

<b>11.07.2026</b> <b>sobota</b>		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna z ogr. 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 z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa 80g ( może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Papryka czerwona 100 g , Cukier 5g, Kawa zbożowa z mlekiem 2%tł 250 ml b/c (MLE, GLU JĘCZ, GLU ŻYT) , banan 1 szt	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 80g ( może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), salata 20g, banan 1 szt , Kawa zbożowa z mlekiem 2%tł 250 ml b/c (MLE, GLU JĘCZ, GLU ŻYT)	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna miękka o zaw. tłuszczu 39% 15g , Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa 80g ( może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Pomidor 100 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml
	II Śn	Koktajl truskawkowo-jogurtowy 250 ml (MLE)	Koktajl truskawkowo-jogurtowy 250 ml (MLE)	Chleb razowy pszenno- żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), twarożek chudy z orzechami włoskimi 30g (MLE, ORZ WŁ), Woda 250ml
	Obiad	Zupa kartoflanka 400ml (SEL, GLU PSZ), kasza jęczmienna pęczak 200g, klopsik wieprzowo-drobiowy sosie koperkowym 100g (GLU PSZ, MLE,JAJ), kalafior gotowany na parze 200g , kompot wieloowocowy z/c 250ml	Zupa kartoflanka z natką 400ml (SEL, GLU PSZ), kasza kuskus 100g (GLU JĘCZ), potrawka drobiowa z jarzynami 100g (GLU PSZ,MLE,JAJ), kalafior gotowany na parze 100g, kompot wieloowocowy z/c 250ml	Zupa kartoflanka 400ml (SEL, GLU PSZ), kasza jęczmienna pęczak 200g , klopsik wieprzowo-drobiowy sosie koperkowym 100g (GLU PSZ, MLE,JAJ), surówka z czerwonej kapusty z olejem rzepakowym 200g kompot wieloowocowy b/c 250ml
	Pod			koktajl truskawkowo-jogurtowo 250 ml (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 , Szynka wieprzowa z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 80g ( może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), rzodkiewka 100g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml, Cukier 5g	Chleb pszenny (GLU PSZ) 100 g 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	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( GLU PSZ, GLU ŻYT) , 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), rzodkiewka 100g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml

Posiłek nocny	Chleb razowy pszenno- żytni 30 g ( GLU PSZ, GLU ŻYT) , Margaryna miękka o zaw. tłuszczu 39% 5g, Szynka wieprzowa parzona z połączonych kawałków mięsa 20g ( może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Sałata 30g, Woda 250ml.	Chleb razowy pszenny 30 g ( GLU PSZ, GLU ŻYT) , Margaryna miękka o zaw. tłuszczu 39% 5g, Szynka wieprzowa parzona z połączonych kawałków mięsa 20g ( może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Sałata 30g, Woda 250ml.	Chleb razowy pszenno- żytni 30 g ( GLU PSZ, GLU ŻYT) , Margaryna miękka o zaw. tłuszczu 39% 3g, Szynka wieprzowa parzona z połączonych kawałków mięsa 20g ( może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Sałata 30g, Woda 250ml.
	<p>Wartość energetyczna: 2030kcal.</p> <p>Białko ogółem:98,37 g</p> <p>Tłuszcz: 49,32g</p> <p>Kw.tł.nasy.:15,49g</p> <p>Węglowodany ogółem: 307,63g</p> <p>W tym cukry: 65,31g</p> <p>Błonnik pokarmowy: 36,10g</p> <p>Sól: 6,11g</p> <p>Sód:3250,20 mg</p>	<p>Wartość energetyczna: 2150kcal.</p> <p>Białko ogółem: 100,15 g</p> <p>Tłuszcz: 56,05g</p> <p>Kw.tł.nasy.:14,83g</p> <p>Węglowodany ogółem: 316,07g</p> <p>W tym cukry: 62,48g</p> <p>Błonnik pokarmowy: 24,90g</p> <p>Sól: 5,94g</p> <p>Sód:3016 mg</p>	<p>Wartość energetyczna: 2031kcal.</p> <p>Białko ogółem: 98 g</p> <p>Tłuszcz: 58g</p> <p>Kw.tł.nasy.:16,06g</p> <p>Węglowodany ogółem: 297g</p> <p>W tym cukry: 48g</p> <p>Błonnik pokarmowy: 48g</p> <p>Sól: 4,00g</p> <p>Sód:1600 mg</p>

<b>12.07.2026</b> <b>niedziela</b>		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna z ogr. tłuszczu	Dieta z ogr. węglowodanów łatwo przyswajalnych
	II Śniadanie	Kawa zbożowa na mleku b/c 2%tł 250 ml (MLE, GLU JĘCZ, GLU ŻYT) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb pszenny 50 g ( GLU PSZ) Margaryna miękka o zaw. tłuszczu 39% 15g , Szyńka wieprzowa parzona z połączonych kawalków mięsa 80g ( może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), ogórek 100g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml, Cukier 5g	Kawa zbożowa na mleku b/c 2%tł 250 ml (MLE, GLU JĘCZ, GLU ŻYT) Chleb pszenny 100 g ( GLU PSZ) Margaryna miękka o zaw. tłuszczu 39% 15g , Szyńka drobiowa parzona z połączonych kawalków mięsa 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 , Szyńka wieprzowa parzona z połączonych kawalków mięsa 80g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ogórek 100g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml
	II Śniadanie	Jogurt naturalny 150ml (MLE), nektarynka 1szt	Jogurt naturalny 150 ml (MLE)	Nektarynka 1 szt., jogurt naturalny 150 ml (MLE)
	Obiad	Rosół drobiowy z makaronem 400ml (SEL, GLU PSZ), Bitka z indyka pieczona w sosie własnym z koperkiem 120g (GLU PSZ,MLE), Surówka z białej kapusty z olejem rzepakowym 200g, Ziemniaki gotowane 200g, Kompot wieloowocowy z/c 250ml	Rosół drobiowy z makaronem 400ml (SEL, GLU PSZ), Bitka z indyka pieczona w sosie własnym z koperkiem 120g (GLU PSZ, MLE), Trio warzywne gotowane na parze z olejem rzepakowym 200g, Ziemniaki gotowane 200g, Kompot wieloowocowy z/c 250ml	Rosół drobiowy z makaronem razowym 400ml (SEL, GLU PSZ), Bitka z indyka pieczona w sosie własnym z koperkiem 120g (GLU PSZ,MLE) , Surówka z białej kapusty z olejem rzepakowym 200g, Ziemniaki gotowane 200g, Kompot wieloowocowy b/c 250ml
	Podw.			Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( GLU PSZ, GLU ŻYT) pasta z pieczonych warzyw (papryka, ciecierzycza, cukinia, koncentrat pomidorowy, olej rzepakowy) 50g , Woda 250ml
Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb pszenny 50 g ( GLU PSZ) Margaryna miękka o zaw. tłuszczu 39% 15g , Szyńka z indyka gotowana z połączonych kawalków mięsa 80g (może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR), Sałata 20g, nektarynka 1 szt., Herbata	Chleb pszenny 100 g ( GLU PSZ) Margaryna miękka o zaw. tłuszczu 39% 15g , Szyńka z indyka gotowana z połączonych kawalków mięsa 80g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Sałata 20g, nektarynka 1 szt., Herbata	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( GLU PSZ, GLU ŻYT) , Margaryna miękka o zaw. tłuszczu 39% 15g , Twarożek ze szczypiorkiem 80g (MLE), Papryka kolorowa 100g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml	

	JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Papryka kolorowa 100g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml, Cukier 5g	czarna ekspresowa b/c 250ml	
Posilek nocny	Chleb razowy pszenno- żytni 30 g ( GLU PSZ, GLU ŻYT) , Margaryna miękka o zaw. tłuszczu 39% 3g, Szyńka drobiowa parzona z połączonych kawałków mięsa 20g ( może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Sałata 30g, Woda 250ml.	Chleb razowy pszenno- żytni 30 g ( GLU PSZ, GLU ŻYT) , Margaryna miękka o zaw. tłuszczu 39% 3g, Szyńka drobiowa parzona z połączonych kawałków mięsa 20g ( może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Sałata 30g, Woda 250ml.	Chleb razowy pszenno- żytni 30 g ( GLU PSZ, GLU ŻYT) , Margaryna miękka o zaw. tłuszczu 39% 3g, Szyńka drobiowa parzona z połączonych kawałków mięsa 20g ( może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Sałata 30g, Woda 250ml.
	<p>Wartość energetyczna: 2036kcal.</p> <p>Białko ogółem: 99,96 g</p> <p>Tłuszcz: 57,30g</p> <p>Kw.tł.nasy.:17,44g</p> <p>Węglowodany ogółem: 286,91g</p> <p>W tym cukry: 67,61g</p> <p>Błonnik pokarmowy: 28,61g</p> <p>Sól: 5,27g</p> <p>Sód:1896 mg</p>	<p>Wartość energetyczna: 2012kcal.</p> <p>Białko ogółem: 100,54g</p> <p>Tłuszcz: 56,81g</p> <p>Kw.tł.nasy.:17,37g</p> <p>Węglowodany ogółem: 275,54g</p> <p>W tym cukry: 52,15g</p> <p>Błonnik pokarmowy: 20,25g</p> <p>Sól: 4,50g</p> <p>Sód:1800 mg</p>	<p>Wartość energetyczna: 2055kcal.</p> <p>Białko ogółem: 96,45g</p> <p>Tłuszcz: 61,91g</p> <p>Kw.tł.nasy.:18g</p> <p>Węglowodany ogółem: 291g</p> <p>W tym cukry: 58,52g</p> <p>Błonnik pokarmowy: 37,91g</p> <p>Sól: 6,57g</p> <p>Sód:2628 mg</p>

<b>13.07.2026</b> <b>poniedziałek</b>		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna z ogr. tłuszczu	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250ml (MLE, GLU JĘCZ, GLU ŻYT), Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb pszenny 50 g ( GLU PSZ) Margaryna miękka o zaw. tłuszczu 39% 15g, Szyńka z indyka gotowana z połączonych kawałków mięsa 80g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Rzodkiewka 100 g, Jabłko 1 szt, Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml, Cukier 5g,	Kawa zbożowa na mleku 2% 250ml b/c (MLE, GLU JĘCZ, GLU ŻYT), Chleb pszenny 100 g (GLU PSZ) Margaryna miękka o zaw. tłuszczu 39% 15g, Szyńka z indyka gotowana z połączonych kawałków mięsa 80g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), sałata 20g , Jabłko gotowane 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, Szyńka 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	Koktajl truskawkowy na maślanec z płatkami owsianymi b/c 200 ml (MLE, może zawierać GLU PSZ)	Koktajl truskawkowy na maślanec z płatkami owsianymi b/c 200 ml (MLE, może zawierać GLU PSZ)	Koktajl truskawkowy na maślanec z płatkami owsianymi b/c 200 ml (MLE, może zawierać GLU PSZ)
	Obiad	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400ml (SEL), Gulasz drobiowy gotowany z pieczarkami i papryką kolorową (130g) (GLU PSZ) , kasza gryczana gotowana 200g, Surówka z białej kapusty z olejem rzepakowym 200g, Kompot wieloowocowy z/c 250ml	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400ml (SEL), Filet z kurczaka pieczony 80g z kremowym sosem jarzynowym 50g (GLU PSZ, SEL, MLE), kasza jęczmienna drobna gotowana 200g, Brokuł gotowany na parze 200g, Kompot wieloowocowy z/c 250ml	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400ml (SEL), Gulasz drobiowy gotowany z pieczarkami i papryką kolorową (130g) (GLU PSZ) , kasza gryczana gotowana 200g, Surówka z białej kapusty z olejem rzepakowym 200g, Kompot wieloowocowy b/c 250ml
	Podw.			Jogurt naturalny 2%tł 150g (MLE) Gruszka 1 szt
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb pszenny 50 g ( GLU PSZ), Chleb pszenny 100 g ( GLU PSZ), Margaryna miękka o zaw. tłuszczu 39% 15g, Paprykarz domowy 80g ( RYB,SEL), Margaryna miękka o zaw. tłuszczu 39% 15g, Ogórek kiszony 100g (GOR), Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml, Cukier 5g	Chleb pszenny 100 g (GLU PSZ), Margaryna miękka o zaw. tłuszczu 39% 15g, Paprykarz domowy 80g (RYB, SEL), Pomidor 100g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna miękka o zaw. tłuszczu 39% 15g, Paprykarz domowy z ryżem brązowym 80g ( RYB,SEL), Ogórek kiszony 100g (GOR), Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml

	Posiłek nocny	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	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 30g, Margaryna miękka o zaw. Tłuszczu 39% 5g, Woda 250ml	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>Wartość energetyczna: 2092 kcal.</p> <p>Białko ogółem: 102,57g</p> <p>Tłuszcz: 55,48g</p> <p>Kw.tł. Nasy.: 14,17g</p> <p>Węglowodany ogółem: 306,97g</p> <p>W tym cukry: 78,18g</p> <p>Błonnik pokarmowy: 38,16g</p> <p>Sól: 5,62g</p> <p>Sód: 3041mg</p>	<p>Wartość energetyczna: 2052 kcal.</p> <p>Białko ogółem: 97,72g</p> <p>Tłuszcz: 58,07g</p> <p>Kw.tł.nasy. 16,53g</p> <p>Węglowodany ogółem: 289,10g</p> <p>W tym cukry: 55,53g</p> <p>Błonnik pokarmowy: 24,80g</p> <p>Sól: 8,15g</p> <p>Sód: 2797mg</p>	<p>Wartość energetyczna: 2136 kcal.</p> <p>Białko ogółem: 96,47g</p> <p>Tłuszcz: 58,48g</p> <p>Kw.tł.nasy.: 14,81g</p> <p>Węglowodany ogółem: 321,33g</p> <p>W tym cukry: 63g</p> <p>Błonnik pokarmowy: 46.98g</p> <p>Sól: 5,37g</p> <p>Sód: 2977mg</p>

<b>14.07.2026</b> <b>wforek</b>		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna z ogr. tłuszczu	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
	Śniadanie	<p>Kawa zbożowa z mlekiem b/c250ml (MLE, GLU JĘCZ, GLU ŻYT) , Chleb razowy żytnio-pszeny 50 g ( GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb pszenny 50 g ( GLU PSZ)</p> <p>Margaryna miękka o zaw. tłuszczu 39% 15g , Szyńka drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 80g ( może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Pomidor 100 g, Cukier 5g</p>	<p>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (MLE, GLU JĘCZ, GLU ŻYT) , Chleb pszenny 100 g ( GLU PSZ)</p> <p>Margaryna miękka o zaw. tłuszczu 39% 15g , Szyńka 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</p>	<p>Chleb razowy żytnio-pszeny 100 g ( GLU PSZ, GLU ŻYT)</p> <p>Margaryna miękka o zaw. tłuszczu 39% 15g , Szyńka drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 80g ( może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Pomidor 100 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml,</p>
	II Śn	jogurt naturalny 2%tł 150g (MLE), Jabłko 1 szt.	jogurt naturalny 2%tł 150g (MLE)	Chleb razowy żytnio-pszeny 30 g ( GLU PSZ, GLU ŻYT) , twarożek z rzodkiewką 35g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Woda 250ml
	Obiad	<p>Zupa ryżowa (ryż brązowy) 400ml (SEL), Schab pieczony 80g w sosie pomidorowym 40g , Młoda kapusta gotowana 200g, Ziemniaki gotowane 200g, Kompot wieloowocowy z/c 250ml</p>	<p>Zupa ryżowa (ryż biały) 400ml (SEL), Pulpet z szynki wieprzowej 80g gotowany w sosie koperkowym 40g (GLU PSZ, JAJ), Ziemniaki gotowane 200g , Buraczki gotowane z olejem rzepakowym 200g, Kompot wieloowocowy z/c 250ml</p>	<p>Zupa ryżowa (ryż brązowy) 400ml (SEL), Schab pieczony 80g w sosie pomidorowym 40g, Surówka koperkowa z olejem 100g, Ziemniaki gotowane 200g, Kompot wieloowocowy b/c 250ml</p>
	Pod			jogurt naturalny 2%tł 150g (MLE), Jabłko 1 szt
Kolacja	<p>Chleb razowy żytnio-pszeny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT)</p> <p>Chleb pszenny 50 g (GLU PSZ), Wędlina wieprzowa z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej parzona 80g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Margaryna miękka o zaw. Tłuszczu 39% 15g, Papryka czerwona 100g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml, Cukier 5g</p>	<p>Chleb pszenny 100 g (GLU PSZ), Wędlina drobiowa z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej parzona 80g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Jabłko gotowane 100g , sałata 20g, Margaryna miękka o zaw. Tłuszczu 39% 5g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml</p>	<p>Chleb razowy żytnio-pszeny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Wędlina drobiowa z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej parzona 80g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Margaryna miękka o zaw. Tłuszczu 39% 15g, Papryka czerwona 100g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml</p>	

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 30g, Margaryna miękka o zaw. Tłuszczu 39% 5g, Woda 250ml	Chleb razowy 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 30g, 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 30g, Margaryna miękka o zaw. Tłuszczu 39% 5g, Woda 250ml
	<p>Wartość energetyczna: 1938kcal.</p> <p>Białko ogółem: 103,24g</p> <p>Tłuszcz: 45,91g</p> <p>Kw.tł.nasy.: 15,35g</p> <p>Węglowodany ogółem: 287,94g</p> <p>W tym cukry: 76,55g</p> <p>Błonnik pokarmowy: 35,71g</p> <p>Sól: 5,26g</p> <p>Sód: 3110mg</p>	<p>Wartość energetyczna: 2101kcal.</p> <p>Białko ogółem: 99,93g</p> <p>Tłuszcz: 64,48g</p> <p>Kw.tł.nasy.: 21,66g</p> <p>Węglowodany ogółem:287,36g</p> <p>W tym cukry: 65,90g</p> <p>Błonnik pokarmowy: 25g</p> <p>Sól: 5,42g</p> <p>Sód: 2417mg</p>	<p>Wartość energetyczna: 2061 kcal.</p> <p>Białko ogółem: 101,10g</p> <p>Tłuszcz: 56,88g</p> <p>Kw.tł.nasy.: 16,32g</p> <p>Węglowodany ogółem: 284,03g</p> <p>W tym cukry: 58,64g</p> <p>Błonnik pokarmowy: 45g</p> <p>Sól: 6,37g</p> <p>Sód: 2987mg</p>

<b>15.07.2026</b> <b>środa</b>		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna z ogr. tłuszczu	Dieta z ogr. węglowodanów łatwo przyswajalnych
	Śniadanie	Kawa zbożowa na mleku 2% 250ml b/c (MLE, GLU JĘCZ, GLU ŻYT), 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 w osłonce niejadalnej 80g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), rzodkiewka 100 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml, Cukier 5g	Kawa zbożowa na mleku 2% 250ml b/c (MLE, GLU JĘCZ, GLU ŻYT), 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 20g 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 w osłonce niejadalnej 80g ( może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), rzodkiewka 100 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml
	II Śn	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), pasta z ciecierzycy i suszonych pomidorów 50g, Woda 250ml	Kefir 2% tł. 250 ml (MLE)	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), pasta z ciecierzycy i suszonych pomidorów 50g, Woda 250ml
	Obiad	Zupa pomidorowa z ryżem brązowym niezabielana 400ml (SEL), filet z kurczaka (80g) pieczony z sosem szpinakowym (40g), ziemniaki gotowane 200g, Surówka z selera 200g (SEL, MLE, JAJ), Kompot wieloowocowy b/c 250ml	Zupa pomidorowa z ryżem niezabielana 400ml (SEL), makaron pszenny 200g z truskawkami 50g i twarogiem 100 g (GLU PSZ, MLE), jabłko 1 szt, Kompot wieloowocowy z/c 250ml	Zupa pomidorowa z ryżem brązowym niezabielana 400ml (SEL), filet z kurczaka (80g) pieczony z sosem szpinakowym (40g), ziemniaki gotowane 200g, Surówka z selera 200g (SEL, MLE, JAJ), Kompot wieloowocowy b/c 250ml
	Podw.			Jabłko 1 szt., Kefir 2% tłuszczu 250ml (MLE)
Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb pszenny 50 g (GLU PSZ), Szynka drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 80g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Pomidor 100g, Kawa zbożowa na mleku 2% 250ml b/c (MLE, GLU JĘCZ, GLU ŻYT) Cukier 5g	Chleb pszenny 100 g (GLU PSZ), Szynka 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	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Twarożek z rzodkiewką 80g (MLE), 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 30g, 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 30g, Woda 250ml	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 40g ( może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Sałata 30g, Woda 250ml
		<p>Wartość energetyczna: 2056kcal.</p> <p>Białko ogółem: 106,39g</p> <p>Tłuszcz: 49,06g</p> <p>Kw.tł.nasy.: 16,59g</p> <p>Węglowodany ogółem: 309,95g</p> <p>W tym cukry:76,92g</p> <p>Błonnik pokarmowy: 32,82g</p> <p>Sól: 6,51g</p> <p>Sód: 2254mg</p>	<p>Wartość energetyczna: 2049kcal.</p> <p>Białko ogółem: 108,42g</p> <p>Tłuszcz: 39,42g</p> <p>Kw.tł.nasy.: 24,61g</p> <p>Węglowodany ogółem: 316,20g</p> <p>W tym cukry: 67,47g</p> <p>Błonnik pokarmowy: 20,24g</p> <p>Sól: 5,14g</p> <p>Sód: 2787mg</p>	<p>Wartość energetyczna: 2006 kcal.</p> <p>Białko ogółem: 94,18g</p> <p>Tłuszcz: 60,40g</p> <p>Kw.tł.nasy.: 15,84g</p> <p>Węglowodany ogółem: 288,40g</p> <p>W tym cukry: 57,53g</p> <p>Błonnik pokarmowy: 43g</p> <p>Sól: 5,42g</p> <p>Sód: 2797mg</p>

<b>16.07.2026</b> <b>czwartek</b>		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna z ogr. tłuszczu	Dieta z ogr. węglowodanów łatwo przyswajalnych
	Śniadanie	Owsianka 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) , Margaryna miękka o zaw. tłuszczu 39% 15g , Szyńka z indyka gotowana z połączonych kawałków mięsa 80g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), ogórek 100g, Cukier 5g	Owsianka na mleku 2% b/c 250ml (MLE, GLU PSZ) , Chleb pszenny 100 g ( GLU PSZ) , Margaryna miękka o zaw. tłuszczu 39% 15g , Szyńka z indyka gotowana z połączonych kawałków mięsa 80g ( może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Pomidor b/s 100g	Chleb razowy żytnio-pszeniczny 100 g ( GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna miękka o zaw. tłuszczu 39% 15g , Szyńka z indyka 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	Jogurt naturalny 150g (MLE), Gruszka 1 szt.	Jogurt naturalny 150g (MLE), Gruszka gotowana 1 szt.	Chleb razowy żytnio-pszeniczny 30 g ( GLU PSZ, GLU ŻYT) twarożek z orzechami włoskimi (MLE, ORZ WŁ), sałata 20g, Woda 250ml
	Obiad	Zupa zacierkowa z zieleciną 400ml (SEL, GLU PSZ), potrawka z indyka (indyk 80g) z kalafiolem, marchewką i groszkiem zielonym 50g (GLU PSZ), kolorowa fasolka szparagowa gotowana na parze 200g, kasza pęczak 100g , Kompot wieloowocowy z/c 250ml	Zupa zacierkowa z zieleciną 400ml (SEL, GLU PSZ), potrawka z indyka (indyk 80g) z kalafiolem, marchewką i groszkiem zielonym 50g (GLU PSZ), fasolka szparagowa żółta z olejem rzepakowym 200g, Kasza jęczmienna drobna gotowana 200g (GLU JĘCZ), Kompot wieloowocowy z/c 250ml	Zupa zacierkowa z zieleciną 400ml (SEL, GLU PSZ), potrawka z indyka (indyk 80g) z kalafiolem i groszkiem zielonym 50g (GLU PSZ), fasolka szparagowa żółta z olejem rzepakowym 200g, kasza pęczak 100g, Kompot wieloowocowy b/c 250ml
	Pod			Jogurt naturalny 150g (MLE), Gruszka 1 szt.
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszeniczny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb pszenny 50 g (GLU PSZ), Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 80g (może zawierać: JAJ, MLE), Papryka kolorowa 100g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml, Cukier 5g, Margaryna miękka o zaw. tłuszczu 39% 15g	Chleb pszenny 100 g (GLU PSZ), Szyńka konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 80g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), sałata 20g, banan 80g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml, Margaryna miękka o zaw. tłuszczu 39% 15g	Chleb razowy żytnio-pszeniczny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 80g (może zawierać: JAJ, MLE), Papryka kolorowa 100g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml, Margaryna miękka o zaw. tłuszczu 39% 15g

	Posilek nocny	Chleb razowy żytnio-pszenny 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 30g, 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 30g, Woda 250ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 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 30g, Woda 250ml
		<p>Wartość energetyczna: 2037kcal.</p> <p>Białko ogółem: 97,16g</p> <p>Tłuszcz: 58,91g</p> <p>Kw.tł.nasy.: 16,59g</p> <p>Węglowodany ogółem: 290,26g</p> <p>W tym cukry: 74,12g</p> <p>Błonnik pokarmowy: 35g</p> <p>Sól: 6,79g</p> <p>Sód: 3156mg</p>	<p>Wartość energetyczna: 2184kcal.</p> <p>Białko ogółem: 104,56g</p> <p>Tłuszcz: 58,92g</p> <p>Kw.tł.nasy.: 17,89g</p> <p>Węglowodany ogółem: 317,41g</p> <p>W tym cukry: 78,63g</p> <p>Błonnik pokarmowy: 24,95g</p> <p>Sól: 6,64g</p> <p>Sód: 3000mg</p>	<p>Wartość energetyczna: 1969kcal.</p> <p>Białko ogółem: 89,65g</p> <p>Tłuszcz: 70,90g</p> <p>Kw.tł.nasy.: 16,29g</p> <p>Węglowodany ogółem: 310g</p> <p>W tym cukry: 53,15g</p> <p>Błonnik pokarmowy: 44g</p> <p>Sól: 5,14g</p> <p>Sód: 3303,81mg</p>

17.07.2026 piątek		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
	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 , Ser żółty o obniżonej zawartości tłuszczu 40g (MLE), Wędlina drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 20g ( może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Pomidor100 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% 20g , Ser twarogowy chudy 80g (MLE), 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 żółty o obniżonej zawartości tłuszczu 40g (MLE), Wędlina drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 20g ( może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) pomidor 100g, , Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml
	II Śn	Jabłko 180g	Jabłko gotowane 180g, kefir 2% 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), papryka czerwona 30g, Margaryna miękka o zaw. Tłuszczu 39% 5g, Woda 250ml
	Obiad	Zupa meksykańska z brązowym ryżem 400ml (SEL), Ryba miruna pieczona z cytryną i majerankiem 100g (RYB), Surówka koperkowa z białej kapusty z olejem rzepakowym 200g, Ziemniaki gotowane 200g, Kompot wieloowocowy z/c 250ml	Krupnik jęczmienny z zieleniną 400ml (SEL, GLU JĘCZ), Ryba miruna pieczona z cytryną i majerankiem 100g (RYB), marchewka gotowana z olejem rzepakowym 200g (MLE), Ziemniaki gotowane 200g, Kompot wieloowocowy z/c 250ml	Zupa meksykańska z brązowym ryżem 400ml (SEL), Ryba miruna pieczona z cytryną i majerankiem 100g (RYB) , Surówka koperkowa z białej kapusty z olejem rzepakowym 200g, Ziemniaki gotowane 200g, Kompot wieloowocowy b/c 250ml
Podw.			Jabłko 150g, Kefir 2% tłuszczu 250ml (MLE)	

	<p>Kolacja</p> <p>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( GLU PSZ, GLU ŻYT)</p> <p>Chleb pszenny 50 g ( GLU PSZ), Ser twarogowy półtłusty 80g (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), Salátka jajeczna z białek jaj z groszkiem koperkiem i sosem jogurtowym 100g (JAJ, MLE) , Margaryna miękka o zaw. tłuszczu 39% 15g, sałata 20g, banan 80g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml</p>	<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( GLU PSZ, GLU ŻYT)</p> <p>Ser twarogowy półtłusty 80g (MLE), rzodkiewka 100g, Margaryna miękka o zaw. tłuszczu 39% 15g Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml</p>
<p>Posilek nocny</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 30g, 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 30g, Margaryna miękka o zaw. Tłuszczu 39% 5g, Woda 250ml</p>	<p>Chleb żytni razowy 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</p>
	<p>Wartość energetyczna: 2161kcal.</p> <p>Białko ogółem: 96,68g</p> <p>Tłuszcz: 58,76g</p> <p>Kw.tł.nasy.: 20,36g</p> <p>Węglowodany ogółem: 323,13g</p> <p>W tym cukry:76,47g</p> <p>Błonnik pokarmowy: 37g</p> <p>Sól: 5,94g</p> <p>Sód: 2416mg</p>	<p>Wartość energetyczna: 2191 kcal.</p> <p>Białko ogółem: 92,55g</p> <p>Tłuszcz: 55,53g</p> <p>Kw.tł.nasy.: 17,19g</p> <p>Węglowodany ogółem: 337,27g</p> <p>W tym cukry: 88,73g</p> <p>Błonnik pokarmowy: 24,9g</p> <p>Sól: 4,03g</p> <p>Sód: 2706,38g</p>	<p>Wartość energetyczna: 2051 kcal.</p> <p>Białko ogółem: 98,73g</p> <p>Tłuszcz: 65,44g</p> <p>Kw.tł.nasy.: 23,09g</p> <p>Węglowodany ogółem: 278,93g</p> <p>W tym cukry: 59,78g</p> <p>Błonnik pokarmowy: 44,87g</p> <p>Sól: 5,39g</p> <p>Sód: 3005mg</p>

<b>18.07.2026</b> <b>sobota</b>		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
	Śniadanie	Kawa zbożowa 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), 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), ogórek 100g, Cukier 5g, 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 , Szyńka drobiowa gotowana z połączonych kawałków mięsa 80g (MLE), Sałata 20g, Brzoskwinia 1 szt , Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml	Chleb razowy żytnio-pszeniczny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna miękka o zaw. tłuszczu 39% 15g, Szyńka z kurczaka z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 80g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), ogórek 100g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml,
		Jogurt naturalny 150g (MLE), brzoskwinia 1 szt	Jogurt naturalny 150g (MLE)	Jogurt naturalny 150g (MLE), brzoskwinia 1 szt, orzechy włoskie 15g (ORZ WŁ)
	Obiad	Zupa wielowarzywna z ziemniakami 400ml (SEL), schab duszony 80g z cebulką i marchewką 40g (GLU PSZ), Młoda kapusta gotowana z koperkiem 200g, Kasza jęczmienna pęczak gotowana 200g (GLU JĘCZ), Kompot wieloowocowy z/c 250ml	Zupa wielowarzywna z ziemniakami 400ml (SEL), Filet z kurczaka (80g) pieczony w sosie koperkowym 30g (GLU PSZ), Ryż biały gotowany 200g, Bukiet warzyw gotowany na parze z olejem, Kompot wieloowocowy z/c 250ml	Zupa wielowarzywna z ziemniakami 400ml (SEL), Filet z kurczaka pieczony (80g) w sosie koperkowym 30g (GLU PSZ), Młoda kapusta gotowana 200g, Kasza jęczmienna pęczak gotowana 200g (GLU JĘCZ), Kompot wieloowocowy z/c 250ml
	Podw.			Chleb razowy żytnio-pszeniczny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Ser twarogowy półtłusty 30g (MLE), sałata 20g, Margaryna miękka o zaw. Tłuszczu 39% 5g, Woda 250ml
Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszeniczny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb pszenny 50 g ( GLU PSZ), Szyńka konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych 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, Margaryna miękka o zaw. tłuszczu 39% 15g	Chleb pszenny 100 g (GLU PSZ), Szyńka konserwowa drobiowa 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, Margaryna miękka o zaw. tłuszczu 39% 15g	Chleb razowy żytnio-pszeniczny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Szyńka konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych 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, Margaryna miękka o zaw. tłuszczu 39% 15g	

	<p>Posiłek nocny</p> <p>Chleb razowy żytnio-pszenny 30 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>	<p>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 40g ( może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Sałata 30g, Woda 250ml</p>	<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 30 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>
	<p>Wartość energetyczna: 1972kcal.  Białko ogółem: 98,82g  Tłuszcz:48,91 g  Kw.tł.nasy.: 18,47g  Węglowodany ogółem: 295,49g  W tym cukry: 62,30  Błonnik pokarmowy: 38,61g  Sól: 6,22g  Sód: 3187mg</p>	<p>Wartość energetyczna: 1972kcal.  Białko ogółem: 99,93g  Tłuszcz: 54,48g  Kw.tł.nasy.: 16,55g  Węglowodany ogółem: 273,20g  W tym cukry: 42,25g  Błonnik pokarmowy: 18,93g  Sól: 5,12g  Sód: 3137mg</p>	<p>Wartość energetyczna: 2051kcal.  Białko ogółem: 101,38g  Tłuszcz: 63,22g  Kw.tł.nasy.: 14,60g  Węglowodany ogółem: 280,98g  W tym cukry: 47,79g  Błonnik pokarmowy: 35g  Sól: 5,31g  Sód: 3077mg</p>

<b>19.07.2026</b> <b>niedziela</b>		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
	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) 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), rzodkiewka 100 g, cukier 5g	Kawa zbożowa na mleku 2% b/c 250ml (MLE, GLU JĘCZ, GLU ŻYT), 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 100 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml	Chleb razowy żytnio-pszeniczny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna miękka o zaw. tłuszczu 39% 15g, rzodkiewka 100 g, Szynka drobiowa z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 80g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml
	II Śn	Koktajl z jogurtu naturalnego z bananem i słonecznikiem 200 ml (MLE)	Koktajl z jogurtu naturalnego z bananem 200 ml (MLE)	Koktajl z jogurtu naturalnego z truskawkami i słonecznikiem 200 ml (MLE)
	Obiad	Rosół drobiowy z makaronem 400 ml (GLU, JAJ, SEL), ziemniaki gotowane 200g, Pulpet z indyka pieczony w sosie paprykowo-pieczarkowym 100g (GLU PSZ, JAJ), Surówka z kapusty białej z olejem 200g, kompot wieloowocowy z/c 250ml	Rosół drobiowy z makaronem 400ml (GLU, JAJ, SEL), ziemniaki gotowane 200g, Potrawka z indyka 80g z marchewką i groszkiem 50g (GLU PSZ, JAJ, MLE), kalafior gotowany na parze 200g z olejem rzepakowym, kompot wieloowocowy z/c 250ml	Rosół drobiowy z makaronem razowym 400ml (GLU, JAJ, SEL), ziemniaki gotowane 200g, Pulpet z indyka pieczony w sosie paprykowo-pieczarkowym 100g (GLU PSZ, JAJ), Surówka z kapusty białej z olejem 200g, kompot wieloowocowy b/c 250ml
	Podw.			Chleb razowy żytnio-pszeniczny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Twarożek chudy ze szczypiorkiem 35g (MLE, ORZ WŁ), pomidor 30g, Woda 250ml
Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszeniczny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb pszenny 50 g (GLU PSZ) Margaryna miękka o zaw. tłuszczu 39% 15g, szynka drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych	Chleb pszenny 100 g (GLU PSZ) Margaryna miękka o zaw. tłuszczu 39% 15g, szynka drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 80g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), sałata	Chleb razowy żytnio-pszeniczny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna miękka o zaw. tłuszczu 39% 15g, szynka drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 80g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Pomidor 100g,	

	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	30g, Jablko gotowane 150g Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml	Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml
Posiłek nocny	Chleb pszenny 30 g ( GLU PSZ) , 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 30g, Woda 250ml.	Chleb pszenny 30 g ( GLU PSZ) , 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 30g, Woda 250ml.	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( GLU PSZ) , 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 30g, Woda 250ml.
	<p>Wartość energetyczna: 2223kcal.</p> <p>Białko ogółem: 103,24g</p> <p>Tłuszcz: 68,82g</p> <p>Kw.tł.nasy.:22,01g</p> <p>Węglowodany ogółem: 303,37g</p> <p>W tym cukry: 67g</p> <p>Błonnik pokarmowy: 30,64g</p> <p>Sól: 4,93g</p> <p>Sód: 2987mg</p>	<p>Wartość energetyczna: 2124kcal.</p> <p>Białko ogółem: 102,06g</p> <p>Tłuszcz: 58,25g</p> <p>Kw.tł.nasy.:17,35g</p> <p>Węglowodany ogółem: 303,92 g</p> <p>W tym cukry: 71,16g</p> <p>Błonnik pokarmowy: 24,80g</p> <p>Sól: 4,94g</p> <p>Sód: 3276mg</p>	<p>Wartość energetyczna: 2068kcal.</p> <p>Białko ogółem: 106,02g</p> <p>Tłuszcz: 64,74g</p> <p>Kw.tł.nasy.:18,31g</p> <p>Węglowodany ogółem: 277,27g</p> <p>W tym cukry: 53,73g</p> <p>Błonnik pokarmowy: 39,54g</p> <p>Sól: 5,54g</p> <p>Sód: 2997mg</p>

<b>20.07.2026 poniedziałek</b>		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
	Śniadanie	Kasza jaglana na mleku 2% 300ml (GLU PSZ, MLE) Chleb razowy żytnio-pszeny 50 g ( GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb pszenny 50 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), papryka czerwona 100 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml, Cukier 5g, Morele 2 szt	Kasza jaglana na mleku 2% 300ml (MLE) 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), Sałata 20g, morele gotowane 2 szt , Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml	Chleb razowy żytnio-pszeny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) 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), papryka czerwona 100 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml,
	II Śn	Koktajl maślanka z truskawkami i płatkami owsianymi 200 ml (MLE)	Koktajl maślanka z truskawkami i płatkami owsianymi 200 ml (MLE)	Koktajl maślanka z truskawkami i płatkami owsianymi 200ml (MLE)
	Obiad	Zupa ryżowa z ryżu brązowego z zieleciną 400ml (SEL), Gulasz drobiowy z czerwoną fasolą, żółtą papryką i pomidorami 120g (SEL, GLU PSZ), ziemniaki gotowane 200g, Surówka z białej kapusty z olejem 200g, kompot wieloowocowy z/c 250ml	Zupa ryżowa z zieleciną z ryżu białego 400ml (SEL), ziemniaki gotowane 200g, Filet z kurczaka pieczony 80g w sosie pomidorowym 50g (GLU PSZ), brokuł gotowany na parze z masłem 200g (MLE), kompot wieloowocowy z/c 250ml	Zupa ryżowa z ryżu brązowego z zieleciną 400ml (SEL), Gulasz drobiowy z czerwoną fasolą, żółtą papryką i pomidorami 120g (SEL, GLU PSZ), ziemniaki gotowane 200g, Surówka z białej kapusty z olejem, kompot wieloowocowy b/c 250ml
	Podw.			Morele 2 szt , Jogurt naturalny 150g (MLE)
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszeny 50 g ( GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb pszenny 50 g (GLU PSZ) Margaryna miękka o zaw. tłuszczu 39% 15g , Pasta z tuńczyka z olejem 65g (RYB), ogórek 100g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml, Cukier 5g	Chleb pszenny 100g (GLU PSZ) Margaryna miękka o zaw. tłuszczu 39% 15g, Pasta z tuńczyka z olejem 65g (RYB), pomidor b/s 100 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml	Chleb razowy żytnio-pszeny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Margaryna miękka o zaw. tłuszczu 39% 15g , Pasta z tuńczyka z olejem 65g (RYB), ogórek 100g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml

	Posiłek nocny	Chleb pszenny 30 g ( GLU PSZ) , Margaryna miękka o zaw. tłuszczu 39% 3g, Szynka drobiowa z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 20g ( może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Sałata 30g, Woda 250ml.	Chleb pszenny 30 g ( GLU PSZ) , Margaryna miękka o zaw. tłuszczu 39% 3g, Szynka drobiowa z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 20g ( może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Sałata 30g, Woda 250ml.	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( GLU PSZ, GLU ŻYT) , Margaryna miękka o zaw. tłuszczu 39% 3g, Szynka drobiowa z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 20g ( może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Sałata 30g, Woda 250ml.
		<p>Wartość energetyczna: 2240kcal.</p> <p>Białko ogółem: 103,44g</p> <p>Tłuszcz: 55,24g</p> <p>Kw.tł.nasy.:14,33g</p> <p>Węglowodany ogółem: 347,63g</p> <p>W tym cukry: 84g</p> <p>Błonnik pokarmowy: 41,15g</p> <p>Sól: 5,62g</p> <p>Sód:2461,94mg</p>	<p>Wartość energetyczna: 2243kcal.</p> <p>Białko ogółem: 103,39g</p> <p>Tłuszcz: 64,41g</p> <p>Kw.tł.nasy.:18,32g</p> <p>Węglowodany ogółem: 320,94g</p> <p>W tym cukry: 70,02g</p> <p>Błonnik pokarmowy: 25,2g</p> <p>Sól: 6,21g</p> <p>Sód: 3835,70mg</p>	<p>Wartość energetyczna: 2235kcal.</p> <p>Białko ogółem: 104,43g</p> <p>Tłuszcz: 75,22g</p> <p>Kw.tł.nasy.:16,97g</p> <p>Węglowodany ogółem: 303,05g</p> <p>W tym cukry:60,89g</p> <p>Błonnik pokarmowy: 48,52g</p> <p>Sól: 5,95g</p> <p>Sód: 3048,13mg</p>