

21.07.2026 wtorek		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem 2% tł b/c 250ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ), Chleb razowy żytnio-pszenney 50g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb pszenny 50 g (GLU PSZ) Margaryna miękka o zaw. tłuszczu 39% 15g, Ser twarogowy chudy 60g (MLE), Pomidor 100 g, Dżem niskosłodzony 30g, Cukier 5g	Kawa zbożowa z mlekiem 2% tł b/c 250ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ), Chleb pszenny 100 g (LU PSZ) Margaryna miękka o zaw. tłuszczu 39% 15g, Ser twarogowy chudy 75g (MLE), Pomidor 100 g, Dżem niskosłodzony 20g	Chleb razowy żytnio-pszenney 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna miękka o zaw. tłuszczu 39% 15g, Ser twarogowy chudy 80g (MLE), Pomidor 100 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml
	II Śn	Kefir 200 ml (MLE), gruszka 1 szt.	Kefir 200 ml (MLE)	Chleb razowy żytnio-pszenney 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), Margaryna miękka o zaw. tłuszczu 39% 3g, ogórek 30g, Woda 250ml
	Obiad	Zupa kapuśniak z ziemniakami 400ml (SEL), kasza gryczana gotowana 200g, schab pieczony 80g w sosie własnym 30g (GLU PSZ), Buraczki gotowane na ciepło z olejem 200g, kompot wieloowocowy z/c 250ml	Zupa kapuśniak z pekinki z ziemniakami i koncentratem 400ml (SEL, MLE), pulpet gotowany drobiowy 90g (GLU PSZ, JAJ), buraczki gotowane na ciepło z olejem 200g, kasza jęczmienna drobna gotowana (GLU JĘCZ) 200g, kompot wieloowocowy z/c 250ml	Zupa kapuśniak z ziemniakami 400ml (SEL), kasza gryczana gotowana 200g, schab pieczony 80g w sosie własnym 30g (GLU PSZ), Surówka z białej kapusty z koperkiem i olejem 200g, kompot wieloowocowy b/c 250ml
	Podw.			Kefir 250ml 2 tł. (MLE), gruszka 1 szt
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenney 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),	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), gruszka gotowana 1 szt, sałata 20g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml	Chleb razowy żytnio-pszenney 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 100g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml

		papryka czerwona 100g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml, Cukier 5g		
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 pszenny 30 g (GLU PSZ), Margaryna miękka o zaw. tłuszczu 39% 3g, Szynka 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, Szynka wieprzowa parzona z połączonych kawałków mięsa 20g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Sałata 30g, Woda 250ml.	
	Wartość energetyczna: 2138kcal. Białko ogółem: 101,84g Tłuszcz: 64,50g Kw.tł.nasy.:20,06g Węglowodany ogółem: 291,51g W tym cukry: 88,07g Błonnik pokarmowy: 26,08g Sól: 5,29g Sód: 3014,98mg	Wartość energetyczna: 2100kcal. Białko ogółem: 100,23g Tłuszcz: 59,25g Kw.tł.nasy.:15,99g Węglowodany ogółem: 297,22g W tym cukry: 71,26g Błonnik pokarmowy: 25g Sól: 5,28g Sód: 3024,88 mg	Wartość energetyczna: 2063kcal. Białko ogółem: 99,31g Tłuszcz: 60,04g Kw.tł.nasy.:17,02g Węglowodany ogółem: 292,76g W tym cukry: 56,13g Błonnik pokarmowy: 49,42g Sól: 6,35g Sód: 3020,44mg	

22.07.2026 środa		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
	Śniadanie	Kasza kuskus na mleku 2% 300ml (GLU, 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 indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa 80g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), ogórek 100 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml, Cukier 5g, arbuz 100g	Kasza kuskus na mleku 2% 300ml (GLU,MLE) Chleb pszenny 100 g (GLU PSZ) Margaryna miękka o zaw. tłuszczu 39% 15g , Szynka z indykiem drobiowa z połączonych kawałków mięsa 80g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), sałata 20 g , 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 , Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa 80g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), ogórek 100 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml
	II Śn	Chleb razowy pszenno- żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) , twarożek chudy ze szczypiorkiem 30g (MLE), Woda 250ml	Chleb pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), twarożek chudy z koperkiem 30g (MLE), Woda 250ml	Chleb razowy pszenno- żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) , twarożek chudy ze szczypiorkiem 30g (MLE), Woda 250ml
	Obiad	Zupa z soczewicy czerwonej z ziemniakami 400ml (SEL, MLE, GLU PSZ), ryż brązowy z warzywami 200g (GLU JĘCZ), bitka z indyka 80g z sosem musztardowym (20g) (GLU PSZ, GOR), fasolka szparagowa żółta i zielona gotowana na parze 200g (SEL, MLE), kompot wieloowocowy z/c 250ml	Zupa zacierkowa z koperkiem 400ml (SEL, MLE, GLU PSZ), ziemniaki gotowane 200g (GLU JĘCZ), pieczony kotlet z indyka z marchewką w sosie własnym 110g, fasolka szparagowa gotowana na parze z olejem rzepakowym 200g, kompot wieloowocowy z/c 250ml	Zupa z soczewicy czerwonej z ziemniakami 400ml (SEL, MLE, GLU PSZ), ryż brązowy z warzywami 200g (GLU JĘCZ), bitka z indyka 80g z sosem musztardowym (20g) (GLU PSZ), fasolka szparagowa żółta i zielona gotowana na parze 200g (SEL, MLE), kompot wieloowocowy b/c 250ml
	Podw.			Jogurt naturalny 150g (MLE), nektarynka 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 , Pasta z tuńczyka z ogórkiem kiszonym 80g (GOR, RYB) , rzodkiewka	Chleb pszenny (GLU PSZ) 100 g Margaryna miękka o zaw. tłuszczu 39% 15g , Pasta z tuńczyka z ogórkiem kiszonym 80g (GOR, RYB) Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml pomidor b/s	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Margaryna miękka o zaw. tłuszczu 39% 15g , Pasta z tuńczyka z ogórkiem kiszonym 80g (GOR, RYB) , rzodkiewka 100g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml

	100g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml, Cukier 5g		
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 pszenny 30 g (GLU PSZ) , Margaryna miękka o zaw. tłuszczu 39% 3g, Szynka 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, Szynka wieprzowa parzona z połączonych kawałków mięsa 20g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Sałata 30g, Woda 250ml.
	Wartość energetyczna: 2162kcal. Białko ogółem: 103,59g Tłuszcz: 58,94g Kw.tł.nasy.: 15,27g Węglowodany ogółem: 311,97g W tym cukry: 52,79g Błonnik pokarmowy: 29,35g Sól: 4,62g Sód: 2819,80mg	Wartość energetyczna: 2096kcal. Białko ogółem: 100,42g Tłuszcz: 60,58g Kw.tł.nasy.: 15,74g Węglowodany ogółem: 291,26g W tym cukry: 51,21g Błonnik pokarmowy: 24,69g Sól: 3,80g Sód: 1972,04mg	Wartość energetyczna: 2167kcal. Białko ogółem: 101,13g Tłuszcz: 63,86g Kw.tł.nasy.: 13,33g Węglowodany ogółem: 316,68g W tym cukry: 46,65g Błonnik pokarmowy: 42,90g Sól: 4,56g Sód: 3066,83mg

23.07.2026 czwartek		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
	Śniadanie	Kakao z mlekiem 2%tł b/c 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, Szynka 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 + rzodkiewka 80 g, Cukier 5g	Kakao z mlekiem b/c 250ml (MLE, GLU JĘCZ, GLU ŻYT) , Chleb pszenny 100 g (GLU PSZ) Margaryna miękka o zaw. tłuszczu 39% 15g , Szynka konserwowa drobiowa z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 80g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Pomidor b/s 100 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna miękka o zaw. tłuszczu 39% 15g, Szynka konserwowa drobiowa z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 80g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Sałata 20g + rzodkiewka 80 g,
	II Śn	Kefir 200ml (MLE), jabłko 1 szt.	Kefir 200ml (MLE)	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Twarożek z orzechami (MLE, ORZ WŁ) 30g, rzodkiewka 15g, Woda 250ml
	Obiad	Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 400ml (SEL, MLE), Pulpet wieprzowy gotowany (80g) w sosie z zielonych warzyw 40g, Surówka z białej kapusty z olejem 200g, ziemniaki gotowane 200g, Kompot wieloowocowy z/c 250ml	Zupa pomidorowa z ryżem 400ml (SEL, GLU PSZ), potrawka z kurczaka z brokulem, kalafiolem i marchewką 200g, ziemniaki gotowane 200g, marchewka w plastrach gotowana na parze z olejem 200g, Kompot wieloowocowy z/c 250ml	Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 400ml (SEL, MLE), Pulpet wieprzowy gotowany (80g) w sosie z zielonych warzyw 40g, Surówka z białej kapusty z olejem 200g, ziemniaki gotowane 200g, Kompot wieloowocowy b/c 250ml
	Podw.			Kefir 200ml (MLE), jabłko 1szt
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb pszenny 50 g (GLU PSZ), Sałatka jajeczna z kukurydzą, sosem jogurtowym i szczypiorkiem 150g (JAJ, MLE), Margaryna miękka o zaw. Tłuszczu 39%	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), banan 80g, sałata 20g, Margaryna miękka o zaw. Tłuszczu 39% 5g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Sałatka jajeczna z kukurydzą, sosem jogurtowym i szczypiorkiem 150g (JAJ, MLE), Margaryna miękka o zaw. Tłuszczu 39% 15g, ogórek 100g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml

	15g, ogórek 100g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml, Cukier 5g		
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 niejadanej 20g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), sałata 20g, Margaryna miękka o zaw. Tłuszczu 39% 5g, Woda 250ml	Chleb razowy pszenny 30 g (GLU PSZ) , Szynka konserwowa drobiowa z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadanej 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 niejadanej 20g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), sałata 20g, Margaryna miękka o zaw. Tłuszczu 39% 5g, Woda 250ml
	Wartość energetyczna: 2236kcal. Białko ogółem: 103,48g Tłuszcz: 63,55g Kw.tł.nasy.: 21,08g Węglowodany ogółem: 318,82g W tym cukry: 92,62g Błonnik pokarmowy:29,79g Sól: 6,33g Sód: 3111,0mg	Wartość energetyczna: 2150kcal. Białko ogółem: 96,05g Tłuszcz:66,31g Kw.tł.nasy.:13,51g Węglowodany ogółem: 295,78g W tym cukry: 69,86g Błonnik pokarmowy: 24,69g Sól: 5,12g Sód: 3254,81mg	Wartość energetyczna: 2232 kcal. Białko ogółem: 100,08g Tłuszcz: 63,03g Kw.tł.nasy.: 20,62g Węglowodany ogółem: 335,98g W tym cukry: 54,13g Błonnik pokarmowy: 46,57g Sól: 5,37g Sód: 2687mg

24.07.2026 piątek		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 2% tł. 300ml (GLU JĘ, 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 twarogowy chudy 65g (MLE), Pomidor 100g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml, dżem niskosłodzony 30g, Cukier 5g, gruszka 1 szt.	Płatki jęczmienne na mleku 2% tł. 300ml (GLU JĘ, MLE), Chleb pszenny 100g (GLU PSZ), Margaryna miękka o zaw. tłuszczu 39% 15g, Ser twarogowy chudy 80g (MLE), 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, Ser twarogowy chudy 80g (MLE), Pomidor 100 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml
	II Śn	Chleb razowy żytnio -pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), hummus (SEZ) 30g, Ogórek kiszony (GOR) 30g, Woda 250ml.	Jogurt naturalny 2% 150ml (MLE)	Chleb razowy żytnio -pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), hummus (SEZ) 30g, Ogórek kiszony (GOR) 30g, Woda 250ml.
	Obiad	Zupa krupnik jęczmienny 400ml (SEL, GLU JĘCZ), Ryba miruna pieczona z cytryną i koperkiem 150g (RYB), surówka z kapusty kiszonej z olejem 200g, ziemniaki gotowane 200g, kompot wieloowocowy z/c 250ml	Zupa krupnik jęczmienny 400ml (SEL, GLU JĘCZ), Ryba miruna pieczona z cytryną i koperkiem 150g (RYB), brokuł gotowany na parze z olejem rzepakowym 200g, ziemniaki gotowane 200g, kompot wieloowocowy z/c 250ml	Zupa krupnik jęczmienny 400ml (SEL, GLU JĘCZ), Ryba miruna pieczona z cytryną i koperkiem 150g (RYB), surówka z kapusty kiszonej z olejem 200g, ziemniaki gotowane 200g, kompot wieloowocowy b/c 250ml
	Podw.			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 , ser żółty o obniżonej zawartości tłuszczu (MLE)	Chleb pszenny 100 g (GLU PSZ) Margaryna miękka o zaw. tłuszczu 39% 15g, Pasta jajeczna (z białka jaj) z sosem jogurtowo-koperkowym 100g (JAJ, MLE), sałata 20g, gruszka pieczona 1szt , 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 (MLE) 60g, Papryka kolorowa 100g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml,

		60g, Papryka kolorowa 100g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml, Cukier 5g		
Posiłek nocny	Chleb razowy żytnio -pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) , Margaryna miękka o zaw. tłuszczu 39% 3g, Szynka wieprzowa gotowana z połączonych kawałków mięsa 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 parzona z połączonych kawałków mięsa 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 wieprzowa gotowana z połączonych kawałków mięsa 20g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Sałata 30g, Woda 250ml.	
	Wartość energetyczna: 2117 kcal. Białko ogółem: 91,76g Tłuszcz: 58,67g Kw.tł.nasy.: 19,88g Węglowodany ogółem: 312,81g W tym cukry: 74,04g Błonnik pokarmowy: 33,14g Sól: 5,13g Sód: 3352,39mg	Wartość energetyczna: 1994 kcal. Białko ogółem: 90,35g Tłuszcz: 53,11g Kw.tł.nasy.: 14,03g Węglowodany ogółem: 295g W tym cukry: 72,54g Błonnik pokarmowy: 24,45g Sól: 5,08g Sód: 2799,46mg	Wartość energetyczna: 2064 kcal. Białko ogółem: 101,86g Tłuszcz: 63,08g Kw.tł.nasy.:19,40g Węglowodany ogółem: 287,09g W tym cukry: 51,02g Błonnik pokarmowy: 45,37g Sól: 5,09g Sód: 2499,01mg	

25.07.2026 sobota		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Dieta z ogr. węglowodanów łatwo przyswajalnych
	Śniadanie	Owsianka na mleku 2%tł., 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 parzona z połączonych kawałków mięsa 80g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Rzodkiewka 100 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml, Cukier 5g	Owsianka na mleku 2%tł., Chleb pszenny 100 g (GLU PSZ) Margaryna miękka o zaw. tłuszczu 39% 15g, Szynka drobiowa parzona z połączonych kawałków mięsa 80g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Sałata, banan 1 szt., 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 drobiowa parzona 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 150g (MLE), banan 1 szt.	Jogurt naturalny 150g (MLE)	Chleb razowy pszenno- żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) , twarożek ziołowy 30g (MLE), pomidor 30g, Woda 250ml.
	Obiad	Kalafiorowa z ziemniakami 400ml (SEL, MLE), Wieprzowina po meksykańsku z czerwoną fasolą i kukurydzą 140g (SEL, GLU PSZ), kasza jęczmienna pęczak 200g, surówka z selera z olejem 200g(SEL), kompot wieloowocowy z/c 250ml	Kalafiorowa z ziemniakami 400ml (SEL, MLE), Udko z kurczaka b/s pieczone 1 szt., ryż z zieleniną 150g, marchewka z dynią gotowane z olejem 200g, kompot wieloowocowy z/c 250ml	Kalafiorowa z ziemniakami 400ml (SEL, MLE), Wieprzowina po meksykańsku z czerwoną fasolą 140g (SEL, GLU PSZ), kasza jęczmienna pęczak 200g, surówka z selera z olejem 200g(SEL), kompot wieloowocowy b/c 250ml
	Podw.			Koktajl: kefir z malinami 200ml (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 z indyka gotowana z połączonych kawałków mięsa 80g (może zawierać: GLU	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), 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, Szynka 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

		PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ogórek 100g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml, Cukier 5g		
Posiłek nocny		Chleb razowy pszenno- żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Margaryna miękka o zaw. tłuszczu 39% 3g, Szynka drobiowa parzona z połączonych kawałków mięsa 20g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Sałata 30g, Woda 250ml.	Chleb pszenny 50 g (GLU PSZ) , Margaryna miękka o zaw. tłuszczu 39% 5g, Szynka 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, Szynka drobiowa parzona z połączonych kawałków mięsa 20g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Sałata 30g, Woda 250ml.
		Wartość energetyczna: 2156kcal. Białko ogółem: 102,48g Tłuszcz: 57,32g Kw.tł.nasy.: 16,95g Węglowodany ogółem: 314,76g W tym cukry: 86,91g Błonnik pokarmowy: 30,67g Sól: 4,75g Sód: 2911,85mg	Wartość energetyczna: 2149kcal. Białko ogółem: 96,15g Tłuszcz:64,28g Kw.tł.nasy.: 16,82g Węglowodany ogółem: 302,91g W tym cukry: 65,89g Błonnik pokarmowy: 25g Sól: 5,03g Sód: 2124,41mg	Wartość energetyczna: 1990kcal. Białko ogółem: 101,60g Tłuszcz: 55,33g Kw.tł.nasy.:15,77g Węglowodany ogółem: 289,22g W tym cukry: 45,27g Błonnik pokarmowy: 36,81g Sól: 4,47g Sód: 3197mg

26.07.2026	niedziela		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 z połączonych kawałków mięsa 80g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Papryka kolorowa 100g, Kawa zbożowa z mlekiem 2% tł. 250ml (MLE GLU ŻYT, GLU JE), Cukier 5g,	Chleb pszenny 100 g (GLU PSZ) Margaryna miękka o zaw. tłuszczu 39% 15g, Szynka drobiowa parzona z połączonych kawałków mięsa 80g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) pomidor b/s 100g, Kawa zbożowa z mlekiem 2% tł b/c, 250ml (MLE, GLU)	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna miękka o zaw. tłuszczu 39% 15g, Szynka drobiowa parzona z połączonych kawałków mięsa (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) 80g, Papryka kolorowa 100g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml
		II Śn	Jogurt naturalny 2% tł. 150 ml (MLE), nektarynka 1szt	Kefir 2% tł. 200 ml (MLE)	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Twarożek ze szczypiorkiem (MLE) 30g, rzodkiewka 15g, Woda 250ml
		Obiad	Zupa rosół drobiowy z makaronem 400ml (SEL, GLU PSZ, JAJ), Pieczeń rzymska wieprzowa 80g (JAJ, GLU PSZ) z sosem pieczarkowym 40g, ziemniaki gotowane 200g, Surówka z białej kapusty z olejem rzepakowym 200 g(SEL), kompot wieloowocowy z/c 250ml	Zupa rosół drobiowy z makaronem 400ml (SEL, GLU PSZ, JAJ), Pieczeń rzymska drobiowa 80g (JAJ, GLU PSZ) z sosem pomidorowym 40g, ziemniaki gotowane 200g, cukinia gotowana na parze z koperkiem i olejem 200g, kompot wieloowocowy z/c 250ml	Zupa rosół drobiowy z makaronem razowym 400ml (SEL, GLU PSZ, JAJ), Pieczeń rzymska wieprzowa 80g (JAJ, GLU PSZ) z sosem pieczarkowym 40g, ziemniaki gotowane 200g, Surówka z białej kapusty z olejem rzepakowym 200g(SEL), kompot wieloowocowy b/c 250ml
		Podw.			Nektarynka 1 szt, Kefir 2% tł. 200 ml (MLE)
		Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb pszenny 50 g (GLU PSZ) Szynka z kurczaka z połączonych kawałków mięsa 80g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE,	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,	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), rzodkiewka 100g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml

		SEL, rzodkiewka 100g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml, Cukier 5g	GOR), Sałata 20g, nektarynka pieczona 1 szt., Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml	
Posiłek nocny		Chleb razowy pszenno- żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Szynka drobiowa parzona z połączonych kawałków mięsa 20g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) sałata 30g, Woda 250ml.	Chleb pszenny 30 g (GLU PSZ), Szynka drobiowa parzona z połączonych kawałków mięsa 20g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) sałata 30g, Woda 250ml.	Chleb razowy pszenno- żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) , Szynka drobiowa parzona z połączonych kawałków mięsa 20g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), sałata 30g, Woda 250ml.
		Wartość energetyczna: 2097kcal. Białko ogółem:102,74g Tłuszcz: 57,32g Kw.tł.nasy.: 18,72g Węglowodany ogółem: 294,07g W tym cukry: 64,31g Błonnik pokarmowy: 24,59g Sól: 6,18g Sód: 3605,29mg	Wartość energetyczna: 2029kcal. Białko ogółem: 86,19g Tłuszcz: 63,77g Kw.tł.nasy.: 15,42g Węglowodany ogółem: 282,39g W tym cukry: 52,01g Błonnik pokarmowy: 22g Sól: 5,78g Sód: 2424,45mg	Wartość energetyczna: 2100 kcal. Białko ogółem: 99,75g Tłuszcz:57,69g Kw.tł.nasy.: 15,63g Węglowodany ogółem: 311,75g W tym cukry: 54,51g Błonnik pokarmowy: 46,10g Sól: 6,85g Sód: 3558,01mg

27.07.2026	poniedziałek		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Dieta z ogr. węglowodanów łatwo przyswajalnych
		Śniadanie	Kawa zbożowa na mleku 2% 300ml (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, Twarożek ze szczypiorkiem 80g (MLE), Rzodkiewka 100 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml, Cukier 5g,	Kawa zbożowa na mleku 2% 300ml (MLE), Chleb pszenny 100 g (GLU PSZ) Margaryna miękka o zaw. tłuszczu 39% 15g, Twarożek z koperkiem 80g (MLE) , sałata 20g , arbuz 150g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml	Chleb razowy żytnio-pszeniczny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna miękka o zaw. tłuszczu 39% 15g, Twarożek ze szczypiorkiem 80g (MLE) , Rzodkiewka 100 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml
		II Śn	Jogurt naturalny 2%tł 150g (MLE), arbuz 150g	Jogurt naturalny 2%tł 150g (MLE)	Chleb razowy żytnio-pszeniczny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Margaryna miękka o zaw. tłuszczu 39% 5g, Szynka drobiowa parzona z połączonych kawałków mięsa 20g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), sałata 30g,
		Obiad	Zupa botwinka z ziemniakami 400ml (SEL, MLE), Gulasz drobiowy (80g) z pieczarkami i papryką (50g) (GLU PSZ, GOR) , Kasza gryczana gotowana (GLU JĘCZ) 200g, Sałatka z białej kapusty 200g, Kompot wieloowocowy z/c 250ml	Zupa barszcz czerwony z makaronem 400ml (SEL, JAJ, GLU PSZ), filet z kurczaka pieczony 100g z kremowym sosem marchewkowym 30g (GLU PSZ, SEL), kasza jęczmienna drobna gotowana 200g, brokuł gotowany na parze 200g, Kompot wieloowocowy z/c 250ml	Zupa botwinka z ziemniakami 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
		Podw	.		Jogurt naturalny 2%tł 150g (MLE), brzoskwinia 1 szt
		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 wieprzowa z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 80g (może	Chleb pszenny 100 g (GLU PSZ), Margaryna miękka o zaw. tłuszczu 39% 20g, Szynka 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	Chleb razowy żytnio-pszeniczny 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

		zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Pomidor 100g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml, Cukier 5g		
Posilek 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
		Wartość energetyczna: 2117 kcal. Białko ogółem: 104,42g Tłuszcz: 62,58g Kw.tł.nasy.:17,67g Węglowodany ogółem: 288,04g W tym cukry: 74,06g Błonnik pokarmowy: 27g Sól: 5,85g Sód: 2787mg	Wartość energetyczna: 2103kcal. Białko ogółem: 99,93g Tłuszcz: 59,23g Kw.tł.nasy.:17,41g Węglowodany ogółem: 300,47g W tym cukry: 59,59 g Błonnik pokarmowy: 24,35g Sól: 5,73g Sód:2016 mg	Wartość energetyczna: 2005 kcal. Białko ogółem: 100,08g Tłuszcz: 56,35g Kw.tł.nasy.: 17,81g Węglowodany ogółem: 289,50g W tym cukry: 41,40g Błonnik pokarmowy: 53g Sól: 5,37g Sód: 2977mg

28.07.2026	wtorek		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna z ogr. tłuszczu	Dieta z ogr. węglowodanów łatwo przyswajalnych
		Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem 2%tł 250 ml b/c (MLE, GLU JĘCZ, GLU ŻYT) Chleb razowy żytnio-pszenney 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), Pomidor 100 g , Cukier 5g,	Kawa zbożowa z mlekiem 2%tł 250 ml b/c (MLE, GLU JĘCZ, GLU ŻYT), 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, Cukier 5g, pomidor b/s 100g,	Chleb razowy żytnio-pszenney 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 z jogurtu naturalnego i malin (MLE) 250 ml	Koktajl z jogurtu naturalnego i malin (MLE) 250 ml (przetarte)	Chleb razowy pszenno- żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), twarożek paprykowy 40g (MLE) , Woda 250ml
		Obiad	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 (SEL,MLE) , kompot wieloowocowy z/c 250ml	Zupa kartoflanka z natką 400ml (SEL, GLU PSZ), kasza kuskus 200g (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			Śliwka 1 szt, jogurt naturalny 1 szt (MLE), orzechy 15g (ORZ WŁ)
		Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenney 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb pszenny 50 g (GLU PSZ) Margaryna miękka o zaw. tłuszczu 39% 15g , paprykarz domowy 80g (RYB,SEL), ogórek kiszony 100g (GOR), Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml, Cukier 5g	Chleb pszenny (GLU PSZ) 100 g Margaryna miękka o zaw. tłuszczu 39% 15g , paprykarz domowy 80g (RYB, SEL), Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml, Cukier 5g), sałata 20g, banan 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenney 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) , Margaryna miękka o zaw. tłuszczu 39% 15g , paprykarz domowy 80g (RYB,SEL), ogórek kiszony 100g (GOR), 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 pszenney 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.

	Wartość energetyczna: 2051kcal. Bialko ogółem: 87,05 g Tłuszcz: 59,31g Kw.tł.nasy.:15,03g Węglowodany ogółem: 296,52g W tym cukry: 77,2g Błonnik pokarmowy: 27,93g Sól: 6,11g Sód:2848 mg	Wartość energetyczna: 2152kcal. Bialko ogółem: 102,57g Tłuszcz: 57,59g Kw.tł.nasy.:16,13g Węglowodany ogółem: 310,53g W tym cukry: 74,46 g Błonnik pokarmowy: 23,87g Sól: 6,5g Sód:3511,90 mg	Wartość energetyczna: 2001kcal. Bialko ogółem: 90,12g Tłuszcz: 59,07g Kw.tł.nasy.:14,50g Węglowodany ogółem: 290,53g W tym cukry: 48g Błonnik pokarmowy: 37,26g Sól: 4,00g Sód:1600 mg
--	---	---	--

29.07.2026 środa		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna z ogr. tłuszczu	Dieta z ogr. węglowodanów łatwo przyswajalnych
	Śniadanie	Kasza manna na mleku 2% 300ml (MLE), Chleb razowy żytnio-pszeniczny 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	Kasza manna 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 , brzoskwinia pieczona 1szt, Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml	Chleb razowy żytnio-pszeniczny 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), Papryka czerwona 100 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml
	II Śn	Jogurt naturalny 2%tł 150g (MLE), brzoskwinia 1szt	Jogurt naturalny 2%tł 150g (MLE)	Chleb razowy pszenno- żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), twarożek ze szczypiorkiem 30g (MLE), sałata 20g, Margaryna miękka o zaw. tłuszczu 39% 3g (MLE), Woda 250ml.
	Obiad	Zupa ryżowa (Ryż brązowy) 400ml (SEL), Klops drobiowy(80g) w sosie pomidorowym z cukinią(50g) (GLU PSZ), ziemniaki gotowane 200g, Fasolka szparagowa gotowana na parze z olejem rzepakowym 200g, Kompot wieloowocowy z/c 250ml	Zupa ryżowa (RYŻ BIAŁY) 400ml (SEL), Klops drobiowy(80g) w sosie pomidorowym z cukinią(50g) (GLU PSZ), ziemniaki gotowane 200g, Fasolka szparagowa gotowana na parze 200g z olejem rzepakowym, Kompot wieloowocowy z/c 250ml	Zupa ryżowa (Ryż brązowy) 400ml (SEL), Klops drobiowy(80g) w sosie pomidorowym z cukinią(50g) (GLU PSZ), ziemniaki gotowane 200g, Fasolka szparagowa gotowana na parze z olejem rzepakowym200g, Kompot wieloowocowy b/c 250ml
	Pod			Jogurt naturalny 2% tł 150g (MLE), brzoskwinia 1szt.
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszeniczny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb pszenny 50 g (GLU PSZ), Szynka wieprzowa z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 80g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR),	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	Chleb razowy żytnio-pszeniczny 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), rzodkiewka 100g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml

		rzodkiewka 100g Margaryna miękka o zaw. tłuszczu 39% 15g Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml, Cukier 5g	100g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml, Cukier 5g	
	Posiłek nocny	Chleb razowy pszenno- żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) , Margaryna miękka o zaw. tłuszczu 39% 5g, Szyńka wieprzowa parzona z połączonych kawałków mięsa 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 wieprzowa parzona z połączonych kawałków mięsa 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% 5g, Szyńka wieprzowa parzona z połączonych kawałków mięsa 20g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Sałata 30g, Woda 250ml.
		Wartość energetyczna: 2059kcal. Białko ogółem: 98,88g Tłuszcz: 58,62g Kw.tł.nasy.: 17,80g Węglowodany ogółem: 290,95g W tym cukry: 73,88g Błonnik pokarmowy: 27,99g Sól: 6,50g Sód: 2895mg	Wartość energetyczna: 2135kcal. Białko ogółem: 101,73g Tłuszcz: 58,38g Kw.tł.nasy.: 16,08g Węglowodany ogółem: 308,15g W tym cukry: 58,34g Błonnik pokarmowy: 24,09g Sól: 5,44g Sód: 2417mg	Wartość energetyczna: 2079 kcal. Białko ogółem: 94,80g Tłuszcz: 65,21g Kw.tł.nasy.: 17,93g Węglowodany ogółem: 292,92g W tym cukry: 51,15g Błonnik pokarmowy: 37,69g Sól: 5,37g Sód: 2687mg

30.07.2026	czwartek		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna z ogr. tłuszczu	Dieta z ogr. węglowodanów łatwo przyswajalnych
		Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem 2% tł. 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, 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-pszenney 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-pszenney 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), twarożek z rzodkiewką 40g, Woda 250ml
		Obiad	Zupa szczawiowa z jajkiem i ziemniakami zabelana mlekiem 2% 400ml (SEL, MLE, JAJ), Filet z indyka z sosem z kolorowej papryki, ryż brązowy z warzywami (SEL), Surówka koperkowa (SEL. MLE) 200g, Kompot wieloowocowy z/c 250ml	Zupa szpinakowa z jajkiem zabelana mlekiem 2% z ziemniakami (MLE, SEL, JAJ) 400ml Potrawka z indyka z kalafiozem i marchewką 100g (GLU PSZ, MLE, JAJ), makaron świderki gotowany 200g, Brokuł gotowany na parze 200g, Kompot wieloowocowy z/c 250ml	Zupa szczawiowa z jajkiem i ziemniakami zabelana mlekiem 2% 400ml (SEL, MLE, JAJ), Filet z indyka z sosem z kolorowej papryki, ryż brązowy z warzywami (SEL), Surówka koperkowa (SEL. MLE) 200g, Kompot wieloowocowy b/c 250ml
		Pod			Kefir 2%tł 150 ml (MLE), jabłko 1 szt..
		Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenney 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb pszenny 50 g (GLU PSZ), Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 100g (JAJ, MLE), 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 indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 80g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Sałata 30g, jabłko pieczone 1 szt., Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml	Chleb razowy żytnio-pszenney 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 100g (JAJ, MLE), pomidor 100g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml

	Posilek nocny	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) , Szyńka konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadanej 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), Szyńka konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadanej 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), Szyńka konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadanej 20g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Sałata 20g, Margaryna miękka o zaw. Tłuszczu 39% 5g, Woda 250ml
		Wartość energetyczna: 2123kcal. Białko ogółem: 101,55g Tłuszcz: 65,02g Kw.tł.nasy.: 19,09g Węglowodany ogółem: 289,49g W tym cukry: 64,82g Błonnik pokarmowy: 28,03g Sól: 6,50g Sód: 2895mg	Wartość energetyczna: 2131kcal. Białko ogółem: 104g Tłuszcz: 64,67g Kw.tł.nasy.: 19,56g Węglowodany ogółem: 286,40g W tym cukry: 54,13g Błonnik pokarmowy: 20,09g Sól: 5,44g Sód: 2417mg	Wartość energetyczna: 2092 kcal. Białko ogółem: 101g Tłuszcz: 61,42g Kw.tł.nasy.:19,18g Węglowodany ogółem: 299,9g W tym cukry: 57,27g Błonnik pokarmowy: 37,69g Sól: 5,37g Sód: 2687mg