

21.06.2026 - 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 drobiowa 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 z orzechami włoskimi 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), Papryka kolorowa 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 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), Papryka kolorowa 100g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml

	Posiłek nocny	Chleb pszenny 25 g (GLU PSZ) , Margaryna miękka o zaw. tłuszczu 39% 5g, Szyńka drobiowa z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 20g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Sałata 30g, Woda 250ml.	Chleb pszenny 25 g (GLU PSZ) , Margaryna miękka o zaw. tłuszczu 39% 5g, Szyńka drobiowa z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 20g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Sałata 30g, Woda 250ml.	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ) , Margaryna miękka o zaw. tłuszczu 39% 5g, Szyńka drobiowa z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 20g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Sałata 30g, Woda 250ml.
		<p>Wartość energetyczna: 2236kcal.</p> <p>Białko ogółem: 103,64g</p> <p>Tłuszcz: 69,12g</p> <p>Kw.tl.nasy.:22,06g</p> <p>Węglowodany ogółem: 305,87g</p> <p>W tym cukry: 67g</p> <p>Błonnik pokarmowy: 31,44g</p> <p>Sól: 4,93g</p> <p>Sód: 2987mg</p>	<p>Wartość energetyczna: 2124kcal.</p> <p>Białko ogółem: 102,06g</p> <p>Tłuszcz: 58,25g</p> <p>Kw.tl.nasy.:17,35g</p> <p>Węglowodany ogółem: 303,92 g</p> <p>W tym cukry: 71,16g</p> <p>Błonnik pokarmowy: 24,80g</p> <p>Sól: 4,94g</p> <p>Sód: 3276mg</p>	<p>Wartość energetyczna: 2068kcal.</p> <p>Białko ogółem: 106,02g</p> <p>Tłuszcz: 64,74g</p> <p>Kw.tl.nasy.:18,31g</p> <p>Węglowodany ogółem: 277,27g</p> <p>W tym cukry: 53,73g</p> <p>Błonnik pokarmowy: 39,54g</p> <p>Sól: 5,54g</p> <p>Sód: 2997mg</p>

22.06.2026 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-pszenny 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), ogórek 100 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml, Cukier 5g, Jabłko 150g	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 80g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna miękka o zaw. tłuszczu 39% 15g, Szynka drobiowa z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 80g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), ogórek 100 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml,
II Śn	Koktajl maślanka z truskawkami i płatkami owsianymi 200 ml (MLE)	Koktajl maślanka z truskawkami i płatkami owsianymi 200 ml (MLE)	Koktajl maślanka z truskawkami i płatkami owsianymi 200ml (MLE)
Obiad	Zupa ryżowa z ryżu brązowego z zieleciną 400ml (SEL), Gulasz drobiowy z czerwoną fasolą, żółtą papryką i pomidorami 120g (SEL, GLU PSZ), ziemniaki gotowane 200g, Surówka z białej kapusty z olejem 200g, kompot wieloowocowy z/c 250ml	Zupa ryżowa z zieleciną z ryżu białego 400ml (SEL), ziemniaki gotowane 200g, Filet z kurczaka pieczony 80g w sosie pomidorowym 50g (GLU PSZ), brokuł gotowany na parze z masłem 200g (MLE), kompot wieloowocowy z/c 250ml	Zupa ryżowa z ryżu brązowego z zieleciną 400ml (SEL), Gulasz drobiowy z czerwoną fasolą, żółtą papryką i pomidorami 120g (SEL, GLU PSZ), ziemniaki gotowane 200g, Surówka z białej kapusty z olejem, kompot wieloowocowy b/c 250ml
Podw.			Gruszka 120g, 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 , Pasta z tuńczyka z olejem 65g (RYB),	Chleb pszenny 100g (GLU PSZ) Margaryna miękka o zaw. tłuszczu 39% 15g, Pasta z tuńczyka z olejem 65g (RYB), pomidor b/s 100 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Margaryna miękka o zaw. tłuszczu 39% 15g , Pasta z tuńczyka z olejem 65g (RYB), rzodkiewka 100g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml

	Rzodkiewka 100g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml, Cukier 5g		
Posiłek nocny	Chleb pszenny 30 g (GLU PSZ) , Margaryna miękka o zaw. tłuszczu 39% 3g, Szyńka drobiowa z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 20g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Sałata 30g, Woda 250ml.	Chleb pszenny 30 g (GLU PSZ) , Margaryna miękka o zaw. tłuszczu 39% 3g, Szyńka drobiowa z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 20g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Sałata 30g, Woda 250ml.	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) , Margaryna miękka o zaw. tłuszczu 39% 3g, Szyńka drobiowa z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 20g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Sałata 30g, Woda 250ml.
	Wartość energetyczna: 2212kcal. Białko ogółem: 102,44g Tłuszcz: 54,84g Kw.tł.nasy.:14,25g Węglowodany ogółem: 342,53g W tym cukry: 84g Błonnik pokarmowy: 41,15g Sól: 5,61g Sód:2458,94mg	Wartość energetyczna: 2248kcal. Białko ogółem: 102,98g Tłuszcz: 64,63g Kw.tł.nasy.:18,32g Węglowodany ogółem: 322,33g W tym cukry: 70,02g Błonnik pokarmowy: 25,2g Sól: 6,21g Sód: 3835,70mg	Wartość energetyczna: 2246kcal. Białko ogółem: 104,04g Tłuszcz: 74,98g Kw.tł.nasy.:16,96g Węglowodany ogółem: 307,42g W tym cukry:60,89g Błonnik pokarmowy: 48,52g Sól: 5,95g Sód: 3048,13mg

23.06.2026 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-pszenny 50g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb pszenny 50 g (GLU PSZ) Margaryna miękka o zaw. tłuszczu 39% 15g , Ser twarogowy chudy 60g (MLE), Pomidor 100 g , Dżem niskosłodzony 30g, Cukier 5g	Kawa zbożowa z mlekiem 2% tł b/c 250ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ), Chleb pszenny 100 g (GLU PSZ) Margaryna miękka o zaw. tłuszczu 39% 15g , Ser twarogowy chudy 75g (MLE), Pomidor 100 g , Dżem niskosłodzony 20g	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	Kefir 200 ml (MLE), jabłko 1 szt.	Kefir 200 ml (MLE)	Chleb razowy żytnio-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), Margaryna miękka o zaw. tłuszczu 39% 3g, ogórek 30g, Woda 250ml
Obiad	Zupa kapuśniak z ziemniakami 400ml (SEL), kasza gryczana gotowana 200g, schab pieczony 80g w sosie własnym 30g (GLU PSZ), Buraczki gotowane na ciepło z olejem 200g, kompot wieloowocowy z/c 250ml	Zupa kapuśniak z pekinki z ziemniakami i koncentratem 400ml (SEL, MLE), pulpet gotowany drobiowy 90g (GLU PSZ, JAJ), buraczki gotowane na ciepło z olejem 200g, kasza jęczmienna drobna gotowana (GLU JĘCZ) 200g, kompot wieloowocowy z/c 250ml	Zupa kapuśniak z ziemniakami 400ml (SEL), kasza gryczana gotowana 200g, schab pieczony 80g w sosie własnym 30g (GLU PSZ), Surówka z białej kapusty z koperkiem i olejem 200g, kompot wieloowocowy b/c 250ml
Podw.			Kefir 250ml 25 tł (MLE), jabłko 150g
Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb pszenny 50 g (GLU PSZ) Margaryna miękka o zaw. tłuszczu 39% 15g, szynka wieprzowa z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 80g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), papryka czerwona 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 połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 80g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), banan 80g, 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 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

	Posiłek nocny	Chleb razowy pszenno- żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) , Margaryna miękka o zaw. tłuszczu 39% 5g, Szyunka 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, Szyunka 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, Szyunka wieprzowa parzona z połączonych kawałków mięsa 20g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Sałata 30g, Woda 250ml.
		Wartość energetyczna: 2424kcal. Białko ogółem: 133,37g Tłuszcz: 68,34g Kw.tł.nasy.:20,73g Węglowodany ogółem: 326,23g W tym cukry: 94,64g Błonnik pokarmowy: 29,62g Sól: 5,29g Sód: 3014,98mg	Wartość energetyczna: 1996kcal. Białko ogółem: 93,87g Tłuszcz: 54,37g Kw.tł.nasy.:20,67g Węglowodany ogółem: 288g W tym cukry: 82,06g Błonnik pokarmowy: 25g Sól: 5,28g Sód:3024,88 mg	Wartość energetyczna: 2025kcal. Białko ogółem: 113,11g Tłuszcz: 46,16g Kw.tł.nasy.:18,30g Węglowodany ogółem: 305,82g W tym cukry: 60,48g Błonnik pokarmowy: 49,42g Sól: 6,35g Sód:3020,44mg
24.06.2026 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 , Szyunka 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, Brzoskwinia 1 szt	Kasza kuskus na mleku 2% 300ml (GLU,MLE) Chleb pszenny 100 g (GLU PSZ) Margaryna miękka o zaw. tłuszczu 39% 15g , Szyunka z indykiem drobiowa 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 , Szyunka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa 80g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), ogórek 100 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml

II Śn	Chleb razowy pszenno- żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) , twarożek chudy ze szczypiorkiem 30g (MLE), Woda 250ml	Chleb pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), twarożek chudy z koperkiem 30g (MLE), Woda 250ml	Chleb razowy pszenno- żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) , twarożek chudy ze szczypiorkiem 30g (MLE), Woda 250ml
Obiad	Zupa z soczewicy czerwonej z ziemniakami 400ml (SEL, MLE, GLU PSZ), ryż brązowy z warzywami 200g (GLU JĘCZ), bitka z indyka 80g z sosem musztardowym (20g) (GLU PSZ, GOR), fasolka szparagowa żółta i zielona gotowana na parze 200g (SEL, MLE), kompot wieloowocowy z/c 250ml	Zupa zacierkowa z koperkiem 400ml (SEL, MLE, GLU PSZ), ziemniaki gotowane 200g (GLU JĘCZ), pieczony kotlet z indyka z marchewką w sosie własnym 110g, fasolka szparagowa gotowana na parze z olejem rzepakowym 200g, kompot wieloowocowy z/c 250ml	Zupa z soczewicy czerwonej z ziemniakami 400ml (SEL, MLE, GLU PSZ), ryż brązowy z warzywami 200g (GLU JĘCZ), bitka z indyka 80g z sosem musztardowym (20g) (GLU PSZ), fasolka szparagowa żółta i zielona gotowana na parze 200g (SEL, MLE), kompot wieloowocowy b/c 250ml
Podw.			Jogurt naturalny 150g (MLE), truskawki w kubeczku 80g
Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb pszenny 50 g (GLU PSZ) Margaryna miękka o zaw. tłuszczu 39% 15g , Szynka wieprzowa z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 80g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), rzodkiewka 100g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml, Cukier 5g	Chleb pszenny (GLU PSZ) 100 g Margaryna miękka o zaw. tłuszczu 39% 15g , Szynka drobiowa z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 80g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), sałata 20 g , brzoskwinia gotowana 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 , Sałatka jajeczna z groszkiem, sosem jogurtowym i szczypiorkiem 100g (JAJ,MLE), 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.

	<p>Wartość energetyczna: 2115kcal. Białko ogółem: 122,80g Tłuszcz: 53,33g Kw.tł.nasy.: 18,85g Węglowodany ogółem: 291,05g W tym cukry: 62g Błonnik pokarmowy: 29,35g Sól: 4,62g Sód: 2819,80mg</p>	<p>Wartość energetyczna: 2004kcal. Białko ogółem: 92,25g Tłuszcz: 56,39g Kw.tł.nasy.:14,73g Węglowodany ogółem: 285,61g W tym cukry: 62,17g Błonnik pokarmowy: 24,69g Sól: 3,80g Sód: 1972,04mg</p>	<p>Wartość energetyczna: 2213kcal. Białko ogółem: 111,76g Tłuszcz: 65,44g Kw.tł.nasy.:17,50g Węglowodany ogółem: 313,63g W tym cukry: 46,22 Błonnik pokarmowy: 42,90g Sól: 4,56g Sód: 3066,83mg</p>
--	--	---	---

25.06.2026 czwartek

	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Kakao z mlekiem 2%tł b/c 250ml (MLE, GLU JĘCZ, GLU ŻYT), Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb pszenny 50 g (GLU PSZ) Margaryna miękka o zaw. tłuszczu 39% 15g, Szynka konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawalków mięsa w osłonce niejadalnej 80g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Pomidor 100 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 kawalków 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 dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawalków mięsa w osłonce niejadalnej 40g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), twaróg chudy ze szczypiorkiem 40g (MLE), Pomidor 100 g
II Śn	Koktajl truskawkowy na bazie maślanki 200 ml (MLE)	Koktajl truskawkowy na bazie maślanki 200 ml (MLE)	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Twaróg z orzechami (MLE, ORZ WŁ) 30g, rzodkiewka 15g, Woda 250ml
Obiad	Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 400ml (SEL, MLE), Pulpet wieprzowy gotowany (80g) w sosie z zielonych warzyw 40g, Surówka z białej kapusty z olejem 200g, ziemniaki gotowane 200g, Kompot wieloowocowy z/c 250ml	Zupa krupnik 400ml (SEL, GLU PSZ), potrawka z kurczaka z brokułem, kalafiorem i marchewką 200g, ziemniaki gotowane 200g, marchewka w plastrach gotowana na parze z olejem 200g, Kompot wieloowocowy z/c 250ml	Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 400ml (SEL, MLE), Pulpet wieprzowy gotowany (80g) w sosie z zielonych warzyw 40g, Surówka z białej kapusty z olejem 200g, ziemniaki gotowane 200g, Kompot wieloowocowy b/c 250ml
Podw.			Koktajl truskawkowy na bazie maślanki 200 ml (MLE)
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 (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR), 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 kawalków 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), Wędlina drobiowa z połączonych kawalków mięsa w osłonce niejadalnej parzona 80g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), 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: 2156kcal. Białko ogółem: 98,40g Tłuszcz: 50,94g Kw.tł.nasy.: 18,03g Węglowodany ogółem: 329,10g W tym cukry: 69,92g Błonnik pokarmowy:29,79g Sól: 6,33g Sód: 3111,0mg	Wartość energetyczna: 2120kcal. Białko ogółem: 89,39g Tłuszcz: 72,48g Kw.tł.nasy.: 13,88g Węglowodany ogółem:280,52g W tym cukry: 63,24g Błonnik pokarmowy: 25,02g Sól: 5,12g Sód: 3254,81mg	Wartość energetyczna:2106 kcal. Białko ogółem: 107,48g Tłuszcz: 54,01g Kw.tł.nasy.: 14,62g Węglowodany ogółem: 314,47g W tym cukry: 47,52g Błonnik pokarmowy: 46,57g Sól: 5,37g Sód: 2687mg

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
26.06.2026 piątek	Śniadanie	<p>Płatki jęczmienne na mleku 2% tł. 300ml (GLU JE, MLE)</p> <p>Chleb razowy żytnio-pszeny 50 g GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb pszenny 50 g (GLU PSZ)</p> <p>Margaryna miękka o zaw. tłuszczu 39% 15g, Ser twarogowy chudy 65g (MLE), Pomidor 100g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml, dżem niskosłodzony 30g, Cukier 5g, jabłko 1 szt.</p>	<p>Płatki jęczmienne na mleku 2% tł. 300ml (GLU JE, MLE),</p> <p>Chleb pszenny 100g (GLU PSZ), Margaryna miękka o zaw. tłuszczu 39% 15g, Ser twarogowy chudy 80g (MLE), jabłko gotowane 1 szt., sałata lodowa 30g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml</p>	<p>Chleb razowy żytnio-pszeny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT)</p> <p>Margaryna miękka o zaw. tłuszczu 39% 15g, Ser twarogowy chudy 80g (MLE), Pomidor 100 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml</p>
	II Śn	<p>Chleb razowy żytnio -pszeny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), hummus (SEZ) 30g, Ogórek kiszony (GOR) 30g, Woda 250ml.</p>	<p>Kefir 2% 250ml (MLE)</p>	<p>Chleb razowy żytnio -pszeny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), hummus (SEZ) 30g, Ogórek kiszony (GOR) 30g, Woda 250ml.</p>
	Obiad	<p>Zupa ogórkowa z ryżem brązowym 400ml (SEL, MLE), Ryba miruna pieczona z sosem greckim 150g (SEL, RYB), surówka z kapusty kiszonej z olejem 200g, ziemniaki gotowane 200g, kompot wieloowocowy z/c 250ml</p>	<p>Zupa grysikowa 400ml (SEL, GLU PSZ), Ryba miruna pieczona z sosem greckim 150g (RYB), brokuł gotowany na parze 200g, ziemniaki gotowane 200g, kompot wieloowocowy z/c 250ml</p>	<p>Zupa ogórkowa z ryżem brązowym 400ml (SEL, MLE), Ryba miruna pieczona z sosem greckim 150g (SEL, RYB), surówka z kapusty kiszonej z olejem 200g, ziemniaki gotowane 200g, kompot wieloowocowy b/c 250ml</p>
	Podw.			<p>Jabłko 1 szt., jogurt naturalny 150g (MLE)</p>
	Kolacja	<p>Chleb razowy żytnio-pszeny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT)</p> <p>Chleb pszenny 50 g (GLU PSZ)</p> <p>Margaryna miękka o zaw. tłuszczu 39% 15g , ser żółty o obniżonej zawartości tłuszczu (MLE) 60g, Papryka kolorowa 100g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml, Cukier 5g</p>	<p>Chleb pszenny 100 g (GLU PSZ)</p> <p>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</p>	<p>Chleb razowy żytnio-pszeny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT)</p> <p>Margaryna miękka o zaw. tłuszczu 39% 15g , ser żółty o obniżonej zawartości tłuszczu (MLE) 60g, Papryka kolorowa 100g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml,</p>

Posiłek nocny	Chleb razowy żytnio -pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) , Margaryna miękka o zaw. tłuszczu 39% 3g, Szyнка wieprzowa gotowana z połączonych kawałków mięsa 20g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Sałata 30g, Woda 250ml	Chleb pszenny 30 g (GLU PSZ) , Margaryna miękka o zaw. tłuszczu 39% 3g, Szyнка drobiowa parzona z połączonych kawałków mięsa 20g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), sałata 30g, Woda 250ml.	Chleb razowy żytnio -pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) , Margaryna miękka o zaw. tłuszczu 39% 3g, Szyнка wieprzowa gotowana z połączonych kawałków mięsa 20g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Sałata 30g, Woda 250ml.
	Wartość energetyczna: 2151 kcal. Białko ogółem: 91,54g Tłuszcz: 58,56g Kw.tł.nasy.: 19,99g Węglowodany ogółem: 321,55g W tym cukry: 88g Błonnik pokarmowy: 33,14g Sól: 5,13g Sód: 3352,39mg	Wartość energetyczna: 2064 kcal. Białko ogółem: 95,45g Tłuszcz: 50,21g Kw.tł.nasy.: 14,71g Węglowodany ogółem: 315,64g W tym cukry: 72,54g Błonnik pokarmowy: 29,45g Sól: 5,08g Sód: 2799,46mg	Wartość energetyczna: 2051 kcal. Białko ogółem: 93,14g Tłuszcz: 61,14g Kw.tł.nasy.: 20,72g Węglowodany ogółem: 289,46g W tym cukry: 62,32g Błonnik pokarmowy: 45,37g Sól: 5,09g Sód: 2499,01mg

27.06.2026 sobota

	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Dieta z ogr. węglowodanów łatwo przyswajalnych
Śniadanie	Owsianka na mleku 2%tł., Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb pszenny 50 g (GLU PSZ), Margaryna miękka o zaw. tłuszczu 39% 15g, Szyńka 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, Szyńka drobiowa parzona z połączonych kawałków mięsa 80g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Sałata, banan 1 szt., Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml, Cukier 5g	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna miękka o zaw. tłuszczu 39% 15g, Szyńka 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	Botwinka 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	Barszcz czerwony z makaronem 400ml (SEL, GLU PSZ, JAJ, MLE), Udko z kurczaka b/s pieczone 1 szt., ryż z zieleniną 150g, marchewka z dynią gotowane z olejem 200g, kompot wieloowocowy z/c 250ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami 400ml (SEL, MLE), Wieprzowina po meksykańsku z czerwoną fasolą 140g (SEL, GLU PSZ), kasza jęczmienna pęczak 200g, surówka z selera z olejem 200g(SEL), kompot wieloowocowy b/c 250ml
Podw.			Koktajl: kefir z malinami 200ml (MLE)
Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb pszenny 50 g (GLU PSZ) Margaryna miękka o zaw. tłuszczu 39% 15g, Szyńka z indyka gotowana z połączonych kawałków mięsa 80g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ogórek	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 100g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Margaryna miękka o zaw. tłuszczu 39% 15g, Szyńka 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

	100g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml, Cukier 5g		
Posiłek nocny	Chleb razowy pszenno- żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Margaryna miękka o zaw. tłuszczu 39% 3g, Szynka drobiowa parzona z połączonych kawałków mięsa 20g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Sałata 30g, Woda 250ml.	Chleb pszenny 50 g (GLU PSZ) , Margaryna miękka o zaw. tłuszczu 39% 5g, Szynka drobiowa parzona z połączonych kawałków mięsa 20g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Sałata 30g, Woda 250ml.	Chleb razowy pszenno- żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Margaryna miękka o zaw. tłuszczu 39% 3g, Szynka drobiowa parzona z połączonych kawałków mięsa 20g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Sałata 30g, Woda 250ml.
	Wartość energetyczna: 2113kcal. Białko ogółem: 112,42g Tłuszcz: 40,19g Kw.tł.nasy.: 17,43g Węglowodany ogółem: 338,86g W tym cukry: 90g Błonnik pokarmowy: 42,67g Sól: 4,75g Sód: 2911,85mg	Wartość energetyczna: 2398kcal. Białko ogółem: 105,99g Tłuszcz: 59,15g Kw.tł.nasy.: 20,71g Węglowodany ogółem: 322,12g W tym cukry: 62,24g Błonnik pokarmowy: 25g Sól: 5,03g Sód: 2124,41mg	Wartość energetyczna: 2053kcal. Białko ogółem: 107,70g Tłuszcz: 51,62g Kw.tł.nasy.: 15,13g Węglowodany ogółem: 308,93g W tym cukry: 51g Błonnik pokarmowy: 36,81g Sól: 4,47g Sód: 3197mg

28.06.2026 niedziela

	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Dieta z ogr. węglowodanów łatwo przyswajalnych
Śniadanie	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb pszenny 50 g (GLU PSZ) Margaryna miękka o zaw. tłuszczu 39% 15g, Szynka wieprzowa z połączonych kawałków mięsa 80g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Papryka kolorowa 100g, Kawa zbożowa z mlekiem 2% tł. 250ml (MLE GLU ŻYT, GLU JE), Cukier 5g,	Chleb pszenny 100 g (GLU PSZ) Margaryna miękka o zaw. tłuszczu 39% 15g, Szynka drobiowa parzona z połączonych kawałków mięsa 80g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) pomidor b/s 100g, Kawa zbożowa z mlekiem 2% tł b/c, 250ml (MLE, GLU)	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna miękka o zaw. tłuszczu 39% 15g, Szynka drobiowa parzona z połączonych kawałków mięsa (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) 80g, Papryka kolorowa 100g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml
II Śn	Kefir 2% tł. 200 ml (MLE), Jabłko 1szt	Kefir 2% tł. 200 ml (MLE)	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Twarożek ze szczypiorkiem (MLE) 30g, rzodkiewka 15g, Woda 250ml
Obiad	Zupa rosół drobiowy z makaronem 400ml (SEL, GLU PSZ, JAJ), Pieczeń rzymska wieprzowa 80g (JAJ, GLU PSZ) z sosem pomidorowym 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 pomidorowym 40g, ziemniaki gotowane 200g, Surówka z białej kapusty z olejem rzepakowym 200g(SEL), kompot wieloowocowy b/c 250ml
Podw.			Nektarynka 1 szt, Kefir 2% tł. 200 ml (MLE)
Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb pszenny 50 g (GLU PSZ) Szynka z kurczaka z połączonych kawałków mięsa 80g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, 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 20g, gruszka gotowana 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 25 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 25 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.
	<p>Wartość energetyczna: 2188 kcal.</p> <p>Białko ogółem: 102,10g</p> <p>Tłuszcz: 66g</p> <p>Kw.tł.nasy.: 20,85g</p> <p>Węglowodany ogółem: 299,07g</p> <p>W tym cukry: 72g</p> <p>Błonnik pokarmowy: 24,59g</p> <p>Sól: 6,18g</p> <p>Sód: 3605,29mg</p>	<p>Wartość energetyczna: 2194kcal.</p> <p>Białko ogółem: 98,27g</p> <p>Tłuszcz: 73,17g</p> <p>Kw.tł.nasy.: 19,44g</p> <p>Węglowodany ogółem: 290,18g</p> <p>W tym cukry: 67,52g</p> <p>Błonnik pokarmowy: 22g</p> <p>Sól: 5,78g</p> <p>Sód: 2424,45mg</p>	<p>Wartość energetyczna: 2392 kcal.</p> <p>Białko ogółem: 117,76g</p> <p>Tłuszcz: 62,31g</p> <p>Kw.tł.nasy.: 18,40g</p> <p>Węglowodany ogółem: 358,90g</p> <p>W tym cukry: 58,45g</p> <p>Błonnik pokarmowy: 46,10g</p> <p>Sól: 6,85g</p> <p>Sód: 3558,01mg</p>

29.06.2026r 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-pszeny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Chleb pszeny 50 g (GLU PSZ), Margaryna miękka o zaw. tłuszczu 39% 15g, Szynka z indyka gotowana z połączonych kawałków mięsa (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) 80g , Rzodkiewka 100 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml, Cukier 5g,	Kawa zbożowa na mleku 2% 300ml (MLE), Chleb pszeny 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 , arbus 150g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml	Chleb razowy żytnio-pszeny 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	Jogurt naturalny 2%tł 150g (MLE), arbus 150g	Jogurt naturalny 2%tł 150g (MLE)	Koktajl jogurt naturalny z truskawkami + płatki owsiane 250 ml (MLE)
Obiad	Zupa kalafiorowa 400ml (SEL), 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 kalafiorowa 400ml (SEL), filet z kurczaka pieczony 100g z kremowym sosem marchewkowym 30g (GLU PSZ, SEL), kasza jęczmienna drobna gotowana 200g, brokuł gotowany na parze 200g, Kompot wieloowocowy z/c 250ml	Zupa kalafiorowa z koncentratem pomidorowym 400ml (SEL), Gulasz z szynki wieprzowej gotowany (80g) z pieczarkami i ogórkiem kiszonym (50g) (GLU PSZ, GOR), Kasza jęczmienna pęczak gotowana (GLU JĘCZ) 200g, Surówka wielowarzywna z olejem rzepakowym 200g(SEL), Kompot wieloowocowy b/c 250ml
Podw			Jogurt naturalny 2%tł 150g (MLE), brzoskwinia 1 szt
Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszeny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb pszeny 50 g (GLU PSZ), Margaryna miękka o zaw. tłuszczu 39% 15g, paprykarz domowy 80g (RYB,SEL), ogórek kiszony 100g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml, Cukier 5g	Chleb pszeny 100 g (GLU PSZ), Margaryna miękka o zaw. tłuszczu 39% 20g, paprykarz domowy 80g (RYB, SEL), Pomidor b/s 100g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml	Chleb razowy żytnio-pszeny 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-pszeny 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,	Chleb pszeny 30 g (GLU PSZ), Szynka konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 20g (może zawierać:	Chleb razowy żytnio-pszeny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Szynka konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 20g (może

		GOR), Sałata 30g, Margaryna miękka o zaw. Tłuszczu 39% 5g, Woda 250ml	GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), sałata 30g, Margaryna miękka o zaw. Tłuszczu 39% 5g, Woda 250ml	zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Sałata 30g, Margaryna miękka o zaw. Tłuszczu 39% 5g, Woda 250ml
		<p>Wartość energetyczna: 2201 kcal.</p> <p>Białko ogółem: 104,12g</p> <p>Tłuszcz: 72,85g</p> <p>Kw.tł.nasy.: 21,34g</p> <p>Węglowodany ogółem: 289,43g</p> <p>W tym cukry: 78,74g</p> <p>Błonnik pokarmowy: 33,75g</p> <p>Sól: 5,85g</p> <p>Sód: 2787mg</p>	<p>Wartość energetyczna: 2008kcal.</p> <p>Białko ogółem: 94,63g</p> <p>Tłuszcz: 60,94g</p> <p>Kw.tł.nasy.:16,40g</p> <p>Węglowodany ogółem: 275,20g</p> <p>W tym cukry: 73 g</p> <p>Błonnik pokarmowy: 24,35g</p> <p>Sól: 5,73g</p> <p>Sód:2016 mg</p>	<p>Wartość energetyczna: 1929 kcal.</p> <p>Białko ogółem: 89,53g</p> <p>Tłuszcz: 58,85g</p> <p>Kw.tł.nasy.: 16,28g</p> <p>Węglowodany ogółem: 275,79g</p> <p>W tym cukry: 55,64g</p> <p>Błonnik pokarmowy: 44,53g</p> <p>Sól: 5,37g</p> <p>Sód: 2977mg</p>
30.06.2026r wtorek		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna z ogr. tłuszczu	Dieta z ogr. węglowodanów łatwo przyswajalnych
	Śniadanie	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 indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa 80g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Pomidor 100 g , Cukier 5g, Kawa zbożowa z mlekiem 2%tł 250 ml b/c (MLE, GLU JĘCZ, GLU ŻYT)	Chleb pszenny 100 g (GLU PSZ) Margaryna miękka o zaw. tłuszczu 39% 15g , Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa 80g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), sałata 20g, banan 1 szt , Kawa zbożowa z mlekiem 2%tł 250 ml b/c (MLE, GLU JĘCZ, GLU ŻYT) Cukier 5g	Chleb razowy żytnio-pszeniczny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna miękka o zaw. tłuszczu 39% 15g , Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa 80g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Pomidor 100 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml
	II Śn	Koktajl z jogurtu naturalnego i truskawek (MLE) 250 ml	Koktajl z jogurtu naturalnego i truskawek (MLE) 250 ml	Chleb razowy pszenno- żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), twarożek z ogórkiem 40g (MLE) , Woda 250ml
Obiad	Zupa kartoflanka 400ml (SEL, GLU PSZ), kasza jęczmienna pęczak 200g ,klopsik wieprzowo-drobiowy sosie koperkowym 100g (GLU PSZ, MLE,JAJ), surówka z czerwonej kapusty z olejem rzepakowym 200g (SEL,MLE) , kompot wieloowocowy z/c 250ml	Zupa kartoflanka z natką 400ml (SEL, GLU PSZ), kasza kuskus 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	

Podw.			Nektaryna 1 szt, jogurt naturalny 1 szt (MLE), orzechy 15g (ORZ WŁ)
Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenno 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb pszenny 50 g (GLU PSZ) Margaryna miękka o zaw. tłuszczu 39% 15g , Szyńka wieprzowa z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 80g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), rzodkiewka 100g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml, Cukier 5g	Chleb pszenny (GLU PSZ) 100 g Margaryna miękka o zaw. tłuszczu 39% 15g , Szyńka 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-pszenno 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) , Margaryna miękka o zaw. tłuszczu 39% 15g , Szyńka drobiowa z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 80g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), rzodkiewka 100g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml
Posiłek nocny	Chleb razowy pszenno- żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) , Margaryna miękka o zaw. tłuszczu 39% 5g, Szyńka 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, Szyńka 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, Szyńka wieprzowa parzona z połączonych kawałków mięsa 20g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Sałata 30g, Woda 250ml.
	Wartość energetyczna: 2194kcal. Białko ogółem: 115,64 g Tłuszcz: 59,83g Kw.tł.nasy.:18,09g Węglowodany ogółem: 302,66g W tym cukry: 77,2g Błonnik pokarmowy: 27,93g Sól: 6,11g Sód:2848 mg	Wartość energetyczna: 2191kcal. Białko ogółem: 99,36g Tłuszcz: 74,57g Kw.tł.nasy.:17,91g Węglowodany ogółem: 283,87g W tym cukry: 69,99 g Błonnik pokarmowy: 23,87g Sól: 6,5g Sód:3511,90 mg	Wartość energetyczna: 1918kcal. Białko ogółem: 94,55g Tłuszcz: 56,79g Kw.tł.nasy.:16,5g Węglowodany ogółem: 267,78g W tym cukry: 48g Błonnik pokarmowy: 37,26g Sól: 4,00g Sód:1600 mg