

20.08.2026r 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, Cukier 5g
	II Śn	Kefir 200ml (MLE), jabłko 1 szt.	Kefir 200ml (MLE)	Kefir 200ml (MLE), jabłko 1szt
	Obiad	Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 400ml (SEL, MLE), Pulpet wieprzowy gotowany (80g) w sosie z zielonych warzyw 40g (MLE, JAJ, GLU PSZ) , Surówka z białej kapusty z olejem 200g, ziemniaki gotowane 200g, Kompot wieloowocowy z/c 250ml	Zupa pomidorowa z ryżem białym 400ml (SEL, GLU PSZ), Pulpet wieprzowy gotowany (80g) w sosie z zielonych warzyw 40g (MLE, JAJ, GLU PSZ) , ziemniaki gotowane 200g, kalafior gotowany na parze 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.			Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Twarożek z orzechami (MLE, ORZ WŁ) 30g, rzodkiewka 15g, Woda 250ml
	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% 15g, ogórek 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), 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 sosem jogurtowym i szczypiorkiem 150g (JAJ, MLE), Margaryna miękka o zaw. Tłuszczu 39% 15g, ogórek 100g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml
	Posiłek nocny	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) , Szynka konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 20g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), sałata 20g, Margaryna miękka o zaw. Tłuszczu 39% 5g, Woda 250ml	Chleb razowy pszenny 30 g (GLU PSZ) , Szynka konserwowa drobiowa z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 20g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), sałata 20g, Margaryna miękka o zaw. Tłuszczu 39% 5g, Woda 250ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Szynka konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 20g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), sałata 20g, Margaryna miękka o zaw. Tłuszczu 39% 5g, Woda 250ml

	Wartość energetyczna: 2277kcal. Białko ogółem: 103,17g Tłuszcz: 68,51g Kw.tł.nasy.: 18,03g Węglowodany ogółem: 317,37g W tym cukry: 69,92g Błonnik pokarmowy:33,58g Sól: 6,67g Sód: 3877,06mg	Wartość energetyczna: 2156kcal. Białko ogółem: 98,17g Tłuszcz: 67,17g Kw.tł.nasy.: 16,27g Węglowodany ogółem:291,81g W tym cukry: 63,24g Błonnik pokarmowy: 22,34g Sól: 5,36g Sód: 3183,71mg	Wartość energetyczna:2209 kcal. Białko ogółem: 97,55g Tłuszcz: 59,36g Kw.tł.nasy.: 14,62g Węglowodany ogółem: 341,85g W tym cukry: 47,52g Błonnik pokarmowy: 46,57g Sól: 6,65g Sód: 2687mg
--	--	---	---

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
21.08.2026r piątek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 2% tł. 300ml (GLU JE, 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 80g (MLE), Pomidor 100g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml, Cukier 5g, Jabłko 1 szt.	Płatki jęczmienne na mleku 2% tł. 300ml (GLU JE, MLE), Chleb pszenny 100g (GLU PSZ), Margaryna miękka o zaw. tłuszczu 39% 15g, Ser twarogowy chudy 80g (MLE), sałata 20g , jabłko gotowane 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 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 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.			Jabłko, 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) 40g, Szyńka konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 20g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Papryka kolorowa 100g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml, Cukier 5g	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), pomidor b/s 100g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna miękka o zaw. tłuszczu 39% 15g , ser żółty o obniżonej zawartości tłuszczu (MLE) 40g, Szyńka konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 20g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Papryka kolorowa 100g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml,
	Posiłek nocny	Chleb razowy żytnio -pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) , Margaryna miękka o zaw.	Chleb pszenny 30 g (GLU PSZ) , Margaryna miękka o zaw. tłuszczu 39% 3g, Szyńka	Chleb razowy żytnio -pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) , Margaryna miękka o zaw. tłuszczu 39% 3g,

	tłuszczu 39% 3g, Szynka wieprzowa gotowana z połączonych kawałków mięsa 20g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Sałata 30g, Woda 250ml	drobiowa parzona z połączonych kawałków mięsa 20g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), sałata 30g, Woda 250ml.	Szynka wieprzowa gotowana z połączonych kawałków mięsa 20g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Sałata 30g, Woda 250ml.
	Wartość energetyczna: 1956 kcal. Białko ogółem: 89,71g Tłuszcz: 53,31g Kw.tł.nasy.: 16,87g Węglowodany ogółem: 287,12g W tym cukry: 88g Błonnik pokarmowy: 31,49g Sól: 6,02g Sód: 3315,64mg	Wartość energetyczna: 1952 kcal. Białko ogółem: 94,20g Tłuszcz: 52,78g Kw.tł.nasy.: 14,71g Węglowodany ogółem: 281,90g W tym cukry: 72,54g Błonnik pokarmowy: 24,41g Sól: 5,24g Sód: 3093,72mg	Wartość energetyczna: 2015 kcal. Białko ogółem: 97,07g Tłuszcz: 61,46g Kw.tł.nasy.: 18,81g Węglowodany ogółem: 282,85g W tym cukry: 62,32g Błonnik pokarmowy: 46,95g Sól: 5,20g Sód: 2766,51mg

22.08.2026r sobota		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Dieta z ogr. węglowodanów łatwo przyswajalnych
	Śniadanie	Owsianka na mleku 2%tł., 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 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 40g , banan 1 szt., Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml, Cukier 5g	Chleb razowy żytnio-pszeniczny 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 zielony 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), Udka z kurczaka b/s pieczone 1 szt., ryż z zieleciną 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-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 80g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ogórek 100g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml, Cukier 5g	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, 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 indyka gotowana z połączonych kawałków mięsa 80g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ogórek 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% 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: 102,63g Tłuszcz: 57,32g Kw.tł.nasy.: 25,99g Węglowodany ogółem: 314,76g W tym cukry: 90g Błonnik pokarmowy: 30,65g Sól: 4,75g Sód: 2911,85mg	Wartość energetyczna: 2210kcal. Białko ogółem: 97,03g Tłuszcz: 64,5g Kw.tł.nasy.: 20,71g Węglowodany ogółem: 317,59g W tym cukry: 62,24g Błonnik pokarmowy: 25g Sól: 5,12g Sód: 2800mg	Wartość energetyczna: 1911kcal. Białko ogółem: 99,60g Tłuszcz: 54,80g Kw.tł.nasy.: 15,73g Węglowodany ogółem: 271,75g W tym cukry: 51g Błonnik pokarmowy: 36,81g Sól: 4,47g Sód: 3197mg

23.08.2026r 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 JĘ), 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	Jogurt naturalny 2% tł. 150 ml (MLE),	Nektarynka 1 szt, Jogurt naturalny 2% tł. 150 ml (MLE)
	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.			Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Twarożek ze szczypiorkiem (MLE) 30g, rzodkiewka 15g, Woda 250ml
	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, SEL, 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 kurczaka z połączonych kawałków mięsa 80g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Sałata 40g, nektarynka pieczona 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 kurczaka z połączonych kawałków mięsa 80g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), pomidor 100g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml

	Posiłek nocny	Chleb razowy pszenno- żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Szyńka 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), Szyńka drobiowa parzona z połączonych kawałków mięsa 20g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) sałata 30g, Woda 250ml.	Chleb razowy pszenno- żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) , Szyńka drobiowa parzona z połączonych kawałków mięsa 20g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), sałata 30g, Woda 250ml.
		Wartość energetyczna: 2108 kcal. Białko ogółem: 102,91g Tłuszcz: 57,37g Kw.tł.nasy.: 20,85g Węglowodany ogółem: 295,86g W tym cukry: 72g Błonnik pokarmowy: 22,90g Sól: 6,18g Sód: 3605,29mg	Wartość energetyczna: 1985kcal. Białko ogółem: 86,55g Tłuszcz: 59,52g Kw.tł.nasy.: 19,44g Węglowodany ogółem: 280,44g W tym cukry: 67,52g Błonnik pokarmowy: 24,52g Sól: 6,17g Sód: 3014,84mg	Wartość energetyczna: 2100 kcal. Białko ogółem: 99,75g Tłuszcz: 57,69g Kw.tł.nasy.: 15,93g Węglowodany ogółem: 311,75g W tym cukry: 58,45g Błonnik pokarmowy: 46,10g Sól: 6,85g Sód: 3558,01mg

24.08.2026r 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, Szynka z kurczaka 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	Kawa zbożowa na mleku 2% 300ml (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, GOR), sałata 40g, 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 80g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Rzodkiewka 100 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml
	II Śn	Koktajl : Jogurt naturalny 2%tl (MLE), z brzoskwinia 250 ml	Koktajl : Jogurt naturalny 2%tl (MLE), z brzoskwinia 250 ml	Koktajl : Jogurt naturalny 2%tl (MLE), z brzoskwinia 250 ml
	Obiad	Barszcz czerwony z makaronem razowym 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	Barszcz czerwony z makaronem razowym 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.			Chleb razowy żytnio-pszeniczny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Margaryna miękka o zaw. tłuszczu 39% 5g, ser twarogowy chudy z orzechami 35g, sałata 30g
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszeniczny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb pszenny 50 g (GLU PSZ), Margaryna miękka o zaw. tłuszczu 39% 15g, Paprykarz domowy z ryżem brązowym 80g (RYB, SEL), Ogórek kiszony 100g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml, Cukier 5g	Chleb pszenny 100 g (GLU PSZ), Margaryna miękka o zaw. tłuszczu 39% 20g, Paprykarz domowy z ryżem brązowym 80g (RYB, SEL), Pomidor b/s 100g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml	Chleb razowy żytnio-pszeniczny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Margaryna miękka o zaw. tłuszczu 39% 15g, Paprykarz domowy z ryżem brązowym 80g (RYB, SEL) , Ogórek kiszony 100g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml

	Posiłek nocny	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) , Szynka konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 20g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Sałata 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 osłonce niejadalnej 20g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), sałata 30g, Margaryna miękka o zaw. Tłuszczu 39% 5g, Woda 250ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Szynka konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 20g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Sałata 30g, Margaryna miękka o zaw. Tłuszczu 39% 5g, Woda 250ml
		Wartość energetyczna: 2130 kcal. Białko ogółem: 95,55g Tłuszcz: 66,92g Kw.tł.nasy.: 18,04g Węglowodany ogółem: 290,81g W tym cukry: 78,74g Błonnik pokarmowy: 29,43g Sól: 5,37g Sód: 2787mg	Wartość energetyczna: 2165kcal. Białko ogółem: 99,87g Tłuszcz: 63,99g Kw.tł.nasy.:17,46g Węglowodany ogółem: 306,29g W tym cukry: 73 g Błonnik pokarmowy: 21,16g Sól: 5,73g Sód:2016 mg	Wartość energetyczna: 1958 kcal. Białko ogółem: 90,80g Tłuszcz: 61,59g Kw.tł.nasy.: 18,36g Węglowodany ogółem: 273,03g W tym cukry: 55,64g Błonnik pokarmowy: 44,53g Sól: 5,37g Sód: 2977mg

25.08.2026r 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 , Twarożek ze szczypiorkiem 80g (MLE), 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 , Twarożek z koperkiem 80g (MLE), Cukier 5g, pomidor b/s 100g,	Chleb razowy żytnio-pszenney 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna miękka o zaw. tłuszczu 39% 15g , Twarożek ze szczypiorkiem 80g (MLE), 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), Szynka wieprzowa parzona z połączonych kawałków mięsa 20g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Margaryna miękka o zaw. tłuszczu 39% 5g, Sałata 30g, Woda 250ml.
	Obiad	Zupa kartoflanka 400ml (SEL, GLU PSZ), kasza jęczmienna pęczak 200g , filet z kurczaka w sosie koperkowym 100g, 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 z natką 400ml (SEL, GLU PSZ), kasza jęczmienna pęczak 200g , filet z kurczaka w sosie koperkowym 100g, surówka z czerwonej kapusty z olejem rzepakowym 200g kompot wieloowocowy b/c 250ml
	Pod			Jabłko 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 , Szynka z kurczaka z połączonych kawałków mięsa 80g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), ogórek 100g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml, Cukier 5g	Chleb pszenny (GLU PSZ) 100 g Margaryna miękka o zaw. tłuszczu 39% 15g , Szynka z kurczaka z połączonych kawałków mięsa 80g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR),, 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 , Szynka z kurczaka z połączonych kawałków mięsa 80g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), ogórek 100g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml
	Posiłek nocny	Chleb razowy pszenno- żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) , Margaryna miękka o zaw. tłuszczu 39% 5g, Szynka wieprzowa parzona z połączonych kawałków mięsa 20g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Sałata 30g, Woda 250ml.	Chleb razowy pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) , Margaryna miękka o zaw. tłuszczu 39% 5g, Szynka wieprzowa parzona z połączonych kawałków mięsa 20g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Sałata 30g, Woda 250ml.	Chleb razowy pszenno- żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) , Margaryna miękka o zaw. tłuszczu 39% 3g, Szynka wieprzowa parzona z połączonych kawałków mięsa 20g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Sałata 30g, Woda 250ml.

	Wartość energetyczna: 2255kcal. Białko ogółem: 105,14 g Tłuszcz: 51,88g Kw.tł.nasy.:18,09g Węglowodany ogółem: 349,26g W tym cukry: 77,2g Błonnik pokarmowy: 31,07g Sól: 6,11g Sód:2848 mg	Wartość energetyczna: 1965kcal. Białko ogółem: 95,66g Tłuszcz: 47,80g Kw.tł.nasy.:17,91g Węglowodany ogółem: 293,15g W tym cukry: 69,99 g Błonnik pokarmowy: 25,44g Sól: 5,27g Sód:2961,41mg	Wartość energetyczna: 1977kcal. Białko ogółem: 99,70g Tłuszcz: 61,73g Kw.tł.nasy.:17,17g Węglowodany ogółem: 266,59g W tym cukry: 48g Błonnik pokarmowy: 37,14g Sól: 4,00g Sód:1600 mg
--	--	--	--

26.08.2026r środa		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna z ogr. tłuszczu	Dieta z ogr. węglowodanów łatwo przyswajalnych
	II Śniadanie	Kasza manna na mleku 2% 300ml (MLE), Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Chleb pszenny 50 g (GLU PSZ), Margaryna miękka o zaw. tłuszczu 39% 15g, Szynka z indyka gotowana z połączonych kawałków mięsa (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) 80g, Papryka czerwona 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-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna miękka o zaw. Tłuszczu 39% 15g (MLE), Szynka z indyka gotowana z połączonych kawałków mięsa 80g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Papryka czerwona 100 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml
	II Śniadanie	Jogurt naturalny 2%tł 150g (MLE), brzoskwinia 1szt	Jogurt naturalny 2%tł 150g (MLE)	Jogurt naturalny 2% tł 150g (MLE), śliwka 1szt.
	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 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, 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 200g, Kompot wieloowocowy b/c 250ml
	Podw.			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.
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 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), rzodkiewka 100g Margaryna miękka o zaw. tłuszczu 39% 15g Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml, Cukier 5g	Chleb pszenny (GLU PSZ) 100 g Margaryna miękka o zaw. tłuszczu 39% 15g, Szynka drobiowa z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 80g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), pomidor b/s 100g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml, Cukier 5g	Chleb razowy żytnio-pszenny 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

	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.: 19,46g Węglowodany ogółem: 290,05g W tym cukry: 73,88g Błonnik pokarmowy: 27,99g Sól: 4,43g Sód: 2581,41mg	Wartość energetyczna: 2135 kcal. Białko ogółem: 101,73g Tłuszcz: 58,38g Kw.tł.nasy.: 16,08g Węglowodany ogółem: 308,15g W tym cukry: 89,98g Błonnik pokarmowy: 25,55g Sól: 5,44g Sód: 2417mg	Wartość energetyczna: 2058 kcal. Białko ogółem: 94,16g Tłuszcz: 65,19g Kw.tł.nasy.: 17,93g Węglowodany ogółem: 288,04g W tym cukry: 42,87g Błonnik pokarmowy: 43,46g Sól: 5,37g Sód: 2687mg

27.08.2026r czwartek		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna z ogr. tłuszczu	Dieta z ogr. węglowodanów łatwo przyswajalnych
	II Śn	Kawa zbożowa z mlekiem 2% tł. b/c 250ml (MLE, GLU PSZ), Chleb razowy żytnio-pszenney 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb pszenney 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 pszenney 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), jabłko 1 szt.	Kefir2%tł 150 ml (MLE)	Kefir 2%tł 150 ml (MLE), jabłko 1 szt.
	Obiad	Zupa szpinakowa z ziemniakami 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 ziemniakami (MLE, SEL, JAJ) 400ml Potrawka z indyka z kalafiem i marchewką 100g (GLU PSZ, MLE, JAJ), makaron świderki gotowany 200g, Brokuł gotowany na parze 200g, Kompot wieloowocowy z/c 250ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami 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
	Podw.			Chleb razowy żytnio-pszenney 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), twarożek z rzodkiewką 40g, Woda 250ml
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenney 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb pszenney 50 g (GLU PSZ), Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 100g (JAJ, MLE), rzodkiewka 100g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml, Cukier 5g	Chleb pszenney 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), rzodkiewka 100g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml
	Posiłek nocny	Chleb razowy żytnio-pszenney 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) , Szynka konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce	Chleb pszenney 30 g (GLU PSZ), Szynka konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w	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

	niejadalnej 20g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Sałata 20g, Margaryna miękka o zaw. Tłuszczu 39% 5g, Woda 250ml	osłonce niejadalnej 20g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), sałata 20g, Margaryna miękka o zaw. Tłuszczu 39% 5g, Woda 250ml	zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Sałata 20g, Margaryna miękka o zaw. Tłuszczu 39% 5g, Woda 250ml
	Wartość energetyczna: 2161kcal. Białko ogółem: 99,46g Tłuszcz: 67,39g Kw.tł.nasy.: 20,94g Węglowodany ogółem: 297,20g W tym cukry: 73,88g Błonnik pokarmowy: 32,42g Sól: 6,50g Sód: 3515,35mg	Wartość energetyczna: 2131kcal. Białko ogółem: 104,75g Tłuszcz: 64,67g Kw.tł.nasy.: 19,56g Węglowodany ogółem: 286,40g W tym cukry: 89,98g Błonnik pokarmowy: 20,09g Sól: 5,44g Sód: 2417mg	Wartość energetyczna: 2143 kcal. Białko ogółem: 101,31g Tłuszcz: 62,87g Kw.tł.nasy.: 21,19g Węglowodany ogółem: 310,71g W tym cukry: 42,87g Błonnik pokarmowy: 37,69g Sól: 5,37g Sód: 2687mg

	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna z ogr. tłuszczu	Dieta z ogr. węglowodanów łatwo przyswajalnych
--	------------------	------------------------------------	--

28.08.2026r piątek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 2% 300ml (MLE, GLU JĘCZ), Chleb razowy żytnio-pszenenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb pszenny 50 g (GLU PSZ) Margaryna miękka o zaw. tłuszczu 39% 15g , Ser twarogowy półtłusty 80g (MLE), Pomidor 100 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml, Cukier 5g, banan 1 szt	Płatki owsiane na mleku 2% 300ml (MLE, GLU JĘCZ), Chleb pszenny 100 g (GLU PSZ) Margaryna miękka o zaw. tłuszczu 39% 15g , Ser twarogowy chudy 80g (MLE), sałata 20g, banan 1 szt., Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml	Chleb razowy żytnio-pszenenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna miękka o zaw. tłuszczu 39% 15g, Ser twarogowy półtłusty 80g (MLE), Pomidor 100 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml,
	II Śn	Chleb razowy żytnio-pszenenny 35g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Pasta z soczewicy 35g (SEZ), Woda 250ml	Jogurt naturalny 2%, 150g (MLE)	Chleb razowy żytnio-pszenenny 35g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Pasta z soczewicy 35g (SEZ), Woda 250ml
	Obiad	Zupa fasolowa 400ml (SEL, MLE, GOR), Ryba miruna pieczona z cytryną 130g (RYB), Surówka z białej kapusty 200g, Ziemniaki gotowane 200g, Kompot wieloowocowy z/c 250ml	Zupa jarzynowa z cukinią 400ml (SEL, GLU PSZE), Ryba miruna pieczona z cytryną 130g (RYB) , groszek gotowany na parze 200g, Ziemniaki gotowane 200g, Kompot wieloowocowy z/c 250ml	Zupa solferino z ryżem brązowym 400ml (SEL, MLE, GOR), Ryba miruna pieczona z cytryną 130g (RYB), Surówka z białej kapusty 200g, Ziemniaki gotowane 200g, Kompot wieloowocowy b/c 250ml
	Podw.			Gruszka 1 szt, Jogurt naturalny 2% 150g (MLE)
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb pszenny 50 g (GLU PSZ), ser żółty o obniżonej zawartości tłuszczu 40g (MLE), Szynka z kurczaka gotowana z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 20g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), papryka czerwona 100g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml, cukier 5g	Chleb pszenny 100 g (GLU PSZ), S (MLE), Pasta jajeczna z białek jaj z koperkiem i olejem rzepakowym (JAJ) 100g, pomidor b/s 100g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml	Chleb razowy żytnio-pszenenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), ser żółty o obniżonej zawartości tłuszczu 40g (MLE), Szynka z kurczaka gotowana z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 20g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), papryka czerwona 100g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml
	Posiłek nocny	Chleb razowy żytnio-pszenenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) , Szynka konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 20g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), sałata 20g, Margaryna miękka o zaw. Tłuszczu 39% 5g, Woda 250ml	Chleb pszenny (GLU PSZ) 30g , 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-pszenenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) , Szynka konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 20g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), sałata 20g, Margaryna miękka o zaw. Tłuszczu 39% 5g, Woda 250ml
		Wartość energetyczna: 242 kcal. Białko ogółem: 132,84g Tłuszcz: 50,92g Kw.tł.nasy.: 17,97g Węglowodany ogółem: 374,85g W tym cukry: 62,58g Błonnik pokarmowy: 27,50g	Wartość energetyczna: 2041kcal. Białko ogółem: 122,14g Tłuszcz: 46,05g Kw.tł.nasy.: 16,64g Węglowodany ogółem: 294,14g W tym cukry: 61,24g Błonnik pokarmowy: 24,60g	Wartość energetyczna: 2093kcal. Białko ogółem: 101,31g Tłuszcz: 55,31g Kw.tł.nasy.: 20g Węglowodany ogółem: 295,47g W tym cukry: 61,18g Błonnik pokarmowy: 59,59g

		Sól: 5,61g Sód: 2277,19mg	Sól: 5,42g Sód: 2437,25mg	Sól: 5,72g Sód: 3129,70mg
29.08.2026r sobota		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna z ogr. tłuszczu	Dieta z ogr. węglowodanów łatwo przyswajalnych
	Śniadanie	Kawa zbożowa na mleku 2% b/c 250ml (MLE, GLU PSZ) , Cukier 5g 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 gotowana 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	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 z kurczaka gotowana 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 z kurczaka gotowana 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	Kefir 2%tł 250g (MLE), nektarynka 1 szt	Kefir 2%tł 250g (MLE), nektarynka gotowana 1 szt	Kefir 2%tł 250g (MLE), nektarynka 1 szt, orzechy 15g
	Obiad	Zupa z czerwonej soczewicy 400ml (SEL, MLE), Filet z kurczaka cytrynowy pieczony w sosie własnym 120g, ziemniaki gotowane 200g, surówka koperkowa 200g, Kompot wielooowocowy z/c 250ml	Zupa krupnik jęczmienny 400ml (SEL, MLE), Filet z kurczaka cytrynowy pieczony w sosie własnym 120g, ziemniaki gotowane 200g, surówka koperkowa 200g, Kompot wielooowocowy z/c 250ml	Zupa z czerwonej soczewicy 400ml (SEL, MLE), Filet z kurczaka cytrynowy pieczony w sosie własnym 120g, ziemniaki gotowane 200g, surówka koperkowa 200g, Kompot wielooowocowy b/c 250ml
	Podw.			Chleb razowy żytnio-pszeniczny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), twarożek pomidorowy z koperkiem 50g, Woda 250ml
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszeniczny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb pszenny 50 g (GLU PSZ), Margaryna miękka o zaw. tłuszczu 39% 15g , Szynka konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 80g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Rzodkiewka 100g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml, Cukier 5g	Chleb pszenny 100 g (GLU PSZ), Margaryna miękka o zaw. tłuszczu 39% 15g , Szynka drobiowa z indykiem z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 80g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Sałata 40g, banan 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 konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych 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

	Posilek nocny	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) , Szynka konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawalków 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) , Szynka konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawalków mięsa w osłonce niejadalnej 20g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), sałata 30g, Margaryna miękka o zaw. Tłuszczu 39% 5g, Woda 250ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) , Szynka konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawalków 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: 2042kcal. Białko ogółem: 118,56g Tłuszcz: 52,26g Kw.tł.nasy.: 15,52g Węglowodany ogółem: 278,60g W tym cukry: 73,04g Błonnik pokarmowy: 26,40g Sól: 4,44g Sód: 3016,74mg	Wartość energetyczna:2077 kcal. Białko ogółem: 108,05g Tłuszcz: 61,71g Kw.tł.nasy.: 17,40g Węglowodany ogółem: 278,11g W tym cukry: 55,66g Błonnik pokarmowy: 24,24g Sól: 4,54g Sód: 3320,66mg	Wartość energetyczna: 2346 kcal. Białko ogółem: 126,29g Tłuszcz: 80g Kw.tł.nasy.: 18,38g Węglowodany ogółem: 289,33g W tym cukry:56,78g Błonnik pokarmowy: 39,58g Sól: 5,13g Sód: 2687mg