Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-09 do dnia 2026-03-22 KUCHNIA OGÓLNA

		1	3	5	7
		Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2026-03-09 poniedziałek	Medical_Dieta podstawowa	JOGURT NATURALNY 150 g (***MLEKO***) CHLEB BIAŁY I GRAHAM 100 g (***GLUTEN***) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (***MLEKO***) SER ŻÓŁTY (podpuszczkowy ser dojrzewający, typ holenderski tłusty) 80 g (***MLEKO***) SAŁATA MIX (sałata lodowa, rukola, cykoria) 10 g OGÓREK ZIELONY TALARKI OBRANY 50 g	ZUPA KOPERKOWA Z ZIEMNIAKAMI (ziemniaki, włoszczyzma, koperek, mąka, mleko) 400 ml (***GLUTEN, MLEKO, SELER***) WIEPRZOWINA PO WĘGIERSKU DUSZONA (pokrojona w kostę) (łopatka wp., papryka konserwowa, cebula, mąka, koncentrat pomidorowy) 150 g (***GLUTEN, GORCZYCA***) MAKARON PEŁNOZIARNISTY PENNE GOTOWANY 200 g SURÓWKA Z KAPUSTY BIAŁEJ DROBNO TARTA (kapusta biała, marchew, jabłko, cebula, musztarda, olej) 120 g (***GORCZYCA***)	CHLEB BIAŁY I GRAHAM 100 g (***GLUTEN***) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (***MLEKO***) PASZTET DZIDUNIA (wieprzowo-drobiowy, pieczony, drobno rozdrobniony) 100 g (***GLUTEN, SOJA, SELER***) LIŚĆ SAŁATY MASŁOWEJ 0.06 szt KIEŁKI 2 g	**Energia [kcal] 2 347.6** **Białko ogółem [g] 105.1** **Tłuszcz [g] 102.7** **Węglowodany ogółem [g] 266.2** **Sód [mg] 3 058** **Błonnik pokarmowy [g] 26.3** **suma cukrów prostych [g] 15.6**
	Medical_Dieta cukrzycowa	JOGURT NATURALNY 150 g (***MLEKO***) CHLEB GRAHAM 100 g (***GLUTEN***) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (***MLEKO***) SER ŻÓŁTY (podpuszczkowy ser dojrzewający, typ holenderski tłusty) 80 g (***MLEKO***) SAŁATA MIX (sałata lodowa, rukola, cykoria) 10 g OGÓREK ZIELONY TALARKI OBRANY 50 g	ZUPA KOPERKOWA Z ZIEMNIAKAMI (ziemniaki, włoszczyzma, koperek, mąka, mleko) 400 ml (***GLUTEN, MLEKO, SELER***) WIEPRZOWINA PO WĘGIERSKU DUSZONA (pokrojona w kostę) (łopatka wp., papryka konserwowa, cebula, mąka, koncentrat pomidorowy) 150 g (***GLUTEN, GORCZYCA***) MAKARON PEŁNOZIARNISTY PENNE GOTOWANY 200 g SURÓWKA Z KAPUSTY BIAŁEJ DROBNO TARTA (kapusta biała, marchew, jabłko, cebula, musztarda, olej) 120 g (***GORCZYCA***)	CHLEB GRAHAM 100 g (***GLUTEN***) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (***MLEKO***) SZYNKA SZKOLNA (wędlina wp., parzona, w osłonie niejadalnej) 80 g (***SOJA***) SER TOPIONY 17,5g 1 szt (***MLEKO***) LIŚĆ SAŁATY MASŁOWEJ 0.06 szt KIEŁKI 2 g	**Energia [kcal] 2 091.6** **Białko ogółem [g] 103.1** **Tłuszcz [g] 77.6** **Węglowodany ogółem [g] 251.5** **Sód [mg] 3 367.4** **Błonnik pokarmowy [g] 28.2** **suma cukrów prostych [g] 12**
2026-03-10 wtorek	Medical_Dieta podstawowa	MLEKO 0,2L 1 szt (***MLEKO***) CHLEB BIAŁY I GRAHAM 100 g (***GLUTEN***) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (***MLEKO***) PASTA Z KURCZAKA (udziec z kurczaka b/skóry, ser biały, zielona pietruszka) 100 g (***MLEKO***) OGÓREK KISZONY TALARKI 60 g (***GORCZYCA***) SAŁATA MIX (sałata lodowa, rukola, cykoria) 10 g GRUSZKA 1 szt	ZUPA POMIDOROWA Z RYŻEM (marchew, seler, pietruszka, ryż, koncentrat pomidorowy, mąka pszenna, śmietana) 400 ml (***GLUTEN, MLEKO, SELER***) KOTLET MIELONY PIECZONY (łopatka wp., cebula, jajka kl.M, bułka tarta, maka pszenna, olej) 100 g (***GLUTEN, JAJA***) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY PRZETARTE 200 g SURÓWKA Z MARCHWI I SELERA DROBNO TARTA (marchew, seler, olej) 120 g (***SELER***)	CHLEB BIAŁY I GRAHAM 100 g (***GLUTEN***) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (***MLEKO***) FILET KRÓLEWSKI Z INDYKA (dodatek wp., średnio rozdrobniony parzony, wędzony) 60 g (***SOJA***) SER TWAROGOWY TOPIONY Lactima 17G 1 Por RZODKIEW BIAŁA Z ZIELONĄ PIETRUSZKĄ 80 g LIŚĆ SAŁATY MASŁOWEJ 0.06 szt RUKOLA 3 g	**Energia [kcal] 2 513.5** **Białko ogółem [g] 105.6** **Tłuszcz [g] 110.1** **Węglowodany ogółem [g] 293.5** **Sód [mg] 3 158.5** **Błonnik pokarmowy [g] 33** **suma cukrów prostych [g] 35.7**
	Medical_Dieta cukrzycowa	MLEKO 0,2L 1 szt (***MLEKO***) CHLEB GRAHAM 100 g (***GLUTEN***) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (***MLEKO***) PASTA Z KURCZAKA (udziec z kurczaka b/skóry, ser biały, zielona pietruszka) 100 g (***MLEKO***) OGÓREK KISZONY TALARKI 60 g (***GORCZYCA***) SAŁATA MIX (sałata lodowa, rukola, cykoria) 10 g GRUSZKA 1 szt	ZUPA POMIDOROWA Z RYŻEM (marchew, seler, pietruszka, ryż, koncentrat pomidorowy, mąka pszenna, śmietana) 400 ml (***GLUTEN, MLEKO, SELER***) KOTLET MIELONY PIECZONY (łopatka wp., cebula, jajka kl.M, bułka tarta, maka pszenna, olej) 100 g (***GLUTEN, JAJA***) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY PRZETARTE 200 g SURÓWKA Z MARCHWI I SELERA DROBNO TARTA (marchew, seler, olej) 120 g (***SELER***)	CHLEB GRAHAM 100 g (***GLUTEN***) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (***MLEKO***) FILET KRÓLEWSKI Z INDYKA (dodatek wp., średnio rozdrobniony parzony, wędzony) 60 g (***SOJA***) SER TWAROGOWY TOPIONY Lactima 17G 1 Por RZODKIEW BIAŁA Z ZIELONĄ PIETRUSZKĄ 80 g LIŚĆ SAŁATY MASŁOWEJ 0.06 szt RUKOLA 3 g	**Energia [kcal] 2 537.3** **Białko ogółem [g] 107** **Tłuszcz [g] 110.5** **Węglowodany ogółem [g] 291.3** **Sód [mg] 3 201.9** **Błonnik pokarmowy [g] 37.4** **suma cukrów prostych [g] 34.9**
2026-03-11 środa	Medical_Dieta podstawowa	JOGURT OWOCOWY 1 szt (***MLEKO***) CHLEB BIAŁY I GRAHAM 100 g (***GLUTEN***) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (***MLEKO***) SZYNKA SZKOLNA (wędlina wp., parzona, w osłonie niejadalnej) 100 g (***SOJA***) POMIDOR 50 g LIŚĆ SAŁATY MASŁOWEJ 0.06 szt	ZUPA JARZYNOWA Z ZIEMNIAKAMI (ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, mleko) 400 ml (***GLUTEN, MLEKO, SELER***) SZARPANY UDZIEC WOLNO DUSZONY W PIECU PAROWYM (udziec z kurczaka b/k b/skóry, przyprawy) 100 g SOS PIETRUSZKOWY (marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, zielona pietruszka) 100 ml (***GLUTEN, SELER***) KASZA PĘCZAK GOTOWANA 200 g (***GLUTEN***) FASOLKA SZPARAGOWA GOTOWANA 120 g	CHLEB BIAŁY I GRAHAM 100 g (***GLUTEN***) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (***MLEKO***) TWAROŻEK Z ZIOŁAMI (ser biały półtłusty, jogurt naturalny 2%, zioła) 50 g (***MLEKO***) SZYNKA Z PIERSIĄ INDYCZĄ (z indyka i kurczaka grub rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalnej) 50 g (***SOJA, SELER, GORCZYCA***) OGÓREK ZIELONY TALARKI OBRANY 50 g SAŁATA MIX ZE SŁONECZNIKIEM (sałata lodowa, rukola, cykoria, słonecznik) 10 g	**Energia [kcal] 2 237.2** **Białko ogółem [g] 122.7** **Tłuszcz [g] 66.4** **Węglowodany ogółem [g] 312.8** **Sód [mg] 2 972.8** **Błonnik pokarmowy [g] 44.9** **suma cukrów prostych [g] 21.4**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-09 do dnia 2026-03-22 KUCHNIA OGÓLNA

2026-03-11 środa	Medical_Dieta cukrzycowa	JOGURT NATURALNY 150 g (***MLEKO***) CHLEB GRAHAM 100 g (***GLUTEN***) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (***MLEKO***) SZYNKA SZKOLNA (wędlina wp., parzona, w osłonie niejadalnej) 100 g (***SOJA***) POMIDOR 50 g LIŚĆ SAŁATY MASŁOWEJ 0.06 szt	ZUPA JARZYNOWA Z ZIEMNIAKAMI (ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, mleko) 400 ml (***GLUTEN, MLEKO, SELER***) SZARPANY UDZIEC WOLNO DUSZONY W PIECU PAROWYM (udziec z kurczaka b/k b/skóry, przyprawy) 100 g SOS PIETRUSZKOWY (marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, zielona pietruszka) 100 ml (***GLUTEN, SELER***) KASZA PĘCZAK GOTOWANA 200 g (***GLUTEN***) FASOLKA SZPARAGOWA GOTOWANA 120 g	CHLEB GRAHAM 100 g (***GLUTEN***) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (***MLEKO***) TWAROŻEK Z ZIOŁAMI (ser biały półtłusty, jogurt naturalny 2%, zioła) 50 g (***MLEKO***) SZYNKA Z PIERSIĄ INDYCZĄ (z indyka i kurczaka grub rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalnej) 50 g (***SOJA, SELER, GORCZYCA***) OGÓREK ZIELONY TALARKI OBRANY 50 g SAŁATA MIX ZE SŁONECZNIKIEM (sałata lodowa, rukola, cykoria, słonecznik) 10 g	**Energia [kcal] 2 246** **Białko ogółem [g] 123.7** **Tłuszcz [g] 66.9** **Węglowodany ogółem [g] 306.8** **Sód [mg] 3 052** **Błonnik pokarmowy [g] 48.9** **suma cukrów prostych [g] 16.1**
2026-03-12 czwartek	Medical_Dieta podstawowa	KEFIR 1 szt (***MLEKO***) CHLEB BIAŁY I GRAHAM 100 g (***GLUTEN***) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (***MLEKO***) PŁAT SZYNKOWY (wieprzowy wędzony, parzony) 50 g (***GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA***) SER TWAROGOWY TOPIONY Lactima 17G 1 Por DWA RODZAJE RZODKIEWKI (rzodkiewka, rzodkiew biała) 50 g JABŁKO 1 szt	ZUPA KAPUŚNIAK Z KISZONEJ KAPUSTY (ziemniaki, kapusta kiszona, marchew, seler, pietruszka, cebula, kiełbasa, mąka pszenna) 400 ml (***GLUTEN, SOJA, SELER, GORCZYCA***) KURCZAK OPIEKANY (ćwiartka kurczaka, papryka, olej) 120 g (***SELER, GORCZYCA***) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY PRZETARTE 200 g SURÓWKA WIELOWARZYWNA (kapusta biała, ogórek kiszony, marchew, seler, pietruszka, olej, musztarda) 120 g (***SELER, GORCZYCA***)	CHLEB BIAŁY I GRAHAM 100 g (***GLUTEN***) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (***MLEKO***) FILET KRÓLEWSKI Z INDYKA (dodatek wp., średnio rozdrobniony parzony, wędzony) 60 g (***SOJA***) SER TOPIONY 17,5g 1 szt (***MLEKO***) LIŚĆ SAŁATY MASŁOWEJ 0.06 szt POMIDORY PLASTRY 50 g	**Energia [kcal] 2 334.3** **Białko ogółem [g] 114.2** **Tłuszcz [g] 104.7** **Węglowodany ogółem [g] 250.4** **Sód [mg] 3 839.9** **Błonnik pokarmowy [g] 28.8** **suma cukrów prostych [g] 19.4**
	Medical_Dieta cukrzycowa	KEFIR 1 szt (***MLEKO***) CHLEB GRAHAM 100 g (***GLUTEN***) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (***MLEKO***) PŁAT SZYNKOWY (wieprzowy wędzony, parzony) 50 g (***GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA***) SER TWAROGOWY TOPIONY Lactima 17G 1 Por DWA RODZAJE RZODKIEWKI (rzodkiewka, rzodkiew biała) 50 g JABŁKO 1 szt	ZUPA KAPUŚNIAK Z KISZONEJ KAPUSTY (ziemniaki, kapusta kiszona, marchew, seler, pietruszka, cebula, kiełbasa, mąka pszenna) 400 ml (***GLUTEN, SOJA, SELER, GORCZYCA***) KURCZAK OPIEKANY (ćwiartka kurczaka, papryka, olej) 120 g (***SELER, GORCZYCA***) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY PRZETARTE 200 g SURÓWKA WIELOWARZYWNA (kapusta biała, ogórek kiszony, marchew, seler, pietruszka, olej, musztarda) 120 g (***SELER, GORCZYCA***)	CHLEB GRAHAM 100 g (***GLUTEN***) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (***MLEKO***) FILET KRÓLEWSKI Z INDYKA (dodatek wp., średnio rozdrobniony parzony, wędzony) 60 g (***SOJA***) SER TOPIONY 17,5g 1 szt (***MLEKO***) LIŚĆ SAŁATY MASŁOWEJ 0.06 szt POMIDORY PLASTRY 50 g	**Energia [kcal] 2 358.1** **Białko ogółem [g] 115.6** **Tłuszcz [g] 105.1** **Węglowodany ogółem [g] 248.2** **Sód [mg] 3 883.3** **Błonnik pokarmowy [g] 33.1** **suma cukrów prostych [g] 18.6**
2026-03-13 piątek	Medical_Dieta podstawowa	MLEKO 0,2L 1 szt (***MLEKO***) CHLEB BIAŁY I GRAHAM 100 g (***GLUTEN***) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (***MLEKO***) JAJKA 2SZT. ZE SZCZYPIORKIEM (jajka klasy M, szczypiorek) 2 szt (***JAJA***) SAŁATKA Z OGÓRKA KISZONEGO I PAPRYKI (ogórek kiszony, papryka konserwowa) 50 g (***GORCZYCA***) POMARAŃCZA 1 szt	ZUPA FASOLKOWA Z ZIEMNIAKAMI (fasolka szparagowa, ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna) 400 ml (***GLUTEN, SELER***) FILET Z RYBY PANIEROWANY PIECZONY (tilapia filet, jajka, bułka tarta, mąka pszenna, olej) 100 g (***GLUTEN, JAJA, RYBA***) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY PRZETARTE 200 g SURÓWKA Z KAPUSTY KISZONEJ (kapusta kiszona, marchew, jabłko, cebula, olej, zielona, pietruszka) 120 g (***GORCZYCA***)	CHLEB BIAŁY I GRAHAM 100 g (***GLUTEN***) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (***MLEKO***) SER BIAŁY PÓŁTŁUSTY KRAJANKA 80 g (***MLEKO***) MARMOLADA 50 g SAŁATA MIX (sałata lodowa, rukola, cykoria) 20 g KIEŁKI 4 g	**Energia [kcal] 2 338.3** **Białko ogółem [g] 94.4** **Tłuszcz [g] 78.2** **Węglowodany ogółem [g] 332.1** **Sód [mg] 2 273.4** **Błonnik pokarmowy [g] 36.6** **suma cukrów prostych [g] 57.8**
	Medical_Dieta cukrzycowa	MLEKO 0,2L 1 szt (***MLEKO***) CHLEB GRAHAM 100 g (***GLUTEN***) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (***MLEKO***) JAJKA 2SZT. ZE SZCZYPIORKIEM (jajka klasy M, szczypiorek) 2 szt (***JAJA***) SAŁATKA Z OGÓRKA KISZONEGO I PAPRYKI (ogórek kiszony, papryka konserwowa) 50 g (***GORCZYCA***) POMARAŃCZA 1 szt	ZUPA FASOLKOWA Z ZIEMNIAKAMI (fasolka szparagowa, ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna) 400 ml (***GLUTEN, SELER***) FILET Z RYBY PANIEROWANY PIECZONY (tilapia filet, jajka, bułka tarta, mąka pszenna, olej) 100 g (***GLUTEN, JAJA, RYBA***) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY PRZETARTE 200 g SURÓWKA Z KAPUSTY KISZONEJ (kapusta kiszona, marchew, jabłko, cebula, olej, zielona, pietruszka) 120 g (***GORCZYCA***)	CHLEB GRAHAM 100 g (***GLUTEN***) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (***MLEKO***) SER BIAŁY PÓŁTŁUSTY KRAJANKA 100 g (***MLEKO***) SAŁATA MIX (sałata lodowa, rukola, cykoria) 20 g KIEŁKI 4 g	**Energia [kcal] 2 262.7** **Białko ogółem [g] 99.5** **Tłuszcz [g] 79.6** **Węglowodany ogółem [g] 298.6** **Sód [mg] 2 325** **Błonnik pokarmowy [g] 40.6** **suma cukrów prostych [g] 27.5**
2026-03-14 sobota	Medical_Dieta podstawowa	KEFIR 1 szt (***MLEKO***) CHLEB BIAŁY I GRAHAM 100 g (***GLUTEN***) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (***MLEKO***) SEREK WIEJSKI GRANULOWANY 100 g (***MLEKO***) POMIDORY PLASTRY 50 g SAŁATA MIX (sałata lodowa, rukola, cykoria) 10 g	ZUPA BARSZCZ CZERWONY ZABIELANY Z ZIEMNIAKAMI (buraki, ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, mleko) 400 ml (***GLUTEN, MLEKO, SELER***) PULPET WIEPRZOWY GOTOWANY (łopatka wp., angielka, jajka) 100 g (***GLUTEN, JAJA***) SOS KOPERKOWY (wywar warzywny, mąka pszenna, koperek) 100 ml (***GLUTEN, SELER***) KASZA JĘCZMIENNA GOTOWANA 200 g (***GLUTEN***) SURÓWKA Z DWÓCH KAPUST (kapusta biała, kapusta czerwona, marchew, musztarda, olej, cukier) 120 g (***GORCZYCA***)	CHLEB BIAŁY I GRAHAM 100 g (***GLUTEN***) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (***MLEKO***) BIANKA PIERŚ GOTOWANA Z INDYKA (gotowana, w osłonce niejadalnej) 50 g (***SELER, GORCZYCA***) POLĘDWICA SOPOCKA (wędzonka wp., wędzona, parzona) 50 g (***GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER***) SZPINAK BABY 2 g OGÓREK ZIELONY TALARKI OBRANY 50 g SAŁATA LODOWA 10 g	**Energia [kcal] 2 042.4** **Białko ogółem [g] 93.2** **Tłuszcz [g] 78.2** **Węglowodany ogółem [g] 256.2** **Sód [mg] 2 223** **Błonnik pokarmowy [g] 27.7** **suma cukrów prostych [g] 28.7**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-09 do dnia 2026-03-22 KUCHNIA OGÓLNA

2026-03-14 sobota	Medical_Dieta cukrzycowa	KEFIR 1 szt (***MLEKO***) CHLEB GRAHAM 100 g (***GLUTEN***) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (***MLEKO***) SEREK WIEJSKI GRANULOWANY 100 g (***MLEKO***) POMIDORY PLASTRY 50 g SAŁATA MIX (sałata lodowa, rukola, cykoria) 10 g	ZUPA BARSZCZ CZERWONY ZABIELANY Z ZIEMNIAKAMI (buraki, ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, mleko) 400 ml (***GLUTEN, MLEKO, SELER***) PULPET WIEPRZOWY GOTOWANY (łopatka wp., angielka, jajka) 100 g (***GLUTEN, JAJA***) SOS KOPERKOWY (wywar warzywny, mąka pszenna, koperek) 100 ml (***GLUTEN, SELER***) KASZA JĘCZMIENNA GOTOWANA 200 g (***GLUTEN***) SURÓWKA Z DWÓCH KAPUST (kapusta biała, kapusta czerwona, marchew, musztarda, olej, cukier) 120 g (***GORCZYCA***)	CHLEB GRAHAM 100 g (***GLUTEN***) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (***MLEKO***) BIANKA PIERŚ GOTOWANA Z INDYKA (gotowana, w osłonce niejadalnej) 80 g (***SELER, GORCZYCA***) POLĘDWICA SOPOCKA (wędzonka wp., wędzona, parzona) 60 g (***GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER***) SZPINAK BABY 2 g OGÓREK ZIELONY TALARKI OBRANY 50 g SAŁATA LODOWA 10 g	**Energia [kcal] 2 113.9** **Białko ogółem [g] 103.3** **Tłuszcz [g] 79.9** **Węglowodany ogółem [g] 254.3** **Sód [mg] 2 635.2** **Błonnik pokarmowy [g] 32.1** **suma cukrów prostych [g] 28**
2026-03-15 niedziela	Medical_Dieta podstawowa	CHLEB BIAŁY I GRAHAM 100 g (***GLUTEN***) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (***MLEKO***) SZYNKA SZKOLNA (wędlina wp., parzona, w osłonie niejadalnej) 100 g (***SOJA***) JAJKO GOTOWANE klasy M 1 szt (***JAJA***) SAŁATKA ŚRÓDZIEMNOMORSKA (sałata lodowa, rukola, cykoria, oliwki, ogórek zielony) 50 g LIŚĆ SAŁATY MASŁOWEJ 0.06 szt GRUSZKA 1 szt JOGURT OWOCOWY 1 szt (***MLEKO***)	ROSÓŁ Z MAKARONEM (wywar drobiowy, marchew, pietruszka, seler, por, makaron, zielona pietruszka) 400 ml (***GLUTEN, JAJA, SELER***) KURCZAK OPIEKANY (ćwiartka kurczaka, papryka, olej) 150 g (***SELER, GORCZYCA***) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY PRZETARTE 200 g SAŁATKA Z BURACZKA (buraki, olej, cukier) 120 g	CHLEB BIAŁY I GRAHAM 100 g (***GLUTEN***) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (***MLEKO***) TWAROŻEK Z KOPERKIEM (ser biały półtłusty, koperek) 100 g (***MLEKO***) POMIDOR 50 g SAŁATA MIX (sałata lodowa, rukola, cykoria) 10 g	**Energia [kcal] 2 214.4** **Białko ogółem [g] 123.2** **Tłuszcz [g] 77** **Węglowodany ogółem [g] 272.2** **Sód [mg] 2 808.5** **Błonnik pokarmowy [g] 29.9** **suma cukrów prostych [g] 38.3**
	Medical_Dieta cukrzycowa	CHLEB GRAHAM 100 g (***GLUTEN***) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (***MLEKO***) SZYNKA SZKOLNA (wędlina wp., parzona, w osłonie niejadalnej) 100 g (***SOJA***) JAJKO GOTOWANE klasy M 1 szt (***JAJA***) SAŁATKA ŚRÓDZIEMNOMORSKA (sałata lodowa, rukola, cykoria, oliwki, ogórek zielony) 50 g LIŚĆ SAŁATY MASŁOWEJ 0.06 szt GRUSZKA 1 szt KEFIR 1 szt (***MLEKO***)	ROSÓŁ Z MAKARONEM (wywar drobiowy, marchew, pietruszka, seler, por, makaron, zielona pietruszka) 400 ml (***GLUTEN, JAJA, SELER***) KURCZAK OPIEKANY (ćwiartka kurczaka, papryka, olej) 150 g (***SELER, GORCZYCA***) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY PRZETARTE 200 g SAŁATKA Z BURACZKA (buraki, olej, cukier) 120 g	CHLEB GRAHAM 100 g (***GLUTEN***) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (***MLEKO***) TWAROŻEK Z KOPERKIEM (ser biały półtłusty, koperek) 100 g (***MLEKO***) POMIDOR 50 g SAŁATA MIX (sałata lodowa, rukola, cykoria) 10 g	**Energia [kcal] 2 239.7** **Białko ogółem [g] 125** **Tłuszcz [g] 78.6** **Węglowodany ogółem [g] 267** **Sód [mg] 2 850.1** **Błonnik pokarmowy [g] 33.9** **suma cukrów prostych [g] 34.4**
2026-03-16 poniedziałek	Medical_Dieta podstawowa	SERDUSZKO PUDDING 125G 1 szt (***MLEKO***) CHLEB BIAŁY I GRAHAM 100 g (***GLUTEN***) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (***MLEKO***) SALAMI (kiełbasa wp-woł., drobno rozdrobniona, dojrzewająca, wędzxona, parzona) 80 g (***SOJA, SELER, GORCZYCA***) POMIDORY PLASTRY 60 g SAŁATA MIX (sałata lodowa, rukola, cykoria) 10 g	ZUPA JARZYNOWA Z ZIEMNIAKAMI (ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, mleko) 400 ml (***GLUTEN, MLEKO, SELER***) SOS BOLOŃSKI Z WARZYWAMI DUSZONY (łopatka wp., marchew, pietruszka, seler, cebula, kon. pomidorowy, mąka pszenna, olej) 200 g (***GLUTEN***) MAKARON PEŁNOZIARNISTY PENNE GOTOWANY 200 g SURÓWKA Z KAPUSTY PEKIŃSKIEJ (kapusta pekińska, ogórek kiszony, marchew, jabłko, cebula, olej, cukier) 120 g (***GORCZYCA***)	CHLEB BIAŁY I GRAHAM 100 g (***GLUTEN***) POLĘDWICA Z MAJERANKIEM (drobiowo-wieprzowa, parzona) 80 g (***GLUTEN, SOJA, SELER, GORCZYCA***) SAŁATKA ZE STRĄCZKÓW Z OGÓRKIEM KISZONYM (ogórek kiszony, fasola czerwona, groszek zielony, ciecierzyca, zielona pietruszka) 80 g (***GORCZYCA***) LIŚĆ SAŁATY MASŁOWEJ 0.06 szt	**Energia [kcal] 2 582.7** **Białko ogółem [g] 113.3** **Tłuszcz [g] 107.3** **Węglowodany ogółem [g] 314.5** **Sód [mg] 3 524** **Błonnik pokarmowy [g] 38** **suma cukrów prostych [g] 18.7**
	Medical_Dieta cukrzycowa	SEREK WIEJSKI 1 szt (***MLEKO***) CHLEB BIAŁY I GRAHAM 100 g (***GLUTEN***) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (***MLEKO***) SALAMI (kiełbasa wp-wol., drobno rozdrobniona, dojrzewająca, wędzxona, parzona) 80 g (***SOJA, SELER, GORCZYCA***) POMIDORY PLASTRY 60 g SAŁATA MIX (sałata lodowa, rukola, cykoria) 10 g	ZUPA JARZYNOWA Z ZIEMNIAKAMI (ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, mleko) 400 ml (***GLUTEN, MLEKO, SELER***) SOS BOLOŃSKI Z WARZYWAMI DUSZONY (łopatka wp., marchew, pietruszka, seler, cebula, kon. pomidorowy, mąka pszenna, olej) 200 g (***GLUTEN***) MAKARON PEŁNOZIARNISTY PENNE GOTOWANY 200 g SURÓWKA Z KAPUSTY PEKIŃSKIEJ (kapusta pekińska, ogórek kiszony, marchew, jabłko, cebula, olej, cukier) 120 g (***GORCZYCA***)	CHLEB GRAHAM 100 g (***GLUTEN***) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (***MLEKO***) POLĘDWICA Z MAJERANKIEM (drobiowo-wieprzowa, parzona) 80 g (***GLUTEN, SOJA, SELER, GORCZYCA***) SAŁATKA ZE STRĄCZKÓW Z OGÓRKIEM KISZONYM (ogórek kiszony, fasola czerwona, groszek zielony, ciecierzyca, zielona pietruszka) 80 g (***GORCZYCA***) LIŚĆ SAŁATY MASŁOWEJ 0.06 szt	**Energia [kcal] 2 616.1** **Białko ogółem [g] 128.8** **Tłuszcz [g] 110.9** **Węglowodany ogółem [g] 296.5** **Sód [mg] 3 546.7** **Błonnik pokarmowy [g] 40.2** **suma cukrów prostych [g] 18.3**
2026-03-17 wtorek	Medical_Dieta podstawowa	MLEKO 0,2L 1 szt (***MLEKO***) CHLEB BIAŁY I GRAHAM 100 g (***GLUTEN***) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (***MLEKO***) SZYNKA PROSCIUTTO COTTO (szynka wieprzowa gotowana) 50 g (***SOJA, SELER, GORCZYCA***) SER TWAROGOWY TOPIONY Lactima 17G 1 Por PAPRYKA ŚWIEŻA 30 g SAŁATA LODOWA 10 g	ZUPA PIECZARKOWA Z MAKARONEM (pieczarki, marchew, seler, pietruszka, makaron, mąka pszenna, śmietana) 400 ml (***GLUTEN, MLEKO, SELER***) LECZO Z KIEŁBASĄ (kiełbasa, cukinia, papryka, cebula, kon. pomidorowy, mąka pszenna, olej) 300 g (***GLUTEN, SOJA, SELER, GORCZYCA***) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY PRZETARTE 200 g	CHLEB BIAŁY I GRAHAM 100 g (***GLUTEN***) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (***MLEKO***) PŁAT SZYNKOWY (wieprzowy wędzony, parzony) 50 g (***GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA***) SER BIAŁY PÓŁTŁUSTY KRAJANKA 60 g (***MLEKO***) OGÓREK ZIELONY TALARKI OBRANY 50 g KIEŁKI 2 g	**Energia [kcal] 2 251.1** **Białko ogółem [g] 100.9** **Tłuszcz [g] 94.3** **Węglowodany ogółem [g] 258.6** **Sód [mg] 3 737.5** **Błonnik pokarmowy [g] 22.2** **suma cukrów prostych [g] 14.6**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-03-17 wtorek	Medical_Dieta cukrzycowa	MLEKO 0,2L 1 szt (***MLEKO***) CHLEB GRAHAM 100 g (***GLUTEN***) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (***MLEKO***) SZYNKA PROSCIUTTO COTTO (szynka wieprzowa gotowana) 50 g (***SOJA, SELER, GORCZYCA***) SER TWAROGOWY TOPIONY Lactima 17G 1 Por PAPRYKA ŚWIEŻA 30 g SAŁATA LODOWA 10 g	ZUPA PIECZARKOWA Z MAKARONEM (pieczarki, marchew, seler, pietruszka, makaron, mąka pszenna, śmietana) 400 ml (***GLUTEN, MLEKO, SELER***) LECZO Z KIEŁBASĄ (kiełbasa, cukinia, papryka, cebula, kon. pomidorowy, mąka pszenna, olej) 300 g (***GLUTEN, SOJA, SELER, GORCZYCA***) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY PRZETARTE 200 g	CHLEB GRAHAM 100 g (***GLUTEN***) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (***MLEKO***) PŁAT SZYNKOWY (wieprzowy wędzony, parzony) 50 g (***GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA***) SER BIAŁY PÓŁTŁUSTY KRAJANKA 60 g (***MLEKO***) OGÓREK ZIELONY TALARKI OBRANY 50 g KIEŁKI 2 g	**Energia [kcal] 2 274.9** **Białko ogółem [g] 102.2** **Tłuszcz [g] 94.7** **Węglowodany ogółem [g] 256.5** **Sód [mg] 3 780.9** **Błonnik pokarmowy [g] 26.6** **suma cukrów prostych [g] 13.8**
2026-03-18 środa	Medical_Dieta podstawowa	JOGURT OWOCOWY 1 szt (***MLEKO***) CHLEB BIAŁY I GRAHAM 100 g (***GLUTEN***) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (***MLEKO***) SZYNKA SZKOLNA (wędlina wp., parzona, w osłonie niejadalnej) 50 g (***SOJA***) SER ŻÓŁTY (podpuszczkowy ser dojrzewający, typ holenderski tłusty) 50 g (***MLEKO***) CIECIERZYCA Z SŁONECZNIKIEM (ciecierzyca, słonecznik, zielona pietruszka) 60 g LIŚĆ SAŁATY MASŁOWEJ 0.06 szt	ZUPA POMIDOROWA Z MAKARONEM (marchew, seler, pietruszka, makaron, koncentrat pomidorowy, mąka pszenna, śmietana) 400 ml (***GLUTEN, MLEKO, SELER***) KURCZAK OPIEKANY (ćwiartka kurczaka, papryka, olej) 150 g (***SELER, GORCZYCA***) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY PRZETARTE 200 g SURÓWKA COLESLAW (kapusta biała, marchew, cebula, jogurt naturalny, chrzan, cukier) 120 g (***JAJA, MLEKO, GORCZYCA, SO2***) CIASTKA Belvita 50g 1 Por (***GLUTEN***)	CHLEB BIAŁY I GRAHAM 100 g (***GLUTEN***) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (***MLEKO***) TWAROŻEK Z ZIOŁAMI (ser biały półtłusty, jogurt naturalny 2%, zioła) 100 g (***MLEKO***) SAŁATA MIX 20 g RZODKIEW BIAŁA Z ZIELONĄ PIETRUSZKĄ 60 g	**Energia [kcal] 2 535.6** **Białko ogółem [g] 131.7** **Tłuszcz [g] 97.3** **Węglowodany ogółem [g] 299.7** **Sód [mg] 2 698.3** **Błonnik pokarmowy [g] 30.1** **suma cukrów prostych [g] 38.3**
	Medical_Dieta cukrzycowa	JOGURT NATURALNY 150 g (***MLEKO***) CHLEB GRAHAM 100 g (***GLUTEN***) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (***MLEKO***) SZYNKA SZKOLNA (wędlina wp., parzona, w osłonie niejadalnej) 50 g (***SOJA***) SER ŻÓŁTY (podpuszczkowy ser dojrzewający, typ holenderski tłusty) 50 g (***MLEKO***) CIECIERZYCA Z SŁONECZNIKIEM (ciecierzyca, słonecznik, zielona pietruszka) 60 g LIŚĆ SAŁATY MASŁOWEJ 0.06 szt	ZUPA POMIDOROWA Z MAKARONEM (marchew, seler, pietruszka, makaron, koncentrat pomidorowy, mąka pszenna, śmietana) 400 ml (***GLUTEN, MLEKO, SELER***) KURCZAK OPIEKANY (ćwiartka kurczaka, papryka, olej) 150 g (***SELER, GORCZYCA***) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY PRZETARTE 200 g SURÓWKA COLESLAW (kapusta biała, marchew, cebula, jogurt naturalny, chrzan, cukier) 120 g (***JAJA, MLEKO, GORCZYCA, SO2***) WAFLE RYŻOWE 3SZT. 30 g	CHLEB GRAHAM 100 g (***GLUTEN***) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (***MLEKO***) TWAROŻEK Z ZIOŁAMI (ser biały półtłusty, jogurt naturalny 2%, zioła) 100 g (***MLEKO***) SAŁATA MIX 20 g RZODKIEW BIAŁA Z ZIELONĄ PIETRUSZKĄ 60 g	**Energia [kcal] 2 432.6** **Białko ogółem [g] 131.4** **Tłuszcz [g] 91.1** **Węglowodany ogółem [g] 282.6** **Sód [mg] 2 764.1** **Błonnik pokarmowy [g] 34.6** **suma cukrów prostych [g] 25**
2026-03-19 czwartek	Medical_Dieta podstawowa	JOGURT OWOCOWY 1 szt (***MLEKO***) CHLEB BIAŁY I GRAHAM 100 g (***GLUTEN***) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (***MLEKO***) SZYNKA RZEŹNIKA (wp. parzony, wędzony, w osłonce niejadalnej) 80 g (***GLUTEN, SOJA***) SAŁATKA ŚRÓDZIEMNOMORSKA (sałata lodowa, rukola, cykoria, oliwki, ogórek zielony) 80 g ROSZPONKA 5 g	ZUPA PEJZANKA Z ZIEMNIAKAMI I KIEŁBASĄ (ziemniaki, kapusta biała, kiełbasa wp., marchew, seler, pietruszka, kon. pomidorowy, 400 ml (***GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA***) SOS MIĘSNO-WARZYWNY DUSZONY - MIĘSO W KOSTKĘ (łopatka wp., marchew, pietruszka, seler, mąka pszenna) 200 g (***GLUTEN, SELER***) RYŻ WIELOZIARNSTY GOTOWANY (ryż brazowy, ryż biały) 200 g SURÓWKA Z MARCHEWKI drobnotarta (marchew, olej, cukier, sok z cytryny) 120 g	CHLEB BIAŁY I GRAHAM 100 g (***GLUTEN***) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (***MLEKO***) PASZTET DZIDUNIA (wieprzowo-drobiowy, pieczony, drobno rozdrobniony) 100 g (***GLUTEN, SOJA, SELER***) OGÓREK KISZONY TALARKI 50 g (***GORCZYCA***) LIŚĆ SAŁATY MASŁOWEJ 0.06 szt	**Energia [kcal] 2 535.5** **Białko ogółem [g] 113.5** **Tłuszcz [g] 115.7** **Węglowodany ogółem [g] 278.8** **Sód [mg] 4 463.9** **Błonnik pokarmowy [g] 37.3** **suma cukrów prostych [g] 25.2**
	Medical_Dieta cukrzycowa	SEREK HOMOGENIZOWANY NATURALNY 150G 1 szt (***MLEKO***) CHLEB GRAHAM 100 g (***GLUTEN***) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (***MLEKO***) SZYNKA RZEŹNIKA (wp. parzony, wędzony, w osłonce niejadalnej) 80 g (***GLUTEN, SOJA***) SAŁATKA ŚRÓDZIEMNOMORSKA (sałata lodowa, rukola, cykoria, oliwki, ogórek zielony) 60 g ROSZPONKA 5 g	ZUPA ZIEMNIACZANA (ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, mleko) 400 ml (***GLUTEN, MLEKO, SELER***) SOS MIĘSNO-WARZYWNY DUSZONY - MIĘSO W KOSTKĘ (łopatka wp., marchew, pietruszka, seler, mąka pszenna) 200 g (***GLUTEN, SELER***) RYŻ WIELOZIARNSTY GOTOWANY (ryż brazowy, ryż biały) 200 g SURÓWKA Z MARCHEWKI drobnotarta (marchew, olej, cukier, sok z cytryny) 120 g	CHLEB GRAHAM 100 g (***GLUTEN***) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (***MLEKO***) PASZTET DZIDUNIA (wieprzowo-drobiowy, pieczony, drobno rozdrobniony) 100 g (***GLUTEN, SOJA, SELER***) OGÓREK KISZONY TALARKI 50 g (***GORCZYCA***) LIŚĆ SAŁATY MASŁOWEJ 0.06 szt	**Energia [kcal] 2 489.5** **Białko ogółem [g] 107.8** **Tłuszcz [g] 108.3** **Węglowodany ogółem [g] 281.9** **Sód [mg] 3 779.9** **Błonnik pokarmowy [g] 39.6** **suma cukrów prostych [g] 17.7**
2026-03-20 piątek	Medical_Dieta podstawowa	SEREK HOMOGENIZOWANY NATURALNY 150G 1 szt (***MLEKO***) CHLEB BIAŁY I GRAHAM 100 g (***GLUTEN***) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (***MLEKO***) PASTA JAJECZNA ZE SZCZYPIORKIEM (jajka, szczypiorek, majonez) 100 g (***JAJA, GORCZYCA***) DWA RODZAJE RZODKIEWKI (rzodkiewka, rzodkiew biała) 50 g SAŁATA MIX ZE SŁONECZNIKIEM (sałata lodowa, rukola, cykoria, słonecznik) 10 g JABŁKO 1 szt	ZUPA KRUPNIK Z KASZY JĘCZMIENNEJ (marchew, seler, pietruszka, kasza jęczmienna) 400 ml (***GLUTEN, SELER***) FILET Z RYBY PANIEROWANY PIECZONY (tilapia filet, jajka, bułka tarta, mąka pszenna, olej) 100 g (***GLUTEN, JAJA, RYBA***) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY PRZETARTE 200 g SURÓWKA Z KAPUSTY KISZONEJ DROBNO SIEKANA (kapusta kiszona, marchew, jabłko, cebula, olej, zielona, pietruszka) 120 g (***GORCZYCA***)	CHLEB BIAŁY I GRAHAM 100 g (***GLUTEN***) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (***MLEKO***) SAŁATA MIX (sałata lodowa, rukola, cykoria) 10 g SER BIAŁY PÓŁTŁUSTY 100 g (***MLEKO***) POMIDOR 60 g	**Energia [kcal] 2 480** **Białko ogółem [g] 104.8** **Tłuszcz [g] 107.8** **Węglowodany ogółem [g] 289** **Sód [mg] 2 016.3** **Błonnik pokarmowy [g] 33.6** **suma cukrów prostych [g] 20.5**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-09 do dnia 2026-03-22 KUCHNIA OGÓLNA

2026-03-20 piątek	Medical_Dieta cukrzycowa	SEREK HOMOGENIZOWANY NATURALNY 150G 1 szt (***MLEKO***) CHLEB GRAHAM 100 g (***GLUTEN***) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (***MLEKO***) PASTA JAJECZNA ZE SZCZYPIORKIEM (jajka, szczypiorek, majonez) 100 g (***JAJA, GORCZYCA***) SAŁATA MIX ZE SŁONECZNIKIEM (sałata lodowa, rukola, cykoria, słonecznik) 10 g DWA RODZAJE RZODKIEWKI (rzodkiewka, rzodkiew biała) 50 g JABŁKO 1 szt	ZUPA KRUPNIK Z KASZY JĘCZMIENNEJ (marchew, seler, pietruszka, kasza jęczmienna) 400 ml (***GLUTEN, SELER***) FILET Z RYBY PANIEROWANY PIECZONY (tilapia filet, jajka, bułka tarta, mąka pszenna, olej) 100 g (***GLUTEN, JAJA, RYBA***) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY PRZETARTE 200 g SURÓWKA Z KAPUSTY KISZONEJ DROBNO SIEKANA (kapusta kiszona, marchew, jabłko, cebula, olej, zielona, pietruszka) 120 g (***GORCZYCA***)	CHLEB GRAHAM 100 g (***GLUTEN***) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (***MLEKO***) SAŁATA MIX (sałata lodowa, rukola, cykoria) 10 g SER BIAŁY PÓŁTŁUSTY 100 g (***MLEKO***) POMIDOR 60 g	**Energia [kcal] 2 503.8** **Białko ogółem [g] 106.1** **Tłuszcz [g] 108.2** **Węglowodany ogółem [g] 286.9** **Sód [mg] 2 059.7** **Błonnik pokarmowy [g] 38** **suma cukrów prostych [g] 19.7**
2026-03-21 sobota	Medical_Dieta podstawowa	SEREK HOMOGENIZOWANY NATURALNY 150G 1 szt (***MLEKO***) CHLEB BIAŁY I GRAHAM 100 g (***GLUTEN***) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (***MLEKO***) POLĘDWICA MIODOWA (z indyka i kurczaka grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalnej) 80 g (***SOJA, SELER, GORCZYCA***) POMIDOR 60 g SAŁATA LODOWA 10 g KIEŁKI 2 g	ZUPA BARSZCZ CZERWONY Z ZIEMNIAKAMI (buraki, ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, mleko) 400 ml (***GLUTEN, MLEKO, SELER***) STEK WP. Z CEBULKĄ PIECZONY (łopatka wp., cebula, mąka pszenna) 100 g (***GLUTEN***) KASZA PĘCZAK GOTOWANA 200 g (***GLUTEN***) SURÓWKA Z KAPUSTY BIAŁEJ DROBNO TARTA (kapusta biała, marchew, jabłko, cebula, musztarda, olej) 120 g (***GORCZYCA***)	CHLEB BIAŁY I GRAHAM 100 g (***GLUTEN***) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (***MLEKO***) SZYNKA RZEŹNIKA (wp. parzony, wędzony, w osłonce niejadalnej) 80 g (***GLUTEN, SOJA***) OGÓREK KISZONY TALARKI 60 g (***GORCZYCA***) LIŚĆ SAŁATY MASŁOWEJ 0.06 szt RUKOLA 4 g	**Energia [kcal] 2 194.6** **Białko ogółem [g] 104.5** **Tłuszcz [g] 92.9** **Węglowodany ogółem [g] 245.1** **Sód [mg] 3 425.5** **Błonnik pokarmowy [g] 26** **suma cukrów prostych [g] 23.1**
	Medical_Dieta cukrzycowa	SEREK HOMOGENIZOWANY NATURALNY 150G 1 szt (***MLEKO***) CHLEB GRAHAM 100 g (***GLUTEN***) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (***MLEKO***) POLĘDWICA MIODOWA (z indyka i kurczaka grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalnej) 100 g (***SOJA, SELER, GORCZYCA***) POMIDOR 60 g SAŁATA LODOWA 10 g KIEŁKI 2 g	ZUPA BARSZCZ CZERWONY Z ZIEMNIAKAMI (buraki, ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, mleko) 400 ml (***GLUTEN, MLEKO, SELER***) STEK WP. Z CEBULKĄ PIECZONY (łopatka wp., cebula, mąka pszenna) 100 g (***GLUTEN***) KASZA PĘCZAK GOTOWANA 200 g (***GLUTEN***) SURÓWKA Z KAPUSTY BIAŁEJ DROBNO TARTA (kapusta biała, marchew, jabłko, cebula, musztarda, olej) 120 g (***GORCZYCA***)	CHLEB GRAHAM 100 g (***GLUTEN***) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (***MLEKO***) SZYNKA RZEŹNIKA (wp. parzony, wędzony, w osłonce niejadalnej) 80 g (***GLUTEN, SOJA***) OGÓREK KISZONY TALARKI 60 g (***GORCZYCA***) LIŚĆ SAŁATY MASŁOWEJ 0.06 szt RUKOLA 4 g	**Energia [kcal] 2 256** **Białko ogółem [g] 108.3** **Tłuszcz [g] 96.1** **Węglowodany ogółem [g] 243.7** **Sód [mg] 3 618.7** **Błonnik pokarmowy [g] 30.3** **suma cukrów prostych [g] 22.3**
2026-03-22 niedziela	Medical_Dieta podstawowa	CHAŁKA 100G 0.2 szt (***GLUTEN, JAJA, MLEKO***) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (***MLEKO***) SEREK WANILIOWY HOMOGENIZOWANY 100 g (***MLEKO***) KREM ORZECHOWO-KAKAOWY 20G 1 szt (***MLEKO***) JABŁKO 1 szt KEFIR 1 szt (***MLEKO***)	ROSÓŁ Z MAKARONEM (wywar drobiowy, marchew, pietruszka, seler, por, makaron, zielona pietruszka) 400 ml (***GLUTEN, JAJA, SELER***) KURCZAK OPIEKANY (ćwiartka kurczaka, papryka, olej) 150 g (***SELER, GORCZYCA***) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY Z KOPERKIEM 200 g BURACZKI GOTOWANE (buraki, mąka pszenna, masło roślinne) 120 g (***GLUTEN***)	CHLEB BIAŁY I GRAHAM 100 g (***GLUTEN***) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (***MLEKO***) SER TOPIONY 17,5g 1 szt (***MLEKO***) SZYNKA Z PIERSIĄ INDYCZĄ (z indyka i kurczaka grub rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalnej) 60 g (***SOJA, SELER, GORCZYCA***) DWA RODZAJE RZODKIEWKI (rzodkiewka, rzodkiew biała) 60 g SAŁATA MIX (sałata lodowa, rukola, cykoria) 10 g	**Energia [kcal] 2 468.8** **Białko ogółem [g] 113.5** **Tłuszcz [g] 99** **Węglowodany ogółem [g] 296.2** **Sód [mg] 2 090.8** **Błonnik pokarmowy [g] 24.8** **suma cukrów prostych [g] 56.8**
	Medical_Dieta cukrzycowa	CHLEB GRAHAM 100 g (***GLUTEN***) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (***MLEKO***) JAJKO GOTOWANE klasy M 1 szt (***JAJA***) PŁAT SZYNKOWY (wieprzowy wędzony, parzony) 80 g (***GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA***) POMIDOR 60 g SZCZYPIOREK 1 Por LIŚĆ SAŁATY MASŁOWEJ 0.06 szt KEFIR 1 szt (***MLEKO***)	ROSÓŁ Z MAKARONEM (wywar drobiowy, marchew, pietruszka, seler, por, makaron, zielona pietruszka) 400 ml (***GLUTEN, JAJA, SELER***) KURCZAK OPIEKANY (ćwiartka kurczaka, papryka, olej) 150 g (***SELER, GORCZYCA***) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY Z KOPERKIEM 200 g SAŁATKA Z BURACZKA B/CUKRU (burak, olej) 120 g	CHLEB GRAHAM 100 g (***GLUTEN***) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (***MLEKO***) SER TOPIONY 17,5g 1 szt (***MLEKO***) SZYNKA Z PIERSIĄ INDYCZĄ (z indyka i kurczaka grub rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalnej) 60 g (***SOJA, SELER, GORCZYCA***) DWA RODZAJE RZODKIEWKI (rzodkiewka, rzodkiew biała) 60 g SAŁATA MIX (sałata lodowa, rukola, cykoria) 10 g	**Energia [kcal] 2 201** **Białko ogółem [g] 115.9** **Tłuszcz [g] 92.5** **Węglowodany ogółem [g] 233.3** **Sód [mg] 2 965.9** **Błonnik pokarmowy [g] 31.2** **suma cukrów prostych [g] 25.4**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone