

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
CZWARTEK 28.05.2026 r.	1 podstawowa	Makaron na mleku 300 ml (1,3,7), kielbasa szynkowa 50g (1,10), dżem 25g, sałatka z sałaty, rukoli, sałaty mix z sosem winegret 25g, masło 17g (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), kotlet schabowy smażony 100g (1,3,6,7, 8,9, 10), surówka z kiszonej kapusty 100g (10), ziemniaki z koperkiem 250g, napar herbaciany 250ml (1)		Pasztet pieczony 50g (1,6,8,9) na sałacie, ser żółty 30g (1,7), 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) 1945,3, białko ogółem (g) 88,3, tłuszcz ogółem (g) 71,7, w tym kwasy tłuszczowe nasycone (g) 32,8, węglowodany ogółem (g) 229,8, w tym cukry proste (g) 39,1, błonnik pokarmowy (g) 25,0, sól (mg) 1812,4
	2 łatwostrawna	Makaron na mleku 300 ml (1,3,7), kielbasa szynkowa 50g (1,10), dżem 25g, sałatka z sałaty, rukoli, sałaty mix z sosem winegret 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), gulasz ze schabu duszony 80g/100g sos (1,6,7,8,9), szpinak oprószany 100g (1,7), ziemniaki z koperkiem 250g, napar herbaciany 250ml (1)		Pasztet pieczony 50g (1,6,8,9) na sałacie, ser żółty 30g (1,7), masło 17 g (7), chleb mieszany 105 g (1), kawa zbożowa napar bez cukru 250 ml (1)	Budyń 150g (1,7)	Wartość energetyczna (kcal) 1887,1, białko ogółem (g) 84,2, tłuszcz ogółem (g) 71,7, w tym kwasy tłuszczowe nasycone (g) 30,9, węglowodany ogółem (g) 208,04 w tym cukry proste (g) 37,7, błonnik pokarmowy (g) 24,7, sól (mg) 1777,5
	3 dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Makaron na mleku 300 ml (1,3,7), kielbasa szynkowa 50g (1,10), dżem 25g, sałatka z sałaty, rukoli, sałaty mix z sosem winegret 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), gulasz ze schabu gotowany 80g/100g sos (1,6,7,8,9), szpinak oprószany 100g (1,7), ziemniaki z koperkiem 250g, napar herbaciany 250ml (1)		Szynka gotowana 50g (1,10) na sałacie, serek twarogowo-jogurtowy 30g (7), masło 17 g (7), chleb mieszany 105 g (1), kawa zbożowa napar bez cukru 250 ml (1)	Budyń 150g (1,7)	Wartość energetyczna (kcal) 1848,8, białko ogółem (g) 84,5, tłuszcz ogółem (g) 60, w tym kwasy tłuszczowe nasycone (g) 37,1, węglowodany ogółem (g) 210,3, w tym cukry proste (g) 38,3, błonnik pokarmowy (g) 24,8, sól (mg) 1862,8



		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
PIĄTEK 29.05.2026 r.	3 dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Płatki owsiane na mleku 300 ml (1,7), pasta z twarogu z koperkiem 50g (1,7) na sałacie, miód 25g, masło 17 g (7), chleb mieszany 105 g (1), kawa zbożowa napar bez cukru 250 ml (1)		Zupa marchwiowa 300 ml (1,6,7,8,9), ryż na mleku z musem jabłkowym 350g (1,7), napar herbaciany 250ml (1)		Ryba w galarecie 150g (1,4,6,8,9,10), twaróg krajanka 30g (7), sałatka z sałaty, roszponki, szpinaku i koperku 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) 1884,9, białko ogółem (g) 74,8, tłuszcz ogółem (g) 58,6, w tym kwasy tłuszczowe nasycone (g) 26, węglowodany ogółem (g) 263,6, w tym cukry proste (g) 39,9, błonnik pokarmowy (g) 24,5, sód (mg) 1852,6
	4 dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Hummus z fasoli 50g (1,6,8,9,10) na sałacie, twaróg 30g (7), czerwona papryka 50 g na sałacie, masło 17 g (7), chleb razowy 80 g (1), mieszany 35 g (1), herbata czarna napar bez cukru 250 ml (1)	kanapka wiosenna z kiełbasą szynkową (1,10)	Zupa marchwiowa 300 ml (1,6,7,8,9), jajko sadzone 60g (3), kalafior z brokułem z wody 100g, ziemniaki gotowane z koperkiem 250 g, napar herbaciany 250ml (1)	kanapka z serkiem (1,7)	Ryba w galarecie 150g (1,4,6,8,9,10), ser topiony „zegarki” 18g (1,7), sałatka z sałaty, roszponki, szpinaku i koperku 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) 2036,3, białko ogółem (g) 82,7, tłuszcz ogółem (g) 75,5, w tym kwasy tłuszczowe nasycone (g) 25,1, węglowodany ogółem (g) 259,3, w tym cukry proste (g) 37,2, błonnik pokarmowy (g) 25,0, sód (mg) 2069,2
	1 dieta podstawowa	Ryż na mleku 300ml (1,7), serek homogenizowany owocowy 100g (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 (1,7)		Zupa szpinakowa 300 ml (1,6,7,8,9,10), gulasz wieprzowy duszony w jarzynach 290g (1,6,7,8,9), kasza jęczmienna gotowana na sypko 250g (1), napar herbaciany 250ml (1)		Szynka gotowana 50g (1,10), serek twarogowo-jogurtowy mini 30g (7), pomidor 50g, masło 17 g (7), chleb razowy 40 g (1), chleb mieszany 70 g (1), kawa zbożowa napar bez cukru 250 ml (1)	Kisiel z jabłkiem 150g	Wartość energetyczna (kcal) 1955,5, białko ogółem (g) 83,2, tłuszcz ogółem (g) 59,8, w tym kwasy tłuszczowe nasycone (g) 24,6, węglowodany ogółem (g) 245,9, w tym cukry proste (g) 42,1, błonnik pokarmowy (g) 23,9, sód (mg) 2147,6
SOBOTA 30.05.2026 r.								



		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
NIEDZIELA 31.05.2026 r.	1 podstawowa	Serdelka na gorąco 80g (1,10), ser topiony 30g (7), 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 pomidorowa z ryżem 300 ml (1,6,7,8,9,10), kotlet drobiowy smażony 100g (1,3,5,6,7,8,9), surówka z białej kapusty 100g (10), ziemniaki gotowane z koperkiem 250 g, napar herbaciany 250ml (1)		Ser mozzarella 50g (1,7), kiełbasa szynkowa 30g (1,10), surówka z selera naciowego, ogórka kiszzonego i jabłka 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 naturalny 150g (7)	Wartość energetyczna (kcal) 1974, białko ogółem (g) 92,8, tłuszcz ogółem (g) 72,2, w tym kwasy tłuszczowe nasycone (g) 32,6, węglowodany ogółem (g) 207,4, w tym cukry proste (g) 31,3, błonnik pokarmowy (g) 25,1, sód (mg) 2294,2
	2 łatwostrawna	Serdelka na gorąco 80g (1,10), ser topiony 30g (7), 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 pomidorowa z ryżem 300 ml (1,6,7,8,9,10), filet drobiowy duszony w sosie 90g/100g sos (1,6,7,8,9), marchewka gotowana z kalaflorem i brokułem 100g, ziemniaki gotowane z koperkiem 250 g, napar herbaciany 250ml (1)		Ser mozzarella 50g (1,7), kiełbasa szynkowa 30g (1,10), sałatka z sałaty i roszponki z sosem winegret 25g, masło 17 g (7), chleb mieszany 105 g (1), kawa zbożowa napar bez cukru 250 ml (1)	Jogurt naturalny 150g (7)	Wartość energetyczna (kcal) 2015,9, białko ogółem (g) 86,9, tłuszcz ogółem (g) 64,4, w tym kwasy tłuszczowe nasycone (g) 33,1, węglowodany ogółem (g) 263,6, w tym cukry proste (g) 29,7, błonnik pokarmowy (g) 24,8, sód (mg) 2456,6
	3 dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Serdelka na gorąco 80g (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 ryżowa 300 ml (1,6,8,9), filet drobiowy gotowany w sosie 90g/100g sos (1,6,7,8,9), marchewka oprószana 100g (1,7), ziemniaki gotowane z koperkiem 250 g, napar herbaciany 250ml (1)		Twaróg 50g (1,7), kiełbasa szynkowa 30g (1,10), sałatka z sałaty i roszponki z sosem winegret 25g, masło 17 g (7), chleb mieszany 105 g (1), kawa zbożowa napar bez cukru 250 ml (1)	Jogurt naturalny 150g (7)	Wartość energetyczna (kcal) 2047,7, białko ogółem (g) 94,5, tłuszcz ogółem (g) 60,1, w tym kwasy tłuszczowe nasycone (g) 25,7, węglowodany ogółem (g) 236,7, w tym cukry proste (g) 25,6, błonnik pokarmowy (g) 25,1, sód (mg) 2337,6

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
NIEDZIELA 31.05.2026 r.	4 dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Serdelka na gorąco 80g (1,10), ser topiony 30g (7), sałatka z rzodkiewki 50g na safacie, masło 17 g (7), chleb razowy 80 g (1), chleb mieszany 35 g (1), herbata czarna napar bez cukru 250 ml	kanapka wiosenna z twarogiem (1,7)	Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (1,6,7,8,9,10), filet drobiowy duszony 90g (1,6,7,8,9), marchewka gotowana z kalafiolem i brokułem 100g, ziemniaki gotowane z koperkiem 250 g, napar herbaciany 250ml (1)	Kanapka wiosenna z serkiem (1,7)	Ser mozzarella 50g (1,7), kiełbasa szynkowa 30g (1,10), surówka z selera naciowego, ogórka kiszzonego i jabłka 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) 2093,9, białko ogółem (g) 93,4, tłuszcz ogółem (g) 73,9, w tym kwasy tłuszczowe nasycone (g) 29, węglowodany ogółem (g) 247,2, w tym cukry proste (g) 33,8, błonnik pokarmowy (g) 25,1, sód (mg) 2099,6
	1 dieta podstawowa	Płatki owsiane na mleku 300 ml (1,7), pasta ryбно-twarogowa 50g (4,7) na safacie, miód 25g, 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 i filetem z kurczaka w sosie śmietanowym 420g (1,3,6,7,8,9,10), napar herbaciany 250ml (1)		Pasta z kurczaka 50g (1,6,8,9), ser żółty 30g (1,7), sałatka z sałaty, rzodkiewki i rukoli 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) 1990,1, białko ogółem (g) 86,3, tłuszcz ogółem (g) 70,9, w tym kwasy tłuszczowe nasycone (g) 28,1, węglowodany ogółem (g) 258,3, w tym cukry proste (g) 29,7, błonnik pokarmowy (g) 24,7, sód (mg) 1739,2
	2 dieta łatwostrawna	Płatki owsiane na mleku 300 ml (1,7), pasta ryбно-twarogowa 50g (4,7) na safacie, miód 25g, 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 i filetem z kurczaka w sosie śmietanowym 420g (1,3,6,7,8,9,10), napar herbaciany 250ml (1)		Pasta z kurczaka 50g (1,6,8,9), ser żółty 30g (1,7), sałatka z sałaty i rukoli 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) 1956,4, białko ogółem (g) 81,4, tłuszcz ogółem (g) 56,1, w tym kwasy tłuszczowe nasycone (g) 28,6, węglowodany ogółem (g) 263,6, w tym cukry proste (g) 29,7, błonnik pokarmowy (g) 24,9, sód (mg) 1751,8

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
PONIEDZIAŁEK 01.06.2026 r.	3 dieta łatwowstrawna z ograniczeniem tłuszczu	Płatki owsiane na mleku 300 ml (1,7), pasta ryбно-twarogowa 50g (4,7) na sałacie, blok drobiowy 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 i filetem z kurczaka w sosie śmietanowym 420g (1,3,6,7,8,9,10), napar herbaciany 250ml (1)		Pasta z kurczaka 50g (1,6,8,9), miód 25g, sałatka z sałaty i rukoli 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) 1961, białko ogółem (g) 76,6, tłuszcz ogółem (g) 43,1, w tym kwasy tłuszczowe nasycone (g) 23,1, węglowodany ogółem (g) 249,5 w tym cukry proste (g) 26,6, błonnik pokarmowy (g) 24,9, sód (mg) 1757,3
	4 dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pasta ryбно-twarogowa 50g (4,7) na sałacie, blok drobiowy 30g (1,10), 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 szynką gotowaną (1,10)	Zupa jarzynowa 300ml (1,6,7,8,9,10), gołąbki 100g (1,6,7,8,9,10), surówka z tartej marchewki i jabłka 100g, ziemniaki gotowane z koperkiem 250 g, napar herbaciany 250ml (1)	kanapka z serkiem (1,7)	Pasta z kurczaka 50g (1,6,8,9), ser żółty 30g (1,7), sałatka z sałaty, rzodkiewki i rukoli 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) 1917,5, białko ogółem (g) 76,1, tłuszcz ogółem (g) 64,9, w tym kwasy tłuszczowe nasycone (g) 28,4, węglowodany ogółem (g) 249,5, w tym cukry proste (g) 33,7, błonnik pokarmowy (g) 25,0, sód (mg) 1997,1
	1 dieta podstawowa	Makaron na mleku 300 ml (1,3,7), blok szynkowy 50 g (1,10), ½ jajko gotowane (3) na sałacie, masło 17 g (7), chleb razowy 40 g (1), chleb mieszany 70 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1,7)		Zupa ryżowa 300 ml (1,6,8,9), klopsik drobiowo-wieprzowy duszony w sosie własnym 90g/ 100g sos (1,3,6,7,8,9,10), buraczki oprószone 100g (1,7), ziemniaki gotowane z koperkiem 250g, napar herbaciany 250ml (1)		Parówka delikatesowa na gorąco 70g (1,10), twaróg krajanka 30g (7), sałatka z sałaty, sałaty mix i rozspanki z sosem winegret 25g, masło 17 g (7), chleb razowy 40 g (1), chleb mieszany 70 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Budyń 150g (1,7)	Wartość energetyczna (kcal) 2330,1, białko ogółem (g) 94,7, tłuszcz ogółem (g) 65,2, w tym kwasy tłuszczowe nasycone (g) 31,7, węglowodany ogółem (g) 253,5, w tym cukry proste (g) 38,1, błonnik pokarmowy (g) 24,8, sód (mg) 2407,3

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
WTOREK 02.06.2026 r.	2 dieta łatwostrawna	Makaron na mleku 300 ml (1,3,7), blok szynkowy 50 g (1,10), ½ jajko gotowane (3) na sałacie, masło 17 g (7), chleb mieszany 105 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)		Zupa ryżowa 300 ml (1,6,8,9), klopsik drobiowo-wieprzowy duszony w sosie własnym 90g/ 100g sos (1,3,6,7,8,9,10), buraczki oprószone 100g (1,7), napar herbaciany 250ml (1)		Parówka delikatesowa na gorąco 70g (1,10), twaróg krajanka 30g (7), sałatka z sałaty, sałaty mix i roszponki z sosem winegret 25g, masło 17 g (7), chleb mieszany 105 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Budyń 150g (1,7)	Wartość energetyczna (kcal) 2278,6 białko ogółem (g) 99, tłuszcz ogółem (g) 68,8, w tym kwasy tłuszczowe nasycone (g) 30,1, węglowodany ogółem (g) 245,05, w tym cukry proste (g) 35,6, błonnik pokarmowy (g) 24,8, sól (mg) 2440,08
	3 dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Makaron na mleku 300 ml (1,3,7), blok szynkowy 50 g (1,10) na sałacie, dżem 25g, masło 17 g (7), chleb mieszany 105 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)		Zupa ryżowa 300 ml (1,6,8,9), pulpety drobiowo-wieprzowy duszony w sosie 90g/ 100g sos (1,3,6,7,8,9,10), buraczki oprószone 100g (1,7), napar herbaciany 250ml (1)		Parówka delikatesowa na gorąco 70g (1,10), twaróg krajanka 30g (7), sałatka z sałaty, sałaty mix i roszponki z sosem winegret 25g, masło 17 g (7), chleb mieszany 105 g (1), kawa zbożowa napar bez cukru 250 ml (1)	Budyń 150g (1,7)	Wartość energetyczna (kcal) 2152,9, białko ogółem (g) 99,1, tłuszcz ogółem (g) 56,1, w tym kwasy tłuszczowe nasycone (g) 29,4, węglowodany ogółem (g) 256,8, w tym cukry proste (g) 37,8, błonnik pokarmowy (g) 24,0, sól (mg) 2295,7
	4 dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Blok szynkowy 50g (1,10) na sałacie, ½ jajko gotowane (3), ogórek świeży 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 ryżowa 300 ml (1,6,8,9), klopsik drobiowo-wieprzowy duszony 90g (1,3,6,7,8,9,10), sałatka z buraczków 100g, ziemniaki gotowane z koperkiem 250 g, napar herbaciany 250ml (1)	Kanapka wiosenna z serkiem (7)	Parówka delikatesowa na gorąco 70g (1,10), twaróg krajanka 30g (7), sałatka z sałaty, sałaty mix i 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)	Pomarańcza 100g	Wartość energetyczna (kcal) 2126,8, białko ogółem (g) 84,9, tłuszcz ogółem (g) 72,5, w tym kwasy tłuszczowe nasycone (g) 28,4, węglowodany ogółem (g) 244,3, w tym cukry proste (g) 28,4, błonnik pokarmowy (g) 24,7, sól (mg) 2082,5

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
SRODA 03.06.2026 r.	1. podstawowa	Zacierka na mleku 300ml (1,3,7), serek naturalny grani 150g (7), kielbasa szynkowa 30g (1,10), sałatka z sałaty, szpinaku 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 ziemniaczana ze szpinakiem 300 ml (1,6,7,8,9,10), potrawka z kurczaka 190g (1,6,7,8,9,10), marchewka gotowana z groszkiem 100g, ryż biały gotowany na sypko 250g, napar herbaciany 250ml (1)		Sałatka jarzynowa 100g (1,3,6,8,9,10) na sałacie, polędwica sopocka 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)	Kisiel z jabłkiem 150g	Wartość energetyczna (kcal) 2252,9, białko ogółem (g) 88,9, tłuszcz ogółem (g) 73,4, w tym kwasy tłuszczowe nasycone (g) 31,7, węglowodany ogółem (g) 285,1, w tym cukry proste (g) 36,9, błonnik pokarmowy (g) 24,4, sód (mg) 2181,2
	2. łatwostrawna	Zacierka na mleku 300ml (1,3,7), serek naturalny grani 150g (7), kielbasa szynkowa 30g (1,10), sałatka z sałaty, szpinaku 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 ziemniaczana ze szpinakiem 300 ml (1,6,7,8,9,10), potrawka z kurczaka 190g (1,6,7,8,9,10), marchewka oprószana 100g (1,7), ryż biały gotowany na sypko 250g, napar herbaciany 250ml (1)		Sałatka jarzynowa 100g (1,3,6,8,9,10) na sałacie, polędwica sopocka 30g (1,10), masło 17 g (7), chleb mieszany 105 g (1), kawa zbożowa napar bez cukru 250 ml (1)	Kisiel z jabłkiem 150g	Wartość energetyczna (kcal) 2257,7, białko ogółem (g) 90,3, tłuszcz ogółem (g) 70,1, w tym kwasy tłuszczowe nasycone (g) 32, węglowodany ogółem (g) 214,9, w tym cukry proste (g) 36,4, błonnik pokarmowy (g) 24,7, sód (mg) 2184,6
	3 dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Zacierka na mleku 300ml (1,3,7), serek naturalny grani 150g (7), kielbasa szynkowa 30g (1,10), sałatka z sałaty, szpinaku i natki pietruszki z sosem winegret 25g, masło 17g (7), chleb mieszany 105 g (1), kawa zbożowa napar bez cukru 250 ml (1)		Zupa ziemniaczana ze szpinakiem 300 ml (1,6,7,8,9,10), potrawka z kurczaka 190g (1,6,7,8,9,10), marchewka oprószana 100g (1,7), , ryż biały gotowany na sypko 250g, napar herbaciany 250ml (1)		Sałatka jarzynowa z białkiem 100g (1,3,6,8,9,10) na sałacie, polędwica sopocka 30g (1,10), masło 17 g (7), chleb mieszany 105 g (1), kawa zbożowa napar bez cukru 250 ml (1)	Kisiel z jabłkiem 150g	Wartość energetyczna (kcal) 2254,8, białko ogółem (g) 87,8, tłuszcz ogółem (g) 62,3, w tym kwasy tłuszczowe nasycone (g) 28,9, węglowodany ogółem (g) 280,7, w tym cukry proste (g) 37,1, błonnik pokarmowy (g) 25,0, sód (mg) 2152,2

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
CZWARTEK 04.06.2026 r.	4 dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Serek naturalny grani 150g (7), kielbasa szynkowa 30g (1,10), sałatka z czerwonej papryki 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 ze szpinakiem 300 ml (1,6,7,8,9,10), kurczak gotowany 90g (1,6,7,8,9), marchewka gotowana z groszkiem 100g, ziemniaki gotowane z koperkiem 250g, napar herbaciany 250ml (1)	Kanapka wiosenna z serkiem (1,7)	Sałatka jarzynowa 100g (1,3,6,8,9,10) na sałacie, polędwica sopočka 30g (1,10), masło 17 g (7), chleb razowy 80 g (1), chleb mieszany 35 g (1), herbata czarna napar bez cukru 250 ml	Kisiel z jabłkiem 150g	Wartość energetyczna (kcal) 1956, białko ogółem (g) 77.8, tłuszcz ogółem (g) 68.4, w tym kwasy tłuszczowe nasycone (g) 25.4, węglowodany ogółem (g) 265.2, w tym cukry proste (g) 32.1, błonnik pokarmowy (g) 24.4, sód (mg) 2295.3
	1 dieta podstawowa	Serdelka na gorąco 80g (1,10), serek twarogowo-jogurtowy 30g (7), pomidor 50g, masło 17 g (7), chleb razowy 40 g (1), chleb mieszany 70 g (1), herbata z cytryną 250 ml (1)		Zupa neapolitańska z makaronem 300ml (1,3,6,7,8,9), kotlet schabowy smażony 100g (1,3,5,6,7,8,9,10), surówka z kapusty pekińskiej (10) 100g, ziemniaki gotowane z koperkiem 250g, napar herbaciany 250ml (1)		Blok drobiowy 50g (1,10), twarożek 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)	Jogurt naturalny 150g (7)	Wartość energetyczna (kcal) 2023, białko ogółem (g) 82,5, tłuszcz ogółem (g) 68,4, w tym kwasy tłuszczowe nasycone (g) 35,8, węglowodany ogółem (g) 206,7, w tym cukry proste (g) 20,5, błonnik pokarmowy (g) 23,7, sód (mg) 2001,2
	2 dieta łatwostrawna	Serdelka na gorąco 80g (1,10), serek twarogowo-jogurtowy 30g (7), pomidor 50g, masło 17 g (7), chleb mieszany 105 g (1), herbata z cytryną 250 ml (1)		Zupa neapolitańska z makaronem 300ml (1,3,6,7,8,9), schab duszony w sosie 90g/100g sos (1,6,7,8,9,10), fasolka szparagowa oprószana 100g (1,7), ziemniaki gotowane z koperkiem 250g, napar herbaciany 250ml (1)		Blok drobiowy 50g (1,10), twarożek z koperkiem 30g (7) 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) 2018,1, białko ogółem (g) 84, tłuszcz ogółem (g) 68, w tym kwasy tłuszczowe nasycone (g) 30,2, węglowodany ogółem (g) 224,4, w tym cukry proste (g) 19,4, błonnik pokarmowy (g) 24,5, sód (mg) 2396,2

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
CZWARTEK 04.06.2026 r.	3 dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Serdelka na gorąco 80g (1,10), serek twarogowo-jogurtowy 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)		Zupa makaronowa 300ml (1,6,7,8,9), schab gotowany w sosie 90g/100g sos (1,6,7,8,9,10), szpinak oprószony 100g (1,7), ziemniaki gotowane z koperkiem 250g, napar herbaciany 250ml (1)		Blok drobiowy 50g (1,10), twarożek z koperkiem 30g (7) 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) 1915,8, białko ogółem (g) 77,1g, tłuszcz ogółem (g) 60,5, w tym kwasy tłuszczowe nasycone (g) 29,4, węglowodany ogółem (g) 257,2, w tym cukry proste (g) 23,4, błonnik pokarmowy (g) 23,8, sód (mg) 2252,2
	4 dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Serdelka na gorąco 80g (1,10), serek twarogowo-jogurtowy 30g (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 kiełbasą szynkową (1,10)	Zupa makaronowa 300ml (1,6,7,8,9), schab gotowany w sosie 90g/100g sos (1,6,7,8,9,10), surówka z kapusty pekińskiej (10) 100g, ziemniaki gotowane z koperkiem 250g, napar herbaciany 250ml (1)	kanapka z serkiem(1,7)	Blok drobiowy 50g (1,10), twarożek z koperkiem 30g (7) na sałacie, ogórek zielony świeży 50g, masło 17 g (7), chleb razowy 80 g (1), chleb mieszany 35 g (1), herbata czarna napar bez cukru 250 ml (1)	Jogurt naturalny 150g (7)	Wartość energetyczna (kcal) 1933,1, białko ogółem (g) 76,1, tłuszcz ogółem (g) 64,9, w tym kwasy tłuszczowe nasycone (g) 28,6, węglowodany ogółem (g) 228,2, w tym cukry proste (g) 23,01, błonnik pokarmowy (g) 25,0, sód (mg) 1976,7
PIĄTEK 05.06.2026 r.	1 dieta podstawowa	Makaron na mleku 300 ml (1,3,7), pasta z jaj 50g (3,7) na sałacie, dżem 25 g, 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), kotlet z ryby parowany 90g (1,3,4,6,7,8,9), sos pietruszkowy 100g (1,6,7,8,9) sałatka z buraczków gotowanych 100g, ziemniaki gotowane z koperkiem 250 g, napar herbaciany 250ml (1)		Parówka delikatesowa na gorąco 70g (1,10), ser topiony „zegarki” 18g (7), sałatka z sałaty, pomidora i roszponki, sałaty mix z sosem winegret 50g, masło 17 g (7), chleb razowy 40 g (1), chleb mieszany 70 g (1), kawa zbożowa napar bez	Jabłko 120g	Wartość energetyczna (kcal) 1994,2, białko ogółem (g) 94,6, tłuszcz ogółem (g) 67,5, w tym kwasy tłuszczowe nasycone (g) 35,7 węglowodany ogółem (g) 229,3, w tym cukry proste (g) 43,5, błonnik pokarmowy (g) 25,1, sód (mg) 1978,5



		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
SOBOTA 06.06.2026 r.	1 podstawowa	Płatki owsiane na mleku 300ml (1,7), blok drobiowy 50g (1,10), twaróg krajanka 30g (7) z koperkiem na sałacie, 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 300 ml (1,6,7,8,9), gulasz wieprzowy duszony w jarzynach (1,6,7,8,9), kasza jęczmienna gotowana na sypko 250g (1), napar herbaciany 250ml (1)		Ser mozzarella 50g (1,3,6,8,9,10), kiełbasa szynkowa 30g (1,10), sałatka z sałaty, rukoli 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)	Budyń 150g (1,7)	Wartość energetyczna (kcal) 1943,6, białko ogółem (g) 78,9, tłuszcz ogółem (g) 68, w tym kwasy tłuszczowe nasycone (g) 32,7, węglowodany ogółem (g) 228, w tym cukry proste (g) 32,4, błonnik pokarmowy (g) 25,1, sód (mg) 2506,04
	2 łatwostrawna	Płatki owsiane na mleku 300ml (1,7), blok drobiowy 50g (1,10), twaróg krajanka 30g (7) z koperkiem na sałacie, masło 17 g (7), chleb mieszany 105 g (1), kawa zbożowa napar bez cukru 250 ml (1)		Zupa ziemniaczana z pietruszką 300 ml (1,6,7,8,9), gulasz wieprzowy duszony w jarzynach (1,6,7,8,9), kasza jęczmienna gotowana na sypko 250g (1), napar herbaciany 250ml (1)		Ser mozzarella 50g (1,3,6,8,9,10), kiełbasa szynkowa 30g (1,10), sałatka z sałaty, rukoli i natki pietruszki z sosem winegret 25g, masło 17 g (7), chleb mieszany 105 g (1), kawa zbożowa napar bez cukru 250 ml (1)	Budyń 150g (1,7)	Wartość energetyczna (kcal) 1867,8, białko ogółem (g) 79,1, tłuszcz ogółem (g) 67,9, w tym kwasy tłuszczowe nasycone (g) 33,4, węglowodany ogółem (g) 227,4, w tym cukry proste (g) 31,4, błonnik pokarmowy (g) 24,7 sód (mg) 2025,6
	3 dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Płatki owsiane na mleku 300ml (1,7), blok drobiowy 50g (1,10), twaróg krajanka 30g (7) z koperkiem na sałacie, masło 17 g (7), chleb mieszany 105 g (1), kawa zbożowa napar bez cukru 250 ml (1)		Zupa ziemniaczana z pietruszką 300 ml (1,6,7,8,9), gulasz wieprzowy gotowany w jarzynach (1,6,7,8,9), kasza jęczmienna gotowana na sypko 250g (1), napar herbaciany 250ml (1)		Ser mozzarella 50g (1,3,6,8,9,10), miód 25g, sałatka z sałaty, rukoli i natki pietruszki z sosem winegret 25g, masło 17 g (7), chleb mieszany 105 g (1), kawa zbożowa napar bez cukru 250 ml (1)	Budyń 150g (1,7)	Wartość energetyczna (kcal) 1897,2, białko ogółem (g) 76,7, tłuszcz ogółem (g) 58,5, w tym kwasy tłuszczowe nasycone (g) 27,9 węglowodany ogółem (g) 243,5, w tym cukry proste (g) 30,6, błonnik pokarmowy (g) 23,5, sód (mg) 1846,3

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
SOBOTA 06.06.2026 r.	4 dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Blok drobiowy 50g (1,10), twaróg krajanka 30g (7) z koperkiem na sałacie, 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 szynką gotowaną (1,7)	Zupa ziemniaczana z pietruszką 300 ml (1,6,7,8,9), kielbaski rumuńskie 90g (1,3,6,8,9), surówka z jarzyn mieszanych 100 g, ziemniaki gotowane z koperkiem 250 g, napar herbaciany 250ml (1)	kanapka wiosenna z serkiem (1,7)	Ser mozzarella 50g (1,3,6,8,9,10), kielbasa szynkowa 30g (1,10), sałatka z sałaty, rukoli 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	Pomarańcza 100g	Wartość energetyczna (kcal) 1942.4, białko ogółem (g) 80.7, tłuszcz ogółem (g) 65.2, w tym kwasy tłuszczowe nasycone (g) 29.5, węglowodany ogółem (g) 245.3, w tym cukry proste (g) 23.8, błonnik pokarmowy (g) 25.1 sól (mg) 1607.9

### 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