

I śniadanie				
27.09.2026 Niedziela	28.09.2026 Poniedziałek	29.09.2026 Wtorek	30.09.2026 Środa	01.10.2026 Czwartek
Kakao naturalne na mleku 2% bez cukru 2016 (mleko, łącznie z laktozą) 250g składniki: mleko spożywcze 2% tłuszczu (mleko, łącznie z laktozą), kakao 16% proszek Chleb wielozłarnisty (pszenica, żyto) (zboża zawierające gluten) 50g Chleb żytni razowy (mąka pszenna, żytnia) (zboża zawierające gluten) 50g Masło polskie Mlekovita (mleko) (mleko, łącznie z laktozą) 10g Poledwica sopocka Sokołów (mleko, soja, pszenica, seler korzeniowy, gorczyca) (mleko, łącznie z laktozą, soja i produkty pochodne, zboża zawierające gluten, seler i produkty pochodne, gorczyca i produkty pochodne) 50g Jaja gotowane 2016 (jaja i produkty pochodne) 100g składniki: jaja kurze całe (jaja) (jaja i produkty pochodne) Pomidor 100g	Płatki orkiszowe pełnoziarniste na mleku 2% (mleko, łącznie z laktozą, zboża zawierające gluten) 350g składniki: mleko spożywcze 2% tłuszczu (mleko, łącznie z laktozą), płatki orkiszowe pełnoziarniste kupiec (pszenica) (zboża zawierające gluten) Chleb żytni razowy (mąka pszenna, żytnia) (zboża zawierające gluten) 50g Chleb wielozłarnisty (pszenica, żyto) (zboża zawierające gluten) 50g Masło polskie Mlekovita (mleko) (mleko, łącznie z laktozą) 10g Paszтет drobiowy podlaski DROSED (mleko, soja, pszenica) 50g Pomidor 100g Mix sałat 35g Herbata czarna bez cukru 2016 250g składniki: woda wodociągowa, herbata saga czarna w torebkach	Płatki owsiane na mleku 2% tłuszczu 2016 (mleko, łącznie z laktozą, zboża zawierające gluten) 350g składniki: mleko spożywcze 2% tłuszczu (mleko, łącznie z laktozą), płatki owsiane (zboża zawierające gluten) Chleb wielozłarnisty (pszenica, żyto) (zboża zawierające gluten) 50g Chleb żytni razowy (mąka pszenna, żytnia) (zboża zawierające gluten) 50g Masło polskie Mlekovita (mleko) (mleko, łącznie z laktozą) 10g Parówki jedyneczki Indykpol Premium (mleko, soja, gorczyca, seler korzeniowy) (mleko, łącznie z laktozą, soja i produkty pochodne, gorczyca i produkty pochodne) 60g Jabłko 150g Herbata czarna bez cukru 2016 250g składniki: woda wodociągowa, herbata saga czarna w torebkach	Kawa inka na mleku 2% bez cukru 2016 (mleko, łącznie z laktozą, zboża zawierające gluten) 250g składniki: mleko spożywcze 2% tłuszczu (mleko, łącznie z laktozą), kawa inka (zboża zawierające gluten) Chleb żytni razowy (mąka pszenna, żytnia) (zboża zawierające gluten) 50g Chleb wielozłarnisty (pszenica, żyto) (zboża zawierające gluten) 50g Masło polskie Mlekovita (mleko) (mleko, łącznie z laktozą) 10g Poledwica WARMIOK (mleko, łącznie z laktozą, soja i produkty pochodne, zboża zawierające gluten, seler i produkty pochodne, gorczyca i produkty pochodne, dwutlenek siarki i siarczyny) 50g Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) (mleko, łącznie z laktozą) 150g Płatki owsiane (zboża zawierające gluten) 30g Pomidor 100g	Kasza manna na mleku 2% 2016 (mleko, łącznie z laktozą, zboża zawierające gluten) 350g składniki: mleko spożywcze 2% tłuszczu (mleko, łącznie z laktozą), kasza manna (pszenica) (zboża zawierające gluten) Chleb wielozłarnisty (pszenica, żyto) (zboża zawierające gluten) 50g Chleb żytni razowy (mąka pszenna, żytnia) (zboża zawierające gluten) 50g Masło polskie Mlekovita (mleko) (mleko, łącznie z laktozą) 10g Serek wiejski naturalny Płatnica (mleko) (mleko, łącznie z laktozą) 200g Pomidor 100g Herbata czarna bez cukru 2016 250g składniki: woda wodociągowa, herbata saga czarna w torebkach
obiad				
27.09.2026 Niedziela	28.09.2026 Poniedziałek	29.09.2026 Wtorek	30.09.2026 Środa	01.10.2026 Czwartek
Zupa pomidorowa z ryżem niezabielana (zboża zawierające gluten) 400g składniki: woda wodociągowa, marchew, włoszczyzna krojona w paski mrożona, ryż biały, porcja rosółowa z kurczaka, koncentrat pomidorowy 30%, mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna), pietruszka liście, koper ogrodowy, sól biała Schab duszony 2016 (łatwostrawna) 120g składniki: schab wieprzowy bez kości, olej rzepakowy uniwersalny, bazylia suszona, majeranek suszony, sól biała Ziemniaki średnie 280g Brokuł oprószany (mleko, łącznie z laktozą, zboża zawierające gluten) 150g składniki: brokuły mrożone, bułka tarta (pszenica) (zboża zawierające gluten), margaryna mr słynne (mleko) (mleko, łącznie z laktozą), pieprz czarny mielony, sól biała, cukier Pomarańcza 200g Kompot ze świeżych jabłek z suszem owocowym (wiśnia) b/cukru 250g składniki: woda wodociągowa, jabłko, herbatka owocowa aromatyzowana z wiśnią	Rosół z makaronem (jaja i produkty pochodne, zboża zawierające gluten) 400g składniki: woda wodociągowa, marchew, kurczak tuszka, makaron dwujajeczny (jaja, pszenica) (jaja i produkty pochodne, zboża zawierające gluten), pietruszka korzeń, koper ogrodowy, pietruszka liście, sól biała Udko z kurczaka gotowane 150g składniki: mięso z ud kurczaka ze skórą, przyprawa jarzynka Ziemniaki średnie 280g Kalafior oprószany (mleko, łącznie z laktozą, zboża zawierające gluten) 150g składniki: kalafior mrożony, bułka tarta (pszenica) (zboża zawierające gluten), margaryna mr słynne (mleko) (mleko, łącznie z laktozą), sól biała, cukier Kiw 80g Kompot ze świeżych jabłek z suszem owocowym (wiśnia) b/cukru 250g składniki: woda wodociągowa, jabłko, herbatka owocowa aromatyzowana z wiśnią	Zupa z fasoli szparagowej (Dieta łatwostrawna) (mleko, łącznie z laktozą, zboża zawierające gluten) 400g składniki: woda wodociągowa, mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa (gorczyca, mleko, jaja, soja, pszenica, seler korzeniowy) (mleko, łącznie z laktozą, jaja i produkty pochodne, soja i produkty pochodne, zboża zawierające gluten, seler i produkty pochodne, gorczyca i produkty pochodne), fasola szparagowa, ziemniaki średnie, jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) (mleko, łącznie z laktozą), marchew, pietruszka liście, mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) Pulpety rybne (Dieta łatwostrawna) (jaja i produkty pochodne, ryba, zboża zawierające gluten) 100g składniki: miruna (ryba) (ryba), bułki pszenne zwykłe (zboża zawierające gluten), jaja kurze całe (jaja) (jaja i produkty pochodne), pietruszka liście, sól biała Ziemniaki średnie 280g Buraki z jabłkami 2016 (zboża zawierające gluten) 150g składniki: burak, jabłko, olej rzepakowy uniwersalny, cukier, mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) Wafle ryżowe naturalne SONKO 30g Kompot ze świeżych jabłek z suszem owocowym (wiśnia) b/cukru 250g składniki: woda wodociągowa, jabłko, herbatka owocowa aromatyzowana z wiśnią	Zupa ziemniaczana zabelana (Dieta łatwostrawna) (mleko, łącznie z laktozą, zboża zawierające gluten) 400g składniki: woda wodociągowa, mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa (gorczyca, mleko, jaja, soja, pszenica, seler korzeniowy) (mleko, łącznie z laktozą, jaja i produkty pochodne, soja i produkty pochodne, zboża zawierające gluten, seler i produkty pochodne, gorczyca i produkty pochodne), ziemniaki średnie, porcja rosółowa z kurczaka, marchew, jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) (mleko, łącznie z laktozą), mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna), pietruszka liście, koper ogrodowy gulasz mięsny z warzywami (łatwostrawna) (mleko, łącznie z laktozą, jaja i produkty pochodne, soja i produkty pochodne, zboża zawierające gluten, seler i produkty pochodne, gorczyca i produkty pochodne) 200g składniki: wieprzowina szynka surowa, marchew, mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa (gorczyca, mleko, jaja, soja, pszenica, seler korzeniowy) (mleko, łącznie z laktozą, jaja i produkty pochodne, soja i produkty pochodne, zboża zawierające gluten, seler i produkty pochodne, gorczyca i produkty pochodne), brokuły mrożone, sól biała Kasza jęczmienna perłowa (zboża zawierające gluten) 90g Margaryna MR Słynne (mleko) (mleko, łącznie z laktozą) 3g Marchew oprószana (mleko, łącznie z laktozą, zboża zawierające gluten) 150g składniki: marchew, bułka tarta (pszenica) (zboża zawierające gluten), margaryna mr słynne (mleko) (mleko, łącznie z laktozą) Kompot ze świeżych jabłek z suszem owocowym (wiśnia) b/cukru 250g składniki: woda wodociągowa, jabłko, herbatka owocowa aromatyzowana z wiśnią	Krupnik jęczmienny na mięsie drobiowym (zboża zawierające gluten) 350g składniki: woda wodociągowa, ziemniaki średnie, marchew, mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa (gorczyca, mleko, jaja, soja, pszenica, seler korzeniowy) (mleko, łącznie z laktozą, jaja i produkty pochodne, soja i produkty pochodne, zboża zawierające gluten, seler i produkty pochodne, gorczyca i produkty pochodne), kasza jęczmienna perłowa (zboża zawierające gluten), porcja rosółowa z kurczaka, koper ogrodowy Filet z piersi kurczaka duszony w ziołach (zboża zawierające gluten) 120g składniki: mięso z piersi kurczaka bez skóry, mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna), zioła prowansalskie, bazylia suszona Ziemniaki średnie 280g Warzywa gotowane oprószane (mleko, łącznie z laktozą, zboża zawierające gluten) 170g składniki: marchew, brokuły mrożone, kalafior mrożony, margaryna mr słynne (mleko) (mleko, łącznie z laktozą), bułka tarta (pszenica) (zboża zawierające gluten) Pomarańcza 200g Kompot ze świeżych jabłek z suszem owocowym (wiśnia) b/cukru 250g składniki: woda wodociągowa, jabłko, herbatka owocowa aromatyzowana z wiśnią
kolacja				
27.09.2026 Niedziela	28.09.2026 Poniedziałek	29.09.2026 Wtorek	30.09.2026 Środa	01.10.2026 Czwartek
Chleb wielozłarnisty (pszenica, żyto) (zboża zawierające gluten) 50g Chleb żytni razowy (mąka pszenna, żytnia) (zboża zawierające gluten) 50g Masło polskie Mlekovita (mleko) (mleko,	Chleb wielozłarnisty (pszenica, żyto) (zboża zawierające gluten) 50g Chleb żytni razowy (mąka pszenna, żytnia) (zboża zawierające gluten) 50g Masło polskie Mlekovita (mleko) (mleko,	Chleb wielozłarnisty (pszenica, żyto) (zboża zawierające gluten) 50g Chleb żytni razowy (mąka pszenna, żytnia) (zboża zawierające gluten) 50g Masło polskie Mlekovita (mleko) (mleko,	Chleb wielozłarnisty (pszenica, żyto) (zboża zawierające gluten) 50g Chleb żytni razowy (mąka pszenna, żytnia) (zboża zawierające gluten) 50g Masło polskie Mlekovita (mleko) (mleko,	Chleb wielozłarnisty (pszenica, żyto) (zboża zawierające gluten) 50g Chleb żytni razowy (mąka pszenna, żytnia) (zboża zawierające gluten) 50g Masło polskie Mlekovita (mleko) (mleko,

łącznie z laktozą) 10g Pierś gotowana z indyka Indykpol Premium Bianka (mleko, łącznie z laktozą, jaja i produkty pochodne, soja i produkty pochodne, zboża zawierające gluten, gorczyca i produkty pochodne) 50g Pomidor 100g Herbata czarna bez cukru 2016 250g składniki: woda wodociągowa, herbata saga czarna w torebkach	łącznie z laktozą) 10g Połędwica z piersi indyka (mleko, soja, seler korzeniowy) (mleko, łącznie z laktozą, soja i produkty pochodne, seler i produkty pochodne) 50g Ser twarogowy półtłusty (mleko) (mleko, łącznie z laktozą) 100g Pomidor 100g Herbata czarna bez cukru 2016 250g składniki: woda wodociągowa, herbata saga czarna w torebkach	łącznie z laktozą) 10g Kiełbasa drobiowa 50g Ser twarogowy półtłusty (mleko) (mleko, łącznie z laktozą) 50g Pomidor 100g Herbata czarna bez cukru 2016 250g składniki: woda wodociągowa, herbata saga czarna w torebkach	łącznie z laktozą) 10g Schab pieczony z rękawa (łatwostrawna) 60g składniki: schab wieprzowy bez kości, olej rzepakowy uniwersalny, przyprawa jarzynka, zioła prowansalskie, majeranek suszony Ser twarogowy półtłusty (mleko) (mleko, łącznie z laktozą) 70g Pomidor 100g Herbata czarna bez cukru 2016 250g składniki: woda wodociągowa, herbata saga czarna w torebkach	łącznie z laktozą) 10g Ogonówka Madej Wróbel (mleko, łącznie z laktozą, soja i produkty pochodne, seler i produkty pochodne, orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne, nasiona sezamu i produkty pochodne, gorczyca i produkty pochodne, łubin i produkty pochodne) 50g Mixtett ser topiony kremowy w trójkącikach Hochland (mleko) (mleko, łącznie z laktozą) 45g Pomidor 100g Kawa inka na mleku 2% bez cukru 2016 (mleko, łącznie z laktozą, zboża zawierające gluten) 250g składniki: mleko spożywcze 2% tłuszczu (mleko, łącznie z laktozą), kawa inka (zboża zawierające gluten)
--	---	--	---	---

posiłek dodatkowy				
27.09.2026 Niedziela	28.09.2026 Poniedziałek	29.09.2026 Wtorek	30.09.2026 Środa	01.10.2026 Czwartek
Chleb żytni razowy (mąka pszenna, żytnia) (zboża zawierające gluten) 50g Margaryna MR Słynne (mleko) (mleko, łącznie z laktozą) 5g Ser twarogowy półtłusty (mleko) (mleko, łącznie z laktozą) 30g	Chleb żytni razowy (mąka pszenna, żytnia) (zboża zawierające gluten) 50g Margaryna MR Słynne (mleko) (mleko, łącznie z laktozą) 5g Połędwica z piersi indyka (mleko, soja, seler korzeniowy) (mleko, łącznie z laktozą, soja i produkty pochodne, seler i produkty pochodne) 30g	Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) (mleko, łącznie z laktozą) 150g Płatki owsiane (zboża zawierające gluten) 30g	Kefir 2% tłuszczu (mleko) (mleko, łącznie z laktozą) 250g	Sok pomidorowy 250g
II śniadanie				
27.09.2026 Niedziela	28.09.2026 Poniedziałek	29.09.2026 Wtorek	30.09.2026 Środa	01.10.2026 Czwartek
Grejpfrut 120g Wafle ryżowe naturalne SONKO 30g	Papryka zielona 100g jogurt naturalny typ grecki S (mleko) (mleko, łącznie z laktozą) 50g	Grejpfrut 120g	Jabłko 150g	Chrupki kukurydziane 30g
podwieczorek				
27.09.2026 Niedziela		29.09.2026 Wtorek	30.09.2026 Środa	01.10.2026 Czwartek
Chrupki kukurydziane 30g Marchew 100g	Gruszka 130g	Seler naciowy (seler i produkty pochodne) 100g	Kisiel o smaku truskawkowym WINIARY po przyrządzeniu w 100 ml (mleko) (mleko, łącznie z laktozą) 25g Woda wodociągowa 175g Gruszka 130g	Grejpfrut 120g Wafle ryżowe naturalne SONKO 30g
Wartość energetyczna: 2143,3 kcal Białko: 95,4 g Węglowodany: 306,56 g W tym cukry: 61,56 g Tłuszcze: 67,6 g NNKT: 16,6 g Błonnik: 36,79 g Sól: 6,57 g	Wartość energetyczna: 2250,4 kcal Białko: 113,3 g Węglowodany: 293,28 g W tym cukry: 47,74 g Tłuszcze: 77,1 g NNKT: 21,2 g Błonnik: 35,36 g Sól: 6,62 g	Wartość energetyczna: 2012,1 kcal Białko: 86,2 g Węglowodany: 298,53 g W tym cukry: 52,97 g Tłuszcze: 59,2 g NNKT: 12,5 g Błonnik: 30,07 g Sól: 4,55 g	Wartość energetyczna: 2113 kcal Białko: 94,3 g Węglowodany: 284,76 g W tym cukry: 66,5 g Tłuszcze: 73,2 g NNKT: 21,4 g Błonnik: 31,51 g Sól: 5,32 g	Wartość energetyczna: 2298,2 kcal Białko: 111 g Węglowodany: 331,46 g W tym cukry: 53,62 g Tłuszcze: 66,3 g NNKT: 16,3 g Błonnik: 34,38 g Sól: 5,46 g

Menu: Dieta Cukrzycowa CI dekada 27.09.2026-06.10.2026 [02.10.2026-06.10.2026]

I śniadanie					
02.10.2026 Piątek	03.10.2026 Sobota	04.10.2026 Niedziela	05.10.2026 Poniedziałek	06.10.2026 Wtorek	
Płatki jęczmienne na mleku 2% 2016 (mleko, łącznie z laktozą, zboża zawierające gluten) 350g składniki: mleko spożywcze 2% tłuszczu (mleko, łącznie z laktozą), płatki jęczmienne Chleb żytni razowy (mąka pszenna, żytnia) (zboża zawierające gluten) 50g Chleb wieloziarnisty (pszenica, żyto) (zboża zawierające gluten) 50g Masło polskie Mlekovita (mleko) (mleko, łącznie z laktozą) 10g Ser żółty gouda 5 (mleko) (mleko, łącznie z laktozą) 30g Jaja gotowane 2016 (jaja i produkty pochodne) 100g składniki: jaja kurze całe (jaja) (jaja i produkty pochodne) Pomidor 100g Herbata czarna bez cukru 2016 250g składniki: woda wodociągowa, herbata saga czarna w torebkach	Ryż na mleku 2% tłuszczu 2016 (mleko, łącznie z laktozą) 350g składniki: mleko spożywcze 2% tłuszczu (mleko, łącznie z laktozą), ryż biały Chleb wieloziarnisty (pszenica, żyto) (zboża zawierające gluten) 50g Chleb żytni razowy (mąka pszenna, żytnia) (zboża zawierające gluten) 50g Masło polskie Mlekovita (mleko) (mleko, łącznie z laktozą) 10g parówkowa z kurczaka Spizarnia 70g Pomidor 100g Herbata czarna bez cukru 2016 250g składniki: woda wodociągowa, herbata saga czarna w torebkach	Kakao naturalne na mleku 2% bez cukru 2016 (mleko, łącznie z laktozą) 250g składniki: mleko spożywcze 2% tłuszczu (mleko, łącznie z laktozą), kakao 16% proszek Chleb wieloziarnisty (pszenica, żyto) (zboża zawierające gluten) 50g Chleb żytni razowy (mąka pszenna, żytnia) (zboża zawierające gluten) 50g Masło polskie Mlekovita (mleko) (mleko, łącznie z laktozą) 10g Pierś gotowana z indyka Indykpol Premium Bianka (mleko, łącznie z laktozą, jaja i produkty pochodne, soja i produkty pochodne, zboża zawierające gluten, gorczyca i produkty pochodne) 50g Pomidor 100g Serek wiejski lekki Piątnica (mleko) (mleko, łącznie z laktozą) 150g	Płatki owsiane na mleku 2% tłuszczu 2016 (mleko, łącznie z laktozą, zboża zawierające gluten) 350g składniki: mleko spożywcze 2% tłuszczu (mleko, łącznie z laktozą), płatki owsiane (zboża zawierające gluten) Chleb wieloziarnisty (pszenica, żyto) (zboża zawierające gluten) 50g Chleb żytni razowy (mąka pszenna, żytnia) (zboża zawierające gluten) 50g Masło polskie Mlekovita (mleko) (mleko, łącznie z laktozą) 10g Pasztet drobiowy podlaski DROSED (mleko, soja, pszenica) 60g Ser twarogowy półtłusty (mleko) (mleko, łącznie z laktozą) 50g Pomidor 100g Herbata czarna bez cukru 2016 240g składniki: woda wodociągowa, herbata saga czarna w torebkach	Kawa inka na mleku 2% bez cukru 2016 (mleko, łącznie z laktozą, zboża zawierające gluten) 250g składniki: mleko spożywcze 2% tłuszczu (mleko, łącznie z laktozą), kawa inka (zboża zawierające gluten) Chleb żytni razowy (mąka pszenna, żytnia) (zboża zawierające gluten) 50g Chleb wieloziarnisty (pszenica, żyto) (zboża zawierające gluten) 50g Masło polskie Mlekovita (mleko) (mleko, łącznie z laktozą) 10g Szynka gotowana Morliny (mleko, soja, pszenica, seler korzeniowy, gorczyca) (mleko, łącznie z laktozą, soja i produkty pochodne, zboża zawierające gluten, seler i produkty pochodne, gorczyca i produkty pochodne) 50g Jaja gotowane 2016 (jaja i produkty pochodne) 50g składniki: jaja kurze całe (jaja) (jaja i produkty pochodne) Ogórek 100g	
obiad					
02.10.2026 Piątek	03.10.2026 Sobota	04.10.2026 Niedziela	05.10.2026 Poniedziałek	06.10.2026 Wtorek	
Zupa jarzynowa z ryżem 2016 (Dieta łatwostrawna) (mleko, łącznie z laktozą) 400g składniki: porcja rosółowa z kurczaka, marchew, mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa (gorczyca, mleko, jaja, soja, pszenica, seler korzeniowy) (mleko, łącznie z laktozą, jaja i produkty pochodne, soja i produkty pochodne, zboża zawierające gluten, seler i produkty pochodne, gorczyca i produkty pochodne), kalafior mrożony, brokuły mrożone, ryż biały, mleko spożywcze 2% tłuszczu (mleko, łącznie z laktozą), jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) (mleko, łącznie z laktozą), pietruszka liście, koper ogrodowy Ryba po grecku pieczona z duszeniem (ryba) 220g składniki: miruna (ryba) (ryba), marchew, pietruszka korzeń, koncentrat pomidorowy 30%, mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna), sól biała, pieprz czarny mielony Ziemniaki średnie 280g surówka mix sałat (łatwostrawna) 42g składniki: mix sałat, olej rzepakowy uniwersalny Kompot ze świeżych jabłek z suszem owocowym (wiśnia) b/cukru 250g składniki: woda wodociągowa, jabłko, herbatka owocowa aromatyzowana z wiśnią	zupa pomidorowa z ziemniakami (mleko, łącznie z laktozą) 400g składniki: woda wodociągowa, ziemniaki średnie, marchew, pietruszka korzeń, koncentrat pomidorowy 30%, jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) (mleko, łącznie z laktozą), pietruszka liście, koper ogrodowy, sól biała Kaszotto z kaszy jęczmiennej z mięsem i warzywami (łatwostrawna) (mleko, łącznie z laktozą, jaja i produkty pochodne, soja i produkty pochodne, zboża zawierające gluten, seler i produkty pochodne, gorczyca i produkty pochodne) 250g składniki: kasza jęczmienna perłowa (zboża zawierające gluten), wieprzowina szynka surowa, mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa (gorczyca, mleko, jaja, soja, pszenica, seler korzeniowy) (mleko, łącznie z laktozą, jaja i produkty pochodne, soja i produkty pochodne, zboża zawierające gluten, seler i produkty pochodne), marchew, sól biała Brokuł oprószany (mleko, łącznie z laktozą, zboża zawierające gluten) 150g składniki: brokuły mrożone, bułka tarta (pszenica) (zboża zawierające gluten), margaryna mr słynne (mleko) (mleko, łącznie z laktozą), pieprz czarny mielony, sól biała, cukier Wafle ryżowe naturalne SONKO 30g Kompot ze świeżych jabłek z suszem owocowym (wiśnia) b/cukru 250g składniki: woda wodociągowa, jabłko, herbatka owocowa aromatyzowana z wiśnią	Rosół z makaronem (jaja i produkty pochodne, zboża zawierające gluten) 400g składniki: woda wodociągowa, marchew, porcja rosółowa z kurczaka, makaron dwujajeczny (jaja, pszenica) (jaja i produkty pochodne, zboża zawierające gluten), mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa (gorczyca, mleko, jaja, soja, pszenica, seler korzeniowy) (mleko, łącznie z laktozą, jaja i produkty pochodne, soja i produkty pochodne, zboża zawierające gluten, seler i produkty pochodne, gorczyca i produkty pochodne), pietruszka liście, koper ogrodowy Schab pieczony z rękawa (łatwostrawna) 120g składniki: schab wieprzowy bez kości, olej rzepakowy uniwersalny, przyprawa jarzynka, zioła prowansalskie, majeranek suszony Ziemniaki średnie 280g Buraczki czerwone z jabłkiem 2016 (Dieta łatwostrawna) 150g składniki: burak, jabłko, olej rzepakowy uniwersalny Kompot ze świeżych jabłek z suszem owocowym (wiśnia) b/cukru 250g składniki: woda wodociągowa, jabłko, herbatka owocowa aromatyzowana z wiśnią	Zupa koperkowa z ryżem 2016 (Dieta łatwostrawna) (mleko, łącznie z laktozą, zboża zawierające gluten) 400g składniki: woda wodociągowa, marchew, mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa (gorczyca, mleko, jaja, soja, pszenica, seler korzeniowy) (mleko, łącznie z laktozą, jaja i produkty pochodne, soja i produkty pochodne, zboża zawierające gluten, seler i produkty pochodne, gorczyca i produkty pochodne), ryż biały, porcja rosółowa z kurczaka, koper ogrodowy, jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) (mleko, łącznie z laktozą), mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna), mleko spożywcze 2% tłuszczu (mleko, łącznie z laktozą), pietruszka liście Pulpety rybne (Dieta łatwostrawna) (jaja i produkty pochodne, ryba, zboża zawierające gluten) 100g składniki: miruna (ryba) (ryba), bułki pszenne zwykłe (zboża zawierające gluten), jaja kurze całe (jaja) (jaja i produkty pochodne), pietruszka liście, sól biała Ziemniaki średnie 280g Fasolka szparagowa oprószana (mleko, łącznie z laktozą, zboża zawierające gluten) 150g składniki: fasolka szparagowa mrożona, bułka tarta (pszenica) (zboża zawierające gluten), margaryna mr słynne (mleko) (mleko, łącznie z laktozą), sól biała, cukier Pomarańcza 120g Kompot ze świeżych jabłek z suszem owocowym (wiśnia) b/cukru 250g składniki: woda wodociągowa, jabłko, herbatka owocowa aromatyzowana z wiśnią	Barszcz czerwony zabiłany z ziemniakami (mleko, łącznie z laktozą, zboża zawierające gluten) 400g składniki: woda wodociągowa, burak, ziemniaki średnie, marchew, jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) (mleko, łącznie z laktozą), mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna), koper ogrodowy, pietruszka liście Klopsiki wieprzowe duszone (łatwostrawna) (jaja i produkty pochodne, zboża zawierające gluten) 90g składniki: wieprzowina szynka surowa, jaja kurze całe (jaja) (jaja i produkty pochodne), bułki pszenne zwykłe (zboża zawierające gluten), sól biała Sos koperkowy 2016 (Dieta lekkostrawna) (mleko, łącznie z laktozą, zboża zawierające gluten) 20g składniki: jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) (mleko, łącznie z laktozą), koper ogrodowy, mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) Kasza jęczmienna perłowa (zboża zawierające gluten) 90g Margaryna MR Słynne (mleko) (mleko, łącznie z laktozą) 3g surówka mix sałat z koperkiem (łatwostrawna) 47g składniki: mix sałat, olej rzepakowy uniwersalny Gruszka 130g Wafle ryżowe naturalne SONKO 30g Kompot ze świeżych jabłek z suszem owocowym (wiśnia) b/cukru 250g składniki: woda wodociągowa, jabłko, herbatka owocowa aromatyzowana z wiśnią	
kolacja					
02.10.2026 Piątek	03.10.2026 Sobota	04.10.2026 Niedziela	05.10.2026 Poniedziałek	06.10.2026 Wtorek	
Chleb wieloziarnisty (pszenica, żyto) (zboża zawierające gluten) 50g Chleb żytni razowy (mąka pszenna, żytnia) (zboża zawierające gluten) 50g Masło polskie Mlekovita (mleko) (mleko, łącznie z laktozą) 10g Sałatka jarzynowa z jabłkiem tradycyjna (łatwostrawna) (jaja i produkty pochodne) 150g składniki: ziemniaki średnie, marchew, jaja gotowane izz (jaja) (jaja i produkty pochodne), jabłko, kukurydza konserwowa, olej rzepakowy uniwersalny,	Chleb wieloziarnisty (pszenica, żyto) (zboża zawierające gluten) 50g Chleb żytni razowy (mąka pszenna, żytnia) (zboża zawierające gluten) 50g Masło polskie Mlekovita (mleko) (mleko, łącznie z laktozą) 10g Schab pieczony z rękawa (łatwostrawna) 50g składniki: schab wieprzowy bez kości, olej rzepakowy uniwersalny, przyprawa jarzynka, zioła prowansalskie, majeranek suszony Jaja gotowane 2016 (jaja i produkty pochodne) 50g	Chleb wieloziarnisty (pszenica, żyto) (zboża zawierające gluten) 50g Chleb żytni razowy (mąka pszenna, żytnia) (zboża zawierające gluten) 50g Masło polskie Mlekovita (mleko) (mleko, łącznie z laktozą) 10g Połędwica z piersi indyka (mleko, soja, seler korzeniowy) (mleko, łącznie z laktozą, soja i produkty pochodne, seler i produkty pochodne) 50g Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko)	Chleb wieloziarnisty (pszenica, żyto) (zboża zawierające gluten) 50g Chleb żytni razowy (mąka pszenna, żytnia) (zboża zawierające gluten) 50g Masło polskie Mlekovita (mleko) (mleko, łącznie z laktozą) 10g Szynka konserwowa drobiowa Morliny (mleko, soja, pszenica, seler korzeniowy, gorczyca) (mleko, łącznie z laktozą, soja i produkty pochodne, zboża zawierające gluten, seler i produkty pochodne,	Chleb wieloziarnisty (pszenica, żyto) (zboża zawierające gluten) 50g Chleb żytni razowy (mąka pszenna, żytnia) (zboża zawierające gluten) 50g Masło polskie Mlekovita (mleko) (mleko, łącznie z laktozą) 10g Ogonówka Madej Wróbel (mleko, łącznie z laktozą, soja i produkty pochodne, seler i produkty pochodne, orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne, nasiona sezamu i produkty pochodne,	

sól biała Pomidor 100g Herbata czarna bez cukru 2016 250g składniki: woda wodociągowa, herbata saga czarna w torebkach	składniki: jaja kurze całe (jaja) (jaja i produkty pochodne) Pomidor 100g Kawa inka na mleku 2% bez cukru 2016 (mleko, łącznie z laktozą, zboża zawierające gluten) 250g składniki: mleko spożywcze 2% tłuszczu (mleko, łącznie z laktozą), kawa inka (zboża zawierające gluten)	(mleko, łącznie z laktozą) 150g Płatki owsiane (zboża zawierające gluten) 30g Pomidor 100g Herbata czarna bez cukru 2016 250g składniki: woda wodociągowa, herbata saga czarna w torebkach	gorczyca i produkty pochodne) 50g Pomidor 100g Kawa inka na mleku 2% bez cukru 2016 (mleko, łącznie z laktozą, zboża zawierające gluten) 250g składniki: mleko spożywcze 2% tłuszczu (mleko, łącznie z laktozą), kawa inka (zboża zawierające gluten)	gorczyca i produkty pochodne, tubin i produkty pochodne) 50g Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) (mleko, łącznie z laktozą) 150g Pomidor 100g Herbata czarna bez cukru 2016 250g składniki: woda wodociągowa, herbata saga czarna w torebkach
---	---	--	---	---

posiłek dodatkowy

02.10.2026 Piątek	03.10.2026 Sobota	04.10.2026 Niedziela	05.10.2026 Poniedziałek	06.10.2026 Wtorek
Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) (mleko, łącznie z laktozą) 150g Płatki owsiane (zboża zawierające gluten) 30g	Chleb żytni razowy (mąka pszenna, żytnia) (zboża zawierające gluten) 50g Margaryna MR Słynne (mleko) (mleko, łącznie z laktozą) 5g Szynka gotowana Morliny (mleko, soja, pszenica, seler korzeniowy, gorczyca) (mleko, łącznie z laktozą, soja i produkty pochodne, zboża zawierające gluten, seler i produkty pochodne, gorczyca i produkty pochodne) 30g	Chleb żytni razowy (mąka pszenna, żytnia) (zboża zawierające gluten) 50g Margaryna MR Słynne (mleko) (mleko, łącznie z laktozą) 5g Jaja gotowane 2016 (jaja i produkty pochodne) 50g składniki: jaja kurze całe (jaja) (jaja i produkty pochodne)	Sok pomidorowy 250g	Chleb żytni razowy (mąka pszenna, żytnia) (zboża zawierające gluten) 50g Margaryna MR Słynne (mleko) (mleko, łącznie z laktozą) 5g Pierś gotowana z indyka Indykpol Premium Błanka (mleko, łącznie z laktozą, jaja i produkty pochodne, soja i produkty pochodne, zboża zawierające gluten, gorczyca i produkty pochodne) 30g

II śniadanie

02.10.2026 Piątek	03.10.2026 Sobota	04.10.2026 Niedziela	05.10.2026 Poniedziałek	06.10.2026 Wtorek
Pomarańcza 120g	Budyń smak waniliowy z cukrem WINIARY po przyrządzeniu z mlekiem 2% (mleko) (mleko, łącznie z laktozą) 25g Mleko spożywcze 2% tłuszczu (mleko, łącznie z laktozą) 175g Kiwi 80g	Jabłko 150g	Maślanka Mrągowska naturalna Mlekpól (mleko) (mleko, łącznie z laktozą) 250g Kiwi 80g	Kisiel o smaku truskawkowym WINIARY po przyrządzeniu w 100 ml (mleko) (mleko, łącznie z laktozą) 25g Woda wodociągowa 175g Chrupki kukurydziane 30g

podwieczorek

02.10.2026 Piątek	03.10.2026 Sobota	04.10.2026 Niedziela	05.10.2026 Poniedziałek	06.10.2026 Wtorek
Jabłko 150g	Marchew 100g	Seler naciowy (seler i produkty pochodne) 100g	Chrupki kukurydziane 30g Jabłko 150g	Grejpfrut 120g

Wartość energetyczna: 2335,8 kcal Białko: 107,3 g Węglowodany: 307,89 g W tym cukry: 59,45 g Tłuszcze: 83,2 g NNKT: 20,1 g Błonnik: 37,23 g Sól: 5,65 g	Wartość energetyczna: 2330,3 kcal Białko: 97,9 g Węglowodany: 322,55 g W tym cukry: 46,49 g Tłuszcze: 79,8 g NNKT: 23,4 g Błonnik: 35,02 g Sól: 8,1 g	Wartość energetyczna: 2061,1 kcal Białko: 104,3 g Węglowodany: 269,58 g W tym cukry: 58,91 g Tłuszcze: 69,3 g NNKT: 17,4 g Błonnik: 29,34 g Sól: 6,55 g	Wartość energetyczna: 2244,6 kcal Białko: 95,7 g Węglowodany: 336,44 g W tym cukry: 69,63 g Tłuszcze: 65 g NNKT: 17,7 g Błonnik: 34,6 g Sól: 7,65 g	Wartość energetyczna: 2156,4 kcal Białko: 85,3 g Węglowodany: 312,3 g W tym cukry: 50,43 g Tłuszcze: 69,9 g NNKT: 15,6 g Błonnik: 31,81 g Sól: 6 g
--	--	--	--	---