

01.06.2026r poniedziałek

	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Dieta z ogr. węglowodanów łatwo przyswajalnych
Śniadanie	Kasza manna z mlekiem 2%tł 300ml (GLU PSZ, MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb pszenny 50 g (GLU PSZ) Margaryna miękka o zaw. tłuszczu 39% 15g , Szynka wieprzowa gotowana z połączonych kawałków mięsa 80g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Papryka czerwona 100 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml, Cukier 5g	Kasza manna z mlekiem 2%tł 300ml (GLU PSZ, MLE) Chleb pszenny 100 g (GLU PSZ) Margaryna miękka o zaw. tłuszczu 39% 15g, Szynka drobiowa gotowana z połączonych kawałków mięsa 80g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), sałata 20g, gruszka pieczona 1 szt., Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna miękka o zaw. tłuszczu 39% 15g , Szynka wieprzowa gotowana z połączonych kawałków mięsa (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) 80g, Papryka czerwona 100 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml,
II Śn	Jogurt naturalny 150g (MLE), gruszka 1 szt	Jogurt naturalny 2% tł. 150g (MLE)	Chleb razowy pszenno- żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) twarożek 30g (MLE), pomidor 30g, Woda 250ml.
Obiad	Zupa ryżowa (ryż brązowy) z zieleciną 400ml (SEL), klops drobiowy (80g) w sosie pomidorowym z cukinią (40g) (GLU PSZ, MLE, JAJ), ziemniaki gotowane 200g, kolorowa fasolka szparagowa gotowana na parze 200g , Kompot wieloowocowy z/c 250ml	Zupa ryżowa (ryż biały) z zieleciną 400ml (SEL), klops drobiowy gotowany (90g) w sosie pomidorowym z cukinią (40g) (GLU PSZ, MLE, JAJ), ziemniaki gotowane 200g, kolorowa fasolka szparagowa gotowana na parze z olejem rzepakowym 200g, Kompot wieloowocowy z/c 250ml	Zupa ryżowa (ryż brązowy) z zieleciną 400ml (SEL), klops drobiowy (80g) w sosie pomidorowym z cukinią (40g) (GLU PSZ, MLE, JAJ), ziemniaki gotowane 200g, kolorowa fasolka szparagowa gotowana na parze 200g , Kompot wieloowocowy b/c 250ml
Pod w.			Gruszka 1 szt, Jogurt naturalny 150g (MLE)
Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb pszenny 50 g (GLU PSZ), Margaryna miękka o zaw. tłuszczu 39% 15g Pasta z tuńczyka z ogórkiem kiszonym 80g (RYB, GOR) rzodkiewka 100g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml, Cukier 5g	Chleb pszenny 100 g (GLU PSZ), Margaryna miękka o zaw. tłuszczu 39% 15g, Pasta z tuńczyka z ogórkiem kiszonym 80g (RYB, GOR), pomidor b/s 100g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) , Margaryna miękka o zaw. tłuszczu 39% 15g, Pasta z tuńczyka z ogórkiem kiszonym 80g (RYB, GOR), rzodkiewka 100g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml

	Posiłek nocny	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT szynkowa z kurczaka z połączonych kawałków mięsa 30g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Margaryna miękka o zaw. tłuszczu 39% 3g, sałata 20g, Woda 250ml	Chleb pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), szynkowa z kurczaka z połączonych kawałków mięsa 30g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Margaryna miękka o zaw. tłuszczu 39% 3g, sałata 20g, Woda 250ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), szynkowa z kurczaka z połączonych kawałków mięsa 30g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Margaryna miękka o zaw. tłuszczu 39% 3g, sałata 20g, Woda 250ml
		<p>Wartość energetyczna: 2302 kcal.</p> <p>Białko ogółem: 100,55g</p> <p>Tłuszcz: 71g</p> <p>Kw.tł.nasy.: 18,14g</p> <p>Węglowodany ogółem: 320,23g</p> <p>W tym cukry: 64,01g</p> <p>Błonnik pokarmowy: 30,09g</p> <p>Sól: 4,39g</p> <p>Sód: 2878,69 mg</p>	<p>Wartość energetyczna: 2228kcal.</p> <p>Białko ogółem: 111,88g</p> <p>Tłuszcz: 55,36g</p> <p>Kw.tł.nasy.: 15,80g</p> <p>Węglowodany ogółem: 328,67g</p> <p>W tym cukry: 59,18g</p> <p>Błonnik pokarmowy: 21,14g</p> <p>Sól: 5,60g</p> <p>Sód: 2623,19 mg</p>	<p>Wartość energetyczna: 1961 kcal.</p> <p>Białko ogółem: 108,87g</p> <p>Tłuszcz: 44,64g</p> <p>Kw.tł.nasy.: 21,20g</p> <p>Węglowodany ogółem: 297,28g</p> <p>W tym cukry: 51,90g</p> <p>Błonnik pokarmowy: 46,98g</p> <p>Sól: 6,50g</p> <p>Sód: 3062,61mg</p>

02.06.2026r wtorek

	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Dieta z ogr. węglowodanów łatwo przyswajalnych
Śniadanie	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb pszenny 50 g (GLU PSZ) Margaryna miękka o zaw. tłuszczu 39% 15g , Szynka wieprzowa gotowana z połączonych kawałków mięsa 80g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ogórek 100g, Kawa zbożowa z mlekiem 2 % tł. b/c 250ml, Cukier 5g	Chleb pszenny 100g (GLU PSZ) Margaryna miękka o zaw. tłuszczu 39% 15g , Szynka drobiowa gotowana z połączonych kawałków mięsa 80g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Pomidor b/s 100 g, Kawa zbożowa z mlekiem 2%tł b/c 250ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna miękka o zaw. tłuszczu 39% 15g , Szynka wieprzowa gotowana z połączonych kawałków mięsa 80g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ogórek 100g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml
II Śn	Budyń śmietankowy do picia b/c 200g (MLE, GLU PSZ), Cukier 5g, Jabłko 100g	Budyń śmietankowy do picia b/c 200g (MLE, GLU PSZ), Cukier 5g, Jabłko gotowane 100g	Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) , twarożek z rzodkiewką 40g, Woda 250ml
Obiad	Zupa fasolowa 400ml (SEL), filet z indyka pieczony (80g) z sosem z kolorowej papryki (50g) , Ryż brązowy z warzywami 200g (SEL), Surówka z białej kapusty 200g (SEL), Kompot wieloowocowy z/c 250ml	Zupa kapuśniak z pekinki z koperkiem i ziemniakami 400ml (SEL), potrawka z indyka z kalafiejem i marchewką (100g) (GLU PSZ), Makaron świderki (GLU PSZ, JAJ) 200g, brokuł gotowany na parze z koperkiem 200g, Kompot wieloowocowy z/c 250ml	Zupa fasolowa 400ml (SEL), filet z indyka pieczony (80g), ryż brązowy z warzywami 200g (SEL), Surówka z białej kapusty 200g (SEL), Kompot wieloowocowy b/c 250ml
Podw	.	.	Kefir 2% tł (MLE) 200ml, Jabłko 150g
Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb pszenny 50 g (GLU PSZ), Margaryna miękka o zaw. tłuszczu 39% 15g, Szynka z kurczaka z połączonych kawałków mięsa 80g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), pomidor 100g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml, Cukier 5g	Chleb pszenny 100 g (GLU PSZ), Margaryna miękka o zaw. tłuszczu 39% 15g, Szynka z kurczaka z połączonych kawałków mięsa 80g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), sałata 30g, banan 1 szt, Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Margaryna miękka o zaw. tłuszczu 39% 15g, Szynka z kurczaka z połączonych kawałków mięsa 80g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, pomidor 100g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml
Posiłek nocny	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Szynka konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 20g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL,	Chleb pszenny 30 g (GLU PSZ), Szynka konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 20g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Sałata 20g, Margaryna	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Szynka konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 20g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Sałata 20g, Margaryna

	GOR), Salata 20g, Margaryna miękka o zaw. Tłuszczu 39% 5g, Woda 250ml	miękka o zaw. Tłuszczu 39% 5g, Woda 250ml	miękka o zaw. Tłuszczu 39% 5g, Woda 250ml
	<p>Wartość energetyczna: 2025 kcal.</p> <p>Białko ogółem: 102,69g</p> <p>Tłuszcz: 45,25g</p> <p>Kw.tł.nasy.: 16,44 g</p> <p>Węglowodany ogółem: 310,28g</p> <p>W tym cukry: 93,46g</p> <p>Błonnik pokarmowy: 38,22g</p> <p>Sól: 6,66g</p> <p>Sód: 2864,20mg</p>	<p>Wartość energetyczna: 2167 kcal.</p> <p>Białko ogółem: 103,39 g</p> <p>Tłuszcz: 49,34g</p> <p>Kw.tł.nasy.: 16,78g</p> <p>Węglowodany ogółem: 333,80g</p> <p>W tym cukry: 86,07g</p> <p>Błonnik pokarmowy: 25,3g</p> <p>Sól: 6,03g</p> <p>Sód: 3490,48mg</p>	<p>Wartość energetyczna: 2084 kcal.</p> <p>Białko ogółem: 113,19g</p> <p>Tłuszcz: 53,37g</p> <p>Kw.tł.nasy.: 15,98g</p> <p>Węglowodany ogółem: 303,89g</p> <p>W tym cukry: 59,7g</p> <p>Błonnik pokarmowy: 46,38g</p> <p>Sól: 6,93g</p> <p>Sód: 3229,91mg</p>

03.06.2026r środa

	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Dieta z ogr. węglowodanów łatwo przyswajalnych
Śniadanie	Platki ryżowe na mleku 2% 300ml (MLE), Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Chleb pszenny 50 g (GLU PSZ), Margaryna miękka o zaw. tłuszczu 39% 15g, Szynka z indyka gotowana z połączonych kawałków mięsa (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) 80g , Rzodkiewka 100 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml, Cukier 5g,	Platki ryżowe na mleku 2% 300ml (MLE), Chleb pszenny 100 g (GLU PSZ) Margaryna miękka o zaw. tłuszczu 39% 15g, Szynka z indyka gotowana z połączonych kawałków mięsa 80g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), sałata 20g , Banan 1 szt, Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna miękka o zaw. Tłuszczu 39% 15g (MLE), Szynka z indyka gotowana z połączonych kawałków mięsa 80g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Rzodkiewka 100 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml
II Śn	Jogurt naturalny 2%tł 150g (MLE), banan 1 szt	Jogurt naturalny 2%tł 150g (MLE)	Chleb razowy pszenno- żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), szynkowa z kurczaka z połączonych kawałków mięsa 30g (MLE), sałata 20g, Margaryna miękka o zaw. tłuszczu 39% 3g (MLE), Woda 250ml.
Obiad	Zupa kalafiorowa z koncentratem pomidorowym 400ml (SEL), Gulasz z szynki wieprzowej gotowany(80g) z pieczarkami o ogórkiem kiszonym (50g) (GLU PSZ, GOR) , Kasza jęczmienna pęczak gotowana (GLU JĘCZ) 200g, Sałatka z buraka gotowanego i jabłka z olejem rzepakowym 200g, Kompot wieloowocowy z/c 250ml	Zupa kalafiorowa z koncentratem pomidorowym 400ml (SEL), Pulpet drobiowy gotowany 80g w jarzynach 50g (GLU PSZ, SEL), Ziemniaki gotowane 200g, Sałatka z buraka gotowanego i jabłka z olejem rzepakowym 200g, Kompot wieloowocowy z/c 250ml	Zupa kalafiorowa z koncentratem pomidorowym 400ml (SEL), Gulasz z szynki wieprzowej gotowany(80g) z pieczarkami i ogórkiem kiszonym (50g) (GLU PSZ, GOR), Kasza jęczmienna pęczak gotowana (GLU JĘCZ) 200g, Surówka wielowarzywna z olejem rzepakowym 200g (SEL), Kompot wieloowocowy b/c 250ml
Pod w.			Jogurt naturalny 2%tł 150g (MLE), Gruszka 130g
Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb pszenny 50 g (GLU PSZ), Margaryna miękka o zaw. tłuszczu 39% 15g, ser twarogowy chudy 60g (MLE), miód 20g, Papryka kolorowa 100g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml, Cukier 5g	Chleb pszenny 100 g (GLU PSZ), Margaryna miękka o zaw. tłuszczu 39% 20g, ser twarogowy chudy 60g (MLE), miód 20g, Pomidor b/s 100g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Margaryna miękka o zaw. tłuszczu 39% 15g, ser twarogowy chudy 80g (MLE), Papryka kolorowa 100g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml
Posiłek nocny	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) , Szynka konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce	Chleb pszenny 30 g (GLU PSZ), Szynka konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 20g (może zawierać:	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Szynka konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 20g (może

	<p>niejadalnej 20g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Sałata 20g, Margaryna miękka o zaw. Tłuszczu 39% 5g, Woda 250ml</p>	<p>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), sałata 20g, Margaryna miękka o zaw. Tłuszczu 39% 5g, Woda 250ml</p>	<p>zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Sałata 20g, Margaryna miękka o zaw. Tłuszczu 39% 5g, Woda 250ml</p>
	<p>Wartość energetyczna: 2133 kcal. Białko ogółem: 101,06g Tłuszcz: 43,59g Kw.tł.nasy.: 15,33g Węglowodany ogółem: 337,40g W tym cukry: 78,74g Błonnik pokarmowy: 23,41g Sól: 5,50g Sód: 3029,98mg</p>	<p>Wartość energetyczna: 2117 kcal. Białko ogółem: 98,86g Tłuszcz: 49,74g Kw.tł.nasy.: 17,22g Węglowodany ogółem: 322,90g W tym cukry: 77,07g Błonnik pokarmowy: 24,07g Sól: 6,40g Sód: 2797mg</p>	<p>Wartość energetyczna: 1917 kcal. Białko ogółem: 101,87g Tłuszcz: 49,93g Kw.tł.nasy.: 16,41g Węglowodany ogółem: 277,61g W tym cukry: 55,64g Błonnik pokarmowy: 43,90g Sól: 5,37g Sód: 2977mg</p>

04.06.2026r czwartek

	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Dieta z ogr. węglowodanów łatwo przyswajalnych
Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem 2%tł b/c 250ml (MLE, GLU PSZ), Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb pszenny 50 g (GLU PSZ) Margaryna miękka o zaw. tłuszczu 39% 15g, Szynka z kurczaka gotowana z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 80g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ogórek 100 g, Cukier 5g	Kawa zbożowa z mlekiem 2%tł b/c 250ml (MLE, GLU PSZ) , Chleb pszenny 100 g (GLU PSZ) Margaryna miękka o zaw. tłuszczu 39% 15g, Szynka z kurczaka gotowana z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 80g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), pomidor b/s 100g	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna miękka o zaw. tłuszczu 39% 15g , Szynka z kurczaka gotowana z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Twarożek ze szczypiorkiem 30g (MLE), Ogórek 100 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml
II Śn	Kefir 2%tł 150 ml (MLE), jabłko 1 szt.	Kefir 2%tł 150 ml (MLE)	Kefir 2%tł 150 ml (MLE), Jabłko 1 szt.
Obiad	Zupa krupnik jęczmienny 400ml (SEL, GLU JĘCZ), Zapiekanka z makaronu razowego (200g) z kurczakiem(80g) i warzywami (cukinia, papryka, pieczarki) 100g (GLU PSZ, MLE, JAJ) , Surówka koperkowa (SEL. MLE) 200g, Kompot wieloowocowy z/c 250ml	Zupa krupnik jęczmienny 400ml (SEL, GLU JĘCZ), Filet z kurczaka pieczony z cytryną w sosie własnym 80g, Ziemniaki gotowane 200g , dynia gotowana z olejem rzepakowym 200g, Kompot wieloowocowy z/c 250ml	Zupa krupnik jęczmienny 400ml (SEL, GLU JĘCZ), Zapiekanka z makaronu razowego (200g) z kurczakiem(80g) i warzywami (cukinia, papryka, pieczarki) 100g (GLU PSZ, MLE, JAJ), Surówka koperkowa (SEL. MLE) 200g, Kompot wieloowocowy b/c 250ml
Podw.			Salatka ze świeżych warzyw z ciecierzycą i olejem rzepakowym (sałata, pomidor, ogórek, rzodkiewka, kukurydza, szczypiorek) 200g , Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT)
Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb pszenny 50 g (GLU PSZ), Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 100g (JAJ, MLE), rzodkiewka 100g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml, Cukier 5g	Chleb pszenny 100 g (GLU PSZ), Margaryna miękka o zaw. tłuszczu 39% 15g, Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 80g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Sałata 30g, jabłko gotowane 1 szt., Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) , Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 100g (JAJ, MLE), rzodkiewka 100g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml

	Posiłek nocny	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) , Szynka konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 20g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Sałata 20g, Margaryna miękka o zaw. Tłuszczu 39% 5g, Woda 250ml	Chleb pszenny 30 g (GLU PSZ), Szynka konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 20g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), sałata 20g, Margaryna miękka o zaw. Tłuszczu 39% 5g, Woda 250ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Szynka konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 20g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Sałata 20g, Margaryna miękka o zaw. Tłuszczu 39% 5g, Woda 250ml
		Wartość energetyczna: 2124 kcal. Białko ogółem: 102,53g Tłuszcz: 58,22g Kw.tł.nasy.: 20,76g Węglowodany ogółem: 299,67g W tym cukry: 66,69g Błonnik pokarmowy: 25,74g Sól: 6,63g Sód: 2487mg	Wartość energetyczna: 2117kcal. Białko ogółem: 112,23g Tłuszcz: 57,88g Kw.tł.nasy.: 17,33g Węglowodany ogółem: 294,16g W tym cukry: 67,71 Błonnik pokarmowy: 24,46g Sól: 5,44g Sód: 2417mg	Wartość energetyczna: 2309 kcal. Białko ogółem: 110,02g Tłuszcz: 63,88g Kw.tł.nasy.: 21,10g Węglowodany ogółem: 330,06g W tym cukry: 54,23g Błonnik pokarmowy: 44,67g Sól: 5,37g Sód: 2687mg

05.06.2026r piątek

	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Dieta z ogr. węglowodanów łatwo przyswajalnych
Śniadanie	Platki jęczmienne na mleku 2% 300ml (MLE, GLU PSZ, JAJ) , Chleb razowy żytnio-pszeny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb pszenny 50 g (GLU PSZ) Margaryna miękka o zaw. tłuszczu 39% 15g , Ser twarogowy półtłusty 60g (MLE), Pomidor 100 g, Dżem niskosłodzony 20g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml, Cukier 5g, pomarańcza 1 szt	Platki jęczmienne na mleku 2% 300ml (MLE, GLU PSZ, JAJ) , Chleb pszenny 100 g (GLU PSZ) Margaryna miękka o zaw. tłuszczu 39% 15g , Ser twarogowy chudy 60g (MLE), sałata 20g, Jabłko pieczone 1 szt., Dżem niskosłodzony 20g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml	Chleb razowy żytnio-pszeny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna miękka o zaw. tłuszczu 39% 15g , Ser twarogowy półtłusty 80g (MLE), Pomidor 100 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml,
II Śn	Chleb razowy żytnio-pszeny 35g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Hummus z ciecierzycy 35g (SEZ), Woda 250ml	Jogurt naturalny 2%, 150g (MLE)	Chleb razowy żytnio-pszeny 35g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Hummus z ciecierzycy 35g (SEZ), Woda 250ml
Obiad	Zupa solferino z ryżem brązowym 400ml (SEL, MLE, GOR), Ryba miruna panierowana pieczona 130g (RYB) , Surówka z czerwonej kapusty z olejem 200g, Ziemniaki gotowane 200g, Kompot wieloowocowy z/c 250ml	Zupa solferino z ryżem białym 400ml (SEL, GLU PSZE), Ryba miruna pieczona z majerankiem 130g (RYB) , Kalafior gotowany na parze z koperkiem 200g, Ziemniaki gotowane 200g, Kompot wieloowocowy z/c 250ml	Zupa solferino z ryżem brązowym 400ml (SEL, MLE, GOR), Ryba miruna pieczona z majerankiem 130g (RYB) , Surówka z czerwonej kapusty z olejem 200g, Ziemniaki gotowane 200g, Kompot wieloowocowy b/c 250ml
Pod w.			Pomarańcza 150g, Jogurt naturalny 2% 150g (MLE)
Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszeny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb pszenny 50 g (GLU PSZ), ser żółty o obniżonej zawartości tłuszczu 40g (MLE), Szyńka z kurczaka gotowana z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 20g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), papryka kolorowa 100g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml, cukier 5g	Chleb pszenny 100 g (GLU PSZ), S (MLE), Pasta jajeczna z białek jaj z koperkiem i olejem rzepakowym (JAJ) 100g, pomidor b/s 100g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml	Chleb razowy żytnio-pszeny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), ser żółty o obniżonej zawartości tłuszczu 40g (MLE), Szyńka z kurczaka gotowana z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 20g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), papryka kolorowa 100g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml
Posiłek nocny	Chleb razowy żytnio-pszeny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) , Szyńka konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce	Chleb pszenny (GLU PSZ) 30g , Szyńka konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 20g (może zawierać:	Chleb razowy żytnio-pszeny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) , Szyńka konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 20g (może

	niejadalnej 20g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), sałata 20g, Margaryna miękka o zaw. Tłuszczu 39% 5g, Woda 250ml	GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), sałata 20g, Margaryna miękka o zaw. Tłuszczu 39% 5g, Woda 250ml	zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), sałata 20g, Margaryna miękka o zaw. Tłuszczu 39% 5g, Woda 250ml
	<p>Wartość energetyczna: 2014 kcal.</p> <p>Białko ogółem: 84,12g</p> <p>Tłuszcz: 57,76g</p> <p>Kw.tł.nasy.: 20,99g</p> <p>Węglowodany ogółem: 293,27g</p> <p>W tym cukry: 81,98g</p> <p>Błonnik pokarmowy: 28,25g</p> <p>Sól: 4,99g</p> <p>Sód: 2122,90mg</p>	<p>Wartość energetyczna: 1902 kcal.</p> <p>Białko ogółem: 103,24g</p> <p>Tłuszcz: 45,75g</p> <p>Kw.tł.nasy.: 16,52g</p> <p>Węglowodany ogółem: 274,62g</p> <p>W tym cukry: 67g</p> <p>Błonnik pokarmowy: 24,60g</p> <p>Sól: 5,20g</p> <p>Sód: 2437,25mg</p>	<p>Wartość energetyczna: 1976 kcal.</p> <p>Białko ogółem: 104,49g</p> <p>Tłuszcz: 61,24g</p> <p>Kw.tł.nasy.: 19,87g</p> <p>Węglowodany ogółem: 262,28g</p> <p>W tym cukry: 61,18g</p> <p>Błonnik pokarmowy: 42,48g</p> <p>Sól: 5,72g</p> <p>Sód: 2706,76mg</p>

06.06.2026r sobota

	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Dieta z ogr. węglowodanów łatwo przyswajalnych
Śniadanie	Kawa zbożowa na mleku 2% b/c 250ml (MLE, GLU PSZ) , Cukier 5g Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb pszenny 50 g (GLU PSZ), Margaryna miękka o zaw. tłuszczu 39% 15g , Szynka z kurczaka gotowana z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 80g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), rzodkiewka 80 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml	Kawa zbożowa na mleku 2% b/c 250ml (MLE, GLU PSZ), Chleb pszenny 100 g (GLU PSZ), Margaryna miękka o zaw. tłuszczu 39% 15g , Szynka z kurczaka gotowana z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 80g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Banan 1 szt, Sałata 30g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna miękka o zaw. tłuszczu 39% 15g , Szynka z kurczaka gotowana z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 80g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), rzodkiewka 80 g, Sałata 20g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml,
II Śn	Banan 1szt., Maślanka naturalna 250 ml (MLE)	Chleb pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), twarożek pomidorowy z koperkiem 30g, Woda 250ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), twarożek ogórkowy z koperkiem 50g, Woda 250ml
Obiad	Zupa jarzynowa z ziemniakami 400ml (SEL, MLE), skrzydelka z kurczaka pieczone 2szt, Surówka z białej kapusty z olejem 200g, Kasza jaglana gotowana z warzywami 200g, Kompot wieloowocowy z/c 250ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami 400ml (SEL, MLE), skrzydelka z kurczaka pieczone 2 szt, marchewka z groszkiem gotowana (GLU PSZ) 150g, Kasza jaglana gotowana z warzywami 200g, Kompot wieloowocowy z/c 250ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami 400ml (SEL, MLE), Filet z kurczaka pieczony w sosie własnym z ziołami 100g , Surówka z białej kapusty z olejem 200g, kasza pęczak gotowana z warzywami (GLU JĘCZ) 200g, Kompot wieloowocowy b/c 250ml
Podw.			Maślanka naturalna 250g (MLE), Jabłko 150g
Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb pszenny 50 g (GLU PSZ), Margaryna miękka o zaw. tłuszczu 39% 15g , Szynka drobiowa z indykiem z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 80g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Pomidor 100g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml, Cukier 5g	Chleb pszenny 100 g (GLU PSZ), Margaryna miękka o zaw. tłuszczu 39% 15g , Szynka drobiowa z indykiem z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 80g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Pomidor b/s 100g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna miękka o zaw. tłuszczu 39% 15g , Szynka drobiowa z indykiem z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 80g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Pomidor 100g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml

	Posiłek nocny	Chleb razowy żytnio-pszeniczny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) , Szynka konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 20g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), sałata 30g, Margaryna miękka o zaw. Tłuszczu 39% 5g, Woda 250ml	Chleb pszenny 30 g (GLU PSZ) , Szynka konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 20g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), sałata 20g, Margaryna miękka o zaw. Tłuszczu 39% 5g, Woda 250ml	Chleb razowy żytnio-pszeniczny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) , Szynka konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 20g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), sałata 20g, Margaryna miękka o zaw. Tłuszczu 39% 5g, Woda 250ml
		Wartość energetyczna: 2299kcal. Białko ogółem: 122,79g Tłuszcz: 67,26g Kw.tł.nasy.: 18,08g Węglowodany ogółem: 307,86g W tym cukry: 82,40g Błonnik pokarmowy: 30,59g Sól: 6,89g Sód: 3215,18mg	Wartość energetyczna:2313 kcal. Białko ogółem: 114,37g Tłuszcz: 65,35g Kw.tł.nasy.: 25,93g Węglowodany ogółem: 323,42g W tym cukry: 63,28g Błonnik pokarmowy: 24,72g Sól: 4,54g Sód: 2487mg	Wartość energetyczna: 2110 kcal. Białko ogółem: 125,11g Tłuszcz: 51,41g Kw.tł.nasy.: 14,17g Węglowodany ogółem: 303,55g W tym cukry:56,97g Błonnik pokarmowy: 39,58g Sól: 5,13g Sód: 2687mg

07.06.2026r niedziela

	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna z ogr. tłuszczu	Dieta z ogr. węglowodanów łatwo przyswajalnych
Śniadanie	Kasza manna na mleku 2% 300ml (MLE, GLU PSZ) , Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb pszenny 50 g (GLU PSZ) , Margaryna miękka o zaw. tłuszczu 39% 15g, Szynka z kurczaka gotowana z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 80g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Papryka czerwona 100 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml, Cukier 5g, gruszka 1 szt	Kasza manna na mleku 2% 300ml (MLE, GLU PSZ) , Chleb pszenny 100 g (GLU PSZ) , Margaryna miękka o zaw. tłuszczu 39% 15g , Szynka z kurczaka gotowana z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 80g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), sałata 20g, gruszka gotowana 1 szt, Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna miękka o zaw. tłuszczu 39% 15g , Szynka z kurczaka gotowana z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 80g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Papryka czerwona 100 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml
II Śn	Koktajl malinowy na kefirze 2%tł 200ml (MLE)	Koktajl malinowy na kefirze 2%tł 200ml (MLE) (maliny przetarte)	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Twarożek z ziołami (MLE), pomidor 30g, Margaryna miękka o zaw. Tłuszczu 39% 5g, Woda 250ml
Obiad	Rosół drobiowy z makaronem 400ml (SEL, GLU PSZ), Gołąbek z mięsem wieprzowym i ryżem brązowym w sosie pomidorowym 150g (GLU PSZE, JAJ), Surówka koperkowa z białej kapusty z porem i olejem rzepakowym 200g, Ziemniaki gotowane 200g, Kompot wieloowocowy z/c 250ml	Rosół drobiowy z makaronem 400ml (SEL, GLU PSZ), Gołąbek bez zawijania z mięsa drobiowego z kapustą pekińską i ryżem białym w sosie pomidorowym 150g (GLU PSZE, JAJ), Kalafior gotowany 200g, Ziemniaki gotowane 200g, Kompot wieloowocowy z/c 250ml	Rosół drobiowy z makaronem pełnoziarnistym 400ml (SEL, GLU PSZ), Gołąbek z mięsem wieprzowym i ryżem brązowym w sosie pomidorowym 150g (GLU PSZE, JAJ) , Surówka koperkowa z białej kapusty z porem i olejem rzepakowym 200g, Ziemniaki gotowane 200g, Kompot wieloowocowy b/c 250ml
Podw			Gruszka 100g, Kefir 2% tłuszczu 250ml (MLE)
Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb pszenny 50 g (GLU PSZ), Pasta z ryby gotowanej z olejem rzepakowym i szczypiorkiem 80g (RYB, JAJ), Pomidor 100g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml, Cukier 5g	Chleb pszenny 100 g (GLU PSZ), Pasta z ryby gotowanej z olejem rzepakowym i koperkiem 80g (RYB, JAJ), pomidor b/s 100g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Pasta z ryby gotowanej z olejem rzepakowym i szczypiorkiem 80g (RYB, JAJ), Pomidor 100g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml

	Posiłek nocny	Chleb razowy żytnio-pszeniczny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) , Margaryna miękka o zaw. tłuszczu 39% 10g , Szyńka z indyka z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 20g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Sałata 20g, Woda 250ml	Chleb pszeniczny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) , Margaryna miękka o zaw. Tłuszczu 39% 5 g , Szyńka z indyka z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 20g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Sałata 20g, Woda 250ml	Chleb razowy żytnio-pszeniczny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) , Margaryna miękka o zaw. tłuszczu 39% 10g , Szyńka z indyka z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 40g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Sałata 30g, Woda 250ml
		<p>Wartość energetyczna: 2347kcal.</p> <p>Białko ogółem: 112,15g</p> <p>Tłuszcz: 69,99g</p> <p>Kw.tł.nasy.: 22,42g</p> <p>Węglowodany ogółem: 334,39g</p> <p>W tym cukry:79,3g</p> <p>Błonnik pokarmowy: 36,49g</p> <p>Sól: 6,79g</p> <p>Sód: 2787mg</p>	<p>Wartość energetyczna: 2179 kcal.</p> <p>Białko ogółem: 100,76g</p> <p>Tłuszcz: 58,5g</p> <p>Kw.tł.nasy.: 19,21g</p> <p>Węglowodany ogółem: 315,13g</p> <p>W tym cukry: 53,82g</p> <p>Błonnik pokarmowy: 22,02g</p> <p>Sól: 5,14g</p> <p>Sód: 2787mg</p>	<p>Wartość energetyczna: 2324 kcal.</p> <p>Białko ogółem: 127,93g</p> <p>Tłuszcz: 75,17g</p> <p>Kw.tł.nasy.: 22,96g</p> <p>Węglowodany ogółem: 312g</p> <p>W tym cukry: 61g</p> <p>Błonnik pokarmowy: 43g</p> <p>Sól: 5,42g</p> <p>Sód: 2797mg</p>

08.06.2026r poniedziałek

	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna z ogr. tłuszczu	Dieta z ogr. węglowodanów łatwo przyswajalnych
Śniadanie	Kakao na mleku 2% b/c 250ml (MLE, GLU PSZ) , Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb pszenny 50 g (GLU PSZ) , Margaryna miękka o zaw. tłuszczu 39% 15g , Twarożek ze szczypiorkiem 80g (MLE), ogórek 100g, Cukier 5g	Kakao na mleku 2% b/c 250ml (MLE, GLU PSZ) , Chleb pszenny 100 g (GLU PSZ) , Margaryna miękka o zaw. tłuszczu 39% 15g , Twarożek chudy z koperkiem 80g (MLE), Sałata 20g, Jabłko gotowane 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna miękka o zaw. tłuszczu 39% 15g , Twarożek ze szczypiorkiem 80g (MLE), ogórek 100g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml,
II Śn	Jogurt naturalny 150g (MLE) Jabłko 1 szt.	Jogurt naturalny 150g (MLE)	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) , Szynka konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 20g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), sałata 20g, Margaryna miękka o zaw. Tłuszczu 39% 5g, Woda 250ml
Obiad	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 400ml (SEL, MLE), Gulasz wołowy (w tym chuda wołowina 80g) z papryką 130g (GLU PSZE) , Surówka z białej kapusty z olejem rzepakowym 200g, Kasza jęczmienna pęczak gotowana 200g (GLU JĘCZ), Kompot wieloowocowy z/c 250ml	Zupa warzywna z cukinią i koperkiem z ziemniakami 400ml (SEL, MLE), pierś z kurczaka pieczona 80g z sosem jarzynowym 50g (GLU PSZ, SEL) , Buraczki na ciepło z olejem 200g, Kasza jęczmienna drobna gotowana 200g (GLU JĘCZ), Kompot wieloowocowy z/c 250ml	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 400ml (SEL, MLE), Gulasz wołowy (w tym chuda wołowina 80g) z papryką 130g (GLU PSZ) , Surówka z białej kapusty z olejem rzepakowym 200g, Kasza jęczmienna pęczak gotowana 200g (GLU JĘCZ), Kompot wieloowocowy b/c 250ml
Pod w.			Jogurt naturalny 150g (MLE), Gruszka 1 szt
Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb pszenny 50 g (GLU PSZ), Szynka konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 80g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Papryka czerwona 100g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml, Cukier 5g, Margaryna miękka o zaw. tłuszczu 39% 15g	Chleb pszenny 100 g (GLU PSZ), Szynka konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 80g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Pomidor b/s 100g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml, Margaryna miękka o zaw. tłuszczu 39% 15g	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Szynka konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 80g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Papryka czerwona 100g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml, Margaryna miękka o zaw. tłuszczu 39% 15g

	Posiłek nocny	Chleb razowy żytnio-pszeniczny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) , Margaryna miękka o zaw. tłuszczu 39% 10g , Szyńka z indyka z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 20g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Sałata 20g, Woda 250ml	Chleb pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) , Margaryna miękka o zaw. Tłuszczu 39% 5 g , Szyńka z indyka z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 20g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Sałata 20g, Woda 250ml	Chleb razowy żytnio-pszeniczny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) , Margaryna miękka o zaw. tłuszczu 39% 10g , Szyńka z indyka z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 40g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Sałata 20g, Woda 250ml
		<p>Wartość energetyczna: 2284kcal.</p> <p>Białko ogółem: 113,41g</p> <p>Tłuszcz: 56,94g</p> <p>Kw.tł.nasy.: 22,06g</p> <p>Węglowodany ogółem: 334,12g</p> <p>W tym cukry: 91,9g</p> <p>Błonnik pokarmowy: 35,55g</p> <p>Sól: 6,79g</p> <p>Sód: 3840,42mg</p>	<p>Wartość energetyczna: 2087kcal.</p> <p>Białko ogółem: 107,11g</p> <p>Tłuszcz: 54,34g</p> <p>Kw.tł.nasy.:19,31g</p> <p>Węglowodany ogółem: 295,84g</p> <p>W tym cukry: 77,32g</p> <p>Błonnik pokarmowy: 22,95g</p> <p>Sól: 5,12g</p> <p>Sód: 3137mg</p>	<p>Wartość energetyczna: 2305 kcal.</p> <p>Białko ogółem: 98,35g</p> <p>Tłuszcz: 68,88g</p> <p>Kw.tł.nasy.: 20,60g</p> <p>Węglowodany ogółem: 340,49g</p> <p>W tym cukry: 58g</p> <p>Błonnik pokarmowy: 49g</p> <p>Sól: 5,31g</p> <p>Sód: 3077mg</p>

09.06.2026r wtorek

	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna z ogr. tłuszczu	Dieta z ogr. węglowodanów łatwo przyswajalnych
Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 2% 300ml (MLE, GLU PSZ), Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb pszenny 50 g (GLU PSZ), Margaryna miękka o zaw. tłuszczu 39% 15g, Szynka wieprzowa z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 80g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), pomidor 100g, Cukier 5g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml	Płatki jęczmienne na mleku 2% 300ml (MLE, GLU PSZ) , Chleb pszenny 100 g (GLU PSZ,), Margaryna miękka o zaw. tłuszczu 39% 15g , Szynka drobiowa z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 80g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), pomidor b/s 100g Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml, Cukier 5g	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) , Margaryna miękka o zaw. tłuszczu 39% 15g , Szynka wieprzowa z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 80g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), pomidor 100g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml
II Śn	sałatka z pieczoną ciecierzycą (sałata, papryka kolorowa, pomidor, ciecierzycza, olej rzepakowy) 150g	Jabłko gotowane 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), sałatka z pieczoną ciecierzycą i twarogiem (MLE) (sałata, papryka kolorowa, pomidor, ciecierzycza, olej rzepakowy) 150g
Obiad	Zupa brokułowa z ziemniakami 400ml (SEL), Makaron pełnoziarnisty 200g (GLU PSZ, JAJ) z sosem bolognese (mięso wieprzowe z łopatki 80g, sos warzywny 100g) (może zawierać: SEL, GOR), Jabłko 1 szt, Kompot wieloowocowy z mieszkanek kompotowej mrożonej (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) z/c 250ml	Zupa krupnik jęczmienny 400ml (SEL), Pieczeń drobiowo-wieprzowa (szynka wp), z marchewką i sosem z natką pietruszki (120g) (GLUJAJ), Ziemniaki gotowane 200g, Brokuły gotowane na parze z olejem 200g (MLE) Kompot wieloowocowy z/c 250ml	Zupa brokułowa z ziemniakami 400ml (SEL), Makaron pełnoziarnisty 200g (GLU PSZ, JAJ) z sosem bolognese (mięso wieprzowe z łopatki 80g, sos warzywny 100g) (może zawierać: SEL, GOR), Jabłko 1 szt, Kompot wieloowocowy b/c 250ml
Podw.			Jabłko 1 szt, Maślanka naturalna 2%tl (MLE) 250ml, orzechy włoskie 15g (ORZ)
Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb pszenny 50 g (GLU PSZ), Szynka konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 80g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ogórek kiszony 100g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml, Margaryna miękka o zaw. tłuszczu 39% 15g, kawa zbożowa b/c (GLU ŻYT)	Chleb pszenny 100 g (GLU PSZ) Szynka konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 80g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml, cukier 5g, Margaryna miękka o zaw. tłuszczu 39% 15g, sałata 20g, banan 80g, kawa zbożowa b/c (GLU ŻYT)	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Szynka konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 80g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ogórek kiszony 100g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml, Margaryna miękka o zaw. tłuszczu 39% 15g

	<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">Posiłek nocny</p> <p>Chleb pszenny 30 g (GLU PSZ,) , Szyńka wieprzowa parzona z połączonych kawałków mięsa w 20g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), sałata 20g, Margaryna miękka o zaw. Tłuszczu 39% 5g, Woda 250ml</p>	<p>Chleb pszenny 30 g (GLU PSZ,) , Szyńka wieprzowa parzona z połączonych kawałków mięsa w 20g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), sałata 20g, Margaryna miękka o zaw. Tłuszczu 39% 5g, Woda 250ml</p>	<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) , Szyńka wieprzowa parzona z połączonych kawałków mięsa w 20g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), sałata 20g, Margaryna miękka o zaw. Tłuszczu 39% 5g, Woda 250ml</p>
	<p>Wartość energetyczna: 2312kcal. Białko ogółem: 130,23g Tłuszcz: 61,67g Kw.tł.nasy.: 15,13g Węglowodany ogółem: 319,02g W tym cukry: 72,28g Błonnik pokarmowy: 39,74g Sól: 5,56g Sód: 3533,56mg</p>	<p>Wartość energetyczna: 2179kcal. Białko ogółem: 100,83g Tłuszcz: 58,30g Kw.tł.nasy.: 17g Węglowodany ogółem: 322,70g W tym cukry: 77g Błonnik pokarmowy: 24,68g Sól: 5,53g Sód: 3187mg</p>	<p>Wartość energetyczna: 2130 kcal. Białko ogółem: 124,29g Tłuszcz: 48,41g Kw.tł.nasy.: 20,6g Węglowodany ogółem: 315,37g W tym cukry: 53g Błonnik pokarmowy: 49,38g Sól: 5,84g Sód: 3834,24mg</p>

10.06.2026r środa

	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna z ogr. tłuszczu	Dieta z ogr. węglowodanów łatwo przyswajalnych
Śniadanie	Kawa zbożowa na mleku 2% b/c 250ml (MLE, GLU JĘCZ, GLU ŻYT) , Chleb razowy żytnio-pszeny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb pszenny 50 g (GLU PSZ), Szynka konserwowa wieprzowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 80g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Margaryna miękka o zaw. tłuszczu 39% 15g , Cukier 5g, Rzodkiewka 100g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml, Jabłko 1 szt	Kawa zbożowa na mleku 2% b/c 250ml(MLE, GLU JĘCZ, GLU ŻYT) Chleb pszenny 100 g (GLU PSZ) Szynka konserwowa drobiowa z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 80g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Margaryna miękka o zaw. tłuszczu 39% 15g , Cukier 5g, , pomidor b/s 100g Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml, Jabłko gotowane 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszeny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) , Szynka konserwowa wieprzowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 80g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Margaryna miękka o zaw. tłuszczu 39% 15g , Rzodkiewka 100g Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml
II Śn	Jogurt naturalny 150ml	Jogurt naturalny 150ml	Chleb razowy żytnio-pszeny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Twarożek z ogórkiem 40g (MLE) , Woda 250ml
Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem 400ml (SEL, MLE), ziemniaki gotowane 200g, pierś z kurczaka pieczona z sosem szpinakowym 100g (MLE), Surówka z białej kapusty z olejem rzepakowym 200g, Kompot wieloowocowy z/c 250ml	Zupa pomidorowa z makaronem 400ml (SEL, MLE), ziemniaki gotowane 200g, pierś z kurczaka pieczona z sosem szpinakowym 100g (MLE), marchew gotowana w plastrach z olejem rzepakowym 200g, Kompot wieloowocowy z/c 250ml	Zupa pomidorowa z makaronem razowym 400ml (SEL, MLE), pierś z kurczaka pieczona z sosem szpinakowym 100g (MLE), Surówka z białej kapusty z olejem rzepakowym 200g, ziemniaki gotowane 200g, Kompot wieloowocowy b/c 250ml
Pod			Jogurt naturalny 150ml (MLE), jabłko 1 szt
Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszeny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb pszenny 50 g (GLU PSZ), Ogórek 100g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml, Cukier 5g, Margaryna miękka o zaw. tłuszczu 39% 15g Pasta z ryby gotowanej z olejem rzepakowym 80g (RYB,JAJ)	Chleb pszenny 100 g (GLU PSZ), Pasta z ryby gotowanej z olejem rzepakowym 80g (RYB,JAJ) , Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml, Cukier 5g, Margaryna miękka o zaw. tłuszczu 39% 15g sałata 20g, ½ brzoskwini	Chleb razowy żytnio-pszeny 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Pasta z ryby gotowanej z olejem rzepakowym 80g (RYB,JAJ), Ogórek 100g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml, Margaryna miękka o zaw. tłuszczu 39% 15g

	Posiłek nocny	Chleb razowy żytnio-pszeniczny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) , Margaryna miękka o zaw. tłuszczu 39% 5g , Szyńka z indyka z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 20g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Sałata 20g, Woda 250ml	Chleb pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna miękka o zaw. tłuszczu 39% 5g,, Szyńka drobiowa z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 20g(może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) , sałata 20g , Woda 250ml	Chleb razowy żytnio-pszeniczny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna miękka o zaw. tłuszczu 39% 5g,, Szyńka drobiowa z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 20g(może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) , sałata 20g , Woda 250ml
		<p>Wartość energetyczna: 2097kcal.</p> <p>Białko ogółem: 121,75g</p> <p>Tłuszcz: 55,90g</p> <p>Kw.tł.nasy.: 16,80g</p> <p>Węglowodany ogółem: 284,64g</p> <p>W tym cukry: 68,52g</p> <p>Błonnik pokarmowy: 34,03g</p> <p>Sól: 5,94g</p> <p>Sód 2662,36 mg</p>	<p>Wartość energetyczna: 2156kcal.</p> <p>Białko ogółem: 101g</p> <p>Tłuszcz: 60,01g</p> <p>Kw.tł.nasy.: 18,47g</p> <p>Węglowodany ogółem: 304,80g</p> <p>W tym cukry: 78g</p> <p>Błonnik pokarmowy: 24 g</p> <p>Sól: 5,90g</p> <p>Sód 2560 mg</p>	<p>Wartość energetyczna: 2227 kcal.</p> <p>Białko ogółem: 116,38g</p> <p>Tłuszcz: 65,55g</p> <p>Kw.tł.nasy.: 18,14g</p> <p>Węglowodany ogółem: 315g</p> <p>W tym cukry: 53g</p> <p>Błonnik pokarmowy: 45,02g</p> <p>Sól: 5,10g</p> <p>Sód 2831 mg</p>