

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	II Ś	Obiad	Kolacja	2. kolacja	SUMA
2026-04-06 poniedziałek	GRAND_Dieta podstawowa	KAWA MLECZNA (mleko 2%, kawa zbożowa) 200 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) CHLEB BIAŁY I GRAHAM 100 g ( <b>GLUTEN, SEZAM</b> ) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) SZYNKA STAROPOLSKA (szynka wp, wędzona, parzona) 100 g ( <b>SOJA</b> ) POMIDOR 50 g LIŚĆ SAŁATY MASŁOWEJ 0,06 szt JABŁKO 1 szt		ZUPA KOPERKOWA Z ZIEMIANKAMI ( ziemniaki, włoszczyzna, koperek, mąka, mleko) 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) SZARPANA WIEPRZOWINA WOLNO DUSZONA W PIECU PAROWYM (topatka wp., szynka wp., przyprawy, olej) 150 g SOS CHRZANOWY 100 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SO2</b> ) RYŻ BIAŁY GOTOWANY 200 g SAŁATKA Z BURACZKA (buraki, olej, cukier) 200 g KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB BIAŁY I GRAHAM 100 g ( <b>GLUTEN, SEZAM</b> ) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) PLAT SZYMKOWY (wieprzowy wędzony, parzony) 100 g ( <b>GLUTEN, SOJA</b> ) JAJKO Z SZYNKĄ W GALARECIE (jajko klasy M, szynka, marchew, groszek, seler, pietruszka) 100 g ( <b>JAJA, SOJA, SELER, GORCZYCA</b> ) LIŚĆ SAŁATY MASŁOWEJ 0,06 szt HERBATA 1SZT. 1 szt	CIASTO CYTRYNOWE 80 g	Energia [kcal] 2 703,8 Białko ogółem [g] 114,4 Tłuszcz [g] 106,1 Węglowodany ogółem [g] 340,8 Sód [mg] 4 083,9 Błonnik pokarmowy [g] 33,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,6 suma cukrów prostych [g] 59,3
	Jan_dieta latwostrawna	KAWA MLECZNA (mleko 2%, kawa zbożowa) 300 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) SZYNKA STAROPOLSKA (szynka wp, wędzona, parzona) 50 g ( <b>SOJA</b> ) DZEM OWOCOWY 1 szt LIŚĆ SAŁATY MASŁOWEJ 0,06 szt JABŁKO PARZONE 1 szt		ZUPA KOPERKOWA Z ZIEMIANKAMI ( ziemniaki, włoszczyzna, koperek, mąka, mleko) 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) SZARPANA WIEPRZOWINA WOLNO DUSZONA W PIECU PAROWYM (topatka wp., szynka wp., przyprawy, olej) 100 g SOS CHRZANOWY 100 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SO2</b> ) RYŻ BIAŁY GOTOWANY 200 g BURACZKI GOTOWANE (buraki, mąka pszenna, olej rzepakowy) 200 g ( <b>GLUTEN</b> ) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) PLAT SZYMKOWY (wieprzowy wędzony, parzony) 80 g ( <b>GLUTEN, SOJA</b> ) LIŚĆ SAŁATY MASŁOWEJ 0,06 szt RUKOLA 2 g HERBATA 1SZT. 1 szt	CIASTO CYTRYNOWE 80 g	Energia [kcal] 2 432,8 Białko ogółem [g] 82 Tłuszcz [g] 81,1 Węglowodany ogółem [g] 360,6 Sód [mg] 2 905,3 Błonnik pokarmowy [g] 24 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,6 suma cukrów prostych [g] 69,5
	Jan_dieta z ogr. łatwo przysw. weg.	CHLEB GRAHAM 100 g ( <b>GLUTEN, SEZAM</b> ) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) SZYNKA STAROPOLSKA (szynka wp, wędzona, parzona) 80 g ( <b>SOJA</b> ) POMIDOR 50 g LIŚĆ SAŁATY MASŁOWEJ 0,06 szt JABŁKO 1 szt HERBATA 1SZT. 1 szt	KANAPKA Z SEREM ŻÓŁTYM (chleb graham 30g, ser żółty 30g, masło 10g) 1 Por ( <b>GLUTEN, MLEKO, SEZAM</b> )	ZUPA KOPERKOWA Z ZIEMIANKAMI ( ziemniaki, włoszczyzna, koperek, mąka, mleko) 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) SZARPANA WIEPRZOWINA WOLNO DUSZONA W PIECU PAROWYM (topatka wp., szynka wp., przyprawy, olej) 100 g SOS CHRZANOWY 100 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SO2</b> ) RYŻ WIELOZIARNYSTY (ryż brazowy, ryż paraboliczny) 200 g SAŁATKA Z BURACZKA B/CIUKRU (burak, olej) 200 g KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB GRAHAM 100 g ( <b>GLUTEN, SEZAM</b> ) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) PLAT SZYMKOWY (wieprzowy wędzony, parzony) 80 g ( <b>GLUTEN, SOJA</b> ) LIŚĆ SAŁATY MASŁOWEJ 0,06 szt RUKOLA 2 g HERBATA 1SZT. 1 szt	JAJKO Z SZYNKĄ W GALARECIE (jajko klasy M, szynka, marchew, groszek, seler, pietruszka) 100 g ( <b>JAJA, SOJA, SELER, GORCZYCA</b> )	Energia [kcal] 2 464,8 Białko ogółem [g] 102,4 Tłuszcz [g] 104 Węglowodany ogółem [g] 296,8 Sód [mg] 3 838,8 Błonnik pokarmowy [g] 41,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,8 suma cukrów prostych [g] 33,6
2026-04-07 wtorek	GRAND_Dieta podstawowa	ZUPA MLECZNA Z PŁATKAMI OWSIANE (mleko 2%, płatki owsiane) 300 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) CHLEB BIAŁY I GRAHAM 100 g ( <b>GLUTEN, SEZAM</b> ) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) PASTA Z TUNCZYKA (tuńczyk, ser biały, zielona pietruszka) 100 g ( <b>RYBA, MLEKO</b> ) OGÓREK KISZONY TALARKI 50 g ( <b>GORCZYCA</b> ) SAŁATA MIX (sałata lodowa, rukola, sałata radicchio) 10 g GRUSZKA 1 szt HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 5 g		ZUPA POMIDOROWA Z RYŻEM (marchew, seler, pietruszka, ryż, przecier pomidorowy, mąka pszenna, śmietana) 400 ml ( <b>MLEKO, SELER</b> ) KOTLET MIELONY PIECZONY (topatka wp., cebula, jajko kl.M, bułka tarta, olej) 2 [Por] x 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ) ZIEMIANKI GOTOWANE Z WODY PRZETARTE 200 g SURÓWKA Z MARCHWI I SELERA DROBNO TARTA (marchew, seler, olej) 200 g ( <b>SELER</b> ) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB BIAŁY I GRAHAM 100 g ( <b>GLUTEN, SEZAM</b> ) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) FILET ZAPIEKANY (dr.) 80 g RZODKIEW BIAŁA Z ZIELONĄ PIETRUSZKA 60 g LIŚĆ SAŁATY MASŁOWEJ 0,06 szt RUKOLA 3 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 5 g	CIASTKA Belvita 50g 1 Por ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )	Energia [kcal] 2 699,1 Białko ogółem [g] 115,4 Tłuszcz [g] 104,2 Węglowodany ogółem [g] 348,2 Sód [mg] 3 694,7 Błonnik pokarmowy [g] 42,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,8 suma cukrów prostych [g] 52,3

2026-04-07 wtorek	Jan_dieta_latwostrawna	ZUPA MLECZNA Z PŁATKAMI OWSIANE (mleko 2%, płatki owsiane) 300 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) PASTA Z TUNCZYKA (tuńczyk, ser biały, zielona pietruszka) 80 g ( <b>RYBA, MLEKO</b> ) KIELKI 2 g SAŁATA MIX (sałata lodowa, rukola, sałata radicchio) 10 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 5 g	ZUPA POMIDOROWA Z RYŻEM (marchew, seler, pietruszka, ryż, przecier pomidorowy, mąka pszenna, śmietana) 400 ml ( <b>MLEKO, SELER</b> ) PIECZEN WIEPRZOWA - PIECZONA (lopotka b/k, jajka kl.M, bułka tarta, przyprawy, olej) 80 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ) SOS ZIOŁOWY (wywar warzywny, zioła, mąka pszenna) 80 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) ZIEMNIANKI GOTOWANE Z WODY PRZETARTE 200 g BUKIET WARZYW GOTOWANY (marchew, fasolka, brokuł) 200 g KOMPOT Z JABLEK (jabłka) 250 ml	ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) FILET ZAPIEKANY (dr.) 50 g SER TWAROGOWY TOPIONY Lactima 17G 1 Por ( <b>MLEKO</b> ) MARCHEW GOTOWANA PLASTRY (marchew, olej rzepakowy) 50 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 5 g	MUS Z GRUSZKI 100 g	Energia [kcal] 2 014,1 Białko ogółem [g] 86,6 Tłuszcz [g] 57,9 Węglowodany ogółem [g] 312,8 Sód [mg] 2 324,5 Błonnik pokarmowy [g] 31,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,5 suma cukrów prostych [g] 40
	Jan_dieta_z_ogr_latwo_przysw_weg.	CHLEB GRAHAM 100 g ( <b>GLUTEN, SEZAM</b> ) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) PASTA Z TUNCZYKA (tuńczyk, ser biały, zielona pietruszka) 80 g ( <b>RYBA, MLEKO</b> ) OGÓREK KISZONY TALARKI 50 g ( <b>GORCZYCA</b> ) SAŁATA MIX (sałata lodowa, rukola, sałata radicchio) 10 g HERBATA 1SZT. 1 szt	GRUSZKA 1 szt	ZUPA POMIDOROWA Z RYŻEM (marchew, seler, pietruszka, ryż, przecier pomidorowy, mąka pszenna, śmietana) 400 ml ( <b>MLEKO, SELER</b> ) KOTLET MIELONY PIECZONY (lopotka wp., cebula, jajka kl.M, bułka tarta, olej) 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ) ZIEMNIANKI GOTOWANE Z WODY PRZETARTE 200 g SUROWKA Z MARCHWI I SELERA DROBNO TARTA (marchew, seler, olej) 200 g ( <b>SELER</b> ) KOMPOT Z JABLEK (jabłka) 250 ml	CHLEB GRAHAM 100 g ( <b>GLUTEN, SEZAM</b> ) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) FILET ZAPIEKANY (dr.) 50 g SER TWAROGOWY TOPIONY Lactima 17G 1 Por ( <b>MLEKO</b> ) RZODKIEW BIAŁA Z ZIELONĄ PIETRUSZKĄ 60 g HERBATA 1SZT. 1 szt	JOGURT NATURALNY 150 g ( <b>MLEKO</b> )
2026-04-08 środa	GRAND_Dieta_podstawowa	ZUPA MLECZNA Z PŁATKAMI RYŻOWYMI (mleko 2%, płatki ryżowe) 300 ml ( <b>MLEKO</b> ) CHLEB BIAŁY I GRAHAM 100 g ( <b>GLUTEN, SEZAM</b> ) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) JAJKO GOTOWANE klasy M 1 szt ( <b>JAJA</b> ) SZYNKA SZKOLNA (wędlina wp., parzona, w osłonie niejadalnej) 100 g ( <b>SOJA</b> ) POMIDOR 50 g SZPINAK BABY 2 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 5 g	ZUPA ZALEWAJKA Z ZIEMNIANKAMI (ziemniaki, barszcz biały, chrzan, mleko, cebula) 400 ml ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO, SO2</b> ) PIEROGI RUSKIE GOTOWANE 6 szt ( <b>GLUTEN</b> ) CEBULA ZASMAŻANA (cebula, majeranek, olej) 30 g FASOLKA SZPARAGOWA GOTOWANA 200 g KOMPOT OWOCOWY (mieszanka owoców) 250 ml	CHLEB BIAŁY I GRAHAM 100 g ( <b>GLUTEN, SEZAM</b> ) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) TWARÓZEK Z ZIOLAMI (ser biały półtłusty, jogurt naturalny 2%, zioła) 50 g ( <b>MLEKO</b> ) SZYNKA Z PIERSIĄ INDYCZĄ (z indyka i kurczaka grub rozdrobniona, parzona, w osłonie niejadalnej) 50 g ( <b>SOJA, SELER, GORCZYCA</b> ) OGÓREK ZIELONY TALARKI OBRANY 50 g SAŁATA MIX ZE SŁONECZNIKIEM (sałata lodowa, rukola, sałata radicchio, słonecznik) 10 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 5 g	PALUSZKI Z SEZAMEM 70G 1 szt ( <b>GLUTEN, SEZAM</b> )	Energia [kcal] 2 323,2 Białko ogółem [g] 103,3 Tłuszcz [g] 63,1 Węglowodany ogółem [g] 338,5 Sód [mg] 3 877,9 Błonnik pokarmowy [g] 32,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,9 suma cukrów prostych [g] 37,9
	Jan_dieta_latwostrawna	ZUPA MLECZNA Z PŁATKAMI RYŻOWYMI (mleko 2%, płatki ryżowe) 300 ml ( <b>MLEKO</b> ) ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) SZYNKA SZKOLNA (wędlina wp., parzona, w osłonie niejadalnej) 80 g ( <b>SOJA</b> ) RUKOLA 2 g SZPINAK BABY 2 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 5 g	ZUPA JARZYNOWA Z ZIEMNIANKAMI (ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, fasolka szparagowa, mąka pszenna, mleko) 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) GULASZ WIEPRZOWY DUSZONY (MIĘSO W KOSTKĘ) (lopotka wp., szynka wp., olej rzepakowy, mąka pszenna, przyprawy) 120 g ( <b>GLUTEN, SOJA</b> ) KASZA JĘCZMIENNA GOTOWANA 200 g ( <b>GLUTEN</b> ) MARCHEW GOTOWANA (marchew, mąka pszenna, olej rzepakowy) 200 g ( <b>GLUTEN</b> ) KOMPOT OWOCOWY (mieszanka owoców) 250 ml	ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) TWARÓZEK Z ZIELONĄ PIETRUSZKĄ (ser biały półtłusty, jogurt naturalny 2%, zielona pietruszka) 50 g ( <b>MLEKO</b> ) SZYNKA Z PIERSIĄ INDYCZĄ (z indyka i kurczaka grub rozdrobniona, parzona, w osłonie niejadalnej) 30 g ( <b>SOJA, SELER, GORCZYCA</b> ) PIETRUSZKA GOTOWANA PLASTRY (pietruska, olej rzepakowy) 50 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 5 g	KISIEL Z TARTYMI JABŁKAMI B/CUKRU (jabłka, kisiel owocowy, woda) 200 ml	Energia [kcal] 2 107,5 Białko ogółem [g] 80,6 Tłuszcz [g] 60,9 Węglowodany ogółem [g] 330,1 Sód [mg] 2 963 Błonnik pokarmowy [g] 27,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,8 suma cukrów prostych [g] 64,2

2026-04-08 środa	Jan_dieta z ogr. łatwo przysw. weg.	CHLEB GRAHAM 100 g ( <b>GLUTEN, SEZAM</b> ) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) SZYNKA SZKOLNA (wędlina wp., parzona, w osłonie niejadalnej) 80 g ( <b>SOJA</b> ) POMIDOR 50 g RUKOLA 2 g HERBATA 1SZT. 1 szt	POMARAŃCZA 1 szt	ZUPA JARZYNOWA Z ZIEMNIAKAMI (ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, fasolka szparagowa, mąka pszenna, mleko) 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) WIEPRZOWINA PO WĘGIERSKU DUSZONA (pokrojona w kostę) (łopatka wp., papryka konserwowa, cebula, mąka, przecier pomidorowy) 120 g ( <b>GLUTEN</b> ) KASZA PĘCZAK GOTOWANA 200 g ( <b>GLUTEN</b> ) FASOLKA SZPARAGOWA GOTOWANA 200 g KOMPOT OWOCOWY (mieszanka owoców) 250 ml	CHLEB GRAHAM 100 g ( <b>GLUTEN, SEZAM</b> ) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) TWAROŻEK Z ZIOLAMI (ser biały półtłusty, jogurt naturalny 2%, ziola) 50 g ( <b>MLEKO</b> ) SZYNKA Z PIERSIĄ INDYCYZA (z indyka i kurczaka grub rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalnej) 30 g ( <b>SOJA, SELER, GORCZYCA</b> ) SAŁATA MIX ZE SŁONECZNIKIEM (sałata lodowa, rukola, sałata radicchio, słonecznik) 20 g HERBATA 1SZT. 1 szt	KISIEL Z TARTYMI JABŁKAMI B/CIUKRU (jabłka, kisiel owocowy, woda) 200 ml	Energia [kcal] 1 840,4 Białko ogółem [g] 74 Tłuszcz [g] 41,7 Węglowodany ogółem [g] 298,6 Sód [mg] 2 756,2 Błonnik pokarmowy [g] 40,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 19 suma cukrów prostych [g] 50,9
	GRAND_Dieta podstawowa	ZUPA MLECZNA Z KASZĄ MANNA (mleko 2%, kasza manna) 300 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) CHLEB BIAŁY I GRAHAM 100 g ( <b>GLUTEN, SEZAM</b> ) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) PŁAT SZYNKOWY (wieprzowy wędzony, parzony) 50 g ( <b>GLUTEN, SOJA</b> ) SER TWAROGÓWY TOPIONY Lactima 17G 1 Por ( <b>MLEKO</b> ) DWA RODZAJE RZODKIEWKI (rzodkiewka, rzodkiew biała) 60 g JABŁKO 1 szt HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 5 g	ZUPA KAPUŚNIAK Z KISZONEJ KAPUSTY (ziemniaki, kapusta kiszona, marchew, seler, pietruszka, cebula, kielbasa, mąka pszenna) 400 ml ( <b>GLUTEN, SOJA, SELER, GORCZYCA</b> ) KURCZAK OPIEKANY (ćwiartka kurczaka, papryka, olej) 200 g ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY PRZETARTE 200 g SURÓWKA WIELOWARZYWNA (kapusta biała, ogórek kiszony, marchew, seler, pietruszka, olej, musztarda) 200 g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB BIAŁY I GRAHAM 100 g ( <b>GLUTEN, SEZAM</b> ) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) FILET ZAPIEKANY (dr.) 80 g SER TOPIONY 17,5g 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) LIŚC SAŁATY MASŁOWEJ 0,06 szt POMIDOR 50 g CUKIER 5 g HERBATA 1SZT. 1 szt	KEFIR 1 szt ( <b>MLEKO</b> )	Energia [kcal] 2 570,2 Białko ogółem [g] 136 Tłuszcz [g] 105,6 Węglowodany ogółem [g] 287,4 Sód [mg] 4 017,9 Błonnik pokarmowy [g] 32,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,4 suma cukrów prostych [g] 43,1	
	Jan_dieta latwostrawna	ZUPA MLECZNA Z KASZĄ MANNA (mleko 2%, kasza manna) 300 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) PŁAT SZYNKOWY (wieprzowy wędzony, parzony) 50 g ( <b>GLUTEN, SOJA</b> ) MUS JABŁKOWY (jabłka, cukier) 100 g SAŁATA LODOWA 10 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 5 g	ZUPA ZACIERKA NA WYWARZE JARZYNOWYM (marchew, seler, pietruszka, makaron zacierka, zielona pietruszka) 400 ml ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER</b> ) KURCZAK GOTOWANY (ćwiartka kurczaka) 120 g SOS ZIOLOWY (wywar warzywny, ziola, mąka pszenna) 100 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY PRZETARTE 200 g WARZYWA GOTOWANE Z WODY (marchewka, seler, pietruszka, mąka pszenna, olej rzepakowy) 200 g ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) FILET ZAPIEKANY (dr.) 80 g SZPINAK BABY 2 g LIŚC SAŁATY MASŁOWEJ 0,06 szt HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 5 g	KEFIR 1 szt ( <b>MLEKO</b> )	Energia [kcal] 2 260,7 Białko ogółem [g] 108,3 Tłuszcz [g] 68,4 Węglowodany ogółem [g] 328,7 Sód [mg] 3 031 Błonnik pokarmowy [g] 32,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,6 suma cukrów prostych [g] 56,9	
2026-04-09 czwartek	Jan_dieta z ogr. łatwo przysw. weg.	CHLEB GRAHAM 100 g ( <b>GLUTEN, SEZAM</b> ) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) PASTA Z CIECIERZICY Z SUSZONYMI POMIDORAMI 50 g ( <b>SELER, SO2</b> ) SER TWAROGÓWY TOPIONY Lactima 17G 1 Por ( <b>MLEKO</b> ) DWA RODZAJE RZODKIEWKI (rzodkiewka, rzodkiew biała) 50 g HERBATA 1SZT. 1 szt	JABŁKO 1 szt	ZUPA KAPUŚNIAK Z KISZONEJ KAPUSTY (ziemniaki, kapusta kiszona, marchew, seler, pietruszka, cebula, kielbasa, mąka pszenna) 400 ml ( <b>GLUTEN, SOJA, SELER, GORCZYCA</b> ) KURCZAK OPIEKANY (ćwiartka kurczaka, papryka, olej) 120 g ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY PRZETARTE 200 g SURÓWKA WIELOWARZYWNA (kapusta biała, ogórek kiszony, marchew, seler, pietruszka, olej, musztarda) 200 g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB GRAHAM 100 g ( <b>GLUTEN, SEZAM</b> ) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) FILET ZAPIEKANY (dr.) 80 g SZPINAK BABY 2 g LIŚC SAŁATY MASŁOWEJ 0,06 szt HERBATA 1SZT. 1 szt	KEFIR 1 szt ( <b>MLEKO</b> )	Energia [kcal] 2 116,1 Białko ogółem [g] 99,8 Tłuszcz [g] 82 Węglowodany ogółem [g] 260,5 Sód [mg] 3 424,7 Błonnik pokarmowy [g] 39,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,1 suma cukrów prostych [g] 22,5

2026-04-10 piątek	GRAND_Dieta podstawowa	ZUPA MLECZNA Z RYŻEM (mleko 2%, ryż) 300 ml ( <b>MLEKO</b> ) CHLEB BIAŁY I GRAHAM 100 g ( <b>GLUTEN, SEZAM</b> ) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) JAJKA 2SZT. ZE SZCZYPIONIEM (jajka klasy M, szczypiorek) 2 szt ( <b>JAJA</b> ) SALATKA Z OGÓRKA KISZONEGO I PAPRYKI (ogórek kiszony, papryka konserwowa) 50 g ( <b>GORCZYCA</b> ) POMARAŃCZA 1 szt HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 5 g	ZUPA FASOLKOWA Z ZIEMNIAKAMI (fasolka szparagowa, ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna) 400 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) FILET Z RYBY PANIEROWANY PIECZONY - GRAND (dorsz filet, jajka, bułka tarta, mąka pszenna, olej, cytryna) 150 g ( <b>GLUTEN, JAJA, RYBA</b> ) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY PRZETARTE 200 g SURÓWKA Z KAPUŚTY KISZONEJ (kapusta kiszona, marchew, jabłko, cebula, olej, zielona, pietruszka) 200 g ( <b>GORCZYCA</b> ) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB BIAŁY I GRAHAM 100 g ( <b>GLUTEN, SEZAM</b> ) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) SER BIAŁY PÓŁTŁUSTY KRAJANKA 100 g ( <b>MLEKO</b> ) SALATA MIX (sałata lodowa, rukola, sałata radicchio) 20 g KIELKI 4 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 5 g	WAFELEK ŚMIETANKOWY 1 szt ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )	Energia [kcal] 2 332,4 Białko ogółem [g] 104,6 Tłuszcz [g] 79,2 Węglowodany ogółem [g] 317,7 Sód [mg] 2 587,6 Błonnik pokarmowy [g] 35,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,4 suma cukrów prostych [g] 52,2
	Jan_dieta latwostrawna	ZUPA MLECZNA Z RYŻEM (mleko 2%, ryż) 300 ml ( <b>MLEKO</b> ) ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) PASTA JAJECZNA ZE SZCZYPIONIEM (jajka, szczypiorek, majonez) 80 g ( <b>JAJA, GORCZYCA</b> ) SALATA LODOWA Z RUKOLĄ (sałata lodowa, rukola) 10 g MUS Z GRUSZKI 100 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 5 g	ZUPA KRUPNIK Z KASZY JEĆZMIENNEJ (marchew, seler, pietruszka, kasza jeździenna) 400 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) FILET Z RYBY GOTOWANY (dorsz) 80 g ( <b>RYBA</b> ) SOS JARZYNOWY (marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna) 80 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY PRZETARTE 200 g SZPINAK GOTOWANY (szpinak, mąka pszenna, olej rzepakowy) 200 g ( <b>GLUTEN</b> ) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) SER BIAŁY PÓŁTŁUSTY KRAJANKA 50 g ( <b>MLEKO</b> ) MARMOLADA 30 g SALATA MIX (sałata lodowa, rukola, sałata radicchio) 20 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 5 g	WAFELEK ŚMIETANKOWY 1 szt ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )	Energia [kcal] 2 115,3 Białko ogółem [g] 79,3 Tłuszcz [g] 60,7 Węglowodany ogółem [g] 325,5 Sód [mg] 1 962,1 Błonnik pokarmowy [g] 26,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,1 suma cukrów prostych [g] 59,5
	Jan_dieta z ogr. łatwo przysw. węgl.	CHLEB GRAHAM 100 g ( <b>GLUTEN, SEZAM</b> ) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) PASTA JAJECZNA ZE SZCZYPIONIEM (jajka, szczypiorek, majonez) 80 g ( <b>JAJA, GORCZYCA</b> ) SALATKA Z OGÓRKA KISZONEGO I PAPRYKI (ogórek kiszony, papryka konserwowa) 100 g ( <b>GORCZYCA</b> ) HERBATA 1SZT. 1 szt	KANAPKA Z SEREM ŻÓŁTYM (chleb graham 30g, ser żółty 30g, masło 10g) 1 Por ( <b>GLUTEN, MLEKO, SEZAM</b> )	ZUPA FASOLKOWA Z ZIEMNIAKAMI (fasolka szparagowa, ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna) 400 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) FILET Z RYBY GOTOWANY (dorsz) 80 g ( <b>RYBA</b> ) SOS JARZYNOWY (marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna) 80 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY PRZETARTE 200 g SURÓWKA Z KAPUŚTY KISZONEJ B/CUKRU (kapusta kiszona, marchew, jabłko, cebula, olej, zielona, pietruszka) 200 g ( <b>GORCZYCA</b> ) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB GRAHAM 100 g ( <b>GLUTEN, SEZAM</b> ) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) SER BIAŁY PÓŁTŁUSTY KRAJANKA 80 g ( <b>MLEKO</b> ) SALATA MIX (sałata lodowa, rukola, sałata radicchio) 20 g KIELKI 4 g HERBATA 1SZT. 1 szt	JOGURT NATURALNY 150 g ( <b>MLEKO</b> )
2026-04-11 sobota	GRAND_Dieta podstawowa	ZUPA MLECZNA Z MAKARONEM (mleko 2%, makaron) 300 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) CHLEB BIAŁY I GRAHAM 100 g ( <b>GLUTEN, SEZAM</b> ) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) SEREK WIEJSKI GRANULOWANY 80 g ( <b>MLEKO</b> ) POLEDWICA SOPOCKA (wędzonka wp., wędzona, parzona) 30 g ( <b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER</b> ) POMIDOR 50 g ROSZPONKA 5 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 5 g	ZUPA BARSZCZ CZERWONY ZABIELANY Z ZIEMNIAKAMI (buraki, ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, mleko) 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) PULPET WIEPRZOWY GOTOWANY (lopalka wp., bułka tarta, jajka) 2 [Por] x 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ) SOS KOPERKOWY (wywar warzywny, mąka pszenna, koperek) 100 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) KASZA JEĆZMIENNA GOTOWANA 200 g ( <b>GLUTEN</b> ) SURÓWKA Z DWÓCH KAPUŚT (kapusta biała, kapusta czerwona, marchew, musztarda, olej, cukier) 200 g ( <b>GORCZYCA</b> ) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB BIAŁY I GRAHAM 100 g ( <b>GLUTEN, SEZAM</b> ) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) BIĄNKA PIERŚ GOTOWANA Z INDYKA (gotowana, w osłonce niejadalnej) 100 g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) OGÓREK ZIELONY TALARKI OBRANY 50 g SALATA LODOWA 10 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 5 g	CIASTKA Belvita 50g 1 Por ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )	Energia [kcal] 2 644,3 Białko ogółem [g] 110,8 Tłuszcz [g] 103,6 Węglowodany ogółem [g] 333,4 Sód [mg] 3 539,3 Błonnik pokarmowy [g] 35,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,7 suma cukrów prostych [g] 52,4

2026-04-11 sobota	Jan_dieta łatwostrawna	ZUPA MLECZNA Z MAKARONEM (mleko 2%, makaron) 300 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) SÉREK WIEJSKI GRANULOWANY 50 g ( <b>MLEKO</b> ) POŁĘDWICA SOPOCKA (wędzonka wp., wędzona, parzona) 30 g ( <b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER</b> ) ROSZPONKA 5 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 5 g	ZUPA BARSZCZ CZERWONY ZABIELANY Z ZIEMNIAKAMI (buraki, ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, mleko) 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) PULPET WIEPRZOWY GOTOWANY (łopatka wp., bułka tarta, jajka) 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ) SOS KOPERKOWY (wywar warzywny, mąka pszenna, koperek) 100 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) KASZA JĘCZMIENNA GOTOWANA 200 g ( <b>GLUTEN</b> ) BROKUŁ GOTOWANY Z WODY (brokuł, olej rzepakowy) 200 g KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) BIANKA PIERS GOTOWANA Z INDYKA (gotowana, w osłonce niejadalnej) 80 g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) JABŁKO PARZONE 1 szt SAŁATA LODOWA 10 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 5 g	BUDYŃ (mleko 2%, budyń waniliowy) 200 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )	Energia [kcal] 2 191 Białko ogółem [g] 91,7 Tłuszcz [g] 60,7 Węglowodany ogółem [g] 339 Sód [mg] 2 745,5 Błonnik pokarmowy [g] 25,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,5 suma cukrów prostych [g] 68,1
	Jan_dieta z ogr. łatwo przysw. węgl.	CHLEB GRAHAM 100 g ( <b>GLUTEN, SEZAM</b> ) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) SÉREK WIEJSKI GRANULOWANY 50 g ( <b>MLEKO</b> ) POŁĘDWICA SOPOCKA (wędzonka wp., wędzona, parzona) 30 g ( <b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER</b> ) POMIDOR 50 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 5 g	KISIEL B/CUKRU (kisiel owocowy, woda) 1 Por	ZUPA BARSZCZ CZERWONY ZABIELANY Z ZIEMNIAKAMI (buraki, ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, mleko) 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) PULPET WIEPRZOWY GOTOWANY (łopatka wp., bułka tarta, jajka) 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ) SOS KOPERKOWY (wywar warzywny, mąka pszenna, koperek) 100 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) KASZA JĘCZMIENNA GOTOWANA 200 g ( <b>GLUTEN</b> ) SURÓWKA Z DWÓCH KAPUST B/CUKRU (kapusta biała, kapusta czerwona, marchew, musztarda, olej) 200 g ( <b>GORCZYCA</b> )	CHLEB GRAHAM 100 g ( <b>GLUTEN, SEZAM</b> ) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) BIANKA PIERS GOTOWANA Z INDYKA (gotowana, w osłonce niejadalnej) 80 g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) OGÓREK ZIELONY TALARKI OBRANY 50 g SAŁATA LODOWA 10 g HERBATA 1SZT. 1 szt	KANAPKA Z WĘDLINA DROBIOWA (chleb graham 30g, wędlina drobiowa 30g, masło 10g) 1 Por ( <b>GLUTEN, MLEKO, SEZAM</b> )
2026-04-12 niedziela	GRAND_Dieta podstawowa	CHLEB BIAŁY I GRAHAM 100 g ( <b>GLUTEN, SEZAM</b> ) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) JAJKO GOTOWANE klasy M 2 szt ( <b>JAJA</b> ) SZYNKA DĘBOWA (wp.) 50 g ( <b>SOJA</b> ) SAŁATKA ŚRÓDZIEMNOMORSKA (sałata lodowa, rukola, sałata radiccio, oliwki, ogórek zielony, olej) 50 g LIŚC SAŁATY MĄSLOWEJ 0,06 szt GRUSZKA 1 szt KAKAO WEEKEND (mleko 2%, kakao) 200 ml ( <b>MLEKO</b> )	ROSÓŁ Z MAKARONEM (wywar drobiowy, marchew, pietruszka, seler, por, makaron, zielona pietruszka) 400 ml ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER</b> ) KURCZAK OPIEKANY (ćwiartka kurczaka, papryka, olej) 200 g ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY PRZETARTE 200 g SAŁATKA Z BURACZKA (buraki, olej, cukier) 200 g KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB BIAŁY I GRAHAM 100 g ( <b>GLUTEN, SEZAM</b> ) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) SER ŻÓŁTY (podpuszczkowy ser dojrzewający, typ holenderski tusty) 80 g ( <b>MLEKO</b> ) POMIDOR 50 g SAŁATA MIX (sałata lodowa, rukola, sałata radiccio) 10 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 5 g	JOGURT OWOCOWY 1 szt ( <b>MLEKO</b> )	Energia [kcal] 2 615,4 Białko ogółem [g] 138,2 Tłuszcz [g] 108,8 Węglowodany ogółem [g] 288,6 Sód [mg] 3 520,6 Błonnik pokarmowy [g] 32,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,5 suma cukrów prostych [g] 58,4
	Jan_dieta łatwostrawna	ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) SZYNKA DĘBOWA (wp.) 30 g ( <b>SOJA</b> ) JAJKO GOTOWANE klasy M 1 szt ( <b>JAJA</b> ) MUS Z GRUSZKI 100 g KAKAO WEEKEND (mleko 2%, kakao) 200 ml ( <b>MLEKO</b> )	ZUPA GRYSIKOWA (marchew, seler, pietruszka, kasza manna, zielona pietruszka) 400 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) KURCZAK GOTOWANY W SOSIE (ćwiartka kurczaka, seler, pietruszka, marchew, mąka pszenna) 120 g ( <b>GLUTEN</b> ) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY PRZETARTE 200 g BURACZKI GOTOWANE (buraki, mąka pszenna, olej rzepakowy) 200 g ( <b>GLUTEN</b> ) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) TWAROŻEK Z KOPERKIEM (ser biały półtusty, koperek) 80 g ( <b>MLEKO</b> ) SZPINAK BABY 2 g KIELKI 2 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 5 g	JOGURT OWOCOWY 1 szt ( <b>MLEKO</b> )	Energia [kcal] 2 006 Białko ogółem [g] 84,3 Tłuszcz [g] 58,9 Węglowodany ogółem [g] 305,1 Sód [mg] 2 145,6 Błonnik pokarmowy [g] 26,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,6 suma cukrów prostych [g] 58,1

2026-04-12 niedziela	Jan_dieta z ogr. latwo przysw. weg.	CHLEB GRAHAM 100 g ( <b>GLUTEN, SEZAM</b> ) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) JAJKO GOTOWANE klasy M 1 szt ( <b>JAJA</b> ) SZYNKA DEBOWA (wp.) 30 g ( <b>SOJA</b> ) SAŁATKA ŚRODZIEMNOMORSKA (sałata lodowa, rukola, sałata radiccio, oliwki, ogórek zielony, olej) 50 g HERBATA 1SZT. 1 szt	KANAPKA Z SEREM ŻÓŁTYM (chleb graham 30g, ser żółty 30g, masło 10g) 1 Por ( <b>GLUTEN, MLEKO, SEZAM</b> )	RÓSÓŁ Z MAKARONEM (wywar drobiowy, marchew, pietruszka, seler, por, makaron, zielona pietruszka) 400 ml ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER</b> ) KURCZAK GOTOWANY W SOSIE (ćwiartka kurczaka, seler, pietruszka, marchew, mąka pszenna) 120 g ( <b>GLUTEN</b> ) ZIEMIANKI GOTOWANE Z WODY PRZETARTE 200 g SAŁATKA Z BURACZKA B/CIUKRU (burak, olej) 100 g KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB GRAHAM 100 g ( <b>GLUTEN, SEZAM</b> ) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) SER ŻÓŁTY (podpuszczkowy ser dojrzewający, typ holenderski tusty) 80 g ( <b>MLEKO</b> ) POMIDOR 50 g KIELKI 2 g HERBATA 1SZT. 1 szt	JOGURT NATURALNY 150 g ( <b>MLEKO</b> )	Energia [kcal] 2 215,2 Białko ogółem [g] 100,2 Tłuszcz [g] 93 Węglowodany ogółem [g] 252,5 Sód [mg] 3 239,7 Błonnik pokarmowy [g] 31,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,6 suma cukrów prostych [g] 24,6
	GRAND_Dieta podstawowa	ZUPA MLECZNA Z PŁATKAMI OWSIANE (mleko 2%, płatki owsiane) 300 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) CHLEB BIAŁY I GRAHAM 100 g ( <b>GLUTEN, SEZAM</b> ) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) SALAMI (kielbasa wp.wol., drobnio rozdrobniona, dojrzewająca, wędzona, parzona) 80 g ( <b>SOJA, SELER, GORCZYCA</b> ) POMIDOR 60 g SAŁATA MIX (sałata lodowa, rukola, sałata radiccio) 10 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 5 g	ZUPA JARZYNOWA Z ZIEMIANKAMI (ziemianki, marchew, seler, pietruszka, fasolka szparagowa, mąka pszenna, mleko) 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) SOS BOŁOŃSKI Z WARZYWAMI DUSZONY (topatka wp., marchew, pietruszka, seler, cebula, kon. pomidorowy, mąka pszenna, olej) 300 g ( <b>GLUTEN</b> ) MAKARON PEŁNOZIARNISTY PENNE GOTOWANY 200 g SUROWKA Z KAPUSTY PEKIŃSKIEJ (kapusta pekińska, ogórek kiszony, marchew, jabłko, cebula, olej, cukier) 200 g ( <b>GORCZYCA</b> ) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB BIAŁY I GRAHAM 100 g ( <b>GLUTEN, SEZAM</b> ) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) PÓLEDWICA DROBIOWA Z PIETRUSZKĄ (Wędlina dr. parzona z dodatkiem mięsa wp.) 50 g ( <b>OZI, SELER, GORCZYCA</b> ) SAŁATKA ZE STRĄCZKÓW Z OGÓRKIEM KISZONYM (ogórek kiszony, fasola czerwona, groszek zielony, ciemny, zielona pietruszka) 80 g ( <b>GORCZYCA</b> ) LIŚC SAŁATY MASŁOWEJ 0,06 szt HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 5 g	WAFELEK KAKAOWY 1 szt ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )	Energia [kcal] 3 010,7 Białko ogółem [g] 112,4 Tłuszcz [g] 125,3 Węglowodany ogółem [g] 349,8 Sód [mg] 3 790,3 Błonnik pokarmowy [g] 51,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 45,1 suma cukrów prostych [g] 53	
	2026-04-13 poniedziałek	Jan_dieta latwostrawna	ZUPA MLECZNA Z PŁATKAMI OWSIANE (mleko 2%, płatki owsiane) 300 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) SZYNKA Z PIERSIĄ INDYCZĄ (z indyka i kurczaka grub rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalnej) 30 g ( <b>SOJA, SELER, GORCZYCA</b> ) SER BIAŁY PÓŁTŁUSTY 50 g ( <b>MLEKO</b> ) BROKUŁ GOTOWANY Z WODY (brokuł, olej rzepakowy) 50 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 5 g	ZUPA JARZYNOWA Z ZIEMIANKAMI (ziemianki, marchew, seler, pietruszka, fasolka szparagowa, mąka pszenna, mleko) 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) GULASZ WIEPRZOWY DUSZONY (MIĘSO W KOSTKĘ) (topatka wp. szynka wp., olej rzepakowy, mąka pszenna, przyprawy) 120 g ( <b>GLUTEN, SOJA</b> ) MAKARON ŚWIDERKI GOTOWANY 200 g ( <b>GLUTEN</b> ) MARCHEW GOTOWANA (marchew, mąka pszenna, olej rzepakowy) 200 g ( <b>GLUTEN</b> ) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) PÓLEDWICA DROBIOWA Z PIETRUSZKĄ (Wędlina dr. parzona z dodatkiem mięsa wp.) 50 g ( <b>OZI, SELER, GORCZYCA</b> ) LIŚC SAŁATY MASŁOWEJ 0,06 szt RUKOLA 2 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 5 g	KISIEL Z TARTYMI JABŁKAMI DROBNO TARTE (jabłka, kisiel owocowy, woda) 200 ml	Energia [kcal] 2 340,7 Białko ogółem [g] 83,9 Tłuszcz [g] 63,1 Węglowodany ogółem [g] 339,9 Sód [mg] 1 947,9 Błonnik pokarmowy [g] 24,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25 suma cukrów prostych [g] 66,2
	Jan_dieta z ogr. latwo przysw. weg.	CHLEB GRAHAM 100 g ( <b>GLUTEN, SEZAM</b> ) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) SZYNKA Z PIERSIĄ INDYCZĄ (z indyka i kurczaka grub rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalnej) 30 g ( <b>SOJA, SELER, GORCZYCA</b> ) SER BIAŁY PÓŁTŁUSTY 50 g ( <b>MLEKO</b> ) POMIDOR 60 g HERBATA 1SZT. 1 szt	JOGURT NATURALNY 150 g ( <b>MLEKO</b> )	CHLEB GRAHAM 100 g ( <b>GLUTEN, SEZAM</b> ) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) PÓLEDWICA DROBIOWA Z PIETRUSZKĄ (Wędlina dr. parzona z dodatkiem mięsa wp.) 50 g ( <b>OZI, SELER, GORCZYCA</b> ) SAŁATKA ZE STRĄCZKÓW Z OGÓRKIEM KISZONYM (ogórek kiszony, fasola czerwona, groszek zielony, ciemny, zielona pietruszka) 80 g ( <b>GORCZYCA</b> ) LIŚC SAŁATY MASŁOWEJ 0,06 szt HERBATA 1SZT. 1 szt	KISIEL B/CIUKRU (kisiel owocowy, woda) 1 Por	Energia [kcal] 2 243,2 Białko ogółem [g] 92,3 Tłuszcz [g] 63,3 Węglowodany ogółem [g] 307,9 Sód [mg] 2 586,5 Błonnik pokarmowy [g] 49,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22 suma cukrów prostych [g] 33,9	

2026-04-14 wtorek	GRAND_Dieta podstawowa	ZUPA MLECZNA Z PŁATKAMI RYŻOWYMI (mleko 2%, płatki ryżowe) 300 ml ( <b>MLEKO</b> ) CHLEB BIAŁY I GRAHAM 100 g ( <b>GLUTEN, SEZAM</b> ) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) SZYNKA PROSCIUTTO COTTO (szynka wieprzowa gotowana) 50 g ( <b>SOJA, SELER, GORCZYCA</b> ) SER TWAROGOWY TOPIONY Lactima 17G 1 Por ( <b>MLEKO</b> ) PAPRYKA ŚWIEŻA 50 g SAŁATA LODOWA 10 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 5 g	ZUPA PIECZARKOWA Z MAKARONEM (pieczarki, marchew, seler, pietruszka, makaron, mąka pszenna, śmietana) 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) PIECZEN WIEPRZOWA - PIECZONA (łopatka b/k, jajka kl.M, bułka tarta, przyprawy, olej) 150 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ) SOS POMIDOROWY (przecier pomidorowy, mąka pszenna) 100 ml ( <b>GLUTEN</b> ) ZIEMNIANKI GOTOWANE Z WODY PRZETARTE 200 g SURÓWKA WIELOWARZYWNA (kapusta biała, ogórek kiszony, marchew, seler, pietruszka, olej, musztarda) 200 g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB BIAŁY I GRAHAM 100 g ( <b>GLUTEN, SEZAM</b> ) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) PŁAT SZYNKOWY (wieprzowy wędzony, parzony) 50 g ( <b>GLUTEN, SOJA</b> ) SER BIAŁY PÓŁTŁUSTY KRAJANKA 60 g ( <b>MLEKO</b> ) OGÓREK ZIELONY TALARKI OBRANY 50 g KIEŁKI 2 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 5 g	JOGURT OWOCOWY 1 szt ( <b>MLEKO</b> )	Energia [kcal] 2 382,4 Białko ogółem [g] 97,6 Tłuszcz [g] 93,7 Węglowodany ogółem [g] 302,1 Sód [mg] 3 073,7 Błonnik pokarmowy [g] 30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,8 suma cukrów prostych [g] 45,5
	Jan_dieta latwostrawna	ZUPA MLECZNA Z PŁATKAMI RYŻOWYMI (mleko 2%, płatki ryżowe) 300 ml ( <b>MLEKO</b> ) ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) PAPRYKARZ RYBNY (filet z morskczuka, ryż, marchew, pietruszka, przecier pomidorowy) 80 g ( <b>RYBA</b> ) MUS Z GRUSZKI 100 g SAŁATA LODOWA 10 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 5 g	ZUPA BROKUŁOWA Z ZIEMNIAKAMI (ziemniaki, brokuł, marchewka, seler, pietruszka, mąka pszenna, mleko) 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) PIECZEN WIEPRZOWA - PIECZONA (łopatka b/k, jajka kl.M, bułka tarta, przyprawy, olej) 80 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ) SOS POMIDOROWY (przecier pomidorowy, mąka pszenna) 80 ml ( <b>GLUTEN</b> ) KASZA JĘCZMIENNA GOTOWANA 200 g ( <b>GLUTEN</b> ) WARZYWA GOTOWANE Z WODY (marchewka, seler, pietruszka, mąka pszenna, olej rzepakowy) 200 g ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) PŁAT SZYNKOWY (wieprzowy wędzony, parzony) 50 g ( <b>GLUTEN, SOJA</b> ) SER BIAŁY PÓŁTŁUSTY KRAJANKA 50 g ( <b>MLEKO</b> ) RUKOLA 2 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 5 g	JOGURT NATURALNY 150 g ( <b>MLEKO</b> )	Energia [kcal] 2 178,3 Białko ogółem [g] 82,5 Tłuszcz [g] 63,3 Węglowodany ogółem [g] 345,6 Sód [mg] 2 161,2 Błonnik pokarmowy [g] 32,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,5 suma cukrów prostych [g] 46,6
	Jan_dieta z ogr. łatwo przysw. węgl.	CHLEB GRAHAM 100 g ( <b>GLUTEN, SEZAM</b> ) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) PAPRYKARZ RYBNY (filet z morskczuka, ryż, marchew, pietruszka, przecier pomidorowy) 80 g ( <b>RYBA</b> ) SER TWAROGOWY TOPIONY Lactima 17G 1 Por ( <b>MLEKO</b> ) HERBATA 1SZT. 1 szt	GRUSZKA 1 szt	ZUPA PIECZARKOWA Z MAKARONEM (pieczarki, marchew, seler, pietruszka, makaron, mąka pszenna, śmietana) 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) PIECZEN WIEPRZOWA - PIECZONA (łopatka b/k, jajka kl.M, bułka tarta, przyprawy, olej) 80 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ) SOS POMIDOROWY (przecier pomidorowy, mąka pszenna) 80 ml ( <b>GLUTEN</b> ) ZIEMNIANKI GOTOWANE Z WODY PRZETARTE 200 g SURÓWKA WIELOWARZYWNA (kapusta biała, ogórek kiszony, marchew, seler, pietruszka, olej, musztarda) 200 g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	PAPRYKA ŚWIEŻA 30 g CHLEB GRAHAM 100 g ( <b>GLUTEN, SEZAM</b> ) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) PŁAT SZYNKOWY (wieprzowy wędzony, parzony) 50 g ( <b>GLUTEN, SOJA</b> ) SER BIAŁY PÓŁTŁUSTY KRAJANKA 50 g ( <b>MLEKO</b> ) RUKOLA 2 g HERBATA 1SZT. 1 szt	JOGURT NATURALNY 150 g ( <b>MLEKO</b> )

2026-04-15 środa	GRAND_Dieta podstawowa	ZUPA MLECZNA Z KASZA KUKURYDZIANA (mleko 2%, kasza kukurydziana) 300 ml ( <b>MLEKO</b> ) CHLEB BIAŁY I GRAHAM 100 g ( <b>GLUTEN, SEZAM</b> ) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) SZYNKA W SIATCE (wp. parzona, wędzona, w siatce niejadalnej) 50 g ( <b>GLUTEN, SOJA</b> ) SER ŻÓŁTY (podpuszczkowy ser dojrzewający, typ holenderski tłusty) 50 g ( <b>MLEKO</b> ) CIECIERZYCA Z SŁONECZNIKIEM (ciecierzyca, słonecznik, zielona pietruszka) 60 g LIŚC SAŁATY MASŁOWEJ 0,06 szt HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 5 g	ZUPA POMIDOROWA Z MAKARONEM (marchew, seler, pietruszka, makaron, przecier pomidorowy, mąka pszenna, śmietana) 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) KURCZAK OPIEKANY (ćwiartka kurczaka, papryka, olej) 200 g ZIEMIANKI GOTOWANE Z WODY PRZETARTE 200 g SURÓWKA COLESŁAW (kapusta biała, marchew, cebula, jogurt naturalny, chrzan, cukier) 200 g ( <b>JAJA, MLEKO, GORCZYCA, SO2</b> ) KOMPOT OWOCOWY (mieszanka owoców) 250 ml	CHLEB BIAŁY I GRAHAM 100 g ( <b>GLUTEN, SEZAM</b> ) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) TWAROŻEK Z KOPERKIEM (ser biały półtłusty, koperek) 100 g ( <b>MLEKO</b> ) RZODKIEW BIAŁA Z ZIELONĄ PIETRUSZKA 60 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 5 g	JABŁKO 1 szt	Energia [kcal] 2 721,4 Białko ogółem [g] 149,9 Tłuszcz [g] 102 Węglowodany ogółem [g] 319 Sód [mg] 3 208,5 Błonnik pokarmowy [g] 42,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,1 suma cukrów prostych [g] 38,8
	Jan_dieta latwostrawna	ZUPA MLECZNA Z KASZA KUKURYDZIANA (mleko 2%, kasza kukurydziana) 300 ml ( <b>MLEKO</b> ) ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) SZYNKA W SIATCE (wp. parzona, wędzona, w siatce niejadalnej) 50 g ( <b>GLUTEN, SOJA</b> ) MIÓD 1 szt SZPINAK BABY 4 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 5 g	ZUPA POMIDOROWA Z MAKARONEM (marchew, seler, pietruszka, makaron, przecier pomidorowy, mąka pszenna, śmietana) 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) KURCZAK GOTOWANY (ćwiartka kurczaka) 120 g SOS POTRAWKOWY (marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna) 100 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) ZIEMIANKI GOTOWANE Z WODY PRZETARTE 200 g BROKUŁ Z MARCHEWKĄ BABY GOTOWANE (brokuł, marchewka baby, olej rzepakowy) 200 g KOMPOT OWOCOWY (mieszanka owoców) 250 ml	ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) TWAROŻEK Z KOPERKIEM (ser biały półtłusty, koperek) 100 g ( <b>MLEKO</b> ) MARCHEW GOTOWANA PLASTRY (marchew, olej rzepakowy) 50 g RUKOLA 5 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 5 g	MUS JABŁKOWY (jabłka, cukier) 150 g	Energia [kcal] 2 411,1 Białko ogółem [g] 107,7 Tłuszcz [g] 72,9 Węglowodany ogółem [g] 355,8 Sód [mg] 2 451,8 Błonnik pokarmowy [g] 34,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,3 suma cukrów prostych [g] 56,7
	Jan_dieta z ogr. łatwo przysw. weg.	CHLEB GRAHAM 100 g ( <b>GLUTEN, SEZAM</b> ) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) SZYNKA W SIATCE (wp. parzona, wędzona, w siatce niejadalnej) 50 g ( <b>GLUTEN, SOJA</b> ) CIECIERZYCA Z SŁONECZNIKIEM (ciecierzyca, słonecznik, zielona pietruszka) 50 g HERBATA 1SZT. 1 szt	KEFIR 1 szt ( <b>MLEKO</b> )	ZUPA POMIDOROWA Z MAKARONEM (marchew, seler, pietruszka, makaron, przecier pomidorowy, mąka pszenna, śmietana) 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) KURCZAK OPIEKANY (ćwiartka kurczaka, papryka, olej) 120 g ZIEMIANKI GOTOWANE Z WODY PRZETARTE 200 g SURÓWKA COLESŁAW B/CUKRU (kapusta biała, marchew, cebula, jogurt naturalny, chrzan) 200 g ( <b>JAJA, MLEKO, GORCZYCA, SO2</b> ) KOMPOT OWOCOWY (mieszanka owoców) 250 ml	CHLEB GRAHAM 100 g ( <b>GLUTEN, SEZAM</b> ) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) TWAROŻEK Z KOPERKIEM (ser biały półtłusty, koperek) 80 g ( <b>MLEKO</b> ) RZODKIEW BIAŁA Z ZIELONĄ PIETRUSZKA 60 g HERBATA 1SZT. 1 szt	KANAPKA Z WĘDLINĄ DROBIOWĄ (chleb graham 30g, wędlina drobiowa 30g, masło 10g) 1 Por ( <b>GLUTEN, MLEKO, SEZAM</b> )
2026-04-16 czwartek	GRAND_Dieta podstawowa	ZUPA MLECZNA Z MAKARONEM (mleko 2%, makaron) 300 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) CHLEB BIAŁY I GRAHAM 100 g ( <b>GLUTEN, SEZAM</b> ) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) SZYNKA PIECZONA (wp.) 50,88 g ( <b>SOJA, SELER, GORCZYCA</b> ) SER TOPIONY 50g 0,5 szt ( <b>MLEKO</b> ) SAŁATKA ŚRÓDZIEMNOMORSKA (sałata lodowa, rukola, sałata radicchio, oliwki, ogórek zielony, olej) 80 g ROSZPONKA 5 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 5 g	KAPUŚNIAK Z BIAŁEJ KAPUSTY (ziemiaki, kapusta biała, kielbasa wp., marchew, seler, pietruszka, kon. pomidorowy) 400 ml ( <b>GLUTEN, SOJA, SELER, GORCZYCA</b> ) SOS MIĘSNO-WARZYWNY DUSZONY - MIĘSO W KOSTKĘ (topatka wp., marchew, pietruszka, seler, mąka pszenna) 200 g ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) RYŻ WIELOZIARNISTY GOTOWANY (ryż brązowy, ryż biały) 200 g SURÓWKA Z MARCHEWKI drobnotarta (marchew, olej, cukier, sok z cytryny) 200 g KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB BIAŁY I GRAHAM 100 g ( <b>GLUTEN, SEZAM</b> ) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) PĄSZTET DZIDUNIA (wieprzowo-drobiowy, pieczony, drobno rozdrobniony) 100 g ( <b>GLUTEN, SOJA, SELER</b> ) OGÓREK KISZONY TALARKI 50 g ( <b>GORCZYCA</b> ) LIŚC SAŁATY MASŁOWEJ 0,06 szt HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 5 g	JOGURT OWOCOWY 1 szt ( <b>MLEKO</b> )	Energia [kcal] 2 699,3 Białko ogółem [g] 96,9 Tłuszcz [g] 125,9 Węglowodany ogółem [g] 315,6 Sód [mg] 4 798,4 Błonnik pokarmowy [g] 38 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44,6 suma cukrów prostych [g] 51,3

2026-04-16 czwartek	Jan_dieta latwostrawna	ZUPA MLECZNA Z MAKARONEM (mleko 2%, makaron) 300 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) SZYNKA PIECZONA (wp.) 50,88 g ( <b>SOJA, SELER, GORCZYCA</b> ) DŻEM OWOCOWY 1 szt KIELKI 4 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 5 g	ZUPA ZIEMNIACZANA (ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, mleko) 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) SOS MIĘSNO-WARZYWNY DUSZONY - MIĘSO W KOSTKĘ (łopatka wp., marchew, pietruszka, seler, mąka pszenna) 120 g ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) RYŻ BIAŁY GOTOWANY 200 g MARCHEW GOTOWANA (marchew, mąka pszenna, olej rzepakowy) 200 g ( <b>GLUTEN</b> ) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) SZYNKA W SIATCE (wp. parzona, wędzona, w siatce niejadalnej) 80 g ( <b>GLUTEN, SOJA</b> ) LIŚC SALATY MASŁOWEJ 0,06 szt PIETRUSZKA GOTOWANA PŁASTRY (pietruszka, olej rzepakowy) 100 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 5 g	JOGURT OWOCOWY 1 szt ( <b>MLEKO</b> )	Energia [kcal] 2 234,4 Białko ogółem [g] 81 Tłuszcz [g] 66,9 Węglowodany ogółem [g] 351,1 Sód [mg] 3 240,5 Błonnik pokarmowy [g] 30,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,4 suma cukrów prostych [g] 60,6
	Jan_dieta z ogr. łatwo przysw. weg.	CHLEB GRAHAM 100 g ( <b>GLUTEN, SEZAM</b> ) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) SZYNKA PIECZONA (wp.) 80 g ( <b>SOJA, SELER, GORCZYCA</b> ) SER TOPIONY 50g 0,5 szt ( <b>MLEKO</b> ) SALATKA ŚRÓDZIEMNOMORSKA (salata lodowa, rukola, salata radicchio, oliwki, ogórek zielony, olej) 60 g HERBATA 1SZT. 1 szt	SALATA Z POMIDOREM (pomidor, salata, natka pietruszki) 100 g	KAPUŚNIAK Z BIAŁEJ KAPUSTY (ziemniaki, kapusta biała, kielbasa wp., marchew, seler, pietruszka, kon. pomidorowy) 400 ml ( <b>GLUTEN, SOJA, SELER, GORCZYCA</b> ) SOS MIĘSNO-WARZYWNY DUSZONY - MIĘSO W KOSTKĘ (łopatka wp., marchew, pietruszka, seler, mąka pszenna) 120 g ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) RYŻ WIELOZIARNISTY GOTOWANY (ryż brazowy, ryż biały) 200 g SUROWKA Z MARCHEWKI b/c drobnotarta (marchew, olej, sok z cytryny) 200 g KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB GRAHAM 100 g ( <b>GLUTEN, SEZAM</b> ) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) PASZTET DZIDUNIA (wieprzowo-drobiowy, pieczony, drobno rozdrobniony) 80 g ( <b>GLUTEN, SOJA, SELER</b> ) OGÓREK KISZONY TALARKI 50 g ( <b>GORCZYCA</b> ) LIŚC SALATY MASŁOWEJ 0,06 szt HERBATA 1SZT. 1 szt	JOGURT NATURALNY 150 g ( <b>MLEKO</b> )
2026-04-17 piątek	GRAND_Dieta podstawowa	ZUPA MLECZNA Z PŁATKAMI JĘCZMIENNYMI (mleko 2%, płatki jęczmienne) 300 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) CHLEB BIAŁY I GRAHAM 100 g ( <b>GLUTEN, SEZAM</b> ) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) PASTA JAJECZNA ZE SZCZYPORKIEM (jajka, szczypiorek, majonez) 100 g ( <b>JAJA, GORCZYCA</b> ) DWA RODZAJE RZODKIEWKI (rzodkiewka, rzodkiew biała) 50 g SALATA MIX ZE SŁONECZNIKIEM (salata lodowa, rukola, salata radicchio, słonecznik) 10 g JABŁKO 1 szt	ZUPA KRUPNIK Z KASZY JĘCZMIENNEJ (marchew, seler, pietruszka, kasza jęczmienna) 400 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) FILET Z RYBY PANIEROWANY PIECZONY - GRAND (dorsz filet, jajka, bułka tarta, mąka pszenna, olej, cytryna) 150 g ( <b>GLUTEN, JAJA, RYBA</b> ) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY PRZETARTE 200 g SUROWKA Z KAPUSTY KISZONEJ DROBNO SIEKANA (kapusta kiszona, marchew, jabłko, cebula, olej, zielona, pietruszka) 200 g ( <b>GORCZYCA</b> ) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	SALATA MIX (salata lodowa, rukola, salata radicchio) 10 g SER BIAŁY PÓŁTLUSTY 100 g ( <b>MLEKO</b> ) CHLEB BIAŁY I GRAHAM 100 g ( <b>GLUTEN, SEZAM</b> ) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) POMIDOR 60 g	SEREK HOMOGENIZOWANY NATURALNY 150G 1 szt ( <b>MLEKO</b> )	Energia [kcal] 2 496,8 Białko ogółem [g] 119,4 Tłuszcz [g] 105,1 Węglowodany ogółem [g] 290,4 Sód [mg] 2 623 Błonnik pokarmowy [g] 36,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,6 suma cukrów prostych [g] 33,1
	Jan_dieta latwostrawna	ZUPA MLECZNA Z PŁATKAMI JĘCZMIENNYMI (mleko 2%, płatki jęczmienne) 300 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) PASTA JAJECZNA ZE SZCZYPORKIEM (jajka, szczypiorek, majonez) 80 g ( <b>JAJA, GORCZYCA</b> ) SALATA MIX ZE SŁONECZNIKIEM (salata lodowa, rukola, salata radicchio, słonecznik) 10 g RUKOLA 4 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 5 g	ZUPA KRUPNIK Z KASZY JĘCZMIENNEJ (marchew, seler, pietruszka, kasza jęczmienna) 400 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) FILET Z RYBY GOTOWANY (dorsz) 80 g ( <b>RYBA</b> ) SOS KOPERKOWY (wywar warzywny, mąka pszenna, koperek) 100 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY PRZETARTE 200 g BUKIET WARZYW GOTOWANY (marchew, fasolka, brokuł) 200 g KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) SER BIAŁY PÓŁTLUSTY 50 g ( <b>MLEKO</b> ) MARCHEW GOTOWANA PŁASTRY (marchew, olej rzepakowy) 50 g ROSZPONKA 4 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 5 g	KISIEL Z TARTYMI JABŁKAMI DROBNO TARTE (jabłka, kisiel owocowy, woda) 200 ml	Energia [kcal] 1 941,1 Białko ogółem [g] 78,2 Tłuszcz [g] 47,9 Węglowodany ogółem [g] 324 Sód [mg] 1 985 Błonnik pokarmowy [g] 31,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 19,4 suma cukrów prostych [g] 64,6

2026-04-17 piątek	Jan_dieta z ogr. łatwo przysw. weg.	CHLEB GRAHAM 100 g ( <b>GLUTEN, SEZAM</b> ) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) PASTA JAJECZNA ZE SZCZYPIONIEM (jajka, szczypiorek, majonez) 80 g ( <b>JAJA, GORCZYCA</b> ) SALATA MIX ZE SŁONECZNIKIEM (salata lodowa, rukola, salata radicchio, słonecznik) 10 g DWA RODZAJE RZODKIEWKI (rzodkiewka, rzodkiew biała) 50 g	JABŁKO 1 szt	ZUPA KRUPNIK Z KASZY JEĆZMIENNEJ (marchew, seler, pietruszka, kasza jećzmienna) 400 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) FILET Z RYBY GOTOWANY (dorsz) 80 g ( <b>RYBA</b> ) SOS KOPERKOWY (wywar warzywny, mąka pszenna, koperek) 80 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) ZIEMIANKI GOTOWANE Z WODY PRZETARTE 200 g SURÓWKA Z KAPUSTY KISZONEJ DROBNO SIEKANA (kapusta kiszona, marchew, jabłko, cebula, olej, zielona, pietruszka) 200 g ( <b>GORCZYCA</b> ) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB GRAHAM 100 g ( <b>GLUTEN, SEZAM</b> ) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) SER BIAŁY PÓŁTŁUSTY 80 g ( <b>MLEKO</b> ) POMIDOR 60 g KIELKI 2 g	CIECIERZYCA Z SŁONECZNIKIEM (ciecierzyca, słonecznik, zielona pietruszka) 100 g	Energia [kcal] 2 094,1 Białko ogółem [g] 88,1 Tłuszcz [g] 73,6 Węglowodany ogółem [g] 290,3 Sód [mg] 2 527,3 Błonnik pokarmowy [g] 50,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 20,3 suma cukrów prostych [g] 20,6
	GRAND_Dieta podstawowa	ZUPA MLECZNA Z RYŻEM (mleko 2%, ryż) 300 ml ( <b>MLEKO</b> ) CHLEB BIAŁY I GRAHAM 100 g ( <b>GLUTEN, SEZAM</b> ) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) SZYNKA POŁĘDWICOWA DROBIOWA (wędlina dr. parzona z dodatkiem mięsa wp.) 80 g POMIDOR 60 g SALATA LODOWA 10 g KIELKI 2 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 5 g	ZUPA BARSZCZ CZERWONY Z ZIEMIANKAMI (buraki, ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, mleko) 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) PULPET WP. DUSZONY W SOSIE POMIDOROWYM (topatka wp., jajka, mąka pszenna, angelka, przecier pomidorowy) 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ) KASZA PEĆCZAK GOTOWANA 200 g SURÓWKA Z KAPUSTY BIAŁEJ DROBNO TARTA (kapusta biała, marchew, jabłko, cebula, musztarda, olej) 200 g ( <b>GORCZYCA</b> ) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB BIAŁY I GRAHAM 100 g ( <b>GLUTEN, SEZAM</b> ) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) SZYNKA ZIELONOGÓRSKA (szynka wp. parzona) 80 g OGÓREK KISZONY TALARKI 60 g ( <b>GORCZYCA</b> ) LIŚC SALATY MASŁOWEJ 0,06 szt ( <b>GLUTEN</b> ) RUKOLA 4 g HERBATA 1SZT. 1 szt	CIASTKA Belvita 50g 1 Por ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )	Energia [kcal] 2 227,1 Białko ogółem [g] 82,9 Tłuszcz [g] 70,5 Węglowodany ogółem [g] 328,7 Sód [mg] 4 161,7 Błonnik pokarmowy [g] 33,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,4 suma cukrów prostych [g] 46,7	
	2026-04-18 sobota	Jan_dieta łatwostrawna	ZUPA MLECZNA Z RYŻEM (mleko 2%, ryż) 300 ml ( <b>MLEKO</b> ) ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) SZYNKA POŁĘDWICOWA DROBIOWA (wędlina dr. parzona z dodatkiem mięsa wp.) 30 g PASTA WARZYWNA (marchew, pietruszka, seler, zielona pietruszka) 50 g ( <b>SELER</b> ) KIELKI 2 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 5 g	ZUPA BARSZCZ CZERWONY Z ZIEMIANKAMI (buraki, ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, mleko) 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) PULPET WP. DUSZONY W SOSIE POMIDOROWYM (topatka wp., jajka, mąka pszenna, angelka, przecier pomidorowy) 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ) KASZA JEĆZMIENNA GOTOWANA 200 g ( <b>GLUTEN</b> ) SZPINAK GOTOWANY (szpinak, mąka pszenna, olej rzepakowy) 200 g ( <b>GLUTEN</b> ) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) SZYNKA W SIATCE (wp. parzona, wędzona, w siatce niejadalnej) 80 g ( <b>GLUTEN, SOJA</b> ) JABŁKO PARZONE 1 szt LIŚC SALATY MASŁOWEJ 0,06 szt HERBATA 1SZT. 1 szt	CIASTKA Belvita 50g 1 Por ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )	Energia [kcal] 2 205,5 Białko ogółem [g] 81,5 Tłuszcz [g] 61 Węglowodany ogółem [g] 346 Sód [mg] 3 357,6 Błonnik pokarmowy [g] 31 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,1 suma cukrów prostych [g] 51,4
	Jan_dieta z ogr. łatwo przysw. weg.	CHLEB GRAHAM 100 g ( <b>GLUTEN, SEZAM</b> ) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) SZYNKA POŁĘDWICOWA DROBIOWA (wędlina dr. parzona z dodatkiem mięsa wp.) 30 g PASTA Z CIECIERZYCY Z SUSZONYMI POMIDORAMI 50 g ( <b>SELER, SO2</b> ) POMIDOR 50 g HERBATA 1SZT. 1 szt	KANAPKA Z WĘDLINĄ WP. (chleb graham 30g, wędlina wieprzowa 30g, masło 10g) 1 Por ( <b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, SEZAM</b> )	ZUPA BARSZCZ CZERWONY Z ZIEMIANKAMI (buraki, ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, mleko) 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) STEK WP. Z CEBULKĄ PIECZONY (topatka wp., cebula, mąka pszenna) 100 g ( <b>JAJA</b> ) KASZA PEĆCZAK GOTOWANA 200 g ( <b>GLUTEN</b> ) SURÓWKA Z KAPUSTY BIAŁEJ DROBNO TARTA (kapusta biała, marchew, jabłko, cebula, musztarda, olej) 200 g ( <b>GORCZYCA</b> ) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB GRAHAM 100 g ( <b>GLUTEN, SEZAM</b> ) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) SER ŻÓŁTY (podpuszczkowy ser dojrzewający, typ holenderski tłusty) 80 g ( <b>MLEKO</b> ) OGÓREK KISZONY TALARKI 50 g ( <b>GORCZYCA</b> ) LIŚC SALATY MASŁOWEJ 0,06 szt HERBATA 1SZT. 1 szt	KEFIR 1 szt ( <b>MLEKO</b> )	Energia [kcal] 2 294,8 Białko ogółem [g] 92 Tłuszcz [g] 92,3 Węglowodany ogółem [g] 286,2 Sód [mg] 4 160,8 Błonnik pokarmowy [g] 38,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,5 suma cukrów prostych [g] 28

2026-04-19 niedziela	GRAND_Dieta podstawowa	CHAŁKA 100G 0,2 szt ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> ) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) SÉREK WANILIOWY HOMOGENIZOWANY 100 g ( <b>MLEKO</b> ) KREM ORZECHOWO-KAKAOWY 20G 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) JABŁKO 1 szt KAWA MLECZNA (mleko 2%, kawa zbożowa) 200 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )		ROSÓŁ Z MAKARONEM (wywar drobiowy, marchew, pietruszka, seler, por, makaron, zielona pietruszka) 400 ml ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER</b> ) KURCZAK OPIEKANY (ćwiartka kurczaka, papryka, olej) 200 g ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY Z KOPERKIEM 200 g BURACZKI GOTOWANE (buraki, mąka pszenna, olej rzepakowy) 200 g ( <b>GLUTEN</b> ) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB BIAŁY I GRAHAM 100 g ( <b>GLUTEN, SEZAM</b> ) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) SZYNKA Z PIERSIĄ INDYCZĄ (z indyka i kurczaka grub rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalnej) 80 g ( <b>SOJA, SELER, GORCZYCA</b> ) TWAROŻEK Z KOPERKIEM (ser biały półtłusty, koperek) 50 g ( <b>MLEKO</b> ) DWA RODZAJE RZODKIEWKI (rzodkiewka, rzodkiew biała) 60 g SAŁATA MIX (sałata lodowa, rukola, sałata radicchio) 10 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 5 g	WAFELEK KAKAOWY 1 szt ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )	Energia [kcal] 2 687,1 Białko ogółem [g] 142,7 Tłuszcz [g] 94,6 Węglowodany ogółem [g] 334,2 Sód [mg] 2 486 Błonnik pokarmowy [g] 27,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37 suma cukrów prostych [g] 93,6
	Jan_dieta łatwa	CHAŁKA 100G 0,2 szt ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> ) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) SÉREK WANILIOWY HOMOGENIZOWANY 100 g ( <b>MLEKO</b> ) KREM ORZECHOWO-KAKAOWY 20G 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) JABŁKO PARZONE 1 szt KAWA MLECZNA (mleko 2%, kawa zbożowa) 200 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )		ZUPA GRYSIKOWA (marchew, seler, pietruszka, kasza manna, zielona pietruszka) 400 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) KURCZAK GOTOWANY (ćwiartka kurczaka) 120 g SOS POTRAWKOWY (marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna) 100 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY Z KOPERKIEM 200 g BURACZKI GOTOWANE (buraki, mąka pszenna, olej rzepakowy) 200 g ( <b>GLUTEN</b> ) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) SZYNKA Z PIERSIĄ INDYCZĄ (z indyka i kurczaka grub rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalnej) 80 g ( <b>SOJA, SELER, GORCZYCA</b> ) SAŁATA MIX (sałata lodowa, rukola, sałata radicchio) 10 g KIELKI 2 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 5 g	WAFELEK KAKAOWY 1 szt ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )	Energia [kcal] 2 424 Białko ogółem [g] 109,8 Tłuszcz [g] 77,5 Węglowodany ogółem [g] 343,6 Sód [mg] 2 379,6 Błonnik pokarmowy [g] 27,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,4 suma cukrów prostych [g] 94,3
	Jan_dieta z ogr. łatwo przysw. węgl.	CHLEB GRAHAM 100 g ( <b>GLUTEN, SEZAM</b> ) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) PLAT SZYMKOWY (wieprzowy wędzony, parzony) 30 g ( <b>GLUTEN, SOJA</b> ) JAJKO GOTOWANE klasy M 1 szt ( <b>JAJA</b> ) POMIDOR 50 g HERBATA 1SZT. 1 szt	SOK NFC POMIDOROWY 195ml 1 szt	ROSÓŁ Z MAKARONEM (wywar drobiowy, marchew, pietruszka, seler, por, makaron, zielona pietruszka) 400 ml ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER</b> ) KURCZAK OPIEKANY (ćwiartka kurczaka, papryka, olej) 120 g ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY Z KOPERKIEM 200 g SAŁATKA Z BURACZKA B/CUKRU (burak, olej) 200 g KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB GRAHAM 100 g ( <b>GLUTEN, SEZAM</b> ) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) SZYNKA Z PIERSIĄ INDYCZĄ (z indyka i kurczaka grub rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalnej) 50 g ( <b>SOJA, SELER, GORCZYCA</b> ) SER TWAROGOWY TOPIONY Lactima 17G 1 Por ( <b>MLEKO</b> ) DWA RODZAJE RZODKIEWKI (rzodkiewka, rzodkiew biała) 50 g SAŁATA MIX (sałata lodowa, rukola, sałata radicchio) 10 g HERBATA 1SZT. 1 szt	JOGURT NATURALNY 150 g ( <b>MLEKO</b> )	Energia [kcal] 1 977,1 Białko ogółem [g] 100,6 Tłuszcz [g] 70,3 Węglowodany ogółem [g] 248,9 Sód [mg] 3 079,2 Błonnik pokarmowy [g] 34,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,2 suma cukrów prostych [g] 32,6