

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	II Ś	Obiad	Kolacja	Pn	SUMA
2026-05-30 sobota	Dieta z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów -5 posiłków	Herbata b/cukru z cytryną 250 ml Chleb razowy, chleb graham 100 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Ser biały (półtłusty) ze szczypiorkiem 80 g (MLE) Kielbasa szynkowa Jana(gruborozd,wę dz) 40 g (JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Sałatka z papryki, ogórka i jabłka 80 g (SEL, GOR)	Sok pomidorowy 330ml 1 szt	Krupnik na jarzynach z ziemniakami i natką 450 ml (GLU, MLE, SEL) Roladki drobiowe z jarzynami 100g/150ml 250 g (GLU, SEL) Surówka z k.włoskiej i marchwi z olejem 120 g Ziemniaki z koperkiem 120 g (MLE) Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml Jabłko 150 g	Pasta wieprzowo-drobiowa 80 g (SEL) Schabowa kanapkowa(k.wiepr z. gruborozdr. parzona) 40 g (JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Sałatka z selera naciowego 130 g (JAJ, GOR) Chleb razowy, chleb graham 60 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Herbata b/cukru z cytryną 250 ml	Chleb razowy, chleb graham 40 g (GLU) Masło 5 g (MLE) Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Sałata zielona liść 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 042,1 Białko ogółem [g] 114,5 Tłuszcz [g] 87 Węglowodny przyswajalne [g] 189,6 Sód [mg] 3 381,5 Błonnik pokarmowy [g] 35 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,6
		Kawa Inka na mleku b/cukru 250 ml (GLU, MLE) Chleb razowy, chleb graham 100 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Jajko w majonezie 50g/25g 1 szt (JAJ, MLE, GOR) Filet zapiekany(drob.par z) 40 g (SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Sałata lodowa z pomidorem i oliwą 80 g	Kiwi 1 szt	Zupa szpinakowa z makaronem 450 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Schab duszony w jarzynach 100g/150ml 250 g (GLU, SEL) Brokuł gotowany z masłem 160 g (MLE) Ziemniaki z koperkiem 120 g (MLE) Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml Jabłko 150 g	Salatka warzywna z natką 150 g (JAJ, SEL) Szynka premium konserwowa (sz.wieprzowa parzona) 40 g (SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Chleb razowy, chleb graham 90 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Herbata b/cukru z cytryną 250 ml	Kefir 1 szt (MLE) Pieczywo chrupkie (3 szt) 15 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 073,7 Białko ogółem [g] 101,7 Tłuszcz [g] 88,9 Węglowodny przyswajalne [g] 207,5 Sód [mg] 3 193,3 Błonnik pokarmowy [g] 34,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,2
		Herbata b/cukru z cytryną 250 ml Chleb razowy, chleb graham 100 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Twarożek (półtłusty) z koperkiem 80 g (MLE) Szynka wiśniowa(wieprz.pa rz) 40 g (JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Rzodkiew biała z jabłkiem 80 g (MLE)	Chleb razowy, chleb graham 40 g (GLU) Szynka premium konserwowa (sz.wieprzowa parzona) 30 g (SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Masło 5 g (MLE)	Zupa na s.ogórkowym z ziemniakami 450 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Bitki z fileta drobiowego duszone 100g/150ml 250 g (GLU, SEL) Surówka z marchwi i jabłka z jogurtem nat. 120 g (MLE) Ryż brązowy na sypko 100 g (MLE) Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml	Kasza jęczmienna z sosem miesno-warzywnym 250 g (GLU, MLE, SEL, GOR, SEZ) Schab ze spiżarni (wp.wędz.parz) 40 g (SOJ, SEL, GOR) Pomidor na sałacie zielonej 80 g Chleb razowy, chleb graham 60 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Herbata b/cukru z cytryną 250 ml	Chleb razowy, chleb graham 40 g (GLU) Masło 5 g (MLE) Twarożek sernikowy 50 g (MLE) Sałata zielona liść 5 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 129,3 Białko ogółem [g] 125,2 Tłuszcz [g] 70,6 Węglowodny przyswajalne [g] 246,9 Sód [mg] 3 371,1 Błonnik pokarmowy [g] 38,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,1

2026-06-02 wtorek	Dieta z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów -5 posiłków	Herbata b/cukru z cytryną 250 ml Chleb razowy, chleb graham 100 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Ser żółty Gouda 40 g (MLE) Szynka z indyka(drób,parzona) 40 g (SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Salatka z brokuła, jajka i pomidora 80 g (JAJ, MLE, GOR)	Mandarynka 150 g	Zupa koperkowa z makaronem diet. 450 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Zrazy wieprz.-drob.duszone w s. mięsnym 100g/150ml 250 g (GLU, JAJ, SEL, GOR, SEZ) Mizeria z ogórków 120 g (MLE) Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml	Twarożek (półtł) z tuńczykiem 80 g (SKR, RYB, MLE, MCK) Kiełbasa szynkowa Jana(gruborozd,wędz) 40 g (JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Papryka świeża z natką 70 g Mix salatek 10 g Chleb razowy, chleb graham 90 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Herbata b/cukru z cytryną 250 ml	Twarożek z kielkami 60 g (MLE) Wafle ryżowe 20 g (OZI, ORZ, SEZ)	Wartość energetyczna[kcal] 2 037,6 Białko ogółem [g] 107,8 Tłuszcz [g] 78,2 Węglowodny przyswajalne [g] 218,2 Sód [mg] 4 627,4 Błonnik pokarmowy [g] 29,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,6
2026-06-03 środa	Dieta z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów -5 posiłków	Herbata b/cukru z cytryną 250 ml Chleb razowy, chleb graham 100 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Jajko gotowane 1 szt (JAJ) krakowska parzona (wieprz,gruborozd,parz) 40 g (GOR) Ogórek kiszony 80 g	Gruszka 150 g	Zupa grysikowa 450 ml (GLU, MLE, SEL) Stek z filetem z kurczaka, pieczony 110 g (GLU, JAJ) Ćwikła z jabłkiem 120 g Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml	Pasta wieprzowo-drobiowa 60 g (SEL) Schab zapiekany(sch.wieprz. wędz.parzony) 40 g (JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02) Salatka z selera z jabłkiem i natką 100 g (SEL, GOR) Chleb razowy, chleb graham 60 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Herbata b/cukru z cytryną 250 ml	Chleb razowy, chleb graham 40 g (GLU) Masło 5 g (MLE) Twarożek sernikowy 50 g (MLE) Salata zielona liść 5 g	Wartość energetyczna[kcal] 1 960,3 Białko ogółem [g] 99,8 Tłuszcz [g] 78,1 Węglowodny przyswajalne [g] 205,3 Sód [mg] 3 463 Błonnik pokarmowy [g] 32,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,6
2026-06-04 czwartek	Dieta z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów -5 posiłków	Kawa llna na mleku b/cukru 250 ml (GLU, MLE) Chleb razowy, chleb graham 100 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Twarożek (półtłusty) z z. pietruszką 80 g (MLE) Szynka hetmańska(wędzonka wieprz, wędz,parz) 40 g (JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Pomidor na sałacie zielonej z natką pietruszki 90 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Zupa brokułowa z ziemniakami 450 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Gulasz z łopatki wieprzowej duszony 100g/100ml 200 g (GLU, SEL, GOR, SEZ) Salatka z kapusty czerwonej i jabłek 120 g Kasza gryczana 150 g (MLE) Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml	Salatka jarzynowa z soczewicą 130 g (JAJ, MLE, SEL, GOR) Szynka z indyka(drób,parzona) 40 g (SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Chleb razowy, chleb graham 60 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Herbata b/cukru z cytryną 250 ml	Chleb razowy, chleb graham 40 g (GLU) Masło 5 g (MLE) Filet zapiekany(drob.parz) 40 g (SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Salata zielona liść 5 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 211,4 Białko ogółem [g] 111,9 Tłuszcz [g] 95,4 Węglowodny przyswajalne [g] 216,5 Sód [mg] 4 348,9 Błonnik pokarmowy [g] 32,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,7

2026-06-05 piątek	Dieta z ogr: łatwo przyswajalnych węglowodanów -5 posiłków	Herbata b/cukru z cytryną 250 ml Chleb razowy, chleb graham 100 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Pasta z twarogu(półtł) z makrelą w s.pomid. 70 g (GLU, RYB, MLE) Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Salatka z papryki, ogórka i jabłka 80 g (SEL, GOR)	Chleb razowy, chleb graham 40 g (GLU) Masło 5 g (MLE) szynka drobiowa(wędlina drobiowa z kurczaka,parzona) 30 g (SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02)	Zupa ryżowa z natką 450 ml (SOJ, MLE, SEL, GOR) Morszczuk w sosie greckim 100g/120g 220 g (GLU, RYB, SOJ, SEL, GOR, SEZ) Surówka z kapusty kiszonej i marchwi 120 g Ziemniaki z koperkiem 120 g (MLE) Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml	Makaron ze szpinakiem i serem favita 350 g (GLU, MLE) Salata zielona z pomidorem i oliwkami 80 g (SEL, GOR) Chleb razowy, chleb graham 60 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Herbata b/cukru z cytryną 250 ml	Maślanka 400 g (MLE) Pieczywo chrupkie (3 szt) 15 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 046,9 Białko ogółem [g] 88,5 Tłuszcz [g] 88,7 Węglowodny przyswajalne [g] 227,1 Sód [mg] 3 276,3 Błonnik pokarmowy [g] 35 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,1
2026-06-06 sobota	Dieta z ogr: łatwo przyswajalnych węglowodanów -5 posiłków	Chleb razowy, chleb graham 110 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Twarożek sernikowy 80 g (MLE) Szynka premium konserwowa (sz.wieprzowa parzona) 40 g (SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Ogórek świeży ze szczypiorkiem 80 g Herbata b/cukru z cytryną 250 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Jabiko 150 g	Barszcz czerwony z ziemniakami 450 ml (GLU, MLE, SEL) Klopsik drobiowo-wieprzowy 100 g (GLU, JAJ) Fasolka szparagowa z masłem 100 g (MLE) Salata lodowa z jogurtem naturalnym 100 g (MLE) Ziemniaki z koperkiem 120 g (MLE) Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml	Pasta z twarogu(półtł) i szynki wieprz 80 g (MLE) Kiełbasa szynkowa Jana(gruborozd,wę dz) 40 g (JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Salatka z selera, jabłka i pomidora diet. 100 g (MLE, SEL) Chleb razowy, chleb graham 90 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Herbata b/cukru z cytryną 250 ml	Chleb razowy, chleb graham 40 g (GLU) Masło 5 g (MLE) Szynka z indyka(drob,parzona) 30 g (SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Salata zielona liść 5 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 984,4 Białko ogółem [g] 109,5 Tłuszcz [g] 70,4 Węglowodny przyswajalne [g] 218,7 Sód [mg] 4 252,6 Błonnik pokarmowy [g] 33,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,6
2026-06-07 niedziela	Dieta z ogr: łatwo przyswajalnych węglowodanów -5 posiłków	Chleb razowy, chleb graham 80 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) krakowska parzona (wieprz,grubo rozd,parz) 40 g (GOR) Ser żółty Salami 40 g (MLE) Papryka świeża z natką 80 g Herbata b/cukru z cytryną 250 ml	Chleb razowy, chleb graham 40 g (GLU) Ser biały w plastrach 50 g (MLE)	Zupa pomidorowa z ryżem 450 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Roladki drobiowe ze szpinakiem 100g/120ml 220 g (GLU, MLE) Surówka z k.pekińskiej i marchwi z olejem 120 g Ziemniaki z koperkiem 120 g (MLE) Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml Grejfrut 130 g	Salatka z kalafiora, jajka i pomidora diet. 130 g (JAJ, MLE) Polędwica Gazdy (schab wieprz,parzony) 40 g (SOJ, GOR) Chleb razowy, chleb graham 120 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Herbata b/cukru z cytryną 250 ml	Jogurt skyr naturalny 1 szt (MLE) Pieczywo chrupkie (3 szt) 15 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 913,4 Białko ogółem [g] 105,3 Tłuszcz [g] 77 Węglowodny przyswajalne [g] 193,7 Sód [mg] 3 447,3 Błonnik pokarmowy [g] 32,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,1

2026-06-08 poniedziałek	Dieta z ogr.latwo przyswajalnych węglowodanów -5 posiłków	Herbata b/cukru z cytryną 250 ml Chleb razowy, chleb graham 90 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Twarożek (półtłusty) z z. pietruszką 80 g (MLE) Szynka z indyka(drób,parzona) 40 g (SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Rzodkiew biała z jabłkiem 80 g (MLE)	Chleb razowy, chleb graham 40 g (GLU) Masło 5 g (MLE) Filet zapiekany(drob.parz) 30 g (SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02)	Zupa jarzynowa z ziemniakami diet. 450 ml (GLU, MLE, SEL) Spaghetti razowe z sosem mięsno-pomidorowy m 350 g (GLU) Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml Jabłko 150 g	Kielbasa biała, parzona(rozdrobni na wieprzowa) 150 g (GOR) Ketchup 20 g (GOR) Chleb razowy, chleb graham 80 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Ser biały w plastrach 50 g (MLE) Pomidor 80 g Herbata b/cukru z cytryną 250 ml	Jogurt skyr owocowy 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 1 833,8 Białko ogółem [g] 114,5 Tłuszcz [g] 76,2 Węglowodny przyswajalne [g] 162,7 Sód [mg] 4 362,5 Błonnik pokarmowy [g] 29,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,7
-------------------------	---	---	---	---	---	---------------------------------	---

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	II Ś	Obiad	P	Kolacja	Pn	SUMA
2026-05-30 sobota	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów- 6 posiłków	Herbata b/cukru z cytryną 250 ml Chleb razowy, chleb graham 100 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Ser biały (półtłusty) ze szczypiorkiem 80 g (MLE) Kiełbasa szynkowa Jana(gruborozd, wędz) 40 g (JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Salatka z papryki, ogórka i jabłka 80 g (SEL, GOR)	Sok pomidorowy 330ml 1 szt	Krupnik na jarzynach z ziemniakami i natką 450 ml (GLU, MLE, SEL) Roladki drobiowe z jarzynami 100g/150ml 250 g (GLU, SEL) Surówka z k.włoskiej i marchwi z olejem 120 g Ziemniaki z koperkiem 120 g (MLE) Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml	Jabłko 150 g Jogurt skyr naturalny 1 szt (MLE)	Pasta wieprzowo-drobiowa 80 g (SEL) Schabowa kanapkowa(k.wi eprz. gruborozdr. parzona) 40 g (JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Salatka z selera naciowego 130 g (JAJ, GOR) Chleb razowy, chleb graham 60 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Herbata b/cukru z cytryną 250 ml	Chleb razowy, chleb graham 40 g (GLU) Masło 5 g (MLE) Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Salata zielona liść 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 102,1 Białko ogółem [g] 118,8 Tłuszcz [g] 89,1 Węglowodny przyswajalne [g] 195,8 Sód [mg] 3 444,4 Błonnik pokarmowy [g] 35 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,7
2026-05-31 niedziela	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów- 6 posiłków	Kawa Inka na mleku b/cukru 250 ml (GLU, MLE) Chleb razowy, chleb graham 100 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Jajko w majonezie 50g/25g 1 szt (JAJ, MLE, GOR) Filet zapiekany(drob. parz) 40 g (SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Salata lodowa z pomidorem i oliwą 80 g	Kiwi 1 szt	Zupa szpinakowa z makaronem 450 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Schab duszony w jarzynach 100g/150ml 250 g (GLU, SEL) Brokuł gotowany z masłem 160 g (MLE) Ziemniaki z koperkiem 120 g (MLE) Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml	Sok pomidorowy 330ml 1 szt	Salatka warzywna z natką 150 g (JAJ, SEL) Szynka premium konserwowa (sz.wieprzowa parzona) 40 g (SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Chleb razowy, chleb graham 90 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Herbata b/cukru z cytryną 250 ml	Kefir 1 szt (MLE) Pieczywo chrupkie (3 szt) 15 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 033,3 Białko ogółem [g] 102,1 Tłuszcz [g] 88,7 Węglowodny przyswajalne [g] 198,4 Sód [mg] 3 383,9 Błonnik pokarmowy [g] 33,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,3

2026-06-01 poniedziałek	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów- 6 posiłków	Herbata b/cukru z cytryną 250 ml Chleb razowy, chleb graham 100 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Twarożek (półtusty) z koperkiem 80 g (MLE) Szynka wiśniowa(wieprz. parz) 40 g (JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Rzodkiew biała z jabłkiem 80 g (MLE)	Chleb razowy, chleb graham 40 g (GLU) Szynka premium konserwowa (sz.wieprzowa parzona) 30 g (SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Masło 5 g (MLE)	Zupa na s.ogórkowym z ziemniakami 450 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Bitki z fileta drobiowego duszone 100g/150ml 250 g (GLU, SEL) Surówka z marchwi i jabłka z jogurtem nat. 120 g (MLE) Ryż brązowy na sypko 100 g (MLE) Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml	Pomarańcza 150 g	Kasza jęczmienna z sosem miesno-warzywnym 250 g (GLU, MLE, SEL, GOR, SEZ) Schab ze spiżarni (wp.wędz.parz) 40 g (SOJ, SEL, GOR) Pomidor na sałacie zielonej 80 g Chleb razowy, chleb graham 60 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Herbata b/cukru z cytryną 250 ml	Chleb razowy, chleb graham 40 g (GLU) Masło 5 g (MLE) Twarożek sernikowy 50 g (MLE) Sałata zielona liść 5 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 183,4 Białko ogółem [g] 126,2 Tłuszcz [g] 70,8 Węglowodny przyswajalne [g] 257,7 Sód [mg] 3 374,6 Błonnik pokarmowy [g] 40,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,1
2026-06-02 wtorek	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów- 6 posiłków	Herbata b/cukru z cytryną 250 ml Chleb razowy, chleb graham 100 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Ser żółty Gouda 40 g (MLE) Szynka z indyka(drob.parzona) 40 g (SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Sałatka z brokuła, jajka i pomidora 80 g (JAJ, MLE, GOR)	Mandarynka 150 g	Zupa koperkowa z makaronem diet. 450 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Zrazy wieprz.-drob.duszone w s. mięsny 100g/150ml 250 g (GLU, JAJ, SEL, GOR, SEZ) Mizeria z ogórków 120 g (MLE) Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml	Jogurt skyr naturalny 1 szt (MLE)	Twarożek (półtł) z tuńczykiem 80 g (SKR, RYB, MLE, MCK) Kielbasa szynkowa Jana(gruborozd, wędz) 40 g (JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Papryka świeża z natką 70 g Mix sałat 10 g Chleb razowy, chleb graham 60 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Herbata b/cukru z cytryną 250 ml	Twarożek z kielkami 60 g (MLE) Wafle ryżowe 20 g (OZI, ORZ, SEZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 028,9 Białko ogółem [g] 110 Tłuszcz [g] 79,6 Węglowodny przyswajalne [g] 211,6 Sód [mg] 4 556,8 Błonnik pokarmowy [g] 27,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,7
2026-06-03 środa	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów- 6 posiłków	Herbata b/cukru z cytryną 250 ml Chleb razowy, chleb graham 100 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Jajko gotowane 1 szt (JAJ) krakowska parzona (wieprz.gruborozd,parz) 40 g (GOR) Ogórek kiszony 80 g	Gruszka 150 g	Zupa grysikowa 450 ml (GLU, MLE, SEL) Stek z filetem z kurczaka, pieczony 110 g (GLU, JAJ) Cwikła z jabłkiem 120 g Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml	Jogurt skyr naturalny 1 szt (MLE)	Pasta wieprzowo-drobiowa 60 g (SEL) Schab zapiekany(sch.wieprz. wędz parzony) 40 g (JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02) Sałatka z selera z jabłkiem i natką 100 g (SEL, GOR) Chleb razowy, chleb graham 60 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Herbata b/cukru z cytryną 250 ml	Chleb razowy, chleb graham 40 g (GLU) Twarożek sernikowy 50 g (MLE) Masło 5 g (MLE) Sałata zielona liść 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 020,9 Białko ogółem [g] 104,1 Tłuszcz [g] 80,1 Węglowodny przyswajalne [g] 211,6 Sód [mg] 3 526,2 Błonnik pokarmowy [g] 32,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,8

2026-06-04 czwartek	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów- 6 posiłków	Kawa Inka na mleku b/cukru 250 ml (GLU, MLE) Chleb razowy, chleb graham 100 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Twarożek (półtusty) z z. pietruszką 80 g (MLE) Szynka hetmańska(wędz onka wieprz, wędz,parz) 40 g (JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Pomidor na sałacie zielonej z natką pietruszki 90 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Zupa brokułowa z ziemniakami 450 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Gulasz z łopatki wieprzowej duszony 100g/100ml 200 g (GLU, SEL, GOR, SEZ) Sałatka z kapusty czerwonej i jabłek 120 g Kasza gryczana 150 g (MLE) Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml	Grejfrut 130 g	Sałatka jarzynowa z soczewicą 130 g (JAJ, MLE, SEL, GOR) Szynka z indyka(drób,parz ona) 40 g (SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Chleb razowy, chleb graham 60 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Herbata b/cukru z cytryną 250 ml	Chleb razowy, chleb graham 40 g (GLU) Filet zapiekany(drob. parz) 40 g (SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Masło 5 g (MLE) Sałata zielona liść 10 g	Wartość energetyczna[k cal] [kcal] 2 246,6 Białko ogółem [g] 112,5 Tłuszcz [g] 95,7 Węglowodny przyswajalne [g] 223,4 Sód [mg] 4 350,7 Błonnik pokarmowy [g] 33,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,7
2026-06-05 piątek	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów- 6 posiłków	Herbata b/cukru z cytryną 250 ml Chleb razowy, chleb graham 100 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Pasta z twarogu(półtł) z makrelą w s.pomid. 70 g (GLU, RYB, MLE) Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Sałatka z papryki, ogórka i jabłka 80 g (SEL, GOR)	Chleb razowy, chleb graham 40 g (GLU) szynka drobiowa(wędliin a drobiowa z kurczaka,parzona) 30 g (SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Masło 5 g (MLE)	Zupa ryżowa z natką 450 ml (SOJ, MLE, SEL, GOR) Morszczuk w sosie greckim 100g/120g 220 g (GLU, RYB, SOJ, SEL, GOR, SEZ) Surówka z kapusty kiszonej i marchwi 120 g Ziemniaki z koperkiem 120 g (MLE) Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml	Kiwi 1 szt	Makaron ze szpinakiem i serem favita 350 g (GLU, MLE) Sałata zielona z pomidorem i oliwkami 80 g (SEL, GOR) Chleb razowy, chleb graham 60 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Herbata b/cukru z cytryną 250 ml	Maślanka 400 g (MLE) Pieczywo chrupkie (3 szt) 15 g (GLU)	Wartość energetyczna[k cal] [kcal] 2 097,9 Białko ogółem [g] 89,3 Tłuszcz [g] 89,1 Węglowodny przyswajalne [g] 237,1 Sód [mg] 3 279,7 Błonnik pokarmowy [g] 36,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,2
2026-06-06 sobota	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów- 6 posiłków	Chleb razowy, chleb graham 110 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Twarożek sernikowy 80 g (MLE) Szynka premium konserwowa (sz.wieprzowa parzona) 40 g (SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Ogórek świeży ze szczypiorkiem 80 g Herbata b/cukru z cytryną 250 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Jabłko 150 g	Barszcz czerwony z ziemniakami 450 ml (GLU, MLE, SEL) Klopsik drobiowo-wieprz owy 100 g (GLU, JAJ) Fasolka szparagowa z masłem 100 g (MLE) Sałata lodowa z jogurtem naturalnym 100 g (MLE) Ziemniaki z koperkiem 120 g (MLE) Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml	Sok pomidorowy 330ml 1 szt	Pasta z twarogu(półtł) i szynki wieprz 80 g (MLE) Kiełbasa szynkowa Jana(gruborozd, wędz) 40 g (JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Sałatka z selera, jabłka i pomidora diet. 100 g (MLE, SEL) Chleb razowy, chleb graham 90 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Herbata b/cukru z cytryną 250 ml	Chleb razowy, chleb graham 40 g (GLU) Masło 5 g (MLE) Szynka z indyka(drób,parz ona) 30 g (SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Sałata zielona liść 10 g	Wartość energetyczna[k cal] [kcal] 2 003 Białko ogółem [g] 110,3 Tłuszcz [g] 70,6 Węglowodny przyswajalne [g] 221,5 Sód [mg] 4 445,7 Błonnik pokarmowy [g] 34,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,7

2026-06-07 niedziela	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów- 6 posiłków	Chleb razowy, chleb graham 110 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) krakowska parzona (wieprz,grubo rozd,parz) 40 g (GOR) Ser żółty Salami 40 g (MLE) Papryka świeża z natką 80 g Herbata b/cukru z cytryną 250 ml	Chleb razowy, chleb graham 40 g (GLU) Ser biały w plastrach 50 g (MLE)	Zupa pomidorowa z ryżem 450 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Roladki drobiowe ze szpinakiem 100g/120ml 220 g (GLU, MLE) Surówka z k.pekińskiej i marchwi z olejem 120 g Ziemniaki z koperkiem 120 g (MLE) Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml	Grejfrut 130 g	Salatka z kalafiora, jajka i pomidora diet. 130 g (JAJ, MLE) Polędwica Gazdy (schab wiep.parzony) 40 g (SOJ, GOR) Chleb razowy, chleb graham 120 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Herbata b/cukru z cytryną 250 ml	Jogurt skyr naturalny 1 szt (MLE) Pieczywo chrupkie (3 szt) 15 g (GLU)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 982,1 Białko ogółem [g] 107,3 Tłuszcz [g] 77,5 Węglowodny przyswajalne [g] 206,4 Sód [mg] 3 581 Błonnik pokarmowy [g] 34,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,2
2026-06-08 poniedziałek	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów- 6 posiłków	Herbata b/cukru z cytryną 250 ml Chleb razowy, chleb graham 90 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Twarożek (półtłusty) z z. pietruszką 80 g (MLE) Szynka z indyka(drób,parzona) 40 g (SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Rzodkiew biała z jabłkiem 80 g (MLE)	Chleb razowy, chleb graham 40 g (GLU) Masło 5 g (MLE) Filet zapiekany(drob. parz) 30 g (SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02)	Zupa jarzynowa z ziemniakami diet. 450 ml (GLU, MLE, SEL) Spaghetti razowe z sosem mięsno-pomidorowym 350 g (GLU) Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml Jabłko 150 g		Kielbasa biała, parzona(rozdrobiona) 150 g (GOR) Ketchup 20 g (GOR) Chleb razowy, chleb graham 80 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Ser biały w plastrach 50 g (MLE) Pomidor 80 g Herbata b/cukru z cytryną 250 ml	Jogurt skyr owocowy 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 833,8 Białko ogółem [g] 114,5 Tłuszcz [g] 76,2 Węglowodny przyswajalne [g] 162,7 Sód [mg] 4 362,5 Błonnik pokarmowy [g] 29,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,7

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	II Ś	Obiad	Kolacja	Pn	SUMA
2026-05-30 sobota	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu.	Zupa mleczna z kaszą manną 300 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany 30g, chleb pszenny 30g, chleb razowy, graham 60g 120 g (GLU) Masło 10g 1 szt (MLE) Kielbasa szynkowa Jana (gruborząd, wędz.) 40 g (JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Ser biały (półtłusty) ze szczypiorkiem 80 g (MLE) Pomidor na sałacie zielonej 90 g Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Sok pomidorowy 330ml 1 szt	Krupnik na jarzynach z ziemniakami i natką 450 ml (GLU, MLE, SEL) Roladki drobiowe z jarzynami 100g/150ml 250 g (GLU, SEL) Surówka z k. włoskiej i marchwi z olejem 120 g Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Kompot wielowocowy z cukrem 250 ml Jabłko 150 g	Pasta wieprzowo-drobiowa 80 g (SEL) Schabowa kanapkowa (k. wieprz. gruborząd. parzona) 40 g (JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Salatka z selera naciowego 130 g (JAJ, GOR) Chleb mieszany 60g, chleb razowy, graham 60g 120 g (GLU) Masło 10g 1 szt (MLE) Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Jogurt skyr naturalny 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 417,9 Białko ogółem [g] 127,1 Tłuszcz [g] 79 Węglowodny przyswajalny [g] 291,8 Sód [mg] 3 020,8 Łącznik pokarmowy [g] 34,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,3
		Kawa Inka na mleku 250 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany 30g, chleb pszenny 30g, chleb razowy, graham 60g 120 g (GLU) Masło 10g 1 szt (MLE) Jajko w majonezie 50g/25g 1 szt (JAJ, MLE, GOR) Filet zapiekany (drob. parz.) 40 g (SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Salata lodowa z pomidorem i oliwą 80 g	Kiwi 1 szt	Zupa szpinakowa z makaronem 450 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Schab duszony w jarzynach 100g/150ml 250 g (GLU, SEL) Buraczki na gorąco 160 g (GLU, MLE) Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Kompot wielowocowy z cukrem 250 ml Banan 150 g	Salatka warzywna z natką 150 g (JAJ, SEL) Szynka premium konserwowa (sz. wieprzowa parzona) 40 g (SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Chleb mieszany 60g, chleb razowy, graham 60g 120 g (GLU) Masło 10g 1 szt (MLE) Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Jogurt pitny 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 350,5 Białko ogółem [g] 106,2 Tłuszcz [g] 77,6 Węglowodny przyswajalny [g] 301,3 Sód [mg] 3 406,3 Łącznik pokarmowy [g] 33,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,2
		Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 300 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany 30g, chleb pszenny 30g, chleb razowy, graham 60g 120 g (GLU) Masło 10g 1 szt (MLE) Twaróg (półtłusty) z koperkiem 80 g (MLE) Szynka wieśniowa (wieprz. parz.) 40 g (JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Rzodkiew biała z jabłkiem 80 g (MLE) Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Drożdżówka z serem 1 szt (GLU, JAJ, MLE)	Zupa na s. ogórkowym z ziemniakami 450 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Bitki z fileta drobiowego duszone 100g/150ml 250 g (GLU, SEL) Surówka z marchwi i jabłka z jogurtem nat. 120 g (MLE) Ryż na sypko 200 g (MLE) Kompot wielowocowy z cukrem 250 ml	Kasza jęczmienna z sosem miesno-warzywnym 250 g (GLU, MLE, SEL, GOR, SEZ) Schab ze szparzaki (wp. wędz. parz.) 40 g (SOJ, SEL, GOR) Pomidor na sałacie zielonej 80 g Chleb razowy, chleb graham 60 g (GLU) Masło 10g 1 szt (MLE) Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Pomarańcza 150 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 565 Białko ogółem [g] 125,8 Tłuszcz [g] 64,7 Węglowodny przyswajalny [g] 382,6 Sód [mg] 3 169,2 Łącznik pokarmowy [g] 35,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,5

2026-06-02 wtorek	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu.	Zupa mleczna z kaszą kuskus 300 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany 30g, chleb pszenny 30g, chleb razowy, graham 60g 120 g (GLU) Masło 10g 1 szt (MLE) Ser żółty Gouda 40 g (MLE) Szynka z indyka (drób, parzona) 40 g (SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Salatka z brokuła, jajka i pomidora 80 g (JAJ, MLE, GOR) Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Mandarynka 150 g	Zupa koperkowa z makaronem diet. 450 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Zrazy wieprz.-drob. duszone w s. mięsnym 100g/150ml 250 g (GLU, JAJ, SEL, GOR, SEZ) Surówka z k. pekińskiej i marchwi z olejem 120 g Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml	Twarożek (półtł) z tuńczykiem 80 g (SKR, RYB, MLE, MCK) Kiełbasa szynkowa Jana (gruborozd, wędz) 40 g (JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Burak pieczony z oliwą 70 g Mix salatek 10 g Chleb mieszany 60g, chleb razowy, graham 60g 120 g (GLU) Masło 10g 1 szt (MLE) Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 301,7 Białko ogółem [g] 112,3 Tłuszcz [g] 80,8 Węglowodny przyswajalny [g] 277,6 Sód [mg] 5 579,4 Błonnik pokarmowy [g] 30,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,2
2026-06-03 środa	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu.	Zupa mleczna z makaronem 300 ml (MLE) Chleb mieszany 30g, chleb pszenny 30g, chleb razowy, graham 60g 120 g (GLU) Masło 10g 1 szt (MLE) Jajko gotowane 1 szt (JAJ) krakowska parzona (wieprz, gruborozd, parz) 40 g (GOR) Salata lodowa z pomidorem i oliwkami 80 g (SEL, GOR) Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Gruszka 150 g	Zupa grysikowa 450 ml (GLU, MLE, SEL) Stek z filetem z kurczaka, pieczony 110 g (GLU, JAJ) Cwikła z jabłkiem 120 g Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml	Pasta wieprzowo-drobiowa 60 g (SEL) Schab zapiekany (sch. wieprz. wędz. parzony) 40 g (JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02) Salatka z selera z jabłkiem i natką 100 g (SEL, GOR) Chleb mieszany 60g, chleb razowy, graham 60g 120 g (GLU) Masło 10g 1 szt (MLE) Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Jogurt skyr naturalny 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 326,2 Białko ogółem [g] 108,4 Tłuszcz [g] 77,2 Węglowodny przyswajalny [g] 294,4 Sód [mg] 3 338,2 Błonnik pokarmowy [g] 31,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,3
2026-06-04 czwartek	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu.	Kawa Inka na mleku 250 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany 30g, chleb pszenny 30g, chleb razowy, graham 60g 120 g (GLU) Masło 10g 1 szt (MLE) Twarożek (półtłusty) z z. pietruszką 80 g (MLE) Szynka hetmańska (wędzona wieprz, wędz. parz) 40 g (JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Pomidor na sałacie zielonej z natką pietruszki 90 g	Sok owocowo-warzywny 330ml 1 szt (SEL)	Zupa brokułowa z ziemniakami 450 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Gulasz z łopatki wieprzowej duszony 100g/100ml 200 g (GLU, SEL, GOR, SEZ) Surówka z k. pekińskiej i marchwi z olejem 120 g Kasza jęczmienna 200 g (GLU) Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml	Salatka jarzynowa z soczewicą 130 g (JAJ, MLE, SEL, GOR) Szynka z indyka (drób, parzona) 40 g (SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Chleb mieszany 60g, chleb razowy, graham 60g 120 g (GLU) Masło 10g 1 szt (MLE) Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Banan 150 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 269,7 Białko ogółem [g] 101,9 Tłuszcz [g] 77 Węglowodny przyswajalny [g] 284,1 Sód [mg] 4 306,3 Błonnik pokarmowy [g] 33,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,9

2026-06-05 piątek	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu.	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany 30g, chleb pszenny 30g, chleb razowy, graham 60g 120 g (GLU) Masło 10g 1 szt (MLE) Pasta z twarogu (półtł) z makrełą w sosie pomid. 70 g (GLU, RYB, MLE) Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Bukiet warzyw gotowany 80 g (SEL, GOR) Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Kiwi 1 szt	Zupa ryżowa z natką 450 ml (SOJ, MLE, SEL, GOR) Morszczuk w sosie greckim 100g/120g 220 g (GLU, RYB, SOJ, SEL, GOR, SEZ) Surówka z kapusty kiszzonej i marchwi 120 g Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml	Makaron ze szpinakiem i serem fawita 350 g (GLU, MLE) Salata zielona z pomidorem i oliwkami 80 g (SEL, GOR) Chleb mieszany 40g, chleb razowy, graham 40g 80 g (GLU) Masło 10g 1 szt (MLE) Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Maślanka 400 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 332,4 Białko ogółem [g] 96,2 Tłuszcz [g] 81,2 Węglowodny przyswajalny [g] 309,8 Sód [mg] 2 546,9 Błonnik pokarmowy [g] 37,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,3
2026-06-06 sobota	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu.	Zupa mleczna z makaronem razowym 300 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany 30g, chleb pszenny 30g, chleb razowy, graham 60g 120 g (GLU) Masło 10g 1 szt (MLE) Twarożek sernikowy 80 g (MLE) Szyńka premium konserwowa (sz. wieprzowa parzona) 40 g (SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Pomidor na sałacie zielonej 90 g Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Cynamonka 1 szt (GLU, JAJ, MLE)	Barszcz czerwony z ziemniakami 450 ml (GLU, MLE, SEL) Klopsik drobiowo-wieprzowy 100 g (GLU, JAJ) Fasolka szparagowa z masłem 100 g (MLE) Salata lodowa z jogurtem naturalnym 100 g (MLE) Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml	Pasta z twarogu (półtł) i szynki wieprz 80 g (MLE) Kielbasa szynkowa Jana (gruborodz. wędz) 40 g (JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Salatka z marchewki, jaj i kukurydzy 100 g (JAJ, MLE, GOR) Chleb mieszany 60g, chleb razowy, graham 60g 120 g (GLU) Masło 10g 1 szt (MLE) Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Jabłko 150 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 487,4 Białko ogółem [g] 120,1 Tłuszcz [g] 74,9 Węglowodny przyswajalny [g] 327,5 Sód [mg] 4 232,9 Błonnik pokarmowy [g] 32,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,9
2026-06-07 niedziela	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu.	Kakao z cukrem na mleku 250 ml (MLE) Chleb mieszany 30g, chleb pszenny 30g, chleb razowy, graham 60g 120 g (GLU) Masło 10g 1 szt (MLE) krakowska parzona (wieprz, grubo rozdz. parz.) 40 g (GOR) Ser żółty Salami 40 g (MLE) Pomidor na sałacie zielonej z natką pietruszki 90 g Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Pomarańcza 150 g	Zupa pomidorowa z ryżem 450 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Roladki drobiowe ze szpinakiem 100g/120ml 220 g (GLU, MLE) Surówka z k. pekińskiej i marchwi z olejem 120 g Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml	Salatka z kalafiora, jajka i pomidora 130 g (JAJ, MLE, GOR) Polędwica Gazdy (schab wieprz. parzony) 40 g (SOJ, GOR) Chleb mieszany 60g, chleb razowy, graham 60g 120 g (GLU) Masło 10g 1 szt (MLE) Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 213 Białko ogółem [g] 106,1 Tłuszcz [g] 81,7 Węglowodny przyswajalny [g] 262 Sód [mg] 3 831,8 Błonnik pokarmowy [g] 28,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,7

2026-06-08 poniedziałek	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszcz.	Zupa mleczna z kaszą manną 300 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany 30g, chleb pszenny 30g, chleb razowy, graham 60g 120 g (GLU) Masło 10g 1 szt (MLE) Twarożek (półtłusty) z z. pietruszką 80 g (MLE) Szynka z indyka (drób, parzona) 40 g (SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Rzodkiew biała z jabłkiem 80 g (MLE) Herbata z cukrem z cytryną 250 ml Dżem porcjowy 1 szt	Jabłko 150 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami diet. 450 ml (GLU, MLE, SEL) Spaghetti z sosem bolońskim 350 g (GLU) Kompot wielowocowy z cukrem 250 ml Sałatka grecka 120 g (MLE, SEL, GOR) Mandarynka 150 g	Kielbasa biała, parzona (rozdrobnią na wieprzową) 150 g (GOR) Ketchup 20 g (GOR) Chleb mieszany 40g, chleb razowy, graham 60g 100 g (GLU) Masło 10g 1 szt (MLE) Ser biały w plastrach 50 g (MLE) Sałata lodowa z pomidorem i oliwkami 80 g (SEL, GOR) Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Jogurt skyr owocowy 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 535,5 Białko ogółem [g] 134,5 Tłuszcz [g] 80,4 Węglowodny przyswajalny [g] 311 Sód [mg] 4 711,7 Błonnik pokarmowy [g] 32,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,4
-------------------------	---	---	--------------	---	---	--	---

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	II Ś	Obiad	Kolacja	Pn	SUMA
2026-05-30 sobota	Dieta łatwostrawna	Zupa mleczna z kaszą manną 300 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany 30g, chleb pszenny 30g, chleb razowy, graham 60g 120 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Kielbasa szynkowa Jana (gruborodz. wędz) 40 g (JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Ser biały (półtłusty) ze szczypiorkiem 80 g (MLE) Pomidor na sałacie zielonej 90 g Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Sok pomidorowy 330ml 1 szt	Krupnik na jarzynach z ziemniakami i natką 450 ml (GLU, MLE, SEL) Roladki drobiowe z jarzynami 100g/150ml 250 g (GLU, SEL) Surówka z k.włoskiej i marchwi z olejem 120 g Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml Jabłko 150 g	Pasta wieprzowo-drobiowa 80 g (SEL) Schabowa kanapkowa (k.wieprz. gruborodz. parzona) 40 g (JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Salatka z selera naciowego 130 g (JAJ, GOR) Chleb mieszany 60g, chleb razowy, graham 60g 120 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Jogurt skyr naturalny 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 495,9 Białko ogółem [g] 127,1 Tłuszcz [g] 86,4 Węglowodny przyswajalny [g] 292 Sód [mg] 3 020,2 Blonnik pokarmowy [g] 34,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,5
2026-05-31 niedziela	Dieta łatwostrawna	Kawa Inka na mleku 250 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany 30g, chleb pszenny 30g, chleb razowy, graham 60g 120 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Jajko w majonezie 50g/25g 1 szt (JAJ, MLE, GOR) Filet zapiekany (drob. parz) 40 g (SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Salata lodowa z pomidorem i oliwą 80 g	Kiwi 1 szt	Zupa szpinakowa z makaronem 450 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Schab duszony w jarzynach 100g/150ml 250 g (GLU, SEL) Buraczki na gorąco 160 g (GLU, MLE) Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml Banan 150 g	Salatka warzywna z natką 150 g (JAJ, SEL) Szynka premium konserwowa (sz.wieprzowa parzona) 40 g (SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Chleb mieszany 60g, chleb razowy, graham 60g 120 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Jogurt pitny 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 428,5 Białko ogółem [g] 106,2 Tłuszcz [g] 85 Węglowodny przyswajalny [g] 301,5 Sód [mg] 3 405,7 Blonnik pokarmowy [g] 33,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,4
2026-06-01 poniedziałek	Dieta łatwostrawna	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 300 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany 30g, chleb pszenny 30g, chleb razowy, graham 60g 120 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Twarożek (półtłusty) z koperkiem 80 g (MLE) Szynka wiśniowa (wieprz. parz) 40 g (JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Rzodkiew biała z jabłkiem 80 g (MLE) Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Drożdżówka z serem 1 szt (GLU, JAJ, MLE)	Zupa na s.ogórkowym z ziemniakami 450 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Bitki z fileta drobiowego duszone 100g/150ml 250 g (GLU, SEL) Surówka z marchwi i jabłka z jogurtem nat. 120 g (MLE) Ryż na sypko 200 g (MLE) Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml	Kasza jęczmienna z sosem miesno-warzywnym 250 g (GLU, MLE, SEL, GOR, SEZ) Schab ze spiżarni (wp.wędz.parz) 40 g (SOJ, SEL, GOR) Pomidor na sałacie zielonej 80 g Chleb mieszany 40g, chleb razowy, graham 40g 80 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Pomarańcza 150 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 723,4 Białko ogółem [g] 127,4 Tłuszcz [g] 72,6 Węglowodny przyswajalny [g] 400,1 Sód [mg] 3 301,1 Blonnik pokarmowy [g] 35,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,7

2026-06-02 wtorek	Dieta łatwostrawna	Zupa mleczna z kaszą kuskus 300 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany 30g, chleb pszenny 30g, chleb razowy, graham 60g 120 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Ser żółty Gouda 40 g (MLE) Szynka z indyka (drób, parzona) 40 g (SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Salatka z brokuła, jajka i pomidora 80 g (JAJ, MLE, GOR) Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Mandarynka 150 g	Zupa koperkowa z makaronem diet. 450 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Zrazy wieprz.-drob. duszone w s. mięsnym 100g/150ml 250 g (GLU, JAJ, SEL, GOR, SEZ) Surówka z k. pekińskiej i marchwi z olejem 120 g Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml	Twarożek (półtł) z tuńczykiem 80 g (SKR, RYB, MLE, MCK) Kiełbasa szynkowa Jana (gruborozd, wędz) 40 g (JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Burak pieczony z oliwą 70 g Chleb mieszany 60g, chleb razowy, graham 60g 120 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Herbata z cukrem z cytryną 250 ml Mix salat 10 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 379,7 Białko ogółem [g] 112,3 Tłuszcz [g] 88,2 Węglowodny przyswajalny [g] 277,8 Sód [mg] 5 578,8 Błonnik pokarmowy [g] 30,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,4
2026-06-03 środa	Dieta łatwostrawna	Zupa mleczna z makaronem 300 ml (MLE) Chleb mieszany 30g, chleb pszenny 30g, chleb razowy, graham 60g 120 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Jajko gotowane 1 szt (JAJ) krakowska parzona (wieprz, gruborozd, parz) 40 g (GOR) Salata lodowa z pomidorem i oliwkami 80 g (SEL, GOR) Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Gruszka 150 g	Zupa grysikowa 450 ml (GLU, MLE, SEL) Stek z filetem z kurczaka, pieczony 110 g (GLU, JAJ) Cwikła z jabłkiem 120 g Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml	Pasta wieprzowo-drobiowa 60 g (SEL) Schab zapiekany (sch. wieprz. wędz. parzony) 40 g (JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02) Salatka z selera z jabłkiem i natką 100 g (SEL, GOR) Chleb mieszany 60g, chleb razowy, graham 60g 120 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Jogurt skyr naturalny 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 404,2 Białko ogółem [g] 108,4 Tłuszcz [g] 84,6 Węglowodny przyswajalny [g] 294,6 Sód [mg] 3 337,6 Błonnik pokarmowy [g] 31,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,5
2026-06-04 czwartek	Dieta łatwostrawna	Kawa Inka na mleku 250 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany 30g, chleb pszenny 30g, chleb razowy, graham 60g 120 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Twarożek (półtłusty) z z. pietruszką 80 g (MLE) Szynka hetmańska (wędzona wieprz, wędz. parz) 40 g (JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Pomidor na sałacie zielonej z natką pietruszki 90 g	Sok owocowo-warzywny 330ml 1 szt (SEL)	Zupa brokułowa z ziemniakami 450 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Gulasz z łopatki wieprzowej duszony 100g/100ml 200 g (GLU, SEL, GOR, SEZ) Surówka z k. pekińskiej i marchwi z olejem 120 g Kasza jęczmienna 200 g (GLU) Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml	Salatka jarzynowa z soczewicą 130 g (JAJ, MLE, SEL, GOR) Szynka z indyka (drób, parzona) 40 g (SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Chleb mieszany 60g, chleb razowy, graham 60g 120 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Banan 150 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 347,7 Białko ogółem [g] 101,9 Tłuszcz [g] 84,4 Węglowodny przyswajalny [g] 284,3 Sód [mg] 4 305,7 Błonnik pokarmowy [g] 33,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,1

2026-06-05 piątek	Dieta łatwostrawna	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany 30g, chleb pszenny 30g, chleb razowy, graham 60g 120 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Pasta z twarogu(półtł) z makrelą w s.pomid. 70 g (GLU, RYB, MLE) Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Bukiet warzyw gotowany 80 g (SEL, GOR) Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Kiwi 1 szt	Zupa ryżowa z natką 450 ml (SOJ, MLE, SEL, GOR) Morszczuk w sosie greckim 100g/120g 220 g (GLU, RYB, SOJ, SEL, GOR, SEZ) Surówka z kapusty kiszzonej i marchwi 120 g Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml	Makaron ze szpinakiem i serem fawita 350 g (GLU, MLE) Ser biały w plastrach 50 g (MLE) Sałata zielona z pomidorem i oliwkami 80 g (SEL, GOR) Chleb mieszany 40g, chleb razowy, graham 40g 80 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Maślanka 400 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 479 Białko ogółem [g] 105,9 Tłuszcz [g] 91,1 Węglowodny przyswajalne [g] 311,9 Sód [mg] 2 569,2 Błonnik pokarmowy [g] 37,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,9
2026-06-06 sobota	Dieta łatwostrawna	Zupa mleczna z makaronem razowym 300 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany 30g, chleb pszenny 30g, chleb razowy, graham 60g 120 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Twarożek sernikowy 80 g (MLE) Szyńka premium konserwowa (sz.wieprzowa parzona) 40 g (SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Pomidor na sałacie zielonej 90 g Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Cynamonka 1 szt (GLU, JAJ, MLE)	Barszcz czerwony z ziemniakami 450 ml (GLU, MLE, SEL) Klopsik drobiowo-wieprzowy 100 g (GLU, JAJ) Fasolka szparagowa z masłem 100 g (MLE) Sałata lodowa z jogurtem naturalnym 100 g (MLE) Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml	Pasta z twarogu(półtł) i szynki wieprz 80 g (MLE) Kielbasa szynkowa Jana(gruborodz, wędz) 40 g (JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Sałata z marchewki, jaj i kukurydzy 100 g (JAJ, MLE, GOR) Chleb mieszany 60g, chleb razowy, graham 60g 120 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Jabłko 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 565,4 Białko ogółem [g] 120,1 Tłuszcz [g] 82,3 Węglowodny przyswajalne [g] 327,7 Sód [mg] 4 232,3 Błonnik pokarmowy [g] 32,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,1
2026-06-07 niedziela	Dieta łatwostrawna	Kakao z cukrem na mleku 250 ml (MLE) Chleb mieszany 30g, chleb pszenny 30g, chleb razowy, graham 60g 120 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) krakowska parzona (wieprz, grubo rozdz, parz) 40 g (GOR) Ser żółty Salami 40 g (MLE) Pomidor na sałacie zielonej z natką pietruszki 90 g Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Pomarańcza 150 g	Zupa pomidorowa z ryżem 450 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Roladki drobiowe ze szpinakiem 100g/120ml 220 g (GLU, MLE) Surówka z k.pekińskiej i marchwi z olejem 120 g Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml	Salatka z kalafiora, jajka i pomidora 130 g (JAJ, MLE, GOR) Polędwica Gazdy (schab wieprz, parzony) 40 g (SOJ, GOR) Chleb mieszany 60g, chleb razowy, graham 60g 120 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 291 Białko ogółem [g] 106,1 Tłuszcz [g] 89,1 Węglowodny przyswajalne [g] 262,2 Sód [mg] 3 831,2 Błonnik pokarmowy [g] 28,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,9

2026-06-08 poniedziałek	Dieta łatwostrawna	Zupa mleczna z kaszą manną 300 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany 30g, chleb pszenny 30g, chleb razowy, graham 60g 120 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Twarożek (półtłusty) z z. pietruszką 80 g (MLE) Szynka z indyka (drób, parzona) 40 g (SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Rzodkiew biała z jabłkiem 80 g (MLE) Herbata z cukrem z cytryną 250 ml Dżem porcjowy 1 szt	Jabłko 150 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami diet. 450 ml (GLU, MLE, SEL) Spaghetti z sosem bolońskim 350 g (GLU) Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml Sałatka grecka 120 g (MLE, SEL, GOR) Mandarynka 150 g	Kielbasa biała, parzona (rozdrobnią na wieprzową) 150 g (GOR) Ketchup 20 g (GOR) Chleb mieszany 40g, chleb razowy, graham 60g 100 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Ser biały w plastrach 50 g (MLE) Sałata lodowa z pomidorem i oliwkami 80 g (SEL, GOR) Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Jogurt skyr owocowy 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 613,5 Białko ogółem [g] 134,5 Tłuszcz [g] 87,8 Węglowodny przyswajalny [g] 311,2 Sód [mg] 4 711,1 Błonnik pokarmowy [g] 32,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,6
-------------------------	--------------------	---	--------------	--	---	--	---

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	II Ś	Obiad	Kolacja	Pn	SUMA
2026-05-30 sobota	Dieta podstawowa 1	Zupa mleczna z kaszą manną 300 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany 30g, chleb pszenny 30g, chleb razowy, graham 60g 120 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Kielbasa szynkowa Jana (gruborozd. wędz.) 40 g (JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Ser biały (półtłusty) ze szczypiorkiem 80 g (MLE) Sałatka z papryki, ogórka i jabłka 80 g (SEL, GOR) Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Sok pomidorowy 330ml 1 szt	Krupnik na jarzynach z ziemniakami i natką 450 ml (GLU, MLE, SEL) Bigos z mięsem wieprzowym 300 g (GLU, SEL, GOR, SEZ) Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml Jabłko 150 g	Pasta wieprzowo-drobiowa 80 g (SEL) Schabowa kanapkowa (k. wieprz. gruborozd. parzona) 40 g (JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Sałatka z selera naciowego 130 g (JAJ, GOR) Chleb mieszany 60g, chleb razowy, graham 60g 120 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Jogurt skyr naturalny 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 502,9 Białko ogółem [g] 118,1 Tłuszcz [g] 91,9 Węglowodny przyswajalny [g] 288,5 Sód [mg] 3 641,6 Błonnik pokarmowy [g] 35,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,5
2026-05-31 niedziela	Dieta podstawowa 1	Kawa Inka na mleku 250 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany 30g, chleb pszenny 30g, chleb razowy, graham 60g 120 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Jajko w majonezie 50g/25g 1 szt (JAJ, MLE, GOR) Filet zapiiekany (drob. parz.) 40 g (SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Sałata lodowa z pomidorem i oliwą 80 g	Kiwi 1 szt	Zupa pieczarkowa z makaronem 450 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Kotlet schabowy panierowany 110 g (GLU, JAJ, SEL, GOR, SEZ) Buraczki na gorąco 160 g (GLU, MLE) Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml Banan 150 g	Sałatka szwedzka z czerwoną fasolą 150 g (JAJ, MLE, GOR) Szynka premium konserwowa (sz. wieprzowa parzona) 40 g (SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Chleb mieszany 60g, chleb razowy, graham 60g 120 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Jogurt pitny 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 713,1 Białko ogółem [g] 99,2 Tłuszcz [g] 110 Węglowodny przyswajalny [g] 326,9 Sód [mg] 3 370,3 Błonnik pokarmowy [g] 33,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,9
2026-06-01 poniedziałek	Dieta podstawowa 1	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 300 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany 30g, chleb pszenny 30g, chleb razowy, graham 60g 120 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Ser topiony 40 g (MLE) Szynka wiśniowa (wieprz. parz.) 40 g (JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Rzodkiew biała z jabłkiem 80 g (MLE) Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Drożdżówka z serem 1 szt (GLU, JAJ, MLE)	Zupa ogórkowa z ziemniakami 450 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Pierogi ruskie z masłem 300 g (GLU, JAJ, MLE) Surówka z marchwi i jabłka z jogurtem nat. 120 g (MLE) Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml Jogurt pitny 1 szt (MLE)	Kasza jęczmienna z sosem miesno-warzywnym 250 g (GLU, MLE, SEL, GOR, SEZ) Schab ze szparniami (wp. wędz. parz.) 40 g (SOJ, SEL, GOR) Pomidor na sałacie zielonej 80 g Chleb mieszany 40g, chleb razowy, graham 40g 80 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Pomarańcza 150 g	Wartość energetyczna [kcal] 3 155,6 Białko ogółem [g] 111,5 Tłuszcz [g] 99,2 Węglowodny przyswajalny [g] 441,2 Sód [mg] 4 913,5 Błonnik pokarmowy [g] 38,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 51,1

2026-06-02 wtorek	Dieta podstawowa 1	Zupa mleczna z kaszą kuskus 300 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany 30g, chleb pszenny 30g, chleb razowy, graham 60g 120 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Ser żółty Gouda 40 g (MLE) Szynka z indyka (drób, parzona) 40 g (SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Salatka z brokuła, jajka i pomidora 80 g (JAJ, MLE, GOR) Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Mandarynka 150 g	Zupa fasolowa z makaronem 450 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Zrazy wieprz.-drob.duszone w s. mięsnym 100g/150ml 250 g (GLU, JAJ, SEL, GOR, SEZ) Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Mizeria z ogórków 120 g (MLE) Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml	Twarożek (półtł) z tuńczykiem 80 g (SKR, RYB, MLE, MCK) Kiełbasa szynkowa Jana (gruborozd, wędz) 40 g (JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Burak pieczony z oliwą 70 g Mix salat 10 g Chleb mieszany 60g, chleb razowy, graham 60g 120 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 436,7 Białko ogółem [g] 119,7 Tłuszcz [g] 87,2 Węglowodny przyswajalny [g] 284,1 Sód [mg] 5 415,4 Błonnik pokarmowy [g] 32,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,7
2026-06-03 środa	Dieta podstawowa 1	Zupa mleczna z makaronem 300 ml (MLE) Chleb mieszany 30g, chleb pszenny 30g, chleb razowy, graham 60g 120 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Jajko gotowane 1 szt (JAJ) krakowska parzona (wieprz, gruborozd, parz) 40 g (GOR) Ogórek kiszony 80 g Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Gruszka 150 g	Zupa grysikowa 450 ml (GLU, MLE, SEL) Stek z filetem z kurczaka, pieczony 110 g (GLU, JAJ) Ćwikła z jabłkiem 120 g Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml	Pasta wieprzowo-drobiowa 60 g (SEL) Schab zapiekany (sch. wieprz. wędz parzony) 40 g (JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02) Salatka z selera z jabłkiem i natką 100 g (SEL, GOR) Chleb mieszany 60g, chleb razowy, graham 60g 120 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Jogurt skyr naturalny 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 379,1 Białko ogółem [g] 108,5 Tłuszcz [g] 81,9 Węglowodny przyswajalny [g] 293,9 Sód [mg] 3 775,1 Błonnik pokarmowy [g] 31,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,3
2026-06-04 czwartek	Dieta podstawowa 1	Kawa Inka na mleku 250 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany 30g, chleb pszenny 30g, chleb razowy, graham 60g 120 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Serek topiony 17g 2 szt (MLE) Szynka hetmańska (wędzonka wieprz, wędz, parz) 40 g (JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Pomidor na sałacie zielonej z natką pietruszki 90 g	Sok owocowo-warzywny 330ml 1 szt (SEL)	Zupa brokułowa z ziemniakami 450 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Gulasz z łopatki wieprzowej duszony 100g/100ml 200 g (GLU, SEL, GOR, SEZ) Salatka z kapusty czerwonej i jabłek 120 g Kasza jęczmienna 200 g (GLU) Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml	Salatka jarzynowa z soczewicą 130 g (JAJ, MLE, SEL, GOR) Szynka z indyka (drób, parzona) 40 g (SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Chleb mieszany 60g, chleb razowy, graham 60g 120 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Banan 150 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 411,7 Białko ogółem [g] 95 Tłuszcz [g] 94,2 Węglowodny przyswajalny [g] 286,4 Sód [mg] 4 901,4 Błonnik pokarmowy [g] 33 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,1

2026-06-05 piątek	Dieta podstawowa 1	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany 30g, chleb pszenny 30g, chleb razowy, graham 60g 120 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Pasta z twarogu (pótl) z makrelą w s. pomid. 70 g (GLU, RYB, MLE) Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Sałatka z papryki, ogórka i jabłka 80 g (SEL, GOR) Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Kiwi 1 szt	Zupa rumfordzka 450 ml (SOJ, SEL, GOR) Morszczuk w sosie greckim 100g/120g 220 g (GLU, RYB, SOJ, SEL, GOR, SEZ) Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Surówka z kapusty kiszzonej i marchwi 120 g Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml	Racuchy drożdżowe 200 g (GLU, JAJ, MLE) Ser żółty Gouda 40 g (MLE) Sałata zielona z pomidorem i oliwkami 80 g (SEL, GOR) Chleb mieszany 40g, chleb razowy, graham 40g 80 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Maślanka 400 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 972,1 Białko ogółem [g] 112,1 Tłuszcz [g] 122,2 Węglowodny przyswajalny [g] 357,5 Sód [mg] 3 215,9 Błonnik pokarmowy [g] 39,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,4
2026-06-06 sobota	Dieta podstawowa 1	Zupa mleczna z makaronem razowym 300 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany 30g, chleb pszenny 30g, chleb razowy, graham 60g 120 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Ser topiony 40 g (MLE) Szynka premium konserwowa (sz. wieprzowa parzona) 40 g (SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Ogórek świeży ze szczypiorkiem 80 g Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Cynamonka 1 szt (GLU, JAJ, MLE)	Barszcz czerwony z ziemniakami 450 ml (GLU, MLE, SEL) Kotlet mielony, wieprzowy smażony 100 g (GLU, JAJ, SEL, GOR, SEZ) Kapusta zasmażana 100 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Sałata lodowa z jogurtem naturalnym 100 g (MLE) Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml	Pasta z twarogu (pótl) i szynki wieprz 80 g (MLE) Pieczeń wiedeńska 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Sałatka z marchewki, jaj i cebulki 100 g (JAJ, MLE, GOR) Chleb mieszany 60g, chleb razowy, graham 60g 120 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Jabłko 150 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 743,7 Białko ogółem [g] 107,2 Tłuszcz [g] 108,1 Węglowodny przyswajalny [g] 324,3 Sód [mg] 4 053,3 Błonnik pokarmowy [g] 32,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 47,2
2026-06-07 niedziela	Dieta podstawowa 1	Kakao z cukrem na mleku 250 ml (MLE) Chleb mieszany 30g, chleb pszenny 30g, chleb razowy, graham 60g 120 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Ser żółty Salami 40 g (MLE) krakowska parzona (wieprz, grubo rozdz, parz) 40 g (GOR) Papryka świeża z natką 80 g Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Pomarańcza 150 g	Zupa pomidorowa z ryżem 450 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Roladki drobiowe ze szpinakiem 100g/120ml 220 g (GLU, MLE) Surówka z kapusty białej z majonezem 120 g (JAJ, MLE, GOR) Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml	Sałatka z kalafiora, jajka i pomidora 130 g (JAJ, MLE, GOR) Polędwica Gazdy (schab wieprz. parzony) 40 g (SOJ, GOR) Chleb mieszany 60g, chleb razowy, graham 60g 120 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 351,1 Białko ogółem [g] 106,7 Tłuszcz [g] 92,8 Węglowodny przyswajalny [g] 266,6 Sód [mg] 3 894,9 Błonnik pokarmowy [g] 29,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,5

2026-06-08 poniedziałek	Dieta podstawowa 1	Zupa mleczna z kaszą manną 300 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany 30g, chleb pszenny 30g, chleb razowy, graham 60g 120 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Szynka z indyka (drób, parzona) 40 g (SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Serek topiony 17g 1 szt (MLE) Rzodkiew biała z jabłkiem 80 g (MLE) Herbata z cukrem z cytryną 250 ml Dżem porcjowy 1 szt	Jabłko 150 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami 450 ml (GLU, MLE, SEL) Spaghetti z sosem bolońskim 350 g (GLU) Kompot wielowocowy z cukrem 250 ml Sałatka grecka 120 g (MLE, SEL, GOR) Mandarynka 150 g	Kielbasa (wieprz.-drob.) pieczona z cebulką 100g/20g 120 g (GOR) Musztarda 15 g (GOR) Chleb mieszany 60g, chleb razowy, graham 60g 120 g (GLU) Ser biały w plastrach 50 g (MLE) Ogórek świeży ze szczypiorkiem 80 g Masło 15g 1 szt (MLE) Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Jogurt skyr owocowy 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna [kcal]] [kcal] 2 619,3 Białko ogółem [g] 117,1 Tłuszcz [g] 93,8 Węglowodny przyswajalny [g] 317,6 Sód [mg] 4 569,9 Błonnik pokarmowy [g] 31,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 45,6
-------------------------	--------------------	---	--------------	---	--	--	---

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	II Ś	Obiad	Kolacja	Pn	SUMA
2026-06-09 wtorek	Dieta z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów -5 posiłków	Chleb razowy, chleb graham 80 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Ser żółty Gouda 40 g (MLE) Schab zapiekany(sch.wieprz. wędz.parzony) 40 g (JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02) Pomidor na sałacie zielonej 90 g Herbata b/cukru z cytryną 250 ml	Chleb razowy, chleb graham 40 g (GLU) Masło 5 g (MLE) Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Sałata zielona liść 5 g	Krupnik na jarzynach z ziemniakami i natką 450 ml (GLU, MLE, SEL) Udziec z kurczaka pieczony z jarzynami 110 g (GLU, SEL) Surówka z selera, marchwi i jabłek z jogurtem nat. 120 g (MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem 120 g (MLE) Kompot wielowocowy bez cukru 250 ml	Paszтет Jana(.wieprz z dod kurcz.) 70 g (GLU, JAJ, SEL, GOR) Szynka pieczona (szynka wp. parzona) 40 g (JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Sałata lodowa z pomidorem i oliwą 80 g Chleb razowy, chleb graham 110 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Herbata b/cukru z cytryną 250 ml	Chleb razowy, chleb graham 40 g (GLU) Masło 5 g (MLE) Filet zapiekany(drob.parz) 30 g (SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Sałata zielona liść 5 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 027,1 Białko ogółem [g] 96,1 Tłuszcz [g] 92,6 Węglowodny przyswajalne [g] 190,5 Sód [mg] 3 690 Błonnik pokarmowy [g] 33,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44
		Kawa Inka na mleku b/cukru 250 ml (GLU, MLE) Chleb razowy, chleb graham 80 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Schab ze szpizarni (wp.wędz.parz) 40 g (SOJ, SEL, GOR) Pasta z jaj z natką pietruszki 70 g (JAJ, GOR) Sałatka z k.pekiń,pomidor,ogórek kisz,marchew,kukurydz. 80 g (JAJ, SEL, GOR)	Chleb razowy, chleb graham 40 g (GLU) Masło 5 g (MLE) Twarożek semikowy 50 g (MLE)	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 450 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Bitki duszone z szynki wieprzowej 100g/150ml 250 g (GLU, SEL, GOR, SEZ) Mizéria z ogórków 120 g (MLE) Kasza gryczana 100 g (MLE) Kompot wielowocowy bez cukru 250 ml	Risotto z ryżu brązowego i jarzynami 350 g (MLE, SEL) Sos pomidorowy 150 g (GLU, MLE) Szynka drobiowa(wędlina drobiowa z kurczaka,parzona) 40 g (SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Chleb razowy, chleb graham 40 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Herbata b/cukru z cytryną 250 ml	Jabłko 150 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 236,8 Białko ogółem [g] 116 Tłuszcz [g] 95,1 Węglowodny przyswajalne [g] 229,2 Sód [mg] 3 999,2 Błonnik pokarmowy [g] 36 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,8
		Chleb razowy, chleb graham 120 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Twarożek (półtłusty) z koperkiem 80 g (MLE) Szynka z indyka(drób,parzona) 40 g (SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Pomidor na sałacie zielonej 90 g Herbata b/cukru z cytryną 250 ml	Mandarynka 150 g	Zupa na s.ogórkowym z ryżem 450 ml (GLU, MLE, SEL) Klops mięsny, pieczony drobiowo-wieprzowy 120 g (GLU, JAJ, SEL, GOR, SEZ) Bukiet warzyw z wody 100 g (SEL) Sałata lodowa z jogurtem naturalnym 100 g (MLE) Ziemniaki z koperkiem 120 g (MLE) Kompot wielowocowy bez cukru 250 ml	Ser żółty Salami 40 g (MLE) krakowska parzona (wieprz.grubo rozd,parz) 40 g (GOR) Sałatka z selera naciowego 80 g (JAJ, GOR) Chleb razowy, chleb graham 80 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Herbata b/cukru z cytryną 250 ml	Chleb razowy, chleb graham 40 g (GLU) Masło 5 g (MLE) Ser biały w plastrach 50 g (MLE) Sałata zielona liść 5 g	Wartość energetyczna[kcal] 1 986,4 Białko ogółem [g] 110,9 Tłuszcz [g] 82 Węglowodny przyswajalne [g] 195,4 Sód [mg] 3 374,8 Błonnik pokarmowy [g] 31,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,3

2026-06-12 piątek	Dieta z ogr: łatwo przyswajalnych węglowodanów -5 posiłków	Kawa Inka na mleku b/cukru 250 ml (GLU, MLE) Chleb razowy, chleb graham 80 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Twarożek (półtł) z tuńczykiem 70 g (SKR, RYB, MLE, MCK) Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Pasta z ciecierzycy 60 g Sałata lodowa z pomidorem i serem fawita 80 g (MLE, SEL, GOR)	Chleb razowy, chleb graham 40 g (GLU) Masło 5 g (MLE) Szynka z indyka(drób,parzona) 30 g (SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02)	Żurek z ziemniakami 450 ml (GLU, MLE, SEL, GOR) Filet z morskczuka z jarzynami pieczony 120 g (GLU, RYB, SOJ, SEL, GOR, SEZ) Surówka z kapusty kiszzonej i marchwi 100 g Fasolka szparagowa z masłem 100 g (MLE) Ziemniaki z koperkiem 120 g (MLE) Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml	Makaron razowy z s. pomidorowym i warzywami 250 g (GLU, SEL) Ser biały w plastrach 50 g (MLE) Chleb razowy, chleb graham 60 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Ogórek świeży ze szczypiorkiem 80 g Sałata zielona liść 5 g Herbata b/cukru z cytryną 250 ml	Jogurt skyr naturalny 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 017,3 Białko ogółem [g] 99,1 Tłuszcz [g] 89,6 Węglowodny przyswajalne [g] 199,5 Sód [mg] 3 386,3 Błonnik pokarmowy [g] 30,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,1
2026-06-13 sobota	Dieta z ogr: łatwo przyswajalnych węglowodanów -5 posiłków	Chleb razowy, chleb graham 100 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Filet zapiekany(drob.parz) 40 g (SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Ser żółty Gouda 40 g (MLE) Ogórek kiszony 80 g Herbata b/cukru z cytryną 250 ml	Jabłko 150 g	Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 450 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Gulasz z łopatki wieprzowej duszony 100g/100ml 200 g (GLU, SEL, GOR, SEZ) Surówka żydowska 100 g (GOR) Brokuł gotowany z masłem 100 g (MLE) Ryż brązowy na sypko 100 g (MLE) Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml	Pasta z twarogu(półtł) i jaj z natką 80 g (JAJ, MLE) Szynka szkolna(wieprzowa, parzona) 40 g (SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Rzodkiew biała z jabłkiem 100 g (MLE) Chleb razowy, chleb graham 100 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Herbata b/cukru z cytryną 250 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 1 944 Białko ogółem [g] 101 Tłuszcz [g] 84,6 Węglowodny przyswajalne [g] 194,1 Sód [mg] 5 184,9 Błonnik pokarmowy [g] 34,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,3
2026-06-14 niedziela	Dieta z ogr: łatwo przyswajalnych węglowodanów -5 posiłków	Kakao b/cukru 250 ml (MLE) Chleb razowy, chleb graham 80 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Szynka pieczona (szynka wp. parzona) 40 g (JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Twarożek (półtłusty) z z. pietruszką 80 g (MLE) Pomidor na sałacie zielonej 90 g Dżem porcjowy 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Rosolnik z makaronem 450 ml (GLU, SEL) Filet z kurczaka pieczony z jarzynami 130 g (GLU, SEL) Sałatka z kapusty czerwonej i jabłek 100 g Ziemniaki z koperkiem 120 g (MLE) Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml Grejpfrut 130 g	Sałatka z selera, jabłek i kukurydzy diet. 130 g (JAJ, MLE, SEL) Schab zapiekany(sch.wieprz. wędz parzony) 40 g (JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02) Chleb razowy, chleb graham 60 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Herbata b/cukru z cytryną 250 ml	Chleb razowy, chleb graham 40 g (GLU) Masło 5 g (MLE) Twarożek sernikowy 50 g (MLE) Sałata zielona liść 5 g	Wartość energetyczna[kcal] 1 945,6 Białko ogółem [g] 118,3 Tłuszcz [g] 75,3 Węglowodny przyswajalne [g] 195,9 Sód [mg] 2 623,7 Błonnik pokarmowy [g] 28,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39

2026-06-15 poniedziałek	Dieta z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów -5 posiłków	Herbata bez cukru 250 ml Chleb razowy, chleb graham 90 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Schabowa kanapkowa(k.wieprz. gruborozdr. parzona) 40 g (JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Papryka świeża z natką 60 g Ogórek kiszony 60 g	Mandarynka 150 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami diet. 450 ml (GLU, MLE, SEL) Klopsiki wieprzowe duszone w s. koperkowym 100g/150ml 250 g (GLU, JAJ, SEL, GOR, SEZ) Surówka z rzodkwi, marchewki i jabłka 100 g (JAJ, MLE, GOR) Fasolka szparagowa z masłem 100 g (MLE) Kasza gryczana 150 g (MLE) Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml	Zupa drobiowa z jarzynami z makaronem 350 ml (GLU, MLE, SEL) Chleb razowy, chleb graham 60 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Ser biały w plastrach 50 g (MLE) Ogórek świeży ze szczypiorkiem 80 g Herbata b/cukru z cytryną 250 ml	Chleb razowy, chleb graham 40 g (GLU) Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Masło 5 g (MLE) Sałata zielona liść 5 g	Wartość energetyczna[kcal] 1 950,7 Białko ogółem [g] 96,4 Tłuszcz [g] 71,4 Węglowodny przyswajalne [g] 215,5 Sód [mg] 1 799,5 Błonnik pokarmowy [g] 37,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,4
2026-06-16 wtorek	Dieta z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów -5 posiłków	Herbata b/cukru z cytryną 250 ml Chleb razowy, chleb graham 100 g (GLU) Masło 10g 1 szt (MLE) Kielbasa szynkowa Jana(gruborozd.wędz.) 50 g (JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Ser biały w plastrach 50 g (MLE) Seler naciowy z jabłkiem 100 g (SEL, GOR)	Jogurt skyr naturalny 1 szt (MLE)	Zupa ziemniaczana z natką pietruszki 450 ml (GLU, MLE, SEL) Potrawka z kurczaka z jarzynami 100g/100ml 200 g (GLU, MLE, SEL) Surówka z marchwi i jabłka z jogurtem nat. 100 g (MLE) Bukiet warzyw z wody 100 g (SEL) Ryż na sypko 100 g (MLE) Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml Pomarańcza 150 g	Ser żółty Gouda 40 g (MLE) Szynka premium konserwowa (sz.wieprzowa parzona) 40 g (SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Sałatka z papryki, ogórka i jabłka 80 g (SEL, GOR) Chleb razowy, chleb graham 80 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Herbata b/cukru z cytryną 250 ml Mix sałat 10 g	Chleb razowy, chleb graham 40 g (GLU) Masło 5 g (MLE) Filet zapiekany(drob.parz.) 30 g (SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Sałata zielona liść 5 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 010 Białko ogółem [g] 108,9 Tłuszcz [g] 79,1 Węglowodny przyswajalne [g] 222,2 Sód [mg] 3 963 Błonnik pokarmowy [g] 36,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,6
2026-06-17 środa	Dieta z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów -5 posiłków	Herbata b/cukru z cytryną 250 ml Chleb razowy, chleb graham 100 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Szynka drobiowa(wędliina drobiowa z kurczaka,parzona) 40 g (SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Twaróg (pótti) z ziołami prowansalskimi 80 g (MLE) Sałatka z k.pekiń,pomidor,ogórek kisz,marchew,kukurydz. 100 g (JAJ, SEL, GOR)	Grejpfrut 130 g	Zupa selerowa z makaronem z natką 450 ml (GLU, MLE, SEL) Udziec z kurczaka pieczony z jarzynami 110 g (GLU, SEL) Fasolka szparagowa z masłem 100 g (MLE) Sałata lodowa z jogurtem naturalnym 80 g (MLE) Ziemniaki z koperkiem 150 g (MLE) Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml	Leczo z kukini z szynką mr 350 g (SOJ, SEL, GOR) Chleb razowy, chleb graham 90 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Pomidor 80 g Schab zapiekany(sch.wieprz. wędz parzony) 40 g (JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02) Herbata b/cukru z cytryną 250 ml	Jogurt skyr naturalny 1 szt (MLE) Płatki musli z rodzynkami 20 g (GLU, OZI, ORZ, SEZ)	Wartość energetyczna[kcal] 1 941,5 Białko ogółem [g] 100,8 Tłuszcz [g] 76,8 Węglowodny przyswajalne [g] 198,7 Sód [mg] 2 841 Błonnik pokarmowy [g] 35,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,1

2026-06-18 czwartek	Dieta z ogr: łatwo przyswajalnych węglowodanów -5 posiłków	Herbata b/cukru z cytryną 250 ml Chleb razowy, chleb graham 100 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Schab ze szpizarni (wp, wędz, parz) 40 g (SOJ, SEL, GOR) Pasta z twarogu (półtł) i szynki wieprz 80 g (MLE) Ogórek kiszony 80 g	Mandarynka 150 g	Barszcz czerwony z ziemniakami 450 ml (GLU, MLE, SEL) Gyros po polsku pieczony z szynki wieprz. 100g/100ml 200 g (GLU, OZI, SOJ, SEL, GOR) Surówka z selera, marchwi i jabłek z jogurtem nat. 100 g (MLE, SEL) Kasza gryczana 150 g (MLE) Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml	Salatka wiosenna ze śmietaną 120 g (JAJ, MLE, SEL, GOR) Szynkowa dębowa (drob, wędz ona, średnio-rozdr) 40 g (JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02) Twarożek sernikowy 50 g (MLE) Chleb razowy, chleb graham 90 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Herbata b/cukru z cytryną 250 ml	Maślanka 400 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 1 859,5 Białko ogółem [g] 110,5 Tłuszcz [g] 62,3 Węglowodny przyswajalne [g] 203,3 Sód [mg] 4 589,1 Błonnik pokarmowy [g] 30,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,4
---------------------	--	--	------------------	--	---	-------------------------------	---

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	II Ś	Obiad	P	Kolacja	Pn	SUMA
2026-06-09 wtorek	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów- 6 posiłków	Chleb razowy, chleb graham 80 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Ser żółty Gouda 40 g (MLE) Schab zapiekany(sch.wi eprz. wędz parzony) 40 g (JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02) Pomidor na sałacie zielonej 90 g Herbata b/cukru z cytryną 250 ml	Chleb razowy, chleb graham 40 g (GLU) Masło 5 g (MLE) Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Salata zielona liść 5 g	Krupnik na jarzynach z ziemniakami i natką 450 ml (GLU, MLE, SEL) Udziec z kurczaka pieczony z jarzynami 110 g (GLU, SEL) Surówka z selera, marchwi i jabłek z jogurtem nat. 120 g (MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem 120 g (MLE) Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml	Sok pomidorowy 330ml 1 szt Wafle ryżowe 20 g (OZI, ORZ, SEZ)	Pasztet Jana(.wieprz z dod kurcz.) 70 g (GLU, JAJ, SEL, GOR) Szynka pieczona (szynka wp. parzona) 40 g (JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Salata lodowa z pomidorem i oliwą 80 g Chleb razowy, chleb graham 110 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Herbata b/cukru z cytryną 250 ml	Chleb razowy, chleb graham 40 g (GLU) Masło 5 g (MLE) Filet zapiekany(drob. parz) 30 g (SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Salata zielona liść 5 g	Wartość energetyczna[k cal] [kcal] 2 118,3 Białko ogółem [g] 98,2 Tłuszcz [g] 93,1 Węglowodny przyswajalne [g] 209 Sód [mg] 3 883,6 Błonnik pokarmowy [g] 35,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,1
2026-06-10 środa	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów- 6 posiłków	Kawa Inka na mleku b/cukru 250 ml (GLU, MLE) Chleb razowy, chleb graham 80 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Schab ze spiżarni (wp.wędz,parz) 40 g (SOJ, SEL, GOR) Pasta z jaj z natką pietruszki 70 g (JAJ, GOR) Salatka z k.pekiń,pomidor, ogórek kisz,marchew,ku kurydz. 80 g (JAJ, SEL, GOR)	Chleb razowy, chleb graham 40 g (GLU) Masło 5 g (MLE) Twarożek sernikowy 50 g (MLE)	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 450 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Bitki duszone z szynki wieprzowej 100g/150ml 250 g (GLU, SEL, GOR, SEZ) Mizeria z ogórków 120 g (MLE) Kasza gryczana 100 g (MLE) Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml	Jogurt skyr naturalny 1 szt (MLE)	Risotto z ryżu brązowego i jarzynami 350 g (MLE, SEL) Sos pomidorowy 150 g (GLU, MLE) Szynka drobiowa(wędlin a drobiowa z kurczaka,parzon a) 40 g (SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Chleb razowy, chleb graham 60 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Herbata b/cukru z cytryną 250 ml	Jabłko 150 g	Wartość energetyczna[k cal] [kcal] 2 342,6 Białko ogółem [g] 121,7 Tłuszcz [g] 97,4 Węglowodny przyswajalne [g] 243,9 Sód [mg] 4 151,3 Błonnik pokarmowy [g] 37,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 45,1

2026-06-11 czwartek	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów- 6 posiłków	Chleb razowy, chleb graham 120 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Twarożek (półtłusty) z koperkiem 80 g (MLE) Szynka z indyka(drób,parzona) 40 g (SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Pomidor na sałacie zielonej 90 g Herbata b/cukru z cytryną 250 ml	Mandarynka 150 g	Zupa na s.ogórkowym z ryżem 450 ml (GLU, MLE, SEL) Klops mięsny, pieczony drobiowo-wieprzowy 120 g (GLU, JAJ, SEL, GOR, SEZ) Bukiet warzyw z wody 100 g (SEL) Sałata lodowa z jogurtem naturalnym 100 g (MLE) Ziemniaki z koperkiem 120 g (MLE) Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml	Sok pomidorowy 330ml 1 szt	Ser żółty Salami 40 g (MLE) krakowska parzona (wieprz,gruborozd,parz) 40 g (GOR) Sałatka z selera naciowego 80 g (JAJ, GOR) Chleb razowy, chleb graham 80 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Herbata b/cukru z cytryną 250 ml	Chleb razowy, chleb graham 40 g (GLU) Masło 5 g (MLE) Ser biały w plastrach 50 g (MLE) Sałata zielona liść 5 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 004,4 Białko ogółem [g] 111,7 Tłuszcz [g] 82,2 Węglowodny przyswajalne [g] 198,1 Sód [mg] 3 567,8 Błonnik pokarmowy [g] 33 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,4
2026-06-12 piątek	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów- 6 posiłków	Kawa Inka na mleku b/cukru 250 ml (GLU, MLE) Chleb razowy, chleb graham 80 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Twarożek (półtł.) z tuńczykiem 70 g (SKR, RYB, MLE, MCK) Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Pasta z ciecierzycy 60 g Sałata lodowa z pomidorem i serem fawita 80 g (MLE, SEL, GOR)	Chleb razowy, chleb graham 40 g (GLU) Masło 5 g (MLE) Szynka z indyka(drób,parzona) 30 g (SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02)	Żurek z ziemniakami 450 ml (GLU, MLE, SEL, GOR) Filet z morszczuka z jarzynami pieczony 120 g (GLU, RYB, SOJ, SEL, GOR, SEZ) Surówka z kapusty kiszonej i marchwi 100 g Fasolka szparagowa z masłem 100 g (MLE) Ziemniaki z koperkiem 120 g (MLE) Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml	Grejpfrut 130 g	Makaron razowy z s. pomidorowym i warzywami 250 g (GLU, SEL) Chleb razowy, chleb graham 60 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Ser biały w plastrach 50 g (MLE) Ogórek świeży ze szczypiorkiem 80 g Sałata zielona liść 5 g Herbata b/cukru z cytryną 250 ml	Jogurt skyr naturalny 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 051,9 Białko ogółem [g] 99,6 Tłuszcz [g] 89,8 Węglowodny przyswajalne [g] 206,3 Sód [mg] 3 388 Błonnik pokarmowy [g] 32,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,1

2026-06-13 sobota	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów- 6 posiłków	Chleb razowy, chleb graham 120 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Filet zapiekany(drob. parz) 40 g (SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Ser żółty Gouda 40 g (MLE) Ogórek kiszony 80 g Herbata b/cukru z cytryną 250 ml	Chleb razowy, chleb graham [Por] x 40 g (GLU) Masło 5 g (MLE) Jajko gotowane 1 szt (JAJ)	Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 450 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Gulasz z łopatki wieprzowej duszony 100g/100ml 200 g (GLU, SEL, GOR, SEZ) Surówka żydowska 100 g (GOR) Brokuł gotowany z masłem 100 g (MLE) Ryż brązowy na sypko 100 g (MLE) Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml	Pomarańcza 150 g	Pasta z twarogu(póttł) i jaj z natką 80 g (JAJ, MLE) Szynka szkolna(wieprzowa,parzona) 40 g (SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Rzodkiew biała z jabłkiem 100 g (MLE) Chleb razowy, chleb graham 80 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Herbata b/cukru z cytryną 250 ml	Chleb razowy, chleb graham 40 g (GLU) Masło 5 g (MLE) Szynka premium konserwowa (sz.wieprzowa parzona) 30 g (SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 145 Białko ogółem [g] 112,1 Tłuszcz [g] 96,6 Węglowodny przyswajalne [g] 206,9 Sód [mg] 5 651,9 Błonnik pokarmowy [g] 37,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 48,4
2026-06-14 niedziela	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów- 6 posiłków	Kakao b/cukru 250 ml (MLE) Chleb razowy, chleb graham 80 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Szynka pieczona (szynka wp. parzona) 40 g (JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Twarożek (póttłusty) z z. pietruszką 80 g (MLE) Pomidor na sałacie zielonej 90 g Dżem porcjowy 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Rosolnik z makaronem 450 ml (GLU, SEL) Filet z kurczaka pieczony z jarzynami 130 g (GLU, SEL) Sałatka z kapusty czerwonej i jabłek 100 g Ziemniaki z koperkiem 120 g (MLE) Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml	Grejpfrut 130 g	Sałatka z selera, jabłek i kukurydzy diet. 130 g (JAJ, MLE, SEL) Schab zapiekany(sch.wi eprz. wędz parzony) 40 g (JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02) Chleb razowy, chleb graham 60 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Herbata b/cukru z cytryną 250 ml	Chleb razowy, chleb graham 40 g (GLU) Masło 5 g (MLE) Twarożek sernikowy 50 g (MLE) Sałata zielona liść 5 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 945,7 Białko ogółem [g] 118,2 Tłuszcz [g] 75,4 Węglowodny przyswajalne [g] 195,8 Sód [mg] 2 623,7 Błonnik pokarmowy [g] 28,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,9

2026-06-15 poniedziałek	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów- 6 posiłków	Herbata bez cukru 250 ml Chleb razowy, chleb graham 90 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Schabowa kanapkowa(k.wi eprz. gruborozdr. parzona) 40 g (JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Papryka świeża z natką 60 g Ogórek kiszony 60 g	Mandarynka 150 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami diet. 450 ml (GLU, MLE, SEL) Klopsiki wieprzowe duszone w s. koperkowym 100g/150ml 250 g (GLU, JAJ, SEL, GOR, SEZ) Surówka z rzodkwi, marchewki i jabłka 100 g (JAJ, MLE, GOR) Fasolka szparagowa z masłem 100 g (MLE) Kasza gryczana 150 g (MLE) Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml	Jogurt skyr naturalny 1 szt (MLE)	Zupa drobiowa z jarzynami z makaronem 350 ml (GLU, MLE, SEL) Chleb razowy, chleb graham 60 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Ser biały w plastrach 50 g (MLE) Ogórek świeży ze szczypiorkiem 80 g Herbata b/cukru z cytryną 250 ml	Chleb razowy, chleb graham 40 g (GLU) Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Masło 5 g (MLE) Salata zielona liść 5 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2010,7 Białko ogółem [g] 100,7 Tłuszcz [g] 73,4 Węglowodny przyswajalne [g] 221,7 Sód [mg] 1862,5 Błonnik pokarmowy [g] 37,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,6
2026-06-16 wtorek	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów- 6 posiłków	Herbata b/cukru z cytryną 250 ml Chleb razowy, chleb graham 100 g (GLU) Masło 10g 1 szt (MLE) Kielbasa szynkowa Jana(gruborozd, wędz) 50 g (JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Ser biały w plastrach 50 g (MLE) Seler naciowy z jabłkiem 100 g (SEL, GOR)	Jogurt skyr naturalny 1 szt (MLE) Pieczywo chrupkie (3 szt) 15 g (GLU)	Zupa ziemniaczana z natką pietruszki 450 ml (GLU, MLE, SEL) Potrawka z kurczaka z jarzynami 100g/100ml 200 g (GLU, MLE, SEL) Surówka z marchwi i jabłka z jogurtem nat. 100 g (MLE) Bukiet warzyw z wody 100 g (SEL) Ryż na sypko 100 g (MLE) Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml	Pomarańcza 150 g	Ser żółty Gouda 40 g (MLE) Szynka premium konserwowa (sz.wieprzowa parzona) 40 g (SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Salatka z papryki, ogórka i jabłka 80 g (SEL, GOR) Chleb razowy, chleb graham 80 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Herbata b/cukru z cytryną 250 ml Mix salat 10 g	Chleb razowy, chleb graham 40 g (GLU) Filet zapiekany(drob. parz) 30 g (SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Masło 5 g (MLE) Salata zielona liść 5 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2051,4 Białko ogółem [g] 109,9 Tłuszcz [g] 79,6 Węglowodny przyswajalne [g] 229,7 Sód [mg] 4044,5 Błonnik pokarmowy [g] 36,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,7

2026-06-17 środa	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów- 6 posiłków	Herbata b/cukru z cytryną 250 ml Chleb razowy, chleb graham 100 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Szynka drobiowa(wędlin a drobiowa z kurczaka,parzona) 40 g (SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Twarożek (półtł) z ziołami prowansalskimi 80 g (MLE) Salatka z k.pekiń,pomidor, ogórek kisz,marchew,ku kurydz. 100 g (JAJ, SEL, GOR)	Grejpfrut 130 g	Zupa selerowa z makaronem z natką 450 ml (GLU, MLE, SEL) Udziec z kurczaka pieczony z jarzynami 110 g (GLU, SEL) Fasolka szparagowa z masłem 100 g (MLE) Salata lodowa z jogurtem naturalnym 80 g (MLE) Ziemniaki z koperkiem 150 g (MLE) Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml	Chleb razowy, chleb graham 40 g (GLU) Masło 5 g (MLE) Ser biały w plastrach 40 g (MLE)	Leczo z cukini z szynką, mr 350 g (SOJ, SEL, GOR) Chleb razowy, chleb graham 90 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Schab zapiekany(sch.wi eprz. wędz parzony) 40 g (JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02) Pomidor 80 g Herbata b/cukru z cytryną 250 ml	Jogurt skyr naturalny 1 szt (MLE) Płatki musli z rodzynkami 20 g (GLU, OZI, ORZ, SEZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 125,4 Białko ogółem [g] 111,5 Tłuszcz [g] 83,6 Węglowodny przyswajalne [g] 217,3 Sód [mg] 3 038 Błonnik pokarmowy [g] 38,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,1
2026-06-18 czwartek	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów- 6 posiłków	Herbata b/cukru z cytryną 250 ml Chleb razowy, chleb graham 100 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Schab ze spiżarni (wp,wędz,parz) 40 g (SOJ, SEL, GOR) Pasta z twarogu(półtł) i szynki wieprz 80 g (MLE) Ogórek kiszony 80 g	Mandarynka 150 g	Barszcz czerwony z ziemniakami 450 ml (GLU, MLE, SEL) Gyros po polsku pieczony z szynki wieprz. 100g/100ml 200 g (GLU, OZI, SOJ, SEL, GOR) Surówka z selera, marchwi i jabłek z jogurtem nat. 100 g (MLE, SEL) Kasza gryczana 150 g (MLE) Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml	Chleb razowy, chleb graham 40 g (GLU) Masło 5 g (MLE) Ser biały w plastrach 40 g (MLE)	Salatka wiosenna ze śmietaną 120 g (JAJ, MLE, SEL, GOR) Szynekowa dębowa(drob,wę dzona,średnio-ro zdr) 40 g (JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02) Twarożek sernikowy 50 g (MLE) Chleb razowy, chleb graham 60 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Herbata b/cukru z cytryną 250 ml	Maślanka 400 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 974,7 Białko ogółem [g] 119,1 Tłuszcz [g] 68,6 Węglowodny przyswajalne [g] 209,1 Sód [mg] 4 652,4 Błonnik pokarmowy [g] 30,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,3

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	II Ś	Obiad	Kolacja	Pn	SUMA
2026-06-09 wtorek	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu.	Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300 ml (MLE) Chleb mieszany 30g, chleb pszenny 30g, chleb razowy, graham 60g 120 g (GLU) Masło 10g 1 szt (MLE) Ser żółty Gouda 40 g (MLE) Schab zapiekany (sch. wieprz. wędz. parzony) 40 g (JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02) Bukiet warzyw gotowany 80 g (SEL, GOR) Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Sok pomidorowy 200ml 200 ml	Krupnik na jarzynach z ziemniakami i natką 450 ml (GLU, MLE, SEL) Udziec z kurczaka pieczony z jarzynami 110 g (GLU, SEL) Surówka z selera, marchwi i jabłek z jogurtem nat. 120 g (MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml	Paszтет Jana (wieprz z dod. kurcz.) 70 g (GLU, JAJ, SEL, GOR) Szynka pieczona (szynka wp. parzona) 40 g (JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Chleb mieszany 40g, chleb razowy, graham 60g 100 g (GLU) Masło 10g 1 szt (MLE) Salata lodowa z pomidorem i oliwą 80 g Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Gruszka 150 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 231,6 Białko ogółem [g] 96,4 Tłuszcz [g] 78,9 Węglowodny przyswajalny [g] 273,6 Sód [mg] 3 687,7 Błonnik pokarmowy [g] 35,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,8
2026-06-10 środa	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu.	Kawa Inka na mleku 250 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany 30g, chleb pszenny 30g, chleb razowy, graham 60g 120 g (GLU) Masło 10g 1 szt (MLE) Schab ze szparzem (wp. wędz. parz.) 40 g (SOJ, SEL, GOR) Pasta z jaj z natką pietruszki 70 g (JAJ, GOR) Salatka z k. pekiń, pomidor, ogórek kisz., marchew, kukurydza 80 g (JAJ, SEL, GOR)	Cynamonka 1 szt (GLU, JAJ, MLE)	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 450 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Bitki duszone z szynki wieprzowej 100g/150ml 250 g (GLU, SEL, GOR, SEZ) Surówka z warzyw mieszanych 120 g (SEL) Kasza jęczmienna 200 g (GLU) Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml	Risotto z m. wieprzowym i jarzynami 350 g (MLE, SEL) Sos pomidorowy 150 g (GLU, MLE) Szynka drobiowa (wędliina drobiowa z kurczaka, parzona) 40 g (SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Chleb mieszany 40g, chleb razowy, graham 40g 80 g (GLU) Masło 10g 1 szt (MLE) Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Jabłko 150 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 712,8 Białko ogółem [g] 117,2 Tłuszcz [g] 92,9 Węglowodny przyswajalny [g] 355,5 Sód [mg] 4 362,7 Błonnik pokarmowy [g] 37,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,5

2026-06-11 czwartek	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu.	Zupa mleczna z zacierką 300 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany 30g, chleb pszenny 30g, chleb razowy, graham 60g 120 g (GLU) Masło 10g 1 szt (MLE) Twarożek (półtłusty) z koperkiem 80 g (MLE) Szynka z indyka (drob, parzona) 40 g (SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Burak pieczony z oliwą 80 g Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Mandarynka 150 g	Zupa na s.ogórkowym z ryżem 450 ml (GLU, MLE, SEL) Klops mięsny, pieczony drobiowo-wieprzowy 120 g (GLU, JAJ, SEL, GOR, SEZ) Marchewka oprószana 100 g (GLU, MLE) Sałata lodowa z jogurtem naturalnym 100 g (MLE) Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml	Ser żółty Salami 40 g (MLE) krakowska parzona (wieprz, grubo rozdz. parz.) 40 g (GOR) Sałatka z selera naciowego 80 g (JAJ, GOR) Chleb mieszany 30g, chleb pszenny 30g, chleb razowy, graham 60g 120 g (GLU) Masło 10g 1 szt (MLE) Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Sok owocowo-warzywny 330ml 1 szt (SEL)	Wartość energetyczna [kcal] 2 342,4 Białko ogółem [g] 114,4 Tłuszcz [g] 76,7 Węglowodny przyswajalny [g] 295,5 Sód [mg] 4 495,6 Błonnik pokarmowy [g] 31,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,5
2026-06-12 piątek	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu.	Kawa Inka na mleku 250 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany 30g, chleb pszenny 30g, chleb razowy, graham 60g 120 g (GLU) Masło 10g 1 szt (MLE) Twarożek (półtł.) z tuńczykiem 70 g (SKR, RYB, MLE, MCK) Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Pasta z warzyw 60 g (SEL) Sałata lodowa z pomidorem i serem fawitą 80 g (MLE, SEL, GOR)	Arbuz 160 g	Żurek z ziemniakami 450 ml (GLU, MLE, SEL, GOR) Filet z morskizucha z jarzynami pieczony 120 g (GLU, RYB, SOJ, SEL, GOR, SEZ) Surówka z kapusty kiszzonej i marchwi 100 g Fasolka szparagowa z masłem 100 g (MLE) Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml	Makaron z s. pomidorowym i warzywami 250 g (GLU, SEL) Chleb mieszany 40g, chleb razowy, graham 40g 80 g (GLU) Masło 10g 1 szt (MLE) Ser biały w plastrach 50 g (MLE) Pomidor na sałacie zielonej 80 g Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Jogurt skyr naturalny 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 415,2 Białko ogółem [g] 105,7 Tłuszcz [g] 78,5 Węglowodny przyswajalny [g] 317,8 Sód [mg] 2 945,2 Błonnik pokarmowy [g] 35,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32
2026-06-13 sobota	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu.	Zupa mleczna z kaszą kuskus 300 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany 30g, chleb pszenny 30g, chleb razowy, graham 60g 120 g (GLU) Masło 10g 1 szt (MLE) Filet zapiekany (drob. parz.) 40 g (SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Twarożek sernikowy 50 g (MLE) Bukiet warzyw gotowany 80 g (SEL, GOR) Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Jabłko 150 g	Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 450 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Gulasz z łopatki wieprzowej duszony 100g/100ml 200 g (GLU, SEL, GOR, SEZ) Surówka z marchwi i jabłka z jogurtem nat. 100 g (MLE) Brokuł gotowany z masłem 100 g (MLE) Ryż na sypko 200 g (MLE) Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml	Pasta z twarogu (półtł.) i jaj z natką 80 g (JAJ, MLE) Szynka szkolna (wieprzowa, parzona) 40 g (SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Rzodkiew biała z jabłkiem 100 g (MLE) Chleb mieszany 40g, chleb razowy, graham 60g 100 g (GLU) Masło 10g 1 szt (MLE) Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 179,9 Białko ogółem [g] 111,6 Tłuszcz [g] 69,9 Węglowodny przyswajalny [g] 289,2 Sód [mg] 3 657,4 Błonnik pokarmowy [g] 33,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,8

2026-06-14 niedziela	Dieta łatwa z ograniczeniem tłuszczu.	Kakao z cukrem na mleku 250 ml (MLE) Chleb mieszany 30g, chleb pszenny 30g, chleb razowy, graham 60g 120 g (GLU) Masło 10g 1 szt (MLE) Szyńka pieczona (szyńka wp. parzona) 40 g (JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Twarożek (półtusty) z z. pietruszką 80 g (MLE) Pomidor na sałacie zielonej 90 g Dżem porcjowy 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Rosolnik z makaronem 450 ml (GLU, SEL) Filet z kurczaka pieczony z jarzynami 130 g (GLU, SEL) Surówka z k. pekińskiej i marchwi z olejem 100 g Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml Wafel z kajmakiem 60 g (GLU, JAJ, MLE)	Salatka z selera, jabłek i kukurydzy diet. 130 g (JAJ, MLE, SEL) Schab zapiekany (sch. wieprz. wędz. parzony) 40 g (JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02) Chleb mieszany 60g, chleb razowy, graham 60g 120 g (GLU) Masło 10g 1 szt (MLE) Herbata z cukrem z cytryną 250 ml Jabłko 150 g	Mus owocowo-warzywny 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 454 Białko ogółem [g] 119,8 Tłuszcz [g] 66,3 Węglowodny przyswajalny [g] 342,3 Sód [mg] 2 806 Błonnik pokarmowy [g] 31,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,8
2026-06-15 poniedziałek	Dieta łatwa z ograniczeniem tłuszczu.	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany 30g, chleb pszenny 30g, chleb razowy, graham 60g 120 g (GLU) Masło 10g 1 szt (MLE) Schabowa kanapkowa (k. wieprz. z. gruborod. parzona) 40 g (JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Rzodkiewka z jabłkiem 80 g (MLE) Herbata z cukrem 250 ml	Banan 150 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami diet. 450 ml (GLU, MLE, SEL) Klopsiki wieprzowe duszone w s. koperkowym 100g/150ml 250 g (GLU, JAJ, SEL, GOR, SEZ) Ćwikła z jabłkiem 100 g Fasolka szparagowa z masłem 100 g (MLE) Kasza jęczmienna 200 g (GLU) Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml	Zupa drobiowa z jarzynami z makaronem 350 ml (GLU, MLE, SEL) Chleb mieszany 40g, chleb razowy, graham 60g 100 g (GLU) Masło 10g 1 szt (MLE) Ser biały w plasterkach 50 g (MLE) Pomidor 80 g Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Jogurt skyr naturalny 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 272,2 Białko ogółem [g] 103,8 Tłuszcz [g] 62 Węglowodny przyswajalny [g] 312,8 Sód [mg] 2 110 Błonnik pokarmowy [g] 36,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,4
2026-06-16 wtorek	Dieta łatwa z ograniczeniem tłuszczu.	Zupa mleczna z kaszą manną 300 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany 30g, chleb pszenny 30g, chleb razowy, graham 60g 120 g (GLU) Masło 10g 1 szt (MLE) Kielbasa szynkowa Jana (gruborod. wędz.) 50 g (JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Ser biały w plasterkach 50 g (MLE) Seler naciowy z jabłkiem 100 g (SEL, GOR) Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Jogurt owocowy 1 szt (MLE)	Zupa ziemniaczana z natką pietruszki 450 ml (GLU, MLE, SEL) Potrawka z kurczaka z jarzynami 100g/100ml 200 g (GLU, MLE, SEL) Surówka z marchwi i jabłka z jogurtem nat. 100 g (MLE) Bukiet warzyw z wody 100 g (SEL) Ryż na sytko 200 g (MLE) Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml	Ser żółty Gouda 40 g (MLE) Szyńka premium konserwowa (sz. wieprzowa parzona) 40 g (SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Pomidor 80 g Chleb mieszany 60g, chleb razowy, graham 60g 120 g (GLU) Masło 10g 1 szt (MLE) Herbata z cukrem z cytryną 250 ml Mix sałat 10 g	Pomarańcza 150 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 363,1 Białko ogółem [g] 116,3 Tłuszcz [g] 75 Węglowodny przyswajalny [g] 325,8 Sód [mg] 3 268,2 Błonnik pokarmowy [g] 33,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,8

2026-06-17 środa	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszcz.	Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300 ml (MLE) Chleb mieszany 30g, chleb pszenny 30g, chleb razowy, graham 60g 120 g (GLU) Masło 10g 1 szt (MLE) Szynka drobiowa(wędliina drobiowa z kurczaka, parzona) 40 g (SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Twarożek (półtł) z ziołami prowansalskimi 80 g (MLE) Salatka z k. pekiń, pomidor, ogórek kisz, marchew, kukurydza. 100 g (JAJ, SEL, GOR) Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Banan 150 g	Zupa selerowa z makaronem z natką 450 ml (GLU, MLE, SEL) Udziec z kurczaka pieczony z jarzynami 110 g (GLU, SEL) Marchewka z groszkiem oprószana 100 g (GLU, MLE) Salata lodowa z jogurtem naturalnym 80 g (MLE) Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml	Leczo z cukini z szynką mr 350 g (SOJ, SEL, GOR) Chleb mieszany 60g, chleb razowy, graham 60g 120 g (GLU) Masło 10g 1 szt (MLE) Schab zapiekany(sch.wieprz. wędz parzony) 40 g (JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02) Pomidor 80 g Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Jogurt owocowy 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 408,3 Białko ogółem [g] 111,9 Tłuszcz [g] 74,2 Węglowodny przyswajalne [g] 312,1 Sód [mg] 3 427,6 Błonnik pokarmowy [g] 37,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,2
2026-06-18 czwartek	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszcz.	Zupa mleczna z ryżem 300 ml (MLE) Chleb mieszany 30g, chleb pszenny 30g, chleb razowy, graham 60g 120 g (GLU) Masło 10g 1 szt (MLE) Schab ze szpizarni (wp.wędz.parz) 40 g (SOJ, SEL, GOR) Pasta z twarogu(półtł) i szynki wieprz 80 g (MLE) Pomidor na sałacie zielonej z natką pietruszki 90 g Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Mandarynka 150 g	Barszcz czerwony z ziemniakami 450 ml (GLU, MLE, SEL) Gyros po polsku pieczony z szynki wieprz. 100g/100ml 200 g (GLU, OZI, SOJ, SEL, GOR) Surówka z selera, marchwi i jabłek z jogurtem nat. 100 g (MLE, SEL) Kasza jęczmienna 200 g (GLU) Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml	Salatka wiosenna ze śmietaną 120 g (JAJ, MLE, SEL, GOR) Szynekowa dębowa(drob.wędzona, średnio-rozdr) 40 g (JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02) Twarożek sermikowy 50 g (MLE) Chleb mieszany 60g, chleb razowy, graham 60g 120 g (GLU) Masło 10g 1 szt (MLE) Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Maślanka 400 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 194,1 Białko ogółem [g] 118,3 Tłuszcz [g] 61,2 Węglowodny przyswajalne [g] 290 Sód [mg] 4 335,7 Błonnik pokarmowy [g] 30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,8

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	II Ś	Obiad	Kolacja	Pn	SUMA
2026-06-09 wtorek	Dieta łatwostrawna	Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300 ml (MLE) Chleb mieszany 30g, chleb pszenny 30g, chleb razowy, graham 60g 120 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Ser żółty Gouda 40 g (MLE) Schab zapiekany (sch. wieprz. wędz. parzony) 40 g (JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02) Bukiet warzyw gotowany 80 g (SEL, GOR) Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Sok pomidorowy 200ml 200 ml	Krupnik na jarzynach z ziemniakami i natką 450 ml (GLU, MLE, SEL) Udziec z kurczaka pieczony z jarzynami 110 g (GLU, SEL) Surówka z selera, marchwi i jabłek z jogurtem nat. 120 g (MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml	Paszтет Jana (wieprz z dod. kurcz.) 70 g (GLU, JAJ, SEL, GOR) Szynka pieczona (szynka wp. parzona) 40 g (JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Chleb mieszany 40g, chleb razowy, graham 60g 100 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Salata lodowa z pomidorem i oliwą 80 g Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Gruszka 150 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 309,6 Białko ogółem [g] 96,4 Tłuszcz [g] 86,3 Węglowodny przyswajalny [g] 273,8 Sód [mg] 3 687,1 Błonnik pokarmowy [g] 35,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41
2026-06-10 środa	Dieta łatwostrawna	Kawa Inka na mleku 250 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany 30g, chleb pszenny 30g, chleb razowy, graham 60g 120 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Schab ze szpizarni (wp. wędz. parz.) 40 g (SOJ, SEL, GOR) Pasta z jaj z natką pietruszki 70 g (JAJ, GOR) Salatka z k. pekiń, pomidor, ogórek kisz., marchew, kukurydza 80 g (JAJ, SEL, GOR)	Cynamonka 1 szt (GLU, JAJ, MLE)	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 450 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Bitki duszone z szynki wieprzowej 100g/150ml 250 g (GLU, SEL, GOR, SEZ) Surówka z warzyw mieszanych 120 g (SEL) Kasza jęczmienna 200 g (GLU) Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml	Risotto z m. wieprzowym i jarzynami 350 g (MLE, SEL) Sos pomidorowy 150 g (GLU, MLE) Szynka drobiowa (wędliina drobiowa z kurczaka, parzona) 40 g (SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Chleb mieszany 40g, chleb razowy, graham 40g 80 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Jabłko 150 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 790,8 Białko ogółem [g] 117,2 Tłuszcz [g] 100,3 Węglowodny przyswajalny [g] 355,7 Sód [mg] 4 362,1 Błonnik pokarmowy [g] 37,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,7

2026-06-11 czwartek	Dieta łatwostrawna	Zupa mleczna z zacierką 300 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany 30g, chleb pszenny 30g, chleb razowy, graham 60g 120 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Twarożek (półtłusty) z koperkiem 80 g (MLE) Szynka z indyka (drob, parzona) 40 g (SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Burak pieczony z oliwą 80 g Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Mandarynka 150 g	Zupa na s.ogórkowym z ryżem 450 ml (GLU, MLE, SEL) Klops mięsny, pieczony drobiowo-wieprzowy 120 g (GLU, JAJ, SEL, GOR, SEZ) Marchewka oprószana 100 g (GLU, MLE) Sałata lodowa z jogurtem naturalnym 100 g (MLE) Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml	Ser żółty Salami 40 g (MLE) krakowska parzona (wieprz, grubo rozdz. parz.) 40 g (GOR) Sałatka z selera naciowego 80 g (JAJ, GOR) Chleb mieszany 30g, chleb pszenny 30g, chleb razowy, graham 60g 120 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Sok owocowo-warzywny 330ml 1 szt (SEL)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 420,4 Białko ogółem [g] 114,4 Tłuszcz [g] 84,1 Węglowodny przyswajalny [g] 295,7 Sód [mg] 4 495 Błonnik pokarmowy [g] 31,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,7
2026-06-12 piątek	Dieta łatwostrawna	Kawa Inka na mleku 250 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany 30g, chleb pszenny 30g, chleb razowy, graham 60g 120 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Twarożek (półtł.) z tuńczykiem 70 g (SKR, RYB, MLE, MCK) Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Pasta z warzyw 60 g (SEL) Sałata lodowa z pomidorem i serem fawitą 80 g (MLE, SEL, GOR)	Arbuz 160 g	Żurek z ziemniakami 450 ml (GLU, MLE, SEL, GOR) Filet z morskiczka z jarzynami pieczony 120 g (GLU, RYB, SOJ, SEL, GOR, SEZ) Surówka z kapusty kiszzonej i marchwi 100 g Fasolka szparagowa z masłem 100 g (MLE) Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml	Makaron z s. pomidorowym i warzywami 250 g (GLU, SEL) Ser biały w plasterkach 50 g (MLE) Chleb mieszany 40g, chleb razowy, graham 40g 80 g (GLU) Pomidor na sałacie zielonej 80 g Masło 15g 1 szt (MLE) Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Jogurt skyr naturalny 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 493,2 Białko ogółem [g] 105,7 Tłuszcz [g] 85,9 Węglowodny przyswajalny [g] 318 Sód [mg] 2 944,6 Błonnik pokarmowy [g] 35,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,2
2026-06-13 sobota	Dieta łatwostrawna	Zupa mleczna z kaszą kuskus 300 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany 30g, chleb pszenny 30g, chleb razowy, graham 60g 120 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Filet zapiekany (drob. parz.) 40 g (SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Ser żółty Gouda 40 g (MLE) Bukiet warzyw gotowany 80 g (SEL, GOR) Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Jabłko 150 g	Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 450 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Gulasz z łopatki wieprzowej duszony 100g/100ml 200 g (GLU, SEL, GOR, SEZ) Surówka z marchwi i jabłka z jogurtem nat. 100 g (MLE) Brokuł gotowany z masłem 100 g (MLE) Ryż na sypko 200 g (MLE) Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml	Pasta z twarogu (półtł.) i jaj z natką 80 g (JAJ, MLE) Szynka szkolna (wieprzowa, parzona) 40 g (SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Rzodkiew biała z jabłkiem 100 g (MLE) Chleb mieszany 40g, chleb razowy, graham 60g 100 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 327,3 Białko ogółem [g] 114,1 Tłuszcz [g] 84,7 Węglowodny przyswajalny [g] 287,6 Sód [mg] 4 020,5 Błonnik pokarmowy [g] 33,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 46,5

2026-06-14 niedziela	Dieta łatwostrawna	Kakao z cukrem na mleku 250 ml (MLE) Chleb mieszany 30g, chleb pszenny 30g, chleb razowy, graham 60g 120 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Szyńka pieczona (szyńka wp. parzona) 40 g (JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Twarożek (półtłusty) z z. pietruszką 80 g (MLE) Pomidor na sałacie zielonej 90 g Dżem porcjowy 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Rosolnik z makaronem 450 ml (GLU, SEL) Filet z kurczaka pieczony z jarzynami 130 g (GLU, SEL) Surówka z k. pekińskiej i marchwi z olejem 100 g Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml Wafel z kajmakiem 60 g (GLU, JAJ, MLE)	Salatka z selera, jabłek i kukurydzy diet. 130 g (JAJ, MLE, SEL) Schab zapiekany (sch. wieprz. wędz. parzony) 40 g (JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02) Chleb mieszany 60g, chleb razowy, graham 60g 120 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Mus owocowo-warzywny 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 473,6 Białko ogółem [g] 119,3 Tłuszcz [g] 73,2 Węglowodny przyswajalny [g] 330,7 Sód [mg] 2 803 Błonnik pokarmowy [g] 29,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37
2026-06-15 poniedziałek	Dieta łatwostrawna	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany 30g, chleb pszenny 30g, chleb razowy, graham 60g 120 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Schabowa kanapkowa (k. wieprz. z. gruborozdr. parzona) 40 g (JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Rzodkiewka z jabłkiem 80 g (MLE) Herbata z cukrem 250 ml	Banan 150 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami diet. 450 ml (GLU, MLE, SEL) Klopsiki wieprzowe duszone w s. koperkowym 100g/150ml 250 g (GLU, JAJ, SEL, GOR, SEZ) Ćwikła z jabłkiem 100 g Fasolka szparagowa z masłem 100 g (MLE) Kasza jęczmienna 200 g (GLU) Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml	Zupa drobiowa z jarzynami z makaronem 350 ml (GLU, MLE, SEL) Chleb mieszany 40g, chleb razowy, graham 60g 100 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Ser biały w plastrach 50 g (MLE) Herbata z cukrem z cytryną 250 ml Pomidor 80 g	Jogurt skyr naturalny 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 350,2 Białko ogółem [g] 103,8 Tłuszcz [g] 69,4 Węglowodny przyswajalny [g] 313 Sód [mg] 2 109,4 Błonnik pokarmowy [g] 36,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,6
2026-06-16 wtorek	Dieta łatwostrawna	Zupa mleczna z kaszą manną 300 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany 30g, chleb pszenny 30g, chleb razowy, graham 60g 120 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Kielbasa szynkowa Jana (gruborozdr. wędz.) 50 g (JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Seler naciowy z jabłkiem 100 g (SEL, GOR) Herbata z cukrem z cytryną 250 ml Dżem porcjowy 1 szt	Jogurt owocowy 1 szt (MLE)	Zupa ziemniaczana z natką pietruszki 450 ml (GLU, MLE, SEL) Potrawka z kurczaka z jarzynami 100g/100ml 200 g (GLU, MLE, SEL) Surówka z marchwi i jabłka z jogurtem nat. 100 g (MLE) Bukiet warzyw z wody 100 g (SEL) Ryż na sypko 200 g (MLE) Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml	Ser żółty Gouda 40 g (MLE) Szyńka premium konserwowa (sz. wieprzowa parzona) 40 g (SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Chleb mieszany 60g, chleb razowy, graham 60g 120 g (GLU) Pomidor 80 g Mix sałat 10 g Masło 15g 1 szt (MLE) Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Pomarańcza 150 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 411 Białko ogółem [g] 106,7 Tłuszcz [g] 80 Węglowodny przyswajalny [g] 333,4 Sód [mg] 3 245,2 Błonnik pokarmowy [g] 34 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,5

2026-06-17 środa	Dieta łatwostrawna	Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300 ml (MLE) Chleb mieszany 30g, chleb pszenny 30g, chleb razowy, graham 60g 120 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Szynka drobiowa(wędliina drobiowa z kurczaka, parzona) 40 g (SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Twarożek (pótti) z ziołami prowansalskimi 80 g (MLE) Salatka z k. pekiń, pomidor, ogórek kisz, marchew, kukurydza. 100 g (JAJ, SEL, GOR) Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Banan 150 g	Zupa selerowa z makaronem z natką 450 ml (GLU, MLE, SEL) Udziec z kurczaka pieczony z jarzynami 110 g (GLU, SEL) Marchewka z groszkiem oprószana 100 g (GLU, MLE) Salata lodowa z jogurtem naturalnym 80 g (MLE) Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml	Leczo z cukini z szynką mr 350 g (SOJ, SEL, GOR) Chleb mieszany 60g, chleb razowy, graham 60g 120 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Pomidor 80 g Schab zapiekany(sch.wieprz. wędz parzony) 40 g (JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02) Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Jogurt owocowy 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 486,3 Białko ogółem [g] 111,9 Tłuszcz [g] 81,6 Węglowodny przyswajalne [g] 312,3 Sód [mg] 3 427 Błonnik pokarmowy [g] 37,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,4
2026-06-18 czwartek	Dieta łatwostrawna	Zupa mleczna z ryżem 300 ml (MLE) Chleb mieszany 30g, chleb pszenny 30g, chleb razowy, graham 60g 120 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Schab ze szpizarni (wp.wędz, parz) 40 g (SOJ, SEL, GOR) Pasta z twarogu(pótti) i szynki wieprz 80 g (MLE) Pomidor na sałacie zielonej z natką pietruszki 90 g Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Mandarynka 150 g	Barszcz czerwony z ziemniakami 450 ml (GLU, MLE, SEL) Gyros po polsku pieczony z szynki wieprz. 100g/100ml 200 g (GLU, OZI, SOJ, SEL, GOR) Surówka z selera, marchwi i jabłek z jogurtem nat. 100 g (MLE, SEL) Kasza jęczmienna 200 g (GLU) Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml	Salatka wiosenna ze śmietaną 120 g (JAJ, MLE, SEL, GOR) Szynkowa dębowa(drob.wędzona, średnio-rozdr) 40 g (JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02) Twarożek semikowy 50 g (MLE) Chleb mieszany 60g, chleb razowy, graham 60g 120 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Maślanka 400 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 272,1 Białko ogółem [g] 118,3 Tłuszcz [g] 68,6 Węglowodny przyswajalne [g] 290,2 Sód [mg] 4 335,1 Błonnik pokarmowy [g] 30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	II Ś	Obiad	Kolacja	Pn	SUMA
2026-06-09 wtorek	Dieta podstawowa 1	Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300 ml (MLE) Chleb mieszany 30g, chleb pszenny 30g, chleb razowy, graham 60g 120 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Schab zapiekany (sch. wieprz. wędz. parzony) 40 g (JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02) Ser żółty Gouda 40 g (MLE) Pomidor na sałacie zielonej 90 g Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Sok pomidorowy 200ml 200 ml	Krupnik na jarzynach z ziemniakami i natką 450 ml (GLU, MLE, SEL) Udziec drobiowy panierowany smażony 110 g (GLU, JAJ) Surówka z selera, marchwi i jabłek z jogurtem nat. 120 g (MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml	Paszтет Jana (.wieprz z dod. kurcz.) 70 g (GLU, JAJ, SEL, GOR) Paszтет Jana (.wieprz z dod. kurcz.) 70 g (GLU, JAJ, SEL, GOR) Chrzan z jabłkiem 70 g (MLE) Chleb mieszany 60g, chleb razowy, graham 60g 120 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Gruszka 150 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 666,5 Białko ogółem [g] 95,9 Tłuszcz [g] 114,7 Węglowodny przyswajalny [g] 302,3 Sód [mg] 3 967,7 Łonnik pokarmowy [g] 36,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 45,5
2026-06-10 środa	Dieta podstawowa 1	Kawa Inka na mleku 250 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany 30g, chleb pszenny 30g, chleb razowy, graham 60g 120 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Pieczeń wiedeńska 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Pasta z jaj z natką pietruszki 70 g (JAJ, GOR) Sałatka z k. pekiń, pomidor, ogórek kisz., marchew, kukurydza 80 g (JAJ, SEL, GOR)	Cynamonka 1 szt (GLU, JAJ, MLE)	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 450 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Bitki duszone z szynki wieprzowej 100g/150ml 250 g (GLU, SEL, GOR, SEZ) Mizeria z ogórków 120 g (MLE) Kasza jęczmienna 200 g (GLU) Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml	Risotto z m. wieprzowym i jarzynami 350 g (MLE, SEL) Sos pomidorowy 150 g (GLU, MLE) Szyńska drobiowa (wędlina drobiowa z kurczaka, parzona) 40 g (SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Chleb mieszany 40g, chleb razowy, graham 40g 80 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Jabłko 150 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 812,4 Białko ogółem [g] 114,2 Tłuszcz [g] 104,1 Węglowodny przyswajalny [g] 350,2 Sód [mg] 4 145,1 Łonnik pokarmowy [g] 35,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,7

2026-06-11 czwartek	Dieta podstawowa 1	Zupa mleczna z zacierką 300 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany 30g, chleb pszenny 30g, chleb razowy, graham 60g 120 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Twarożek (półtłusty) z koperkiem 80 g (MLE) Szynka z indyka (drób, parzona) 40 g (SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Burak pieczony z oliwą 80 g Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Mandarynka 150 g	Zupa ogórkowa z ryżem 450 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Klops mięsny, pieczony drobiowo-wieprzowy 120 g (GLU, JAJ, SEL, GOR, SEZ) Marchewka oprószana 100 g (GLU, MLE) Sałata lodowa z jogurtem naturalnym 100 g (MLE) Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml	Ser żółty Salami 40 g (MLE) krakowska parzona (wieprz, grubo rozd. parz.) 40 g (GOR) Sałatka z selera naciowego 80 g (JAJ, GOR) Chleb mieszany 30g, chleb pszenny 30g, chleb razowy, graham 60g 120 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Sok owocowo-warzywny 330ml 1 szt (SEL)	Wartość energetyczna [kcal] 2 456,1 Białko ogółem [g] 114,8 Tłuszcz [g] 87,4 Węglowodny przyswajalny [g] 297,1 Sód [mg] 4 877,6 Błonnik pokarmowy [g] 31,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,6
2026-06-12 piątek	Dieta podstawowa 1	Kawa Inka na mleku 250 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany 30g, chleb pszenny 30g, chleb razowy, graham 60g 120 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Twarożek (półtł.) z tuńczykiem 70 g (SKR, RYB, MLE, MCK) Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Pasta z ciecierzycy 60 g Sałata lodowa z pomidorem i serem fawitą 80 g (MLE, SEL, GOR)	Arbuz 160 g	Żurek z ziemniakami 450 ml (GLU, MLE, SEL, GOR) Filet z morskczuka panierowany smażony 100 g (GLU, JAJ, RYB, SOJ, SEL, GOR, SEZ) Surówka z kapusty kiszonej i marchwi 100 g Fasolka szparagowa z masłem 100 g (MLE) Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml	Makaron z s. pomidorowym i warzywami 300 g (GLU, SEL) Chleb mieszany 40g, chleb razowy, graham 40g 80 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Ser topiony 40 g (MLE) Ogórek świeży ze szczypiorkiem 80 g Sałata zielona liść 5 g Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Jogurt skyr naturalny 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 752,4 Białko ogółem [g] 101,6 Tłuszcz [g] 111,8 Węglowodny przyswajalny [g] 333,8 Sód [mg] 3 382,1 Błonnik pokarmowy [g] 33,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 47,4
2026-06-13 sobota	Dieta podstawowa 1	Zupa mleczna z kaszą kuskus 300 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany 30g, chleb pszenny 30g, chleb razowy, graham 60g 120 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Pieczeń wiedeńska 40 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Ser żółty Gouda 40 g (MLE) Ogórek kiszony 80 g Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Jabłko 150 g	Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 450 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Gulasz z łopatki wieprzowej duszony 100g/100ml 200 g (GLU, SEL, GOR, SEZ) Surówka żydowska 100 g (GOR) Brokuł gotowany z masłem 100 g (MLE) Ryż brązowy na sypko 200 g (MLE) Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml	Pasta z twarogu (półtł.) i jaj z natką 80 g (JAJ, MLE) Szynka szkolna (wieprzowa, parzona) 40 g (SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Rzodkiew biała z jabłkiem 100 g (MLE) Chleb mieszany 40g, chleb razowy, graham 60g 100 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 418,9 Białko ogółem [g] 112,5 Tłuszcz [g] 99 Węglowodny przyswajalny [g] 274,3 Sód [mg] 5 146,1 Błonnik pokarmowy [g] 35,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 47,9

2026-06-14 niedziela	Dieta podstawowa 1	Kakao z cukrem na mleku 250 ml (MLE) Chleb mieszany 30g, chleb pszenny 30g, chleb razowy, graham 60g 120 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Szyńka pieczona (szyńka wp. parzona) 40 g (JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Twarożek (półtłusty) z z. pietruszką 80 g (MLE) Pomidor na sałacie zielonej 90 g Dżem porcjowy 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Rosolnik z makaronem 450 ml (GLU, SEL) Kotlet z fileta drobiowego po parysku smażony 110 g (GLU, JAJ, MLE) Sałatka z kapusty czerwonej i jabłek 100 g Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml Wafel z kajmakiem 60 g (GLU, JAJ, MLE)	Sałatka z selera, ogórka i kukurydzy 150 g (JAJ, MLE, SEL, GOR) Schab zapiekany (sch. wieprz. wędz. parzony) 40 g (JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02) Chleb mieszany 60g, chleb razowy, graham 60g 120 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Mus owocowo-warzywny 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 732,1 Białko ogółem [g] 112,1 Tłuszcz [g] 101 Węglowodny przyswajalny [g] 345,4 Sód [mg] 3 963,8 Błonnik pokarmowy [g] 28,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,1
2026-06-15 poniedziałek	Dieta podstawowa 1	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany 30g, chleb pszenny 30g, chleb razowy, graham 60g 120 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Schabowa kanapkowa (k. wieprz. z. gruborozdr. parzona) 40 g (JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Rzodkiewka z jabłkiem 80 g (MLE) Herbata z cukrem 250 ml	Banan 150 g	Zupa jarzynowa z białą fasolą 450 ml (GLU, MLE, SEL) Klopsiki wieprzowe duszone w s. koperkowym 100g/150ml 250 g (GLU, JAJ, SEL, GOR, SEZ) Cwikła z jabłkiem 100 g Fasolka szparagowa z masłem 100 g (MLE) Kasza jęczmienna 200 g (GLU) Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml	Zupa drobiowa z jarzynami z makaronem 350 ml (GLU, MLE, SEL) Chleb mieszany 40g, chleb razowy, graham 60g 100 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Serek topiony 17g 2 szt (MLE) Ogórek świeży ze szczypiorkiem 80 g Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Jogurt skyr naturalny 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 479,3 Białko ogółem [g] 104,7 Tłuszcz [g] 82,4 Węglowodny przyswajalny [g] 314,6 Sód [mg] 2 520,5 Błonnik pokarmowy [g] 37,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,7
2026-06-16 wtorek	Dieta podstawowa 1	Zupa mleczna z kaszą manną 300 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany 30g, chleb pszenny 30g, chleb razowy, graham 60g 120 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Kielbasa szynkowa Jana (gruborozdr. wędz.) 50 g (JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Seler naciowy z jabłkiem 100 g (SEL, GOR) Herbata z cukrem z cytryną 250 ml Dżem porcjowy 1 szt	Jogurt owocowy 1 szt (MLE)	Zupa grochowa z ziemniakami 450 ml (GLU, MLE, SEL, GOR) Naleśniki z serem (półtłustym) 250 g (GLU, JAJ, MLE) Surówka z marchwi i jabłka z jogurtem nat. 120 g (MLE) Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml Mandarynka 150 g	Ser żółty Gouda 40 g (MLE) Szyńka premium konserwowa (sz. wieprzowa parzona) 40 g (SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Sałatka z papryki, ogórka i jabłka 80 g (SEL, GOR) Chleb mieszany 60g, chleb razowy, graham 60g 120 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Herbata z cukrem z cytryną 250 ml Mix sałat 10 g	Pomarańcza 150 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 640,2 Białko ogółem [g] 108,8 Tłuszcz [g] 83,2 Węglowodny przyswajalny [g] 360,8 Sód [mg] 3 414,2 Błonnik pokarmowy [g] 33,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,3

2026-06-17 środa	Dieta podstawowa 1	Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300 ml (MLE) Chleb mieszany 30g, chleb pszenny 30g, chleb razowy, graham 60g 120 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Szynka drobiowa(wędliina drobiowa z kurczaka, parzona) 40 g (SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Twarożek (póttł) z ziołami prowansalskimi 80 g (MLE) Salatka z k. pekiń, pomidor, ogórek kisz, marchew, kukurydz. 100 g (JAJ, SEL, GOR) Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Banan 150 g	Zupa selerowa z makaronem z natką 450 ml (GLU, MLE, SEL) Udziec z kurczaka pieczony z jarzynami 110 g (GLU, SEL) Marchewka z groszkiem oprószana 100 g (GLU, MLE) Salata lodowa z jogurtem naturalnym 80 g (MLE) Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml	Leczo z cukini z szynką mr 350 g (SOJ, SEL, GOR) Chleb mieszany 60g, chleb razowy, graham 60g 120 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Schab zapiekany(sch.wieprz. wędz parzony) 40 g (JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02) Pomidor 80 g Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Jogurt owocowy 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 486,3 Białko ogółem [g] 111,9 Tłuszcz [g] 81,6 Węglowodny przyswajalne [g] 312,3 Sód [mg] 3 427 Błonnik pokarmowy [g] 37,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,4
2026-06-18 czwartek	Dieta podstawowa 1	Zupa mleczna z ryżem 300 ml (MLE) Chleb mieszany 30g, chleb pszenny 30g, chleb razowy, graham 60g 120 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Schab ze szpizarni (wp.wędz, parz) 40 g (SOJ, SEL, GOR) Pasta z twarogu(póttł) i szynki wieprz 80 g (MLE) Ogórek kiszony 80 g Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Mandarynka 150 g	Barszcz czerwony z ziemniakami 450 ml (GLU, MLE, SEL) Gyros po polsku pieczony z szynki wieprz. 100g/100ml 200 g (GLU, OZI, SOJ, SEL, GOR) Surówka z selera, marchwi i jabłek z jogurtem nat. 100 g (MLE, SEL) Kasza gryczana 150 g (MLE) Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml	Salatka wiosenna ze śmietaną 120 g (JAJ, MLE, SEL, GOR) Szynekowa dębowa(drob.wędzona, średnio-rozdr) 40 g (JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02) Twarożek semikowy 50 g (MLE) Chleb mieszany 60g, chleb razowy, graham 60g 120 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Maślanka 400 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 275,6 Białko ogółem [g] 122,3 Tłuszcz [g] 69,5 Węglowodny przyswajalne [g] 285,2 Sód [mg] 4 893,1 Błonnik pokarmowy [g] 29,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,4

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	II Ś	Obiad	Kolacja	Pn	SUMA
2026-06-19 piątek	Dieta z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów -5 posiłków	Herbata b/cukru z cytryną 250 ml Chleb razowy, chleb graham 50 g (GLU) Chleb graham 50 g (GLU) Masło 10g 2 szt (MLE) Pasta z jaj z natką pietruszki 70 g (JAJ, GOR) Ser żółty Gouda 40 g (MLE) Ogórek świeży ze szczypiorkiem 80 g	Sok owocowo-warzywny 330ml 1 szt (SEL)	Zupa pomidorowa z makaronem 450 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Pulpet z mintaja ,pieczony w jarzynach 100 g (GLU, JAJ, RYB, SOJ, SEL, GOR, SEZ) Surówka z kapusty kiszonej i marchwi 100 g Ziemniaki z koperkiem 120 g (MLE) Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml Grejfrut 130 g	Ryż brązowy zapiekany z jabłkiem i j.naturalnym 250 g (MLE) Chleb razowy 30 g (GLU) Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10g 1 szt (MLE) Ser biały w plastrach 50 g (MLE) Pomidor na sałacie zielonej 90 g Herbata b/cukru z cytryną 250 ml	Mus owocowo-warzywny 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 954,6 Białko ogółem [g] 77,7 Tłuszcz [g] 74 Węglowodny przyswajalne [g] 255,4 Sód [mg] 2 378,9 Błonnik pokarmowy [g] 34,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,2
		Herbata b/cukru z cytryną 250 ml Chleb razowy, chleb graham 100 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Ser biały (półtłusty) ze szczypiorkiem 80 g (MLE) Kielbasa szynkowa Jana(gruborozd,wędz) 40 g (JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Sałatka z papryki, ogórka i jabłka 80 g (SEL, GOR)	Sok pomidorowy 330ml 1 szt	Krupnik na jarzynach z ziemniakami i natką 450 ml (GLU, MLE, SEL) Roladki drobiowe z jarzynami 100g/150ml 250 g (GLU, SEL) Surówka z k.włoskiej i marchwi z olejem 120 g Ziemniaki z koperkiem 120 g (MLE) Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml Jabłko 150 g	Pasta wieprzowo-drobiowa 80 g (SEL) Schabowa kanapkowa(k.wieprz. gruborozdr. parzona) 40 g (JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Sałatka z selera naciowego 130 g (JAJ, GOR) Chleb razowy, chleb graham 60 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Herbata b/cukru z cytryną 250 ml	Chleb razowy, chleb graham 40 g (GLU) Masło 5 g (MLE) Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Sałata zielona liść 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 042,1 Białko ogółem [g] 114,5 Tłuszcz [g] 87 Węglowodny przyswajalne [g] 189,6 Sód [mg] 3 381,5 Błonnik pokarmowy [g] 35 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,6
		Kawa Inka na mleku b/cukru 250 ml (GLU, MLE) Chleb razowy, chleb graham 100 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Jajko w majonezie 50g/25g 1 szt (JAJ, MLE, GOR) Filet zapiekany(drob.parz) 40 g (SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Pomidor 80 g	Kiwi 1 szt	Zupa szpinakowa z makaronem 450 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Schab duszony w jarzynach 100g/150ml 250 g (GLU, SEL) Sałata zielona z jogurtem nat. 80 g (MLE) Ziemniaki z koperkiem 120 g (MLE) Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml Jabłko 150 g	Sałatka warzywna z natką 150 g (JAJ, SEL) Szynka premium konserwowa (sz.wieprzowa parzona) 40 g (SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Chleb razowy, chleb graham 90 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Herbata b/cukru z cytryną 250 ml	Kefir 1 szt (MLE) Pieczywo chrupkie (3 szt) 15 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 968,7 Białko ogółem [g] 97,4 Tłuszcz [g] 81,8 Węglowodny przyswajalne [g] 203,9 Sód [mg] 3 189,4 Błonnik pokarmowy [g] 30,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,9

2026-06-22 poniedziałek	Dieta z ogr:latwo przyswajalnych węglowodanów -5 posiłków	Herbata b/cukru z cytryną 250 ml Chleb razowy, chleb graham 100 g (GLU) Masło 10g 2 szt (MLE) Twarożek (półtłusty) z koperkiem 80 g (MLE) Szynka wiśniowa(wieprz.pa rz) 40 g (JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Rzodkiew biała z jabłkiem 80 g (MLE)	Chleb razowy, chleb graham 40 g (GLU) Szynka premium konserwowa (sz.wieprzowa parzona) 30 g (SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Masło 5 g (MLE)	Zupa na s.ogórkowym z ziemniakami 450 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Bitki z fileta drobiowego duszone 100g/150ml 250 g (GLU, SEL) Surówka z marchwi i jabłka z jogurtem nat. 120 g (MLE) Ryż brązowy na sypko 100 g (MLE) Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml	Kasza jęczmienna z sosem miesno-warzywnym 250 g (GLU, MLE, SEL, GOR, SEZ) Schab ze spiżarni (wp.wędz.parz) 40 g (SOJ, SEL, GOR) Pomidor na sałacie zielonej 80 g Chleb razowy, chleb graham 60 g (GLU) Masło 10g 1 szt (MLE) Herbata b/cukru z cytryną 250 ml	Chleb razowy, chleb graham 40 g (GLU) Masło 5 g (MLE) Twarożek sernikowy 50 g (MLE) Sałata zielona liść 5 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 129,3 Białko ogółem [g] 125,2 Tłuszcz [g] 70,6 Węglowodny przyswajalne [g] 246,9 Sód [mg] 3 371,1 Błonnik pokarmowy [g] 38,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,1
2026-06-23 wtorek	Dieta z ogr:latwo przyswajalnych węglowodanów -5 posiłków	Herbata b/cukru z cytryną 250 ml Chleb razowy, chleb graham 100 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Ser żółty Gouda 40 g (MLE) Szynka z indyka(drób.parzona) 40 g (SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Sałatka z brokuła, jajka i pomidora 80 g (JAJ, MLE, GOR)	Mandarynka 150 g	Zupa koperkowa z makaronem diet. 450 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Zrazy wieprz.-drob.duszone w s. mięsny 100g/150ml 250 g (GLU, JAJ, SEL, GOR, SEZ) Mizeria z ogórków 120 g (MLE) Ziemniaki młode z koperkiem 120 g (MLE) Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml	Twarożek (półtł) z tuńczykiem 80 g (SKR, RYB, MLE, MCK) Kiełbasa szynkowa Jana(gruborozd,wędz) 40 g (JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Rzodkiewka 70 g Mix sałat 10 g Chleb razowy, chleb graham 90 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Herbata b/cukru z cytryną 250 ml	Twarożek z kielkami 60 g (MLE) Wafle ryżowe 20 g (OZI, ORZ, SEZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 928,7 Białko ogółem [g] 105,2 Tłuszcz [g] 77,5 Węglowodny przyswajalne [g] 196,4 Sód [mg] 4 621,6 Błonnik pokarmowy [g] 27 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,5
2026-06-24 środa	Dieta z ogr:latwo przyswajalnych węglowodanów -5 posiłków	Herbata b/cukru z cytryną 250 ml Chleb razowy, chleb graham 100 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Jajko gotowane 1 szt (JAJ) krakowska parzona (wieprz.gruborozd,parz) 40 g (GOR) Ogórek kiszony 80 g	Grejpfrut 130 g	Zupa grysikowa 450 ml (GLU, MLE, SEL) Stek z filetem z kurczaka, pieczony 110 g (GLU, JAJ) Ćwikła z jabłkiem 120 g Ziemniaki młode z koperkiem 250 g (MLE) Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml	Pasta wieprzowo-drobiowa 60 g (SEL) Schab zapiekany(sch.wieprz. wędz.parzony) 40 g (JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02) Sałatka z selera, jabłka i pomidora diet. 100 g (MLE, SEL) Chleb razowy, chleb graham 60 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Herbata b/cukru z cytryną 250 ml	Chleb razowy, chleb graham 40 g (GLU) Masło 5 g (MLE) Twarożek sernikowy 50 g (MLE) Sałata zielona liść 5 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 888,6 Białko ogółem [g] 100,4 Tłuszcz [g] 75,5 Węglowodny przyswajalne [g] 192,1 Sód [mg] 3 468,6 Błonnik pokarmowy [g] 31,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,5

2026-06-25 czwartek	Dieta z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów -5 posiłków	Kawa Inka na mleku b/cukru 250 ml (GLU, MLE) Chleb razowy, chleb graham 100 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Twarożek (półtłusty) z z. pietruszką 80 g (MLE) Szynka hetmańska(wędzonka wieprz, wędz.parz) 40 g (JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Pomidor na sałacie zielonej z natką pietruszki 90 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Zupa brokułowa z ziemniakami 450 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Gulasz z łopatki wieprzowej duszony 100g/100ml 200 g (GLU, SEL, GOR, SEZ) Sałatka z kapusty czerwonej i jabłek 120 g Kasza gryczana 150 g (MLE) Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml	Salatka jarzynowa z soczewicą 130 g (JAJ, MLE, SEL, GOR) Szynka z indyka(drób,parzona) 40 g (SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Chleb razowy, chleb graham 60 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Herbata b/cukru z cytryną 250 ml	Chleb razowy, chleb graham 40 g (GLU) Masło 5 g (MLE) Filet zapiekany(drob.parzona) 40 g (SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Sałata zielona liść 5 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 211,4 Białko ogółem [g] 111,9 Tłuszcz [g] 95,4 Węglowodny przyswajalne [g] 216,5 Sód [mg] 4 348,9 Błonnik pokarmowy [g] 32,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,7
2026-06-26 piątek	Dieta z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów -5 posiłków	Herbata b/cukru z cytryną 250 ml Chleb razowy, chleb graham 100 g (GLU) Masło 10g 2 szt (MLE) Pasta z twarogu(półtł.) z makrelą w s.pomid. 70 g (GLU, RYB, MLE) Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Sałatka z papryki, ogórka i jabłka 80 g (SEL, GOR)	Chleb razowy, chleb graham 40 g (GLU) Masło 5 g (MLE) szynka drobiowa(wędliina drobiowa z kurczaka,parzona) 30 g (SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02)	Zupa ryżowa z natką 450 ml (SOJ, MLE, SEL, GOR) Morszczuk w sosie greckim 100g/120g 220 g (GLU, RYB, SOJ, SEL, GOR, SEZ) Surówka z kapusty kiszzonej i marchwi 120 g Ziemniaki młode z koperkiem 120 g (MLE) Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml	Makaron ze szpinakiem i serem fawita 350 g (GLU, MLE) Sałata zielona z pomidorem i oliwkami 80 g (SEL, GOR) Chleb razowy, chleb graham 60 g (GLU) Masło 10g 1 szt (MLE) Herbata b/cukru z cytryną 250 ml	Maślanka 400 g (MLE) Pieczywo chrupkie (3 szt) 15 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 046,9 Białko ogółem [g] 88,5 Tłuszcz [g] 88,7 Węglowodny przyswajalne [g] 227,1 Sód [mg] 3 276,3 Błonnik pokarmowy [g] 35 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,1
2026-06-27 sobota	Dieta z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów -5 posiłków	Chleb razowy, chleb graham 110 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Twarożek sernikowy 80 g (MLE) Szynka premium konserwowa (sz.wieprzowa parzona) 40 g (SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Ogórek świeży ze szczypiorkiem 80 g Herbata b/cukru z cytryną 250 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Jabiko 150 g	Barszcz czerwony z ziemniakami 450 ml (GLU, MLE, SEL) Klopsik drobiowo-wieprzowy 100 g (GLU, JAJ) Fasolka szparagowa z masłem 100 g (MLE) Sałata lodowa z jogurtem naturalnym 100 g (MLE) Ziemniaki młode z koperkiem 120 g (MLE) Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml	Salatka z twarogu z warzywami 100 g (MLE) Mix salát 10 g Kiełbasa szynkowa Jana(gruborozd,wędz) 40 g (JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Chleb razowy, chleb graham 90 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Herbata b/cukru z cytryną 250 ml	Chleb razowy, chleb graham 40 g (GLU) Masło 5 g (MLE) Szynka z indyka(drób,parzona) 30 g (SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Sałata zielona liść 5 g	Wartość energetyczna[kcal] 1 917,2 Białko ogółem [g] 105 Tłuszcz [g] 68,2 Węglowodny przyswajalne [g] 215,4 Sód [mg] 3 762,1 Błonnik pokarmowy [g] 31,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,5

2026-06-28 niedziela	Dieta z ogr: łatwo przyswajalnych węglowodanów -5 posiłków	Herbata b/cukru z cytryną 250 ml Chleb razowy, chleb graham 80 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) krakowska parzona (wieprz, grubo rozd, parz) 40 g (GOR) Ser żółty Salami 40 g (MLE) Pomidor 80 g	Chleb razowy, chleb graham 40 g (GLU) Ser biały w plastrach 50 g (MLE)	Zupa pomidorowa z ryżem 450 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Roladki drobiowe ze szpinakiem 100g/120ml 220 g (GLU, MLE) Surówka z k.pekińskiej i marchwi z olejem 120 g Ziemniaki młode z koperkiem 120 g (MLE) Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml Grejpfrut 130 g	Salatka z kalafiora, jajka i pomidora diet. 130 g (JAJ, MLE) Polędwica Gazdy (schab wiep.parzony) 40 g (SOJ, GOR) Chleb razowy, chleb graham 120 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Herbata b/cukru z cytryną 250 ml	Jogurt skyr naturalny 1 szt (MLE) Pieczywo chrupkie (3 szt) 15 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 1 910 Białko ogółem [g] 105,3 Tłuszcz [g] 77,3 Węglowodny przyswajalne [g] 193,5 Sód [mg] 3 453,7 Błonnik pokarmowy [g] 32,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,2
----------------------	--	--	---	---	---	---	---

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	II Ś	Obiad	P	Kolacja	Pn	SUMA
2026-06-19 piątek	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów- 6 posiłków	Herbata b/cukru z cytryną 250 ml Chleb razowy, chleb graham 100 g (GLU) Masło 10g 2 szt (MLE) Pasta z jaj z natką pietruszki 70 g (JAJ, GOR) Ser żółty Gouda 40 g (MLE) Ogórek świeży ze szczypiorkiem 80 g	Sok owocowo-warzywny 330ml 1 szt (SEL)	Zupa pomidorowa z makaronem 450 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Pulpet z mintaja ,pieczony w jarzynach 100 g (GLU, JAJ, RYB, SOJ, SEL, GOR, SEZ) Surówka z kapusty kiszzonej i marchwi 100 g Ziemniaki z koperkiem 120 g (MLE) Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml	Grejfrut 130 g	Ryż brązowy zapiekany z jabłkiem i j.naturalnym 250 g (MLE) Chleb razowy, chleb graham 60 g (GLU) Masło 10g 1 szt (MLE) Ser biały w plastrach 50 g (MLE) Pomidor na sałacie zielonej 90 g Herbata b/cukru z cytryną 250 ml	Mus owocowo-warzywny 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 953,6 Białko ogółem [g] 77,1 Tłuszcz [g] 74 Węglowodny przyswajalne [g] 255,5 Sód [mg] 2 384,6 Błonnik pokarmowy [g] 35,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,2
2026-06-20 sobota	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów- 6 posiłków	Herbata b/cukru z cytryną 250 ml Chleb razowy, chleb graham 100 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Ser biały (półtłusty) ze szczypiorkiem 80 g (MLE) Kielbasa szynkowa Jana(gruborozdr, wędz) 40 g (JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Sałatka z papryki, ogórka i jabłka 80 g (SEL, GOR)	Sok pomidorowy 330ml 1 szt	Krupnik na jarzynach z ziemniakami i natką 450 ml (GLU, MLE, SEL) Roladki drobiowe z jarzynami 100g/150ml 250 g (GLU, SEL) Surówka z k.włoskiej i marchwi 120 g Ziemniaki z koperkiem 120 g (MLE) Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml	Jabłko 150 g Jogurt skyr naturalny 1 szt (MLE)	Pasta wieprzowo-drobiowa 80 g (SEL) Schabowa kanapkowa(k.wi eprz. gruborozdr. parzona) 40 g (JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Sałatka z selera naciowego 130 g (JAJ, GOR) Chleb razowy, chleb graham 60 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Herbata b/cukru z cytryną 250 ml	Chleb razowy, chleb graham 40 g (GLU) Masło 5 g (MLE) Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Sałata zielona liść 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 102,1 Białko ogółem [g] 118,8 Tłuszcz [g] 89,1 Węglowodny przyswajalne [g] 195,8 Sód [mg] 3 444,4 Błonnik pokarmowy [g] 35 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,7

2026-06-21 niedziela	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów- 6 posiłków	Kawa Inka na mleku b/cukru 250 ml (GLU, MLE) Chleb razowy, chleb graham 100 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Jajko w majonezie 50g/25g 1 szt (JAJ, MLE, GOR) Filet zapiekany(drob. parz) 40 g (SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Pomidor 80 g	Kiwi 1 szt	Zupa szpinakowa z makaronem 450 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Schab duszony w jarzynach 100g/150ml 250 g (GLU, SEL) Sałata zielona z jogurtem nat. 80 g (MLE) Ziemniaki z koperkiem 120 g (MLE) Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml	Sok pomidorowy 330ml 1 szt	Salatka warzywna z natką 150 g (JAJ, SEL) Szynka premium konserwowa (sz.wieprzowa parzona) 40 g (SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Chleb razowy, chleb graham 90 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Herbata b/cukru z cytryną 250 ml	Kefir 1 szt (MLE) Pieczywo chrupkie (3 szt) 15 g (GLU)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 928,3 Białko ogółem [g] 97,7 Tłuszcz [g] 81,5 Węglowodny przyswajalne [g] 194,8 Sód [mg] 3 380 Błonnik pokarmowy [g] 29,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36
2026-06-22 poniedziałek	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów- 6 posiłków	Herbata b/cukru z cytryną 250 ml Chleb razowy, chleb graham 100 g (GLU) Masło 10g 2 szt (MLE) Twarożek (półtłusty) z koperkiem 80 g (MLE) Szynka wiśniowa(wieprz. parz) 40 g (JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Rzodkiew biała z jabłkiem 80 g (MLE)	Chleb razowy, chleb graham 40 g (GLU) Szynka premium konserwowa (sz.wieprzowa parzona) 30 g (SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Masło 5 g (MLE)	Zupa na s.ogórkowym z ziemniakami 450 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Bitki z fileta drobiowego duszone 100g/150ml 250 g (GLU, SEL) Surówka z marchwi i jabłka z jogurtem nat. 120 g (MLE) Ryż brązowy na sypko 100 g (MLE) Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml	Pomarańcza 150 g	Kasza jęczmienna z sosem miesno-warzywnym 250 g (GLU, MLE, SEL, GOR, SEZ) Schab ze spiżarni (wp.wędz.parz) 40 g (SOJ, SEL, GOR) Pomidor na sałacie zielonej 80 g Chleb razowy, chleb graham 60 g (GLU) Masło 10g 1 szt (MLE) Herbata b/cukru z cytryną 250 ml	Chleb razowy, chleb graham 40 g (GLU) Masło 5 g (MLE) Twarożek sernikowy 50 g (MLE) Sałata zielona liść 5 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 183,4 Białko ogółem [g] 126,2 Tłuszcz [g] 70,8 Węglowodny przyswajalne [g] 257,7 Sód [mg] 3 374,6 Błonnik pokarmowy [g] 40,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,1
2026-06-23 wtorek	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów- 6 posiłków	Herbata b/cukru z cytryną 250 ml Chleb razowy, chleb graham 100 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Ser żółty Gouda 40 g (MLE) Szynka z indyka(drob.parzona) 40 g (SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Salatka z brokuła, jajka i pomidora 80 g (JAJ, MLE, GOR)	Mandarynka 150 g	Zupa koperkowa z makaronem diet. 450 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Zrazy wieprz.-drob.duszone w s. mięsnym 100g/150ml 250 g (GLU, JAJ, SEL, GOR, SEZ) Mizeria z ogórków 120 g (MLE) Ziemniaki młode z koperkiem 120 g (MLE) Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml	Jogurt skyr naturalny 1 szt (MLE)	Twarożek (półtł) z tuńczykiem 80 g (SKR, RYB, MLE, MCK) Kielbasa szynkowa Jana(gruborozd, wędz) 40 g (JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Rzodkiewka 70 g Mix салат 10 g Chleb razowy, chleb graham 60 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Herbata b/cukru z cytryną 250 ml	Twarożek z kielkami 60 g (MLE) Wafle ryżowe 20 g (OZI, ORZ, SEZ)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 920 Białko ogółem [g] 107,3 Tłuszcz [g] 79 Węglowodny przyswajalne [g] 189,9 Sód [mg] 4 551 Błonnik pokarmowy [g] 24,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,6

2026-06-24 środa	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów- 6 posiłków	Herbata b/cukru z cytryną 250 ml Chleb razowy, chleb graham 100 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Jajko gotowane 1 szt (JAJ) krakowska parzona (wieprz,grubo rozd,parz) 40 g (GOR) Ogórek kiszony 80 g	Grejpfrut 130 g	Zupa grysikowa 450 ml (GLU, MLE, SEL) Stek z filetem z kurczaka, pieczony 110 g (GLU, JAJ) Cwikła z jabłkiem 120 g Ziemniaki młode z koperkiem 250 g (MLE) Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml	Jogurt skyr naturalny 1 szt (MLE)	Pasta wieprzowo-drobiowa 60 g (SEL) Schab zapiekany(sch.wi eprz. wędz parzony) 40 g (JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02) Salatka z selera, jabłka i pomidora diet. 100 g (MLE, SEL) Chleb razowy, chleb graham 60 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Herbata b/cukru z cytryną 250 ml	Chleb razowy, chleb graham 40 g (GLU) Twarożek sernikowy 50 g (MLE) Masło 5 g (MLE) Salata zielona liść 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 949,2 Białko ogółem [g] 104,7 Tłuszcz [g] 77,5 Węglowodny przyswajalne [g] 198,4 Sód [mg] 3 531,8 Błonnik pokarmowy [g] 31,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,7
2026-06-25 czwartek	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów- 6 posiłków	Kawa Inka na mleku b/cukru 250 ml (GLU, MLE) Chleb razowy, chleb graham 100 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Twarożek (półtłusty) z z. pietruszką 80 g (MLE) Szynka hetmańska(wędz onka wieprz, wędz,parz) 40 g (JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Pomidor na sałacie zielonej z natką pietruszki 90 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Zupa brokułowa z ziemniakami 450 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Gulasz z łopatki wieprzowej duszony 100g/100ml 200 g (GLU, SEL, GOR, SEZ) Salatka z kapusty czerwonej i jabłek 120 g Kasza gryczana 150 g (MLE) Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml	Grejpfrut 130 g	Salatka jarzynowa z soczewicą 130 g (JAJ, MLE, SEL, GOR) Szynka z indyka(drób,parz ona) 40 g (SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Chleb razowy, chleb graham 60 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Herbata b/cukru z cytryną 250 ml	Chleb razowy, chleb graham 40 g (GLU) Filet zapiekany(drob. parz) 40 g (SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Masło 5 g (MLE) Salata zielona liść 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 246,6 Białko ogółem [g] 112,5 Tłuszcz [g] 95,7 Węglowodny przyswajalne [g] 223,4 Sód [mg] 4 350,7 Błonnik pokarmowy [g] 33,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,7
2026-06-26 piątek	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów- 6 posiłków	Herbata b/cukru z cytryną 250 ml Chleb razowy, chleb graham 100 g (GLU) Masło 10g 2 szt (MLE) Pasta z twarogu(półtł) z makrelą w s.pomid. 70 g (GLU, RYB, MLE) Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Salatka z papryki, ogórka i jabłka 80 g (SEL, GOR)	Chleb razowy, chleb graham 40 g (GLU) szynka drobiowa(wędliina drobiowa z kurczaka,parzona) 30 g (SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Masło 5 g (MLE)	Zupa ryżowa z natką 450 ml (SOJ, MLE, SEL, GOR) Morszczuk w sosie greckim 100g/120g 220 g (GLU, RYB, SOJ, SEL, GOR, SEZ) Surówka z kapusty kiszonej i marchwi 120 g Ziemniaki młode z koperkiem 120 g (MLE) Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml	Kiwi 1 szt	Makaron ze szpinakiem i serem favita 350 g (GLU, MLE) Salata zielona z pomidorem i oliwkami 80 g (SEL, GOR) Chleb razowy, chleb graham 60 g (GLU) Masło 10g 1 szt (MLE) Herbata b/cukru z cytryną 250 ml	Maślanka 400 g (MLE) Pieczywo chrupkie (3 szt) 15 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 097,9 Białko ogółem [g] 89,3 Tłuszcz [g] 89,1 Węglowodny przyswajalne [g] 237,1 Sód [mg] 3 279,7 Błonnik pokarmowy [g] 36,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,2

2026-06-27 sobota	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów- 6 posiłków	Chleb razowy, chleb graham 110 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Twarożek sernikowy 80 g (MLE) Szynka premium konserwowa (sz.wieprzowa parzona) 40 g (SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Ogórek świeży ze szczypiorkiem 80 g Herbata b/cukru z cytryną 250 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Jabłko 150 g	Barszcz czerwony z ziemniakami 450 ml (GLU, MLE, SEL) Klopsik drobiowo-wieprzowy 100 g (GLU, JAJ) Fasolka szparagowa z masłem 100 g (MLE) Sałata lodowa z jogurtem naturalnym 100 g (MLE) Ziemniaki młode z koperkiem 120 g (MLE) Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml	Sok pomidorowy 330ml 1 szt	Salatka z twarogu z warzywami 100 g (MLE) Mix salat 10 g Kielbasa szynkowa Jana(gruborozd, wędz) 40 g (JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Chleb razowy, chleb graham 90 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Herbata b/cukru z cytryną 250 ml	Chleb razowy, chleb graham 40 g (GLU) Masło 5 g (MLE) Szynka z indyka(drob,parzona) 30 g (SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Sałata zielona liść 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 935,8 Białko ogółem [g] 105,8 Tłuszcz [g] 68,4 Węglowodny przyswajalne [g] 218,2 Sód [mg] 3 955,2 Błonnik pokarmowy [g] 32,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,6
2026-06-28 niedziela	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów- 6 posiłków	Herbata b/cukru z cytryną 250 ml Chleb razowy, chleb graham 110 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) krakowska parzona (wieprz.grubo rozd,parz) 40 g (GOR) Ser żółty Salami 40 g (MLE) Pomidor 80 g	Chleb razowy, chleb graham 40 g (GLU) Ser biały w plastrach 50 g (MLE)	Zupa pomidorowa z ryżem 450 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Roladki drobiowe ze szpinakiem 100g/120ml 220 g (GLU, MLE) Surówka z k.pekińskiej i marchwi z olejem 120 g Ziemniaki młode z koperkiem 120 g (MLE) Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml	Grejpfrut 130 g	Salatka z kalafiora, jajka i pomidora diet. 130 g (JAJ, MLE) Polędwica Gazdy (schab wiepr.parzony) 40 g (SOJ, GOR) Chleb razowy, chleb graham 120 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Herbata b/cukru z cytryną 250 ml	Jogurt skyr naturalny 1 szt (MLE) Pieczywo chrupkie (3 szt) 15 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 978,7 Białko ogółem [g] 107,4 Tłuszcz [g] 77,8 Węglowodny przyswajalne [g] 206,1 Sód [mg] 3 587,2 Błonnik pokarmowy [g] 34,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,3

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	II Ś	Obiad	Kolacja	Pn	SUMA
2026-06-19 piątek	Dieta łatwostrawna	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany 30g, chleb pszenny 30g, chleb razowy, graham 60g 120 g (GLU) Masło 10g 2 szt (MLE) Ser żółty Gouda 40 g (MLE) Pasta z jaj z natką pietruszki 70 g (JAJ, GOR) Bukiet warzyw gotowany 80 g (SEL, GOR) Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Sok owocowo-warzywny 330ml 1 szt (SEL)	Zupa pomidorowa z makaronem 450 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Pulpet z mintaja ,pieczony w jarzynach 100 g (GLU, JAJ, RYB, SOJ, SEL, GOR, SEZ) Surówka z kapusty kiszzonej i marchwi 100 g Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml Arbuz 160 g	Ryż z jabłkami z jogurtem naturalnym 250 g (MLE) Chleb mieszany 40g, chleb razowy, graham 40g 80 g (GLU) Masło 10g 1 szt (MLE) Ser biały w plasterkach 50 g (MLE) Pomidor na sałacie zielonej 90 g Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Mus owocowo-warzywny 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 454,3 Białko ogółem [g] 93,5 Tłuszcz [g] 82,5 Węglowodny przyswajalne [g] 345,5 Sód [mg] 2 721,3 Blonnik pokarmowy [g] 34 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,3
2026-06-20 sobota	Dieta łatwostrawna	Zupa mleczna z kaszą manną 300 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany 30g, chleb pszenny 30g, chleb razowy, graham 60g 120 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Kielbasa szynkowa Jana(gruborozd.wę dz) 40 g (JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Ser biały (półtłusty) ze szczypiorkiem 80 g (MLE) Pomidor na sałacie zielonej 90 g Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Sok pomidorowy 330ml 1 szt	Krupnik na jarzynach z ziemniakami i natką 450 ml (GLU, MLE, SEL) Roladki drobiowe z jarzynami 100g/150ml 250 g (GLU, SEL) Surówka z k.włoskiej i marchwi z olejem 120 g Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml Jabłko 150 g	Pasta wieprzowo-drobiowa 80 g (SEL) Schabowa kanapkowa(k.wiepr z. gruborozdr. parzona) 40 g (JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Sałatka z selera naciowego 130 g (JAJ, GOR) Chleb mieszany 60g, chleb razowy, graham 60g 120 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Jogurt skyr naturalny 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 495,9 Białko ogółem [g] 127,1 Tłuszcz [g] 86,4 Węglowodny przyswajalne [g] 292 Sód [mg] 3 020,2 Blonnik pokarmowy [g] 34,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,5
2026-06-21 niedziela	Dieta łatwostrawna	Kawa Inka na mleku 250 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany 30g, chleb pszenny 30g, chleb razowy, graham 60g 120 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Jajko w majonezie 50g/25g 1 szt (JAJ, MLE, GOR) Filet zapiekany(drob.par z) 40 g (SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Pomidor 80 g	Kiwi 1 szt	Zupa szpinakowa z makaronem 450 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Schab duszony w jarzynach 100g/150ml 250 g (GLU, SEL) Sałata zielona z jogurtem nat. 80 g (MLE) Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml Banan 150 g	Sałatka warzywna z natką 150 g (JAJ, SEL) Szynka premium konserwowa (sz.wieprzowa parzona) 40 g (SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Chleb mieszany 60g, chleb razowy, graham 60g 120 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Jogurt pitny 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 231,3 Białko ogółem [g] 103,5 Tłuszcz [g] 81,9 Węglowodny przyswajalne [g] 263,5 Sód [mg] 3 339,4 Blonnik pokarmowy [g] 30,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,9

2026-06-22 poniedziałek	Dieta łatwostrawna	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 300 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany 30g, chleb pszenny 30g, chleb razowy, graham 60g 120 g (GLU) Masło 10g 2 szt (MLE) Twarożek (półtłusty) z koperkiem 80 g (MLE) Szynka wieśniowa(wieprz. parz) 40 g (JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Rzodkiew biała z jabłkiem 80 g (MLE) Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Drożdżówka z serem 1 szt (GLU, JAJ, MLE)	Zupa na s.ogórkowym z ziemniakami 450 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Bitki z fileta drobiowego duszone 100g/150ml 250 g (GLU, SEL) Surówka z marchwi i jabłka z jogurtem nat. 120 g (MLE) Ryż na sypko 200 g (MLE) Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml	Kasza jęczmienna z sosem miesno-warzywnym 250 g (GLU, MLE, SEL, GOR, SEZ) Schab ze spiżarni (wp.wędz.parz) 40 g (SOJ, SEL, GOR) Pomidor na sałacie zielonej 80 g Chleb mieszany 40g, chleb razowy, graham 40g 80 g (GLU) Masło 10g 1 szt (MLE) Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Pomarańcza 150 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 723,4 Białko ogółem [g] 127,4 Tłuszcz [g] 72,6 Węglowodny przyswajalne [g] 400,1 Sód [mg] 3 301,1 Błonnik pokarmowy [g] 35,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,7
2026-06-23 wtorek	Dieta łatwostrawna	Zupa mleczna z kaszą kuskus 300 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany 30g, chleb pszenny 30g, chleb razowy, graham 60g 120 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Ser żółty Gouda 40 g (MLE) Szynka z indyka(drób.parzona) 40 g (SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Sałatka z brokuła, jajka i pomidora 80 g (JAJ, MLE, GOR) Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Mandarynka 150 g	Zupa koperkowa z makaronem diet. 450 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Zrazy wieprz.-drob.duszone w s. mięsnym 100g/150ml 250 g (GLU, JAJ, SEL, GOR, SEZ) Surówka z k.pekińskiej i marchwi z olejem 120 g Ziemniaki młode z koperkiem 250 g (MLE) Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml	Twarożek (półtł.) z tuńczykiem 80 g (SKR, RYB, MLE, MCK) Kielbasa szynkowa Jana(gruborodz.wędz) 40 g (JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Rzodkiewka 70 g Mix sałat 10 g Chleb mieszany 60g, chleb razowy, graham 60g 120 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 250,4 Białko ogółem [g] 111,2 Tłuszcz [g] 87,9 Węglowodny przyswajalne [g] 247,8 Sód [mg] 5 200,5 Błonnik pokarmowy [g] 28,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,5
2026-06-24 środa	Dieta łatwostrawna	Zupa mleczna z makaronem 300 ml (MLE) Chleb mieszany 30g, chleb pszenny 30g, chleb razowy, graham 60g 120 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Jajko gotowane 1 szt (JAJ) krakowska parzona (wieprz.gruborodz.parz) 40 g (GOR) Sałata lodowa z pomidorem i oliwkami 80 g (SEL, GOR) Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Arbuz 160 g	Zupa grysikowa 450 ml (GLU, MLE, SEL) Stek z filetem z kurczaka, pieczony 110 g (GLU, JAJ) Ćwikła z jabłkiem 120 g Ziemniaki młode z koperkiem 250 g (MLE) Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml	Pasta wieprzowo-drobiowa 60 g (SEL) Schab zapiekany(sch.wieprz. wędz.parzony) 40 g (JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02) Sałatka z selera, jabłka i pomidora diet. 100 g (MLE, SEL) Chleb mieszany 60g, chleb razowy, graham 60g 120 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Jogurt skyr naturalny 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 241,7 Białko ogółem [g] 109,1 Tłuszcz [g] 81,9 Węglowodny przyswajalne [g] 259,6 Sód [mg] 3 342,3 Błonnik pokarmowy [g] 29,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,4

2026-06-25 czwartek	Dieta łatwostrawna	Kawa Inka na mleku 250 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany 30g, chleb pszenny 30g, chleb razowy, graham 60g 120 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Twarożek (półtłusty) z z. pietruszką 80 g (MLE) Szynka hetmańska (wędzonka wieprz, wędz. parz.) 40 g (JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Pomidor na sałacie zielonej z natką pietruszki 90 g	Sok owocowo-warzywny 330ml 1 szt (SEL)	Zupa brokułowa z ziemniakami 450 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Gulasz z łopatki wieprzowej duszony 100g/100ml 200 g (GLU, SEL, GOR, SEZ) Surówka z k. pekińskiej i marchwi z olejem 120 g Kasza jęczmienna 200 g (GLU) Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml	Salatka jarzynowa z soczewicą 130 g (JAJ, MLE, SEL, GOR) Szynka z indyka (drób, parzona) 40 g (SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Chleb mieszany 60g, chleb razowy, graham 60g 120 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Banan 150 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 347,7 Białko ogółem [g] 101,9 Tłuszcz [g] 84,4 Węglowodny przyswajalny [g] 284,3 Sód [mg] 4 305,7 Błonnik pokarmowy [g] 33,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,1
2026-06-26 piątek	Dieta łatwostrawna	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany 30g, chleb pszenny 30g, chleb razowy, graham 60g 120 g (GLU) Masło 10g 2 szt (MLE) Pasta z twarogu (półtł.) z makrełą w s. pomid. 70 g (GLU, RYB, MLE) Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Bukiet warzyw gotowany 80 g (SEL, GOR) Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Kiwi 1 szt	Zupa ryżowa z natką 450 ml (SOJ, MLE, SEL, GOR) Morszczuk w sosie greckim 100g/120g 220 g (GLU, RYB, SOJ, SEL, GOR, SEZ) Surówka z kapusty kiszzonej i marchwi 120 g Ziemniaki młode z koperkiem 250 g (MLE) Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml	Makaron ze szpinakiem i serem fawita 350 g (GLU, MLE) Ser biały w plastrach 50 g (MLE) Salata zielona z pomidorem i oliwkami 80 g (SEL, GOR) Chleb mieszany 40g, chleb razowy, graham 40g 80 g (GLU) Masło 10g 1 szt (MLE) Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Maślanka 400 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 479 Białko ogółem [g] 105,9 Tłuszcz [g] 91,1 Węglowodny przyswajalny [g] 311,9 Sód [mg] 2 569,2 Błonnik pokarmowy [g] 37,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,9
2026-06-27 sobota	Dieta łatwostrawna	Zupa mleczna z makaronem razowym 300 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany 30g, chleb pszenny 30g, chleb razowy, graham 60g 120 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Twarożek sernikowy 80 g (MLE) Szynka premium konserwowa (sz. wieprzowa parzona) 40 g (SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Pomidor na sałacie zielonej 90 g Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Cynamonka 1 szt (GLU, JAJ, MLE)	Barszcz czerwony z ziemniakami 450 ml (GLU, MLE, SEL) Klopsik drobiowo-wieprzowy 100 g (GLU, JAJ) Fasolka szparagowa z masłem 100 g (MLE) Salata lodowa z jogurtem naturalnym 100 g (MLE) Ziemniaki młode z koperkiem 250 g (MLE) Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml	Salatka z twarogu z warzywami 100 g (MLE) Mix salat 10 g Kiełbasa szynkowa Jana (gruborząd, wędz.) 40 g (JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Chleb mieszany 60g, chleb razowy, graham 60g 120 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Jabłko 150 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 355,6 Białko ogółem [g] 113,6 Tłuszcz [g] 76,7 Węglowodny przyswajalny [g] 298,2 Sód [mg] 3 701,9 Błonnik pokarmowy [g] 30,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,4

2026-06-28 niedziela	Dieta łatwostrawna	Kakao z cukrem na mleku 250 ml (MLE) Chleb mieszany 30g, chleb pszenny 30g, chleb razowy, graham 60g 120 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) krakowska parzona (wieprz, grubo rozd, parz) 40 g (GOR) Ser żółty Salami 40 g (MLE) Pomidor 80 g	Pomarańcza 150 g	Zupa pomidorowa z ryżem 450 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Roladki drobiowe ze szpinakiem 100g/120ml 220 g (GLU, MLE) Surówka z k. pekińskiej i marchwi z olejem 120 g Ziemniaki młode z koperkiem 250 g (MLE) Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml	Salatka z kalafiora, jajka i pomidora 130 g (JAJ, MLE, GOR) Polędwica Gazdy (schab wieprz. parzony) 40 g (SOJ, GOR) Chleb mieszany 60g, chleb razowy, graham 60g 120 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 169,6 Białko ogółem [g] 106,2 Tłuszcz [g] 89,7 Węglowodny przyswajalny [g] 231 Sód [mg] 3 822,6 Błonnik pokarmowy [g] 28,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,2
----------------------	--------------------	---	------------------	---	--	--	---

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	II Ś	Obiad	Kolacja	Pn	SUMA
2026-06-19 piątek	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu.	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany 40 g (GLU) Chleb graham 50 g (GLU) Chleb pszenny 30 g (GLU) Masło 10g 1 szt (MLE) Ser żółty Gouda 40 g (MLE) Pasta z jaj z natką pietruszki 70 g (JAJ, GOR) Bukiet warzyw gotowany 80 g (SEL, GOR) Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Sok owocowo-warzywny 330ml 1 szt (SEL)	Zupa pomidorowa z makaronem 450 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Pulpet z mintaja ,pieczony w jarzynach 100 g (GLU, JAJ, RYB, SOJ, SEL, GOR, SEZ) Surówka z kapusty kiszzonej i marchwi 100 g Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml Arbuz 160 g	Ryż z jabłkami z jogurtem naturalnym 250 g (MLE) Chleb mieszany 50 g (GLU) Chleb graham 40 g (GLU) Masło 10g 1 szt (MLE) Ser biały w plasterkach 50 g (MLE) Pomidor na sałacie zielonej 90 g Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Mus owocowo-warzywny 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 386,4 Białko ogółem [g] 94,9 Tłuszcz [g] 74,2 Węglowodny przyswajalny [g] 346 Sód [mg] 2 704,3 Błonnik pokarmowy [g] 32,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31
		Zupa mleczna z kaszą manną 300 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany 30g, chleb pszenny 30g, chleb razowy, graham 60g 120 g (GLU) Masło 10g 1 szt (MLE) Kielbasa szynkowa Jana(gruborozd.wędz) 40 g (JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Ser biały (półtłusty) ze szczypiorkiem 80 g (MLE) Pomidor na sałacie zielonej 90 g Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Sok pomidorowy 330ml 1 szt	Krupnik na jarzynach z ziemniakami i natką 450 ml (GLU, MLE, SEL) Roladki drobiowe z jarzynami 100g/150ml 250 g (GLU, SEL) Surówka z k.włoskiej i marchwi z olejem 120 g Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml Jabłko 150 g	Pasta wieprzowo-drobiowa 80 g (SEL) Schabowa kanapkowa(k.wieprz. gruborozdr. parzona) 40 g (JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Sałatka z selera naciowego 130 g (JAJ, GOR) Chleb mieszany 60g, chleb razowy, graham 60g 120 g (GLU) Masło 10g 1 szt (MLE) Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Jogurt skyr naturalny 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 417,9 Białko ogółem [g] 127,1 Tłuszcz [g] 79 Węglowodny przyswajalny [g] 291,8 Sód [mg] 3 020,8 Błonnik pokarmowy [g] 34,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,3
		Kawa Inka na mleku 250 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany 30g, chleb pszenny 30g, chleb razowy, graham 60g 120 g (GLU) Masło 10g 1 szt (MLE) Jajko w majonezie 50g/25g 1 szt (JAJ, MLE, GOR) Filet zapiekany(drob.parz) 40 g (SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Pomidor 80 g	Kiwi 1 szt	Zupa szpinakowa z makaronem 450 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Schab duszony w jarzynach 100g/150ml 250 g (GLU, SEL) Sałata zielona z jogurtem nat. 80 g (MLE) Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml Banan 150 g	Salatka warzywna z natką 150 g (JAJ, SEL) Szynka premium konserwowa (sz.wieprzowa parzona) 40 g (SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Chleb mieszany 60g, chleb razowy, graham 60g 120 g (GLU) Masło 10g 1 szt (MLE) Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Jogurt pitny 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 153,3 Białko ogółem [g] 103,5 Tłuszcz [g] 74,5 Węglowodny przyswajalny [g] 263,3 Sód [mg] 3 340 Błonnik pokarmowy [g] 30,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,7

2026-06-22 poniedziałek	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu.	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 300 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany 30g, chleb pszenny 30g, chleb razowy, graham 60g 120 g (GLU) Masło 10g 1 szt (MLE) Twarożek (półtłusty) z koperkiem 80 g (MLE) Szynka wieśniowa (wieprz. parz.) 40 g (JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Rzodkiew biała z jabłkiem 80 g (MLE) Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Drożdżówka z serem 1 szt (GLU, JAJ, MLE)	Zupa na s. ogórkowym z ziemniakami 450 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Bitki z fileta drobiowego duszone 100g/150ml 250 g (GLU, SEL) Surówka z marchwi i jabłka z jogurtem nat. 120 g (MLE) Ryż na sypko 200 g (MLE) Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml	Kasza jęczmienna z sosem miesno-warzywnym 250 g (GLU, MLE, SEL, GOR, SEZ) Schab ze szpizarni (wp. wędz. parz.) 40 g (SOJ, SEL, GOR) Pomidor na sałacie zielonej 80 g Chleb razowy, chleb graham 60 g (GLU) Masło 10g 1 szt (MLE) Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Pomarańcza 150 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 565 Białko ogółem [g] 125,8 Tłuszcz [g] 64,7 Węglowodny przyswajalny [g] 382,6 Sód [mg] 3 169,2 Błonnik pokarmowy [g] 35,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,5
2026-06-23 wtorek	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu.	Zupa mleczna z kaszą kuskus 300 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany 30g, chleb pszenny 30g, chleb razowy, graham 60g 120 g (GLU) Masło 10g 1 szt (MLE) Ser żółty Gouda 40 g (MLE) Szynka z indyka (drób, parzona) 40 g (SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Sałatka z brokuła, jajka i pomidora 80 g (JAJ, MLE, GOR) Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Mandarynka 150 g	Zupa koperkowa z makaronem diet. 450 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Zrazy wieprz.-drob. duszone w s. mięsny 100g/150ml 250 g (GLU, JAJ, SEL, GOR, SEZ) Surówka z k. pekińskiej i marchwi z olejem 120 g Ziemniaki młode z koperkiem 250 g (MLE) Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml	Twarożek (półtł.) z tuńczykiem 80 g (SKR, RYB, MLE, MCK) Kielbasa szynkowa Jana (gruborodz. wędz.) 40 g (JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Rzodkiewka 70 g Mix sałat 10 g Chleb mieszany 60g, chleb razowy, graham 60g 120 g (GLU) Masło 10g 1 szt (MLE) Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 172,4 Białko ogółem [g] 111,2 Tłuszcz [g] 80,5 Węglowodny przyswajalny [g] 247,6 Sód [mg] 5 201,1 Błonnik pokarmowy [g] 28,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,3
2026-06-24 środa	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu.	Zupa mleczna z makaronem 300 ml (MLE) Chleb mieszany 30g, chleb pszenny 30g, chleb razowy, graham 60g 120 g (GLU) Masło 10g 1 szt (MLE) Jajko gotowane 1 szt (JAJ) krakowska parzona (wieprz. grubo rozdz. parz.) 40 g (GOR) Sałata lodowa z pomidorem i oliwkami 80 g (SEL, GOR) Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Arbuz 160 g	Zupa grysikowa 450 ml (GLU, MLE, SEL) Stek z filetem z kurczaka, pieczony 110 g (GLU, JAJ) Ćwikła z jabłkiem 120 g Ziemniaki młode z koperkiem 250 g (MLE) Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml	Pasta wieprzowo-drobiowa 60 g (SEL) Schab zapiekany (sch. wieprz. wędz. parzony) 40 g (JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02) Sałatka z selera, jabłka i pomidora diet. 100 g (MLE, SEL) Chleb mieszany 60g, chleb razowy, graham 60g 120 g (GLU) Masło 10g 1 szt (MLE) Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Jogurt skyr naturalny 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 163,7 Białko ogółem [g] 109,1 Tłuszcz [g] 74,5 Węglowodny przyswajalny [g] 259,4 Sód [mg] 3 342,9 Błonnik pokarmowy [g] 29,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,2

2026-06-25 czwartek	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu.	Kawa Inka na mleku 250 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany 30g, chleb pszenny 30g, chleb razowy, graham 60g 120 g (GLU) Masło 10g 1 szt (MLE) Twarożek (półtłusty) z z. pietruszką 80 g (MLE) Szynka hetmańska (wędzonka wieprz, wędz. parz.) 40 g (JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Pomidor na sałacie zielonej z natką pietruszki 90 g	Sok owocowo-warzywny 330ml 1 szt (SEL)	Zupa brokułowa z ziemniakami 450 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Gulasz z łopatki wieprzowej duszony 100g/100ml 200 g (GLU, SEL, GOR, SEZ) Surówka z k. pekińskiej i marchwi z olejem 120 g Kasza jęczmienna 200 g (GLU) Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml	Salatka jarzynowa z soczewicą 130 g (JAJ, MLE, SEL, GOR) Szynka z indyka (drób, parzona) 40 g (SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Chleb mieszany 60g, chleb razowy, graham 60g 120 g (GLU) Masło 10g 1 szt (MLE) Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Banan 150 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 269,7 Białko ogółem [g] 101,9 Tłuszcz [g] 77 Węglowodny przyswajalny [g] 284,1 Sód [mg] 4 306,3 Błonnik pokarmowy [g] 33,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,9
2026-06-26 piątek	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu.	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany 30g, chleb pszenny 30g, chleb razowy, graham 60g 120 g (GLU) Masło 10g 1 szt (MLE) Pasta z twarogu (półtł.) z makrełą w s. pomid. 70 g (GLU, RYB, MLE) Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Bukiet warzyw gotowany 80 g (SEL, GOR) Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Kiwi 1 szt	Zupa ryżowa z natką 450 ml (SOJ, MLE, SEL, GOR) Morszczuk w sosie greckim 100g/120g 220 g (GLU, RYB, SOJ, SEL, GOR, SEZ) Surówka z kapusty kiszzonej i marchwi 120 g Ziemniaki młode z koperkiem 250 g (MLE) Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml	Makaron ze szpinakiem i serem fawita 350 g (GLU, MLE) Salata zielona z pomidorem i oliwkami 80 g (SEL, GOR) Chleb mieszany 40g, chleb razowy, graham 40g 80 g (GLU) Masło 10g 1 szt (MLE) Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Maślanka 400 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 332,4 Białko ogółem [g] 96,2 Tłuszcz [g] 81,2 Węglowodny przyswajalny [g] 309,8 Sód [mg] 2 546,9 Błonnik pokarmowy [g] 37,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,3
2026-06-27 sobota	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu.	Zupa mleczna z makaronem razowym 300 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany 30g, chleb pszenny 30g, chleb razowy, graham 60g 120 g (GLU) Masło 10g 1 szt (MLE) Twarożek sernikowy 80 g (MLE) Szynka premium konserwowa (sz. wieprzowa parzona) 40 g (SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Pomidor na sałacie zielonej 90 g Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Cynamonka 1 szt (GLU, JAJ, MLE)	Barszcz czerwony z ziemniakami 450 ml (GLU, MLE, SEL) Klopsik drobiowo-wieprzowy 100 g (GLU, JAJ) Fasolka szparagowa z masłem 100 g (MLE) Salata lodowa z jogurtem naturalnym 100 g (MLE) Ziemniaki młode z koperkiem 250 g (MLE) Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml	Salatka z twarogu z warzywami 100 g (MLE) Mix salat 10 g Kiełbasa szynkowa Jana (gruborząd, wędz.) 40 g (JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Chleb mieszany 60g, chleb razowy, graham 60g 120 g (GLU) Masło 10g 1 szt (MLE) Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Jabłko 150 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 277,6 Białko ogółem [g] 113,6 Tłuszcz [g] 69,3 Węglowodny przyswajalny [g] 298 Sód [mg] 3 702,5 Błonnik pokarmowy [g] 30,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,2

2026-06-28 niedziela	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszcz.	Kakao z cukrem na mleku 250 ml (MLE) Chleb mieszany 30g, chleb pszenny 30g, chleb razowy, graham 60g 120 g (GLU) Masło 10g 1 szt (MLE) krakowska parzona (wieprz, grubo rozd, parz) 40 g (GOR) Ser żółty Salami 40 g (MLE) Pomidor 80 g	Pomarańcza 150 g	Zupa pomidorowa z ryżem 450 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Roladki drobiowe ze szpinakiem 100g/120ml 220 g (GLU, MLE) Surówka z k. pekińskiej i marchwi z olejem 120 g Ziemniaki młode z koperkiem 250 g (MLE) Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml	Salatka z kalafiora, jajka i pomidora 130 g (JAJ, MLE, GOR) Polędwica Gazdy (schab wieprz. parzony) 40 g (SOJ, GOR) Chleb mieszany 60g, chleb razowy, graham 60g 120 g (GLU) Masło 10g 1 szt (MLE) Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 091,6 Białko ogółem [g] 106,2 Tłuszcz [g] 82,3 Węglowodny przyswajalny [g] 230,8 Sód [mg] 3 823,2 Błonnik pokarmowy [g] 28,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35
----------------------	---	--	------------------	--	--	-----------------------------------	--

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	II Ś	Obiad	Kolacja	Pn	SUMA
2026-06-19 piątek	Dieta podstawowa 1	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany 30g, chleb pszenny 30g, chleb razowy, graham 60g 120 g (GLU) Masło 10g 2 szt (MLE) Ser żółty Gouda 40 g (MLE) Pasta z jaj z natką pietruszki 70 g (JAJ, GOR) Ogórek świeży ze szczypiorkiem 80 g Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Sok owocowo-warzywny 330ml 1 szt (SEL)	Zupa pomidorowa z makaronem 450 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Kotlecik z mintaja smażony 100 g (GLU, JAJ, RYB, SOJ, SEL, GOR, SEZ) Surówka z kapusty kiszzonej i marchwi 100 g Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml Arbuz 160 g	Ryż z jabłkami i śmietaną 250 g (MLE) Chleb mieszany 40g, chleb razowy, graham 40g 80 g (GLU) Masło 10g 1 szt (MLE) Serek topiony 17g 2 szt (MLE) Pomidor na sałacie zielonej 90 g Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Mus owocowo-warzywny 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 707,1 Białko ogółem [g] 94,4 Tłuszcz [g] 116,4 Węglowodny przyswajalne [g] 338,3 Sód [mg] 3 139,9 Błonnik pokarmowy [g] 30,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 45,7
2026-06-20 sobota	Dieta podstawowa 1	Zupa mleczna z kaszą manną 300 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany 30g, chleb pszenny 30g, chleb razowy, graham 60g 120 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Kielbasa szynkowa Jana (gruborozd. wędz) 40 g (JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Ser biały (półtłusty) ze szczypiorkiem 80 g (MLE) Sałatka z papryki, ogórka i jabłka 80 g (SEL, GOR) Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Sok pomidorowy 330ml 1 szt	Krupnik na jarzynach z ziemniakami i natką 450 ml (GLU, MLE, SEL) Bigos z mięsem wieprzowym 300 g (GLU, SEL, GOR, SEZ) Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml Jabłko 150 g	Pasta wieprzowo-drobiowa 80 g (SEL) Schabowa kanapkowa (k. wieprz. gruborozd. parzona) 40 g (JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Sałatka z selera naciowego 130 g (JAJ, GOR) Chleb mieszany 60g, chleb razowy, graham 60g 120 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Jogurt skyr naturalny 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 502,9 Białko ogółem [g] 118,1 Tłuszcz [g] 91,9 Węglowodny przyswajalne [g] 288,5 Sód [mg] 3 641,6 Błonnik pokarmowy [g] 35,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,5
2026-06-21 niedziela	Dieta podstawowa 1	Kawa Inka na mleku 250 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany 30g, chleb pszenny 30g, chleb razowy, graham 60g 120 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Jajko w majonezie 50g/25g 1 szt (JAJ, MLE, GOR) Filet zapiekany (drob. parz) 40 g (SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Pomidor 80 g	Kiwi 1 szt	Zupa pieczarkowa z makaronem 450 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Kotlet schabowy panierowany smażony 110 g (GLU, JAJ, SEL, GOR, SEZ) Sałata zielona ze śmietaną 80 g (MLE) Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml Banan 150 g	Salatka szwedzka z czerwoną fasolą 150 g (JAJ, MLE, GOR) Szynka premium konserwowa (sz. wieprzowa parzona) 40 g (SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Chleb mieszany 60g, chleb razowy, graham 60g 120 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Jogurt pitny 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 531 Białko ogółem [g] 96,3 Tłuszcz [g] 108,9 Węglowodny przyswajalne [g] 288,7 Sód [mg] 3 300,9 Błonnik pokarmowy [g] 30,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,4

2026-06-22 poniedziałek	Dieta podstawowa 1	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 300 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany 30g, chleb pszenny 30g, chleb razowy, graham 60g 120 g (GLU) Masło 10g 2 szt (MLE) Ser topiony 40 g (MLE) Szynka wieśniowa(wieprz. parz) 40 g (JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Rzodkiew biała z jabłkiem 80 g (MLE) Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Drożdżówka z serem 1 szt (GLU, JAJ, MLE)	Zupa ogórkowa z ziemniakami 450 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Pierogi ruskie z masłem 300 g (GLU, JAJ, MLE) Surówka z marchwi i jabłka z jogurtem nat. 120 g (MLE) Kompot wielowocowy z cukrem 250 ml Jogurt pitny 1 szt (MLE)	Kasza jęczmienna z sosem miesno-warzywnym 250 g (GLU, MLE, SEL, GOR, SEZ) Schab ze szpizarni (wp.wędz.parz) 40 g (SOJ, SEL, GOR) Pomidor na sałacie zielonej 80 g Chleb mieszany 40g, chleb razowy, graham 40g 80 g (GLU) Masło 10g 1 szt (MLE) Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Pomarańcza 150 g	Wartość energetyczna[kcal] 3 155,6 Białko ogółem [g] 111,5 Tłuszcz [g] 99,2 Węglowodny przyswajalne [g] 441,2 Sód [mg] 4 913,5 Błonnik pokarmowy [g] 38,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 51,1
2026-06-23 wtorek	Dieta podstawowa 1	Zupa mleczna z kaszą kuskus 300 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany 30g, chleb pszenny 30g, chleb razowy, graham 60g 120 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Ser żółty Gouda 40 g (MLE) Szynka z indyka(drób.parzona) 40 g (SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Sałatka z brokuła, jajka i pomidora 80 g (JAJ, MLE, GOR) Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Mandarynka 150 g	Zupa fasolowa z makaronem 450 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Zrazy wieprz.-drob.duszone w s. mięsny 100g/150ml 250 g (GLU, JAJ, SEL, GOR, SEZ) Ziemniaki młode z koperkiem 250 g (MLE) Mizeria z ogórków 120 g (MLE) Kompot wielowocowy z cukrem 250 ml	Twarożek (półt) z tuńczykiem 80 g (SKR, RYB, MLE, MCK) Kiełbasa szynkowa Jana(gruborzd.wędz) 40 g (JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Rzodkiewka 70 g Mix sałat 10 g Chleb mieszany 60g, chleb razowy, graham 60g 120 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 311,3 Białko ogółem [g] 118,7 Tłuszcz [g] 87 Węglowodny przyswajalne [g] 255,1 Sód [mg] 5 037 Błonnik pokarmowy [g] 31,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,9
2026-06-24 środa	Dieta podstawowa 1	Zupa mleczna z makaronem 300 ml (MLE) Chleb mieszany 30g, chleb pszenny 30g, chleb razowy, graham 60g 120 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Jajko gotowane 1 szt (JAJ) krakowska parzona (wieprz.gruborzd.parz) 40 g (GOR) Ogórek kiszony 80 g Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Arbuz 160 g	Zupa grysikowa 450 ml (GLU, MLE, SEL) Stek z filetem z kurczaka, pieczony 110 g (GLU, JAJ) Ćwikła z jabłkiem 120 g Ziemniaki młode z koperkiem 250 g (MLE) Kompot wielowocowy z cukrem 250 ml	Pasta wieprzowo-drobiowa 60 g (SEL) Schab zapiekany(sch.wieprz. wędz.parzony) 40 g (JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02) Sałatka z selera, jabłka i pomidora diet. 100 g (MLE, SEL) Chleb mieszany 60g, chleb razowy, graham 60g 120 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Jogurt skyr naturalny 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 216,6 Białko ogółem [g] 109,2 Tłuszcz [g] 79,2 Węglowodny przyswajalne [g] 258,9 Sód [mg] 3 779,8 Błonnik pokarmowy [g] 28,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,2

2026-06-25 czwartek	Dieta podstawowa 1	Kawa Inka na mleku 250 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany 30g, chleb pszenny 30g, chleb razowy, graham 60g 120 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Ser topiony 40 g (MLE) Szynka hetmańska (wędzonka wieprz, wędz, parz) 40 g (JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Pomidor na sałacie zielonej z natką pietruszki 90 g	Sok owocowo-warzywny 330ml 1 szt (SEL)	Zupa brokułowa z ziemniakami 450 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Gulasz z łopatki wieprzowej duszony 100g/100ml 200 g (GLU, SEL, GOR, SEZ) Sałatka z kapusty czerwonej i jabłek 120 g Kasza jęczmienna 200 g (GLU) Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml	Salatka jarzynowa z soczewicą 130 g (JAJ, MLE, SEL, GOR) Szynka z indyka (drób, parzona) 40 g (SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Chleb mieszany 60g, chleb razowy, graham 60g 120 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Banan 150 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 408 Białko ogółem [g] 92,7 Tłuszcz [g] 94,6 Węglowodny przyswajalny [g] 286,9 Sód [mg] 4 772,7 Błonnik pokarmowy [g] 33 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,4
2026-06-26 piątek	Dieta podstawowa 1	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany 30g, chleb pszenny 30g, chleb razowy, graham 60g 120 g (GLU) Masło 10g 2 szt (MLE) Pasta z twarogu (półt) z makrelą w s. pomid. 70 g (GLU, RYB, MLE) Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Sałatka z papryki, ogórka i jabłka 80 g (SEL, GOR) Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Kiwi 1 szt	Zupa rumfordzka 450 ml (SOJ, SEL, GOR) Morszczuk w sosie greckim 100g/120g 220 g (GLU, RYB, SOJ, SEL, GOR, SEZ) Ziemniaki młode z koperkiem 250 g (MLE) Surówka z kapusty kiszzonej i marchwi 120 g Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml	Racuchy drożdżowe 200 g (GLU, JAJ, MLE) Ser żółty Gouda 40 g (MLE) Sałata zielona z pomidorem i oliwkami 80 g (SEL, GOR) Chleb mieszany 40g, chleb razowy, graham 40g 80 g (GLU) Masło 10g 1 szt (MLE) Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Maślanka 400 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 972,1 Białko ogółem [g] 112,1 Tłuszcz [g] 122,2 Węglowodny przyswajalny [g] 357,5 Sód [mg] 3 215,9 Błonnik pokarmowy [g] 39,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,4
2026-06-27 sobota	Dieta podstawowa 1	Zupa mleczna z makaronem razowym 300 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany 30g, chleb pszenny 30g, chleb razowy, graham 60g 120 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Serek topiony 17g 1 szt (MLE) Szynka premium konserwowa (sz. wieprzowa parzona) 40 g (SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Ogórek świeży ze szczypiorkiem 80 g Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Cynamonka 1 szt (GLU, JAJ, MLE)	Barszcz czerwony z ziemniakami 450 ml (GLU, MLE, SEL) Kotlet mielony, wieprzowy smażony 100 g (GLU, JAJ, SEL, GOR, SEZ) Kapusta zasmażana 100 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Sałata lodowa z jogurtem naturalnym 100 g (MLE) Ziemniaki młode z koperkiem 250 g (MLE) Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml	Salatka z twarogu z warzywami 100 g (MLE) Mix sałat 10 g Pieczeń wiedeńska 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Chleb mieszany 60g, chleb razowy, graham 60g 120 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Jabłko 150 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 460 Białko ogółem [g] 99,6 Tłuszcz [g] 93,2 Węglowodny przyswajalny [g] 298,1 Sód [mg] 3 381,6 Błonnik pokarmowy [g] 30,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,7

2026-06-28 niedziela	Dieta podstawowa 1	Kakao z cukrem na mleku 250 ml (MLE) Chleb mieszany 30g, chleb pszenny 30g, chleb razowy, graham 60g 120 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Ser żółty Salami 40 g (MLE) krakowska parzona (wieprz, grubo rozdz, parz) 40 g (GOR) Pomidor 80 g	Pomarańcza 150 g	Zupa pomidorowa z ryżem 450 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Roladki drobiowe ze szpinakiem 100g/120ml 220 g (GLU, MLE) Surówka z k.pekińskiej i marchwi z olejem 120 g Ziemniaki młode z koperkiem 250 g (MLE) Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml	Salatka z kalafiora, jajka i pomidora 130 g (JAJ, MLE, GOR) Polędwica Gazdy (schab wieprz.parzony) 40 g (SOJ, GOR) Chleb mieszany 60g, chleb razowy, graham 60g 120 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 169,6 Białko ogółem [g] 106,2 Tłuszcz [g] 89,7 Węglowodny przyswajalne [g] 231 Sód [mg] 3 822,6 Błonnik pokarmowy [g] 28,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,2
----------------------	--------------------	--	------------------	--	---	--	---

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	II Ś	Obiad	Kolacja	Pn	SUMA
2026-06-29 poniedziałek	Dieta z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów -5 posiłków	Herbata b/cukru z cytryną 250 ml Chleb razowy, chleb graham 90 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Twarożek (półtłusty) z z. pietruszką 80 g (MLE) Szynka z indyka(drob.parzona) 40 g (SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Rzodkiew biała z jabłkiem 80 g (MLE)	Chleb razowy, chleb graham 40 g (GLU) Masło 5 g (MLE) Filet zapiekany(drob.par z) 30 g (SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02)	Zupa jarzynowa z ziemniakami diet. 450 ml (GLU, MLE, SEL) Spaghetti razowe z sosem mięsno-pomidorowy m 350 g (GLU) Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml Jabłko 150 g	Kiełbasa biała, parzona(rozdrobni na wieprzowa) 150 g (GOR) Ketchup 20 g (GOR) Chleb razowy, chleb graham 80 g (GLU) Masło 10g 2 szt (MLE) Ser biały w plastrach 50 g (MLE) Pomidor 80 g Herbata b/cukru z cytryną 250 ml	Jogurt skyr owocowy 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 1 862,5 Białko ogółem [g] 114,6 Tłuszcz [g] 80,8 Węglowodny przyswajalne [g] 161,3 Sód [mg] 4 363,7 Błonnik pokarmowy [g] 29,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,5
		Chleb razowy, chleb graham 80 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Ser żółty Gouda 40 g (MLE) Schab zapiekany(sch.wieprz. wędz.parzony) 40 g (JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02) Pomidor z rukolą i ziarnami 80 g Herbata b/cukru z cytryną 250 ml	Chleb razowy, chleb graham 40 g (GLU) Masło 5 g (MLE) Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Salata zielona liść 5 g	Krupnik na jarzynach z ziemniakami i natką 450 ml (GLU, MLE, SEL) Udziec z kurczaka pieczony z jarzynami 110 g (GLU, SEL) Surówka z selera, marchwi i jabłek z jogurtem nat. 120 g (MLE, SEL) Ziemniaki młode z koperkiem 120 g (MLE) Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml	Pasztet Jana(.wieprz z dod kurcz.) 70 g (GLU, JAJ, SEL, GOR) Szynka pieczona (szynka wp. parzona) 40 g (JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Rzodkiewka 70 g Mix salat 10 g Chleb razowy, chleb graham 110 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Herbata b/cukru z cytryną 250 ml	Chleb razowy, chleb graham 40 g (GLU) Masło 5 g (MLE) Filet zapiekany(drob.par z) 30 g (SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Salata zielona liść 5 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 125,4 Białko ogółem [g] 108,1 Tłuszcz [g] 97,3 Węglowodny przyswajalne [g] 194,7 Sód [mg] 2 945,5 Błonnik pokarmowy [g] 32,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,4
		Kawa Inka na mleku b/cukru 250 ml (GLU, MLE) Chleb razowy, chleb graham 80 g (GLU) Masło 10g 2 szt (MLE) Schab ze spizarni (wp.wędz.parz) 40 g (SOJ, SEL, GOR) Pasta z jaj z natką pietruszki 70 g (JAJ, GOR) Salatka z k.pekiń,pomidor,ogórek kisz,marchew,kukurydz. 80 g (JAJ, SEL, GOR)	Chleb razowy, chleb graham 40 g (GLU) Masło 5 g (MLE) Twarożek sernikowy 50 g (MLE)	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 450 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Bitki duszone z szynki wieprzowej 100g/150ml 250 g (GLU, SEL, GOR, SEZ) Mizeria z ogórków 120 g (MLE) Kasza gryczana 100 g (MLE) Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml	Risotto z ryżu brązowego i jarzynami 350 g (MLE, SEL) Sos pomidorowy 150 g (GLU, MLE) Szynka drobiowa(wędlina drobiowa z kurczaka,parzona) 40 g (SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Chleb razowy, chleb graham 40 g (GLU) Masło 10g 1 szt (MLE) Herbata b/cukru z cytryną 250 ml	Jabłko 150 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 231,8 Białko ogółem [g] 116,1 Tłuszcz [g] 96 Węglowodny przyswajalne [g] 229 Sód [mg] 4 000,7 Błonnik pokarmowy [g] 36 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40

2026-07-02 czwartek	Dieta z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów -5 posiłków	Chleb razowy, chleb graham 120 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Twarożek (półtłusty) z koperkiem 80 g (MLE) Szynka z indyka(drób,parzona) 40 g (SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Pomidor na sałacie zielonej 90 g Herbata b/cukru z cytryną 250 ml	Kiwi 1 szt	Zupa na s.ogórkowym z ryżem 450 ml (GLU, MLE, SEL) Klops mięsny, pieczony drobiowo-wieprzowy 120 g (GLU, JAJ, SEL, GOR, SEZ) Bukiet warzyw z wody 100 g (SEL) Sałata lodowa z jogurtem naturalnym 100 g (MLE) Ziemniaki młode z koperkiem 250 g (MLE) Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml	Ser żółty Salami 40 g (MLE) krakowska parzona (wieprz.grubo rozd.parz) 40 g (GOR) Sałatka z selera naciowego 80 g (JAJ, GOR) Chleb razowy, chleb graham 80 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Herbata b/cukru z cytryną 250 ml	Chleb razowy, chleb graham 40 g (GLU) Masło 5 g (MLE) Ser biały w plastrach 50 g (MLE) Sałata zielona liść 5 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 086 Białko ogółem [g] 113,5 Tłuszcz [g] 83,6 Węglowodny przyswajalne [g] 213,2 Sód [mg] 3 389,1 Błonnik pokarmowy [g] 33,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,8
2026-07-03 piątek	Dieta z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów -5 posiłków	Kawa Inka na mleku b/cukru 250 ml (GLU, MLE) Chleb razowy, chleb graham 80 g (GLU) Masło 10g 2 szt (MLE) Twarożek (półtł) z tuńczykiem 70 g (SKR, RYB, MLE, MCK) Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Pasta z ciecierzycy 60 g Pomidor 80 g	Chleb razowy, chleb graham 40 g (GLU) Masło 5 g (MLE) Szynka z indyka(drób,parzona) 30 g (SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02)	Żurek z ziemniakami 450 ml (GLU, MLE, SEL, GOR) Filet z morskczuka z jarzynami pieczony 120 g (GLU, RYB, SOJ, SEL, GOR, SEZ) Surówka z kapusty kiszzonej i marchwi 100 g Fasolka szparagowa z masłem 100 g (MLE) Ziemniaki młode z koperkiem 120 g (MLE) Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml	Makaron razowy z s. pomidorowym i warzywami 250 g (GLU, SEL) Ser biały w plastrach 50 g (MLE) Chleb razowy, chleb graham 60 g (GLU) Masło 10g 1 szt (MLE) Ogórek świeży ze szczypiorkiem 80 g Sałata zielona liść 5 g Herbata b/cukru z cytryną 250 ml	Jogurt skyr naturalny 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 1 994,6 Białko ogółem [g] 98,7 Tłuszcz [g] 89,1 Węglowodny przyswajalne [g] 198,2 Sód [mg] 2 977,5 Błonnik pokarmowy [g] 30,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,8
2026-07-04 sobota	Dieta z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów -5 posiłków	Chleb razowy, chleb graham 100 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Filet zapiekany(drob.parz) 40 g (SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Ser żółty Gouda 40 g (MLE) Ogórek kiszony 80 g Herbata b/cukru z cytryną 250 ml	Jabłko 150 g	Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 450 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Gulasz z łopatki wieprzowej duszony 100g/100ml 200 g (GLU, SEL, GOR, SEZ) Surówka żydowska 100 g (GOR) Brokuł gotowany z masłem 100 g (MLE) Ryż brązowy na sypko 100 g (MLE) Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml	Pasta z twarogu(półtł) i jaj z natką 80 g (JAJ, MLE) Szynka szkolna(wieprzowa, parzona) 40 g (SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Rzodkiewka 70 g Mix sałat 10 g Chleb razowy, chleb graham 100 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Herbata b/cukru z cytryną 250 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 1 892,7 Białko ogółem [g] 100,5 Tłuszcz [g] 83,4 Węglowodny przyswajalne [g] 187,9 Sód [mg] 4 531 Błonnik pokarmowy [g] 33 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,7

2026-07-05 niedziela	Dieta z ogr:latwo przyswajalnych węglowodanów -5 posiłków	Kakao b/cukru 250 ml (MLE) Chleb razowy, chleb graham 80 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Szynka pieczona (szynka wp. parzona) 40 g (JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Twarożek (póttusty) z z. pietruszką 80 g (MLE) Pomidor na sałacie zielonej 90 g Dżem porcjowy 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Rosolnik z makaronem 450 ml (GLU, SEL) Filet z kurczaka pieczony z jarzynami 130 g (GLU, SEL) Sałatka z kapusty czerwonej i jabłek 100 g Brukselka gotowana z masłem 100 g (MLE) Ziemniaki młode z koperkiem 120 g (MLE) Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml Grejfrut 130 g	Sałatka z selera, jabłek i kukurydzy diet. 130 g (JAJ, MLE, SEL) Schab zapiekany(sch.wieprz. wędz parzony) 40 g (JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02) Chleb razowy, chleb graham 60 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Herbata b/cukru z cytryną 250 ml	Chleb razowy, chleb graham 40 g (GLU) Masło 5 g (MLE) Twarożek sernikowy 50 g (MLE) Sałata zielona liść 5 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 022,1 Białko ogółem [g] 122,1 Tłuszcz [g] 80,7 Węglowodny przyswajalne [g] 196,5 Sód [mg] 2 320,8 Błonnik pokarmowy [g] 34,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,6
2026-07-06 poniedziałek	Dieta z ogr:latwo przyswajalnych węglowodanów -5 posiłków	Herbata bez cukru 250 ml Chleb razowy, chleb graham 90 g (GLU) Masło 10g 2 szt (MLE) Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Schabowa kanapkowa(k.wieprz. z. gruborozdr. parzona) 40 g (JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Seler naciowy z jabłkiem 100 g (SEL, GOR)	Mandarynka 150 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami diet. 450 ml (GLU, MLE, SEL) Klopsiki wieprzowe duszone w s. koperkowym 100g/150ml 250 g (GLU, JAJ, SEL, GOR, SEZ) Surówka z rzodkwi, marchewki i jabłka 100 g (JAJ, MLE, GOR) Fasolka szparagowa z masłem 100 g (MLE) Kasza gryczana 150 g (MLE) Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml	Zupa drobiowa z jarzynami z makaronem 350 ml (GLU, MLE, SEL) Chleb razowy, chleb graham 60 g (GLU) Masło 10g 1 szt (MLE) Ser biały w plastrach 50 g (MLE) Ogórek świeży ze szczypiorkiem 80 g Herbata b/cukru z cytryną 250 ml	Chleb razowy, chleb graham 40 g (GLU) Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Masło 5 g (MLE) Sałata zielona liść 5 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 002,1 Białko ogółem [g] 96,1 Tłuszcz [g] 79 Węglowodny przyswajalne [g] 216,3 Sód [mg] 1 420,1 Błonnik pokarmowy [g] 37,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33
2026-07-07 wtorek	Dieta z ogr:latwo przyswajalnych węglowodanów -5 posiłków	Herbata b/cukru z cytryną 250 ml Chleb razowy, chleb graham 100 g (GLU) Masło 10g 1 szt (MLE) Kielbasa szynkowa Jana(gruborozd.wędz) 50 g (JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Ser biały w plastrach 50 g (MLE) Pomidor 80 g	Jogurt skyr naturalny 1 szt (MLE)	Zupa ziemniaczana z natką pietruszki 450 ml (GLU, MLE, SEL) Potrawka z kurczaka z jarzynami 100g/100ml 200 g (GLU, MLE, SEL) Surówka z marchwi i jabłka z jogurtem nat. 120 g (MLE) Ryż brązowy na sypko 200 g (MLE) Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml Pomarańcza 150 g	Ser żółty Gouda 40 g (MLE) Szynka premium konserwowa (sz.wieprzowa parzona) 40 g (SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Rzodkiewka z jabłkiem 80 g (MLE) Chleb razowy, chleb graham 80 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Herbata b/cukru z cytryną 250 ml Mix sałat 10 g	Chleb razowy, chleb graham 40 g (GLU) Masło 5 g (MLE) Filet zapiekany(drob.parz) 30 g (SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Sałata zielona liść 5 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 973,4 Białko ogółem [g] 108,3 Tłuszcz [g] 68,3 Węglowodny przyswajalne [g] 242,9 Sód [mg] 3 792,2 Błonnik pokarmowy [g] 38,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,3

2026-07-08 środa	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów -5 posiłków	Herbata b/cukru z cytryną 250 ml Chleb razowy, chleb graham 100 g (GLU) Masło 10g 2 szt (MLE) Szynka drobiowa(wędlina drobiowa z kurczaka, parzona) 40 g (SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Twarożek (półtł) z ziołami prowansalskimi 80 g (MLE) Salatka z k. pekiń, pomidor, ogórek kisz, marchew, kukurydz. 100 g (JAJ, SEL, GOR)	Grejpfrut 130 g	Zupa selerowa z makaronem z natką 450 ml (GLU, MLE, SEL) Udziec z kurczaka pieczony z jarzynami 110 g (GLU, SEL) Fasolka szparagowa z masłem 100 g (MLE) Salata lodowa z jogurtem naturalnym 80 g (MLE) Ziemniaki z koperkiem 150 g (MLE) Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml	Leczo z cukini z szynką mr 350 g (SOJ, SEL, GOR) Chleb razowy, chleb graham 90 g (GLU) Masło 10g 1 szt (MLE) Pomidor 80 g Schab zapiekany(sch.wieprz. wędz parzony) 40 g (JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02) Herbata b/cukru z cytryną 250 ml	Jogurt skyr naturalny 1 szt (MLE) Płatki musli z rodzynkami 20 g (GLU, OZI, ORZ, SEZ)	Wartość energetyczna[kcal] 1 952,1 Białko ogółem [g] 103,6 Tłuszcz [g] 78,6 Węglowodny przyswajalne [g] 197,7 Sód [mg] 2 856,2 Błonnik pokarmowy [g] 35,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,5
------------------	--	---	-----------------	--	--	--	--

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	II Ś	Obiad	P	Kolacja	Pn	SUMA
2026-06-29 poniedziałek	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów- 6 posiłków	Herbata b/cukru z cytryną 250 ml Chleb razowy, chleb graham 90 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Twarożek (półtłusty) z z. pietruszką 80 g (MLE) Szynka z indyka(drob.,parzona) 40 g (SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Rzodkiew biała z jabłkiem 80 g (MLE)	Chleb razowy, chleb graham 40 g (GLU) Masło 5 g (MLE) Filet zapiekany(drob. parz) 30 g (SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02)	Zupa jarzynowa z ziemniakami diet. 450 ml (GLU, MLE, SEL) Spaghetti razowe z sosem mięsno-pomidorowym 350 g (GLU) Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml Jabłko 150 g		Kielbasa biała, parzona(rozdrobniona wieprzowa) 150 g (GOR) Ketchup 20 g (GOR) Chleb razowy, chleb graham 80 g (GLU) Masło 10g 2 szt (MLE) Ser biały w plastrach 50 g (MLE) Pomidor 80 g Herbata b/cukru z cytryną 250 ml	Jogurt skyr owocowy 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 1 862,5 Białko ogółem [g] 114,6 Tłuszcz [g] 80,8 Węglowodny przyswajalne [g] 161,3 Sód [mg] 4 363,7 Błonnik pokarmowy [g] 29,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,5
2026-06-30 wtorek	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów- 6 posiłków	Chleb razowy, chleb graham 80 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Ser żółty Gouda 40 g (MLE) Schab zapiekany(sch.wieprz. wędz. parzony) 40 g (JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02) Pomidor z rukolą i ziarnami 80 g Herbata b/cukru z cytryną 250 ml	Chleb razowy, chleb graham 40 g (GLU) Masło 5 g (MLE) Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Sałata zielona liść 5 g	Krupnik na jarzynach z ziemniakami i natką 450 ml (GLU, MLE, SEL) Udziec z kurczaka pieczony z jarzynami 110 g (GLU, SEL) Surówka z selera, marchwi i jabłek z jogurtem nat. 120 g (MLE, SEL) Ziemniaki młode z koperkiem 120 g (MLE) Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml	Sok pomidorowy 330ml 1 szt Wafle ryżowe 20 g (OZI, ORZ, SEZ)	Paszтет Jana(.wieprz z dod kurcz.) 70 g (GLU, JAJ, SEL, GOR) Szynka pieczona (szynka wp. parzona) 40 g (JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Rzodkiewka 70 g Mix sałat 10 g Chleb razowy, chleb graham 110 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Herbata b/cukru z cytryną 250 ml	Chleb razowy, chleb graham 40 g (GLU) Masło 5 g (MLE) Filet zapiekany(drob. parz) 30 g (SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Sałata zielona liść 5 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 216,6 Białko ogółem [g] 110,2 Tłuszcz [g] 97,8 Węglowodny przyswajalne [g] 213,2 Sód [mg] 3 139,1 Błonnik pokarmowy [g] 35 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,5

2026-07-01 środa	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów- 6 posiłków	Kawa Inka na mleku b/cukru 250 ml (GLU, MLE) Chleb razowy, chleb graham 80 g (GLU) Masło 10g 2 szt (MLE) Schab ze spiżarni (wp,wędz,parz) 40 g (SOJ, SEL, GOR) Pasta z jaj z natką pietruszki 70 g (JAJ, GOR) Salatka z k.pekiń,pomidor, ogórek kisz,marchew,ku kurydz. 80 g (JAJ, SEL, GOR)	Chleb razowy, chleb graham 40 g (GLU) Masło 5 g (MLE) Twarożek sernikowy 50 g (MLE)	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 450 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Bitki duszone z szynki wieprzowej 100g/150ml 250 g (GLU, SEL, GOR, SEZ) Mizeria z ogórków 120 g (MLE) Kasza gryczana 100 g (MLE) Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml	Jogurt skyr naturalny 1 szt (MLE)	Risotto z ryżu brązowego i jarzynami 350 g (MLE, SEL) Sos pomidorowy 150 g (GLU, MLE) Szynka drobiowa(wędiin a drobiowa z kurczaka,parzona) 40 g (SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Chleb razowy, chleb graham 60 g (GLU) Masło 10g 1 szt (MLE) Herbata b/cukru z cytryną 250 ml	Jabłko 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 337,6 Białko ogółem [g] 121,8 Tłuszcz [g] 98,3 Węglowodny przyswajalne [g] 243,7 Sód [mg] 4 152,8 Błonnik pokarmowy [g] 37,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,3
2026-07-02 czwartek	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów- 6 posiłków	Chleb razowy, chleb graham 120 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Twarożek (półtłusty) z koperkiem 80 g (MLE) Szynka z indyka(drob,parzona) 40 g (SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Pomidor na sałacie zielonej 90 g Herbata b/cukru z cytryną 250 ml	Kiwi 1 szt	Zupa na s.ogórkowym z ryżem 450 ml (GLU, MLE, SEL) Klops mięsny, pieczony drobiowo-wieprzowy 120 g (GLU, JAJ, SEL, GOR, SEZ) Bukiet warzyw z wody 100 g (SEL) Sałata lodowa z jogurtem naturalnym 100 g (MLE) Ziemniaki młode z koperkiem 250 g (MLE) Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml	Sok pomidorowy 330ml 1 szt	Ser żółty Salami 40 g (MLE) krakowska parzona (wieprz,gruborozd,parz) 40 g (GOR) Salatka z selera naciowego 80 g (JAJ, GOR) Chleb razowy, chleb graham 80 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Herbata b/cukru z cytryną 250 ml	Chleb razowy, chleb graham 40 g (GLU) Masło 5 g (MLE) Ser biały w plastrach 50 g (MLE) Sałata zielona liść 5 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 104 Białko ogółem [g] 114,3 Tłuszcz [g] 83,8 Węglowodny przyswajalne [g] 215,9 Sód [mg] 3 582,1 Błonnik pokarmowy [g] 34,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,9

2026-07-03 piątek	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów- 6 posiłków	Kawa Inka na mleku b/cukru 250 ml (GLU, MLE) Chleb razowy, chleb graham 80 g (GLU) Masło 10g 2 szt (MLE) Twarożek (pótl) z tuńczykiem 70 g (SKR, RYB, MLE, MCK) Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Pasta z ciecierzycy 60 g Pomidor 80 g	Chleb razowy, chleb graham 40 g (GLU) Masło 5 g (MLE) Szynka z indyka(drob,parzona) 30 g (SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02)	Żurek z ziemniakami 450 ml (GLU, MLE, SEL, GOR) Filet z morskczuka z jarzynami pieczony 120 g (GLU, RYB, SOJ, SEL, GOR, SEZ) Surówka z kapusty kiszonej i marchwi 100 g Fasolka szparagowa z masłem 100 g (MLE) Ziemniaki młode z koperkiem 120 g (MLE) Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml	Grejfrut 130 g	Makaron razowy z s. pomidorowym i warzywami 250 g (GLU, SEL) Chleb razowy, chleb graham 60 g (GLU) Masło 10g 1 szt (MLE) Ser biały w plastrach 50 g (MLE) Ogórek świeży ze szczypiorkiem 80 g Sałata zielona liść 5 g Herbata b/cukru z cytryną 250 ml	Jogurt skyr naturalny 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2029,2 Białko ogółem [g] 99,2 Tłuszcz [g] 89,3 Węglowodny przyswajalne [g] 205 Sód [mg] 2979,2 Błonnik pokarmowy [g] 32,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,8
2026-07-04 sobota	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów- 6 posiłków	Chleb razowy, chleb graham 120 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Filet zapiekany(drob. parz) 40 g (SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Ser żółty Gouda 40 g (MLE) Ogórek kiszony 80 g Herbata b/cukru z cytryną 250 ml	Chleb razowy, chleb graham [Por] x 40 g (GLU) Masło 5 g (MLE) Jajko gotowane 1 szt (JAJ)	Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 450 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Gulasz z łopatki wieprzowej duszony 100g/100ml 200 g (GLU, SEL, GOR, SEZ) Surówka żydowska 100 g (GOR) Brokuł gotowany z masłem 100 g (MLE) Ryż brązowy na sypko 100 g (MLE) Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml	Pomarańcza 150 g	Pasta z twarogu(pótl) i jaj z natką 80 g (JAJ, MLE) Szynka szkolna(wieprzowa,parzona) 40 g (SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Rzodkiewka 70 g Mix sałat 10 g Chleb razowy, chleb graham 80 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Herbata b/cukru z cytryną 250 ml	Chleb razowy, chleb graham 40 g (GLU) Masło 5 g (MLE) Szynka premium konserwowa (sz.wieprzowa parzona) 30 g (SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2093,7 Białko ogółem [g] 111,5 Tłuszcz [g] 95,5 Węglowodny przyswajalne [g] 200,7 Sód [mg] 4998 Błonnik pokarmowy [g] 35,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 47,9

2026-07-05 niedziela	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów- 6 posiłków	Kakao b/cukru 250 ml (MLE) Chleb razowy, chleb graham 80 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Szynka pieczona (szynka wp. parzona) 40 g (JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Twarożek (półtłusty) z z. pietruszką 80 g (MLE) Pomidor na sałacie zielonej 90 g Dżem porcjowy 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Rosolnik z makaronem 450 ml (GLU, SEL) Filet z kurczaka pieczony z jarzynami 130 g (GLU, SEL) Sałatka z kapusty czerwonej i jabłek 100 g Brukselka gotowana z masłem 100 g (MLE) Ziemniaki młode z koperkiem 120 g (MLE) Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml	Grejpfrut 130 g	Sałatka z selera, jabłek i kukurydzy diet. 130 g (JAJ, MLE, SEL) Schab zapiekany(sch.wi eprz. wędz parzony) 40 g (JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02) Chleb razowy, chleb graham 60 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Herbata b/cukru z cytryną 250 ml	Chleb razowy, chleb graham 40 g (GLU) Masło 5 g (MLE) Twarożek sernikowy 50 g (MLE) Sałata zielona liść 5 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2022,2 Białko ogółem [g] 122,1 Tłuszcz [g] 80,7 Węglowodny przyswajalne [g] 196,5 Sód [mg] 2320,8 Błonnik pokarmowy [g] 34 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,6
2026-07-06 poniedziałek	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów- 6 posiłków	Herbata bez cukru 250 ml Chleb razowy, chleb graham 90 g (GLU) Masło 10g 2 szt (MLE) Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Schabowa kanapkowa(k.wi eprz. gruborozdr. parzona) 40 g (JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Seler naciowy z jabłkiem 100 g (SEL, GOR)	Mandarynka 150 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami diet. 450 ml (GLU, MLE, SEL) Klopsiki wieprzowe duszone w s. koperkowym 100g/150ml 250 g (GLU, JAJ, SEL, GOR, SEZ) Surówka z rzodkwi, marchewki i jabłka 100 g (JAJ, MLE, GOR) Fasolka szparagowa z masłem 100 g (MLE) Kasza gryczana 150 g (MLE) Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml	Jogurt skyr naturalny 1 szt (MLE)	Zupa drobiowa z jarzynami z makaronem 350 ml (GLU, MLE, SEL) Chleb razowy, chleb graham 60 g (GLU) Masło 10g 1 szt (MLE) Ser biały w plastrach 50 g (MLE) Ogórek świeży ze szczypiorkiem 80 g Herbata b/cukru z cytryną 250 ml	Chleb razowy, chleb graham 40 g (GLU) Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Masło 5 g (MLE) Sałata zielona liść 5 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2062,1 Białko ogółem [g] 100,4 Tłuszcz [g] 81 Węglowodny przyswajalne [g] 222,5 Sód [mg] 1483,1 Błonnik pokarmowy [g] 37,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,2

2026-07-07 wtorek	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów- 6 posiłków	Herbata b/cukru z cytryną 250 ml Chleb razowy, chleb graham 100 g (GLU) Masło 10g 1 szt (MLE) Kielbasa szynkowa Jana(gruborozd, wędz) 50 g (JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Ser biały w plastrach 50 g (MLE) Pomidor 80 g	Jogurt skyr naturalny 1 szt (MLE) Pieczywo chrupkie (3 szt) 15 g (GLU)	Zupa ziemniaczana z natką pietruszki 450 ml (GLU, MLE, SEL) Potrawka z kurczaka z jarzynami 100g/100ml 200 g (GLU, MLE, SEL) Surówka z marchwi i jabłka z jogurtem nat. 120 g (MLE) Ryż brązowy na sypko 100 g (MLE) Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml	Pomarańcza 150 g	Ser żółty Gouda 40 g (MLE) Szynka premium konserwowa (sz.wieprzowa parzona) 40 g (SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Rzodkiewka z jabłkiem 80 g (MLE) Chleb razowy, chleb graham 80 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Herbata b/cukru z cytryną 250 ml Mix salat 10 g	Chleb razowy, chleb graham 40 g (GLU) Filet zapiekany(drob. parz) 30 g (SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Masło 5 g (MLE) Sałata zielona liść 5 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 912,6 Białko ogółem [g] 106,5 Tłuszcz [g] 67,2 Węglowodny przyswajalne [g] 223,3 Sód [mg] 3 868,9 Błonnik pokarmowy [g] 35,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34
2026-07-08 środa	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów- 6 posiłków	Herbata b/cukru z cytryną 250 ml Chleb razowy, chleb graham 100 g (GLU) Masło 10g 2 szt (MLE) Szynka drobiowa(wędlin a drobiowa z kurczaka,parzona) 40 g (SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Twarożek (półtł) z ziołami prowansalskimi 80 g (MLE) Sałatka z k.pekiń,pomidor, ogórek kisz,marchew,ku kurydz. 100 g (JAJ, SEL, GOR)	Grejpfrut 130 g	Zupa selerowa z makaronem z natką 450 ml (GLU, MLE, SEL) Udziec z kurczaka pieczony z jarzynami 110 g (GLU, SEL) Fasolka szparagowa z masłem 100 g (MLE) Sałata lodowa z jogurtem naturalnym 80 g (MLE) Ziemniaki z koperkiem 150 g (MLE) Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml	Chleb razowy, chleb graham 40 g (GLU) Masło 5 g (MLE) Ser biały w plastrach 40 g (MLE)	Leczo z cukini z szynką mr 350 g (SOJ, SEL, GOR) Chleb razowy, chleb graham 90 g (GLU) Masło 10g 1 szt (MLE) Schab zapiekany(sch.wi eprz. wędz parzony) 40 g (JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02) Pomidor 80 g Herbata b/cukru z cytryną 250 ml	Jogurt skyr naturalny 1 szt (MLE) Płatki musli z rodzynkami 20 g (GLU, OZI, ORZ, SEZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 136 Białko ogółem [g] 114,3 Tłuszcz [g] 85,4 Węglowodny przyswajalne [g] 216,3 Sód [mg] 3 053,2 Błonnik pokarmowy [g] 38,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,5

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	II Ś	Obiad	Kolacja	Pn	SUMA
2026-06-29 poniedziałek	Dieta łatwostrawna	Zupa mleczna z kaszą manną 300 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany 30g, chleb pszenny 30g, chleb razowy, graham 60g 120 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Twarożek (półtłusty) z z. pietruszką 80 g (MLE) Szynka z indyka (drob. parzona) 40 g (SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Rzodkiew biała z jabłkiem 80 g (MLE) Herbata z cukrem z cytryną 250 ml Dżem porcjowy 1 szt	Jabłko 150 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami diet. 450 ml (GLU, MLE, SEL) Spaghetti z sosem bolońskim 350 g (GLU) Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml Sałatka grecka 120 g (MLE, SEL, GOR) Mandarynka 150 g	Kiełbasa biała, parzona (rozdrob. na wieprzową) 150 g (GOR) Ketchup 20 g (GOR) Chleb mieszany 40g, chleb razowy, graham 60g 100 g (GLU) Masło 10g 2 szt (MLE) Ser biały w plastrach 50 g (MLE) Sałata lodowa z pomidorem i oliwkami 80 g (SEL, GOR) Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Jogurt skyr owocowy 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 550,4 Białko ogółem [g] 134,6 Tłuszcz [g] 92,4 Węglowodny przyswajalny [g] 286,8 Sód [mg] 4 712,1 Błonnik pokarmowy [g] 32,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,4
		Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300 ml (MLE) Chleb mieszany 30g, chleb pszenny 30g, chleb razowy, graham 60g 120 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Ser żółty Gouda 40 g (MLE) Schab zapiekany (sch. wieprz. wędz. parzony) 40 g (JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02) Pomidor z rukolą i ziarnami 80 g Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Sok pomidorowy 200ml 200 ml	Krupnik na jarzynach z ziemniakami i natką 450 ml (GLU, MLE, SEL) Udziec z kurczaka pieczony z jarzynami 110 g (GLU, SEL) Surówka z selera, marchwi i jabłek z jogurtem nat. 120 g (MLE, SEL) Ziemniaki młode z koperkiem 250 g (MLE) Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml	Pasztet Jana (wieprz. z dod. kurcz.) 70 g (GLU, JAJ, SEL, GOR) Szynka pieczona (szynka wp. parzona) 40 g (JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Rzodkiewka 70 g Mix sałat 10 g Chleb mieszany 40g, chleb razowy, graham 60g 100 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Arbuz 160 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 268,8 Białko ogółem [g] 107,3 Tłuszcz [g] 91,1 Węglowodny przyswajalny [g] 246,3 Sód [mg] 2 919,2 Błonnik pokarmowy [g] 31,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,4

2026-07-01 środa	Dieta łatwastrawna	Kawa Inka na mleku 250 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany 30g, chleb pszenny 30g, chleb razowy, graham 60g 120 g (GLU) Masło 10g 2 szt (MLE) Schab ze szpizarni (wp, wędz, parz) 40 g (SOJ, SEL, GOR) Pasta z jaj z natką pietruszki 70 g (JAJ, GOR) Salatka z k. pekiń, pomidor, ogórek kisz, marchew, kukurydza 80 g (JAJ, SEL, GOR)	Cynamonka 1 szt (GLU, JAJ, MLE)	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 450 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Bitki duszone z szynki wieprzowej 100g/150ml 250 g (GLU, SEL, GOR, SEZ) Surówka z warzyw mieszanych 120 g (SEL) Kasza jęczmienna 200 g (GLU) Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml	Risotto z m. wieprzowym i jarzynami 350 g (MLE, SEL) Sos pomidorowy 150 g (GLU, MLE) Szynka drobiowa (wędliina drobiowa z kurczaka, parzona) 40 g (SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Chleb mieszany 40g, chleb razowy, graham 40g 80 g (GLU) Masło 10g 1 szt (MLE) Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Jabłko 150 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 694,1 Białko ogółem [g] 117,3 Tłuszcz [g] 101,2 Węglowodny przyswajalny [g] 332,5 Sód [mg] 4 363,3 Błonnik pokarmowy [g] 37,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,9
2026-07-02 czwartek	Dieta łatwastrawna	Zupa mleczna z zacierką 300 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany 30g, chleb pszenny 30g, chleb razowy, graham 60g 120 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Twarożek (półtłusty) z koperkiem 80 g (MLE) Szynka z indyka (drób, parzona) 40 g (SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Burak pieczony z oliwą 80 g Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Arbuz 160 g	Zupa na s. ogórkowym z ryżem 450 ml (GLU, MLE, SEL) Klops mięsny, pieczony drobiowo-wieprzowy 120 g (GLU, JAJ, SEL, GOR, SEZ) Marchewka oprószana 100 g (GLU, MLE) Salata lodowa z jogurtem naturalnym 100 g (MLE) Ziemniaki młode z koperkiem 250 g (MLE) Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml	Ser żółty Salami 40 g (MLE) krakowska parzona (wieprz, grubo rozdrob, parz) 40 g (GOR) Salatka z selera naciowego 80 g (JAJ, GOR) Chleb mieszany 30g, chleb pszenny 30g, chleb razowy, graham 60g 120 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Sok owocowo-warzywny 330ml 1 szt (SEL)	Wartość energetyczna [kcal] 2 295,1 Białko ogółem [g] 114,5 Tłuszcz [g] 84,7 Węglowodny przyswajalny [g] 264,1 Sód [mg] 4 497,5 Błonnik pokarmowy [g] 29,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,9
2026-07-03 piątek	Dieta łatwastrawna	Kawa Inka na mleku 250 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany 30g, chleb pszenny 30g, chleb razowy, graham 60g 120 g (GLU) Masło 10g 2 szt (MLE) Twarożek (półtł) z tuńczykiem 70 g (SKR, RYB, MLE, MCK) Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Pasta z warzyw 60 g (SEL) Pomidor 80 g	Arbuz 160 g	Żurek z ziemniakami 450 ml (GLU, MLE, SEL, GOR) Filet z morskczuka z jarzynami pieczony 120 g (GLU, RYB, SOJ, SEL, GOR, SEZ) Surówka z kapusty kiszzonej i marchwi 100 g Fasolka szparagowa z masłem 100 g (MLE) Ziemniaki młode z koperkiem 250 g (MLE) Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml	Makaron z s. pomidorowym i warzywami 250 g (GLU, SEL) Ser biały w plastrach 50 g (MLE) Chleb mieszany 40g, chleb razowy, graham 40g 80 g (GLU) Pomidor na sałacie zielonej 80 g Masło 10g 1 szt (MLE) Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Jogurt skyr naturalny 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 393,2 Białko ogółem [g] 105,5 Tłuszcz [g] 85,7 Węglowodny przyswajalny [g] 296,5 Sód [mg] 2 537,2 Błonnik pokarmowy [g] 35,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37

2026-07-04 sobota	Dieta łatwostrawna	Zupa mleczna z kaszą kuskus 300 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany 30g, chleb pszenny 30g, chleb razowy,graham 60g 120 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Filet zapiekany(drob.par z) 40 g (SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Ser żółty Gouda 40 g (MLE) Bukiet warzyw gotowany 80 g (SEL, GOR) Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Jabłko 150 g	Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 450 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Gulasz z łopatki wieprzowej duszony 100g/100ml 200 g (GLU, SEL, GOR, SEZ) Surówka z k.włoskiej i marchwi z olejem 100 g Brokuł gotowany z masłem 100 g (MLE) Ryż na sypko 200 g (MLE) Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml	Pasta z twarogu(pótt) i jaj z natką 80 g (JAJ, MLE) Szynka szkolna(wieprzowa, parzona) 40 g (SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Rzodkiewka 70 g Mix sałat 10 g Chleb mieszany 40g, chleb razowy,graham 60g 100 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 262,8 Białko ogółem [g] 114,4 Tłuszcz [g] 91,9 Węglowodny przyswajalne [g] 260,9 Sód [mg] 3 647,2 Błonnik pokarmowy [g] 31,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 46,4
2026-07-05 niedziela	Dieta łatwostrawna	Kakao z cukrem na mleku 250 ml (MLE) Chleb mieszany 30g, chleb pszenny 30g, chleb razowy,graham 60g 120 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Szynka pieczona (szynka wp. parzona) 40 g (JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Twarożek (półtłusty) z z. pietruszką 80 g (MLE) Pomidor na sałacie zielonej 90 g Dżem porcjowy 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Rosolnik z makaronem 450 ml (GLU, SEL) Filet z kurczaka pieczony z jarzynami 130 g (GLU, SEL) Surówka z k.pekińskiej i marchwi z olejem 100 g Brukselka gotowana z masłem 100 g (MLE) Ziemniaki młode z koperkiem 250 g (MLE) Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml Wafel z kajmakiem 60 g (GLU, JAJ, MLE)	Salatka z selera, jabłek i kukurydzy diet. 130 g (JAJ, MLE, SEL) Schab zapiekany(sch.wieprz. wędz parzony) 40 g (JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02) Chleb mieszany 60g, chleb razowy, graham 60g 120 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Mus owocowo-warzywny 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 319,9 Białko ogółem [g] 123,3 Tłuszcz [g] 78,8 Węglowodny przyswajalne [g] 273,1 Sód [mg] 2 501 Błonnik pokarmowy [g] 34,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,8
2026-07-06 poniedziałek	Dieta łatwostrawna	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany 30g, chleb pszenny 30g, chleb razowy,graham 60g 120 g (GLU) Masło 10g 2 szt (MLE) Schabowa kanapkowa(k.wieprz. z. gruborozdr. parzona) 40 g (JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Seler naciowy z jabłkiem 100 g (SEL, GOR) Herbata z cukrem 250 ml	Banan 150 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami diet. 450 ml (GLU, MLE, SEL) Klopsiki wieprzowe duszone w s. koperkowym 100g/150ml 250 g (GLU, JAJ, SEL, GOR, SEZ) Cwikła z jabłkiem 100 g Fasolka szparagowa z masłem 100 g (MLE) Kasza jęczmienna 200 g (GLU) Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml	Zupa drobiowa z jarzynami z makaronem 350 ml (GLU, MLE, SEL) Chleb mieszany 40g, chleb razowy,graham 60g 100 g (GLU) Masło 10g 1 szt (MLE) Ser biały w plastrach 50 g (MLE) Herbata z cukrem z cytryną 250 ml Pomidor 80 g	Jogurt skyr naturalny 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 295,8 Białko ogółem [g] 104,2 Tłuszcz [g] 76,3 Węglowodny przyswajalne [g] 288 Sód [mg] 1 628,9 Błonnik pokarmowy [g] 37,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,8

2026-07-07 wtorek	Dieta łatwostrawna	Zupa mleczna z kaszą manną 300 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany 30g, chleb pszenny 30g, chleb razowy, graham 60g 120 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Kielbasa szynkowa Jana (gruborozdz, wędz) 50 g (JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Pomidor 80 g Herbata z cukrem z cytryną 250 ml Dżem porcjowy 1 szt	Jogurt owocowy 1 szt (MLE)	Zupa ziemniaczana z natką pietruszki 450 ml (GLU, MLE, SEL) Potrawka z kurczaka z jarzynami 100g/100ml 200 g (GLU, MLE, SEL) Surówka z marchwi i jabłka z jogurtem nat. 120 g (MLE) Ryż na sypko 200 g (MLE) Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml	Ser żółty Gouda 40 g (MLE) Szynka premium konserwowa (sz.wieprzowa parzona) 40 g (SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Chleb mieszany 60g, chleb razowy, graham 60g 120 g (GLU) Rzodkiewka z jabłkiem 80 g (MLE) Mix салат 10 g Masło 15g 1 szt (MLE) Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Pomarańcza 150 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 229,1 Białko ogółem [g] 103,9 Tłuszcz [g] 69,3 Węglowodny przyswajalny [g] 313,9 Sód [mg] 3 698,7 Błonnik pokarmowy [g] 31,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,7
2026-07-08 środa	Dieta łatwostrawna	Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300 ml (MLE) Chleb mieszany 30g, chleb pszenny 30g, chleb razowy, graham 60g 120 g (GLU) Masło 10g 2 szt (MLE) Szynka drobiowa (wędliina drobiowa z kurczaka, parzona) 40 g (SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Twarożek (półtł) z ziołami prowansalskimi 80 g (MLE) Sałatka z k. pekiń, pomidor, ogórek kisz, marchew, kukurydz. 100 g (JAJ, SEL, GOR) Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Banan 150 g	Zupa selerowa z makaronem z natką 450 ml (GLU, MLE, SEL) Udziec z kurczaka pieczony z jarzynami 110 g (GLU, SEL) Marchewka z groszkiem oprószana 100 g (GLU, MLE) Sałata lodowa z jogurtem naturalnym 80 g (MLE) Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml	Leczo z kukini z szynką mr 350 g (SOJ, SEL, GOR) Chleb mieszany 60g, chleb razowy, graham 60g 120 g (GLU) Masło 10g 1 szt (MLE) Pomidor 80 g Schab zapiekany (sch.wieprz. wędz parzony) 40 g (JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02) Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Jogurt owocowy 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 397,1 Białko ogółem [g] 114,7 Tłuszcz [g] 83,4 Węglowodny przyswajalny [g] 286,5 Sód [mg] 3 441,9 Błonnik pokarmowy [g] 37,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,8

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	II Ś	Obiad	Kolacja	Pn	SUMA
2026-06-29 poniedziałek	Dieta podstawowa 1	Zupa mleczna z kaszą manną 300 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany 30g, chleb pszenny 30g, chleb razowy, graham 60g 120 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Szynka z indyka (drób, parzona) 40 g (SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Serek topiony 17g 1 szt (MLE) Rzodkiew biała z jabłkiem 80 g (MLE) Herbata z cukrem z cytryną 250 ml Dżem porcjowy 1 szt	Jabłko 150 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami 450 ml (GLU, MLE, SEL) Spaghetti z sosem bolońskim 350 g (GLU) Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml Salatka grecka 120 g (MLE, SEL, GOR) Mandarynka 150 g	Kiełbasa (wieprz.-drob.) pieczona z cebulką 100g/20g 120 g (GOR) Musztarda 15 g (GOR) Chleb mieszany 60g, chleb razowy, graham 60g 120 g (GLU) Ser biały w plastrach 50 g (MLE) Ogórek świeży ze szczypiorkiem 80 g Masło 10g 2 szt (MLE) Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Jogurt skyr owocowy 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 556,2 Białko ogółem [g] 117,2 Tłuszcz [g] 98,4 Węglowodny przyswajalny [g] 293,2 Sód [mg] 4 570,9 Błonnik pokarmowy [g] 31,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 46,4
2026-06-30 wtorek	Dieta podstawowa 1	Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300 ml (MLE) Chleb mieszany 30g, chleb pszenny 30g, chleb razowy, graham 60g 120 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Schab zapiekany (sch. wieprz. wędz. parzony) 40 g (JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02) Ser żółty Gouda 40 g (MLE) Pomidor z rukolą i ziarnami 80 g Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Sok pomidorowy 200ml 200 ml	Krupnik na jarzynach z ziemniakami i natką 450 ml (GLU, MLE, SEL) Udziec drobiowy panierowany smażony 110 g (GLU, JAJ) Surówka z selera, marchwi i jabłek z jogurtem nat. 120 g (MLE, SEL) Ziemniaki młode z koperkiem 250 g (MLE) Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml	Paszтет Jana (.wieprz. z dod. kurcz.) 70 g (GLU, JAJ, SEL, GOR) Szynka pieczona (szynka wp. parzona) 40 g (JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Rzodkiewka 70 g Mix салат 10 g Chleb mieszany 60g, chleb razowy, graham 60g 120 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Arbuz 160 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 464,5 Białko ogółem [g] 107,5 Tłuszcz [g] 103,5 Węglowodny przyswajalny [g] 269,8 Sód [mg] 3 079,1 Błonnik pokarmowy [g] 32,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,4

2026-07-01 środa	Dieta podstawowa 1	Kawa Inka na mleku 250 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany 30g, chleb pszenny 30g, chleb razowy, graham 60g 120 g (GLU) Masło 10g 2 szt (MLE) Pieczeń wiedeńska 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Pasta z jaj z natką pietruszki 70 g (JAJ, GOR) Salatka z k. pekiń, pomidor, ogórek kisz, marchew, kukur ydz. 80 g (JAJ, SEL, GOR)	Cynamonka 1 szt (GLU, JAJ, MLE)	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 450 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Bitki duszone z szynki wieprzowej 100g/150ml 250 g (GLU, SEL, GOR, SEZ) Mizeria z ogórków 120 g (MLE) Kasza jęczmienna 200 g (GLU) Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml	Risotto z m. wieprzowym i jarzynami 350 g (MLE, SEL) Sos pomidorowy 150 g (GLU, MLE) Szynka drobiowa (wędlina drobiowa z kurczaka, parzona) 40 g (SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Chleb mieszany 40g, chleb razowy, graham 40g 80 g (GLU) Masło 10g 1 szt (MLE) Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Jabłko 150 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 727,5 Białko ogółem [g] 114,3 Tłuszcz [g] 105 Węglowodny przyswajalny [g] 330 Sód [mg] 4 146,4 Błonnik pokarmowy [g] 35,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,9
2026-07-02 czwartek	Dieta podstawowa 1	Zupa mleczna z zacierką 300 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany 30g, chleb pszenny 30g, chleb razowy, graham 60g 120 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Twarożek (półtłusty) z koperkiem 80 g (MLE) Szynka z indyka (drob, parzona) 40 g (SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Burak pieczony z oliwą 80 g Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Arbuz 160 g	Zupa ogórkowa z ryżem 450 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Klops mięsny, pieczony drobiowo-wieprzowy 120 g (GLU, JAJ, SEL, GOR, SEZ) Marchewka oprószana 100 g (GLU, MLE) Salata lodowa z jogurtem naturalnym 100 g (MLE) Ziemniaki młode z koperkiem 250 g (MLE) Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml	Ser żółty Salami 40 g (MLE) krakowska parzona (wieprz, grubo rozdz, parz) 40 g (GOR) Salatka z selera naciowego 80 g (JAJ, GOR) Chleb mieszany 30g, chleb pszenny 30g, chleb razowy, graham 60g 120 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Sok owocowo-warzywny 330ml 1 szt (SEL)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 330,8 Białko ogółem [g] 114,9 Tłuszcz [g] 87,9 Węglowodny przyswajalny [g] 265,5 Sód [mg] 4 880,1 Błonnik pokarmowy [g] 29,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,8
2026-07-03 piątek	Dieta podstawowa 1	Kawa Inka na mleku 250 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany 30g, chleb pszenny 30g, chleb razowy, graham 60g 120 g (GLU) Masło 10g 2 szt (MLE) Twarożek (półtł) z tuńczykiem 70 g (SKR, RYB, MLE, MCK) Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Pasta z ciecierzycy 60 g Pomidor 80 g	Arbuz 160 g	Żurek z ziemniakami 450 ml (GLU, MLE, SEL, GOR) Filet z morskiczka panierowany smażony 100 g (GLU, JAJ, RYB, SOJ, SEL, GOR, SEZ) Surówka z kapusty kiszzonej i marchwi 100 g Fasolka szparagowa z masłem 100 g (MLE) Ziemniaki młode z koperkiem 250 g (MLE) Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml	Makaron z s. pomidorowym i warzywami 300 g (GLU, SEL) Chleb mieszany 40g, chleb razowy, graham 40g 80 g (GLU) Masło 10g 1 szt (MLE) Ser topiony 40 g (MLE) Ogórek świeży ze szczypiorkiem 80 g Salata zielona liść 5 g Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Jogurt skyr naturalny 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 653,9 Białko ogółem [g] 101,4 Tłuszcz [g] 111,6 Węglowodny przyswajalny [g] 312,7 Sód [mg] 3 334,4 Błonnik pokarmowy [g] 33,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,3

2026-07-04 sobota	Dieta podstawowa 1	Zupa mleczna z kaszą kuskus 300 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany 30g, chleb pszenny 30g, chleb razowy, graham 60g 120 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Pieczeń wiedeńska 40 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Ser żółty Gouda 40 g (MLE) Ogórek kiszony 80 g Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Jabłko 150 g	Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 450 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Gulasz z łopatki wieprzowej duszony 100g/100ml 200 g (GLU, SEL, GOR, SEZ) Surówka żydowska 100 g (GOR) Brokuł gotowany z masłem 100 g (MLE) Ryż brązowy na sypko 200 g (MLE) Kompot wielowocowy z cukrem 250 ml	Pasta z twarogu (póttl) i jaj z natką 80 g (JAJ, MLE) Szynka szkolna (wieprzowa, parzona) 40 g (SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Rzodkiewka 70 g Mix sałat 10 g Chleb mieszany 40g, chleb razowy, graham 60g 100 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 275,9 Białko ogółem [g] 112 Tłuszcz [g] 97,9 Węglowodny przyswajalny [g] 245,2 Sód [mg] 4 491,9 Błonnik pokarmowy [g] 34,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 47,3
2026-07-05 niedziela	Dieta podstawowa 1	Kakao z cukrem na mleku 250 ml (MLE) Chleb mieszany 30g, chleb pszenny 30g, chleb razowy, graham 60g 120 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Szynka pieczona (szynka wp. parzona) 40 g (JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Twarożek (póttusty) z z. pietruszką 80 g (MLE) Pomidor na sałacie zielonej 90 g Dżem porcjowy 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Rosolnik z makaronem 450 ml (GLU, SEL) Kotlet z fileta drobiowego po parysku smażony 110 g (GLU, JAJ, MLE) Sałatka z kapusty czerwonej i jabłek 100 g Brukselka gotowana z masłem 100 g (MLE) Ziemniaki młode z koperkiem 250 g (MLE) Kompot wielowocowy z cukrem 250 ml Wafel z kajmakiem 60 g (GLU, JAJ, MLE)	Salatka z selera, ogórka i kukurydzy 150 g (JAJ, MLE, SEL, GOR) Schab zapiekany (sch. wieprz. wędz. parzony) 40 g (JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02) Chleb mieszany 60g, chleb razowy, graham 60g 120 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Mus owocowo-warzywny 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 571,8 Białko ogółem [g] 116,1 Tłuszcz [g] 106,7 Węglowodny przyswajalny [g] 286 Sód [mg] 3 661,8 Błonnik pokarmowy [g] 33,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,9
2026-07-06 poniedziałek	Dieta podstawowa 1	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany 30g, chleb pszenny 30g, chleb razowy, graham 60g 120 g (GLU) Masło 10g 2 szt (MLE) Schabowa kanapkowa (k. wieprz. z. gruborodr. parzona) 40 g (JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Seler naciowy z jabłkiem 100 g (SEL, GOR) Herbata z cukrem 250 ml	Banan 150 g	Zupa jarzynowa z białą fasolą 450 ml (GLU, MLE, SEL) Klopsiki wieprzowe duszone w s. koperkowym 100g/150ml 250 g (GLU, JAJ, SEL, GOR, SEZ) Ćwikła z jabłkiem 100 g Fasolka szparagowa z masłem 100 g (MLE) Kasza jęczmienna 200 g (GLU) Kompot wielowocowy z cukrem 250 ml	Zupa drobiowa z jarzynami z makaronem 350 ml (GLU, MLE, SEL) Chleb mieszany 40g, chleb razowy, graham 60g 100 g (GLU) Masło 10g 1 szt (MLE) Serek topiony 17g 2 szt (MLE) Ogórek świeży ze szczypiorkiem 80 g Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Jogurt skyr naturalny 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 425 Białko ogółem [g] 105,1 Tłuszcz [g] 89,3 Węglowodny przyswajalny [g] 289,5 Sód [mg] 2 039,9 Błonnik pokarmowy [g] 38,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,9

2026-07-07 wtorek	Dieta podstawowa 1	Zupa mleczna z kaszą manną 300 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany 30g, chleb pszenny 30g, chleb razowy, graham 60g 120 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Kielbasa szynkowa Jana (gruborozdz. wędz.) 50 g (JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Pomidor 80 g Herbata z cukrem z cytryną 250 ml Dżem porcjowy 1 szt	Jogurt owocowy 1 szt (MLE)	Zupa ziemniaczana z natką pietruszki 450 ml (GLU, MLE, SEL) Łazanki z kapusta i mięsem wieprzowym 400 g (GLU, GOR) Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml Mandarynka 150 g	Ser żółty Gouda 40 g (MLE) Szynka premium konserwowa (sz. wieprzowa parzona) 40 g (SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Rzodkiewka z jabłkiem 80 g (MLE) Chleb mieszany 60g, chleb razowy, graham 60g 120 g (GLU) Masło 15g 1 szt (MLE) Herbata z cukrem z cytryną 250 ml Mix salat 10 g	Pomarańcza 150 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 465,7 Białko ogółem [g] 106 Tłuszcz [g] 86,2 Węglowodny przyswajalny [g] 311,4 Sód [mg] 3 703,2 Błonnik pokarmowy [g] 34,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,7
2026-07-08 środa	Dieta podstawowa 1	Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300 ml (MLE) Chleb mieszany 30g, chleb pszenny 30g, chleb razowy, graham 60g 120 g (GLU) Masło 10g 2 szt (MLE) Szynka drobiowa (wędlina drobiowa z kurczaka, parzona) 40 g (SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Twarożek (półtł.) z ziołami prowansalskimi 80 g (MLE) Salatka z k. pekiń, pomidor, ogórek kisz., marchew, kukurydz. 100 g (JAJ, SEL, GOR) Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Banan 150 g	Zupa selerowa z makaronem z natką 450 ml (GLU, MLE, SEL) Udziec z kurczaka pieczony z jarzynami 110 g (GLU, SEL) Marchewka z groszkiem oprószana 100 g (GLU, MLE) Salata lodowa z jogurtem naturalnym 80 g (MLE) Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml	Leczo z kukini z szynką mr 350 g (SOJ, SEL, GOR) Chleb mieszany 60g, chleb razowy, graham 60g 120 g (GLU) Masło 10g 1 szt (MLE) Schab zapiekany (sch. wieprz. wędz. parzony) 40 g (JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02) Pomidor 80 g Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Jogurt owocowy 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 397,1 Białko ogółem [g] 114,7 Tłuszcz [g] 83,4 Węglowodny przyswajalny [g] 286,5 Sód [mg] 3 441,9 Błonnik pokarmowy [g] 37,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,8

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	II Ś	Obiad	Kolacja	Pn	SUMA
2026-06-29 poniedziałek	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu.	Zupa mleczna z kaszą manna 300 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany 30g, chleb pszenny 30g, chleb razowy, graham 60g 120 g (GLU) Masło 10g 1 szt (MLE) Twarożek (półtłusty) z z. pietruszką 80 g (MLE) Szynka z indyka (drob, parzona) 40 g (SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Rzodkiew biała z jabłkiem 80 g (MLE) Herbata z cukrem z cytryną 250 ml Dżem porcjowy 1 szt	Jabłko 150 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami diet. 450 ml (GLU, MLE, SEL) Spaghetti z sosem bolońskim 350 g (GLU) Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml Salatka grecka 120 g (MLE, SEL, GOR) Mandarynka 150 g	Kiełbasa biała, parzona (rozdrobiona na wieprzową) 150 g (GOR) Ketchup 20 g (GOR) Chleb mieszany 40g, chleb razowy, graham 60g 100 g (GLU) Masło 10g 1 szt (MLE) Ser biały w plastrach 50 g (MLE) Salata lodowa z pomidorem i oliwkami 80 g (SEL, GOR) Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Jogurt skyr owocowy 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 438,4 Białko ogółem [g] 134,5 Tłuszcz [g] 80,4 Węglowodny przyswajalny [g] 286,7 Sód [mg] 4 711,5 Błonnik pokarmowy [g] 32,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,4
2026-06-30 wtorek	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu.	Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300 ml (MLE) Chleb mieszany 30g, chleb pszenny 30g, chleb razowy, graham 60g 120 g (GLU) Masło 10g 1 szt (MLE) Ser żółty Gouda 40 g (MLE) Schab zapiekany (sch. wieprz. wędz. parzony) 40 g (JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02) Pomidor z rukolą i ziarnami 80 g Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Sok pomidorowy 200ml 200 ml	Krupnik na jarzynach z ziemniakami i natką 450 ml (GLU, MLE, SEL) Udziec z kurczaka pieczony z jarzynami 110 g (GLU, SEL) Surówka z selera, marchwi i jabłek z jogurtem nat. 120 g (MLE, SEL) Ziemniaki młode z koperkiem 250 g (MLE) Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml	Paszтет Jana (wieprz z dod. kurcz.) 70 g (GLU, JAJ, SEL, GOR) Szynka pieczona (szynka wp. parzona) 40 g (JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Rzodkiewka 70 g Mix sałat 10 g Chleb mieszany 40g, chleb razowy, graham 60g 100 g (GLU) Masło 10g 1 szt (MLE) Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Arbuz 160 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 190,8 Białko ogółem [g] 107,3 Tłuszcz [g] 83,7 Węglowodny przyswajalny [g] 246,1 Sód [mg] 2 919,8 Błonnik pokarmowy [g] 31,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,2

2026-07-01 środa	Dieta łatwa z ograniczeniem tłuszczu.	Kawa Inka na mleku 250 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany 30g, chleb pszenny 30g, chleb razowy, graham 60g 120 g (GLU) Masło 10g 1 szt (MLE) Schab ze szpizami (wp, wędz, parz) 40 g (SOJ, SEL, GOR) Pasta z jaj z natką pietruszki 70 g (JAJ, GOR) Salatka z k. pekiń, pomidor, ogórek kisz, marchew, kukurydza 80 g (JAJ, SEL, GOR)	Cynamonka 1 szt (GLU, JAJ, MLE)	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 450 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Bitki duszone z szynki wieprzowej 100g/150ml 250 g (GLU, SEL, GOR, SEZ) Surówka z warzyw mieszanych 120 g (SEL) Kasza jęczmienna 200 g (GLU) Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml	Risotto z m. wieprzowym i jarzynami 350 g (MLE, SEL) Sos pomidorowy 150 g (GLU, MLE) Szynka drobiowa (wędliina drobiowa z kurczaka, parzona) 40 g (SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Chleb mieszany 40g, chleb razowy, graham 40g 80 g (GLU) Masło 10g 1 szt (MLE) Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Jabłko 150 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 621,1 Białko ogółem [g] 117,2 Tłuszcz [g] 92,9 Węglowodny przyswajalny [g] 332,5 Sód [mg] 4 362,4 Błonnik pokarmowy [g] 37,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,5
2026-07-02 czwartek	Dieta łatwa z ograniczeniem tłuszczu.	Zupa mleczna z zacierką 300 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany 30g, chleb pszenny 30g, chleb razowy, graham 60g 120 g (GLU) Masło 10g 1 szt (MLE) Twarożek (półtłusty) z koperkiem 80 g (MLE) Szynka z indyka (drób, parzona) 40 g (SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Burak pieczony z oliwą 80 g Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Arbuz 160 g	Zupa na s. ogórkowym z ryżem 450 ml (GLU, MLE, SEL) Klops mięsny, pieczony drobiowo-wieprzowy 120 g (GLU, JAJ, SEL, GOR, SEZ) Marchewka oprószana 100 g (GLU, MLE) Salata lodowa z jogurtem naturalnym 100 g (MLE) Ziemniaki młode z koperkiem 250 g (MLE) Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml	Ser żółty Salami 40 g (MLE) krakowska parzona (wieprz, grubo rozdz, parz) 40 g (GOR) Salatka z selera naciowego 80 g (JAJ, GOR) Chleb mieszany 30g, chleb pszenny 30g, chleb razowy, graham 60g 120 g (GLU) Masło 10g 1 szt (MLE) Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Sok owocowo-warzywny 330ml 1 szt (SEL)	Wartość energetyczna [kcal] 2 217,1 Białko ogółem [g] 114,5 Tłuszcz [g] 77,3 Węglowodny przyswajalny [g] 263,9 Sód [mg] 4 498,1 Błonnik pokarmowy [g] 29,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,7
2026-07-03 piątek	Dieta łatwa z ograniczeniem tłuszczu.	Kawa Inka na mleku 250 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany 30g, chleb pszenny 30g, chleb razowy, graham 60g 120 g (GLU) Masło 10g 1 szt (MLE) Twarożek (półtł) z tuńczykiem 70 g (SKR, RYB, MLE, MCK) Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Pasta z warzyw 60 g (SEL) Pomidor 80 g	Arbuz 160 g	Żurek z ziemniakami 450 ml (GLU, MLE, SEL, GOR) Filet z morskczuka z jarzynami pieczony 120 g (GLU, RYB, SOJ, SEL, GOR, SEZ) Surówka z kapusty kiszzonej i marchwi 100 g Fasolka szparagowa z masłem 100 g (MLE) Ziemniaki młode z koperkiem 250 g (MLE) Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml	Makaron z s. pomidorowym i warzywami 250 g (GLU, SEL) Chleb mieszany 40g, chleb razowy, graham 40g 80 g (GLU) Masło 10g 1 szt (MLE) Ser biały w plastrach 50 g (MLE) Pomidor na sałacie zielonej 80 g Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Jogurt skyr naturalny 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 320,2 Białko ogółem [g] 105,4 Tłuszcz [g] 77,4 Węglowodny przyswajalny [g] 296,5 Sód [mg] 2 536,3 Błonnik pokarmowy [g] 35,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,6

2026-07-04 sobota	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu.	Zupa mleczna z kaszą kuskus 300 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany 30g, chleb pszenny 30g, chleb razowy, graham 60g 120 g (GLU) Masło 10g 1 szt (MLE) Filet zapiekany (drob. parz.) 40 g (SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Twarożek sernikowy 50 g (MLE) Bukiet warzyw gotowany 80 g (SEL, GOR) Herbata z cukrem z cytryną 250 ml Mix salat 10 g	Jabłko 150 g	Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 450 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Gulasz z łopatki wieprzowej duszony 100g/100ml 200 g (GLU, SEL, GOR, SEZ) Surówka z k. włoskiej i marchwi z olejem 100 g Brokuł gotowany z masłem 100 g (MLE) Ryż na sypko 200 g (MLE) Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml	Pasta z twarogu (póttł) i jaj z natką 80 g (JAJ, MLE) Szynka szkolna (wieprzowa, parzona) 40 g (SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Rzodkiewka 70 g Chleb mieszany 40g, chleb razowy, graham 60g 100 g (GLU) Masło 10g 1 szt (MLE) Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 115,4 Białko ogółem [g] 112 Tłuszcz [g] 77,1 Węglowodny przyswajalny [g] 262,5 Sód [mg] 3 284,1 Błonnik pokarmowy [g] 31,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,7
2026-07-05 niedziela	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu.	Kakao z cukrem na mleku 250 ml (MLE) Chleb mieszany 30g, chleb pszenny 30g, chleb razowy, graham 60g 120 g (GLU) Masło 10g 1 szt (MLE) Szynka pieczona (szynka wp. parzona) 40 g (JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Twarożek (póttusty) z z. pietruszką 80 g (MLE) Pomidor na sałacie zielonej 90 g Dżem porcjowy 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Rosolnik z makaronem 450 ml (GLU, SEL) Filet z kurczaka pieczony z jarzynami 130 g (GLU, SEL) Surówka z k. pekińskiej i marchwi z olejem 100 g Brukselka gotowana z masłem 100 g (MLE) Ziemniaki młode z koperkiem 250 g (MLE) Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml Wafel z kajmakiem 60 g (GLU, JAJ, MLE)	Salatka z selera, jabłek i kukurydzy diet. 130 g (JAJ, MLE, SEL) Schab zapiekany (sch. wieprz. wędz. parzony) 40 g (JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02) Chleb mieszany 60g, chleb razowy, graham 60g 120 g (GLU) Masło 10g 1 szt (MLE) Herbata z cukrem z cytryną 250 ml Jabłko 150 g	Mus owocowo-warzywny 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2 300,3 Białko ogółem [g] 123,8 Tłuszcz [g] 71,9 Węglowodny przyswajalny [g] 284,7 Sód [mg] 2 504 Błonnik pokarmowy [g] 36,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,6
2026-07-06 poniedziałek	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu.	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany 30g, chleb pszenny 30g, chleb razowy, graham 60g 120 g (GLU) Masło 10g 1 szt (MLE) Schabowa kanapkowa (k. wieprz. grubor. parzona) 40 g (JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Seler naciowy z jabłkiem 100 g (SEL, GOR) Herbata z cukrem 250 ml	Banan 150 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami diet. 450 ml (GLU, MLE, SEL) Klopsiki wieprzowe duszone w s. koperkowym 100g/150ml 250 g (GLU, JAJ, SEL, GOR, SEZ) Cwikła z jabłkiem 100 g Fasolka szparagowa z masłem 100 g (MLE) Kasza jęczmienna 200 g (GLU) Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml	Zupa drobiowa z jarzynami z makaronem 350 ml (GLU, MLE, SEL) Chleb mieszany 40g, chleb razowy, graham 60g 100 g (GLU) Masło 10g 1 szt (MLE) Ser biały w plastrach 50 g (MLE) Pomidor 80 g Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Jogurt skyr naturalny 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 222,8 Białko ogółem [g] 104,1 Tłuszcz [g] 68 Węglowodny przyswajalny [g] 288 Sód [mg] 1 628 Błonnik pokarmowy [g] 37,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,4

2026-07-07 wtorek	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszcz.	Zupa mleczna z kaszą manną 300 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany 30g, chleb pszenny 30g, chleb razowy, graham 60g 120 g (GLU) Masło 10g 1 szt (MLE) Kielbasa szynkowa Jana (gruborozdz. wędz.) 50 g (JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Ser biały w plastrach 50 g (MLE) Pomidor 80 g Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Jogurt owocowy 1 szt (MLE)	Zupa ziemniaczana z natką pietruszki 450 ml (GLU, MLE, SEL) Potrawka z kurczaka z jarzynami 100g/100ml 200 g (GLU, MLE, SEL) Surówka z marchwi i jabłka z jogurtem nat. 120 g (MLE) Ryż na sypko 200 g (MLE) Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml	Ser żółty Gouda 40 g (MLE) Szynka premium konserwowa (sz. wieprzowa parzona) 40 g (SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Rzodkiewka z jabłkiem 80 g (MLE) Chleb mieszany 60g, chleb razowy, graham 60g 120 g (GLU) Masło 10g 1 szt (MLE) Herbata z cukrem z cytryną 250 ml Mix salat 10 g	Pomarańcza 150 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 181,2 Białko ogółem [g] 113,5 Tłuszcz [g] 64,3 Węglowodny przyswajalny [g] 306,3 Sód [mg] 3 721,7 Błonnik pokarmowy [g] 31,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,9
2026-07-08 środa	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszcz.	Zupa mleczna z kaszą kukurydzną 300 ml (MLE) Chleb mieszany 30g, chleb pszenny 30g, chleb razowy, graham 60g 120 g (GLU) Masło 10g 1 szt (MLE) Szynka drobiowa (wędlina drobiowa z kurczaka, parzona) 40 g (SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Twaróg (półtł.) z ziołami prowansalskimi 80 g (MLE) Salatka z k. pekiń, pomidor, ogórek kisz., marchew, kukurydz. 100 g (JAJ, SEL, GOR) Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Banan 150 g	Zupa selerowa z makaronem z natką 450 ml (GLU, MLE, SEL) Udziec z kurczaka pieczony z jarzynami 110 g (GLU, SEL) Marchewka z groszkiem oprószana 100 g (GLU, MLE) Salata lodowa z jogurtem naturalnym 80 g (MLE) Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml	Leczo z cukini z szynką mr. 350 g (SOJ, SEL, GOR) Chleb mieszany 60g, chleb razowy, graham 60g 120 g (GLU) Masło 10g 1 szt (MLE) Schab zapiekany (sch. wieprz. wędz. parzony) 40 g (JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02) Pomidor 80 g Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Jogurt owocowy 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 324,1 Białko ogółem [g] 114,6 Tłuszcz [g] 75,1 Węglowodny przyswajalny [g] 286,5 Sód [mg] 3 441 Błonnik pokarmowy [g] 37,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,4