogórka kiszzonego z kostką gotowanej marchewki, cebulą z olejem 150 g Szpinak na ciepło 150 g (GLU) Woda z pomarańczą 200 ml	
	P	Kasza manna na mleku na gęstoż truskawkami b/c 200 g / 30 g (GLU, MLE)		Kasza manna na mleku na gęstoż truskawkami b/c 150 g / 30 g (GLU, MLE)		
Kolejca	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Twarożek Grani 1 szt (MLE) Szynkówka 30 g (GLU, SOJ, GOR) Rzodkiewka czerwona 60 g Krem orzechowy 15 g 1 szt (OZI, MLE, ORZ) Kawa zbożowa na mleku gotowana b/c 200 ml (GLU, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Kurczak gotowany - wędlina 30 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Twarożek Grani 1 szt (MLE) Sałata masłowa 16 g Dżem 25g 1 szt Kawa zbożowa na mleku gotowana b/c 200 ml (GLU, MLE)		Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Twarożek Grani 1 szt (MLE) Szynkówka 20 g (GLU, SOJ, GOR) Rzodkiewka czerwona 60 g Sałata masłowa 16 g Kawa zbożowa na mleku gotowana b/c 200 ml (GLU, MLE)	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Twarożek Grani 1 szt (MLE) Szynkówka 30 g (GLU, SOJ, GOR) Rzodkiewka czerwona 60 g Sałata masłowa 16 g Kawa zbożowa na mleku gotowana b/c 200 ml (GLU, MLE)	Mleko gotowane 150 ml (MLE) Płatki czekoladowe (suche) 20 g (GLU, SOJ) Szynka delikatesowa drobiowa 20 g Ser biały – pasta 20 g (MLE) Rukola 20 g Miód 25 g 1 szt Herbata z cytryną i cukrem 200 ml
	Pn	Mus owocowy tubka 100 g	Chleb pszenny 30 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka z piersią indyczą 20 g Serek Tartare 1 szt (MLE) Rukola 10 g Pomidor z mozzarellą i oliwą 50 g/20 g/1 g (MLE) Herbata z cytryną i cukrem 200 ml/3 g	Mus owocowy tubka 100 g	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka z piersią indyczą 20 g Serek Tartare 1 szt (MLE) Rukola 10 g Pomidor z mozzarellą i oliwą 50 g/20 g/1 g (MLE) Herbata z cytryną b/c 200 ml	
	Kcal: 2567.03 kcal Białko ogółem: 108.97 g Tłuszcz ogółem: 87.98 g Kw. tł. nasycone: 42.06 g Węglowodany ogółem: 336.86 g W tym cukry: 78.99 g Błonnik: 22.89 g Sód: 2339.04 mg	Kcal: 2495.23 kcal Białko ogółem: 117.35 g Tłuszcz ogółem: 75.18 g Kw. tł. nasycone: 36.27 g Węglowodany ogółem: 353.24 g W tym cukry: 57.54 g Błonnik: 22.04 g Sód: 1482.13 mg	Kcal: 3293.32 kcal Białko ogółem: 142.11 g Tłuszcz ogółem: 107.47 g Kw. tł. nasycone: 72.71 g Węglowodany ogółem: 408.49 g W tym cukry: 84.62 g Błonnik: 24.08 g Sód: 2094.15 mg	Kcal: 1921.22 kcal Białko ogółem: 106.11 g Tłuszcz ogółem: 63.30 g Kw. tł. nasycone: 25.70 g Węglowodany ogółem: 241.02 g W tym cukry: 50.69 g Błonnik: 23.39 g Sód: 1873.29 mg	Kcal: 3369.59 kcal Białko ogółem: 141.28 g Tłuszcz ogółem: 137.90 g Kw. tł. nasycone: 70.76 g Węglowodany ogółem: 380.81 g W tym cukry: 80.14 g Błonnik: 38.42 g Sód: 2912.78 mg	Kcal: 561.83 kcal Białko ogółem: 26.72 g Tłuszcz ogółem: 8.92 g Kw. tł. nasycone: 9.19 g Węglowodany ogółem: 80.20 g W tym cukry: 27.98 g Błonnik: 3.36 g Sód: 470.87 mg

	Podstawowa P01	Łatwostrawna P02	Łatwostrawna dodatek II śniadania i II kolacji P02/S/K	Zograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów P03/2/M 1500-1700 kcal	Zograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów P03 Ww/wbt	Dodatek dla diet	
2026-02-18 środa	Śniadanie	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Jajko got na twardo 1 szt (JAJ) Sos tatarski 50 g (JAJ, MLE) Szynka na parze - wędlina 30 g Pomidor b/skóry 60 g Powidła - 1 szt/ 3 0 g Herbata owocowa malinowa z cukrem 200 ml/ 3 g	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Jajko got na twardo 1 szt (JAJ) Szynka na parze - wędlina 30 g Pomidor b/skóry 60 g Dżem 25g 1 szt Herbata owocowa malinowa z cukrem 200 ml/ 3 g	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Jajko got na twardo 0,5 szt (JAJ) Szynka na parze - wędlina 20 g Pomidor b/skóry 60 g Rzodkiewka czerwona 30 g Herbata owocowa malinowa b/c 200 ml	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Jajko got na twardo 1 szt (JAJ) Sos tatarski 50 g (JAJ, MLE) Szynka na parze - wędlina 40 g Rzodkiewka czerwona 30 g Pomidor b/skóry 60 g Herbata owocowa malinowa b/c 200 ml	Mleko gotowane 150 ml (MLE) Płatki kukurydziane (suche) 20g Szynka hetmańska 20 g (GLU, SOJ) Serek Haga 1 szt (MLE) Szpinak baby 10 g Krem orzechowy 15 g (OZI, MLE, ORZ) Miód 25 g 1 szt	
	II S		Chleb pszenny 40 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka złocista 30 g (SOJ, MLE, SEL) Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Roszponka 10 g Herbata ziołowa – melisa b/c 200 ml		Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka złocista 30 g (SOJ, MLE, SEL) Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Roszponka 10 g Ogórek świeży 50 g Herbata ziołowa - melisa b/c 200 ml		
	Obiad	Pomidorowa z makaronem i zieleniną 250 ml /30g (GLU, JAJ, MLE, SEL)  Szaszłyki z filetu kurczaka z cukinią 120 g Sos czosnkowy 50 g (JAJ, MLE, GOR) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z białej kapusty, marchwi, jabłka i pora z olejem 150 g Woda z miętą 200 ml	Barszcz czerwony z makaronem i zieleniną 250 ml /30 g (GLU, JAJ, MLE, SEL)  Filet z piersi indyka faszerowany szpinakiem gotowany na parze 100 g Sos koperkowy 100 ml (GLU) Ziemniaki z koperkiem 200 g Bukiet jarzyn gotowany na parze (kalafior, brokuł, marchew) 150 g Woda z miętą 200 ml		Barszcz czerwony z makaronem i zieleniną 250 ml /30 g (GLU, JAJ, MLE, SEL)  Filet z piersi indyka faszerowany szpinakiem gotowany na parze 100 g Ziemniaki z koperkiem 100 g Bukiet jarzyn gotowany na parze (kalafior, brokuł, marchew) 150 g Surówka z białej kapusty, marchwi, jabłka i pora z olejem 150 g Woda z miętą 200 ml	Pomidorowa z makaronem i zieleniną 250 ml /30g (GLU, JAJ, MLE, SEL)  Szaszłyki z filetu kurczaka z cukinią 120 g Sos czosnkowy 50 g (JAJ, MLE, GOR) Ziemniaki z koperkiem 200 g Bukiet jarzyn gotowany na parze (kalafior, brokuł, marchew) 150 g Surówka z białej kapusty, marchwi, jabłka i pora z olejem 150 g Woda z miętą 200 ml	
	P	Sok pomidorowy 250 ml Krakersy 40 g (GLU, JAJ, RYB, MLE)		Sok pomidorowy 250 ml Chrupki kukurydziane 20 g	Sok pomidorowy 250 ml	Sok pomidorowy 250 ml Krakersy 40 g (GLU, JAJ, RYB, MLE)	
	Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka wędzona z kija 20 g (GLU, SOJ) Paprykarz z dorsza 60 g (RYB ) Mix sałat 20 g Miód 25 g Kakao gotowane na mleku b/c 200 ml (SOJ, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Kurczak gotowany - wędlina 20 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Paprykarz z dorsza 60 g (RYB ) Szpinak baby 10 g Miód 25g 1 szt Mleko gotowane b/c 200 ml (MLE)		Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka hetmańska 20 g (GLU, SOJ) Paprykarz z dorsza 30 g (RYB ) Ogórek świeży 60 g Mix sałat 20 g Mleko gotowane b/c 200 ml (MLE)	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynka wędzona z kija 20 g (GLU, SOJ) Paprykarz z dorsza 60 g (RYB ) Ogórek świeży 60 g Mix sałat 20 g Kakao gotowane na mleku b/c 200 ml (SOJ, MLE)	Mleko gotowane 150 ml (MLE) Płatki czekoladowe (suche) 20 g (GLU, SOJ) Poledwica ani drobiowa 20 g (SOJ) Serek Tartare 1 szt 1 szt (MLE) Rzodkiewka czerwona 20 g Sałata masłowa 8 g Powidła śliwkowe 30 g/1 szt Herbata ziołowa rumiankowa b/c 200 ml
	Pn	Jogurt waniliowy 100g 1 szt (MLE)		Chleb pszenny 30 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Ser mozzarella 30 g (MLE) Szynka zielonogórska wieprzowa 30 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) Sałata masłowa 10 g Herbata z cytryną i cukrem 200 ml/ 3g	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Ser mozzarella 20 g (MLE) Szynka zielonogórska wieprzowa 20 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) Rzodkiewka czerwona 60 g Sałata masłowa 10 g Herbata z cytryną b/c 200 ml	
	Kcal: 2454.76 kcal Białko ogółem: 96.03 g Tłuszcz ogółem: 103.17 g Kw. tł. nasycone: 34.02 g Węglowodany ogółem: 280.70 g W tym cukry: 51.76 g Błonnik: 22.39 g Sód: 897.41 mg	Kcal: 2112.35 kcal Białko ogółem: 99.40 g Tłuszcz ogółem: 70.76 g Kw. tł. nasycone: 30.14 g Węglowodany ogółem: 278.71 g W tym cukry: 32.07 g Błonnik: 20.69 g Sód: 891.81 mg	Kcal: 2715.51 kcal Białko ogółem: 125.78 g Tłuszcz ogółem: 106.10 g Kw. tł. nasycone: 55.22 g Węglowodany ogółem: 334.91 g W tym cukry: 41.96 g Błonnik: 23.33 g Sód: 1257.29 mg	Kcal: 1526.05 kcal Białko ogółem: 81.86 g Tłuszcz ogółem: 68.09 g Kw. tł. nasycone: 27.63 g Węglowodany ogółem: 149.97 g W tym cukry: 33.46 g Błonnik: 22.51 g Sód: 635.42 mg	Kcal: 2733.90 kcal Białko ogółem: 122.68 g Tłuszcz ogółem: 121.09 g Kw. tł. nasycone: 57.14 g Węglowodany ogółem: 302.10 g W tym cukry: 36.30 g Błonnik: 36.14 g Sód: 1354.42 mg	Kcal: 766.79 kcal Białko ogółem: 27.02 g Tłuszcz ogółem: 24.30 g Kw. tł. nasycone: 16.62 g Węglowodany ogółem: 120.93 g W tym cukry: 26.24 g Błonnik: 4.46 g Sód: 446.57 mg	

	Podstawowa P01	Łatwostrawna P02	Łatwostrawna dodatek II śniadania i II kolacji P02/S/K	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów P03/2/M 1500-1700 kcal	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów P03 Ww/wbt	Dodatek dla diet
2026-02-19 czwartek	Śniadanie	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g ( <i>GLU, SOJ</i> ) Chleb graham 40 g ( <i>GLU</i> ) Masło 20 g ( <i>MLE</i> ) Szynka z piersią indyczą 40 g Pasta z tuńczyka 40 g ( <i>JAJ, RYB, MLE</i> ) Rzodkiewka czerwona 60 g Miód sztukowy 25g 1 szt Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml ( <i>GLU, MLE</i> )	Chleb pszenny 80 g ( <i>GLU, SOJ</i> ) Masło 20 g ( <i>MLE</i> ) Szynka z piersią indyczą 40 g Pasta z ryby gotowanej (dorsz) 40 g ( <i>RYB, SEL</i> ) Cykorcia 10 g Miód sztukowy 25g 1 szt Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml ( <i>GLU, MLE</i> )	Chleb graham 30 g ( <i>GLU</i> ) Masło 10 g ( <i>MLE</i> ) Szynka z piersią indyczą 20 g Serek Tartare 1 szt ( <i>MLE</i> ) Pasta z tuńczyka 20 g ( <i>JAJ, RYB, MLE</i> ) Rzodkiewka czerwona 60 g Cykorcia 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml ( <i>GLU, MLE</i> )	Chleb graham 80 g ( <i>GLU</i> ) Masło 20 g ( <i>MLE</i> ) Szynka z piersią indyczą 40 g Pasta z tuńczyka 40 g ( <i>JAJ, RYB, MLE</i> ) Rzodkiewka czerwona 60 g Cykorcia 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml ( <i>GLU, MLE</i> )	Płatki kukurydziane (suche) 20 g Mleko gotowane 150 ml ( <i>MLE</i> ) Serek Tartare 1 szt 1 szt ( <i>MLE</i> ) Szynka Michałowej 20 g ( <i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i> ) Pomidor b/skóry 20 g Krem czekoladowy 15 g 1 szt ( <i>OZI, MLE, ORZ</i> ) Dżem 25g 1 szt Herbata zielona b/c 200 ml
	II ś		Koktajl bananowo -szpinakowy na jogurcie 200 ml ( <i>MLE</i> ) Wafle ryżowe 20 g		Koktajl bananowo - szpinakowy na jogurcie 200 ml ( <i>MLE</i> ) Wafle ryżowe 30 g	
	Obiad	Pejzanka z fasolką szparagową i kapustą z zieleciną 250 ml ( <i>GLU, MLE, SEL</i> ) Zawijaniec ze schaby pieczony z mozzarellą i pomidorami 100 g ( <i>SOJ, MLE</i> ) Ryż na sypko z koperkiem 200 g Surówka żydowska 150 g ( <i>SEL, SO2</i> ) Kompot owocowy z cukrem 250 ml/3g	Rosół z włoścyczną, zieleciną i z laną kluseczką 250 ml/30 g ( <i>GLU, JAJ</i> ) Udziec z kurczaka b/kości b/skóry gotowany na rosole 100 g Sos pomidorowy 50 ml ( <i>GLU</i> ) Ryż na sypko z koperkiem 200 g Cukinia gotowana na parze 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml/3 g	Pejzanka z fasolką szparagową i kapustą z zieleciną 250 ml ( <i>GLU, MLE, SEL</i> ) Udziec z kurczaka b/kości b/skóry gotowany na rosole 100 g Ryż na sypko z koperkiem 100 g Surówka żydowska 150 g ( <i>SEL, SO2</i> ) Cukinia gotowana na parze 150 g Kompot owocowy b/c 200 ml	Pejzanka z fasolką szparagową i kapustą z zieleciną 250 ml ( <i>GLU, MLE, SEL</i> ) Udziec z kurczaka b/kości b/skóry gotowany na rosole 100 g Sos pomidorowy 50 ml ( <i>GLU</i> ) Ryż na sypko z koperkiem 200 g Surówka żydowska 150 g ( <i>SEL, SO2</i> ) Cukinia gotowana na parze 150 g Kompot owocowy b/c 200 ml	
	p.	Sok owocowy 200ml 1 szt Paluszki 30 g ( <i>GLU, JAJ, RYB, MLE</i> )	Sok owocowy 200ml 1 szt Biszkopty 30 g	Sok owocowy 200ml 1 szt	Sok owocowy 200ml 1 szt Paluszki 30 g ( <i>GLU, JAJ, RYB, MLE</i> )	
	Kolacja	Chleb mieszaný pszenno-żytni 80 g ( <i>GLU, SOJ</i> ) Masło 20 g ( <i>MLE</i> ) Ser żółty 40 g Szynka delikatna z fileta 40 g ( <i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i> ) Pomidory koktajlowe 60 g Dżem 25g 1 szt Bawarka gotowana na mleku b/c 200 ml ( <i>MLE</i> )	Chleb pszenny 80 g ( <i>GLU, SOJ</i> ) Masło 20 g ( <i>MLE</i> ) Szynka delikatna z fileta 40 g ( <i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i> ) Pasta z twarogu i koperku 40 g ( <i>MLE</i> ) Pomidory koktajlowe 60 g Dżem 25g 1 szt Bawarka gotowana na mleku b/c 200 ml ( <i>MLE</i> )	Chleb graham 30 g ( <i>GLU</i> ) Masło 10 g ( <i>MLE</i> ) Pasta z twarogu i koperku 30 g ( <i>MLE</i> ) Szynka delikatna z fileta 20 g ( <i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i> ) Pomidory koktajlowe 60 g Szpinak baby 10 g Bawarka gotowana na mleku b/c 200 ml ( <i>MLE</i> )	Chleb graham 80 g ( <i>GLU</i> ) Masło 20 g ( <i>MLE</i> ) Szynka delikatna z fileta 40 g ( <i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i> ) Pasta z twarogu i koperku 40 g ( <i>MLE</i> ) Pomidory koktajlowe 60 g Dżem 25g 1 szt Bawarka gotowana na mleku b/c 200 ml ( <i>MLE</i> )	Mleko gotowane 150 ml ( <i>MLE</i> ) Płatki czekoladowe (suche) 20 g ( <i>GLU, SOJ</i> ) Szynka złociста 20 g ( <i>SOJ, MLE, SEL</i> ) Serek Kiri (17g) 1 szt ( <i>MLE</i> ) Szpinak baby 10 g Miód sztukowy 25g 1 szt Herbata owocowa malinowa b/c 200 ml
	Pn	Kisiel owocowy polany sódka śmietanką 200 ml/10 ml ( <i>MLE</i> )	Chleb pszenny 40 g ( <i>GLU, SOJ</i> ) Masło 10 g ( <i>MLE</i> ) Szynka gotowana - wędlna 20 g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</i> ) Serek Deliser 1 szt ( <i>MLE</i> ) Roszponka 10 g Herbata owocowa malinowa b/c 200 ml	Kisiel owocowy 200 ml	Chleb graham 40 g ( <i>GLU</i> ) Masło 10 g ( <i>MLE</i> ) Szynka gotowana - wędlna 20 g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</i> ) Serek Deliser 1 szt ( <i>MLE</i> ) Roszponka 10 g Herbata owocowa malinowa b/c 200 ml	
	Kcal: 2150.75 kcal Białko ogółem: 82.19 g Tłuszcz ogółem: 84.81 g Kw. tł. nasycone: 34.19 g Węglowodany ogółem: 281.48 g W tym cukry: 57.86 g Błonnik: 23.39 g Sód: 1133.81 mg	Kcal: 2009.33 kcal Białko ogółem: 92.80 g Tłuszcz ogółem: 69.34 g Kw. tł. nasycone: 32.72 g Węglowodany ogółem: 253.06 g W tym cukry: 45.54 g Błonnik: 12.98 g Sód: 977.74 mg	Kcal: 2397.46 kcal Białko ogółem: 101.88 g Tłuszcz ogółem: 85.24 g Kw. tł. nasycone: 44.56 g Węglowodany ogółem: 304.16 g W tym cukry: 65.82 g Błonnik: 15.49 g Sód: 1131.06 mg	Kcal: 1301.48 kcal Białko ogółem: 63.08 g Tłuszcz ogółem: 58.23 g Kw. tł. nasycone: 25.38 g Węglowodany ogółem: 145.02 g W tym cukry: 38.03 g Błonnik: 18.05 g Sód: 788.86 mg	Kcal: 2538.98 kcal Białko ogółem: 103.53 g Tłuszcz ogółem: 110.55 g Kw. tł. nasycone: 49.27 g Węglowodany ogółem: 305.96 g W tym cukry: 56.16 g Błonnik: 30.95 g Sód: 1576.52 mg	Kcal: 913.64 kcal Białko ogółem: 48.20 g Tłuszcz ogółem: 41.55 g Kw. tł. nasycone: 24.97 g Węglowodany ogółem: 93.89 g W tym cukry: 25.80 g Błonnik: 3.06 g Sód: 443.20 mg

	Podstawowa P01	Łatwostrawna P02	Łatwostrawna dodatek II śniadania i II kolacji P02/S/K	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów P03/2/M 1500-1700 kcal	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów P03 Ww/wbt	Dodatek dla diet	
2026-02-20 piątek	Śniadanie	Zupa ml. z makaronem 200 ml (GLU, JAJ, MLE) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Chleb zwykły (pszemno-żytni) 30 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Ser mozzarella 40 g (MLE) Kurczak gotowany - wędlina 40 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Ogórek świeży b/s 60 g Krem czekoladowy 15 g /1 szt (OZI, MLE, ORZ) Herbata z cytryną i cukrem 200 ml/ 3 g	Zupa ml. z makaronem 200 ml (GLU, JAJ, MLE) Bułka kajzerka 1 szt (GLU, SOJ, MLE) Chleb pszenny 40 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Ser mozzarella 40 g (MLE) Kurczak gotowany - wędlina 40 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Buraczki gotowane plastry 60 g Dżem 25g 1 szt Herbata z cytryną i cukrem 200 ml/ 3 g	Bułka grahamka 1 szt (GLU) Masło 10 g (MLE) Ser mozzarella 40 g (MLE) Kurczak gotowany - wędlina 40 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Buraczki gotowane plastry 60 g Ogórek świeży b/s 60 g Herbata z cytryną b/c 200 ml	Bułka grahamka 1 szt (GLU) Chleb graham 20 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Ser mozzarella 40 g (MLE) Kurczak gotowany - wędlina 40 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Buraczki gotowane plastry 60 g Ogórek świeży b/s 60 g Herbata z cytryną b/c 200 ml	Płatki czekoladowe (suche) 20 g (GLU, SOJ) Mleko gotowane 150 ml (MLE) Szynka delikatna z fileta 20 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Serek Kiri (17g) 1 szt (MLE) Mix sałat 10 g Miód 25g 1 szt	
	II Ś		Chleb pszenny 40 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka złocista 30 g (SOJ, MLE, SEL) Serek Haga 1 szt (MLE) Pomidor b/skóry 30 g Jabłko gotowane 1 szt Herbata czarna b/c 200 ml		Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka złocista 30 g (SOJ, MLE, SEL) Serek Haga 1 szt (MLE) Pomidor b/skóry 50 g Jabłko gotowane 1 szt Herbata czarna b/c 200 ml		
	Obiad	Ogórkowa z ryżem i zieloną z zieloną 250 ml/ 30 g (SEL) Ryba sznycel pieczony w ziołach (dorsz) 100 g (RYB, JAJ, GLU) Ziemniaki z koperkiem puree 200 g (MLE) Marchewka z groszkiem oprószana 150 g (MLE, GLU) Woda z cytryną 200 ml	Kalafiorowa z ryżem i z zieloną 250 ml/30 g (MLE, SEL, SO2) Klopsiki z dorsza z warzywami gotowane na parze 100 g (RYB) Sos szpinakowy 50 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem puree 200 g (MLE) Buraczki tarte gotowane na ciepło 150 g Woda z cytryną 200 ml		Ogórkowa z ryżem i zieloną z zieloną 250 ml/ 30 g (SEL) Klopsiki z dorsza z warzywami gotowane na parze 100 g (RYB) Ziemniaki z koperkiem 100 g Buraczki tarte gotowane na ciepło 150 g Marchewka z groszkiem oprószana 150 g (MLE, GLU) Woda z cytryną 200 ml	Ogórkowa z ryżem i zieloną z zieloną 250 ml/ 30 g (SEL) Ryba sznycel pieczony w ziołach (dorsz) 100 g (RYB, JAJ, GLU) Ziemniaki z koperkiem 200 g Marchewka z groszkiem oprószana 150 g (MLE, GLU) Buraczki tarte gotowane na ciepło 150 g Woda z cytryną 200 ml	
	P	Gruszka gotowana w sosie waniliowym 150g/200 g			Gruszka gotowana w sosie waniliowym b/c 150 g / 100 g		
	Kolacja	Chleb zwykły (pszemno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Poledwica z pasieki 40 g (SOJ) Leczo z ciecierzycą 80 g (SOJ, GLU, MLE, JAJ) Serek Tartare 1 szt 1 szt (MLE) Ogórek kiszony plastry 60 g Miód sztukowy 25g 1 szt Kakao gotowane na mleku 200 ml b/c (SOJ, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Poledwica z pasieki 40 g (SOJ) Serek Tartare 1 szt 1 szt (MLE) Actimel 100 g (MLE) Mix sałat 10 g Miód sztukowy 25g 1 szt Mleko gotowane b/c 200 ml (MLE)		Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Poledwica z pasieki 20 g (GLU, SOJ) Serek Tartare 1 szt 1 szt (MLE) Leczo z ciecierzycą 60 g (SOJ, GLU, MLE, JAJ) Buraczki gotowane kostka 20 g Ogórek kiszony 60 g Mleko gotowane b/c 200 ml (MLE)	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Poledwica z pasieki 40 g (SOJ) Serek Tartare 1 szt 1 szt (MLE) Leczo z ciecierzycą 60 g (SOJ, GLU, MLE, JAJ) Buraczki gotowane kostka 20 g Ogórek kiszony 60 g Kakao gotowane na mleku b/c 200 ml (SOJ, MLE)	Płatki kukurydziane (suche) 20 g Mleko gotowane 150 ml (MLE) Poledwica soppoka wieprzowa 20 g (SOJ, MLE) Ser mozzarella 20 g (MLE) Buraczki gotowane kostka 20 g Dżem 25g 1 szt Herbata ziołowa - miętowa b/c 200 ml
	Pn	Serek wiejski 1 szt (MLE)		Chleb pszenny 40 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Serek wiejski 200g 1 szt (MLE) Szynka delikatna drobiowa 20 g Pomidor b/skóry ćw. 30 g Herbata owocowa żurawinowa b/c 200 ml	Serek wiejski 1 szt 1 szt (MLE)	Chleb pszenny 30 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka delikatna drobiowa 20 g Serek wiejski 200g 1 szt (MLE) Rzodkiewka czerwona 30 g Herbata owocowa żurawinowa b/c 200 ml	
	Kcal: 2691.77 kcal Białko ogółem: 112.70 g Tłuszcz ogółem: 100.84 g Kw. tł. nasycone: 39.82 g Węglowodany ogółem: 344.17 g W tym cukry: 80.93 g Błonnik: 35.36 g Sód: 2476.01 mg	Kcal: 2420.95 kcal Białko ogółem: 119.66 g Tłuszcz ogółem: 72.85 g Kw. tł. nasycone: 36.66 g Węglowodany ogółem: 338.31 g W tym cukry: 72.72 g Błonnik: 25.05 g Sód: 1468.61 mg	Kcal: 3313.25 kcal Białko ogółem: 173.87 g Tłuszcz ogółem: 118.29 g Kw. tł. nasycone: 69.19 g Węglowodany ogółem: 406.46 g Błonnik: 30.48 g W tym cukry: 94.23 g Sód: 1388.29 mg	Kcal: 1769.71 kcal Białko ogółem: 109.95 g Tłuszcz ogółem: 48.96 g Kw. tł. nasycone: 19.78 g Węglowodany ogółem: 239.62 g W tym cukry: 64.70 g Błonnik: 36.90 g Sód: 2273.64 mg	Kcal: 3181.94 kcal Białko ogółem: 154.77 g Tłuszcz ogółem: 125.18 g Kw. tł. nasycone: 59.25 g Węglowodany ogółem: 381.40 g W tym cukry: 87.81 g Błonnik: 50.66 g Sód: 2807.78 mg;	Kcal: 822.63 kcal Białko ogółem: 48.52 g Tłuszcz ogółem: 32.33 g Kw. tł. nasycone: 19.98 g Węglowodany ogółem: 85.05 g W tym cukry: 33.47 g Błonnik: 3.39 g Sód: 370.54 mg	

	Podstawowa P01	Łatwostrawna P02	Łatwostrawna dodatek II śniadania i II kolacji P02/S/K	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów P03/2/M 1500-1700 kcal	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów P03 Ww/wbt	Dodatek dla diet
2026-02-21 sobota	Śniadanie	Chleb zwykły (pszemno-żytni) 30 g (GLU, SOJ) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynka dębowa wieprzowa 40 g Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (MLE) Rzodkiewka czerwona 40 g Miód sztukowy 25g 1 szt Kawa zbożowa gotowana na mleku b/c 200 ml (GLU, MLE)	Chleb pszenny 40 g (GLU, SOJ) Bułka kajzerka 1 szt (GLU, SOJ, MLE) Masło 20 g (MLE) Szynka dębowa wieprzowa 40 g Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (MLE) Sałata masłowa 10 g Miód sztukowy 25g 1 szt Kawa zbożowa gotowana na mleku b/c 200 ml (GLU, MLE)	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka dębowa wieprzowa 20 g Serek homogenizowany naturalny 150g 1 szt (MLE) Rzodkiewka czerwona 40 g Pomidory koktajlowe 40 g Kawa zbożowa gotowana na mleku b/c 200 ml (GLU, MLE)	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynka dębowa wieprzowa 40 g Serek homogenizowany naturalny 150g 1 szt (MLE) Rzodkiewka czerwona 40 g Pomidory koktajlowe 40 g Kawa zbożowa gotowana na mleku b/c 200 ml (GLU, MLE)	Mleko gotowane 200 ml (MLE) Płatki czekoladowe (suche) 20 g (GLU, SOJ) Serek Deliser 1 szt (MLE) Ser żółty 20 g (MLE) Szynkówka 20 g (GLU, SOJ, GOR) Cykoria 10 g Dżem 25g 1 szt Herbata czarna b/c 200 ml
	II ś		Chleb pszenny 30 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Pasta jajeczna z koperkiem 50 g (JAJ) Cykoria 10 g Banan 1/2 szt 100 g Herbata owocowa malinowa b/c 200 ml		Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Pasta jajeczna z koperkiem 50 g (JAJ) Ogórek świeży 40 g Pomarańcza 1/2szt 100 g Herbata owocowa malinowa b/c 200 ml	
	Obiad	Koperkowa z ryżem z zielenią 250 ml/ 30 g (MLE, SEL) Pulpet drobiowy gotowany na rosole 100 g (GLU, JAJ) Sos bazylkowy 50 ml (GLU, MLE) Surówka z drobno tartej marchewki z jabłkiem 150 g Kalańfort gotowany na parze 150 g Ziemniaki z koperkiem puree 200 g (MLE) Kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml/3g	Koperkowa z ryżem z zielenią 250 ml/ 30 g (MLE, SEL) Pulpet drobiowy gotowany na rosole 100 g (GLU, JAJ) Sos bazylkowy 50 ml (GLU, MLE) Ziemniaki z koperkiem puree 200 g (MLE) Surówka z drobno tartej marchewki z jabłkiem 150 g Kalańfort gotowany na parze 150 g Kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml/3g	Koperkowa z ryżem z zielenią 250 ml/ 30 g (MLE, SEL) Pulpet drobiowy gotowany na rosole 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z drobno tartej marchewki z jabłkiem 150 g Kalańfort gotowany na parze 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Koperkowa z ryżem z zielenią 250 ml/ 30 g (MLE, SEL) Pulpet drobiowy gotowany na rosole 100 g (GLU, JAJ) Sos bazylkowy 50 ml (GLU, MLE) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z drobno tartej marchewki z jabłkiem 150 g Kalańfort gotowany na parze 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	
	P	Mleko z cynamonem 200 ml (MLE) Biskopty 30 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ)		Herbatniki bebe 16g 1 szt (GLU, SOJ, MLE) Mleko z cynamonem 200 ml (MLE)	Mleko z cynamonem 200 ml (MLE) Czekolada b/c 1 szt (MLE) Biskopty 30 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ)	
	Kolacja	Chleb zwykły (pszemno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Pasta mięsna z brokułem 50 g Ser żółty 30 g (MLE) Powidła śliwkowe 30 g 1 szt Papryka 60 g Herbata ziołowa rumianek b/c 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Pasta mięsna z brokułem 50 g Ser mozzarella 30 g (MLE) Roszponka 20 g Dżem 25g 1 szt Herbata ziołowa rumianek b/c 200 ml	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Pasta mięsna z brokułem 30 g Ser mozzarella 30 g (MLE) Pomidory koktajlowe 60 g Roszponka 20 g Herbata ziołowa rumianek b/c 200 ml	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Pasta mięsna z brokułem 40 g Ser żółty 40 g (MLE) Pomidory koktajlowe 60 g Roszponka 20 g Herbata ziołowa rumianek b/c 200 ml	Mleko gotowane 200 ml (MLE) Płatki kukurydziane (suche) 20 g Serek Haga 1 szt (MLE) Szynka delikatkowa drobiowa 20 g Ogórek kiszony b/s 30 g Sałata 10 g
Pn	Baton zbożowy BA 1 szt (GLU, MLE)	Jabłko gotowane 1 szt	Chleb pszenny 30 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Pasta z twarogu i koperkiem 30 g (MLE) Szynka delikatkowa drobiowa 20 g Buraczki gotowane plasty 30 g Mix sałat 10 g Herbata owocowa wiśniowa b/c 200 ml	Jabłko gotowane 1 szt	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem 30 g (MLE) Szynka delikatkowa drobiowa 20 g Buraczki gotowane w kostce 30 g Mix sałat 10 g Herbata owocowa wiśniowa b/c 200 ml	
2026-02-21 sobota	Kcal: 2614.71 kcal Białko ogółem: 116.91 g Tłuszcz ogółem: 93.20 g Kw. tł. nasycone: 44.40 g Węglowodany ogółem: 314.17 g W tym cukry: 52.55 g Błonnik: 32.40 g Sód: 1997.42 mg	Kcal: 2548.17 kcal Białko ogółem: 114.91 g Tłuszcz ogółem: 83.60 g Kw. tł. nasycone: 42.08 g Węglowodany ogółem: 330.23 g W tym cukry: 58.70 g Błonnik: 28.73 g Sód: 1042.29 mg	Kcal: 3127.59 kcal Białko ogółem: 134.96 g Tłuszcz ogółem: 107.26 g Kw. tł. nasycone: 57.97 g Węglowodany ogółem: 407.86 g W tym cukry: 91.78 g Błonnik: 30.30 g Sód: 1314.11 mg	Kcal: 1591.02 kcal Białko ogółem: 83.45 g Tłuszcz ogółem: 50.72 g Kw. tł. nasycone: 21.51 g Węglowodany ogółem: 214.46 g W tym cukry: 58.61 g Błonnik: 29.45 g Sód: 1201.10 mg	Kcal: 3337.29 kcal Białko ogółem: 142.66 g Tłuszcz ogółem: 146.00 g Kw. tł. nasycone: 81.17 g Węglowodany ogółem: 368.49 g W tym cukry: 101.79 g Błonnik: 36.78 g Sód: 2194.42 mg	Kcal: 589.11 kcal Białko ogółem: 34.86 g Tłuszcz ogółem: 20.77 g Kw. tł. nasycone: 13.93 g Węglowodany ogółem: 78.14 g W tym cukry: 27.73 g Błonnik: 3.37 g Sód: 819.94 mg

	Podstawowa P01	Łatwostrawna P02	Łatwostrawna dodatek II śniadania i II kolacji P02/S/K	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów P03/2/M 1500-1700 kcal	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów P03 Ww/wbt	Dodatek dla diet	
2026-02-22, niedziela	Śniadanie	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Frankfurterki 60 g (GLU, JAJ, SOJ) Serek Kiri (17g) 1szt (MLE) Ogórek kiszony b/s 60 g Dżem 25g 1 szt Kakao gotowane na mleku b/c 200 ml (SOJ, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka zielonogórska wieprzowa 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) Serek Kiri (17g) 1szt (MLE) Sałata lodowa 20 g Dżem szt - 25g 1 szt Mleko gotowane b/c 200 ml (MLE)	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka zielonogórska wieprzowa 30 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) Serek Kiri (17g) 1 szt (MLE) Ogórek kiszony b/s 60 g Sałata lodowa 20 g Mleko gotowane b/c 200 ml (MLE)	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynka zielonogórska wieprzowa 40 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) Frankfurterki 30 g (GLU, JAJ, SOJ) Serek Kiri (17g) 1 szt (MLE) Ogórek kiszony b/s 60 g Sałata lodowa 20 g Kakao gotowane na mleku b/c 200 ml (SOJ, MLE)	Płatki czekoladowe (suche) 20 g (GLU, SOJ) Mleko gotowane 150 ml (MLE) Szynka hetmańska 30 g (GLU, SOJ) Serek Tartare 1 szt 1 szt (MLE) Pasta z brokuła 50 g Ser żółty 20 g (MLE) Miód 25 g Herbata ziołowa b/c 200 ml	
	II S		Mleczko waniliowe 1szt (MLE) Biszkopty (MLE, JAJ)		Sok jabłkowo-marchewkowy 200ml 1 szt Biszkopty (MLE, JAJ)		
	Obiad	Szpinakowa z makaronem 250 ml/ 30 g (GLU, SEL)  Zraziki wp z jarzynami gotowane 100 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE) Sos jarzynowy 100 ml (GLU, MLE) Ziemniaki z koperkiem 200 g Fasolka szparagowa z bułeczką 150 g (GLU, MLE) Ćw. kiszzonego ogórka b/s 150 g Woda z pomarańczą 200 ml	Szpinakowa z makaronem 250 ml/ 30 g (GLU, SEL)  Zraziki wp z jarzynami gotowane 100 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE) Sos jarzynowy 100 ml (GLU, MLE) Ziemniaki z koperkiem 200 g Groszek zielony gotowany 150 g Marchewka Junior gotowana 150 g Woda z pomarańczą 200 ml	Szpinakowa z makaronem 250 ml/ 30 g (GLU, SEL)  Zraziki wp z jarzynami gotowane 100 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE) Ziemniaki z koperkiem 100 g Fasolka szparagowa z bułeczką 150 g (GLU, MLE) Ćw. kiszzonego ogórka b/s 150 g Woda z pomarańczą 200 ml	Szpinakowa z makaronem 250 ml/ 30 g (GLU, SEL)  Zraziki wp z jarzynami gotowane 100 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE) Sos jarzynowy 100 ml (GLU, MLE) Ziemniaki z koperkiem 200 g Fasolka szparagowa z bułeczką 150 g (GLU, MLE) Ćw. kiszzonego ogórka b/s 150 g Woda z pomarańczą 200 ml		
	P	Panna cotta z musem owocowym 200 g / 20 g		Kefir naturalny 1 szt (MLE)	Kefir naturalny 1 szt (MLE) Ciasteczka b/d/c (MLE, GLU)		
	Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Pasta z jajka ze szczypiorkiem 40 g (JAJ, GOR) Kurczak gotowany - wędlina 40 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Szpinak baby 20 g Miód 25 g 1 szt Herbata owocowa - żurawinowa b/c 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Kurczak gotowany - wędlina 40 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Pasta z jajka z koperkiem i masłem 40 g (JAJ, GOR) Pasta z brokuła 80 g Szpinak baby 20 g Miód 25 g 1 szt Herbata owocowa - żurawinowa b/c 200 ml	Chleb graham 40 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Pasta z jajka ze szczypiorkiem 30 g (JAJ, GOR) Kurczak gotowany - wędlina 30 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Ogórek kiszony b/s 60 g Szpinak baby 20 g Herbata owocowa - żurawinowa b/c 200 ml	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Pasta z jajka ze szczypiorkiem 40 g (JAJ, GOR) Kurczak gotowany - wędlina 40 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Ogórek kiszony b/s 60 g Szpinak baby 20 g Herbata owocowa - żurawinowa b/c 200 ml	Mleko gotowane 150 ml (MLE) Płatki kukurydziane (suche) 20 g Serek kanapkowy 20 g (MLE) Szynka piastowska 20 g (SOJ) Cykorcia 10 g Dżem 25g 1 szt	
	Pn	Sok jabłkowo-marchewkowy 200ml 1 szt		Chleb pszenny 40 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka piastowska 20 g (SOJ) Actimel 1 szt (MLE) Cykorcia 10 g Herbata czarna z cytryną b/c 200 ml	Sok jabłkowo-marchewkowy 200ml 1 szt	Chleb graham 40 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka piastowska 20 g (SOJ) Actimel 1 szt (MLE) Cykorcia 10 g Herbata czarna z cytryną b/c 200 ml	
		Kcal: 2856.43 kcal Białko ogółem: 141.98 g Tłuszcz ogółem: 125.37 g Kw. tł. nasycone: 58.94 g Węglowodany ogółem: 300.28 g W tym cukry: 44.59 g Błonnik: 23.31 g Sód: 2031.24 mg	Kcal: 2836.40 kcal Białko ogółem: 148.21 g Tłuszcz ogółem: 113.32 g Kw. tł. nasycone: 58.94 g Węglowodany ogółem: 322.67 g W tym cukry: 35.72 g Błonnik: 25.82 g Sód: 846.92 mg	Kcal: 3391.84 kcal Białko ogółem: 181.78 g Tłuszcz ogółem: 145.37 g Kw. tł. nasycone: 78.91 g Węglowodany ogółem: 356.90 g W tym cukry: 53.07 g Błonnik: 29.47 g Sód: 1116.91 mg	Kcal: 2116.30 kcal Białko ogółem: 135.08 g Tłuszcz ogółem: 86.83 g Kw. tł. nasycone: 47.12 g Węglowodany ogółem: 209.01 g W tym cukry: 29.48 g Błonnik: 22.91 g Sód: 2034.91 mg	Kcal: 2902.33 kcal Białko ogółem: 145.36 g Tłuszcz ogółem: 126.83 g Kw. tł. nasycone: 65.40 g Węglowodany ogółem: 315.75 g W tym cukry: 44.68 g Błonnik: 30.88 g Sód: 3262.20 mg	Kcal: 666.49 kcal Białko ogółem: 32.19 g Tłuszcz ogółem: 21.26 g Kw. tł. nasycone: 16.98 g Węglowodany ogółem: 80.34 g W tym cukry: 19.44 g Błonnik: 3.93 g Sód: 707.21 mg

### **Oznaczenia wskaźników odż:**

*Kcal - Wartość energetyczna [kcal],  
Białko ogółem - Białko ogółem,  
Tłuszcz ogółem - Tłuszcz,  
Węglowodany ogółem - Węglowodany ogółem,  
Sód - Sód,  
Sól - Sól,  
Potas - Potas, Wapń -  
Wapń,  
Fosfor - Fosfor,  
Magnez - Magnez,  
Żelazo - Żelazo,  
Kw. tł. nasycone - Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem,  
WW - WW,  
Błonnik - Błonnik pokarmowy,  
W tym cukry - suma cukrów prostych*

### **Wykaz alergenów**

- 1) GLU – zboża zawierające gluten
- 2) SKR – skorupiaki i pochodne
- 3) JAJ – jaja i pochodne
- 4) RYB – ryby i pochodne
- 5) OZI – orzeszki ziemne i pochodne
- 6) SOJ – soja i pochodne
- 7) MLE – mleko i pochodne
- 8) ORZ – orzechy
- 9) SEL – seler i pochodne
- 10) GOR – gorczyca i pochodne
- 11) SEZ – nasiona sezamu i pochodne
- 12) DWU – dwutlenek siarki, siarczany
- 13) ŁUB – łubin i pochodne
- 14) MCK – mięczaki i pochodne