

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-06-30 wtorek	Dieta Podstawowa	Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Herbata owocowa z/c 250 g Pasta z ciecierzycy 70 g (SEL) Pierś wędzona, wędlina drobiowa z połączonych kawałków 40 g (SOJ) Pomidor z pietruszką 100 g Rozzponka 8 g Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 200 g (GLU, MLE)		Kompot z owoców z/c 250 ml Koperkowa z zacierką 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Filet drobiowy w cieście opiekany 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki z koperkiem (młode) 250 g (MLE) Surówka z pora, jabłka i marchwii 100 g (MLE) Sałata lodowa z sosem a la winegret 100 g (GOR)		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Masło 82% 12,5 g (MLE) Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Paszтет pieczony, drobiowo wieprzowy 70 g (GLU) Ser wędzony 40 g (JAJ, MLE) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 10 g	Banan 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 397 Białko ogółem [g] 101,5 Tłuszcz [g] 81,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28 Węglowodany ogółem [g] 313,4 suma cukrów prostych [g] 67,3 Błonnik pokarmowy [g] 33,7 Sód [mg] 1 465,6
	Dieta Łatwostrawna	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Herbata owocowa z/c 250 g Pierś wędzona, wędlina drobiowa z połączonych kawałków 40 g (SOJ) Pasta z twarogu 70 g (MLE) Rozzponka 8 g Pomidor z pietruszką 100 g Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 200 g (GLU, MLE) Miód 1 szt		Kompot z owoców z/c 250 ml Koperkowa z zacierką - dieta 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Filet z kurczaka gotowany 100 g Ziemniaki z koperkiem (młode) 250 g (MLE) Sałata lodowa z sosem a la winegret 200 g (GOR) Dip jogurtowo-ziółowy 60 g (MLE)		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Serek kanapkowy (śmietankowy) 50 g (MLE) Połudwica z pasieki, produkt blokowy drobiowy, grubo rozdrobniony 40 g (SOJ) Sałata zielona 10 g Pomidor 80 g	Banan 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 190,4 Białko ogółem [g] 97,3 Tłuszcz [g] 62,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,7 Węglowodany ogółem [g] 311,9 suma cukrów prostych [g] 83,2 Błonnik pokarmowy [g] 20,9 Sód [mg] 600
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Herbata owocowa b/c 250 g Pasta z ciecierzycy 70 g (SEL) Pierś wędzona, wędlina drobiowa z połączonych kawałków 40 g (SOJ) Rozzponka 8 g Pomidor z pietruszką 100 g	Maślanka naturalna 150 g (MLE)	Kompot z owoców b/c 250 ml Koperkowa z makaronem pełnoziarnistym 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Filet z kurczaka gotowany 100 g Ziemniaki z koperkiem (młode) 250 g (MLE) Surówka z pora, jabłka i marchwii 100 g (MLE) Sałata lodowa z sosem a la winegret 100 g (GOR) Dip jogurtowo-ziółowy 60 g (MLE)	Jogurt naturalny z płatkami owsianymi i malinami 150 g (GLU, MLE)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Paszтет pieczony, drobiowo wieprzowy 70 g (GLU) Serek kanapkowy (śmietankowy) 50 g (MLE) Sałata zielona 10 g Ogórek kiszony 80 g	Gruszka 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 143,8 Białko ogółem [g] 92,8 Tłuszcz [g] 80,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,8 Węglowodany ogółem [g] 258,2 suma cukrów prostych [g] 51,6 Błonnik pokarmowy [g] 38,9 Sód [mg] 1 855,8

2026-07-01 środa	Dieta Podstawowa	Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (GLU, MLE) mozzarella 50 g (MLE) Schab zbójnicki 40 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Kalafiorowa z makaronem pełnoziarnistym 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Rumszyk wieprzowy (pieczony) z cebulką 150 g (GLU) Ziemniaki z koperkiem (młode) 250 g (MLE) Surówka z kapusty czerwonej 100 g Fasolka szparagowa gotowana z wody 100 g		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Serek wiejski ziarnisty 200 g (MLE) Szynekowa z fileta, kiełbasa drobiowo-wieprzowa, grubo rozdrobniona 40 g Sałata zielona 20 g Słupki papryki kolorowej 80 g	Rogal drożdżowy 1 szt (GLU)	Wartość energetyczna [kcal] 2 503,5 Białko ogółem [g] 119 Tłuszcz [g] 92,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,4 Węglowodany ogółem [g] 292,6 suma cukrów prostych [g] 75,6 Błonnik pokarmowy [g] 32 Sód [mg] 1 730,3
	Dieta Latwostrawna	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (GLU, MLE) mozzarella 50 g (MLE) Schab zbójnicki 40 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Kalafiorowa z makaronem-dieta 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Pulpet wieprzowy, gotowany-dieta 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki z koperkiem (młode) 250 g (MLE) Dyńa gotowana 200 g Sos pietruszkowy 100 g (GLU, MLE)		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Serek wiejski ziarnisty 200 g (MLE) Szynekowa z fileta, kiełbasa drobiowo-wieprzowa, grubo rozdrobniona 40 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Rogal drożdżowy 1 szt (GLU)	Wartość energetyczna [kcal] 2 450,3 Białko ogółem [g] 111,7 Tłuszcz [g] 78,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,8 Węglowodany ogółem [g] 317,7 suma cukrów prostych [g] 76,5 Błonnik pokarmowy [g] 17 Sód [mg] 1 146
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (GLU, MLE) mozzarella 50 g (MLE) Schab zbójnicki 40 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Jabłko 1 szt	Kompot z owoców b/c 250 ml Kalafiorowa z makaronem pełnoziarnistym 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Pulpet wieprzowy, gotowany-dieta 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki z koperkiem (młode) 250 g (MLE) Surówka z kapusty czerwonej 100 g Fasolka szparagowa gotowana z wody 100 g Sos pietruszkowy 60 g (GLU, MLE)	Kefir 1 szt (MLE)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Serek wiejski ziarnisty 200 g (MLE) Szynekowa z fileta, kiełbasa drobiowo-wieprzowa, grubo rozdrobniona 40 g Sałata zielona 10 g Słupki papryki kolorowej 80 g	Chleb graham 40 g (GLU) Sałata zielona 10 g Margaryna 60% 5 g (MLE) Połudwica Ani, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony w osłonce niejadalnej 20 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 300,6 Białko ogółem [g] 131,4 Tłuszcz [g] 73,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,1 Węglowodany ogółem [g] 281,7 suma cukrów prostych [g] 51,5 Błonnik pokarmowy [g] 39,6 Sód [mg] 2 434,7

2026-07-02 czwartek	Dieta Podstawowa	Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Herbata owocowa z/c 250 g Twaróg półtłusty w plastrach 70 g (MLE) Dżem brzoskwinowy o obniżonej zawartości cukru 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Zupa mleczna z płatkami owsianymi 200 g (GLU, MLE) Melon 120 g	Kompot z owoców z/c 250 ml Fasolowa z ziemniakami 500 ml (GLU, SEL) Potrawka z kurczaka (gotowanego) z warzywami 150 g (GLU, MLE) Kasza gryczana 150 g Surówka z kapusty włoskiej 100 g (MLE) Mieszanka królewska gotowana 100 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Masło 82% 12,5 g (MLE) Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Pierś gotowana z indyka (Bianka) 40 g Sałatka z makaronem pełnoziarnistym pomidorkami, rukolą, fetą i słonecznikiem 130 g (GLU, JAJ, MLE) Haga serek twarogowy śmietankowy 1 szt (MLE)	Kefir 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 435 Białko ogółem [g] 114,8 Tłuszcz [g] 75,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36 Węglowodany ogółem [g] 332,2 suma cukrów prostych [g] 66,7 Błonnik pokarmowy [g] 35,3 Sód [mg] 778,2	
	Dieta Łatwostrawna	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Herbata owocowa z/c 250 g Twaróg półtłusty w plastrach 70 g (MLE) Dżem brzoskwinowy o obniżonej zawartości cukru 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Zupa mleczna z płatkami owsianymi 200 g (GLU, MLE) Melon 120 g	Kompot z owoców z/c 250 ml Ziemniaczana 500 ml (GLU, MLE) Potrawka z kurczaka (gotowanego) z warzywami-dieta 150 g (GLU, MLE) Ziemniaki z koperkiem (młode) 250 g (MLE) Mieszanka królewska gotowana 200 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Pierś gotowana z indyka (Bianka) 40 g Sałatka z makaronem, pomidorkami i rukolą 140 g (GLU, JAJ) Haga serek twarogowy śmietankowy 1 szt (MLE)	Kefir 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 410,8 Białko ogółem [g] 104,3 Tłuszcz [g] 67,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,2 Węglowodany ogółem [g] 355,9 suma cukrów prostych [g] 67,7 Błonnik pokarmowy [g] 21,9 Sód [mg] 452	
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Herbata owocowa b/c 250 g Twaróg półtłusty w plastrach 70 g (MLE) Połędwica Ani, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Pomidor 100 g Sałata zielona 20 g	Melon 80 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Kompot z owoców b/c 250 ml Fasolowa z ziemniakami 500 ml (GLU, SEL) Potrawka z kurczaka (gotowanego) z warzywami 150 g (GLU, MLE) Kasza gryczana 150 g Surówka z kapusty włoskiej 100 g (MLE) Mieszanka królewska gotowana 100 g	Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 g (MLE)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g Masło 82% 12,5 g (MLE) Chleb graham 100 g (GLU) Pierś gotowana z indyka (Bianka) 40 g Sałatka z makaronem pełnoziarnistym pomidorkami, rukolą, fetą i słonecznikiem 130 g (GLU, JAJ, MLE) Haga serek twarogowy śmietankowy 1 szt (MLE)	Kefir 1 szt (MLE)

2026-07-03 piątek	Dieta Podstawowa	Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Kakao z/c 250 ml (MLE) Połędwica z majerankiem drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, wyrób drobiowy, z połączonych kawalków mięsa, parzony 40 g (GLU, SOJ, MLE) Jajecznica 100 g (JAJ) Roszponka 8 g Ogórek zielony 80 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Zupa ogórkowa z ryżem brązowym 500 g (MLE, SEL) Morszczuk w sosie porowym 150 g (GLU, RYB, MLE) Ziemniaki z koperkiem (młode) 250 g (MLE) Sałata lodowa z pomidorem, papryką i kukurydzą 100 g (GOR) Kalafior gotowany 100 g		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Awanturka 70 g (MLE) Szynka juhasa wp. 40 g Sałata zielona 10 g Pomidor 80 g	Nektarynka 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 955,9 Białko ogółem [g] 89,8 Tłuszcz [g] 68 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,4 Węglowodany ogółem [g] 250,2 suma cukrów prostych [g] 51,4 Błonnik pokarmowy [g] 27,9 Sód [mg] 1 187,3
	Dieta Łatwostrawna	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Kakao z/c 250 ml (MLE) Połędwica z majerankiem drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, wyrób drobiowy, z połączonych kawalków mięsa, parzony 40 g (GLU, SOJ, MLE) Jajecznica na parze 100 g (JAJ, MLE) Pomidor 80 g Roszponka 8 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Zupa ryżowa 500 ml (GLU, MLE) Morszczuk w sosie koperkowym 150 g (GLU, RYB, MLE) Ziemniaki z koperkiem (młode) 250 g (MLE) Sałata lodowa z jogurtem naturalnym 200 g (MLE)		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Awanturka-dieta 70 g (MLE) Szynka juhasa wp. 40 g Pomidor 80 g Sałata zielona 10 g	Jabłko 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 977,7 Białko ogółem [g] 93,3 Tłuszcz [g] 55,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,2 Węglowodany ogółem [g] 275,9 suma cukrów prostych [g] 50,4 Błonnik pokarmowy [g] 20,2 Sód [mg] 599,6
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Kakao b/c 250 ml (MLE) Połędwica z majerankiem drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, wyrób drobiowy, z połączonych kawalków mięsa, parzony 40 g (GLU, SOJ, MLE) Jajecznica 100 g (JAJ) Ogórek zielony 80 g Roszponka 8 g	Maślanka naturalna 150 g (MLE)	Kompot z owoców b/c 250 ml Zupa ogórkowa z ryżem brązowym 500 g (MLE, SEL) Morszczuk w sosie porowym 150 g (GLU, RYB, MLE) Ziemniaki z koperkiem (młode) 250 g (MLE) Sałata lodowa z pomidorem, papryką i kukurydzą 100 g (GOR) Kalafior gotowany 100 g	Sok pomidorowy 150 ml	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Awanturka 70 g (MLE) Szynka juhasa wp. 40 g Sałata zielona 10 g Pomidor 80 g	Jabłko 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 013 Białko ogółem [g] 97,8 Tłuszcz [g] 71,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,4 Węglowodany ogółem [g] 247,2 suma cukrów prostych [g] 56,1 Błonnik pokarmowy [g] 31,9 Sód [mg] 1 735,3

2026-07-04 sobota	Dieta Podstawowa	Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (GLU, MLE) Parówki z piersi kurczaka 82 g (MLE) Pierś wędzona, wędlina drobiowa z połączonych kawałków 40 g (SOJ) Ser kremowy topiony w trójkącikach ze śmietanką 1 szt (MLE) Słupki papryki kolorowej 80 g Mix sałat 10 g Ketchup, produkt pasteryzowany 15 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Kapuśniak z kapusty kiszzonej 500 g (GLU, SEL, GOR) Pieczeń rzymska drobiowa pieczona 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki z koperkiem (młode) 250 g (MLE) Sos koperkowy-dieta 60 g (GLU, MLE) Surówka wielowarzywna 100 g Brokuł gotowany 100 g		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Pasta z twarożku z makrelą w sosie pomidorowym 70 g (RYB, MLE) Szynkowa dębowa, kiełbasa wieprzowa, grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 80 g Sałata zielona 10 g	Mus owocowo-warzywny 100% 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2062,2 Białko ogółem [g] 100,6 Tłuszcz [g] 69,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,1 Węglowodany ogółem [g] 259,6 suma cukrów prostych [g] 59,2 Błonnik pokarmowy [g] 30,6 Sód [mg] 1134,1
	Dieta Łatwostrawna	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (GLU, MLE) Parówki z piersi kurczaka 82 g (MLE) Pierś wędzona, wędlina drobiowa z połączonych kawałków 40 g (SOJ) Mix sałat 10 g Pomidorki koktajlowe 100 g Ketchup, produkt pasteryzowany 15 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Zupa solferino - dieta 500 g (GLU, MLE, SEL) Pieczeń rzymska drobiowa pieczona 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki z koperkiem (młode) 250 g (MLE) Sos koperkowy-dieta 60 g (GLU, MLE) Brokuł gotowany 150 g		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Pasta z morskiczka gotowanego z warzywami 70 g (RYB, SEL) Poledwica z pasieki, produkt blokowy drobiowy, grubo rozdrobniony 40 g (SOJ) Pomidor 80 g Sałata zielona 10 g	Mus owocowo-warzywny 100% 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 1907,1 Białko ogółem [g] 92,5 Tłuszcz [g] 52 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,1 Węglowodany ogółem [g] 270,5 suma cukrów prostych [g] 53,7 Błonnik pokarmowy [g] 25,2 Sód [mg] 462,4
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (GLU, MLE) Parówki z piersi kurczaka 82 g (MLE) Pierś wędzona, wędlina drobiowa z połączonych kawałków 40 g (SOJ) Słupki papryki kolorowej 80 g Mix sałat 10 g	Gruszka 1 szt	Kompot z owoców b/c 250 ml Kapuśniak z kapusty kiszzonej 500 g (GLU, SEL, GOR) Pieczeń rzymska drobiowa pieczona 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki z koperkiem (młode) 250 g (MLE) Sos koperkowy-dieta 60 g (GLU, MLE) Surówka wielowarzywna 100 g Brokuł gotowany 100 g	Koktajl na kefirze z truskawkami 150 g (MLE)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Pasta z twarożku z makrelą w sosie pomidorowym 70 g (RYB, MLE) Szynkowa dębowa, kiełbasa wieprzowa, grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 80 g Sałata zielona 10 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2127,7 Białko ogółem [g] 108 Tłuszcz [g] 72,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,6 Węglowodany ogółem [g] 262,2 suma cukrów prostych [g] 61,9 Błonnik pokarmowy [g] 34,6 Sód [mg] 1657,8

2026-07-05 niedziela	Dieta Podstawowa	Chleb mieszany 60 g (GLU) Chleb graham 40 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Kakao z/c 250 ml (MLE) Serek kanapkowy (śmietankowy) 50 g (MLE) Indyk z pasieki, produkt blokowy, drobiowy, gruborozdrobiony, parzony 40 g Pomidor z koperkiem 100 g Sałata zielona 10 g Arbuz 150 g	Kompot z owoców z/c 250 ml Rosół z makaronem 500 ml (GLU, JAJ, SEL) Schab pieczony 100 g (JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR) Ziemniaki z koperkiem (młode) 250 g (MLE) Mizeria 200 g (MLE) Sos własny 100 g (GLU)	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałatka jarzynka 160 g (SEL) Indyk w galarecie 40 g Ser kremowy topiony w trójkącikach ze śmietanką 1 szt (MLE)	Brzoskwinia 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 014 Białko ogółem [g] 87,5 Tłuszcz [g] 67,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,2 Węglowodany ogółem [g] 269,7 suma cukrów prostych [g] 59,1 Błonnik pokarmowy [g] 28,5 Sód [mg] 832,2	
	Dieta Latwostrawna	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Kakao z/c 250 ml (MLE) Serek kanapkowy (śmietankowy) 50 g (MLE) Indyk z pasieki, produkt blokowy, drobiowy, gruborozdrobiony, parzony 40 g Pomidor z koperkiem 100 g Sałata zielona 10 g Arbuz 150 g	Kompot z owoców z/c 250 ml Rosół z makaronem-diet a 500 ml (GLU, JAJ, SEL) Schab pieczony - dieta 100 g Ziemniaki z koperkiem (młode) 250 g (MLE) Marchewka mini gotowana polana olejem 200 g Sos własny 100 g (GLU)	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałatka jarzynka - dieta 160 g (MLE, SEL) Poledwica Ani, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony w osłonce niejadalnej 40 g Haga serek twarogowy śmietankowy 2 szt (MLE)	Brzoskwinia 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 106,4 Białko ogółem [g] 82,6 Tłuszcz [g] 72,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,2 Węglowodany ogółem [g] 289,4 suma cukrów prostych [g] 59,7 Błonnik pokarmowy [g] 27,1 Sód [mg] 448,9	
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Kakao b/c 250 ml (MLE) Serek kanapkowy (śmietankowy) 50 g (MLE) Indyk z pasieki, produkt blokowy, drobiowy, gruborozdrobiony, parzony 40 g Pomidor z koperkiem 100 g Sałata zielona 10 g	Maślanka naturalna 150 g (MLE)	Kompot z owoców b/c 250 ml Rosół z makaronem pełnoziarnistym 500 ml (GLU, JAJ, SEL) Schab pieczony 100 g (JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR) Ziemniaki z koperkiem (młode) 250 g (MLE) Mizeria 200 g (MLE) Sos własny 100 g (GLU)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałatka jarzynka 160 g (SEL) Poledwica Ani, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony w osłonce niejadalnej 50 g	Brzoskwinia 1 szt

2026-07-06 poniedziałek	Dieta Podstawowa	Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (GLU, MLE) Ser mozzarella 40 g (MLE) Szynkowa z fileta, kielbasa drobiowo-wieprzowa, grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 80 g Sałata zielona 10 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Zupa z czerwonej soczewicy i ciecierzycy 500 g (GLU, SEL) Kluski śląskie 250 g (JAJ) Surówka z marchwii, ananasa i jabłka 200 g (MLE) Sos pieczarkowy 100 g (GLU, MLE)		Herbata z cytryną z/c 250 g Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Jajko gotowane na twardo 2 szt (JAJ) Kielbasa krakowska-parzo na 40 g (GLU, SOJ, GOR) Mix sałat z pomidorem i olejem 100 g	Koktajl jogurtowo-truskawkowy 150 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 254,4 Białko ogółem [g] 96,6 Tłuszcz [g] 68,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,8 Węglowodany ogółem [g] 316,4 suma cukrów prostych [g] 62,3 Błonnik pokarmowy [g] 36,6 Sód [mg] 948,6
	Dieta Łatwostrawna	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (GLU, MLE) mozzarella 50 g (MLE) Szynkowa z fileta, kielbasa drobiowo-wieprzowa, grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 80 g Sałata zielona 10 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Grycikowa - dieta 500 g (GLU, MLE, SEL) Kluski śląskie 250 g (JAJ) Surówka z marchwii, ananasa i jabłka 200 g (MLE) Sos koperkowy-dieta 100 g (GLU, MLE)		Herbata z cytryną z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Jajko gotowane na twardo 2 szt (JAJ) Poledwica z majerankiem drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, wyrób drobiowy, z połączonych kawalków mięsa, parzony 40 g (GLU, SOJ, MLE) Mix sałat z pomidorem i olejem 100 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 079,4 Białko ogółem [g] 80,1 Tłuszcz [g] 60,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,6 Węglowodany ogółem [g] 309,8 suma cukrów prostych [g] 59,4 Błonnik pokarmowy [g] 22,5 Sód [mg] 527,7
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (GLU, MLE) mozzarella 50 g (MLE) Szynkowa z fileta, kielbasa drobiowo-wieprzowa, grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 80 g Sałata zielona 10 g	Jabłko 1 szt	Kompot z owoców b/c 250 ml Zupa z czerwonej soczewicy i ciecierzycy 500 g (GLU, SEL) Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem gotowanym i twarogiem 300 g (GLU, JAJ, MLE) Surówka z marchwii, ananasa i jabłka 200 g (MLE)	Kefir 1,5% 150 g (MLE)	Herbata z cytryną b/c 250 g Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Jajko gotowane na twardo 2 szt (JAJ) Kielbasa krakowska-parzo na 40 g (GLU, SOJ, GOR) Mix sałat z pomidorem i olejem 100 g	Koktajl jogurtowo-truskawkowy 150 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 260,5 Białko ogółem [g] 115,2 Tłuszcz [g] 76,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,4 Węglowodany ogółem [g] 277,5 suma cukrów prostych [g] 69,4 Błonnik pokarmowy [g] 42,1 Sód [mg] 1 417,3

2026-07-07 wtorek	Dieta Podstawowa	Chleb graham 40 g (GLU) Rogal drożdżowy 1 szt (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Herbata owocowa z/c 250 g Pasta z twarogu 70 g (MLE) Miód 1 szt Roszponka 8 g Zupa mleczna z kaszą jaglaną 200 g (MLE) Pomidorki koktajlowe 100 g	Kompot z owoców z/c 250 ml Barszcz czerwony z ziemniakami 500 ml (MLE, SEL) Gulasz z kurczaka gotowany 150 g (GLU) Ziemniaki z koperkiem (młode) 250 g (MLE) Sałatka z białej kapusty 100 g Brukselka gotowana 100 g		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Pasta z tuńczyka i twarogu 50 g (MLE) Pierś wędzona, wędlina drobiowa z połączonych kawałków 40 g (SOJ) Ogórek zielony 80 g Sałata zielona 10 g	Sok wielowarzywny 1 szt (SEL)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 242 Białko ogółem [g] 88,9 Tłuszcz [g] 71 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31 Węglowodany ogółem [g] 303,7 suma cukrów prostych [g] 107,3 Błonnik pokarmowy [g] 28,2 Sód [mg] 983,2
	Dieta Latwostrawna	Chleb bułkowy 40 g (GLU) Rogal drożdżowy 1 szt (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Herbata owocowa z/c 250 g Pasta z twarogu 70 g (MLE) Miód 1 szt Roszponka 8 g Zupa mleczna z kaszą jaglaną 200 g (MLE) Pomidorki koktajlowe 100 g	Kompot z owoców z/c 250 ml Barszcz czerwony z ziemniakami 500 ml (MLE, SEL) Gulasz z kurczaka gotowany - dieta 150 g (GLU) Ziemniaki z koperkiem (młode) 250 g (MLE) Kalafior gotowany 200 g		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Pasta z tuńczyka i twarogu 50 g (MLE) Pierś wędzona, wędlina drobiowa z połączonych kawałków 40 g (SOJ) Pomidor 80 g Sałata zielona 10 g	Sok wielowarzywny 1 szt (SEL)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 222,3 Białko ogółem [g] 86,9 Tłuszcz [g] 66,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,5 Węglowodany ogółem [g] 309,7 suma cukrów prostych [g] 104,5 Błonnik pokarmowy [g] 21,7 Sód [mg] 577,3
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Herbata owocowa b/c 250 g Pasta z twarogu 70 g (MLE) Połędwica sopocka wędzona, parzona z dodatkiem wody, białkiem sojowym 50 g (GLU) Roszponka 8 g Pomidorki koktajlowe 100 g	Sok wielowarzywny 1 szt (SEL)	Kompot z owoców b/c 250 ml Barszcz czerwony z ziemniakami 500 ml (MLE, SEL) Gulasz z kurczaka gotowany 150 g (GLU) Ziemniaki z koperkiem (młode) 250 g (MLE) Brukselka gotowana 100 g Sałatka z białej kapusty b/c 100 g	Koktajl na maślanec z brzoskwinia i płatkami jęczmiennymi 150 g (GLU, MLE)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Pasta z tuńczyka i twarogu 50 g (MLE) Pierś wędzona, wędlina drobiowa z połączonych kawałków 40 g (SOJ) Ogórek zielony 80 g Sałata zielona 10 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)

2026-07-08 środa	Dieta Podstawowa	Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Kakao z/c 250 ml (MLE) Pasta z udźca z kurczaka (gotowanego) 70 g (SEL) Ser gouda z czarnuszką 40 g (MLE) Rukola 8 g Papryka świeża 80 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Zupa jarzynowa z makaronem pełnoziarnistym 500 g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Gołąbki bez zwińjania, pieczone 300 g (GLU, JAJ) Surówka z kapusty, rzodkiewki i ogórka z olejem 200 g Sos pomidorowy 100 g (GLU, MLE)		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Masło 82% 12,5 g (MLE) Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Schab pieczony z bobrownik, wędzonka wieprzowa, schab, parzony, pieczony 50 g Rzodkiewka 80 g Sałata zielona 10 g Ser kremowy topiony w trójkącikach ze śmietanką 2 szt (MLE)	Banan 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 107,3 Białko ogółem [g] 95,1 Tłuszcz [g] 77,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,6 Węglowodany ogółem [g] 263,9 suma cukrów prostych [g] 77,7 Błonnik pokarmowy [g] 30,7 Sód [mg] 833,2
	Dieta Latwostrawna	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Kakao z/c 250 ml (MLE) Pasta z udźca z kurczaka (gotowanego) 70 g (SEL) Połędwica Ani, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony w osłonce niejadalnej 40 g Rukola 8 g Pomidor 80 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Zupa jarzynowa z makaronem - dieta 500 g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Pulpet drobiowy gotowany 90 g (GLU, JAJ) Dyńa gotowana polana olejem 200 g Sos pomidorowy - dieta 100 g (GLU) Ziemniaki z koperkiem (młode) 250 g (MLE)		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Masło 82% 12,5 g (MLE) Chleb bułkowy 100 g (GLU) Schab pieczony z bobrownik, wędzonka wieprzowa, schab, parzony, pieczony 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 10 g Haga serek twarogowy śmietankowy 2 szt (MLE)	Banan 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 049,6 Białko ogółem [g] 89,6 Tłuszcz [g] 65,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,3 Węglowodany ogółem [g] 282,6 suma cukrów prostych [g] 73,7 Błonnik pokarmowy [g] 19 Sód [mg] 569,9
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Kakao b/c 250 ml (MLE) Pasta z udźca z kurczaka (gotowanego) 70 g (SEL) Połędwica Ani, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony w osłonce niejadalnej 40 g Rukola 8 g Papryka świeża 80 g	Koktajl jogurtowo malinowy 150 g (MLE)	Kompot z owoców b/c 250 ml Zupa jarzynowa z makaronem pełnoziarnistym 500 g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Pulpet drobiowy gotowany 90 g (GLU, JAJ) Surówka z kapusty, rzodkiewki i ogórka z olejem 200 g Sos pomidorowy 100 g (GLU, MLE) Ziemniaki z koperkiem (młode) 250 g (MLE)	Kefir 1,5% 150 g (MLE)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g Masło 82% 12,5 g (MLE) Chleb graham 100 g (GLU) Schab pieczony z bobrownik, wędzonka wieprzowa, schab, parzony, pieczony 40 g Rzodkiewka 80 g Sałata zielona 10 g Haga serek twarogowy śmietankowy 2 szt (MLE)	Chleb graham 40 g (GLU) Margaryna 60% 5 g (MLE) Sałata zielona 10 g Szynkowa z fileta, kiełbasa drobiowo-wieprzowa, grubo rozdrobniona 20 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 069,2 Białko ogółem [g] 103,7 Tłuszcz [g] 74,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,1 Węglowodany ogółem [g] 245,9 suma cukrów prostych [g] 52,1 Błonnik pokarmowy [g] 35,1 Sód [mg] 1 705,1

2026-07-09 czwartek	Dieta Podstawowa	Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Herbata owocowa z/c 250 g Twarożek z ziołami 70 g (MLE) Połudwica z pasieki, produkt blokowy drobiowy, grubo rozdrobniony 40 g (SOJ) Sałata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 200 g (GLU, MLE)	Kompot z owoców z/c 250 ml Krupnik jęczmienny 500 g (GLU, MLE, SEL) Zrazik z udźca z kurczaka pieczony 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki z koperkiem (młode) 250 g (MLE) Surówka z kalarepy, marchwi, jabłka i pora 100 g (MLE) Buraczki ćwikłowe (gotowane) 100 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Kociołek drobiowo warzywny gotowany z makaronem pełnoziarnistym 500 g (GLU, JAJ)	Mus owocowo-warzywny 100% 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 1 967,1 Białko ogółem [g] 98 Tłuszcz [g] 48,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,1 Węglowodany ogółem [g] 287,4 suma cukrów prostych [g] 59 Błonnik pokarmowy [g] 32,2 Sód [mg] 1 531,6
	Dieta Łatwostrawna	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Herbata owocowa z/c 250 g Twarożek z ziołami - dieta 70 g (MLE) Połudwica z pasieki, produkt blokowy drobiowy, grubo rozdrobniony 40 g (SOJ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 200 g (GLU, MLE)	Kompot z owoców z/c 250 ml Krupnik jęczmienny-dieta 500 g (GLU, MLE, SEL) Zrazik z udźca z kurczaka pieczony 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki z koperkiem (młode) 250 g (MLE) Buraczki ćwikłowe (gotowane) 200 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Kociołek drobiowo-warzywny z makaronem - dieta 500 g (GLU, JAJ)	Mus owocowo-warzywny 100% 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 156,3 Białko ogółem [g] 101,1 Tłuszcz [g] 47,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,6 Węglowodany ogółem [g] 338,8 suma cukrów prostych [g] 64,2 Błonnik pokarmowy [g] 28,2 Sód [mg] 722,2
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Herbata owocowa b/c 250 g Twarożek z ziołami 70 g (MLE) Połudwica z pasieki, produkt blokowy drobiowy, grubo rozdrobniony 40 g (SOJ) Sałata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g	Koktajl na kefirze z nekatrynką 150 g (MLE) Kompot z owoców b/c 250 ml Krupnik jęczmienny 500 g (GLU, MLE, SEL) Zrazik z udźca z kurczaka pieczony 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki z koperkiem (młode) 250 g (MLE) Surówka z kalarepy, marchwi, jabłka i pora 200 g (MLE)	Budyń o smaku śmietankowym z dodatkiem kakao b/c 150 g (MLE)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g Chleb graham 100 g (GLU) Kociołek drobiowo warzywny gotowany z makaronem pełnoziarnistym 500 g (GLU, JAJ)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)

Oznaczenia alergenów:

- GLU* - Zboża zawierające gluten,
- SKR* - Skorupiaki i pochodne,
- JAJ* - Jaja i pochodne,
- RYB* - Ryby i pochodne,
- OZI* - Orzechy ziemne i pochodne,
- SOJ* - Soja i pochodne,
- MLE* - Mleko i pochodne wraz z laktozą,
- ORZ* - Orzechy,
- SEL* - Seler i pochodne,
- GOR* - Gorczyca i produkty pochodne,
- SEZ* - Nasiona sezamu i pochodne,
- S02* - Dwutlenek siarki / siarczyny,
- ŁUB* - Łubin i produkty pochodne,
- MCK* - Mięczaki i pochodne,
- MLEK b/Lak* - Mleko i pochodne bez laktozy,