

10.08.2026r poniedziałek		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, Szynka z indyka gotowana z połączonych kawałków mięsa 80g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Rzodkiewka 100 g, Arbuz 100g., 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 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, 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	Koktajl truskawkowy na maślanie z płatkami owsianymi b/c 200 ml (MLE, może zawierać GLU PSZ)	Koktajl truskawkowy na maślanie z płatkami owsianymi b/c 200 ml (MLE, może zawierać GLU PSZ)	Koktajl truskawkowy na maślanie z płatkami owsianymi b/c 200 ml (MLE, może zawierać GLU PSZ)
	Po 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
	Po d			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 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 100g (GOR), Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml

	Posiłek nocny	Chleb razowy żytnio-pszeniczny 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-pszeniczny 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: 2131 kcal. Białko ogółem: 103,54g Tłuszcz: 55,48g Kw.tł. Nasy.: 14,15g Węglowodany ogółem: 316g W tym cukry: 87,27g Błonnik pokarmowy: 40,66g Sól: 5,62g Sód: 3041mg	Wartość energetyczna: 2075 kcal. Białko ogółem: 98,67 g Tłuszcz: 57,87g Kw.tł. Nasy.: 16,52g Węglowodany ogółem: 293,49g W tym cukry: 53,47g Błonnik pokarmowy: 27,52g Sól: 8,15g Sód: 2797mg	Wartość energetyczna: 2136 kcal. Białko ogółem: 96,72g Tłuszcz: 58,48g Kw.tł.nasy.: 14,81g Węglowodany ogółem: 321,33g W tym cukry: 62,31g Błonnik pokarmowy: 46.98g Sól: 5,37g Sód: 2977mg

11.08.2026 wtorek		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna z ogr. tłuszczu	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (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 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	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (MLE, GLU JĘCZ, GLU ŻYT) , 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), Pomidor b/s 100g	Chleb razowy żytnio-pszenney 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 100 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml,
	II Śn	jogurt naturalny 2%tł 150g (MLE), Nektarynka 1 szt.	jogurt naturalny 2%tł 150g (MLE)	Chleb razowy żytnio-pszenney 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) , twarożek z rzodkiewką 35g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Woda 250ml
	Po Obiad	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	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	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
	Po			jogurt naturalny 2%tł 150g (MLE), Jabłko 1 szt
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenney 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) 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	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), Nektarynka pieczona 1 szt. , sałata 20g, Margaryna miękka o zaw. Tłuszczu 39% 5g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml	Chleb razowy żytnio-pszenney 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

	Posiłek nocny	Chleb razowy żytnio-pszeniczny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) , Szynka konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 20g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), sałata 30g, Margaryna miękka o zaw. Tłuszczu 39% 5g, Woda 250ml	Chleb 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-pszeniczny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) , Szynka konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 20g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), sałata 30g, Margaryna miękka o zaw. Tłuszczu 39% 5g, Woda 250ml
		Wartość energetyczna: 2070kcal. Białko ogółem: 106,15g Tłuszcz: 58,77g Kw.tł.nasy.: 17,53g Węglowodany ogółem: 288,96g W tym cukry: 76,55g Błonnik pokarmowy:35g Sól: 5,26g Sód: 311,0mg	Wartość energetyczna: 2110kcal. Białko ogółem: 100,38g Tłuszcz: 64,15g Kw.tł.nasy.: 21,60g Węglowodany ogółem:288,86g W tym cukry: 62,42g Błonnik pokarmowy: 25g Sól: 5,42g Sód: 2417mg	Wartość energetyczna: 2023 kcal. Białko ogółem: 101,76g Tłuszcz: 57,07g Kw.tł.nasy.: 16,36g Węglowodany ogółem: 290,43g W tym cukry: 58,12g Błonnik pokarmowy: 44,15g Sól: 6,37g Sód: 2987mg

12.08.2026 środa		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-pszeniczny 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-pszeniczny 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-pszeniczny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), pasta z ciecierzycy i suszonych pomidorów 50g, 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), Pomidor b/s 30g, Woda 250ml	Chleb razowy żytnio-pszeniczny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), pasta z ciecierzycy i suszonych pomidorów 50g, Woda 250ml
	Pod Obiad	Zupa pomidorowa z ryżem brązowym niezabielana 400ml (SEL), 400ml (SEL), naleśniki z serem 2 szt. i polewką truskawkową 50 g (GLU PSZ, MLE, JAJ), jogurt naturalny 150ml, Kompot wieloowocowy b/c 250ml	Zupa pomidorowa z ryżem niezabielana 400ml (SEL), naleśniki z serem 2 szt. i polewką truskawkową 50 g (GLU PSZ, MLE, JAJ), jogurt naturalny 150ml, 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
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszeniczny 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, 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-pszeniczny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Twarożek z rzodkiewką 80g (MLE), pomidor 100g, herbata czarna ekspresowa b/c 250ml

	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 , Szynka 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, Szynka 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 , 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: 2210kcal. Białko ogółem: 106,15g Tłuszcz: 56,02g Kw.tł.nasy.: 16,46g Węglowodany ogółem: 325,74g W tym cukry:60,24g Błonnik pokarmowy: 30,81g Sól: 6,51g Sód: 2254mg	Wartość energetyczna: 2319 kcal. Białko ogółem: 114,29g Tłuszcz: 55,22g Kw.tł.nasy.: 19,64g Węglowodany ogółem: 344,28g W tym cukry: 70,32g Błonnik pokarmowy: 22,81g Sól: 5,14g Sód: 2787mg	Wartość energetyczna: 2006 kcal. Białko ogółem: 94,18g Tłuszcz: 55,70g Kw.tł.nasy.: 15,55g Węglowodany ogółem: 297,76g W tym cukry: 57,53g Błonnik pokarmowy: 43g Sól: 5,42g Sód: 2797mg

13.08.2026 czwartek		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-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 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 , Szynka z indyka gotowana z połączonych kawałków mięsa 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 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-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) twarożek z orzechami włoskimi (MLE, ORZ WŁ), sałata 20g, Woda 250ml
	Obiad	Zupa zacierkowa z zieleniną 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 gotowana 200g, Kompot wieloowocowy z/c 250ml	Zupa zacierkowa z zieleniną 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 zieleniną 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 gotowana 200g, Kompot wieloowocowy b/c 250ml
	Podw.			Jogurt naturalny 150g (MLE), Gruszka 1 szt.
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 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), 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, banan 80g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml, Margaryna miękka o zaw. tłuszczu 39% 15g	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) 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

	Posiłek nocny	Chleb razowy żytnio-pszeniczny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) , Margaryna miękka o zaw. tłuszczu 39% 10g , Szynka z indyka z połączonych kawałków mięsa w ostonce 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 , Szynka z indyka z połączonych kawałków mięsa w ostonce 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 , Szynka z indyka z połączonych kawałków mięsa w ostonce niejadalnej 20g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Sałata 30g, Woda 250ml
		Wartość energetyczna: 1999kcal. Białko ogółem: 94,70g Tłuszcz: 55,94g Kw.tł.nasy.: 17,68g Węglowodany ogółem: 288,97g W tym cukry: 61,55g Błonnik pokarmowy: 35g Sól: 6,79g Sód: 3156mg	Wartość energetyczna: 2044kcal. Białko ogółem: 99,75g Tłuszcz: 55,26g Kw.tł.nasy.: 16,75g Węglowodany ogółem: 293,99g W tym cukry: 66,10g Błonnik pokarmowy: 24,95g Sól: 6,64g Sód: 3000mg	Wartość energetyczna: 2032kcal. Białko ogółem: 93,83g Tłuszcz: 61,89g Kw.tł.nasy.: 15g Węglowodany ogółem: 288,75g W tym cukry: 44,34g Błonnik pokarmowy: 42g Sól: 5,31g Sód: 3077mg

14.08.2026 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-pszenney 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) Pomidor 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% 20g , Ser twarogowy chudy 80g (MLE), pomidor b/s 100g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml	Chleb razowy żytnio-pszenney 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-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), 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 z białej kapusty z olejem rzepakowym 200g, Ziemniaki gotowane 200g, Kompot wieloowocowy z/c 250ml	Krupnik jęczmienny z zieleciną 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 z białej kapusty z olejem rzepakowym 200g, Ziemniaki gotowane 200g, Kompot wieloowocowy b/c 250ml
	Podw.			koktajl truskawkowy na bazie maślanki 250ml (MLE)
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenney 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) 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	Chleb pszenny 100 g (GLU PSZ), Sałatka 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	Chleb razowy żytnio-pszenney 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Ser twarogowy półtłusty 80g (MLE), rzodkiewka 100g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml, Cukier 5g

	250ml, Cukier 5g		
Posiłek k nocny	Chleb pszenny 30 g (GLU PSZ) , Szynka konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w ostonce niejadalnej 20g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), sałata 30g, Margaryna miękka o zaw. Tłuszczu 39% 5g, Woda 250ml	Chleb pszenny 30 g (GLU PSZ) , Szynka konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w ostonce niejadalnej 20g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), sałata 30g, Margaryna miękka o zaw. Tłuszczu 39% 5g, Woda 250ml	Chleb żytni razowy 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) , Szynka konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w ostonce niejadalnej 20g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), sałata 30g, Margaryna miękka o zaw. Tłuszczu 39% 5g, Woda 250ml
	Wartość energetyczna: 2133kcal. Białko ogółem: 97,56g Tłuszcz: 55,40g Kw.tł.nasy.: 18,37g Węglowodany ogółem: 322,97g W tym cukry:76,69g Błonnik pokarmowy: 37g Sól: 5,93g Sód: 2414mg	Wartość energetyczna: 2191 kcal. Białko ogółem: 92,55g Tłuszcz: 55,53g Kw.tł.nasy.: 17,19g Węglowodany ogółem: 337,27g W tym cukry: 88,73g Błonnik pokarmowy: 24,9g Sól: 4,03g Sód: 2706,38g	Wartość energetyczna: 2094 kcal. Białko ogółem: 101,66g Tłuszcz: 65,61g Kw.tł.nasy.: 21,60 Węglowodany ogółem: 286g W tym cukry: 46,89g Błonnik pokarmowy: 44,87g Sól: 5,38g Sód: 3004mg

15.08.2026 sobota		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-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), 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 , Szynka drobiowa gotowana z połączonych kawałków mięsa 80g (MLE), Sałata 20g, Brzoskwinia 1 szt , Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml	Chleb razowy żytnio-pszenney 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna miękka o zaw. tłuszczu 39% 15g, Szynka 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,
	II śn.	Jogurt naturalny 150g (MLE), brzoskwinia 1 szt	Jogurt naturalny 150g (MLE)	Jogurt naturalny 150g (MLE), brzoskwinia 1 szt
	Obiad	Zupa wielowarzywna z ziemniakami 400ml (SEL), schab duszony 80g z cebulką i marchewką 40g (GLU PSZ), surówka z białej kapusty z olejem 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), surówka z białej kapusty z olejem 200g, Kasza jęczmienna pęczak gotowana 200g (GLU JĘCZ), Kompot wieloowocowy z/c 250ml
	Podw.			Chleb razowy żytnio-pszenney 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-pszenney 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb pszenny 50 g (GLU PSZ), Szynka konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 80g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Papryka kolorowa 100g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml, Cukier 5g, Margaryna miękka o zaw. tłuszczu 39% 15g	Chleb pszenny 100 g (GLU PSZ), Szynka konserwowa drobiowa z 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-pszenney 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Szynka konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 80g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Papryka kolorowa 100g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml, Margaryna miękka o zaw. tłuszczu 39% 15g

	Posiłek k 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 40g (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 , Szynka z indyka z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 40g (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 , 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: 2166kcal. Białko ogółem: 101,36g Tłuszcz: 60,15g Kw.tł.nasy.: 18,94g Węglowodany ogółem: 316,92g W tym cukry: 74,90g Błonnik pokarmowy: 37g Sól: 6,22g Sód: 3187mg	Wartość energetyczna: 2044kcal. Białko ogółem: 102,51g Tłuszcz: 54,88g Kw.tł.nasy.: 16,59g Węglowodany ogółem: 287,94g W tym cukry: 42,25g Błonnik pokarmowy: 21,45g Sól: 5,12g Sód: 3137mg	Wartość energetyczna: 2049kcal. Białko ogółem: 99,61g Tłuszcz: 62,07g Kw.tł.nasy.: 15,24g Węglowodany ogółem: 284,55g W tym cukry: 49,53g Błonnik pokarmowy: 35g Sól: 5,31g Sód: 3077mg

16.08.2026 niedziela		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-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 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-pszenny 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-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Twarożek chudy ze szczypiorkiem 35g (MLE, ORZ WŁ), pomidor 30g, 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 ,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, Herbata czarna	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 30g, Jabłko gotowane 150g 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 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

	ekspresowa b/c 250ml, Cukier 5g		
Posiłek nocny	Chleb pszenny 30 g (GLU PSZ) , 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 30g, Woda 250ml.	Chleb pszenny 30 g (GLU PSZ) , 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 30g, Woda 250ml.	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ) , 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 30g, Woda 250ml.
	Wartość energetyczna: 2111kcal. Białko ogółem: 102,23g Tłuszcz: 56,92g Kw.tł.nasy.:20,04g Węglowodany ogółem: 303,25g W tym cukry: 72,16g Błonnik pokarmowy: 30,64g Sól: 4,93g Sód: 2987mg	Wartość energetyczna: 2047kcal. Białko ogółem: 102,17g Tłuszcz: 56,54g Kw.tł.nasy.:17,40g Węglowodany ogółem: 303,92 g W tym cukry: 71,16g Błonnik pokarmowy: 24,20g Sól: 4,94g Sód: 3276mg	Wartość energetyczna: 2129kcal. Białko ogółem: 101,82g Tłuszcz: 65,37g Kw.tł.nasy.:18,31g Węglowodany ogółem: 295,69g W tym cukry: 53,7g Błonnik pokarmowy: 39,54g Sól: 5,54g Sód: 2997mg

17.08.2026 poniedziałek		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-pszeniczny 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, Jabłko 1szt	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, Jabłko gotowane 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, 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 zieleniną 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 zieleniną 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 zieleniną 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-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 kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 80g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml, Cukier 5g	Chleb pszenny 100g (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),, Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml	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), 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 ostonce 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 ostonce 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 ostonce niejadalnej 20g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Sałata 30g, Woda 250ml.
		Wartość energetyczna: 2316kcal. Białko ogółem: 101,42g Tłuszcz: 63,74g Kw.tł.nasy.:14,25g Węglowodany ogółem: 347,96g W tym cukry: 84,44g Błonnik pokarmowy: 39,90g Sól: 5,61g Sód:2458,94mg	Wartość energetyczna: 2230kcal. Białko ogółem: 104,30g Tłuszcz: 63,24g Kw.tł.nasy.:19,07g Węglowodany ogółem: 320g W tym cukry: 62,55g Błonnik pokarmowy: 25,2g Sól: 6,21g Sód: 3835,70mg	Wartość energetyczna: 2026kcal. Białko ogółem: 101,49g Tłuszcz: 55,81g Kw.tł.nasy.:14,64g Węglowodany ogółem: 296,34g W tym cukry: 58,32g Błonnik pokarmowy: 44,52g Sól: 5,95g Sód: 3048,13mg

18.08.2026 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-pszeniczny 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 20g, 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 60g (MLE), Pomidor 100 g, Dżem niskosłodzony 20g	Chleb razowy żytnio-pszeniczny 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-pszeniczny 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, ogórek 30g, Woda 250ml
	Obiad	Zupa kapuśniak z młodej kapusty ziemniakami 400ml (SEL), kasza gryczana gotowana 200g, bitka ze schabu pieczona 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 młodej kapusty z ziemniakami 400ml (SEL), kasza gryczana gotowana 200g, bitka ze schabu pieczona 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-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), papryka czerwona 100g,	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-pszeniczny 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

	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: 2070kcal. Białko ogółem:97,23g Tłuszcz: 59,15g Kw.tł.nasy.:15,95g Węglowodany ogółem: 292,91g W tym cukry: 58,10g 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

19.08.2026 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), makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem 200g (GLU PSZ), pierś z indyka 80g z sosem musztardowym (20g) (GLU PSZ, GOR), surówka wielowarzywna z olejem 200g (SEL), kompot wieloowocowy z/c 250ml	Zupa jarzynowa z kaszą jaglaną 400ml (SEL, MLE, GLU PSZ), makaron ze szpinakiem 200g (GLU PSZ), pierś z indyka 80g pieczona w sosie marchewkowym 30g, fasolka szparagowa żółta gotowana na parze z olejem rzepakowym 200g, kompot wieloowocowy z/c 250ml	Zupa z soczewicy czerwonej z ziemniakami 400ml (SEL, MLE, GLU PSZ), makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem 200g (GLU PSZ), pierś z indyka 80g z sosem musztardowym (20g) (GLU PSZ), surówka wielowarzywna z olejem 200g (SEL), 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 100g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml, Cukier 5g	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

	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: 2242kcal. Białko ogółem: 107,35g Tłuszcz: 62,59g Kw.tł.nasy.: 14,18g Węglowodany ogółem: 316,78g W tym cukry: 63,04g Błonnik pokarmowy: 34,29g Sól: 6,62g Sód: 3500mg	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