

01.07. 2026 środa	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Dieta z ogr. węglowodanów łatwo przyswajalnych
Śniadanie	Płatki 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	Płatki 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 , Arbuz 100g, 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), arbuz 100g.	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 kapuśniak z młodej kapusty 400ml (SEL), Filet z kurczaka pieczony(80g) z sosem porowym(50g) (GLU PSZ), Kasza jęczmienna pęczak gotowana (GLU JĘCZ) 200g, Sałatka z buraka gotowanego i jabłka z olejem rzepakowym 200g, Kompot wieloowocowy z/c 250ml	Zupa kapuśniak z pekinki z koncentratem pomidorowym 400ml (SEL), Pulpet drobiowy gotowany 80g w jarzynach 50g (GLU PSZ, SEL), Kasza jęczmienna drobna gotowana (GLU JĘCZ) 200g, Sałatka z buraka gotowanego i jabłka z olejem rzepakowym 200g, Kompot wieloowocowy z/c 250ml	Zupa kapuśniak z młodej kapusty 400ml (SEL), Filet z kurczaka pieczony(80g) z sosem porowym(50g) (GLU PSZ), 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), brzoskwinia 1szt.
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 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: 2157kcal. Białko ogółem: 95,57g Tłuszcz: 56,375g Kw.tl.nasy.: 14,96g Węglowodany ogółem: 318,93g W tym cukry: 75,80g  Błonnik pokarmowy: 23,75g  Sól: 5,84g  Sód: 2910,11mg	Wartość energetyczna: 2251 kcal. Białko ogółem: 101,23g Tłuszcz: 56,34g Kw.tl.nasy.: 17,83g Węglowodany ogółem: 340,11g W tym cukry: 74,91g  Błonnik pokarmowy: 24,60g  Sól: 6,40g  Sód: 2797mg	Wartość energetyczna: 2041 kcal. Białko ogółem: 100,79g Tłuszcz: 58,86g Kw.tl.nasy.: 15,61g Węglowodany ogółem: 288,59g W tym cukry: 49,19g  Błonnik pokarmowy: 46,07g  Sól: 5,37g  Sód: 2977mg

2.07. 2026 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	Kefir2%tł 150 ml (MLE), nektarynka 1 szt.	Kefir2%tł 150 ml (MLE)	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), twarożek paprykowy 40g, Woda 250ml
Obiad	Zupa kapuśniak z młodej kapusty 400ml (SEL), Naleśniki z serem 2szt. i polewką truskawkową 50g (GLU PSZ, MLE, JAJ), banan 1 szt., Kompot wieloowocowy z/c 250ml	Barszcz czerwony zabieleny mlekiem 2% z ziemniakami (MLE,SEL) 400ml Naleśniki z serem 2szt. i polewką truskawkową 50g (GLU PSZ, MLE, JAJ), banan 1 szt., Kompot wieloowocowy z/c 250ml	Zupa kapuśniak z młodej kapusty 400ml (SEL), filet z kurczaka cytrynowy pieczony w sosie własnym 80g, ziemniaki, Surówka koperkowa (SEL. MLE) 200g, Kompot wieloowocowy b/c 250ml
Pod w.			Kefir 2%tł 150 ml (MLE), nektarynka 1 szt.

Kolacja	<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT)</p> <p>Chleb pszenny 50 g (GLU PSZ), Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 100g (JAJ, MLE), rzodkiewka 100g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml, Cukier 5g</p>	<p>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, nektarynka 1 szt., Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml</p>	<p>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</p>
Posilek nocny	<p>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</p>	<p>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</p>	<p>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</p>
	<p>Wartość energetyczna: 2057kcal.</p> <p>Białko ogółem: 96,18g</p> <p>Tłuszcz: 57,28g</p> <p>Kw.tł.nasy.: 19,46g</p> <p>Węglowodany ogółem: 291,58g</p> <p>W tym cukry: 73,88g</p> <p>Blonnik pokarmowy: 21,03g</p>	<p>Wartość energetyczna: 2077kcal.</p> <p>Białko ogółem: 102,22g</p> <p>Tłuszcz: 54,12g</p> <p>Kw.tł.nasy.: 17,33g</p> <p>Węglowodany ogółem: 299,49g</p> <p>W tym cukry: 89,98g</p> <p>Blonnik pokarmowy: 20,09g</p>	<p>Wartość energetyczna: 2052 kcal.</p> <p>Białko ogółem: 100,73g</p> <p>Tłuszcz: 66,30g</p> <p>Kw.tł.nasy.: 16,62g</p> <p>Węglowodany ogółem: 288,55g</p> <p>W tym cukry: 42,87g</p> <p>Blonnik pokarmowy: 37,69g</p>

Sól: 6,50g

Sód: 2895mg

Sól: 5,44g

Sód: 2417mg

Sól: 5,37g

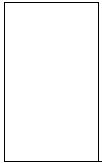
Sód: 2687mg

3.07.2026 piątek	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Dieta z ogr. węglowodanów łatwo przyswajalnych
Śniadanie	<p>Płatki jęczmienne na mleku 2% 300ml (MLE, GLU JĘCZ), Chleb razowy żytnio-pszeny 50 g ( GLU PSZ, GLU ŻYT)</p> <p>Chleb pszenny 50 g ( GLU PSZ)</p> <p>Margaryna miękka o zaw. tłuszczu 39% 15g ,</p> <p>Ser twarogowy półtłusty 60g (MLE),</p> <p>Pomidor 100 g, Dżem niskosłodzony 20g,</p> <p>Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml,</p> <p>Cukier 5g, brzoskwinia 1 szt</p>	<p>Płatki jęczmienne na mleku 2% 300ml (MLE, GLU JĘCZ),</p> <p>Chleb pszenny 100 g ( GLU PSZ)</p> <p>Margaryna miękka o zaw. tłuszczu 39% 15g ,</p> <p>Ser twarogowy chudy 60g (MLE), sałata 20g, brzoskwinia pieczona 1 szt., Dżem niskosłodzony 20g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml</p>	<p>Chleb razowy żytnio-pszeny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna miękka o zaw. tłuszczu 39% 15g,</p> <p>Ser twarogowy półtłusty 80g (MLE), Pomidor 100 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml,</p>
II Śn	<p>Chleb razowy żytnio-pszeny 35g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Hummus z ciecierzycy 35g (SEZ), Woda 250ml</p>	<p>Jogurt naturalny 2%, 150g (MLE)</p>	<p>Chleb razowy żytnio-pszeny 35g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Hummus z ciecierzycy 35g (SEZ), Woda 250ml</p>
Obiad	<p>Zupa solferino z ryżem brązowym 400ml (SEL, MLE, GOR),</p> <p>Ryba miruna z majerankiem pieczona 130g (RYB), Surówka z czerwonej kapusty z olejem 200g, Ziemniaki gotowane 200g, Kompot wieloowocowy z/c 250ml</p>	<p>Zupa solferino z ryżem białym 400ml (SEL, GLU PSZE),</p> <p>Ryba miruna pieczona z majerankiem 130g (RYB) , Kalafior gotowany na parze z koperkiem 200g, Ziemniaki gotowane 200g, Kompot wieloowocowy z/c 250ml</p>	<p>Zupa solferino z ryżem brązowym 400ml (SEL, MLE, GOR),</p> <p>Ryba miruna pieczona z majerankiem 130g (RYB), Surówka z czerwonej kapusty z olejem 200g, Ziemniaki gotowane 200g, Kompot wieloowocowy b/c 250ml</p>
Podw.			<p>Brzoskwinia 150g, Jogurt naturalny 2% 150g (MLE)</p>

Kolacja	<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( GLU PSZ, GLU ŻYT)</p> <p>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</p>	<p>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</p>	<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 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</p>
Posilek nocny	<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( GLU PSZ, GLU ŻYT) , Szyńka 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</p>	<p>Chleb pszenny (GLU PSZ) 30g , Szyńka 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</p>	<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( GLU PSZ, GLU ŻYT) , Szyńka 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</p>
	<p>Wartość energetyczna: 2083 kcal.</p> <p>Białko ogółem: 95,45g</p> <p>Tłuszcz: 62,80g</p> <p>Kw.tl.nasy.: 17,97g</p> <p>Węglowodany ogółem: 287,37g</p> <p>W tym cukry: 62,58g</p> <p>Błonnik pokarmowy: 27,50g</p> <p>Sól: 4,99g</p> <p>Sód: 2368,42mg</p>	<p>Wartość energetyczna: 2133kcal.</p> <p>Białko ogółem: 102,66g</p> <p>Tłuszcz: 62,82g</p> <p>Kw.tl.nasy.: 16,71g</p> <p>Węglowodany ogółem: 295,56g</p> <p>W tym cukry: 61,24g</p> <p>Błonnik pokarmowy: 24,60g</p> <p>Sól: 5,20g</p> <p>Sód: 2437,25mg</p>	<p>Wartość energetyczna: 2047kcal.</p> <p>Białko ogółem: 99,70g</p> <p>Tłuszcz: 62,43g</p> <p>Kw.tl.nasy.: 20g</p> <p>Węglowodany ogółem: 286,77g</p> <p>W tym cukry: 61,18g</p> <p>Błonnik pokarmowy: 59,59g</p> <p>Sól: 5,72g</p> <p>Sód: 2706,76mg</p>

04.07. 2026r sobota	<b>Dieta podstawowa</b>	<b>Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu</b>	<b>Dieta z ogr. węglowodanów łatwo przyswajalnych</b>
Śniadanie	<p>Kawa zbożowa na mleku 2% b/c 250ml (MLE, GLU PSZ) , Cukier 5g</p> <p>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT)</p> <p>Chleb pszenny 50 g (GLU PSZ),</p> <p>Margaryna miękka o zaw. tłuszczu 39% 15g ,</p> <p>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</p>	<p>Kawa zbożowa na mleku 2% b/c 250ml (MLE, GLU PSZ),</p> <p>Chleb pszenny 100 g (GLU PSZ),</p> <p>Margaryna miękka o zaw. tłuszczu 39% 15g ,</p> <p>Szynka z kurczaka gotowana z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 80g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Arbuz 150g, Sałata 30g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml</p>	<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( GLU PSZ, GLU ŻYT)</p> <p>Margaryna miękka o zaw. tłuszczu 39% 15g ,</p> <p>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,</p>
II Śn	<p>Arbuz 150g, Maślanka naturalna 250 ml (MLE)</p>	<p>Maślanka naturalna 250 ml (MLE)</p>	<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), twarożek ogórkowy z koperkiem 50g, Woda 250ml</p>
Obiad	<p>Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 400ml (SEL, MLE),</p> <p>skrzydełka z kurczaka pieczone 2szt, Surówka z białej kapusty z olejem 200g, Kasza jaglana gotowana z warzywami 200g, Kompot wieloowocowy z/c 250ml</p>	<p>Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 400ml (SEL, MLE),</p> <p>Filet z kurczaka pieczony w sosie własnym z ziołami 80g, marchewka z groszkiem gotowana (GLU PSZ) 150g, Kasza jaglana gotowana z warzywami 200g, Kompot wieloowocowy z/c 250ml</p>	<p>Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 400ml (SEL, MLE),</p> <p>Filet z kurczaka pieczony w sosie własnym z ziołami 80g, Surówka z białej kapusty z olejem 200g, kasza pęczak gotowana z warzywami (GLU JĘCZ) 200g, Kompot wieloowocowy b/c 250ml</p>
Po			<p>Maślanka naturalna 250g (MLE), jabłko 1 szt.</p>

	Kolacja	<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT)</p> <p>Chleb pszenny 50 g (GLU PSZ), Margaryna miękka o zaw. tłuszczu 39% 15g , Szyńka 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</p>	<p>Chleb pszenny 100 g (GLU PSZ), Margaryna miękka o zaw. tłuszczu 39% 15g , Szyńka 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</p>	<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna miękka o zaw. tłuszczu 39% 15g, Szyńka 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</p>
	Posiłek nocny	<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( GLU PSZ, GLU ŻYT) , Szyńka 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</p>	<p>Chleb pszenny 30 g ( GLU PSZ) , Szyńka 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</p>	<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( GLU PSZ, GLU ŻYT) , Szyńka 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</p>
		<p>Wartość energetyczna: 2117kcal.</p> <p>Białko ogółem: 102g</p> <p>Tłuszcz: 63,79g</p> <p>Kw.tł.nasy.: 18,25g</p> <p>Węglowodany ogółem: 287,12g</p> <p>W tym cukry: 73,04g</p> <p>Błonnik pokarmowy: 24,61g</p> <p>Sól: 6,89g</p>	<p>Wartość energetyczna:2102 kcal.</p> <p>Białko ogółem: 104,38g</p> <p>Tłuszcz: 58,33g</p> <p>Kw.tł.nasy.: 22,28g</p> <p>Węglowodany ogółem: 296,18g</p> <p>W tym cukry: 55,66g</p> <p>Błonnik pokarmowy: 24,72g</p> <p>Sól: 4,54g</p>	<p>Wartość energetyczna: 2084 kcal.</p> <p>Białko ogółem: 99,20g</p> <p>Tłuszcz: 62,63g</p> <p>Kw.tł.nasy.: 13,16g</p> <p>Węglowodany ogółem: 296,40g</p> <p>W tym cukry:56,78g</p> <p>Błonnik pokarmowy: 39,58g</p> <p>Sól: 5,13g</p>



Sód: 3215,18mg

Sód: 2487mg

Sód: 2687mg



	wieloowocowy z/c 250ml	200g, Kompot wieloowocowy z/c 250ml	wieloowocowy b/c 250ml
Podw			Koktajl malinowy na kefirze 2%tł 200ml (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-pszenny 30 g ( GLU PSZ, GLU ŻYT) , Margaryna miękka o zaw. tłuszczu 39% 10g , Szynka 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 , Szynka 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-pszenny 50 g ( GLU PSZ, GLU ŻYT) , Margaryna miękka o zaw. tłuszczu 39% 10g , Szynka z indyka z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 40g ( może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Sałata 30g, Woda 250ml
	Wartość energetyczna: 2228kcal. Białko ogółem: 94,95g Tłuszcz: 65,70g Kw.tł.nasy.: 22,42g Węglowodany ogółem: 319,65g W tym cukry:88,78g  Błonnik pokarmowy: 29,65g	Wartość energetyczna: 2222 kcal. Białko ogółem: 97,46g Tłuszcz: 56,25g Kw.tł.nasy.: 18,26g Węglowodany ogółem: 336,92g W tym cukry: 51,38g  Błonnik pokarmowy: 24,02g	Wartość energetyczna: 2099 kcal. Białko ogółem: 98,16g Tłuszcz: 62,27g Kw.tł.nasy.: 19,61g Węglowodany ogółem: 302,83g W tym cukry: 66,69g  Błonnik pokarmowy: 43g

	Sól: 3,50g Sód: 2482mg	Sól: 5,14g Sód: 2787mg	Sól: 5,42g Sód: 2797mg
--	---------------------------	---------------------------	---------------------------

06.07.2026r poniedziałek		<b>Dieta podstawowa</b>	<b>Dieta łatwostrawna z ogr. tłuszczu</b>	<b>Dieta z ogr. węglowodanów łatwo przyswajalnych</b>
	Śniadanie	Kakao na mleku 2% b/c 250ml (MLE, GLU PSZ) , Chleb razowy żytnio-pszenney 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, brzoskwinia pieczona 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenney 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), Brzoskwinia 1 szt.	Jogurt naturalny 150g (MLE)	Chleb razowy żytnio-pszenney 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 z białych warzyw 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
Podw.			Jogurt naturalny 150g (MLE), Brzoskwinia 1 szt	

	Kolacja	<p>Chleb razowy żytnio-pszenney 50 g ( GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb pszenney 50 g ( GLU PSZ), Szyinka 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</p>	<p>Chleb pszenney 100 g (GLU PSZ), Szyinka 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</p>	<p>Chleb razowy żytnio-pszenney 100 g ( GLU PSZ, GLU ŻYT) Szyinka 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</p>
	Posiłek nocny	<p>Chleb razowy żytnio-pszenney 30 g ( GLU PSZ, GLU ŻYT) , Margaryna miękka o zaw. tłuszczu 39% 10g , Szyinka z indyka z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 20g ( może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Sałata 20g, Woda 250ml</p>	<p>Chleb pszenney 30 g ( GLU PSZ, GLU ŻYT) , Margaryna miękka o zaw. Tłuszczu 39% 5 g , Szyinka z indyka z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 20g ( może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Sałata 20g, Woda 250ml</p>	<p>Chleb razowy żytnio-pszenney 50 g ( GLU PSZ, GLU ŻYT) , Margaryna miękka o zaw. tłuszczu 39% 10g , Szyinka z indyka z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 40g ( może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Sałata 20g, Woda 250ml</p>
		<p>Wartość energetyczna: 2144kcal. Białko ogółem: 99,31g Tłuszcz: 63,48g Kw.tł.nasy.: 20,54g Węglowodany ogółem: 294,53g W tym cukry: 85,66g  Błonnik pokarmowy: 28,05g  Sól: 6,52g  Sód: 3579mg</p>	<p>Wartość energetyczna: 2021kcal. Białko ogółem: 102,10g Tłuszcz: 56,93g Kw.tł.nasy.:18,52g Węglowodany ogółem: 295,84g W tym cukry: 64,51  Błonnik pokarmowy: 23,52g  Sól: 5,12g  Sód: 3137mg</p>	<p>Wartość energetyczna: 2196 kcal. Białko ogółem: 98,67g Tłuszcz: 58,84g Kw.tł.nasy.: 19,89g Węglowodany ogółem: 335,22g W tym cukry: 58g  Błonnik pokarmowy: 49g  Sól: 5,31g  Sód: 3077mg</p>

	<b>Dieta podstawowa</b>	<b>Dieta łatwostrawna z ogr. tłuszczu</b>	<b>Dieta z ogr. węglowodanów łatwo przyswajalnych</b>
Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 2% 300ml (MLE, GLU JĘCZ), Chleb razowy żytnio-pszeny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb pszenny 50 g (GLU PSZ), Margaryna miękka o zaw. tłuszczu 39% 15g, Szyńka 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 JĘCZ), Chleb pszenny 100 g ( GLU PSZ,), Margaryna miękka o zaw. tłuszczu 39% 15g , Szyńka 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-pszeny 100 g ( GLU PSZ, GLU ŻYT) , Margaryna miękka o zaw. tłuszczu 39% 15g , Szyńka 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	Chleb razowy żytnio-pszeny 30 g ( GLU PSZ, GLU ŻYT), sałatka z pieczoną ciecierzycą i twarożkiem (MLE) (sałata, papryka kolorowa, pomidor, ciecierzycza, olej rzepakowy) 150g	Maślanka naturalna 250ml (MLE)	Chleb razowy żytnio-pszeny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), sałatka z pieczoną ciecierzycą i twarożkiem (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 mieszanki kompotowej mrożonej ( może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) z/c 250ml	Zupa krupnik jęczmienny 400ml (SEL), Pieczeń drobiowo-wieprzowa (szyńka wp), z marchewką i sosem z natką pietruszki (120g) (GLU,JAJ), 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.			Nektarynka 1 szt, Maślanka naturalna 2%tł (MLE) 150ml, orzechy włoskie 15g (ORZ)
Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszeny 50 g ( GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb pszenny 50 g ( GLU PSZ), Szyńka konserwowa drobiowa z dodatkiem	Chleb pszenny 100 g ( GLU PSZ) Szyńka konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych	Chleb razowy żytnio-pszeny 100 g ( GLU PSZ, GLU ŻYT) Szyńka konserwowa drobiowa z dodatkiem

	<p>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)</p>	<p>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)</p>	<p>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>
Posilek nocny	<p>Chleb pszenny 30 g ( GLU PSZ,) Szynka 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) Szynka 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) , Szynka 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: 2155kcal.          Białko ogółem: 102,67g          Tłuszcz: 59,33g          Kw.tł.nasy.: 15,13g          Węglowodany ogółem: 307,03g W tym cukry: 72,28g          Błonnik pokarmowy: 28,17g          Sól: 5,29g          Sód: 3372,56mg</p>	<p>Wartość energetyczna: 2142kcal.          Białko ogółem: 101,55g          Tłuszcz: 58,75g          Kw.tł.nasy.: 17,36g Węglowodany ogółem: 309,86g          W tym cukry: 68,43g          Błonnik pokarmowy: 24,68g          Sól: 5,53g          Sód: 3187mg</p>	<p>Wartość energetyczna: 2143 kcal.          Białko ogółem: 101,50g          Tłuszcz: 56,56g          Kw.tł.nasy.: 20,6g Węglowodany ogółem: 323,02g          W tym cukry: 51,37g          Błonnik pokarmowy: 49,38g          Sól: 5,84g          Sód: 3834,24mg</p>

08.07.2026r środa		<b>Dieta podstawowa</b>	<b>Dieta łatwostrawna z ogr. tłuszczu</b>	<b>Dieta z ogr. węglowodanów łatwo przyswajalnych</b>
	Śniadanie	Kawa zbożowa na mleku 2% b/c 250ml (MLE, GLU JĘCZ, GLU ŻYT) , Chleb razowy żytnio-pszeniczny 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-pszeniczny 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	Koktajl truskawkowy na maślanie z płatkami owsianymi 200ml (MLE)	Koktajl truskawkowy na maślanie z płatkami owsianymi 200ml (MLE) (truskawki przetarte)	Koktajl truskawkowy na maślanie z płatkami owsianymi 200ml (MLE) (truskawki przetarte)
	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
Podw.			Chleb razowy żytnio-pszeniczny 30 g ( GLU PSZ, GLU ŻYT) Twarożek z pomidorem 40g (MLE) , Woda 250ml	

Kolacja	<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( GLU PSZ, GLU ŻYT)</p> <p>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)</p>	<p>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</p>	<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 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</p>
Posiłek nocny	<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( GLU PSZ, GLU ŻYT) , Margaryna miękka o zaw. tłuszczu 39% 5g , Szynka z indyka z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 20g ( może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Sałata 20g, Woda 250ml</p>	<p>Chleb pszenny 30 g ( GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna miękka o zaw. tłuszczu 39% 5g,, Szynka drobiowa z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 20g( może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) , sałata 20g , Woda 250ml</p>	<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna miękka o zaw. tłuszczu 39% 5g,, Szynka drobiowa z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 20g( może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) , sałata 20g , Woda 250ml</p>
	<p>Wartość energetyczna: 2136kcal.</p> <p>Białko ogółem: 98,67g</p> <p>Tłuszcz: 63,68g</p> <p>Kw.tł.nasy.: 15,11g</p> <p>Węglowodany ogółem: 299,14g</p> <p>W tym cukry: 69,19g</p> <p>Błonnik pokarmowy: 32,03g</p> <p>Sól: 6,45g</p> <p>Sód 3350mg</p>	<p>Wartość energetyczna: 2134kcal.</p> <p>Białko ogółem: 100,70g</p> <p>Tłuszcz: 60,73g</p> <p>Kw.tł.nasy.: 17,24g</p> <p>Węglowodany ogółem: 301,80g</p> <p>W tym cukry: 83,29g</p> <p>Błonnik pokarmowy: 24 g</p> <p>Sól: 5,90g</p> <p>Sód 2560 mg</p>	<p>Wartość energetyczna: 2023 kcal.</p> <p>Białko ogółem: 90,44g</p> <p>Tłuszcz: 66,84g</p> <p>Kw.tł.nasy.: 17,81g</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>

09.07.2026 czwartek		<b>Dieta podstawowa</b>	<b>Dieta łatwostrawna z ogr. tłuszczu</b>	<b>Dieta z ogr. węglowodanów łatwo przyswajalnych</b>
	Śniadanie	Kasza manna na mleku 2% b/c 250ml (MLE, GLU PSZ), Chleb razowy żytnio-pszeniczny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Chleb pszenny 50 g (GLU PSZ), Szyńka wieprzowa 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 100g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml	Kasza manna na mleku 2% b/c 250ml (MLE, GLU PSZE), Chleb pszenny 100 g (GLU PSZ), Szyńka 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, sałata 20g, banan 80g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml	Chleb razowy żytnio-pszeniczny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Szyńka wieprzowa z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 80g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Margaryna miękka o zaw. tłuszczu 39% 15g, pomidor 100g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml
	II Śn	Jogurt naturalny 150g (MLE)	Jogurt naturalny 150g (MLE)	Koktajl maślanka z jabłkiem i orzechami włoskimi 250ml (MLE, ORZ WŁ)
	Obiad	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400ml (SEL, MLE), udko z kurczaka pieczone b/s 100g, Kasza jaglana gotowana z jarzynami 200g (SEL), Surówka z kapusty białej z olejem 200g, Kompot wieloowocowy z/c 250ml	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400ml (SEL, MLE), udko z kurczaka b/s 100g, Kasza jaglana gotowana z jarzynami 200g (SEL), bukiet warzyw gotowanych na parze z olejem 200g (MLE), Kompot wieloowocowy z/c 250ml	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400ml (SEL, MLE), udko z kurczaka b/s 100g, Kasza jęczmienna pęczak gotowana z jarzynami 200g (SEL, GLU JĘCZ), Surówka z kapusty białej z olejem 200g, Kompot wieloowocowy b/c 250ml
Podw.			Nektarynka 1 szt., jogurt naturalny 2% tł (MLE) 150ml	

Kolacja	<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT)</p> <p>Chleb pszenny 50 g (GLU PSZ), Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 80g (JAJ, MLE), Margaryna miękka o zaw. tłuszczu 39% 15g, Rzodkiewka 100g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml, Cukier 5g</p>	<p>Chleb pszenny 100 g (GLU PSZ), Szynka drobiowa z połączonych kawałków mięsa gotowana 80g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Margaryna miękka o zaw. tłuszczu 39% 15g, Pomidor b/s 100g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml</p>	<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Pasta jajeczna ze szczypiorkiem (JAJ, MLE), Margaryna miękka o zaw. tłuszczu 39% 15g, Rzodkiewka 100g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml</p>
Posiłek nocny	<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT)</p> <p>Szynka drobiowa z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 20g, Margaryna miękka o zaw. tłuszczu 39% 5g, (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Woda 250ml, Sałata 20g</p>	<p>Chleb pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT)</p> <p>Margaryna miękka o zaw. tłuszczu 39% 5g,, Szynka drobiowa z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 20g( może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) , sałata 20g , Woda 250ml</p>	<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( GLU PSZ, GLU ŻYT)</p> <p>Szynka drobiowa z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 20g, Margaryna miękka o zaw. tłuszczu 39% 5g, ( może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) , Woda 250ml, Sałata 20g</p>
	<p>Wartość energetyczna: 2187kcal.</p> <p>Białko ogółem: 98,19g</p> <p>Tłuszcz: 55,72g</p> <p>Kw.tł.nasy.: 20,56 g</p> <p>Węglowodany ogółem: 330,45g</p> <p>W tym cukry: 66,57 g</p> <p>Błonnik pokarmowy: 29,16g</p> <p>Sól: 6,69g</p> <p>Sód: 3329 mg</p>	<p>Wartość energetyczna: 2231kcal.</p> <p>Białko ogółem: 101,29g</p> <p>Tłuszcz: 63,10g</p> <p>Kw.tł.nasy.: 17,04g</p> <p>Węglowodany ogółem: 321,26g</p> <p>W tym cukry: 57,40 g</p> <p>Błonnik pokarmowy: 22,20 g</p> <p>Sól: 4,25g</p> <p>Sód: 1744,73mg</p>	<p>Wartość energetyczna: 2039kcal.</p> <p>Białko ogółem: 95,3g</p> <p>Tłuszcz: 65,42g</p> <p>Kw.tł.nasy.: 15,58g</p> <p>Węglowodany ogółem:287g</p> <p>W tym cukry: 61,61g</p> <p>Błonnik pokarmowy: 46,46g</p> <p>Sól: 5,2g</p> <p>Sód: 2812 mg</p>



		<b>Dieta podstawowa</b>	<b>Dieta łatwostrawna z ogr. tłuszczu</b>	<b>Dieta z ogr. węglowodanów łatwo przyswajalnych</b>
<b>10.07.2026 piątek</b>	Śniadanie	Owsianka na mleku 2% 250ml (MLE, GLU PSZ) , Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb pszenny 50 g (GLU PSZ), Ser twarogowy półtłusty 60g (MLE, ), dżem niskosłodzony brzoskwiniowy 30g Margaryna miękka o zaw. tłuszczu 39% 15g , papryka 100g, Herbata czarna, Cukier 5g, ekspresowa b/c 250ml, jabłko 1 szt	Owsianka na mleku 2% 250ml (MLE, GLU PSZ) , Chleb pszenny 100 g ( GLU PSZ), Ser twarogowy chudy 60g (MLE), dżem niskosłodzony brzoskwiniowy 30g Margaryna miękka o zaw. tłuszczu 39% 15g , sałata 20g, jabłko pieczone 150g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( GLU PSZ, GLU ŻYT), Ser twarogowy półtłusty 80g ( MLE, ), Margaryna miękka o zaw. tłuszczu 39% 15g , papryka 100g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml
	II Śn	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( GLU PSZ, GLU ŻYT), Pasta z czerwonej soczewicy 30g	Budyń śmietankowy b/c 250ml (MLE, GLU PSZ), Cukier 5g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( GLU PSZ, GLU ŻYT), Pasta z czerwonej soczewicy 30g
	Obiad	Zupa dyniowa z zacierką 400ml (SEL, JAJ, GLU PSZ), Ryba miruna pieczona z cytryną 100g (RYB, SEL), Ziemniaki gotowane 200g, Surówka z kapusty białej z olejem 200g, Kompot wieloowocowy z/c 250ml ,	Zupa dyniowa z zacierką 400ml (SEL, JAJ, GLU PSZ), Ryba miruna pieczona z cytryną 100g (RYB, SEL), Ziemniaki gotowane 200g, Groszek zielony gotowany 150g, Kompot wieloowocowy z/c 250ml	Zupa jarzynowa z makaronem razowym 400ml (SEL,, JAJ, GLU PSZ), Ryba miruna pieczona z cytryną 100g (RYB, SEL), Ziemniaki gotowane 200g, Surówka z kapusty białej z olejem 200g, Kompot wieloowocowy z/c 250ml ,
	Pod			Gruszka 1 szt, Kefir 2% tł 250ml (MLE)

	<p>Kolacja</p> <p>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb pszenny 50 g ( GLU PSZ), , Ser żółty o obniżonej zawartości tłuszczu 40g (MLE) , Szynka drobiowa z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadanej 20g ( może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Margaryna miękka o zaw. tłuszczu 39% 15g , Ogórek 100g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml, Cukier 5g</p>	<p>Chleb pszenny 100 g ( GLU PSZ), Pasta jajeczna z białek jaj z koperkiem (JAJ) 100g, Margaryna miękka o zaw. tłuszczu 39% 15g , Pomidor b/s 100g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml</p>	<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( GLU PSZ, GLU ŻYT), Ser żółty o obniżonej zawartości tłuszczu 40g (MLE) , Szynka drobiowa z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadanej 20g ( może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Margaryna miękka o zaw. tłuszczu 39% 15g , Ogórek 100g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml</p>
	<p>Posiłek nocny</p> <p>Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( GLU PSZ, GLU ŻYT) Szynka z indyka z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadanej 20g, Margaryna miękka o zaw. tłuszczu 39% 5g, ( może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) , Woda 250ml, sałata 20g</p>	<p>Chleb pszenny 30 g ( GLU PSZ) Margaryna miękka o zaw. tłuszczu 39% 5g,, Szynka z indyka z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadanej 20g( może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) , sałata 20g , Woda 250ml</p>	<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( GLU PSZ, GLU ŻYT) Szynka z indyka z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadanej 20g, Margaryna miękka o zaw. tłuszczu 39% 5g, ( może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) , Woda 250ml, Sałata 20g</p>
	<p>Wartość energetyczna: 2199kcal. Białko ogółem: 98,89g Tłuszcz: 64,06g Kw.tł.nasy.: 20,84g Węglowodany ogółem: 314,32g W tym cukry: 73,55g Błonnik pokarmowy: 36,09 g</p>	<p>Wartość energetyczna: 2110kcal. Białko ogółem: 96,72g Tłuszcz: 55,17g Kw.tł.nasy.: 17,66g Węglowodany ogółem: 313g W tym cukry: 86,69g Błonnik pokarmowy: 24,05g</p>	<p>Wartość energetyczna: 2190kcal. Białko ogółem: 100,85g Tłuszcz: 66,12g Kw.tł.nasy.: 21,67g Węglowodany ogółem:315,71g W tym cukry: 61,34g Błonnik pokarmowy: 52,76g</p>

	Sól: 3,76g Sód 206,34 mg	Sól: 4,37g Sód 2723 mg	Sól: 5,2g Sód 2740mg
--	-----------------------------	---------------------------	-------------------------