

11.06.2026 czwartek

	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna z ogr. tłuszczu	Dieta z ogr. węglowodanów łatwo przyswajalnych
Śniadanie	Kasza manna na mleku 2% b/c 250ml (MLE, GLU JĘCZ), Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb pszenny 50 g (GLU PSZ), Szyunka wieprzowa z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 80g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Margaryna miękka o zaw. tłuszczu 39% 15g, Cukier 5g, ogórek kiszony 100g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml	Kasza manna na mleku 2% b/c 250ml (MLE, GLU JĘCZ), Chleb pszenny 100 g (GLU PSZ), Szyunka drobiowa z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 80g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Margaryna miękka o zaw. tłuszczu 39% 15g, sałata 20g, banan 80g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Szyunka wieprzowa z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 80g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Margaryna miękka o zaw. tłuszczu 39% 15g, ogórek kiszony 100g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml
II Śn	Koktajl maślanka z jabłkiem i orzechami włoskimi 250ml (MLE, ORZ WŁ,)	Koktajl maślanka z jabłkiem 250ml (MLE)	Koktajl maślanka z jabłkiem i orzechami włoskimi 250ml (MLE, ORZ WŁ,)
Obiad	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400ml (SEL, MLE), udko z kurczaka pieczone b/s 100g, Kasza jagłana gotowana z jarzynami 200g (SEL), Surówka z kapusty białej z olejem 200g, Kompot wieloowocowy z/c 250ml	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400ml (SEL, MLE), udko z kurczaka b/s 100g, Kasza jagłana gotowana z jarzynami 200g (SEL), bukiet warzyw gotowanych na parze z olejem 200g (MLE), Kompot wieloowocowy z/c 250ml	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400ml (SEL, MLE), udko z kurczaka b/s 100g, Kasza jęczmienna pęczak gotowana z jarzynami 200g (SEL, GLU JĘCZ), Surówka z kapusty białej z olejem 200g, Kompot wieloowocowy b/c 250ml
Pod			Brzoskwinia 1 szt., jogurt naturalny 2% tł (MLE) 150ml
Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb pszenny 50 g (GLU PSZ), Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 80g (JAJ, MLE), Margaryna miękka o zaw. tłuszczu 39% 15g, Pomidor 100g, Herbata	Chleb pszenny 100 g (GLU PSZ), Szyunka drobiowa z połączonych kawałków mięsa gotowana 80g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Margaryna miękka o zaw. tłuszczu 39% 15g, Pomidor b/s 100g, Herbata	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Pasta jajeczna ze szczypiorkiem (JAJ, MLE), Margaryna miękka o zaw. tłuszczu 39% 15g, Pomidor 100g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml

	czarna ekspresowa b/c 250ml, Cukier 5g	czarna ekspresowa b/c 250ml	
Posiłek nocny	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Szynka drobiowa z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 20g, Margaryna miękka o zaw. tłuszczu 39% 5g, (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Woda 250ml, Sałata 20g	Chleb pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna miękka o zaw. tłuszczu 39% 5g,, Szynka drobiowa z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 20g(może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) , sałata 20g , Woda 250ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Szynka drobiowa z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 20g, Margaryna miękka o zaw. tłuszczu 39% 5g, (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) , Woda 250ml, Sałata 20g
	Wartość energetyczna: 2294kcal. Białko ogółem: 99,26g Tłuszcz: 57,86g Kw.tł.nasy.: 19,61 g Węglowodany ogółem: 352,55g W tym cukry: 76,22 g Błonnik pokarmowy: 32g Sól: 6,69g Sód 3329 mg	Wartość energetyczna: 2152kcal. Białko ogółem: 86,56g Tłuszcz: 58,67g Kw.tł.nasy.: 14,66g Węglowodany ogółem: 326,56g W tym cukry: 64,88 g Błonnik pokarmowy: 23,20 g Sól: 4,25g Sód 1744,73mg	Wartość energetyczna: 2039kcal. Białko ogółem: 95,3g Tłuszcz: 65,42g Kw.tł.nasy.: 15,58g Węglowodany ogółem:287g W tym cukry: 61,61g Błonnik pokarmowy: 46,46g Sól: 5,2g Sód 2812 mg

12.06.2026 piątek

	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna z ogr. tłuszczu	Dieta z ogr. węglowodanów łatwo przyswajalnych
Śniadanie	Owsianka na mleku 2% 250ml (MLE, GLU JĘCZ) , Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb pszenny 50 g (GLU PSZ), Ser twarogowy półtłusty 60g (MLE,), dżem niskosłodzony brzoskwiniowy 30g Margaryna miękka o zaw. tłuszczu 39% 15g , papryka 100g, Herbata czarna, Cukier 5g, ekspresowa b/c 250ml, jabłko 1 szt	Owsianka na mleku 2% 250ml (MLE, GLU JĘCZ) , Chleb pszenny 100 g (GLU PSZ), Ser twarogowy chudy 60g (MLE), dżem niskosłodzony brzoskwiniowy 30g Margaryna miękka o zaw. tłuszczu 39% 15g , sałata 20g, jabłko pieczone 150g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Ser twarogowy półtłusty 80g (MLE,), Margaryna miękka o zaw. tłuszczu 39% 15g , papryka 100g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml
II Śn	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Pasta z czerwonej soczewicy 30g	Budyń śmietankowy b/c 250ml (MLE, GLU PSZ), Cukier 5g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Pasta z czerwonej soczewicy 30g
Obiad	Zupa dyniowa z zacierką 400ml (SEL, JAJ, GLU PSZ), Ryba miruna pieczona z cytryną 100g (RYB, SEL), Ziemniaki gotowane 200g, Surówka z kapusty białej z olejem 200g, Kompot wieloowocowy z/c 250ml ,	Zupa dyniowa z zacierką 400ml (SEL, JAJ, GLU PSZ), Ryba miruna pieczona z cytryną 100g (RYB, SEL), Ziemniaki gotowane 200g, Groszek zielony gotowany 150g, Kompot wieloowocowy z/c 250ml	Zupa jarzynowa z makaronem razowym 400ml (SEL,, JAJ, GLU PSZ), Ryba miruna pieczona z cytryną 100g (RYB, SEL), Ziemniaki gotowane 200g, Surówka z kapusty białej z olejem 200g, Kompot wieloowocowy z/c 250ml ,
Pod w.			Gruszka 1 szt, Kefir 2% tł 250ml (MLE)
Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb pszenny 50 g (GLU PSZ), , Ser żółty o obniżonej zawartości tłuszczu 40g (MLE) , Szynka drobiowa z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 20g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Margaryna miękka o zaw. tłuszczu 39% 15g , Ogórek 100g, Herbata	Chleb pszenny 100 g (GLU PSZ), Pasta jajeczna z białek jaj z koperkiem (JAJ) 100g, Margaryna miękka o zaw. tłuszczu 39% 15g , Pomidor b/s 100g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Ser żółty o obniżonej zawartości tłuszczu 40g (MLE) , Szynka drobiowa z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 20g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Margaryna miękka o zaw. tłuszczu 39% 15g , Ogórek 100g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml

	czarna ekspresowa b/c 250ml, Cukier 5g		
Posiłek nocny	Chleb razowy żytnio-pszeniczny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Szynka z indyka z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 20g, Margaryna miękka o zaw. tłuszczu 39% 5g, (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) , Woda 250ml, sałata 20g	Chleb pszenny 30 g (GLU PSZ) Margaryna miękka o zaw. tłuszczu 39% 5g,, Szynka z indyka z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 20g(może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) , sałata 20g , Woda 250ml	Chleb razowy żytnio-pszeniczny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Szynka z indyka z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 20g, Margaryna miękka o zaw. tłuszczu 39% 5g, (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) , Woda 250ml, Sałata 20g
	<p>Wartość energetyczna: 2199kcal.</p> <p>Białko ogółem: 98,89g</p> <p>Tłuszcz: 64,06g</p> <p>Kw.tł.nasy.: 20,84g</p> <p>Węglowodany ogółem: 314,32g</p> <p>W tym cukry: 73,55g</p> <p>Błonnik pokarmowy: 36,09 g</p> <p>Sól: 3,76g</p> <p>Sód 206,34 mg</p>	<p>Wartość energetyczna: 2110kcal.</p> <p>Białko ogółem: 96,72g</p> <p>Tłuszcz: 55,17g</p> <p>Kw.tł.nasy.: 17,66g</p> <p>Węglowodany ogółem: 313g</p> <p>W tym cukry: 86,69g</p> <p>Błonnik pokarmowy: 28,05g</p> <p>Sól: 4,37g</p> <p>Sód 2723 mg</p>	<p>Wartość energetyczna: 2190kcal.</p> <p>Białko ogółem: 100,85g</p> <p>Tłuszcz: 66,12g</p> <p>Kw.tł.nasy.: 21,67g</p> <p>Węglowodany ogółem:315,71g</p> <p>W tym cukry: 61,34g</p> <p>Błonnik pokarmowy: 52,76g</p> <p>Sól: 5,2g</p> <p>Sód 2740mg</p>

13.06.2026 sobota

	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), Pomidor 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), sałata 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	Chleb razowy pszenno- żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) , twarożek chudy z orzechami włoskimi 30g, Woda 250ml	Chleb pszenny 30 g (GLU PSZ) , twarożek chudy z koperkiem 30g, Woda 250ml	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), 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 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 malinowo- jabłkowy na kefirze 250 ml (MLE)
Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb pszenny 50 g (GLU PSZ) Margaryna miękka	Chleb pszenny (GLU PSZ) 100 g Margaryna miękka o zaw. tłuszczu 39% 15g , Szynka drobiowa z połączonych kawałków mięsa w	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

	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	osłonce niejadalnej 80g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), pomidor b/s 100g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml	niejadalnej 80g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), rzodkiewka 100g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml
Posilek 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 20g, Woda 250ml.	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 20g, 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 20g, Woda 250ml.
	<p>Wartość energetyczna: 2104kcal.</p> <p>Białko ogółem:96,26 g</p> <p>Tłuszcz: 58,65g</p> <p>Kw.tł.nasy.:22,76g</p> <p>Węglowodany ogółem: 301,92g</p> <p>W tym cukry: 65,31g</p> <p>Błonnik pokarmowy: 28,61g</p> <p>Sól: 6,11g</p> <p>Sód:3148 mg</p>	<p>Wartość energetyczna: 2121kcal.</p> <p>Białko ogółem: 100,65 g</p> <p>Tłuszcz: 54,86g</p> <p>Kw.tł.nasy.:14,43g</p> <p>Węglowodany ogółem: 309,47g</p> <p>W tym cukry: 62,48g</p> <p>Błonnik pokarmowy: 24,90g</p> <p>Sól: 6,08g</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>

14.06.2026 niedziela

	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna z ogr. tłuszczu	Dieta z ogr. węglowodanów łatwo przyswajalnych
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 , Szynka wieprzowa parzona z połączonych kawałków 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 , Szynka drobiowa parzona z połączonych kawałków 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 , Szynka wieprzowa parzona 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 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, ciecierzycy, cukinia, koncentrat pomidorowy, olej rzepakowy) 50g , Woda 250ml

Kolacja	<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb pszenny 50 g (GLU PSZ)</p> <p>Margaryna miękka o zaw. tłuszczu 39% 15g ,</p> <p>Szynka z indyka gotowana z połączonych kawałków mięsa 80g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Papryka kolorowa 100g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml, Cukier 5g</p>	<p>Chleb pszenny 100 g (GLU PSZ) Margaryna miękka o zaw. tłuszczu 39% 15g ,</p> <p>Szynka z indyka gotowana z połączonych kawałków mięsa 80g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Sałata 20g, nektarynka 1 szt., Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml</p>	<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) , Margaryna miękka o zaw. tłuszczu 39% 15g ,</p> <p>Twarożek ze szczypiorkiem 80g (MLE), Papryka kolorowa 100g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml</p>
Posilek nocny	<p>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 20g, Woda 250ml.</p>	<p>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 20g, Woda 250ml.</p>	<p>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 20g, Woda 250ml.</p>
	<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: 301,92g</p> <p>W tym cukry: 67,61g</p> <p>Błonnik pokarmowy: 28,61g</p>	<p>Wartość energetyczna: 2064kcal.</p> <p>Białko ogółem: 102,24g</p> <p>Tłuszcz: 57,09g</p> <p>Kw.tł.nasy.:17,43g</p> <p>Węglowodany ogółem: 286,40g</p> <p>W tym cukry: 52,15g</p> <p>Błonnik pokarmowy: 20,25g</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>

	Sól: 5,27g Sód:1896 mg	Sól: 4,50g Sód:1800 mg	Sól: 6,57g Sód:2628 mg
--	---------------------------	---------------------------	---------------------------

15.06.2026 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, 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, Szynka 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, 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 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
	Pod			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.	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

	<p>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</p>		<p>czarna ekspresowa b/c 250ml, Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml</p>
Posiłek nocny	<p>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 20g, Margaryna miękka o zaw. Tłuszczu 39% 5g, Woda 250ml</p>	<p>Chleb pszenny 30 g (GLU PSZ), Szyńka konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 20g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), sałata 20g, Margaryna miękka o zaw. Tłuszczu 39% 5g, Woda 250ml</p>	<p>Chleb razowy żytnio-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 20g, Margaryna miękka o zaw. Tłuszczu 39% 5g, Woda 250ml</p>
	<p>Wartość energetyczna: 2092 kcal. Białko ogółem: 102,57g Tłuszcz: 55,48g Kw.tł. Nasy.: 14,17g Węglowodany ogółem: 306,97g W tym cukry: 78,18g Błonnik pokarmowy: 38,16g Sól: 5,62g Sód: 3041mg</p>	<p>Wartość energetyczna: 2052 kcal. Białko ogółem: 97,72g Tłuszcz: 58,07g Kw.tł.nasy. 16,53g Węglowodany ogółem: 289,10g W tym cukry: 55,53g Błonnik pokarmowy: 24,80g Sól: 8,15g Sód: 2797mg</p>	<p>Wartość energetyczna: 2226 kcal. Białko ogółem: 98,44g Tłuszcz: 59g Kw.tł.nasy.: 14g Węglowodany ogółem: 340g W tym cukry: 63g Błonnik pokarmowy: 46.98g Sól: 5,37g Sód: 2977mg</p>

16.06.2026 wtorek		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna z ogr. tłuszczu	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/c250ml (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 , 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	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 , Szyńka drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 80g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Pomidor 100g	Chleb razowy żytnio-pszeniczny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) 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,
	II Śn	jogurt naturalny 2%tł 150g (MLE), Jabłko 1 szt.	jogurt naturalny 2%tł 150g (MLE)	Chleb razowy żytnio-pszeniczny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) , twarożek z rzodkiewką 35g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Woda 250ml
	Obiad	Zupa ryżowa (ryż brązowy) 400ml (SEL), Schab pieczony 80g w sosie pomidorowym 40g , Surówka koperkowa z olejem 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
	Pod			jogurt naturalny 2%tł 150g (MLE), Jabłko 1 szt
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszeniczny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb pszenny 50 g (GLU PSZ), Wędlina wieprzowa z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej	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,	Chleb razowy żytnio-pszeniczny 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%

	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	GOR), Jabłko gotowane 100g , sałata 20g, Margaryna miękka o zaw. Tłuszczu 39% 5g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml	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 20g, 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 20g, Margaryna miękka o zaw. Tłuszczu 39% 5g, Woda 250ml	Chleb razowy żytnio-pszeniczny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) , Szynka konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 20g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), sałata 20g, Margaryna miękka o zaw. Tłuszczu 39% 5g, Woda 250ml
	<p>Wartość energetyczna: 2077kcal.</p> <p>Białko ogółem: 104,15g</p> <p>Tłuszcz: 58,55g</p> <p>Kw.tł.nasy.: 16g</p> <p>Węglowodany ogółem: 293,24g</p> <p>W tym cukry: 76,55g</p> <p>Błonnik pokarmowy:37g</p> <p>Sól: 5,26g</p> <p>Sód: 311,0mg</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: 99,57g</p> <p>Tłuszcz: 56,44g</p> <p>Kw.tł.nasy.: 16g</p> <p>Węglowodany ogółem: 304,51g</p> <p>W tym cukry: 58,64g</p> <p>Błonnik pokarmowy: 45g</p> <p>Sól: 6,37g</p> <p>Sód: 2987mg</p>

17.06.2026 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-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), Naleśnik z serem (2 szt.) i polewką truskawkową (50g), jabłko, Kompot wieloowocowy z/c 250ml	Zupa pomidorowa z ryżem białym niezabielana 400ml (SEL), filet z kurczaka (80g) pieczony z sosem szpinakowym (40g) marchewka z groszkiem gotowane 200g, Ziemniaki gotowane 200g, 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
Pod			Jabłko 1 szt., Kefir 2% tłuszczu 250ml (MLE)	

Kolacja	<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT)</p> <p>Chleb pszenny 50 g (GLU PSZ), Szyńka drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 80g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR),</p> <p>Pomidor 100g, Kawa zbożowa z mlekiem 2% b/c, Cukier 5g</p>	<p>Chleb pszenny 100 g (GLU PSZ), 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, Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml</p>	<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT)</p> <p>Twarożek z rzodkiewką 80g (MLE), pomidor 100g, herbata czarna ekspresowa b/c 250ml</p>
Posiłek nocny	<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 20g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Sałata 20g, Woda 250ml</p>	<p>Chleb pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Margaryna miękka o zaw. Tłuszczu 39% 5 g, Szyńka z indyka z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 20g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Sałata 20g, Woda 250ml</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 20g, Woda 250ml</p>
	<p>Wartość energetyczna: 2088kcal.</p> <p>Białko ogółem: 97,20g</p> <p>Tłuszcz: 55,91g</p> <p>Kw.tł.nasy.: 16,46g</p> <p>Węglowodany ogółem: 307,87g</p> <p>W tym cukry:76,92g</p> <p>Błonnik pokarmowy: 32,82g</p> <p>Sól: 6,51g Sód: 2254mg</p>	<p>Wartość energetyczna: 2107 kcal.</p> <p>Białko ogółem: 102,06g</p> <p>Tłuszcz: 59,78g</p> <p>Kw.tł.nasy.: 24,61g</p> <p>Węglowodany ogółem: 326g</p> <p>W tym cukry: 67,47g</p> <p>Błonnik pokarmowy: 21,56g</p> <p>Sól: 5,14g Sód: 2787mg</p>	<p>Wartość energetyczna: 2002 kcal.</p> <p>Białko ogółem: 95,16g</p> <p>Tłuszcz: 55,70g</p> <p>Kw.tł.nasy.: 15,55g</p> <p>Węglowodany ogółem: 297,76g</p> <p>W tym cukry: 57,53g</p> <p>Błonnik pokarmowy: 43g</p> <p>Sól: 5,42g Sód: 2797mg</p>

18.06.2026 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 , 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-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), 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 zieleciną 400ml (SEL, GLU PSZ), potrawka z indyka (indyk 80g) z kalafiozem, marchewką i groszkiem zielonym 50g (GLU PSZ), Surówka z białej kapusty z olejem rzepakowym 200g, kasza pęczak 100g , Kompot wieloowocowy z/c 250ml	Zupa zacierkowa z zieleciną 400ml (SEL, GLU PSZ), potrawka z indyka (indyk 80g) z kalafiozem, 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 kalafiozem i groszkiem zielonym 50g (GLU PSZ), Surówka z białej kapusty z olejem rzepakowym 200g, kasza pęczak 100g, Kompot wieloowocowy b/c 250ml
Pod			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,	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),	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 80g (może zawierać: JAJ, MLE), Pomidor 100g, Herbata czarna ekspresowa b/c

	MLE), Pomidor 100g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml, Cukier 5g, Margaryna miękka o zaw. tłuszczu 39% 15g	sałata 20g, banan 80g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml, Margaryna miękka o zaw. tłuszczu 39% 15g	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 , Szyńka z indyka z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 20g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Sałata 20g, Woda 250ml	Chleb pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) , Margaryna miękka o zaw. Tłuszczu 39% 5 g , Szyńka z indyka z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 20g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Sałata 20g, Woda 250ml	Chleb razowy żytnio-pszeniczny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) , Margaryna miękka o zaw. tłuszczu 39% 10g , Szyńka z indyka z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 20g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Sałata 20g, Woda 250ml
	<p>Wartość energetyczna: 2084kcal.</p> <p>Białko ogółem: 99,65g</p> <p>Tłuszcz: 55,72g</p> <p>Kw.tł.nasy.: 16,28g</p> <p>Węglowodany ogółem: 309,70g</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: 2131kcal.</p> <p>Białko ogółem: 92,61g</p> <p>Tłuszcz: 65,31g</p> <p>Kw.tł.nasy.: 14,75g</p> <p>Węglowodany ogółem: 310g</p> <p>W tym cukry: 53,15g</p> <p>Błonnik pokarmowy: 44g</p> <p>Sól: 5,31g</p> <p>Sód: 3077mg</p>

19.06.2026 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) 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 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 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 koperkowa z białej kapusty z olejem rzepakowym 200g, Ziemniaki gotowane 200g, Kompot wieloowocowy b/c 250ml	

	Podw.		Jabłko 150g, Kefir 2% tłuszczu 250ml (MLE)
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenno-żyty 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb pszenny 50 g (GLU PSZ), Ser twarogowy półtłusty 80g (MLE), Margaryna miękka o zaw. tłuszczu 39% 15g , Ogórek100g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml, Cukier 5g	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
	Posiłek nocny	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	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
		Wartość energetyczna: 2157kcal. Białko ogółem: 96,38 Tłuszcz: 58,66g Kw.tł.nasy.: 20,36g Węglowodany ogółem: 321,63g W tym cukry:76,47g Błonnik pokarmowy: 37g Sól: 5,94g Sód: 2416mg	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: 2098 kcal. Białko ogółem: 99,61g Tłuszcz: 65,68g Kw.tł.nasy.: 23,13g Węglowodany ogółem: 287,67g W tym cukry: 59,78g Błonnik pokarmowy: 44,87g Sól: 5,38g Sód: 3004mg

20.06.2026 sobota		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
	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, Szynka z kurczaka 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,	Owsianka 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, Truskawki 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 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), Truskawki 100g	Jogurt naturalny 150g (MLE)	Jogurt naturalny 150g (MLE), truskawki 100g
	Obiad	Zupa wielowarzywna z ziemniakami 400ml (SEL), Filet z kurczaka pieczony 80g w sosie ziołowym 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 ziołowym 80g (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 ziołowym 30g (GLU PSZ), Młoda kapusta gotowana z koperkiem 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), Szynka konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców	Chleb pszenny 100 g (GLU PSZ), Szynka konserwowa drobiowa z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 80g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE,	Chleb razowy żytnio-pszeniczny 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,	

	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	SEL, GOR), Pomidor 100g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml, Margaryna miękka o zaw. tłuszczu 39% 15g	SEL, GOR), Pomidor 100g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml, Margaryna miękka o zaw. tłuszczu 39% 15g
Posiłek nocny	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) , Margaryna miękka o zaw. tłuszczu 39% 10g , Szyńka z indyka z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 40g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Sałata 30g, Woda 250ml	Chleb pszenny 50 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	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) , Margaryna miękka o zaw. tłuszczu 39% 10g , Szyńka z indyka z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 40g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Sałata 20g, Woda 250ml
	Wartość energetyczna: 2040kcal. Białko ogółem: 99,88g Tłuszcz: 55,64g Kw.tł.nasy.: 18,49g Węglowodany ogółem: 295,29g W tym cukry: 62,30 Błonnik pokarmowy: 34g Sól: 6,22g Sód: 3187mg	Wartość energetyczna: 2054kcal. Białko ogółem: 102,53g Tłuszcz: 56,53g Kw.tł.nasy.: 16,51g Węglowodany ogółem: 288,01g W tym cukry: 42,25g Błonnik pokarmowy: 19,45g Sól: 5,12g Sód: 3137mg	Wartość energetyczna: 2003kcal. Białko ogółem: 99,19g Tłuszcz: 55,32g Kw.tł.nasy.: 14,60g Węglowodany ogółem: 288,06g W tym cukry: 47,79g Błonnik pokarmowy: 35g Sól: 5,31g Sód: 3077mg