Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-21 do dnia 2026-10-04 KUCHNIA OGÓLNA

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	II Ś	Obiad	Kolacja	2. kolacja	SUMA
2026-09-21 poniedziałek	MCTiPZ - dieta z ogr. łatw. przysw. węgl.	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***) OGÓREK ZIELONY TALARKI OBRANY 50 g HERBATA (250ml) 1 szt	POMARAŃCZA (150g) 1 szt	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) 120 g (***GLUTEN***) MAKARON PEŁNOZIARNISTY PENNE GOTOWANY 200 g 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***) SZYNKA ZIELONOGÓRSKA (szynka wp. parzona) 50 g (***SOJA, MLEKO, SELER***) LIŚĆ SAŁATY MASŁOWEJ 0,06 szt HERBATA (250ml) 1 szt	WAFLE RYŻOWE 3SZT. 30 g	**Energia [kcal] 1 888,1** **Białko ogółem [g] 72,8** **Tłuszcz [g] 51,3** **Węglowodany ogółem [g] 299,4** **Sód [mg] 2 270,9** **Błonnik pokarmowy [g] 42,7** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,1** **suma cukrów prostych [g] 22,1**
	MCTiPZ - dieta łatwostrawna niskotłuszczowa	ZUPA MLECZNA Z KASZĄ KUKURYDZIANĄ (mleko 2%, kasza kukurydziana)I 300 ml (***MLEKO***) ANGIELKA 100 g (***GLUTEN, JAJA***) MARGARYNA SŁONECZNA 81% TŁUSZCZU ROŚLINNEGO 10g 1 szt TWARÓŻEK (ser biały półtłusty, jogurt naturalny 2%) 80 g (***MLEKO***) KIEŁKI 2 g SAŁATA MIX (sałata lodowa, rukola, sałata radicchio) 10 g DŻEM OWOCOWY 25g 1 szt HERBATA (250ml) 1 szt CUKIER 5 g		ZUPA KOPERKOWA Z ZIEMNIAKAMI (ziemniaki, włoszczyzma, koperek, mąka, mleko) 400 ml (***GLUTEN, MLEKO, SELER***) ŁOPATKA DUSZONA MIĘKKA W SOSIE (łopatka wp., mąka pszenna) 100 g (***GLUTEN***) MAKARON ŚWIDERKI GOTOWANY 200 g (***GLUTEN***) BURACZKI GOTOWANE (buraki, mąka pszenna, olej rzepakowy) 200 g (***GLUTEN***) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	ANGIELKA 100 g (***GLUTEN, JAJA***) MARGARYNA SŁONECZNA 81% TŁUSZCZU ROŚLINNEGO 10g 1 szt POLĘDWICA DROBIOWA Z PIETRUSZKĄ (wędlina dr. parzona z dodatkiem mięsa wp.) 50 g (***GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA***) LIŚĆ SAŁATY MASŁOWEJ 0,06 szt HERBATA (250ml) 1 szt CUKIER 5 g	WAFLE RYŻOWE 3SZT. 30 g	**Energia [kcal] 2 038,3** **Białko ogółem [g] 87,6** **Tłuszcz [g] 47,2** **Węglowodany ogółem [g] 324,8** **Sód [mg] 1 688,6** **Błonnik pokarmowy [g] 22,5** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 19,7** **suma cukrów prostych [g] 57,5**
2026-09-22 wtorek	MCTiPZ - dieta z ogr. łatw. przysw. węgl.	CHLEB GRAHAM 100 g (***GLUTEN, SEZAM***) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (***MLEKO***) PASTA TWAROGOWO - RYBNA (ser biały, tuńczyk, zielona pietruszka) 80 g (***RYBA, MLEKO***) OGÓREK KISZONY TALARKI 50 g (***GORCZYCA***) SAŁATA MIX (sałata lodowa, rukola, sałata radicchio) 10 g HERBATA (250ml) 1 szt	JABŁKO (120g) 1 szt	ZUPA POMIDOROWA Z RYŻEM (marchew, seler, pietruszka, ryż, koncentrat pomidorowy, mąka pszenna, śmietana) 400 ml (***MLEKO, SELER***) KOTLET MIELONY PIECZONY (łopatka wp., cebula, jajka kl.M, bułka tarta, olej) 100 g (***GLUTEN, JAJA***) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY 200 g SURÓWKA Z MARCHWI I SELERA DROBNO TARTA b/cukru (marchew, seler, olej rzepakowy, ksylitol) 200 g (***SELER***) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB GRAHAM 100 g (***GLUTEN, SEZAM***) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (***MLEKO***) FILET ZAPIEKANY (dr.) 80 g (***JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA***) SER TWAROGOWY TOPIONY Lactima 17G 1 Por (***MLEKO***) RZODKIEW BIAŁA Z ZIELONĄ PIETRUSZKĄ 60 g HERBATA (250ml) 1 szt	JOGURT NATURALNY 150 g (***MLEKO***)	**Energia [kcal] 1 998,9** **Białko ogółem [g] 90,1** **Tłuszcz [g] 68,9** **Węglowodany ogółem [g] 274,2** **Sód [mg] 3 536,4** **Błonnik pokarmowy [g] 39,4** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,8** **suma cukrów prostych [g] 27,7**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-21 do dnia 2026-10-04 KUCHNIA OGÓLNA

2026-09-22 wtorek	MCTiPZ - dieta latwostrawna niskotłuszczowa	ZUPA MLECZNA Z PŁATKAMI OWSIANYMI (mleko 2%, płatki owsiane) 300 ml (***GLUTEN, MLEKO***) ANGIELKA 100 g (***GLUTEN, JAJA***) MARGARYNA SŁONECZNA 81% TŁUSZCZU ROŚLINNEGO 10g 1 szt PASTA TWAROGOWO - RYBNA (ser biały, tuńczyk, zielona pietruszka) 80 g (***RYBA, MLEKO***) SAŁATA MIX (sałata lodowa, rukola, sałata radicchio) 10 g KIEŁKI 2 g HERBATA (250ml) 1 szt CUKIER 5 g		ZUPA POMIDOROWA Z RYŻEM (marchew, seler, pietruszka, ryż, koncentrat pomidorowy, mąka pszenna, śmietana) 400 ml (***MLEKO, SELER***) FILET Z PIERSI KURCZAKA GOTOWANY W SOSIE (pierś z kurczaka, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna) 100 g (***GLUTEN***) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY 200 g BUKIET WARZYW GOTOWANY (marchew, kalafior, brokuł, olej rzepakowy) 200 g KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	ANGIELKA 100 g (***GLUTEN, JAJA***) MARGARYNA SŁONECZNA 81% TŁUSZCZU ROŚLINNEGO 10g 1 szt FILET ZAPIEKANY (dr.) 80 g (***JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA***) LIŚĆ SAŁATY MASŁOWEJ 0,06 szt BURAKI GOTOWANE PLASTRY 50 g HERBATA (250ml) 1 szt CUKIER 5 g	JOGURT OWOCOWY (100g) 1 szt (***MLEKO***)	**Energia [kcal] 1 922,3** **Białko ogółem [g] 102,4** **Tłuszcz [g] 47,5** **Węglowodany ogółem [g] 291** **Sód [mg] 2 525,4** **Błonnik pokarmowy [g] 25,3** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 17,6** **suma cukrów prostych [g] 47,4**
2026-09-23 środa	MCTiPZ - dieta z ogr. łatw. przysw. węgl.	CHLEB GRAHAM 100 g (***GLUTEN, SEZAM***) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (***MLEKO***) POLĘDWICA GAZDY (schab wp. parzony) 80 g (***SOJA, GORCZYCA***) POMIDOR 50 g RUKOLA 2 g HERBATA (250ml) 1 szt	POMARAŃCZA (150g) 1 szt	ZUPA JARZYNOWA Z ZIEMNIAKAMI (ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, mleko) 400 ml (***GLUTEN, 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 (fasolka szparagowa, olej) 200 g KOMPOT OWOCOWY (mieszanka owoców) 250 ml	CHLEB GRAHAM 100 g (***GLUTEN, SEZAM***) 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) 30 g (***SOJA, SELER, GORCZYCA***) SAŁATA MIX ZE SŁONECZNIKIEM (sałata lodowa, rukola, sałata radicchio, słonecznik) 20 g HERBATA (250ml) 1 szt	KISIEL Z TARTYMI JABŁKAMI B/CUKRU (jabłka, kisiel owocowy, woda) 200 ml	**Energia [kcal] 1 872,8** **Białko ogółem [g] 83,2** **Tłuszcz [g] 38,9** **Węglowodany ogółem [g] 299,3** **Sód [mg] 2 832,2** **Błonnik pokarmowy [g] 41,2** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 17,2** **suma cukrów prostych [g] 52**
	MCTiPZ - dieta latwostrawna niskotłuszczowa	ZUPA MLECZNA Z RYŻEM (mleko 2%, ryż) 300 ml (***MLEKO***) ANGIELKA 100 g (***GLUTEN, JAJA***) MARGARYNA SŁONECZNA 81% TŁUSZCZU ROŚLINNEGO 10g 1 szt POLĘDWICA GAZDY (schab wp. parzony) 50 g (***SOJA, GORCZYCA***) MARMOLADA 50 g SZPINAK BABY 2 g RUKOLA 2 g HERBATA (250ml) 1 szt		ZUPA JARZYNOWA Z ZIEMNIAKAMI (ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, mleko) 400 ml (***GLUTEN, SELER***) FILET Z PIERSI KURCZAKA GOTOWANY W SOSIE (pierś z kurczaka, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna) 100 g (***GLUTEN***) KASZA JĘCZMIENNA GOTOWANA 200 g (***GLUTEN***) MARCHEW GOTOWANA (marchew, mąka pszenna) 200 g (***GLUTEN***) KOMPOT OWOCOWY (mieszanka owoców) 250 ml	ANGIELKA 100 g (***GLUTEN, JAJA***) MARGARYNA SŁONECZNA 81% TŁUSZCZU ROŚLINNEGO 10g 1 szt 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) 30 g (***SOJA, SELER, GORCZYCA***) SAŁATA MIX ZE SŁONECZNIKIEM (sałata lodowa, rukola, sałata radicchio, słonecznik) 20 g HERBATA (250ml) 1 szt CUKIER 5 g	KISIEL Z TARTYMI JABŁKAMI DROBNO TARTE (jabłka, kisiel owocowy, woda) 200 ml	**Energia [kcal] 2 001,5** **Białko ogółem [g] 83,7** **Tłuszcz [g] 37,7** **Węglowodany ogółem [g] 347,7** **Sód [mg] 2 568,7** **Błonnik pokarmowy [g] 25,5** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 14,1** **suma cukrów prostych [g] 82,7**
2026-09-24 czwartek	MCTiPZ - dieta z ogr. łatw. przysw. węgl.	CHLEB GRAHAM 100 g (***GLUTEN, SEZAM***) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (***MLEKO***) PASTA Z CIECIERZYCY Z SUSZONYMI POMIDORAMI 50 g (***SELER, SO2***) SER TWAROGOWY TOPIONY Lactima 17G 1 Por (***MLEKO***) DWA RODZAJE RZODKIEWKI (rzodkiewka, rzodkiew biała) 50 g HERBATA (250ml) 1 szt	JABŁKO (120g) 1 szt	ZUPA FASOLOWA Z ZIEMNIAKAMI (fasola Jaś, ziemniaki, marchew, seler, pietruszka,kiełbasa domow,mąka, cebula) 400 ml (***GLUTEN, SELER***) UDKO Z KURCZAKA PIECZONE (udko z kurczaka, olej, przyprawy) 120 g ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY 200 g SURÓWKA Z KAPUSTY BIAŁEJ Z OGÓRKIEM KISZONYM (kapusta biała, ogórek kiszony, marchew, 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***) FILET KRÓLEWSKI Z INDYKA (dodatek wp., średnio rozdrobniony parzony, wędzony) 80 g (***SOJA***) SZPINAK BABY 2 g LIŚĆ SAŁATY MASŁOWEJ 0,06 szt HERBATA (250ml) 1 szt	KEFIR (150g) 1 szt (***MLEKO***)	**Energia [kcal] 2 084,6** **Białko ogółem [g] 77,5** **Tłuszcz [g] 66,8** **Węglowodany ogółem [g] 294** **Sód [mg] 2 758,1** **Błonnik pokarmowy [g] 44,1** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,6** **suma cukrów prostych [g] 21,4**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-09-24 czwartek	MCTiPZ - dieta latwostrawna niskotłuszczowa	ZUPA MLECZNA Z KASZĄ MANNĄ (mleko 2%, kasza manna) 300 ml (***GLUTEN, MLEKO***) ANGIELKA 100 g (***GLUTEN, JAJA***) MARGARYNA SŁONECZNA 81% TŁUSZCZU ROŚLINNEGO 10g 1 szt PŁAT SZYNKOWY (wieprzowy wędzony, parzony) 50 g (***GLUTEN, SOJA***) DŻEM OWOCOWY 25g 1 szt MUS JABŁKOWY (jabłka, cukier) 100 g SAŁATA LODOWA 10 g HERBATA (250ml) 1 szt CUKIER 5 g		ZUPA ZACIERKA NA WYWARZE JARZYNOWYM (marchew, seler, pietruszka, makaron zacierka, zielona pietruszka) 400 ml (***GLUTEN, JAJA, SELER***) UDKO Z KURCZAKA GOTOWANE (udko z kurczaka, majeranek) 150 g SOS ZIOŁOWY (wywar warzywny, zioła, mąka pszenna) 100 ml (***GLUTEN, SELER***) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY 200 g WARZYWA GOTOWANE Z WODY (marchewka, seler, pietruszka, mąka pszenna, olej rzepakowy) 200 g (***GLUTEN, SELER***) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	ANGIELKA 100 g (***GLUTEN, JAJA***) MARGARYNA SŁONECZNA 81% TŁUSZCZU ROŚLINNEGO 10g 1 szt FILET KRÓLEWSKI Z INDYKA (dodatek wp., średnio rozdrobniony parzony, wędzony) 50 g (***SOJA***) SZPINAK BABY 2 g LIŚĆ SAŁATY MASŁOWEJ 0,06 szt HERBATA (250ml) 1 szt CUKIER 5 g	KEFIR (150g) 1 szt (***MLEKO***)	**Energia [kcal] 2 159,4** **Białko ogółem [g] 80,4** **Tłuszcz [g] 54,5** **Węglowodany ogółem [g] 336,9** **Sód [mg] 2 583,3** **Błonnik pokarmowy [g] 30,8** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 18,6** **suma cukrów prostych [g] 64,1**
2026-09-25 piątek	MCTiPZ - dieta z ogr. łatw. przysw. węgl.	CHLEB GRAHAM 100 g (***GLUTEN, SEZAM***) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (***MLEKO***) PASTA JAJECZNA ZE SZCZYPIORKIEM (jajka, szczypiorek, majonez) 50 g (***JAJA, GORCZYCA***) SAŁATKA Z OGÓRKA KISZONEGO I PAPRYKI (ogórek kiszony, papryka konserwowa) 100 g (***GORCZYCA***) HERBATA (250ml) 1 szt SZYNKA POLĘDWICOWA DROBIOWA (wędlina dr. parzona z dodatkiem mięsa wp.) 30 g (***GLUTEN, SOJA, MLEKO***)	KANAPKA Z SEREM ŻÓŁTYM (chleb graham 30g, ser żółty 30g, masło 10g) 1 Por (***GLUTEN, MLEKO, SEZAM***)	ZUPA MINESTRONE (ziemniaki, włoszczyzna, kapusta biała, kalafior, fasolka, brokuł, przecier pomidorowy) 400 ml (***GLUTEN, 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 B/CUKRU (kapusta kiszona, marchew, jabłko, olej rzepakowy, zielona, pietruszka, 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 BIAŁY PÓŁTŁUSTY KRAJANKA 80 g (***MLEKO***) SAŁATA MIX (sałata lodowa, rukola, sałata radicchio) 20 g KIEŁKI 2 g HERBATA (250ml) 1 szt	JOGURT NATURALNY 150 g (***MLEKO***)	**Energia [kcal] 2 160,3** **Białko ogółem [g] 97,7** **Tłuszcz [g] 80,9** **Węglowodany ogółem [g] 273,9** **Sód [mg] 3 431,6** **Błonnik pokarmowy [g] 37** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,4** **suma cukrów prostych [g] 22,7**
	MCTiPZ - dieta latwostrawna niskotłuszczowa	ZUPA MLECZNA Z RYŻEM (mleko 2%, ryż) 300 ml (***MLEKO***) ANGIELKA 100 g (***GLUTEN, JAJA***) MARGARYNA SŁONECZNA 81% TŁUSZCZU ROŚLINNEGO 10g 1 szt JAJKO GOTOWANE klasy M (55g) 1 szt (***JAJA***) SZYNKA POLĘDWICOWA DROBIOWA (wędlina dr. parzona z dodatkiem mięsa wp.) 30 g (***GLUTEN, SOJA, MLEKO***) SAŁATA LODOWA Z RUKOLĄ (sałata lodowa, rukola) 10 g HERBATA (250ml) 1 szt CUKIER 5 g		ZUPA KRUPNIK Z KASZY JĘCZMIENNEJ (marchew, seler, pietruszka, kasza jęczmienna) 400 ml (***GLUTEN, 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 SZPINAK GOTOWANY (szpinak, mąka pszenna, olej rzepakowy) 200 g (***GLUTEN***) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	ANGIELKA 100 g (***GLUTEN, JAJA***) MARGARYNA SŁONECZNA 81% TŁUSZCZU ROŚLINNEGO 10g 1 szt SER BIAŁY PÓŁTŁUSTY KRAJANKA 50 g (***MLEKO***) MARMOLADA 30 g SAŁATA MIX (sałata lodowa, rukola, sałata radicchio) 20 g HERBATA (250ml) 1 szt CUKIER 5 g	JOGURT NATURALNY 150 g (***MLEKO***)	**Energia [kcal] 1 909,6** **Białko ogółem [g] 86,8** **Tłuszcz [g] 45,1** **Węglowodany ogółem [g] 296,7** **Sód [mg] 2 205,4** **Błonnik pokarmowy [g] 22,3** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 17,9** **suma cukrów prostych [g] 57**
2026-09-26 sobota	MCTiPZ - dieta z ogr. łatw. przysw. węgl.	CHLEB GRAHAM 100 g (***GLUTEN, SEZAM***) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (***MLEKO***) SEREK WIEJSKI GRANULOWANY 50 g (***MLEKO***) POLĘDWICA SOPOCKA (schab wp., wędzona, parzona) 30 g (***GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER***) POMIDOR 50 g HERBATA (250ml) 1 szt CUKIER 5 g	KISIEL B/CUKRU (kisiel owocowy, woda) (200ml) 1 Por	ZUPA BARSZCZ UKRAIŃSKI (buraki, kapusta biała, ziemniaki, fasola Jaś, marchew, pietruszka, seler, cebula, mąka pszenna) 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 JĘCZMIENNA GOTOWANA 200 g (***GLUTEN***) SURÓWKA Z OGÓRKA KISZONEGO Z MUSZTARDĄ (ogórek kiszony, cebula, musztarda, olej rzepakowy) 200 g (***GORCZYCA***)	CHLEB GRAHAM 100 g (***GLUTEN, SEZAM***) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (***MLEKO***) BIAŁKA PIERŚ GOTOWANA Z INDYKA (gotowana, w osłonce niejadalnej) 80 g (***SELER, GORCZYCA***) OGÓREK ZIELONY TALARKI OBRANY 50 g SAŁATA LODOWA 10 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] 1 939,7** **Białko ogółem [g] 81,4** **Tłuszcz [g] 58,4** **Węglowodany ogółem [g] 278** **Sód [mg] 4 796,2** **Błonnik pokarmowy [g] 30,8** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,9** **suma cukrów prostych [g] 31,6**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-21 do dnia 2026-10-04 KUCHNIA OGÓLNA

2026-09-26 sobota	MCTiPZ - dieta łatwostrawna niskotłuszczowa	ZUPA MLECZNA Z ZACIERKAMI (mleko 2%, makaron zacierka) 300 ml (***GLUTEN, JAJA, MLEKO***) ANGIELKA 100 g (***GLUTEN, JAJA***) MARGARYNA SŁONECZNA 81% TŁUSZCZU ROŚLINNEGO 10g 1 szt SEREK WIEJSKI GRANULOWANY 50 g (***MLEKO***) POLĘDWICA SOPOCKA (schab wp., wędzona, parzona) 30 g (***GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER***) ROSZPONKA 5 g HERBATA (250ml) 1 szt CUKIER 5 g		ZUPA DYNIOWA Z MAKARONEM ZACIERKA (dynia, makaron zacierka, marchew, pietruszka, seler, mleko, mąka pszenna) 400 ml (***GLUTEN, JAJA, MLEKO, SELER***) FILET Z PIERSI KURCZAKA GOTOWANY W SOSIE (pierś z kurczaka, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna) 80 g (***GLUTEN***) SOS POMIDOROWY (przecier pomidorowy, mąka pszenna) 100 ml (***GLUTEN***) KASZA JĘCZMIENNA GOTOWANA 200 g (***GLUTEN***) BROKUŁ GOTOWANY Z WODY (brokuł, olej rzepakowy) 200 g KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	ANGIELKA 100 g (***GLUTEN, JAJA***) MARGARYNA SŁONECZNA 81% TŁUSZCZU ROŚLINNEGO 10g 1 szt BIANKA PIERŚ GOTOWANA Z INDYKA (gotowana, w osłonce niejadalnej) 50 g (***SELER, GORCZYCA***) SAŁATA LODOWA 10 g JABŁKO PARZONE (120g) 1 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] 1 998** **Białko ogółem [g] 86,7** **Tłuszcz [g] 49,2** **Węglowodany ogółem [g] 317,3** **Sód [mg] 2 673,1** **Błonnik pokarmowy [g] 25,3** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21,6** **suma cukrów prostych [g] 38**
2026-09-27 niedziela	MCTiPZ - dieta z ogr. łatw. przysw. węgl.	CHLEB GRAHAM 100 g (***GLUTEN, SEZAM***) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (***MLEKO***) JAJKO GOTOWANE klasy M (55g) 1 szt (***JAJA***) PŁAT SZYNKOWY (wieprzowy wędzony, parzony) 30 g (***GLUTEN, SOJA***) SAŁATKA ŚRÓDZIEMNOMORSKA (sałata lodowa, rukola, sałata radiccio, oliwki, ogórek zielony, oliwa z oliwek) 50 g HERBATA (250ml) 1 szt KETCHUP 20 g	KANAPKA Z WĘDLINĄ DROBIOWĄ (chleb graham 30g, wędlina drobiowa 30g, masło 10g) 1 Por (***GLUTEN, SOJA, 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***) MŁODE ZIEMNIAKI Z WODY Z KOPERKIEM 200 g SAŁATKA Z BURACZKA B/CUKRU (burak, 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***) SER ŻÓŁTY (podpuszczkowy ser dojrzewający, typ holenderski tłusty) 80 g (***MLEKO***) POMIDOR 50 g KIEŁKI 2 g HERBATA (250ml) 1 szt	JOGURT NATURALNY 150 g (***MLEKO***)	**Energia [kcal] 2 396,5** **Białko ogółem [g] 98,1** **Tłuszcz [g] 93,9** **Węglowodany ogółem [g] 279,4** **Sód [mg] 3 795,3** **Błonnik pokarmowy [g] 35,1** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,4** **suma cukrów prostych [g] 35**
	MCTiPZ - dieta łatwostrawna niskotłuszczowa	ANGIELKA 100 g (***GLUTEN, JAJA***) MARGARYNA SŁONECZNA 81% TŁUSZCZU ROŚLINNEGO 10g 1 szt PŁAT SZYNKOWY (wieprzowy wędzony, parzony) 50 g (***GLUTEN, SOJA***) MUS JABŁKOWY (jabłka, cukier) 100 g KAKAO WEEKEND (mleko 2%, kakao) 200 ml (***MLEKO***) KETCHUP 20 g		ZUPA GRYSIKOWA (marchew, seler, pietruszka, kasza manna, zielona pietruszka) 400 ml (***GLUTEN, SELER***) UDKO Z KURCZAKA GOTOWANE W SOSIE (udko z kurczaka, marchew, pietruszka, mąka pszenna, nartka pietruszki) 150 g (***GLUTEN***) MŁODE ZIEMNIAKI Z WODY Z KOPERKIEM 200 g BURACZKI GOTOWANE (buraki, mąka pszenna, olej rzepakowy) 200 g (***GLUTEN***) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	ANGIELKA 100 g (***GLUTEN, JAJA***) MARGARYNA SŁONECZNA 81% TŁUSZCZU ROŚLINNEGO 10g 1 szt TWAROŻEK Z KOPERKIEM (ser biały półtłusty, koperek) 80 g (***MLEKO***) DŻEM OWOCOWY 25g 1 szt SZPINAK BABY 2 g HERBATA (250ml) 1 szt CUKIER 5 g	JOGURT NATURALNY 150 g (***MLEKO***)	**Energia [kcal] 2 088,8** **Białko ogółem [g] 84,3** **Tłuszcz [g] 53,1** **Węglowodany ogółem [g] 313,1** **Sód [mg] 2 362,8** **Błonnik pokarmowy [g] 25,8** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21,6** **suma cukrów prostych [g] 77,8**
2026-09-28 poniedziałek	MCTiPZ - dieta z ogr. łatw. przysw. węgl.	CHLEB GRAHAM 100 g (***GLUTEN, SEZAM***) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (***MLEKO***) SZYNKA Z PIERSIĄ INDYCZĄ (z indyka i kurczaka grub rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalnej) 30 g (***SOJA, SELER, GORCZYCA***) SER BIAŁY PÓŁTŁUSTY 50 g (***MLEKO***) POMIDOR 50 g HERBATA (250ml) 1 szt	SEREK HOMOGENIZOWANY NATURALNY 150G 1 szt (***MLEKO***)	ZUPA JARZYNOWA Z ZIEMNIAKAMI (ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, mleko) 400 ml (***GLUTEN, SELER***) SOS BOLOŃSKI Z WARZYWAMI DUSZONY (łopatka wp., marchew, pietruszka, seler, cebula, kon. pomidorowy, mąka pszenna, olej) 150 g (***GLUTEN***) MAKARON PEŁNOZIARNISTY PENNE GOTOWANY 200 g SURÓWKA COLESŁAW DROBNO SIEKANA B/CUKRU (kapusta biała, marchew, cebula, jogurt naturalny, chrzan, ksylitol) 200 g (***JAJA, MLEKO, GORCZYCA, SO2***) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB GRAHAM 100 g (***GLUTEN, SEZAM***) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (***MLEKO***) POLĘDWICA DROBIOWA Z PIETRUSZKĄ (Wędlina dr. parzona z dodatkiem mięsa wp.) 50 g (***GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA***) SAŁATKA ZE STRĄCZKÓW Z OGÓRKIEM (ogórek kisz.,fasola czerwona,groszek zielony,ciecierzyca,ziel. pietruszka,olej rzepakowy) 80 g (***GORCZYCA***) LIŚĆ SAŁATY MASŁOWEJ 0,06 szt HERBATA (250ml) 1 szt	KISIEL B/CUKRU (kisiel owocowy, woda) (200ml) 1 Por	**Energia [kcal] 2 041,3** **Białko ogółem [g] 96,8** **Tłuszcz [g] 55,7** **Węglowodany ogółem [g] 309,2** **Sód [mg] 2 458,1** **Błonnik pokarmowy [g] 50,5** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,3** **suma cukrów prostych [g] 33,6**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-21 do dnia 2026-10-04 KUCHNIA OGÓLNA

2026-09-28 poniedziałek	MCTiPZ - dieta latwostrawna niskotłuszczowa	ZUPA MLECZNA Z PŁATKAMI OWSIANE (mleko 2%, płatki owsiane)I 300 ml (***GLUTEN, MLEKO***) ANGIELKA 100 g (***GLUTEN, JAJA***) MARGARYNA SŁONECZNA 81% TŁUSZCZU ROŚLINNEGO 10g 1 szt SZYNKA Z PIERSIĄ INDYCZĄ (z indyka i kurczaka grub rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalnej) 50 g (***SOJA, SELER, GORCZYCA***) SER BIAŁY PÓŁTŁUSTY 50 g (***MLEKO***) BROKUŁ GOTOWANY Z WODY (brokuł, olej rzepakowy) 50 g HERBATA (250ml) 1 szt CUKIER 5 g		ZUPA JARZYNOWA Z ZIEMNIAKAMI (ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, mleko) 400 ml (***GLUTEN, SELER***) GULASZ WIEPRZOWY DUSZONY (MIĘSO W KOSTKĘ) (łopatka wp. szynka wp., olej rzepakowy, mąka pszenna, przyprawy) 150 g (***GLUTEN, SOJA***) MAKARON ŚWIDERKI GOTOWANY 200 g (***GLUTEN***) MARCHEW GOTOWANA (marchew, mąka pszenna, olej rzepakowy) 200 g (***GLUTEN***) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	ANGIELKA 100 g (***GLUTEN, JAJA***) MARGARYNA SŁONECZNA 81% TŁUSZCZU ROŚLINNEGO 10g 1 szt POLĘDWICA DROBIOWA Z PIETRUSZKĄ (Wędlina dr. parzona z dodatkiem mięsa wp.) 50 g (***GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA***) MIÓD 25g 1 szt LIŚĆ SAŁATY MASŁOWEJ 0,06 szt HERBATA (250ml) 1 szt CUKIER 5 g	KISIEL (kisiel owocowy, woda) (200ml) 1 Por	**Energia [kcal] 2 089,7** **Białko ogółem [g] 89,3** **Tłuszcz [g] 49,6** **Węglowodany ogółem [g] 335,6** **Sód [mg] 2 162,6** **Błonnik pokarmowy [g] 24,5** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 19,7** **suma cukrów prostych [g] 67,5**
2026-09-29 wtorek	MCTiPZ - dieta z ogr. łatw. przysw. węgl.	CHLEB GRAHAM 100 g (***GLUTEN, SEZAM***) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (***MLEKO***) POMIDOROWA PASTA RYBNA Z WARZYWAMI (filet z morszczuka, ryż, marchew, pietruszka, przecier pomidorowy) 80 g (***RYBA***) SER TWAROGOWY TOPIONY Lactima 17G 1 Por (***MLEKO***) HERBATA (250ml) 1 szt SAŁATA LODOWA 10 g	JABŁKO (120g) 1 szt	ZUPA BARSZCZ CZERWONY Z MAKARONEM (buraki, marchew, pietruszka, seler, makaron, mąka pszenna, mleko) 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 WIELOWARZYWNA (kapusta biała, ogórek kiszony, marchew, seler, pietruszka, olej rzepakowy, musztarda) 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***) PŁAT SZYNKOWY (wieprzowy wędzony, parzony) 50 g (***GLUTEN, SOJA***) SER BIAŁY PÓŁTŁUSTY KRAJANKA 50 g (***MLEKO***) PAPRYKA ŚWIEŻA 50 g HERBATA (250ml) 1 szt	JOGURT NATURALNY 150 g (***MLEKO***)	**Energia [kcal] 2 061,7** **Białko ogółem [g] 85,4** **Tłuszcz [g] 68,5** **Węglowodany ogółem [g] 290,8** **Sód [mg] 2 891,5** **Błonnik pokarmowy [g] 38,5** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,9** **suma cukrów prostych [g] 38,3**
	MCTiPZ - dieta latwostrawna niskotłuszczowa	ZUPA MLECZNA Z PŁATKAMI RYŻOWYMI (mleko 2%, płatki ryżowe) 300 ml (***MLEKO***) ANGIELKA 100 g (***GLUTEN, JAJA***) MARGARYNA SŁONECZNA 81% TŁUSZCZU ROŚLINNEGO 10g 1 szt POMIDOROWA PASTA RYBNA Z WARZYWAMI (filet z morszczuka, ryż, marchew, pietruszka, przecier pomidorowy) 80 g (***RYBA***) MUS JABŁKOWY (jabłka, cukier) 100 g HERBATA (250ml) 1 szt CUKIER 5 g SAŁATA LODOWA 10 g		ZUPA BROKUŁOWA Z ZIEMNIAKAMI (ziemniaki, brokuł, marchewka, 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***) MIX WARZYW GOTOWANYCH (marchew, fasola romano, brokuł, olej rzepakowy) 200 g (***SELER***) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	ANGIELKA 100 g (***GLUTEN, JAJA***) MARGARYNA SŁONECZNA 81% TŁUSZCZU ROŚLINNEGO 10g 1 szt PŁAT SZYNKOWY (wieprzowy wędzony, parzony) 30 g (***GLUTEN, SOJA***) SER BIAŁY PÓŁTŁUSTY KRAJANKA 80 g (***MLEKO***) POMIDOR 50 g HERBATA (250ml) 1 szt CUKIER 5 g	JOGURT NATURALNY 150 g (***MLEKO***)	**Energia [kcal] 2 093,8** **Białko ogółem [g] 92,8** **Tłuszcz [g] 48,9** **Węglowodany ogółem [g] 344,8** **Sód [mg] 1 918,6** **Błonnik pokarmowy [g] 31,4** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21** **suma cukrów prostych [g] 55,4**
2026-09-30 środa	MCTiPZ - dieta z ogr. łatw. przysw. węgl.	CHLEB GRAHAM 100 g (***GLUTEN, SEZAM***) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (***MLEKO***) POLĘDWICA GAZDY (schab wp. parzony) 50 g (***SOJA, GORCZYCA***) CIECIERZYCA Z SŁONECZNIKIEM (ciecierzyca, słonecznik, zielona pietruszka, olej rzepakowy) 50 g HERBATA (250ml) 1 szt LIŚĆ SAŁATY MASŁOWEJ 0,06 szt	KEFIR (150g) 1 szt (***MLEKO***)	ZUPA POMIDOROWA Z MAKARONEM (marchew, seler, pietruszka, makaron, przecier pomidorowy, mąka pszenna, śmietana) 400 ml (***GLUTEN, SELER***) UDKO Z KURCZAKA PIECZONE (udko z kurczaka, olej, przyprawy) 130 g ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY 200 g SURÓWKA Z MARCHEWKI b/c drobnotarta (marchew, olej rzepakowy, sok z cytryny, ksylitol) 200 g KOMPOT OWOCOWY (mieszanka owoców) 250 ml	CHLEB GRAHAM 100 g (***GLUTEN, SEZAM***) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (***MLEKO***) TWAROŻEK Z KOPERKIEM (ser biały półtłusty, koperek) 80 g (***MLEKO***) RZODKIEW BIAŁA Z ZIELONĄ PIETRUSZKĄ 60 g HERBATA (250ml) 1 szt RUKOLA 2 g	KANAPKA Z WĘDLINĄ DROBIOWĄ (chleb graham 30g, wędlina drobiowa 30g, masło 10g) 1 Por (***GLUTEN, SOJA, MLEKO, SEZAM***)	**Energia [kcal] 2 253,4** **Białko ogółem [g] 91,8** **Tłuszcz [g] 83,2** **Węglowodany ogółem [g] 278,7** **Sód [mg] 2 986,8** **Błonnik pokarmowy [g] 43,5** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,6** **suma cukrów prostych [g] 20,4**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-21 do dnia 2026-10-04 KUCHNIA OGÓLNA

2026-09-30 środa	MCTiPZ - dieta łatwostrawna niskotłuszczowa	ZUPA MLECZNA Z KASZĄ KUKURYDZIANĄ (mleko 2%, kasza kukurydziana) 300 ml (***MLEKO***) ANGIELKA 100 g (***GLUTEN, JAJA***) MARGARYNA SŁONECZNA 81% TŁUSZCZU ROŚLINNEGO 10g 1 szt BIANKA PIERŚ GOTOWANA Z INDYKA (gotowana, w osłonce niejadalnej) 80 g (***SELER, GORCZYCA***) LIŚĆ SAŁATY MASŁOWEJ 0,06 szt SZPINAK BABY 4 g HERBATA (250ml) 1 szt CUKIER 5 g		ZUPA POMIDOROWA Z MAKARONEM (marchew, seler, pietruszka, makaron, przecier pomidorowy, mąka pszenna, śmietana) 400 ml (***GLUTEN, SELER***) UDKO Z KURCZAKA GOTOWANE (udko z kurczaka, majeranek) 120 g SOS POTRAWKOWY (marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna) 100 ml (***GLUTEN, SELER***) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY 200 g WARZYWA GOTOWANE Z WODY (marchewka, seler, pietruszka, mąka pszenna, olej rzepakowy) 200 g (***GLUTEN, SELER***) KOMPOT OWOCOWY (mieszanka owoców) 250 ml	ANGIELKA 100 g (***GLUTEN, JAJA***) MARGARYNA SŁONECZNA 81% TŁUSZCZU ROŚLINNEGO 10g 1 szt TWARÓŻEK Z KOPERKIEM (ser biały półtłusty, koperek) 100 g (***MLEKO***) BURAKI GOTOWANE PLASTRY 50 g HERBATA (250ml) 1 szt CUKIER 5 g	MUS OWOCOWY (100g) 1 szt	**Energia [kcal] 2 145** **Białko ogółem [g] 88,7** **Tłuszcz [g] 59,2** **Węglowodany ogółem [g] 312** **Sód [mg] 2 452,8** **Błonnik pokarmowy [g] 30** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 20,5** **suma cukrów prostych [g] 55**
2026-10-01 czwartek	MCTiPZ - dieta z ogr. łatw. przysw. węgl.	CHLEB GRAHAM 100 g (***GLUTEN, SEZAM***) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (***MLEKO***) SZYNKA PIECZONA (wp.) 50 g (***SOJA, SELER, GORCZYCA***) SER TOPIONY 50g 0,5 szt (***MLEKO***) SAŁATKA ŚRÓDZIEMNOMORSKA (sałata lodowa, rukola, sałata radiccio, oliwki, ogórek zielony, oliwa z oliwek) 50 g HERBATA (250ml) 1 szt	WAFLE RYŻOWE 3SZT. 30 g	ZUPA KAPUŚNIAK Z BIAŁEJ KAPUSTY (ziemniaki,kapusta biała,kiełbasa wp.,marchew,seler,pietruszka,przecier pomidorowy) 400 ml (***GLUTEN, SOJA, SELER***) SOS MIĘSNO-WARZYWNY DUSZONY - MIĘSO W KOSTKĘ (łopatka wp., marchew, pietruszka, seler, mąka pszenna) 120 g (***GLUTEN, SELER***) RYŻ WIELOZIARNSTY GOTOWANY (ryż brazowy, ryż biały) 200 g SURÓWKA COLESLAW B/CUKRU (kapusta biała, marchew, cebula, jogurt naturalny, chrzan, ksylitol) 200 g (***JAJA, MLEKO, GORCZYCA, SO2***) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB GRAHAM 100 g (***GLUTEN, SEZAM***) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (***MLEKO***) SZYNKA Z NOVE (szynka wp, wędzona, parzona) 50 g (***SOJA, SELER***) OGÓREK KISZONY TALARKI 50 g (***GORCZYCA***) LIŚĆ SAŁATY MASŁOWEJ 0,06 szt HERBATA (250ml) 1 szt	JOGURT NATURALNY 150 g (***MLEKO***)	**Energia [kcal] 2 157,1** **Białko ogółem [g] 84,6** **Tłuszcz [g] 82,4** **Węglowodany ogółem [g] 283,3** **Sód [mg] 4 140** **Błonnik pokarmowy [g] 36** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,3** **suma cukrów prostych [g] 22,4**
	MCTiPZ - dieta łatwostrawna niskotłuszczowa	ZUPA MLECZNA Z ZACIERKAMI (mleko 2%, makaron zacierka) 300 ml (***GLUTEN, JAJA, MLEKO***) ANGIELKA 100 g (***GLUTEN, JAJA***) MARGARYNA SŁONECZNA 81% TŁUSZCZU ROŚLINNEGO 10g 1 szt SZYNKA PIECZONA (wp.) 50 g (***SOJA, SELER, GORCZYCA***) MUS JABŁKOWY (jabłka, cukier) 100 g LIŚĆ SAŁATY MASŁOWEJ 0,06 szt HERBATA (250ml) 1 szt CUKIER 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) 150 g (***GLUTEN, SELER***) RYŻ BIAŁY GOTOWANY 200 g FASOLKA SZPARAGOWA GOTOWANA (fasolka szparagowa, olej) 200 g KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	ANGIELKA 100 g (***GLUTEN, JAJA***) MARGARYNA SŁONECZNA 81% TŁUSZCZU ROŚLINNEGO 10g 1 szt SZYNKA Z NOVE (szynka wp, wędzona, parzona) 50 g (***SOJA, SELER***) PIETRUSZKA GOTOWANA PLASTRY (pietruszka, olej rzepakowy) 100 g HERBATA (250ml) 1 szt CUKIER 5 g LIŚĆ SAŁATY MASŁOWEJ 0,06 szt	JOGURT OWOCOWY (100g) 1 szt (***MLEKO***)	**Energia [kcal] 2 115,9** **Białko ogółem [g] 80,6** **Tłuszcz [g] 57,3** **Węglowodany ogółem [g] 334,5** **Sód [mg] 2 569,7** **Błonnik pokarmowy [g] 31** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22** **suma cukrów prostych [g] 64,4**
2026-10-02 piątek	MCTiPZ - dieta z ogr. łatw. przysw. węgl.	CHLEB GRAHAM 100 g (***GLUTEN, SEZAM***) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (***MLEKO***) PASTA JAJECZNA ZE SZCZYPIORKIEM (jajka, szczypiorek, majonez) 80 g (***JAJA, GORCZYCA***) DWA RODZAJE RZODKIEWKI (rzodkiewka, rzodkiew biała) 50 g SAŁATA MIX ZE SŁONECZNIKIEM (mix sałat, słonecznik) 10 g	ŚLIWKI 3 szt	ZUPA KRUPNIK Z KASZY JĘCZMIENNEJ (marchew, seler, pietruszka, kasza jęczmienna) 400 ml (***GLUTEN, 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 B/CUKRU (kapusta kiszona, marchew, jabłko, olej rzepakowy, zielona, pietruszka, 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 BIAŁY PÓŁTŁUSTY 80 g (***MLEKO***) POMIDOR 60 g KIEŁKI 2 g HERBATA (250ml) 1 szt	CIECIERZYCA Z SŁONECZNIKIEM (ciecierzyca, słonecznik, zielona pietruszka, olej rzepakowy) 100 g	**Energia [kcal] 2 152,2** **Białko ogółem [g] 93,5** **Tłuszcz [g] 74,7** **Węglowodany ogółem [g] 298,1** **Sód [mg] 2 537,7** **Błonnik pokarmowy [g] 50,9** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21,1** **suma cukrów prostych [g] 20,7**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-10-02 piątek	MCTiPZ - dieta łatwostrawna niskotłuszczowa	ZUPA MLECZNA Z PŁATKAMI JĘCZMIENNYMI (mleko 2%, płatki jęczmienne) 300 ml (***GLUTEN, MLEKO***) ANGIELKA 100 g (***GLUTEN, JAJA***) MARGARYNA SŁONECZNA 81% TŁUSZCZU ROŚLINNEGO 10g 1 szt POLĘDWICA DROBIOWA Z PIETRUSZKĄ (wędlina dr. parzona z dodatkiem mięsa wp.) 80 g (***GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA***) SAŁATA MIX ZE SŁONECZNIKIEM (sałata lodowa, rukola, sałata radicchio, słonecznik) 10 g HERBATA (250ml) 1 szt CUKIER 5 g		ZUPA KRUPNIK Z KASZY JĘCZMIENNEJ (marchew, seler, pietruszka, kasza jęczmienna) 400 ml (***GLUTEN, 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 BUKIET WARZYW GOTOWANY (marchew, kalafior, brokuł, olej rzepakowy) 200 g KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	ANGIELKA 100 g (***GLUTEN, JAJA***) MARGARYNA SŁONECZNA 81% TŁUSZCZU ROŚLINNEGO 10g 1 szt SER BIAŁY PÓŁTŁUSTY 80 g (***MLEKO***) MARCHEW GOTOWANA PLASTRY (marchew, olej rzepakowy) 50 g HERBATA (250ml) 1 szt CUKIER 5 g KIEŁKI 2 g	KISIEL Z TARTYMI JABŁKAMI DROBNO TARTE (jabłka, kisiel owocowy, woda) 200 ml	**Energia [kcal] 1 940,5** **Białko ogółem [g] 87,2** **Tłuszcz [g] 41,7** **Węglowodany ogółem [g] 326,8** **Sód [mg] 1 871** **Błonnik pokarmowy [g] 30,5** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 15,3** **suma cukrów prostych [g] 65,1**
2026-10-03 sobota	MCTiPZ - dieta z ogr. łatw. przysw. węgl.	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***) PASTA WARZYWNA (marchew, pietruszka, seler, zielona pietruszka) 50 g (***SELER***) POMIDOR 50 g HERBATA (250ml) 1 szt	KANAPKA Z WĘDLINĄ WP. (chleb graham 30g, wędlina wieprzowa 30g, masło 10g) 1 Por (***GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, SEZAM***)	ZUPA KALAFIOROWA Z ZIEMNIAKAMI (ziemniaki, kalafior, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, mleko) 400 ml (***GLUTEN, MLEKO, SELER***) STEK WP. Z CEBULKĄ PIECZONY (łopatka wp., cebula, mąka pszenna) 100 g (***JAJA***) KASZA PĘCZAK GOTOWANA 200 g (***GLUTEN***) SURÓWKA Z KAPUSTY BIAŁEJ DROBNO TARTA (kapusta biała, marchew, jabłko, 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***) SER ŻÓŁTY (podpuszczkowy ser dojrzewający, typ holenderski tłusty) 50 g (***MLEKO***) OGÓREK KISZONY TALARKI 50 g (***GORCZYCA***) LIŚĆ SAŁATY MASŁOWEJ 0,06 szt HERBATA (250ml) 1 szt	KEFIR (150g) 1 szt (***MLEKO***)	**Energia [kcal] 1 980,2** **Białko ogółem [g] 82,7** **Tłuszcz [g] 69,9** **Węglowodany ogółem [g] 267** **Sód [mg] 3 569,2** **Błonnik pokarmowy [g] 36,6** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,4** **suma cukrów prostych [g] 19,9**
	MCTiPZ - dieta łatwostrawna niskotłuszczowa	ZUPA MLECZNA Z RYŻEM (mleko 2%, ryż) 300 ml (***MLEKO***) ANGIELKA 100 g (***GLUTEN, JAJA***) MARGARYNA SŁONECZNA 81% TŁUSZCZU ROŚLINNEGO 10g 1 szt SZYNKA POLĘDWICOWA DROBIOWA (wędlina dr. parzona z dodatkiem mięsa wp.) 50 g (***GLUTEN, SOJA, MLEKO***) PASTA WARZYWNA (marchew, pietruszka, seler, zielona pietruszka) 50 g (***SELER***) KIEŁKI 2 g HERBATA (250ml) 1 szt CUKIER 5 g		ZUPA KALAFIOROWA Z ZIEMNIAKAMI (ziemniaki, kalafior, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, mleko) 400 ml (***GLUTEN, MLEKO, SELER***) FILET Z PIERSI KURCZAKA GOTOWANY W SOSIE (pierś z kurczaka, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna) 100 g (***GLUTEN***) KASZA JĘCZMIENNA GOTOWANA 200 g (***GLUTEN***) SZPINAK GOTOWANY (szpinak, mąka pszenna, olej rzepakowy) 200 g (***GLUTEN***) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	ANGIELKA 100 g (***GLUTEN, JAJA***) MARGARYNA SŁONECZNA 81% TŁUSZCZU ROŚLINNEGO 10g 1 szt SZYNKA W SIATCE (wp. parzona, wędzona, w siatce niejadalnej) 50 g (***GLUTEN, SOJA***) KETCHUP 20 g LIŚĆ SAŁATY MASŁOWEJ 0,06 szt HERBATA (250ml) 1 szt	CIASTKA Belvita 50g 1 Por (***GLUTEN, MLEKO***)	**Energia [kcal] 1 933,4** **Białko ogółem [g] 82,5** **Tłuszcz [g] 44,7** **Węglowodany ogółem [g] 307,6** **Sód [mg] 2 944,2** **Błonnik pokarmowy [g] 25,6** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 14,7** **suma cukrów prostych [g] 38,6**
2026-10-04 niedziela	MCTiPZ - dieta z ogr. łatw. przysw. węgl.	CHLEB GRAHAM 100 g (***GLUTEN, SEZAM***) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (***MLEKO***) PŁAT SZYNKOWY (wieprzowy wędzony, parzony) 30 g (***GLUTEN, SOJA***) JAJKO GOTOWANE klasy M (55g) 1 szt (***JAJA***) POMIDOR 50 g HERBATA (250ml) 1 szt	SOK NFC POMIDOROWY 195ml 1 szt	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 SAŁATKA Z BURACZKA B/CUKRU (burak, 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 Z PIERSIĄ INDYCZĄ (z indyka i kurczaka grub rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalnej) 50 g (***SOJA, SELER, GORCZYCA***) SER TWAROGOWY TOPIONY Lactima 17G 1 Por (***MLEKO***) DWA RODZAJE RZODKIEWKI (rzodkiewka, rzodkiew biała) 50 g HERBATA (250ml) 1 szt	SEREK HOMOGENIZOWANY NATURALNY 150G 1 szt (***MLEKO***)	**Energia [kcal] 2 067,1** **Białko ogółem [g] 91,1** **Tłuszcz [g] 67,9** **Węglowodany ogółem [g] 264,7** **Sód [mg] 3 311,9** **Błonnik pokarmowy [g] 34,6** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,9** **suma cukrów prostych [g] 30,2**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-10-04 niedziela	MCTiPZ - dieta łatwostrawna niskotłuszczowa	ANGIELKA 100 g (***GLUTEN, JAJA***) MARGARYNA SŁONECZNA 81% TŁUSZCZU ROŚLINNEGO 10g 1 szt PŁAT SZYNKOWY (wieprzowy wędzony, parzony) 80 g (***GLUTEN, SOJA***) POMIDOR 50 g GRUSZKA PARZONA Z CYNAMONEM (145g) 1 szt KAWA MLECZNA (mleko 2%, kawa zbożowa)I 200 ml (***GLUTEN, MLEKO***)		ROSÓŁ Z MAKARONEM (wywar drobiowy, marchew, pietruszka, seler, por, makaron, zielona pietruszka) 400 ml (***GLUTEN, JAJA, SELER***) UDKO Z KURCZAKA GOTOWANE (udko z kurczaka, majeranek) 150 g SOS POTRAWKOWY (marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna) 100 ml (***GLUTEN, SELER***) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY 200 g BURACZKI GOTOWANE (buraki, mąka pszenna, olej rzepakowy) 200 g (***GLUTEN***) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	ANGIELKA 100 g (***GLUTEN, JAJA***) MARGARYNA SŁONECZNA 81% TŁUSZCZU ROŚLINNEGO 10g 1 szt SZYNKA Z PIERSIĄ INDYCZĄ (z indyka i kurczaka grub rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalnej) 50 g (***SOJA, SELER, GORCZYCA***) SER TWAROGOWY TOPIONY Lactima 17G 1 Por (***MLEKO***) SAŁATA MIX ZE SŁONECZNIKIEM (sałata lodowa, rukola, sałata radicchio, słonecznik) 15 g KIEŁKI 2 g HERBATA (250ml) 1 szt CUKIER 5 g	SEREK HOMOGENIZOWANY WANILIOWY (150g) 1 szt (***MLEKO***)	**Energia [kcal] 2 231,1** **Białko ogółem [g] 93,8** **Tłuszcz [g] 57,6** **Węglowodany ogółem [g] 330,5** **Sód [mg] 2 932,2** **Błonnik pokarmowy [g] 27,2** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,7** **suma cukrów prostych [g] 70,4**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone