

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
NIEDZIELA 07.06.2026 r.	1 podstawowa	Serdelka na gorąco 80g (1,10), ser topiony 30g (1,7), sałatka z sałaty, rzodkiewki i sałaty mix z sosem winegret 50g, masło 17g (7), chleb razowy 40 g (1), chleb mieszany 70 g (1), kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (1,7)		Zupa makaronowa 300 ml (1,3,6,8,9), kotlet devolay smażony 100g (1,3,5,6,7,8,9,10), surówka z kapusty białej i pora 100g (1,3,6,7,8,9,10), ziemniaki z koperkiem 250g, napar herbaciany 250ml (1)		Szynka gotowana 50g (1,10), twaróg 30g (1,7), surówka z selera naciowego, ogórka kiszzonego i jabłka z sosem winegret 50g (9,10), masło 17 g (7), chleb razowy 40 g (1), chleb mieszany 70 g (1), kawa zbożowa napar bez cukru 250 ml (1)	Jogurt owocowy 150g (7)	Wartość energetyczna (kcal) 1931,5, białko ogółem (g) 85,6, tłuszcz ogółem (g) 71,3, w tym kwasy tłuszczowe nasycone (g) 31,6, węglowodany ogółem (g) 221,7, w tym cukry proste (g) 29,8, błonnik pokarmowy (g) 25,3, sól (mg) 2022,5
	2 łatwostrawna	Serdelka na gorąco 80g (1,10), ser topiony 30g (1,7), sałatka z sałaty, sałaty mix z sosem winegret 50g, masło 17 g (7), chleb mieszany 105 g (1), kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (1,7)		Zupa makaronowa 300 ml (1,3,6,8,9), filet drobiowy duszony w sosie 90g/100g sos (1,6,7,8,9), marchewka z kalafiozem i fasolką szparagową z wody 100g, ziemniaki z koperkiem 250g, napar herbaciany 250ml (1)		Szynka gotowana 50g (1,10), twaróg 30g (1,7), sałatka z sałaty, szpinaku, roszponki z sosem winegret 25g, masło 17 g (7), chleb mieszany 105 g (1), kawa zbożowa napar bez cukru 250 ml (1)	Jogurt owocowy 150g (7)	Wartość energetyczna (kcal) 1932,2, białko ogółem (g) 84,6, tłuszcz ogółem (g) 73,8, w tym kwasy tłuszczowe nasycone (g) 31,8, węglowodany ogółem (g) 219,9 w tym cukry proste (g) 27,9, błonnik pokarmowy (g) 25,1, sól (mg) 1972,4
	3 dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Serdelka na gorąco 80g (1,10), dżem 25g, sałatka z sałaty, sałaty mix z sosem winegret 50g, masło 17 g (7), chleb mieszany 105 g (1), kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (1,7)		Zupa makaronowa 300 ml (1,3,6,8,9), filet drobiowy gotowany w sosie 90g/100g sos (1,6,7,8,9), marchewka oprószana 100g (1,7), ziemniaki z koperkiem 250g, napar herbaciany 250ml (1)		Szynka gotowana 50g (1,10), twaróg 30g (1,7), sałatka z sałaty, szpinaku, roszponki z sosem winegret 25g, masło 17 g (7), chleb mieszany 105 g (1), kawa zbożowa napar bez cukru 250 ml (1)	Jogurt owocowy 150g (7)	Wartość energetyczna (kcal) 1917,4, białko ogółem (g) 78,6, tłuszcz ogółem (g) 62,9, w tym kwasy tłuszczowe nasycone (g) 28,4, węglowodany ogółem (g) 224,4, w tym cukry proste (g) 37,4, błonnik pokarmowy (g) 25,1, sól (mg) 2186,2

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
NIEDZIELA 07.06.2026 r.	4 dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Serdelka na gorąco 80g (1,10), ser topiony 30g (1,7), sałatka z sałaty, rzodkiewki i sałaty mix z sosem winegret 50g, masło 17 g (7), chleb razowy 80 g (1), chleb mieszany 35 g (1), herbata czarna napar bez cukru 250 ml	kanapka wiosenna z jajkiem (1,3,7)	Zupa makaronowa 300 ml (1,3,6,8,9), filet drobiowy duszony 90g (1,6,7,8,9), marchewka z kalafiozem i fasolką szparagową z wody 100g, ziemniaki gotowane z koperkiem 250 g, napar herbaciany 250ml (1)		Szynka gotowana 50g (1,10), twaróg 30g (1,7), surówka z selera naciowego, ogórka kiszzonego i jabłka z sosem winegret 50g (9,10), masło 17 g (7), chleb razowy 80 g (1), chleb mieszany 35 g (1), herbata czarna napar bez cukru 250 ml	Jogurt naturalny 150g (7)	Wartość energetyczna (kcal) 1991,3, białko ogółem (g) 80,1, tłuszcz ogółem (g) 70,1, w tym kwasy tłuszczowe nasycone (g) 30,2, węglowodany ogółem (g) 215,1, w tym cukry proste (g) 20,7, błonnik pokarmowy (g) 25,3, sód (mg) 2100,8
	1 dieta podstawowa	Ryż na mleku 300 ml (1,7), pasta jajeczno-rybna 50g (3,4,7) na sałacie, blok szynkowy 30g (1,10), masło 17 g (7), chleb razowy 40 g (1), chleb mieszany 70 g (1), kawa zbożowa napar bez cukru 250 ml (1)		Zupa jarzynowa 300ml (1,6,7,8,9,10), makaron ze szpinakiem z sosem miesno-pomidorowym z ciecierzycą 380g (1,3,6,7,8,9,10), napar herbaciany 250ml (1)		Pasta z kurczaka 50g (1,6,8,9) na sałacie, ser żółty 30g (1,7), sałatka z sałaty, pomidora z sosem winegret 50g, masło 17 g (7), chleb razowy 40 g (1), chleb mieszany 70 g (1), kawa zbożowa napar bez cukru 250 ml (1)	Jabłko 90g	Wartość energetyczna (kcal) 2103,3, białko ogółem (g) 93,3, tłuszcz ogółem (g) 70,2, w tym kwasy tłuszczowe nasycone (g) 30,6, węglowodany ogółem (g) 242,1, w tym cukry proste (g) 29,8, błonnik pokarmowy (g) 24,8, sód (mg) 1932,3
	2 dieta łatwostrawna	Ryż na mleku 300 ml (1,7), pasta jajeczno-rybna 50g (3,4,7) na sałacie, blok szynkowy 30g (1,10), masło 17 g (7), chleb mieszany 105 g (1), kawa zbożowa napar bez cukru 250 ml (1)		Zupa jarzynowa 300ml (1,6,7,8,9,10), makaron ze szpinakiem z sosem miesno-pomidorowym 350g (1,3,6,7,8,9,10), napar herbaciany 250ml (1)		Pasta z kurczaka 50g (1,6,8,9) na sałacie, ser żółty 30g (1,7), sałatka z sałaty, pomidora z sosem winegret 25g, masło 17 g (7), chleb mieszany 105 g (1), kawa zbożowa napar bez cukru 250 ml (1)	Jabłko 90g	Wartość energetyczna (kcal) 2092,3, białko ogółem (g) 79,5, tłuszcz ogółem (g) 65,6, w tym kwasy tłuszczowe nasycone (g) 25,8, węglowodany ogółem (g) 234,2, w tym cukry proste (g) 27,3, błonnik pokarmowy (g) 24,5, sód (mg) 2008

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
PONIEDZIAŁEK 08.06.2026 r.	3 dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Ryż na mleku 300 ml (1,7), pasta z białek- ryb 50g (3,4,7) na sałacie, blok szynkowy 30g (1,10), masło 17 g (7), chleb mieszany 105 g (1), kawa zbożowa napar bez cukru 250 ml (1)		Zupa jarzynowa 300ml (1,6,7,8,9,10), makaron ze szpinakiem z sosem miesnym 350g (1,3,6,7,8,9,10), napar herbaciany 250ml (1)		Pasta z kurczaka 50g (1,6,8,9) na sałacie, miód 25g, sałatka z sałaty z sosem winegret 25g, masło 17g (7), chleb mieszany 105 g (1), kawa zbożowa napar bez cukru 250 ml (1)	Jabłko 90g	Wartość energetyczna (kcal) 1890,1, białko ogółem (g) 74,5, tłuszcz ogółem (g) 59,9, w tym kwasy tłuszczowe nasycone (g) 28,6, węglowodany ogółem (g) 248,58, w tym cukry proste (g) 25,9, błonnik pokarmowy (g) 24,2, sód (mg) 1862,08
	4 dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pasta jajeczno-rybna 50g (3,4,7) na sałacie, blok szynkowy 30g (1,10), sałatka z czerwonej papryki 50g, masło 17 g (7), chleb razowy 80 g (1), mieszany 35 g (1), herbata czarna napar bez cukru 250 ml (1)	kanapka wiosenna z twarogiem (1,7)	Zupa jarzynowa 300ml (1,6,7,8,9,10), stek wieprzowy smażony 90g (1,6,8,9), surówka z białej kapusty 100g (10), ziemniaki gotowane z koperkiem 250 g, napar herbaciany 250ml (1)	kanapka z serkiem (1,7)	Pasta z kurczaka 50g (1,6,8,9) na sałacie, ser żółty 30g (1,7), sałatka z sałaty, pomidora z sosem winegret 50g, masło 17 g (7), chleb razowy 80 g (1), chleb mieszany 35 g (1), herbata czarna napar bez cukru 250 ml (1)	Jabłko 90g	Wartość energetyczna (kcal) 2006, białko ogółem (g) 81,3, tłuszcz ogółem (g) 70,9, w tym kwasy tłuszczowe nasycone (g) 31,3, węglowodany ogółem (g) 233,8, w tym cukry proste (g) 31,7, błonnik pokarmowy (g) 25,2, sód (mg) 2011,02
WTOREK 09.06.2026 r.	1 dieta podstawowa	Płatki owsiane na mleku 300ml (1,7), serek naturalny grani 100g (7), blok drobiowy 30g (1,10) na sałacie, masło 17 g (7), chleb razowy 40 g (1), chleb mieszany 70 g (1), kawa zbożowa napar bez cukru 250 ml (1,7)		Zupa ryżowa 300 ml (1,6,8,9), siekane kotlety drobiowe smażone 100g (1,3,5,6,7,8,9,10), sałatka z buraczków 100g, ziemniaki gotowane z koperkiem 250g, napar herbaciany 250ml (1)		Parówka delikatesowa na gorąco 70g (1,10), twaróg krajanka z koperkiem 30g (7) na sałacie, masło 17 g (7), chleb razowy 40 g (1), chleb mieszany 70 g (1), kawa zbożowa napar bez cukru 250 ml (1)	Budyń 150g (1,7)	Wartość energetyczna (kcal) 2223,6, białko ogółem (g) 99,5, tłuszcz ogółem (g) 68,7, w tym kwasy tłuszczowe nasycone (g) 29,9, węglowodany ogółem (g) 239,2, w tym cukry proste (g) 39,6, błonnik pokarmowy (g) 23,1, sód (mg) 2434,4

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
SRODA 10.06.2026 r.	1 podstawowa	Zacierka na mleku 300ml (1,3,7), kielbasa szynkowa 50g (1,10), miód 25g, sałatka z sałaty, rukoli, sałaty mix z sosem winegret 25g, masło 17 g (7), chleb razowy 40 g (1), chleb mieszany 70 g (1), kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (1,7)		Zupa ziemniaczana z pietruszką 300 ml (1,6,7,8,9), ćwiartki drobiowe duszone w sosie 120g/100g sos (1,6,7,8,9,10), marchewka gotowana z groszkiem 100g, ryż biały gotowany na sypko 250 g, napar herbaciany 250ml (1)		Sałatka jarzynowa 100g (1,3,6,8,9,10) na sałacie, blok szynkowy 30g (1,10), masło 17 g (7), chleb razowy 40 g (1), chleb mieszany 70 g (1), kawa zbożowa napar bez cukru 250 ml (1)	Jogurt owocowy 150g (7)	Wartość energetyczna (kcal) 2309,8, białko ogółem (g) 91,2, tłuszcz ogółem (g) 70,5, w tym kwasy tłuszczowe nasycone (g) 32,3, węglowodany ogółem (g) 305,1, w tym cukry proste (g) 32,6, błonnik pokarmowy (g) 24,5, sód (mg) 2001,2
	2 łatwostrawna	Zacierka na mleku 300ml (1,3,7), kielbasa szynkowa 50g (1,10), miód 25g, sałatka z sałaty, rukoli, sałaty mix z sosem winegret 25g, masło 17 g (7), chleb mieszany 105 g (1), kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (1,7)		Zupa ziemniaczana z pietruszką 300 ml (1,6,7,8,9), ćwiartki drobiowe duszone w sosie 120g/100g sos (1,6,7,8,9,10), marchewka oprószana 100g (1,7), ryż biały gotowany na sypko 250 g, napar herbaciany 250ml (1)		Sałatka jarzynowa 100g (1,3,6,8,9,10) na sałacie, blok szynkowy 30g (1,10), masło 17 g (7), chleb mieszany 105 g (1), kawa zbożowa napar bez cukru 250 ml (1)	Jogurt owocowy 150g (7)	Wartość energetyczna (kcal) 2252,7, białko ogółem (g) 83,3, tłuszcz ogółem (g) 76,5, w tym kwasy tłuszczowe nasycone (g) 28,3, węglowodany ogółem (g) 300,1, w tym cukry proste (g) 30,5, błonnik pokarmowy (g) 24,6, sód (mg) 1823,7
	3 dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Zacierka na mleku 300ml (1,3,7), kielbasa szynkowa 50g (1,10), miód 25g, sałatka z sałaty, rukoli, sałaty mix z sosem winegret 25g, masło 17 g (7), chleb mieszany 105 g (1), kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7)		Zupa ziemniaczana z pietruszką 300 ml (1,6,7,8,9), ćwiartki drobiowe gotowane w sosie 120g/100g sos (1,6,7,8,9,10), marchewka oprószana 100g (1,7), ryż biały gotowany na sypko 250 g, napar herbaciany 250ml (1)		Sałatka jarzynowa z białkiem 100g (1,3,6,8,9,10) na sałacie, blok szynkowy 30g (1,10), masło 17 g (7), chleb mieszany 105 g (1), kawa zbożowa napar bez cukru 250 ml (1)	Jogurt owocowy 150g (7)	Wartość energetyczna (kcal) 1953,7, białko ogółem (g) 76,8, tłuszcz ogółem (g) 59,8, w tym kwasy tłuszczowe nasycone (g) 26,1, węglowodany ogółem (g) 293,3, w tym cukry proste (g) 35, błonnik pokarmowy (g) 24,9, sód (mg) 1797,1

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
SRODA 10.06.2026 r.	4 dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Kiełbasa szynkowa 50g (1,10), ser żółty 30g (1,7), sałatka z pomidora 50g na sałacie, masło 17 g (7), chleb razowy 80 g (1), chleb mieszany 35 g (1), herbata czarna napar bez cukru 250 ml	kanapka wiosenna z jajkiem (1,3,7)	Zupa ziemniaczana z pietruszką 300 ml (1,6,7,8,9), ćwiartki drobiowe duszone 120g (1,6,7,8,9,10), marchewka z kalafiolem i brokułem z wody 100g, napar herbaciany 250ml (1)	Kanapka wiosenna z serkiem (1,7)	Sałatka jarzynowa 100g (1,3,6,8,9,10) na sałacie, blok szynkowy 30g (1,10), masło 17 g (7), chleb razowy 80 g (1), chleb mieszany 35 g (1), herbata czarna napar bez cukru 250 ml	Jogurt naturalny 150g (7)	Wartość energetyczna (kcal) 1968,3, białko ogółem (g) 74,4, tłuszcz ogółem (g) 62,8, w tym kwasy tłuszczowe nasycone (g) 29,7, węglowodany ogółem (g) 240,8, w tym cukry proste (g) 23,6, błonnik pokarmowy (g) 23,9, sód (mg) 2117,9
	1 dieta podstawowa	Ryż na mleku 300 ml (1,7), ser typu włoskiego 50g (7), blok drobiowy 30g (1,10), pomidor 50g, masło 17 g (7), chleb razowy 40 g (1), chleb mieszany 70 g (1), kawa zbożowa napar bez cukru 250 ml (1)		Zupa botwinka 300ml (1,6,7,8,9,10), gulasz duszony ze schabu w sosie 190g (1,6,7,8,9), szpinak oprószone 100g (1,7), ziemniaki gotowane z koperkiem 250g, napar herbaciany 250ml (1)		Szynka wieprzowa 50g (1,10), serek jogurtowo-twarogowy mini 30g (7), sałatka z sałaty, roszponki i natki pietruszki z sosem winegret 25g, masło 17 g (7), chleb razowy 40 g (1), chleb mieszany 70 g (1), kawa zbożowa napar bez cukru 250 ml (1)	Jabłko 90g	Wartość energetyczna (kcal) 2309,8, białko ogółem (g) 91,2, tłuszcz ogółem (g) 75,5, w tym kwasy tłuszczowe nasycone (g) 32,3, węglowodany ogółem (g) 222,1, w tym cukry proste (g) 31,3, błonnik pokarmowy (g) 25,0, sód (mg) 2345,5
	2 dieta łatwostrawna	Ryż na mleku 300 ml (1,7), ser typu włoskiego 50g (7), blok drobiowy 30g (1,10), pomidor 50g, masło 17 g (7), chleb mieszany 105 g (1), kawa zbożowa napar bez cukru 250 ml (1)		Zupa botwinka 300ml (1,6,7,8,9,10), gulasz duszony ze schabu w sosie 190g (1,6,7,8,9), szpinak oprószone 100g (1,7), ziemniaki gotowane z koperkiem 250g, napar herbaciany 250ml (1)		Szynka wieprzowa 50g (1,10), serek jogurtowo-twarogowy mini 30g (7), sałatka z sałaty, roszponki i natki pietruszki z sosem winegret 25g, masło 17 g (7), chleb mieszany 105 g (1), kawa zbożowa napar bez cukru 250 ml (1)	Jabłko 90g	Wartość energetyczna (kcal) 1856,1, białko ogółem (g) 86,8, tłuszcz ogółem (g) 68, w tym kwasy tłuszczowe nasycone (g) 30,1, węglowodany ogółem (g) 207,4, w tym cukry proste (g) 38,9, błonnik pokarmowy (g) 24,7, sód (mg) 2314,8

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
CZWARTEK 11.06.2026 r.	3 dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Ryż na mleku 300 ml (1,7), ser typu włoskiego 50g (7), blok drobiowy 30g (1,10) na sałacie, masło 17 g (7), chleb mieszany 105 g (1), kawa zbożowa napar bez cukru 250 ml (1)		Zupa botwinka 300ml (1,6,7,8,9,10), gulasz gotowany ze schabu w sosie 190g (1,6,7,8,9), szpinak oprószany 100g (1,7), ziemniaki gotowane z koperkiem 250g, napar herbaciany 250ml (1)		Szynka wieprzowa 50g (1,10), serek jogurtowo-twarogowy mini 30g (7), sałatka z sałaty, roszponki i natki pietruszki z sosem winegret 25g, masło 17 g (7), chleb mieszany 105 g (1), kawa zbożowa napar bez cukru 250 ml (1)	Jabłko 90g	Wartość energetyczna (kcal) 1934,4, białko ogółem (g) 86,8, tłuszcz ogółem (g) 56,8, w tym kwasy tłuszczowe nasycone (g) 26,9, węglowodany ogółem (g) 218,7 w tym cukry proste (g) 39,2, błonnik pokarmowy (g) 24,9, sód (mg) 2452,3
	4 dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Ser typu włoskiego 50g (7), blok drobiowy 30g (1,10) na sałacie, pomidor 50g, masło 17 g (7), chleb razowy 80 g (1), chleb mieszany 35 g (1), herbata czarna napar bez cukru 250 ml (1)	kanapka wiosenna z żółtym serem (1,7)	Zupa botwinka 300ml (1,6,7,8,9,10), zraz zawijany 100g (1,6,7,8,9,10), szpinak oprószany 100g (1,7), ziemniaki gotowane z koperkiem 250g, napar herbaciany 250ml (1)	kanapka z serkiem (1,7)	Szynka wieprzowa 50g (1,10), serek jogurtowo-twarogowy mini 30g (7), sałatka z sałaty, roszponki i natki pietruszki z sosem winegret 25g, masło 17 g (7), chleb razowy 80 g (1), chleb mieszany 35 g (1), herbata czarna napar bez cukru 250 ml (1)	Jabłko 90g	Wartość energetyczna (kcal) 1931, białko ogółem (g) 87,8, tłuszcz ogółem (g) 65,8, w tym kwasy tłuszczowe nasycone (g) 31,4, węglowodany ogółem (g) 228,3, w tym cukry proste (g) 19,4, błonnik pokarmowy (g) 25,0, sód (mg) 2533,06
PIĄTEK 12.06.2026 r.	1 dieta podstawowa	Płatki owsiane na mleku 300 ml (1,7), jajko gotowane 60g (3) na sałacie, ser żółty 30g (1,7), masło 17 g (7), chleb razowy 40 g (1), chleb mieszany 70 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1,7)		Zupa grochowa 300 ml (1,6,8,9,10), ryż na mleku z sosem owocowym 350g (1,7), napar herbaciany 250ml (1)		Ryba w galarecie 150g (1,4,6,8,9,10), ser topiony „zegarki” 18g (7), sałatka z sałaty, rukoli i szpinaku z sosem winegret 25g, masło 17 g (7), chleb razowy 40 g (1), chleb mieszany 70 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Kisiel z jabłkiem 150g	Wartość energetyczna (kcal) 2072,4, białko ogółem (g) 80,2, tłuszcz ogółem (g) 69,9, w tym kwasy tłuszczowe nasycone (g) 30, węglowodany ogółem (g) 255,1, w tym cukry proste (g) 40,02, błonnik pokarmowy (g) 24,5, sód (mg) 2006,3

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
SOBOTA 13.06.2026 r.	1. podstawowa	Makaron na mleku 300ml (1,3,7), blok drobiowy 50g (1,10), miód 25g, sałatka z sałaty, sałaty mix i natki pietruszki z sosem winegret 25g, masło 17 g (7), chleb razowy 40 g (1), chleb mieszany 70 g (1), kawa zbożowa napar bez cukru 250 ml (1)		Zupa szpinakowa 300 ml (1,6,7,8,9), gulasz wieprzowy duszony w jarzynach 290g (1,6,7,8,9), kasza jęczmienna gotowana na sypko 250g (1), napar herbaciany 250ml (1)		Ser żółty 50g (1,7), blok szynkowy 30g (1,10) na sałacie, masło 17 g (7), chleb razowy 40 g (1), chleb mieszany 70 g (1), kawa zbożowa napar bez cukru 250 ml (1)	Jogurt naturalny 150g (7)	Wartość energetyczna (kcal) 1986, białko ogółem (g) 74,6, tłuszcz ogółem (g) 64,1, w tym kwasy tłuszczowe nasycone (g) 29,1, węglowodany ogółem (g) 246,5. w tym cukry proste (g) 23,4, błonnik pokarmowy (g) 24,6, sód (mg) 2277,07
	2. łatwostrawna	Makaron na mleku 300ml (1,3,7), blok drobiowy 50g (1,10), miód 25g, sałatka z sałaty, sałaty mix i natki pietruszki z sosem winegret 25g, masło 17 g (7), chleb mieszany 105 g (1), kawa zbożowa napar bez cukru 250 ml (1)		Zupa szpinakowa 300 ml (1,6,7,8,9), gulasz wieprzowy duszony w jarzynach 290g (1,6,7,8,9), kasza jęczmienna gotowana na sypko 250g (1), napar herbaciany 250ml (1)		Ser żółty 50g (1,7), blok szynkowy 30g (1,10) na sałacie, masło 17 g (7), chleb mieszany 105 g (1), kawa zbożowa napar bez cukru 250 ml (1)	Jogurt naturalny 150g (7)	Wartość energetyczna (kcal) 1909,2, białko ogółem (g) 75,6, tłuszcz ogółem (g) 69,6, w tym kwasy tłuszczowe nasycone (g) 31,5, węglowodany ogółem (g) 243,5, w tym cukry proste (g) 22,1, błonnik pokarmowy (g) 24,9, sód (mg) 2404,7
	3. dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Makaron na mleku 300ml (1,3,7), blok drobiowy 50g (1,10), miód 25g, sałatka z sałaty, sałaty mix i natki pietruszki z sosem winegret 25g, masło 17g (7), chleb mieszany 105 g (1), kawa zbożowa napar bez cukru 250 ml (1)		Zupa szpinakowa 300 ml (1,6,7,8,9), gulasz wieprzowy gotowany w jarzynach 290g (1,6,7,8,9), kasza jęczmienna gotowana na sypko 250g (1), napar herbaciany 250ml (1)		Twaróg z koperkiem 50g (7), blok szynkowy 30g (1,10) na sałacie, masło 17 g (7), chleb mieszany 105 g (1), kawa zbożowa napar bez cukru 250 ml (1)	Jogurt naturalny 150g (7)	Wartość energetyczna (kcal) 1934,8, białko ogółem (g) 77, tłuszcz ogółem (g) 60,3, w tym kwasy tłuszczowe nasycone (g) 27,2, węglowodany ogółem (g) 245,4, w tym cukry proste (g) 24,2, błonnik pokarmowy (g) 24,8, sód (mg) 2128,8

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
SOBOTA 13.06.2026 r.	4 dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Blok drobiowy 50g (1,10), twaróg 30g (7), sałatka z świeżego ogórka 50g na sałacie, masło 17 g (7), chleb razowy 80 g (1), chleb mieszany 35 g (1), herbata czarna napar bez cukru 250 ml	kanapka wiosenna z kiełbasą szynkową (1,10)	Zupa szpinakowa 300 ml (1,6,7,8,9), pieczeń rzymska 90g (1,3,6,7,8,9,10), surowka z jarzyn mieszanych 100g, ziemniaki gotowane z koperkiem 250g, napar herbaciany 250ml (1)	Kanapka wiosenna z serkiem (1,7)	Ser żółty 50g (1,7), blok szynkowy 30g (1,10) na sałacie, masło 17 g (7), chleb razowy 80 g (1), chleb mieszany 35 g (1), herbata czarna napar bez cukru 250 ml	Jogurt naturalny 150g (7)	Wartość energetyczna (kcal) 1903,8, białko ogółem (g) 79, tłuszcz ogółem (g) 73,2, w tym kwasy tłuszczowe nasycone (g) 29,4, węglowodany ogółem (g) 243,2, w tym cukry proste (g) 21,3, błonnik pokarmowy (g) 25,0, sód (mg) 2051,1
	1 dieta podstawowa	Serdelka na gorąco 80g (1,10), ser topiony „zegarki” 18g (7), pomidor 50g, masło 17 g (7), chleb razowy 40 g (1), chleb mieszany 70 g (1), kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (1,7)		Zupa pomidorowa z ryżem 300ml (1,6,7,8,9,10), kotlet drobiowy smażony 100g (1,3,5,6,7,8,9,10), surowka z kapusty pekińskiej (10) 100g, ziemniaki gotowane z koperkiem 250g, napar herbaciany 250ml (1)		Szynka gotowana 50g (1,10), serek twarogowo-jogurtowy mini 30g (7), sałatka z sałaty, roszponki z sosem winegret 25g, masło 17 g (7), chleb razowy 40 g (1), chleb mieszany 70 g (1), kawa zbożowa napar bez cukru 250 ml (1)	Jabłko 90g	Wartość energetyczna (kcal) 1901,9, białko ogółem (g) 89,9, tłuszcz ogółem (g) 69,5, w tym kwasy tłuszczowe nasycone (g) 36, węglowodany ogółem (g) 219,2, w tym cukry proste (g) 34,8, błonnik pokarmowy (g) 24,4, sód (mg) 2095,8
	2 dieta łatwostrawna	Serdelka na gorąco 80g (1,10), ser topiony „zegarki” 18g (7), pomidor 50g, masło 17 g (7), chleb mieszany 105 g (1), kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (1,7)		Zupa pomidorowa z ryżem 300ml (1,6,7,8,9,10), filet drobiowy duszony w sosie 90g/100g sos (1,6,7,8,9,10), marchewka oprószana 100g (1,7), ziemniaki gotowane z koperkiem 250g, napar herbaciany 250ml (1)		Szynka gotowana 50g (1,10), serek twarogowo-jogurtowy mini 30g (7), sałatka z sałaty, roszponki z sosem winegret 25g, masło 17 g (7), chleb mieszany 105 g (1), kawa zbożowa napar bez cukru 250 ml (1)	Jabłko 90g	Wartość energetyczna (kcal) 2017,7, białko ogółem (g) 82,4, tłuszcz ogółem (g) 69,7, w tym kwasy tłuszczowe nasycone (g) 29,6, węglowodany ogółem (g) 219,8, w tym cukry proste (g) 39,8, błonnik pokarmowy (g) 24,8, sód (mg) 1916,1

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
NIEDZIELA 14.06.2026 r.	3 dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Serdelka na gorąco 80g (1,10), dżem 25g, sałatka z sałaty z sosem winegret 25g, masło 17 g (7), chleb mieszany 105 g (1), kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (1,7)		Zupa pomidorowa z ryżem 300ml (1,6,7,8,9,10), filet drobiowy gotowany w sosie 90g/100g sos (1,6,7,8,9,10), marchewka oprószana 100g (1,7), ziemniaki gotowane z koperkiem 250g, napar herbaciany 250ml (1)		Szynka gotowana 50g (1,10), serek twarogowo-jogurtowy mini 30g (7), sałatka z sałaty, roszponki z sosem winegret 25g, masło 17 g (7), chleb mieszany 105 g (1), kawa zbożowa napar bez cukru 250 ml (1)	Jabłko 90g	Wartość energetyczna (kcal) 2067,8, białko ogółem (g) 85,2g, tłuszcz ogółem (g) 58,9, w tym kwasy tłuszczowe nasycone (g) 27,4, węglowodany ogółem (g) 232,7, w tym cukry proste (g) 38,5, błonnik pokarmowy (g) 25,0, sód (mg) 2160,8
	4 dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Serdelka na gorąco 80g (1,10), ter topiony „zegarki” 18g (7), pomidor 50g na sałacie, masło 17 g (7), chleb razowy 80 g (1), chleb mieszany 70 g (1), herbata czarna napar bez cukru 250 ml (1)	kanapka wiosenna z blokiem szynkowym (1,10)	Zupa ziemniaczana z pietruszką 300ml (1,6,7,8,9,10), filet drobiowy duszony 90g (1,6,7,8,9,10), surówka z kapusty pekińskiej 100g (10), ziemniaki gotowane z koperkiem 250g, napar herbaciany 250ml (1)	kanapka z serkiem(1,7)	Szynka gotowana 50g (1,10), serek twarogowo-jogurtowy mini 30g (7), sałatka z sałaty, roszponki z sosem winegret 25g, masło 17 g (7), chleb razowy 80 g (1), chleb mieszany 35 g (1), herbata czarna napar bez cukru 250 ml (1)	Jabłko 90g	Wartość energetyczna (kcal) 2124, białko ogółem (g) 82,2, tłuszcz ogółem (g) 69,5, w tym kwasy tłuszczowe nasycone (g) 27,3, węglowodany ogółem (g) 247,3, w tym cukry proste (g) 25,1, błonnik pokarmowy (g) 24,9 sód (mg) 2214,7
PONIEDZIAŁEK 15.06.2026 r.	1 dieta podstawowa	Zacierka na mleku 300 ml (1,3,7), pasta z jaj 50g (3,7) na sałacie, kielbasa szynkowa 30g (1,10), masło 17 g (7), chleb razowy 40 g (1), chleb mieszany 70 g (1), kawa zbożowa napar bez cukru 250 ml (1)		Zupa ziemniaczana z pietruszką 300ml (1,6,7,8,9,10), risotto z jarzynami i mięsem z sosem pomidorowym i soczewicą 380g (1,6,7,8,9,10), napar herbaciany 250ml (1)		Pasta z kurczaka 50g (1,6,8,9), ser topiony 30g (7), sałatka z sałaty, rukoli i rzodkiewki z sosem winegret 50g, masło 17 g (7), chleb razowy 40 g (1), chleb mieszany 70 g (1), kawa zbożowa napar bez cukru 250 ml (1)	Budyń 150g (1,7)	Wartość energetyczna (kcal) 2289,7, białko ogółem (g) 94,3, tłuszcz ogółem (g) 68,1, w tym kwasy tłuszczowe nasycone (g) 34,5 węglowodany ogółem (g) 289,2, w tym cukry proste (g) 40,1, błonnik pokarmowy (g) 25,0, sód (mg) 1860,6

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
PONIEDZIAŁEK 15.06.2026 r.	2 dieta łatwostrawna	Zacierka na mleku 300 ml (1,3,7) , pasta z jaj 50g (3,7) na sałacie, kielbasa szynkowa 30g (1,10) , masło 17 g (7) , chleb mieszany 105 g (1) , kawa zbożowa napar bez cukru 250 ml (1)		Zupa ziemniaczana z pietruszką 300ml (1,6,7,8,9,10) , risotto z jarzynami i mięsem z sosem pomidorowym 380g (1,6,7,8,9,10) , napar herbaciany 250ml (1)		Pasta z kurczaka 50g (1,6,8,9) , ser topiony 30g (7) , sałatka z sałaty, rukoli z sosem winegret 50g, masło 17 g (7) , chleb mieszany 105 g (1) , kawa zbożowa napar bez cukru 250 ml (1)	Budyń 150g (1,7)	Wartość energetyczna (kcal) 2276,5, białko ogółem (g) 94,8, tłuszcz ogółem (g) 74,2, w tym kwasy tłuszczowe nasycone (g) 33,6, węglowodany ogółem (g) 256,9, w tym cukry proste (g) 38,6, błonnik pokarmowy (g) 25,0, sód (mg) 1836,7
	3 dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Zacierka na mleku 300 ml (1,3,7) , pasta z białek jaj 50g (3,7) na sałacie, kielbasa szynkowa 30g (1,10) , masło 17 g (7) , chleb mieszany 105 g (1) , kawa zbożowa napar bez cukru 250 ml (1)		Zupa ziemniaczana z pietruszką 300ml (1,6,7,8,9,10) , risotto z jarzynami i mięsem z sosem mięsny 380g (1,6,7,8,9,10) , napar herbaciany 250ml (1)		Pasta z kurczaka 50g (1,6,8,9) , miód 25g, sałatka z sałaty, rukoli z sosem winegret 50g, masło 17 g (7) , chleb mieszany 105 g (1) , kawa zbożowa napar bez cukru 250 ml (1)	Budyń 150g (1,7)	Wartość energetyczna (kcal) 2243,7, białko ogółem (g) 88,5, tłuszcz ogółem (g) 66,5, w tym kwasy tłuszczowe nasycone (g) 30, węglowodany ogółem (g) 291,9, w tym cukry proste (g) 35,2, błonnik pokarmowy (g) 249, sód (mg) 1668,06
	4 dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pasta z jaj 50g (3,7) na sałacie, kielbasa szynkowa 30g (1,10) , sałatka z czerwonej papryki 50g, masło 17 g (7) , chleb razowy 80 g (1) , chleb mieszany 35 g (1) , herbata czarna napar bez cukru 250 ml (1)	kanapka wiosenna z twarogiem (1,7)	Zupa ziemniaczana z pietruszką 300ml (1,6,7,8,9,10) , schab duszony 90g (1,6,8,9) , marchewka z fasolką szparagową z wody 100g, ziemniaki gotowane z koperkiem 250 g, napar herbaciany 250ml (1)	Kanapka wiosenna z serkiem (7)	Pasta z kurczaka 50g (1,6,8,9) , ser topiony 30g (7) , sałatka z sałaty, rukoli i rzodkiewki z sosem winegret 50g, masło 17 g (7) , chleb razowy 80 g (1) , chleb mieszany 35 g (1) , herbata czarna napar bez cukru 250 ml (1)	Pomarańcza 100g	Wartość energetyczna (kcal) 1997,3, białko ogółem (g) 77,8, tłuszcz ogółem (g) 65,1, w tym kwasy tłuszczowe nasycone (g) 29,9, węglowodany ogółem (g) 256,9, w tym cukry proste (g) 27,8, błonnik pokarmowy (g) 25,2, sód (mg) 2269,5

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
WTOREK 16.06.2026 r.	1 podstawowa	Makaron na mleku 300ml (1,3,7), blok szynkowy 50g (1,10) na sałacie, dżem 25g, masło 17 g (7), chleb razowy 40 g (1), chleb mieszany 70 g (1), kawa zbożowa napar bez cukru 250 ml (1)		Zupa grysikowa 300 ml (1,6,8,9), klopsik drobiowo-wieprzowy duszony w sosie 90g/100g sos (1,3,6,8,9), buraczki z chrzanem 100g, ziemniaki gotowane z koperkiem 250g, napar herbaciany 250ml (1)		Parówka delikatesowa na gorąco 70g (1,10), serek twarogowo-jogurtowy mini 30g (7), sałatka z sałaty, sałaty mix i natki pietruszki z sosem winegret 25g, masło 17 g (7), chleb razowy 40 g (1), chleb mieszany 70 g (1), kawa zbożowa napar bez cukru 250 ml (1)	Jogurt owocowy 150g (7)	Wartość energetyczna (kcal) 2041,2, białko ogółem (g) 95,6, tłuszcz ogółem (g) 66,9, w tym kwasy tłuszczowe nasycone (g) 34,1, węglowodany ogółem (g) 222, w tym cukry proste (g) 39,7, błonnik pokarmowy (g) 24,9, sód (mg) 2296,7
	2 łatwostrawna	Makaron na mleku 300ml (1,3,7), blok szynkowy 50g (1,10) na sałacie, dżem 25g, masło 17 g (7), chleb mieszany 105 g (1), kawa zbożowa napar bez cukru 250 ml (1)		Zupa grysikowa 300 ml (1,6,8,9), klopsik drobiowo-wieprzowy duszony w sosie 90g/100g sos (1,3,6,8,9), buraczki oprószone 100g (1,7), ziemniaki gotowane z koperkiem 250g, napar herbaciany 250ml (1)		Parówka delikatesowa na gorąco 70g (1,10), serek twarogowo-jogurtowy mini 30g (7), sałatka z sałaty, sałaty mix i natki pietruszki z sosem winegret 25g, masło 17 g (7), chleb mieszany 105 g (1), kawa zbożowa napar bez cukru 250 ml (1)	Jogurt owocowy 150g (7)	Wartość energetyczna (kcal) 2095,7, białko ogółem (g) 90,5, tłuszcz ogółem (g) 68,4, w tym kwasy tłuszczowe nasycone (g) 25,4, węglowodany ogółem (g) 221,6, w tym cukry proste (g) 41,9, błonnik pokarmowy (g) 25,0, sód (mg) 2274,4
	3 dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Makaron na mleku 300ml (1,3,7), blok szynkowy 50g (1,10) na sałacie, dżem 25g, masło 17 g (7), chleb mieszany 105 g (1), kawa zbożowa napar bez cukru 250 ml (1)		Zupa grysikowa 300 ml (1,6,8,9), pulpety drobiowo-wieprzowe gotowane w sosie 90g/100g sos (1,3,6,8,9), buraczki oprószone 100g (1,7), ziemniaki gotowane z koperkiem 250g, napar herbaciany 250ml (1)		Parówka delikatesowa na gorąco 70g (1,10), serek twarogowo-jogurtowy mini 30g (7), sałatka z sałaty, sałaty mix i natki pietruszki z sosem winegret 25g, masło 17 g (7), chleb mieszany 105 g (1), kawa zbożowa napar bez cukru 250 ml (1)	Jogurt owocowy 150g (7)	Wartość energetyczna (kcal) 1893,1, białko ogółem (g) 85,6, tłuszcz ogółem (g) 60,5, w tym kwasy tłuszczowe nasycone (g) 29,1, węglowodany ogółem (g) 222,4, w tym cukry proste (g) 38,8, błonnik pokarmowy (g) 24,5, sód (mg) 2188,2

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
WTOREK 16.06.2026 r.	4 dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Blok drobiowy 50g (1,10), ser żółty 30g (1,7), sałatka ze świeżego ogórka 50g na sałacie, masło 17 g (7), chleb razowy 80 g (1), chleb mieszany 35 g (1),herbata czarna napar bez cukru 250 ml (1)	Kanapka wiosenna z jajkiem (1,3,7)	Zupa grysikowa 300 ml (1,6,8,9), klopsik drobiowo-wieprzowy duszony 90g (1,3,6,8,9), sałatka z buraczków 100g, ziemniaki gotowane z koperkiem 250g, napar herbaciany 250ml (1)	kanapka wiosenna z serkiem (1,7)	Parówka delikatesowa na gorąco 70g (1,10), serek twarogowo-jogurtowy mini 30g (7), sałatka z sałaty, sałaty mix i natki pietruszki z sosem winegret 25g, masło 17 g (7), chleb razowy 80 g (1), chleb mieszany 35 g, herbata czarna napar bez cukru 250 ml	Jogurt naturalny 150g (7)	Wartość energetyczna (kcal) 2059,8, białko ogółem (g) 99, tłuszcz ogółem (g) 69,1, w tym kwasy tłuszczowe nasycone (g) 28,5, węglowodany ogółem (g) 220,7, w tym cukry proste (g) 21,7, błonnik pokarmowy (g) 25,0 sól (mg) 2075,5

Alergeny występujące w posiłkach

Alergen nr 1 - Mąki zawierające gluten tj. z pszenicy, żyta, jęczmienia, owsa, orkiszu i produkty pochodne;

Alergen nr 2 – Skorupiaki i produkty pochodne;

Alergen nr 3 - Jaja i produkty pochodne;

Alergen nr 4 – Ryby i produkty pochodne;

Alergen nr 5 – Produkty zawierające niewielkie ilości orzeszków ziemnych (arachidowych);

Alergen nr 6 – Produkty zawierające soję i produkty pochodne;

Alergen nr 7 – Mleko i produkty pochodne;

Alergen nr 8 – Orzechy;

Alergen nr 9 – Seler i produkty pochodne;

Alergen nr 10 – Gorczyca i produkty pochodne;

Alergen nr 11 – Nasiona sezamu i produkty pochodne;

Alergen nr 12 – Dwutlenek siarki

Alergen nr 13 – Łubin