Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-07 do dnia 2026-09-20 KUCHNIA OGÓLNA

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	II Ś	Obiad	Kolacja	2. kolacja	SUMA
2026-09-07 poniedziałek	Medical_Dieta podstawowa	KEFIR (150g) 1 szt (***MLEKO***) CHLEB PSZENNY I RAZOWY 100 g (***GLUTEN, SEZAM***) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (***MLEKO***) POLĘDWICA SOPOCKA (schab wp., wędzona, parzona) 80 g (***GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER***) POMIDOR 50 g SAŁATA MIX (sałata lodowa, rukola, sałata radicchio) 10 g HERBATA (250ml) 1 szt CUKIER 5 g		ZUPA PIECZARKOWA Z MAKARONEM (pieczarki, marchew, seler, pietruszka, makaron, mąka pszenna, śmietana) 400 ml (***GLUTEN, MLEKO, SELER***) WIEPRZOWINA PO WĘGIERSKU DUSZONA (pokrojona w kostę) (łopatka wp., papryka konserwowa, cebula, mąka, przecier pomidorowy) 150 g (***GLUTEN***) KASZA GRYCZANA GOTOWANA 200 g SURÓWKA WIELOWARZYWNA (kapusta biała, ogórek kiszony, marchew, seler, pietruszka, olej rzepakowy, musztarda) 200 g (***SELER, GORCZYCA***) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB PSZENNY I RAZOWY 100 g (***GLUTEN, SEZAM***) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (***MLEKO***) SER ŻÓŁTY (podpuszczkowy ser dojrzewający, typ holenderski tłusty) 50 g (***MLEKO***) SAŁATKA ZE STRĄCZKÓW (fasola czerwona, groszek zielony, ciecierzyca, zielona pietruszka) 50 g LIŚĆ SAŁATY MASŁOWEJ 0,06 szt HERBATA (250ml) 1 szt CUKIER 5 g	KANAPKA Z WĘDLINĄ DROBIOWĄ (angielka 30g, wędlina drobiowa 30g, masło 10g) 1 Por (***GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO***)	**Energia [kcal] 2 342,9** **Białko ogółem [g] 104,2** **Tłuszcz [g] 85,1** **Węglowodany ogółem [g] 309,9** **Sód [mg] 3 471,8** **Błonnik pokarmowy [g] 39,3** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,9** **suma cukrów prostych [g] 29,8**
	Medical_Dieta cukrzycowa	CHLEB GRAHAM 100 g (***GLUTEN, SEZAM***) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (***MLEKO***) POLĘDWICA SOPOCKA (schab wp., wędzona, parzona) 80 g (***GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER***) POMIDOR 50 g SAŁATA MIX (sałata lodowa, rukola, sałata radicchio) 10 g HERBATA (250ml) 1 szt KEFIR (150g) 1 szt (***MLEKO***)	SEREK HOMOGENIZOWANY NATURALNY 150G 1 szt (***MLEKO***)	ZUPA PIECZARKOWA Z MAKARONEM (pieczarki, marchew, seler, pietruszka, makaron, mąka pszenna, śmietana) 400 ml (***GLUTEN, MLEKO, SELER***) WIEPRZOWINA PO WĘGIERSKU DUSZONA (pokrojona w kostę) (łopatka wp., papryka konserwowa, cebula, mąka, przecier pomidorowy) 150 g (***GLUTEN***) KASZA GRYCZANA GOTOWANA 200 g SURÓWKA WIELOWARZYWNA b/cukru (kapusta biała, ogórek kiszony, marchew, seler, pietruszka, olej rzepakowy, musztarda,ksylitol) 200 g (***SELER, GORCZYCA***) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB GRAHAM 100 g (***GLUTEN, SEZAM***) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (***MLEKO***) SER ŻÓŁTY (podpuszczkowy ser dojrzewający, typ holenderski tłusty) 50 g (***MLEKO***) SAŁATKA ZE STRĄCZKÓW (fasola czerwona, groszek zielony, ciecierzyca, zielona pietruszka) 50 g LIŚĆ SAŁATY MASŁOWEJ 0,06 szt HERBATA (250ml) 1 szt	KANAPKA Z WĘDLINĄ DROBIOWĄ (chleb graham 30g, wędlina drobiowa 30g, masło 10g) 1 Por (***GLUTEN, SOJA, MLEKO, SEZAM***)	**Energia [kcal] 2 515,7** **Białko ogółem [g] 120,6** **Tłuszcz [g] 94** **Węglowodany ogółem [g] 315,1** **Sód [mg] 3 509,6** **Błonnik pokarmowy [g] 44,9** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,2** **suma cukrów prostych [g] 26,3**
2026-09-08 wtorek	Medical_Dieta podstawowa	JOGURT OWOCOWY (100g) 1 szt (***MLEKO***) CHLEB PSZENNY I RAZOWY 100 g (***GLUTEN, SEZAM***) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (***MLEKO***) PASTA TWAROGOWO - RYBNA (ser biały, tuńczyk, zielona pietruszka) 100 g (***RYBA, MLEKO***) OGÓREK ZIELONY TALARKI OBRANY 50 g LIŚĆ SAŁATY MASŁOWEJ 0,06 szt HERBATA (250ml) 1 szt		ZUPA NEAPOLITAŃSKA Z MAKARONEM (marchew, seler, pietruszka, makaron, ser topiony, mąka pszenna, śmietana) 400 ml (***GLUTEN, MLEKO, SELER***) PIECZEŃ WIEPRZOWA - PIECZONA (łopatka b/k, jajka kl.M, bułka tarta, przyprawy, olej) 100 g (***GLUTEN, JAJA***) SOS POMIDOROWY (przecier pomidorowy, mąka pszenna) 100 ml (***GLUTEN***) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY 200 g SURÓWKA Z MARCHEWKI I JABŁKA (marchew, jabłko, olej rzepakowy, cukier) 200 g KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB PSZENNY I RAZOWY 100 g (***GLUTEN, SEZAM***) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (***MLEKO***) SZYNKA KONSERWOWA (wieprzowa, parzony, w osłonce niejadalnej) 50 g (***SOJA, SELER***) SEREK WANILIOWY HOMOGENIZOWANY 50 g (***MLEKO***) ROSZPONKA 5 g BURAKI GOTOWANE PLASTRY 50 g	JABŁKO (120g) 1 szt	**Energia [kcal] 2 243,6** **Białko ogółem [g] 95,2** **Tłuszcz [g] 81,6** **Węglowodany ogółem [g] 292,7** **Sód [mg] 2 921,3** **Błonnik pokarmowy [g] 34,3** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,6** **suma cukrów prostych [g] 47,4**
	Medical_Dieta cukrzycowa	CHLEB GRAHAM 100 g (***GLUTEN, SEZAM***) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (***MLEKO***) PASTA TWAROGOWO - RYBNA (ser biały, tuńczyk, zielona pietruszka) 100 g (***RYBA, MLEKO***) OGÓREK ZIELONY TALARKI OBRANY 50 g LIŚĆ SAŁATY MASŁOWEJ 0,06 szt HERBATA (250ml) 1 szt JOGURT NATURALNY 150 g (***MLEKO***)	MUS JABŁKOWY B/CUKRU (jabłka) 200 g	ZUPA KRUPNIK Z KASZY JĘCZMIENNEJ (marchew, seler, pietruszka, kasza jęczmienna) 400 ml (***GLUTEN, SELER***) PIECZEŃ WIEPRZOWA - PIECZONA (łopatka b/k, jajka kl.M, bułka tarta, przyprawy, olej) 100 g (***GLUTEN, JAJA***) SOS POMIDOROWY (przecier pomidorowy, mąka pszenna) 100 ml (***GLUTEN***) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY 200 g SURÓWKA Z MARCHEWKI I JABŁKA B/CUKRU (marchew, jabłko, olej rzepakowy, ksylitol) 200 g KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB GRAHAM 100 g (***GLUTEN, SEZAM***) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (***MLEKO***) SZYNKA KONSERWOWA (wieprzowa, parzony, w osłonce niejadalnej) 50 g (***SOJA, SELER***) TWAROŻEK (ser biały półtłusty, jogurt naturalny 2%) 50 g (***MLEKO***) ROSZPONKA 5 g BURAKI GOTOWANE PLASTRY 50 g HERBATA B/C 200 ml	WAFLE RYŻOWE 3SZT. 30 g	**Energia [kcal] 2 320,5** **Białko ogółem [g] 94,9** **Tłuszcz [g] 76,9** **Węglowodany ogółem [g] 327,8** **Sód [mg] 2 464,7** **Błonnik pokarmowy [g] 44,3** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,3** **suma cukrów prostych [g] 39,8**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-07 do dnia 2026-09-20 KUCHNIA OGÓLNA

2026-09-09 środa	Medical_Dieta podstawowa	CHLEB PSZENNY I RAZOWY 100 g (***GLUTEN, SEZAM***) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (***MLEKO***) POLĘDWICA GAZDY (schab wp. parzony) 50 g (***SOJA, GORCZYCA***) JAJKO GOTOWANE klasy M (55g) 1 szt (***JAJA***) CIECIERZYCA Z SŁONECZNIKIEM (ciecierzyca, słonecznik, zielona pietruszka, olej rzepakowy) 60 g LIŚĆ SAŁATY MASŁOWEJ 0,06 szt SZCZYPIOREK 5g 1 Por HERBATA (250ml) 1 szt CUKIER 5 g		ZUPA SZPINAKOWA Z ZIEMNIAKAMI (ziemniaki, szpinak, marchew, pietruszka, seler, mąka pszenna, mleko) 400 ml (***GLUTEN, MLEKO, SELER***) MAKARON ŚWIDERKI GOTOWANY 200 g (***GLUTEN***) SER BIAŁY DO MAKARONU (ser biały półtłusty) 150 g (***MLEKO***) SOS TRUSKAWKOWY (truskawki, maślanka) 100 ml (***MLEKO***) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB PSZENNY I RAZOWY 100 g (***GLUTEN, SEZAM***) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (***MLEKO***) FILET KRÓLEWSKI Z INDYKA (dodatek wp., średnio rozdrobniony parzony, wędzony) 50 g (***SOJA***) SEREK WIEJSKI GRANULOWANY 50 g (***MLEKO***) OGÓREK KISZONY TALARKI 50 g (***GORCZYCA***) SAŁATA MIX (sałata lodowa, rukola, sałata radicchio) 15 g HERBATA (250ml) 1 szt CUKIER 5 g	POMARAŃCZA (150g) 1 szt	**Energia [kcal] 1 923,6** **Białko ogółem [g] 96,2** **Tłuszcz [g] 46,7** **Węglowodany ogółem [g] 289,3** **Sód [mg] 3 375,6** **Błonnik pokarmowy [g] 34,5** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22** **suma cukrów prostych [g] 53,2**
	Medical_Dieta cukrzycowa	CHLEB GRAHAM 100 g (***GLUTEN, SEZAM***) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (***MLEKO***) JAJKO GOTOWANE klasy M (55g) 1 szt (***JAJA***) POLĘDWICA GAZDY (schab wp. parzony) 50 g (***SOJA, GORCZYCA***) CIECIERZYCA Z SŁONECZNIKIEM (ciecierzyca, słonecznik, zielona pietruszka, olej rzepakowy) 100 g LIŚĆ SAŁATY MASŁOWEJ 0,06 szt SZCZYPIOREK 5g 1 Por HERBATA (250ml) 1 szt	KANAPKA Z SEREM BIAŁYM (ser biały półtłusty 30g, chleb graham 30g, masło10g) 1 Por (***GLUTEN, MLEKO, SEZAM***)	ZUPA SZPINAKOWA Z ZIEMNIAKAMI (ziemniaki, szpinak, marchew, pietruszka, seler, mąka pszenna, mleko) 400 ml (***GLUTEN, MLEKO, SELER***) FILET Z PIERSI KURCZAKA PIECZONY 100 g SOS JARZYNOWY (marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna) 100 ml (***GLUTEN, SELER***) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY 200 g SURÓWKA Z DWÓCH KAPUST B/CUKRU (kapusta biała, kapusta czerwona, marchew, musztarda, olej rzepakowy, ksylitol) 200 g (***GORCZYCA***) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB GRAHAM 100 g (***GLUTEN, SEZAM***) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (***MLEKO***) FILET KRÓLEWSKI Z INDYKA (dodatek wp., średnio rozdrobniony parzony, wędzony) 50 g (***SOJA***) SEREK WIEJSKI GRANULOWANY 50 g (***MLEKO***) OGÓREK KISZONY TALARKI 50 g (***GORCZYCA***) SAŁATA MIX (sałata lodowa, rukola, sałata radicchio) 15 g HERBATA (250ml) 1 szt	POMARAŃCZA (150g) 1 szt	**Energia [kcal] 2 318,8** **Białko ogółem [g] 108** **Tłuszcz [g] 73** **Węglowodany ogółem [g] 328,6** **Sód [mg] 3 863** **Błonnik pokarmowy [g] 53,5** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,4** **suma cukrów prostych [g] 24,5**
2026-09-10 czwartek	Medical_Dieta podstawowa	KEFIR (150g) 1 szt (***MLEKO***) CHLEB PSZENNY I RAZOWY 100 g (***GLUTEN, SEZAM***) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (***MLEKO***) TWARÓŻEK Z KOPERKIEM (ser biały półtłusty, koperek) 100 g (***MLEKO***) POMIDOR 50 g SAŁATA LODOWA Z RUKOLĄ (sałata lodowa, rukola) 10 g ŚLIWKI 3 szt HERBATA (250ml) 1 szt CUKIER 5 g		ZUPA KREM BROKUŁOWY (brokuły, ziemniaki, pietruszka, śmietana) 400 ml 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***) RYŻ BIAŁY GOTOWANY 200 g SURÓWKA Z KAPUSTY PEKIŃSKIEJ (kapusta pekińska, marchew, jabłko, cebula, natka pietruszki, olej rzepakowy, cukier) 200 g KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB PSZENNY I RAZOWY 100 g (***GLUTEN, SEZAM***) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (***MLEKO***) SZYNKA PIECZONA (wp.) 50 g (***SOJA, SELER, GORCZYCA***) PASTA WARZYWNA (marchew, pietruszka, seler, zielona pietruszka) 50 g (***SELER***) SAŁATKA SZWEDZKA 50 g KIEŁKI 2 g HERBATA (250ml) 1 szt CUKIER 5 g	KISIEL (kisiel owocowy, woda) (200ml) 1 Por	**Energia [kcal] 1 997,8** **Białko ogółem [g] 82,3** **Tłuszcz [g] 52,8** **Węglowodany ogółem [g] 308,7** **Sód [mg] 2 913** **Błonnik pokarmowy [g] 32** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,5** **suma cukrów prostych [g] 78,9**
	Medical_Dieta cukrzycowa	CHLEB GRAHAM 100 g (***GLUTEN, SEZAM***) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (***MLEKO***) TWARÓŻEK Z KOPERKIEM (ser biały półtłusty, koperek) 100 g (***MLEKO***) POMIDOR 50 g SAŁATA LODOWA Z RUKOLĄ (sałata lodowa, rukola) 10 g JABŁKO (120g) 1 szt HERBATA (250ml) 1 szt KEFIR (150g) 1 szt (***MLEKO***)	SAŁATKA ŚRÓDZIEMNOMORSKA (sałata lodowa, rukola, sałata radiccio, oliwki, ogórek zielony, oliwa z oliwek) 100 g	ZUPA KREM BROKUŁOWY (brokuły, ziemniaki, pietruszka, śmietana) 400 ml 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***) RYŻ WIELOZIARNSTY GOTOWANY (ryż brazowy, ryż biały) 200 g SURÓWKA Z KAPUSTY PEKIŃSKIEJ B/CUKRU (kapusta pekińska, marchew, jabłko, natka pietruszki, olej rzepakowy, ksylitol) 200 g KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB GRAHAM 100 g (***GLUTEN, SEZAM***) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (***MLEKO***) SZYNKA PIECZONA (wp.) 50 g (***SOJA, SELER, GORCZYCA***) PASTA WARZYWNA (marchew, pietruszka, seler, zielona pietruszka) 50 g (***SELER***) SAŁATKA SZWEDZKA 50 g KIEŁKI 2 g HERBATA (250ml) 1 szt	KANAPKA Z WĘDLINĄ DROBIOWĄ (chleb graham 30g, wędlina drobiowa 30g, masło 10g) 1 Por (***GLUTEN, SOJA, MLEKO, SEZAM***)	**Energia [kcal] 2 170,4** **Białko ogółem [g] 93,9** **Tłuszcz [g] 73,2** **Węglowodany ogółem [g] 298,4** **Sód [mg] 3 566,6** **Błonnik pokarmowy [g] 42,6** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,8** **suma cukrów prostych [g] 33,1**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-09-11 piątek	Medical_Dieta podstawowa	SEREK HOMOGENIZOWANY NATURALNY 150G 1 szt (***MLEKO***) CHLEB PSZENNY I RAZOWY 100 g (***GLUTEN, SEZAM***) 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, sałata radicchio, słonecznik) 15 g DWA RODZAJE RZODKIEWKI (rzodkiewka, rzodkiew biała) 60 g GRUSZKA (140g) 1 szt		ZUPA KRUPNIK Z RYŻU (marchew, seler, pietruszka, ryż biały) 400 ml (***SELER***) MORSZCZUK PANIEROWANY PIECZONY (filet z morszczuka,jaja,mąka,bułka tarta) 80 g (***GLUTEN, JAJA, RYBA***) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY 200 g SURÓWKA Z KAPUSTY KISZONEJ DROBNO SIEKANA (kapusta kiszona, marchew, jabłko, cebula, olej rzepakowy, zielona, pietruszka) 200 g (***GORCZYCA***) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB PSZENNY I RAZOWY 100 g (***GLUTEN, SEZAM***) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (***MLEKO***) SER BIAŁY PÓŁTŁUSTY 50 g (***MLEKO***) MARMOLADA 50 g SZPINAK BABY 2 g LIŚĆ SAŁATY MASŁOWEJ 0,06 szt	SOCZEK B/CUKRU 200ml 1 szt	**Energia [kcal] 2 167,5** **Białko ogółem [g] 79,1** **Tłuszcz [g] 73,4** **Węglowodany ogółem [g] 314,6** **Sód [mg] 2 160,7** **Błonnik pokarmowy [g] 34,7** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,7** **suma cukrów prostych [g] 50,7**
	Medical_Dieta cukrzycowa	CHLEB GRAHAM 100 g (***GLUTEN, SEZAM***) 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) 60 g SAŁATA MIX ZE SŁONECZNIKIEM (sałata lodowa, rukola, sałata radicchio, słonecznik) 15 g JABŁKO (120g) 1 szt SEREK HOMOGENIZOWANY NATURALNY 150G 1 szt (***MLEKO***)	KANAPKA Z SEREM ŻÓŁTYM (chleb graham 30g, ser żółty 30g, masło 10g) 1 Por (***GLUTEN, MLEKO, SEZAM***)	ZUPA KRUPNIK Z RYŻU (marchew, seler, pietruszka, ryż biały) 400 ml (***SELER***) FILET Z MORSZCZUKA GOTOWANY (filet z morszczuka, tymianek, sól) 100 g (***RYBA***) SOS KOPERKOWY (wywar warzywny, mąka pszenna, koperek) 100 ml (***GLUTEN, SELER***) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY 200 g SURÓWKA Z KAPUSTY KISZONEJ DROBNO SIEKANA (kapusta kiszona, marchew, jabłko, cebula, olej rzepakowy, zielona, pietruszka) 200 g (***GORCZYCA***) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB GRAHAM 100 g (***GLUTEN, SEZAM***) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (***MLEKO***) SER BIAŁY PÓŁTŁUSTY 80 g (***MLEKO***) SER TWAROGOWY TOPIONY Lactima 17G 1 Por (***MLEKO***) SZPINAK BABY 2 g LIŚĆ SAŁATY MASŁOWEJ 0,06 szt	MUS Z GRUSZKI 150 g	**Energia [kcal] 2 545,1** **Białko ogółem [g] 109** **Tłuszcz [g] 98,1** **Węglowodany ogółem [g] 327,6** **Sód [mg] 2 674,9** **Błonnik pokarmowy [g] 45,9** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,1** **suma cukrów prostych [g] 32,4**
2026-09-12 sobota	Medical_Dieta podstawowa	JOGURT OWOCOWY (100g) 1 szt (***MLEKO***) CHLEB PSZENNY I RAZOWY 100 g (***GLUTEN, SEZAM***) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (***MLEKO***) SZYNKA ZIELONOGÓRSKA (szynka wp. parzona) 50 g (***SOJA, MLEKO, SELER***) SAŁATKA BROKUŁOWA Z SZYNKĄ I JAJKIEM (brokuł, szynka drobiowa, jajka, majonez) 50 g (***JAJA, SOJA, GORCZYCA***) SAŁATA MIX (sałata lodowa, rukola, sałata radicchio) 10 g POMIDOR 50 g HERBATA (250ml) 1 szt CUKIER 5 g		ZUPA JARZYNOWA Z ZIEMNIAKAMI (ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, mleko) 400 ml (***GLUTEN, SELER***) PULPET WIEPRZOWY GOTOWANY (łopatka wp., bułka tarta, jajka) 100 g (***GLUTEN, JAJA***) SOS POMIDOROWY (przecier pomidorowy, mąka pszenna) 100 ml (***GLUTEN***) KASZA PĘCZAK GOTOWANA 200 g (***GLUTEN***) SZPINAK GOTOWANY (szpinak, mąka pszenna, olej rzepakowy) 200 g (***GLUTEN***) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB PSZENNY I RAZOWY 100 g (***GLUTEN, SEZAM***) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (***MLEKO***) LIŚĆ SAŁATY MASŁOWEJ 0,06 szt SZYNKA DROBIOWA LUKSUSOWA Z FILETA (wędlina dr. parzona) 50 g (***SOJA, MLEKO***) SER ŻÓŁTY (podpuszczkowy ser dojrzewający, typ holenderski tłusty) 30 g (***MLEKO***) OGÓREK ZIELONY TALARKI OBRANY 50 g HERBATA (250ml) 1 szt CUKIER 5 g	WAFLE RYŻOWE 3SZT. 30 g	**Energia [kcal] 1 951,9** **Białko ogółem [g] 84,3** **Tłuszcz [g] 54,3** **Węglowodany ogółem [g] 288,1** **Sód [mg] 3 154,8** **Błonnik pokarmowy [g] 30,7** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,8** **suma cukrów prostych [g] 34**
	Medical_Dieta cukrzycowa	CHLEB GRAHAM 100 g (***GLUTEN, SEZAM***) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (***MLEKO***) SZYNKA ZIELONOGÓRSKA (szynka wp. parzona) 50 g (***SOJA, MLEKO, SELER***) SAŁATKA BROKUŁOWA Z SZYNKĄ I JAJKIEM (brokuł, szynka drobiowa, jajka, majonez) 50 g (***JAJA, SOJA, GORCZYCA***) SAŁATA MIX (sałata lodowa, rukola, sałata radicchio) 10 g POMIDOR 50 g HERBATA (250ml) 1 szt JOGURT NATURALNY 150 g (***MLEKO***)	KANAPKA Z WĘDLINĄ WP. (chleb graham 30g, wędlina wieprzowa 30g, mix 10g) 1 Por (***GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, SEZAM***)	ZUPA JARZYNOWA Z ZIEMNIAKAMI (ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, mleko) 400 ml (***GLUTEN, SELER***) PULPET WIEPRZOWY GOTOWANY (łopatka wp., bułka tarta, jajka) 100 g (***GLUTEN, JAJA***) SOS POMIDOROWY (przecier pomidorowy, mąka pszenna) 100 ml (***GLUTEN***) KASZA PĘCZAK GOTOWANA 200 g (***GLUTEN***) SURÓWKA Z KAPUSTY BIAŁEJ DROBNO TARTA b/cukru (kapusta biała, marchew, jabłko, cebula, musztarda, olej rzepakowy, ksylitol) 200 g (***GORCZYCA***) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB GRAHAM 100 g (***GLUTEN, SEZAM***) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (***MLEKO***) SER ŻÓŁTY (podpuszczkowy ser dojrzewający, typ holenderski tłusty) 30 g (***MLEKO***) SZYNKA DROBIOWA LUKSUSOWA Z FILETA (wędlina dr. parzona) 50 g (***SOJA, MLEKO***) LIŚĆ SAŁATY MASŁOWEJ 0,06 szt OGÓREK ZIELONY TALARKI OBRANY 50 g HERBATA (250ml) 1 szt	WAFLE RYŻOWE 3SZT. 30 g	**Energia [kcal] 2 211,6** **Białko ogółem [g] 95,6** **Tłuszcz [g] 71,6** **Węglowodany ogółem [g] 309,7** **Sód [mg] 3 457,1** **Błonnik pokarmowy [g] 38,5** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,3** **suma cukrów prostych [g] 20,7**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-09-13 niedziela	Medical_Dieta podstawowa	KEFIR (150g) 1 szt (***MLEKO***) CHLEB PSZENNY I RAZOWY 100 g (***GLUTEN, SEZAM***) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (***MLEKO***) SZYNKA DĘBOWA (wp.) 60 g (***SOJA***) SER TWAROGOWY TOPIONY Lactima 17G 1 Por (***MLEKO***) POMIDOR 50 g LIŚĆ SAŁATY MASŁOWEJ 0,06 szt JABŁKO (120g) 1 szt KAKAO WEEKEND (mleko 2%, kakao) 200 ml (***MLEKO***) HERBATA (250ml) 1 szt CUKIER 5 g		ROSÓŁ Z MAKARONEM (wywar drobiowy, marchew, pietruszka, seler, por, makaron, zielona pietruszka) 400 ml (***GLUTEN, JAJA, SELER***) UDKO Z KURCZAKA PIECZONE (udko z kurczaka, olej, przyprawy) 150 g ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY 200 g SURÓWKA Z OGÓRKA KISZONEGO Z MUSZTARDĄ (ogórek kiszony, cebula, musztarda, olej rzepakowy) 200 g (***GORCZYCA***) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB PSZENNY I RAZOWY 100 g (***GLUTEN, SEZAM***) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (***MLEKO***) SZYNKA POLĘDWICOWA DROBIOWA (wędlina dr. parzona z dodatkiem mięsa wp.) 80 g (***GLUTEN, SOJA, MLEKO***) PAPRYKA ŚWIEŻA 50 g HERBATA (250ml) 1 szt CUKIER 5 g	CIASTO DROŻDŻOWE 80 g (***GLUTEN***)	**Energia [kcal] 2 329,2** **Białko ogółem [g] 83,7** **Tłuszcz [g] 77,3** **Węglowodany ogółem [g] 314,3** **Sód [mg] 4 384,2** **Błonnik pokarmowy [g] 29,6** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,7** **suma cukrów prostych [g] 50,9**
	Medical_Dieta cukrzycowa	KEFIR (150g) 1 szt (***MLEKO***) CHLEB GRAHAM 100 g (***GLUTEN, SEZAM***) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (***MLEKO***) SZYNKA DĘBOWA (wp.) 60 g (***SOJA***) SER TWAROGOWY TOPIONY Lactima 17G 1 Por (***MLEKO***) LIŚĆ SAŁATY MASŁOWEJ 0,06 szt POMIDOR 50 g HERBATA (250ml) 1 szt	KANAPKA Z JAJKIEM (chleb graham 30g, jajko 1szt.kl.M, masło 10g) 1 Por (***GLUTEN, JAJA, MLEKO, SEZAM***)	ROSÓŁ Z MAKARONEM (wywar drobiowy, marchew, pietruszka, seler, por, makaron, zielona pietruszka) 400 ml (***GLUTEN, JAJA, SELER***) UDKO Z KURCZAKA PIECZONE (udko z kurczaka, olej, przyprawy) 150 g ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY 200 g SURÓWKA Z OGÓRKA KISZONEGO Z MUSZTARDĄ (ogórek kiszony, cebula, musztarda, olej rzepakowy) 200 g (***GORCZYCA***) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB GRAHAM 100 g (***GLUTEN, SEZAM***) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (***MLEKO***) SZYNKA POLĘDWICOWA DROBIOWA (wędlina dr. parzona z dodatkiem mięsa wp.) 80 g (***GLUTEN, SOJA, MLEKO***) PAPRYKA ŚWIEŻA 50 g HERBATA (250ml) 1 szt	SEREK HOMOGENIZOWANY NATURALNY 150G 1 szt (***MLEKO***)	**Energia [kcal] 2 312,4** **Białko ogółem [g] 98,4** **Tłuszcz [g] 89,3** **Węglowodany ogółem [g] 261,1** **Sód [mg] 4 521,6** **Błonnik pokarmowy [g] 30,9** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,1** **suma cukrów prostych [g] 24,4**
2026-09-14 poniedziałek	Medical_Dieta podstawowa	JOGURT OWOCOWY (100g) 1 szt (***MLEKO***) CHLEB PSZENNY I RAZOWY 100 g (***GLUTEN, SEZAM***) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (***MLEKO***) SZYNKA PIECZONA (wp.) 50 g (***SOJA, SELER, GORCZYCA***) JAJKO GOTOWANE klasy M (55g) 1 szt (***JAJA***) SAŁATA MIX (sałata lodowa, rukola, sałata radicchio) 10 g RZODKIEW BIAŁA Z ZIELONĄ PIETRUSZKĄ 50 g HERBATA (250ml) 1 szt		ZUPA FASOLKOWA Z ZIEMNIAKAMI (fasolka szparagowa, ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna) 400 ml (***GLUTEN, SELER***) WIEPRZOWINA PO MEKSYKAŃSKU (łopatka wp., fasola czerwona, kukurydza, papryka, cebula, przecier pomidorowy, skrobia, olej) 150 g (***GLUTEN, GORCZYCA***) RYŻ BIAŁY GOTOWANY 200 g SURÓWKA WIELOWARZYWNA (kapusta biała, ogórek kiszony, marchew, seler, pietruszka, olej rzepakowy, musztarda) 200 g (***SELER, GORCZYCA***) KOMPOT OWOCOWY (mieszanka owoców) 250 ml	CHLEB PSZENNY I RAZOWY 100 g (***GLUTEN, SEZAM***) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (***MLEKO***) FILET KRÓLEWSKI Z INDYKA (dodatek wp., średnio rozdrobniony parzony, wędzony) 50 g (***SOJA***) SER ŻÓŁTY (podpuszczkowy ser dojrzewający, typ holenderski tłusty) 30 g (***MLEKO***) POMIDOR 50 g RUKOLA 2 g HERBATA (250ml) 1 szt	KISIEL (kisiel owocowy, woda) (200ml) 1 Por	**Energia [kcal] 2 033,1** **Białko ogółem [g] 78,9** **Tłuszcz [g] 70,7** **Węglowodany ogółem [g] 284,6** **Sód [mg] 3 247,7** **Błonnik pokarmowy [g] 32,4** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,2** **suma cukrów prostych [g] 50,4**
	Medical_Dieta cukrzycowa	CHLEB GRAHAM 100 g (***GLUTEN, SEZAM***) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (***MLEKO***) SZYNKA PIECZONA (wp.) 50 g (***SOJA, SELER, GORCZYCA***) JAJKO GOTOWANE klasy M (55g) 1 szt (***JAJA***) SAŁATA MIX (sałata lodowa, rukola, sałata radicchio) 10 g RZODKIEW BIAŁA Z ZIELONĄ PIETRUSZKĄ 50 g HERBATA (250ml) 1 szt	KANAPKA Z WĘDLINĄ DROBIOWĄ (chleb graham 30g, wędlina drobiowa 30g, masło 10g) 1 Por (***GLUTEN, SOJA, MLEKO, SEZAM***)	ZUPA FASOLKOWA Z ZIEMNIAKAMI (fasolka szparagowa, ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna) 400 ml (***GLUTEN, SELER***) WIEPRZOWINA PO MEKSYKAŃSKU (łopatka wp., fasola czerwona, kukurydza, papryka, cebula, przecier pomidorowy, skrobia, olej) 150 g (***GLUTEN, GORCZYCA***) RYŻ BRĄZOWY GOTOWANY 200 g SURÓWKA WIELOWARZYWNA (kapusta biała, ogórek kiszony, marchew, seler, pietruszka, olej rzepakowy, musztarda) 200 g (***SELER, GORCZYCA***) KOMPOT OWOCOWY (mieszanka owoców) 250 ml	CHLEB GRAHAM 100 g (***GLUTEN, SEZAM***) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (***MLEKO***) FILET KRÓLEWSKI Z INDYKA (dodatek wp., średnio rozdrobniony parzony, wędzony) 50 g (***SOJA***) SER ŻÓŁTY (podpuszczkowy ser dojrzewający, typ holenderski tłusty) 30 g (***MLEKO***) POMIDOR 50 g RUKOLA 2 g HERBATA (250ml) 1 szt	JOGURT NATURALNY 150 g (***MLEKO***)	**Energia [kcal] 2 157,4** **Białko ogółem [g] 92,4** **Tłuszcz [g] 84,4** **Węglowodany ogółem [g] 273,7** **Sód [mg] 3 687** **Błonnik pokarmowy [g] 42,9** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,6** **suma cukrów prostych [g] 17,4**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-09-15 wtorek	Medical_Dieta podstawowa	KEFIR (150g) 1 szt (***MLEKO***) CHLEB PSZENNY I RAZOWY 100 g (***GLUTEN, SEZAM***) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (***MLEKO***) SZYNKA POLĘDWICOWA DROBIOWA (wędlina dr. parzona z dodatkiem mięsa wp.) 30 g (***GLUTEN, SOJA, MLEKO***) POMIDOROWA PASTA RYBNA Z WARZYWAMI (filet z morszczuka, ryż, marchew, pietruszka, przecier pomidorowy) 50 g (***RYBA***) OGÓREK ZIELONY TALARKI OBRANY 50 g SAŁATA MIX (sałata lodowa, rukola, sałata radicchio) 10 g HERBATA (250ml) 1 szt CUKIER 5 g		ZUPA ZIELONE MINESTRONE (cukinia, brokuł, fasolka szparagowa, ziemniaki, koperek, natka pietruszki) 400 ml KARCZEK PIECZONY W SOSIE WŁASNYM (karczek b/k wp., cebula, mąka pszenna, 100 g (***GLUTEN***) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY 200 g SAŁATKA Z BURACZKA (burak, jabłko, olej rzepakowy, cukier) 200 g KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB PSZENNY I RAZOWY 100 g (***GLUTEN, SEZAM***) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (***MLEKO***) SALAMI (kiełbasa wp-woł., drobno rozdrobniona, dojrzewająca, wędzxona, parzona) 80 g SER TWAROGOWY TOPIONY Lactima 17G 1 Por (***MLEKO***) SAŁATA LODOWA Z RUKOLĄ (sałata lodowa, rukola) 10 g ROSZPONKA 2 g HERBATA (250ml) 1 szt CUKIER 5 g	ŚLIWKI 3 szt	**Energia [kcal] 2 235,9** **Białko ogółem [g] 73,8** **Tłuszcz [g] 97,7** **Węglowodany ogółem [g] 280** **Sód [mg] 3 401,9** **Błonnik pokarmowy [g] 31,1** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,2** **suma cukrów prostych [g] 52,8**
	Medical_Dieta cukrzycowa	JOGURT NATURALNY 150 g (***MLEKO***) CHLEB GRAHAM 100 g (***GLUTEN, SEZAM***) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (***MLEKO***) SER BIAŁY PÓŁTŁUSTY 80 g (***MLEKO***) SZYNKA ZIELONOGÓRSKA (szynka wp. parzona) 50 g (***SOJA, MLEKO, SELER***) OGÓREK ZIELONY TALARKI OBRANY 50 g SAŁATA MIX (sałata lodowa, rukola, sałata radicchio) 10 g	KEFIR (150g) 1 szt (***MLEKO***)	ZUPA ZIELONE MINESTRONE (cukinia, brokuł, fasolka szparagowa, ziemniaki, koperek, natka pietruszki) 400 ml KARCZEK PIECZONY W SOSIE WŁASNYM (karczek b/k wp., cebula, mąka pszenna, 100 g (***GLUTEN***) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY 200 g SAŁATKA Z BURACZKA B/CUKRU (burak, jabłko, olej rzepakowy, ksylitol) 200 g	CHLEB GRAHAM 100 g (***GLUTEN, SEZAM***) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (***MLEKO***) SALAMI (kiełbasa wp-woł., drobno rozdrobniona, dojrzewająca, wędzxona, parzona) 80 g SAŁATA LODOWA Z RUKOLĄ (sałata lodowa, rukola) 15 g ROSZPONKA 2 g	JABŁKO (120g) 1 szt	**Energia [kcal] 2 315,6** **Białko ogółem [g] 96,3** **Tłuszcz [g] 100,6** **Węglowodany ogółem [g] 268** **Sód [mg] 3 582,5** **Błonnik pokarmowy [g] 32,9** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,2** **suma cukrów prostych [g] 41,5**
2026-09-16 środa	Medical_Dieta podstawowa	SERDUSZKO PUDDING 125G 1 szt (***MLEKO***) CHLEB PSZENNY I RAZOWY 100 g (***GLUTEN, SEZAM***) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (***MLEKO***) POLĘDWICA GAZDY (schab wp. parzony) 80 g (***SOJA, GORCZYCA***) SŁUPKI WARZYW (ogórek zielony, papryka, seler naciowy) obrany warzywa 60 g ROSZPONKA 2 g HERBATA (250ml) 1 szt CUKIER 5 g		ZUPA KAPUŚNIAK Z KISZONEJ KAPUSTY (ziemniaki, kapusta kiszona, marchew, seler, pietruszka, cebula, kiełbasa, mąka pszenna) 400 ml (***GLUTEN, SOJA, SELER, GORCZYCA***) SZARPANA WIEPRZOWINA WOLNO DUSZONA W PIECU PAROWYM (łopatka wp., przyprawy, olej) 100 g SOS PIETRUSZKOWY (marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, zielona pietruszka) 100 ml (***GLUTEN, SELER***) SURÓWKA COLESLAW (kapusta biała, marchew, cebula, jogurt naturalny, chrzan, cukier) 100 g (***JAJA, MLEKO, GORCZYCA, SO2***) KASZA PĘCZAK GOTOWANA 200 g (***GLUTEN***) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB PSZENNY I RAZOWY 100 g (***GLUTEN, SEZAM***) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (***MLEKO***) TWARÓŻEK (ser biały półtłusty, jogurt naturalny 2%) 50 g (***MLEKO***) FILET ZAPIEKANY (dr.) 30 g (***JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA***) OGÓREK ZIELONY TALARKI OBRANY 50 g LIŚĆ SAŁATY MASŁOWEJ 0,06 szt HERBATA (250ml) 1 szt CUKIER 5 g	HERBATNIKI 100G 1 szt (***GLUTEN***)	**Energia [kcal] 2 259,1** **Białko ogółem [g] 95,3** **Tłuszcz [g] 66,7** **Węglowodany ogółem [g] 328,1** **Sód [mg] 3 625,1** **Błonnik pokarmowy [g] 28,4** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,1** **suma cukrów prostych [g] 63,4**
	Medical_Dieta cukrzycowa	SEREK HOMOGENIZOWANY NATURALNY 150G 1 szt (***MLEKO***) CHLEB GRAHAM 100 g (***GLUTEN, SEZAM***) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (***MLEKO***) POLĘDWICA GAZDY (schab wp. parzony) 80 g (***SOJA, GORCZYCA***) SŁUPKI WARZYW (ogórek zielony, papryka, seler naciowy) obrany warzywa 60 g ROSZPONKA 2 g	KANAPKA Z JAJKIEM (chleb graham 30g, jajko 1szt.kl.M, masło 10g) 1 Por (***GLUTEN, JAJA, MLEKO, SEZAM***)	ZUPA KAPUŚNIAK Z KISZONEJ KAPUSTY (ziemniaki, kapusta kiszona, marchew, seler, pietruszka, cebula, kiełbasa, mąka pszenna) 400 ml (***GLUTEN, SOJA, SELER, GORCZYCA***) SZARPANA WIEPRZOWINA WOLNO DUSZONA W PIECU PAROWYM (łopatka wp., szynka wp., przyprawy, olej) 100 g SOS PIETRUSZKOWY (marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, zielona pietruszka) 100 ml (***GLUTEN, SELER***) KASZA PĘCZAK GOTOWANA 200 g (***GLUTEN***) SURÓWKA COLESLAW B/CUKRU (kapusta biała, marchew, cebula, jogurt naturalny, chrzan, ksylitol) 200 g (***JAJA, MLEKO, GORCZYCA, SO2***)	CHLEB GRAHAM 100 g (***GLUTEN, SEZAM***) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (***MLEKO***) TWARÓŻEK (ser biały półtłusty, jogurt naturalny 2%) 50 g (***MLEKO***) FILET ZAPIEKANY (dr.) 50 g (***JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA***) LIŚĆ SAŁATY MASŁOWEJ 0,06 szt OGÓREK ZIELONY TALARKI OBRANY 50 g	WAFLE RYŻOWE 3SZT. 30 g	**Energia [kcal] 2 260,3** **Białko ogółem [g] 119** **Tłuszcz [g] 81,3** **Węglowodany ogółem [g] 272,8** **Sód [mg] 3 763,7** **Błonnik pokarmowy [g] 34,9** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,6** **suma cukrów prostych [g] 17,3**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-07 do dnia 2026-09-20 KUCHNIA OGÓLNA

2026-09-17 czwartek	Medical_Dieta podstawowa	JOGURT NATURALNY 150 g (***MLEKO***) CHLEB PSZENNY I RAZOWY 100 g (***GLUTEN, SEZAM***) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (***MLEKO***) SER ŻÓŁTY (podpuszczkowy ser dojrzewający, typ holenderski tłusty) 50 g (***MLEKO***) MIX SAŁAT Z POMIDOREM I SŁONECZNIKIEM (sałata lodowa, rukola, sałata radicchio, pomidor, olej rzepakowy, słonecznik) 80 g HERBATA (250ml) 1 szt CUKIER 5 g SZYNKA POLĘDWICOWA DROBIOWA (wędlina dr. parzona z dodatkiem mięsa wp.) 30 g (***GLUTEN, SOJA, MLEKO***)		ZUPA BROKUŁOWA Z RYŻEM (brokuł, marchewka, seler, pietruszka, ryż, mąka pszenna, mleko) 400 ml (***GLUTEN, MLEKO, SELER***) UDKO Z KURCZAKA PIECZONE (udko z kurczaka, olej, przyprawy) 150 g ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY 200 g SURÓWKA Z RZODKIEWKI BIAŁEJ drobno tarta (rzodkiew biała, marchew, jogurt naturalny, cukier) 200 g (***MLEKO***) KOMPOT OWOCOWY (mieszanka owoców) 250 ml	CHLEB PSZENNY I RAZOWY 100 g (***GLUTEN, SEZAM***) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (***MLEKO***) SZYNKA ZIELONOGÓRSKA (szynka wp. parzona) 80 g (***SOJA, MLEKO, SELER***) OGÓREK KISZONY TALARKI 50 g (***GORCZYCA***) LIŚĆ SAŁATY MASŁOWEJ 0,06 szt HERBATA (250ml) 1 szt CUKIER 5 g	GRUSZKA (140g) 1 szt	**Energia [kcal] 2 012,3** **Białko ogółem [g] 86,1** **Tłuszcz [g] 61,3** **Węglowodany ogółem [g] 272,1** **Sód [mg] 3 706,4** **Błonnik pokarmowy [g] 32,9** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,3** **suma cukrów prostych [g] 32,3**
	Medical_Dieta cukrzycowa	JOGURT NATURALNY 150 g (***MLEKO***) CHLEB GRAHAM 100 g (***GLUTEN, SEZAM***) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (***MLEKO***) SZYNKA POLĘDWICOWA DROBIOWA (wędlina dr. parzona z dodatkiem mięsa wp.) 50 g (***GLUTEN, SOJA, MLEKO***) SER ŻÓŁTY (podpuszczkowy ser dojrzewający, typ holenderski tłusty) 30 g (***MLEKO***) MIX SAŁAT Z POMIDOREM I SŁONECZNIKIEM (sałata lodowa, rukola, sałata radicchio, pomidor, olej rzepakowy, słonecznik) 80 g	KANAPKA Z WĘDLINĄ DROBIOWĄ (chleb graham 30g, wędlina drobiowa 30g, masło 10g) 1 Por (***GLUTEN, SOJA, MLEKO, SEZAM***)	ZUPA BROKUŁOWA Z RYŻEM (brokuł, marchewka, seler, pietruszka, ryż, mąka pszenna, mleko) 400 ml (***GLUTEN, MLEKO, SELER***) UDKO Z KURCZAKA GOTOWANE W SOSIE (udko z kurczaka, marchew, pietruszka, mąka pszenna, nartka pietruszki) 150 g (***GLUTEN***) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY 200 g SURÓWKA Z RZODKIEWKI BIAŁEJ drobno tarta (rzodkiew biała, marchew, jogurt naturalny, cukier) 200 g (***MLEKO***)	CHLEB GRAHAM 100 g (***GLUTEN, SEZAM***) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (***MLEKO***) SZYNKA ZIELONOGÓRSKA (szynka wp. parzona) 80 g (***SOJA, MLEKO, SELER***) SER TWAROGOWY TOPIONY Lactima 17G 1 Por (***MLEKO***) OGÓREK ZIELONY TALARKI OBRANY 50 g LIŚĆ SAŁATY MASŁOWEJ 0,06 szt RUKOLA 4 g	KEFIR (150g) 1 szt (***MLEKO***)	**Energia [kcal] 2 222,4** **Białko ogółem [g] 99,4** **Tłuszcz [g] 76,8** **Węglowodany ogółem [g] 268,5** **Sód [mg] 3 887,5** **Błonnik pokarmowy [g] 34,5** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,8** **suma cukrów prostych [g] 26,9**
2026-09-18 piątek	Medical_Dieta podstawowa	SEREK HOMOGENIZOWANY WANILIOWY (150g) 1 szt (***MLEKO***) CHLEB PSZENNY I RAZOWY 100 g (***GLUTEN, SEZAM***) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (***MLEKO***) JAJKA 2SZT. ZE SZCZYPIORKIEM (jajka klasy M, szczypiorek) 2 szt (***JAJA***) PAPRYKA ŚWIEŻA 30 g SAŁATA MIX (sałata lodowa, rukola, sałata radicchio) 20 g MUS JABŁKOWY (jabłka, cukier) 100 g HERBATA (250ml) 1 szt CUKIER 5 g		ZUPA POMIDOROWA Z RYŻEM (marchew, seler, pietruszka, ryż, przecier pomidorowy, mąka pszenna, śmietana) 400 ml (***MLEKO, SELER***) MORSZCZUK PANIEROWANY PIECZONY (filet z morszczuka,jaja,mąka,bułka tarta) 80 g (***GLUTEN, JAJA, RYBA***) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY 200 g SURÓWKA Z KAPUSTY KISZONEJ (kapusta kiszona, marchew, jabłko, olej rzepakowy, zielona pietruszka) 200 g (***GORCZYCA***) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB PSZENNY I RAZOWY 100 g (***GLUTEN, SEZAM***) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (***MLEKO***) TWARÓŻEK Z ZIELONĄ PIETRUSZKĄ (ser biały półtłusty, jogurt naturalny 2%, zielona pietruszka) 100 g (***MLEKO***) LIŚĆ SAŁATY MASŁOWEJ 0,06 szt HERBATA (250ml) 1 szt CUKIER 5 g	WAFELEK KAKAOWY (20g) 1 szt (***GLUTEN, MLEKO***)	**Energia [kcal] 2 158** **Białko ogółem [g] 89,5** **Tłuszcz [g] 71,6** **Węglowodany ogółem [g] 305,2** **Sód [mg] 2 144,3** **Błonnik pokarmowy [g] 31,3** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,7** **suma cukrów prostych [g] 67,2**
	Medical_Dieta cukrzycowa	JOGURT NATURALNY 150 g (***MLEKO***) CHLEB GRAHAM 100 g (***GLUTEN, SEZAM***) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (***MLEKO***) POLĘDWICA SOPOCKA (schab wp., wędzona, parzona) 50 g (***GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER***) JAJKO GOTOWANE klasy M (55g) 1 szt (***JAJA***) PAPRYKA ŚWIEŻA 50 g SAŁATA MIX (sałata lodowa, rukola, sałata radicchio) 30 g	KANAPKA Z SEREM ŻÓŁTYM (chleb graham 30g, ser żółty 30g, masło 10g) 1 Por (***GLUTEN, MLEKO, SEZAM***)	ZUPA POMIDOROWA Z RYŻEM (marchew, seler, pietruszka, ryż, przecier pomidorowy, mąka pszenna, śmietana) 400 ml (***MLEKO, SELER***) MORSZCZUK PANIEROWANY PIECZONY (filet z morszczuka,jaja,mąka,bułka tarta) 80 g (***GLUTEN, JAJA, RYBA***) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY 200 g SURÓWKA Z KAPUSTY KISZONEJ (kapusta kiszona, marchew, jabłko, olej rzepakowy, zielona pietruszka) 200 g (***GORCZYCA***)	CHLEB GRAHAM 100 g (***GLUTEN, SEZAM***) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (***MLEKO***) TWARÓŻEK ZE SZCZYPIORKIEM (ser biały półtłusty, jogurt naturalny 2%, szczypiorek) 100 g (***MLEKO***) LIŚĆ SAŁATY MASŁOWEJ 0,06 szt SZPINAK BABY 2 g JABŁKO (120g) 1 szt	WAFLE RYŻOWE 3SZT. 30 g	**Energia [kcal] 2 285,1** **Białko ogółem [g] 103,1** **Tłuszcz [g] 81,4** **Węglowodany ogółem [g] 296,9** **Sód [mg] 2 845** **Błonnik pokarmowy [g] 37,2** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,2** **suma cukrów prostych [g] 25**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-07 do dnia 2026-09-20 KUCHNIA OGÓLNA

2026-09-19 sobota	Medical_Dieta podstawowa	JOGURT OWOCOWY (100g) 1 szt (***MLEKO***) CHLEB PSZENNY I RAZOWY 100 g (***GLUTEN, SEZAM***) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (***MLEKO***) SZYNKA PIECZONA (wp.) 50 g (***SOJA, SELER, GORCZYCA***) SER ŻÓŁTY (podpuszczkowy ser dojrzewający, typ holenderski tłusty) 30 g (***MLEKO***) POMIDOR 50 g LIŚĆ SAŁATY MASŁOWEJ 0,06 szt HERBATA (250ml) 1 szt CUKIER 5 g		ZUPA JARZYNOWA Z ZIEMNIAKAMI (ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, mleko) 400 ml (***GLUTEN, SELER***) PIECZEŃ WIEPRZOWA - PIECZONA (łopatka b/k, jajka kl.M, bułka tarta, przyprawy, olej) 100 g (***GLUTEN, JAJA***) SOS POMIDOROWY (przecier pomidorowy, mąka pszenna) 100 ml (***GLUTEN***) KASZA JĘCZMIENNA GOTOWANA 200 g (***GLUTEN***) SURÓWKA Z MARCHWI I SELERA DROBNO TARTA (marchew, seler, olej rzepakowy) 200 g (***SELER***) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB PSZENNY I RAZOWY 100 g (***GLUTEN, SEZAM***) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (***MLEKO***) POLĘDWICA GAZDY (schab wp. parzony) 50 g (***SOJA, GORCZYCA***) SER BIAŁY PÓŁTŁUSTY 30 g (***MLEKO***) OGÓREK ZIELONY TALARKI OBRANY 50 g KIEŁKI 4 g HERBATA (250ml) 1 szt CUKIER 5 g	WAFLE RYŻOWE 3SZT. 30 g	**Energia [kcal] 2 098,2** **Białko ogółem [g] 79,6** **Tłuszcz [g] 75,2** **Węglowodany ogółem [g] 293,9** **Sód [mg] 3 450** **Błonnik pokarmowy [g] 34,8** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28** **suma cukrów prostych [g] 38,7**
	Medical_Dieta cukrzycowa	KEFIR (150g) 1 szt (***MLEKO***) CHLEB GRAHAM 100 g (***GLUTEN, SEZAM***) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (***MLEKO***) SZYNKA PIECZONA (wp.) 50 g (***SOJA, SELER, GORCZYCA***) SER ŻÓŁTY (podpuszczkowy ser dojrzewający, typ holenderski tłusty) 30 g (***MLEKO***) POMIDORY PLASTRY 60 g LIŚĆ SAŁATY MASŁOWEJ 0,06 szt	POMARAŃCZA (150g) 1 szt	ZUPA JARZYNOWA Z ZIEMNIAKAMI (ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, mleko) 400 ml (***GLUTEN, SELER***) PIECZEŃ WIEPRZOWA - PIECZONA (łopatka b/k, jajka kl.M, bułka tarta, przyprawy, olej) 100 g (***GLUTEN, JAJA***) SOS POMIDOROWY (przecier pomidorowy, mąka pszenna) 100 ml (***GLUTEN***) KASZA JĘCZMIENNA GOTOWANA 200 g (***GLUTEN***) SURÓWKA Z MARCHWI I SELERA DROBNO TARTA (marchew, seler, olej rzepakowy) 200 g (***SELER***)	CHLEB GRAHAM 100 g (***GLUTEN, SEZAM***) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (***MLEKO***) SER BIAŁY PÓŁTŁUSTY 40 g (***MLEKO***) POLĘDWICA GAZDY (schab wp. parzony) 50 g (***SOJA, GORCZYCA***) OGÓREK ZIELONY TALARKI OBRANY 50 g KIEŁKI 2 g	KISIEL Z TARTYMI JABŁKAMI B/CUKRU (jabłka, kisiel owocowy, woda) 200 ml	**Energia [kcal] 2 246,9** **Białko ogółem [g] 87,6** **Tłuszcz [g] 76,5** **Węglowodany ogółem [g] 320,8** **Sód [mg] 3 509,8** **Błonnik pokarmowy [g] 41,1** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,5** **suma cukrów prostych [g] 59,3**
2026-09-20 niedziela	Medical_Dieta podstawowa	BUDYŃ (mleko 2%, budyń waniliowy)I 200 ml (***GLUTEN, MLEKO***) CHLEB PSZENNY I RAZOWY 100 g (***GLUTEN, SEZAM***) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (***MLEKO***) SZYNKA DĘBOWA (wp.) 50 g (***SOJA***) JAJKO GOTOWANE klasy M (55g) 1 szt (***JAJA***) OGÓREK KISZONY TALARKI 50 g (***GORCZYCA***) LIŚĆ SAŁATY MASŁOWEJ 0,06 szt POMARAŃCZA (150g) 1 szt		ROSÓŁ Z MAKARONEM (wywar drobiowy, marchew, pietruszka, seler, por, makaron, zielona pietruszka) 400 ml (***GLUTEN, JAJA, SELER***) GYROS DROBIOWO - WIEPRZOWY (udziec z kurczaka, łopatka wp., marchew, papryka mroż., fasolka szp., przyprawy) 150 g ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY 200 g SAŁATKA Z BURACZKA (burak, jabłko, olej rzepakowy, cukier) 200 g KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB PSZENNY I RAZOWY 100 g (***GLUTEN, SEZAM***) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (***MLEKO***) POLĘDWICA SOPOCKA (schab wp., wędzona, parzona) 80 g (***GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER***) POMIDOR 50 g SAŁATA MIX (sałata lodowa, rukola, sałata radicchio) 20 g HERBATA (250ml) 1 szt CUKIER 5 g KEFIR (150g) 1 szt (***MLEKO***)	KISIEL (kisiel owocowy, woda) (200ml) 1 Por	**Energia [kcal] 2 359,8** **Białko ogółem [g] 93,7** **Tłuszcz [g] 71,1** **Węglowodany ogółem [g] 349,9** **Sód [mg] 3 836,7** **Błonnik pokarmowy [g] 34,1** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,7** **suma cukrów prostych [g] 102,2**
	Medical_Dieta cukrzycowa	CHLEB GRAHAM 100 g (***GLUTEN, SEZAM***) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (***MLEKO***) SZYNKA DĘBOWA (wp.) 50 g (***SOJA***) JAJKO GOTOWANE klasy M (55g) 1 szt (***JAJA***) OGÓREK KISZONY TALARKI 50 g (***GORCZYCA***) LIŚĆ SAŁATY MASŁOWEJ 0,06 szt POMARAŃCZA (150g) 1 szt HERBATA (250ml) 1 szt BUDYŃ B/CUKRU (mleko 2%, budyń waniliowy)I 250 ml (***GLUTEN, MLEKO***)	KANAPKA Z SEREM BIAŁYM (ser biały półtłusty 30g, chleb graham 30g, masło10g) 1 Por (***GLUTEN, MLEKO, SEZAM***)	ROSÓŁ Z MAKARONEM (wywar drobiowy, marchew, pietruszka, seler, por, makaron, zielona pietruszka) 400 ml (***GLUTEN, JAJA, SELER***) UDKO Z KURCZAKA GOTOWANE W SOSIE (udko z kurczaka, marchew, pietruszka, mąka pszenna, nartka pietruszki) 150 g (***GLUTEN***) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY 200 g SAŁATKA Z BURACZKA (burak, jabłko, olej rzepakowy, cukier) 200 g KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB GRAHAM 100 g (***GLUTEN, SEZAM***) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (***MLEKO***) POLĘDWICA SOPOCKA (schab wp., wędzona, parzona) 80 g (***GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER***) POMIDOR 50 g SAŁATA MIX (sałata lodowa, rukola, sałata radicchio) 20 g HERBATA (250ml) 1 szt	KISIEL B/CUKRU (kisiel owocowy, woda) (200ml) 1 Por	**Energia [kcal] 2 567,3** **Białko ogółem [g] 101,9** **Tłuszcz [g] 86,3** **Węglowodany ogółem [g] 336** **Sód [mg] 3 993,5** **Błonnik pokarmowy [g] 39,9** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35** **suma cukrów prostych [g] 66,6**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone