

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
WTOREK 07.07.2026 r.	1 podstawowa (D01)	Zacierka na mleku 300 ml (1,3,7), kielbasa szynkowa 50g (1,10), ½ jajko gotowane (3) 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 neapolitańska 300 ml (1,3,6,7,8,9), siekane kotlety drobiowe smażone 100g (1,3,6,7,8,9), sałatka z buraczków 100g, 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 rukoli 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)	Galaretka owocowa 150g (1)	Wartość energetyczna (kcal) 2117,8, białko ogółem (g) 87,7, tłuszcz ogółem (g) 72,8, w tym kwasy tłuszczowe nasycone (g) 30,1, węglowodany ogółem (g) 244,2, w tym cukry proste (g) 37,9, błonnik pokarmowy (g) 25,1, sód(mg) 2044,2
	2 łatwa (D02)	Zacierka na mleku 300 ml (1,3,7), kielbasa szynkowa 50g (1,10), ½ jajko gotowane (3) na sałacie, masło 17 g (7), chleb mieszany 105 g (1), kawa zbożowa napar bez cukru 250 ml (1)		Zupa neapolitańska 300 ml (1,3,6,7,8,9), klopsiki drobiowo-wieprzowe duszone w sosie własnym 90g/100g sos (1,3,6,7,8,9,10), sałatka z buraczków 100g, ziemniaki gotowane z koperkiem 250g, napar herbaciany 250ml (1)		Parówka delikatesowa na gorąco 70g (1,10), twaróg krajanka 30g (7), sałatka z sałaty, sałaty mix i rukoli z sosem winegret 25g, masło 17 g (7), chleb mieszany 105 g (1), kawa zbożowa napar bez cukru 250 ml (1)	Galaretka owocowa 150g (1)	Wartość energetyczna (kcal) 2267,4, białko ogółem (g) 90,5, tłuszcz ogółem (g) 69,9, w tym kwasy tłuszczowe nasycone (g) 29,8, węglowodany ogółem (g) 260,1, w tym cukry proste (g) 38,1, błonnik pokarmowy (g) 25,0, sód (mg) 1810,9
	3 dieta łatwa z ograniczeniem tłuszczu (D05)	Zacierka na mleku 300 ml (1,3,7), kielbasa szynkowa 50g (1,10) na sałacie, miód 25g, masło 17 g (7), chleb mieszany 105 g (1), kawa zbożowa napar bez cukru 250 ml (1)		Zupa makaronowa 300 ml (1,3,6,8,9), klopsiki drobiowo-wieprzowe gotowane w sosie własnym 90g/100g sos (1,3,6,7,8,9,10), sałatka z buraczków 100g, ziemniaki gotowane z koperkiem 250g, napar herbaciany 250ml (1)		Parówka delikatesowa na gorąco 70g (1,10), twaróg krajanka 30g (7), sałatka z sałaty, sałaty mix i rukoli z sosem winegret 25g, masło 17 g (7), chleb mieszany 105 g (1), kawa zbożowa napar bez cukru 250 ml (1)	Galaretka owocowa 150g (1)	Wartość energetyczna (kcal) 2286,5, białko ogółem (g) 89,8, tłuszcz ogółem (g) 68,5, w tym kwasy tłuszczowe nasycone (g) 27,4, węglowodany ogółem (g) 281,7, w tym cukry proste (g) 43,01, błonnik pokarmowy (g) 25,0, sód (mg) 1889,07

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
WTOREK 07.07.2026 r.	4 dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (D03)	Kielbasa szynkowa 50g (1,10), ½ jajko gotowane (3)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	kanapka wiosenna z twarogiem (1,7)	Zupa neapolitańska 300 ml (1,3,6,7,8,9), klopsiki drobiowo-wieprzowe duszone 90g (1,3,6,7,8,9,10), 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), twaróg krajanka 30g (7), sałatka z sałaty, sałaty mix i rukoli 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	Galaretka mleczna 150g (7)	Wartość energetyczna (kcal) 2015,5, białko ogółem (g) 79,7, tłuszcz ogółem (g) 71,9, w tym kwasy tłuszczowe nasycone (g) 30,9, węglowodany ogółem (g) 224,8, w tym cukry proste (g) 29,8, błonnik pokarmowy (g) 25,4, sód (mg) 2285,4
	1 podstawowa (D01)	Płatki owsiane na mleku 300ml (1,7),serek naturalny grani 150g (7),blok drobiowy 30g (1,10), pomidor 50g,masło 17 g (7), chleb razowy 40 g (1), chleb mieszany 70 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)		Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml (1,6,7,8,9), potrawka z kurczaka 190g(1,6,7,8,9,10), marchewka z groszkiem oprószane 100g (1,7), ryż biały gotowany na sypko 250g, napar herbaciany 250ml (1)		Sałatka jarzynowa 100g (1,3,6,8,9,10) na sałacie, blok szynkowy 30 g (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) 1920,5, białko ogółem (g) 85, tłuszcz ogółem (g) 66,6, w tym kwasy tłuszczowe nasycone (g) 31,4, węglowodany ogółem (g) 250,9, w tym cukry proste (g) 31,6, błonnik pokarmowy (g) 25,1, sód (mg) 2019,8
	2 łatwa (D02)	Płatki owsiane na mleku 300ml (1,7), serek naturalny grani 150g (7), blok drobiowy 30g (1,10), pomidor 50g, masło 17 g (7), chleb mieszany 105 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)		Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml (1,6,7,8,9), potrawka z kurczaka 190g (1,6,7,8,9,10), marchewka z groszkiem oprószane 100g (1,7), ryż biały gotowany na sypko 250g, napar herbaciany 250ml (1)		Sałatka jarzynowa 100g (1,3,6,8,9,10) na sałacie, blok szynkowy 30 g (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) 1906,2, białko ogółem (g) 84,8, tłuszcz ogółem (g) 66,4, w tym kwasy tłuszczowe nasycone (g) 28,6, węglowodany ogółem (g) 248,1, w tym cukry proste (g) 30,9, błonnik pokarmowy (g) 25,1, sód (mg) 2198,2

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
SRODA08.07.2026 r.	3 dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (D05)	Płatki owsiane na mleku 300ml (1,7), serek naturalny grani 150g (7), blok drobiowy 30g (1,10), pomidor 50g (bez skórki), masło 17 g (7), chleb mieszany 105 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)		Zupa koperkowa z ziemniakami 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)		Salatka jarzynowa z białkiem 100g (1,3,6,8,9,10) na sałacie, blok szynkowy 30 g (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) 1939,1, białko ogółem (g) 83,7, tłuszcz ogółem (g) 59,8, w tym kwasy tłuszczowe nasycone (g) 28,5, węglowodany ogółem (g) 232,4, w tym cukry proste (g) 41,3, błonnik pokarmowy (g) 25,0, sód (mg) 2008,9
	4 dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (D03)	Serek naturalny grani 150g (7), blok drobiowy 30g (1,10), pomidor 50g 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 szynką gotowaną (1,10)	Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml (1,6,7,8,9), kurczak gotowany 90g (1,6,7,8,9), marchewka z groszkiem z wody 100g, ziemniaki gotowane z koperkiem 250 g, napar herbaciany 250ml (1)	kanapka z serkiem (1,7)	Salatka jarzynowa 100g (1,3,6,8,9,10) na sałacie, blok szynkowy 30 g (1,10), masło 17 g (7), chleb razowy 80 g (1), chleb mieszany 35 g (1), herbata czarna napar bez cukru 250 ml (1)	Kisiel z jabłkiem 150g	Wartość energetyczna (kcal) 2008,7, białko ogółem (g) 86,2, tłuszcz ogółem (g) 67,9, w tym kwasy tłuszczowe nasycone (g) 30, węglowodany ogółem (g) 244,7, w tym cukry proste (g) 39,06, błonnik pokarmowy (g) 25,3, sód (mg) 2115,4
CZWARTEK 09.07.2026 r.	1 podstawowa (D01)	Kaszka manna na mleku 300ml(1,7), szynka gotowana 50g (1,10) na sałacie, miód 25g, masło 17 g (7), chleb razowy 40 g (1), chleb mieszany 70 g (1), kawa zbożowa napar bez cukru 250 ml (1,7)		Krupnik 300 ml (1,6,7,8,9,10), kotlet schabowy smażony 100g(1,3,6,7,8,9), sałata z jogurtem 100g (7), ziemniaki gotowane z koperkiem 250g, napar herbaciany 250ml (1)		Parówka delikatesowa na gorąco 70g (1,10), serek twarogowo-jogurtowy mini 30g (7), sałatka śródziemnomorska z sosem winegret 50g(1,7), masło 17 g (7), chleb razowy 40 g (1), chleb mieszany 70 g (1), kawa zbożowa napar bez cukru 250 ml (1)	Owoc 100g	Wartość energetyczna (kcal) 2253,5, białko ogółem (g) 85,3, tłuszcz ogółem (g) 68,7, w tym kwasy tłuszczowe nasycone (g) 29,9, węglowodany ogółem (g) 259,08, w tym cukry proste (g) 26,7, błonnik pokarmowy (g) 25,3, sód (mg) 2232,8

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
CZWARTEK 09.07.2026 r.	2 łatwostrawna (D02)	Kaszka manna na mleku 300ml (1,7), szynka gotowana 50g (1,10) na sałacie, miód 25g, masło 17 g (7), chleb mieszany 105 g (1), kawa zbożowa napar bez cukru 250 ml (1)		Krupnik 300 ml (1,6,7,8,9,10), gulasz duszony ze schabu 180g(1,6,7,8,9), sałata z jogurtem 100g (7), ziemniaki gotowane z koperkiem 250g, napar herbaciany 250ml (1)		Parówka delikatesowa na gorąco 70g (1,10), serek twarogowo-jogurtowy mini 30g (7), sałatka śródziemnomorska z sosem winegret 50g (1,7), masło 17 g (7), chleb mieszany 105 g (1), kawa zbożowa napar bez cukru 250 ml (1)	Owoc 100g	Wartość energetyczna (kcal) 2232, białko ogółem (g) 88,4, tłuszcz ogółem (g) 69,1, w tym kwasy tłuszczowe nasycone (g) 30, węglowodany ogółem (g) 269,7, w tym cukry proste (g) 29,5, błonnik pokarmowy (g) 25,2, sód (mg) 2238,8
	3 dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (D05)	Kaszka manna na mleku 300ml (1,7), szynka gotowana 50g (1,10) na sałacie, miód 25g, masło 17 g (7), chleb mieszany 105 g (1), kawa zbożowa napar bez cukru 250 ml (1)		Krupnik 300 ml (1,6,7,8,9,10), gulasz gotowany ze schabu 180g(1,6,7,8,9), sałata z jogurtem 100g (7), ziemniaki gotowane z koperkiem 250g, napar herbaciany 250ml (1)		Parówka delikatesowa na gorąco 70g (1,10), serek twarogowo-jogurtowy mini 30g (7), sałatka śródziemnomorska z sosem winegret 50g, masło 17 g (7), chleb mieszany 105 g (1), kawa zbożowa napar bez cukru 250 ml (1)	Owoc 100g	Wartość energetyczna (kcal) 2115,8, białko ogółem (g) 89,4, tłuszcz ogółem (g) 66, w tym kwasy tłuszczowe nasycone (g) 29,8, węglowodany ogółem (g) 267,1, w tym cukry proste (g) 26,9, błonnik pokarmowy (g) 25,2, sód (mg) 2220,9
	4 dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (D03)	Szynka gotowana 50g (1,10) na sałacie, twaróg 30g(7), sałatka z rzodkiewki 50g na sałacie, masło 17 g (7), chleb razowy 80 g (1), chleb mieszany 35 g (1), pomidor 50 g na sałacie, herbata czarna napar bez cukru 250 ml (1)	kanapka wiosenna z kiełbasą szynkową (1,10)	Krupnik 300 ml (1,6,7,8,9,10), schab duszony 80g(1,6,7,8,9), sałata z jogurtem 100g (7), ziemniaki gotowane z koperkiem 250g, napar herbaciany 250ml (1)	Kanapka wiosenna z serkiem (7)	Parówka delikatesowa na gorąco 70g (1,10), serek twarogowo-jogurtowy mini 30g (7), sałatka śródziemnomorska z sosem winegret 50g (1,7), masło 17 g (7), chleb razowy 80 g (1) chleb mieszany 35 g (1), herbata czarna napar bez cukru 250 ml (1)	Owoc 100g	Wartość energetyczna (kcal) 2142,3, białko ogółem (g) 89,3, tłuszcz ogółem (g) 70, w tym kwasy tłuszczowe nasycone (g) 30,3 węglowodany ogółem (g) 267,3, w tym cukry proste (g) 25,2, błonnik pokarmowy (g) 25,5, sód (mg) 2275

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
PIĄTEK 10.07.2026 r.	1 podstawowa (D01)	Makaron na mleku 300 ml (1,3,7), pasta z jajka 50g (3,7)na sałacie, blok drobiowy 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 fasolowa 300 ml (1,6,8,9), 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), pomidor 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) 2025,6, białko ogółem (g) 78,7, tłuszcz ogółem (g) 68,9, w tym kwasy tłuszczowe nasycone (g) 31,2, węglowodany ogółem (g) 270,4, w tym cukry proste (g) 42,5, błonnik pokarmowy (g) 24,4, sód (mg) 2093,6
	2 łatwostrawna (D02)	Makaron na mleku 300 ml (1,3,7), pasta z jajka 50g (3,7)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 marchwiowa 300 ml (1,6,7,8,9), 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), pomidor 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) 1941,9, białko ogółem (g) 78,4, tłuszcz ogółem (g) 65, w tym kwasy tłuszczowe nasycone (g) 27,9, węglowodany ogółem (g) 251,4, w tym cukry proste (g) 37,5, błonnik pokarmowy (g) 24,6, sód (mg) 2180,6
	3 dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (D05)	Makaron na mleku 300 ml (1,3,7), pasta z jajka 50g (3,7)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 marchwiowa 300 ml (1,6,7,8,9), ryż na mleku z mussem jabłkowym 350g (1,7),napar herbaciany 250ml (1,9),		Ryba w galarecie 150g (1,4,6,8,9,10), ser topiony „zegarki” 18g (7), pomidor 50g (bez skórki), masło 17 g (7), chleb mieszany 105 g (1), kawa zbożowa napar bez cukru 250 ml (1)	Budyń 150g (1,7)	Wartość energetyczna (kcal) 1898,7, białko ogółem (g) 76,2, tłuszcz ogółem (g) 59,8, w tym kwasy tłuszczowe nasycone (g) 28,3, węglowodany ogółem (g) 246,3, w tym cukry proste (g) 35,4, błonnik pokarmowy (g) 24,5, sód (mg) 2041,9

		1	2	3	4	5	6	7	
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA	
SOBOTA 11.07.2026 r.	PIĄTEK 10.07.2026 r.	4 dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (D03)	Skyr naturalny 150g (7), blok drobiowy 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 twarogiem(1,7)	Zupa marchwiowa 300 ml (1,6,7,8,9), jajko sadzone 60g(3), surówka z kiszzonej kapusty 100g (10), ziemniaki gotowane z koperkiem 250 g, napar herbaciany 250ml (1)	Kanapka wiosenna z serkiem (1,7)	Ryba w galarecie 150g (1,4,6,8,9,10), ser topiony „zegarki” 18g (7), pomidor 50g, masło 17 g (7), chleb razowy 80 g (1), chleb mieszany 35 g (1), herbata czarna napar bez cukru 250 ml	Budyń bez cukru 150g (1,7)	Wartość energetyczna (kcal) 1962,5, białko ogółem (g) 79,9, tłuszcz ogółem (g) 67, w tym kwasy tłuszczowe nasycone (g) 29, węglowodany ogółem (g) 241,7, w tym cukry proste (g) 21,6, błonnik pokarmowy (g) 25,1, sód (mg) 2092,9
	1 podstawowa (D01)	Ryż na mleku 300ml (1,7), kielbasa szynkowa 50g (1,10), twaróg z koperkiem 30g (7) na sałacie, masło 17 g (7), chleb razowy 40 g (1), chleb mieszany 70 g (1), kawa zbożowa 250ml (1)		Zupa ziemniaczana z zacierką 300 ml(1,3,6,7,8,9), 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), sałatka z sałaty, sałaty mix i rukoli 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) 2296,2, białko ogółem (g) 87,8, tłuszcz ogółem (g) 71, w tym kwasy tłuszczowe nasycone (g) 30,2, węglowodany ogółem (g) 239,4, w tym cukry proste (g) 25,8, błonnik pokarmowy (g) 25,0, sód (mg) 1928,04	
	2 łatwa (D02)	Ryż na mleku 300ml (1,7), kielbasa szynkowa 50g (1,10), twaróg z koperkiem 30g (7) na sałacie, masło 17 g (7), chleb mieszany 105 g (1), kawa zbożowa 250ml (1)		Zupa ziemniaczana z zacierką 300 ml (1,3,6,7,8,9), 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), sałatka z sałaty, sałaty mix 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) 1970,2, białko ogółem (g) 83,6, tłuszcz ogółem (g) 66, w tym kwasy tłuszczowe nasycone (g) 30,4, węglowodany ogółem (g) 239,7, w tym cukry proste (g) 24,5, błonnik pokarmowy (g) 25,0, sód (mg) 1943,1	

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
SOBOTA11.07.2026 r.	3 dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (D05)	Ryż na mleku 300ml (1,7), kiełbasa szynkowa 50g (1,10), twaróg z koperkiem 30g (7)na sałacie, masło 17 g (7), chleb mieszany 105 g (1), kawa zbożowa 250ml (1)		Zupa ziemniaczana z zacierką 300 ml (1,3,6,7,8,9), gulasz wieprzowy gotowany w jarzynach 290g (1,6,7,8,9),kas za jęczmienna gotowana na sypko 250g (1),napar herbaciany 250ml (1)		Twaróg krajanka 50g (7), blok szynkowy 30g (1,10), sałatka z sałaty, sałaty mix 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) 1938,9, białko ogółem (g) 79,4, tłuszcz ogółem (g) 64,5, w tym kwasy tłuszczowe nasycone (g) 25,5, węglowodany ogółem (g) 246,3 w tym cukry proste (g) 45,4, błonnik pokarmowy (g) 24,9, sól (mg)1908,4
	4 dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (D03)	Kiełbasa szynkowa 50g (1,10) na sałacie, twaróg z koperkiem 30g (7) na sałacie, 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 szynką gotowaną(1,10)	Zupa ziemniaczana z zacierką 300 ml (1,3,6,7,8,9), kotlet mielony duszony 90g(1,3,5,6,7,8,9,10), surówka z jarzyn mieszanych 100g(3,6,7,8,9,10),ziemniaki gotowane z koperkiem 250 g, napar herbaciany 250ml (1)	kanapka z serkiem (1,7)	Ser żółty 50g (1,7), blok szynkowy 30g (1,10), sałatka z sałaty, sałaty mix i rukoli 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) 1965,5, białko ogółem (g) 79,7, tłuszcz ogółem (g) 71,8, w tym kwasy tłuszczowe nasycone (g) 30, węglowodany ogółem (g) 238,5, w tym cukry proste (g) 21,6, błonnik pokarmowy (g) 25,2, sól (mg) 2435,2
NIEDZIELA12.07.2026 r.	1 podstawowa (D01)	Serdelka na gorąco 80g(1,10),ser topiony 30g (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 makaronowa 300 ml (1,6,8,9), kotlet drobiowy smażony 100g(1,3,6,7,8,9),surówka z kapusty białej i pora 100g (9,10), ziemniaki gotowane z koperkiem 250g, napar herbaciany 250ml (1)		Blok drobiowy 50g (1,10), serek twarogowo-jogurtowy mini 30g (7),sałatka z sałaty, sałaty mix, szpinakui roszponki z sosem winegret 25g, masło 17 g (7), chleb razowy40 g (1), chleb mieszany 70 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Jogurt owocowy 150g (7)	Wartość energetyczna (kcal) 1934,7, białko ogółem (g) 85,5, tłuszcz ogółem (g) 69,7, w tym kwasy tłuszczowe nasycone (g) 30,5 węglowodany ogółem (g) 240,8, w tym cukry proste (g) 25,8, błonnik pokarmowy (g) 25,1, sól (mg) 2143,01



		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
PONIEDZIAŁEK 13.07.2026 r.	1 podstawowa (D01)	Zacierka na mleku 300 ml (1,3,7), pasta twarogowa z koperkiem 50g (7) 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 jarzynowa 300 ml (1,6,7,8,9,10), makaron ze szpinakiem w sosie śmietanowym i pulpetem drobiowym 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, sałaty mix, rukoli 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)	Galaretka owocowa 150 g(1)	Wartość energetyczna (kcal) 2239, białko ogółem (g) 100,6, tłuszcz ogółem (g) 70,5, w tym kwasy tłuszczowe nasycone (g) 29,5, węglowodany ogółem (g) 296,6, w tym cukry proste (g) 44,6, błonnik pokarmowy (g) 25,0, sód (mg) 1764,3
	2 łatwostrawna (D02)	Zacierka na mleku 300 ml (1,3,7), pasta twarogowa z koperkiem 50g (7) na sałacie, dżem 25g, masło 17 g (7), chleb mieszany 105 g (1), kawa zbożowa napar bez cukru 250 ml (1)		Zupa jarzynowa 300 ml (1,6,7,8,9,10), makaron ze szpinakiem w sosie śmietanowym i pulpetem drobiowym 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, sałaty mix, rukoli z sosem winegret 25g, masło 17 g (7), chleb mieszany 105 g (1), kawa zbożowa napar bez cukru 250 ml (1)	Galaretka owocowa 150 g (1)	Wartość energetyczna (kcal) 2115,6, białko ogółem (g) 96, tłuszcz ogółem (g) 55,9, w tym kwasy tłuszczowe nasycone (g) 30, węglowodany ogółem (g) 284,07, w tym cukry proste (g) 46,3, błonnik pokarmowy (g) 25,0, sód (mg) 1779,1
	3 dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (D05)	Zacierka na mleku 300 ml (1,3,7), pasta twarogowa z koperkiem 50g (7) na sałacie, dżem 25g, masło 17 g (7), chleb mieszany 105 g (1), kawa zbożowa napar bez cukru 250 ml (1)		Zupa jarzynowa 300 ml (1,6,7,8,9,10), makaron ze szpinakiem w sosie śmietanowym i pulpetem drobiowym 420g (1,3,6,7,8,9,10), napar herbaciany 250ml (1)		Pasta z kurczaka 50g (1,6,8,9), dżem 25g, sałatka z sałaty, sałaty mix, rukoli z sosem winegret 25g, masło 17 g (7), chleb mieszany 105 g (1), kawa zbożowa napar bez cukru 250 ml (1)	Galaretka owocowa 150 g (1)	Wartość energetyczna (kcal) 1962,5, białko ogółem (g) 89,9, tłuszcz ogółem (g) 46,5, w tym kwasy tłuszczowe nasycone (g) 23,8, węglowodany ogółem (g) 290,8, w tym cukry proste (g) 42,7, błonnik pokarmowy (g) 24,7, sód (mg) 1532,7

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
PONIEDZIAŁEK 13.07.2026 r.  WTOREK 14.07.2026 r.	4 dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (D03)	Pasta twarogowa z koperkiem 50g (7) na sałacie, kielbasa szynkowa 30g (1,10), sałatka z rzodkiewki 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 blokiem drobiowym (1,10)	Zupa jarzynowa 300 ml (1,6,7,8,9,10), pulpet drobiowy gotowany 90g (1,3,6,7,8,9,10), surówka z białej kapusty 100g (9,10), ziemniaki gotowane z koperkiem 250g, , napar herbaciany 250ml (1)	Kanapka wiosenna z serkiem (1,7)	Pasta z kurczaka 50g (1,6,8,9), ser żółty 30g (1,7), sałatka z sałaty, sałaty mix, rukoli 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	Galaretka mleczna 150 g (7)	Wartość energetyczna (kcal) 1908,4, białko ogółem (g) 87,3, tłuszcz ogółem (g) 65,1, w tym kwasy tłuszczowe nasycone (g) 25,6, węglowodany ogółem (g) 238,5, w tym cukry proste (g) 32,05, błonnik pokarmowy (g) 25,2 , sól (mg) 2185,4
	1 podstawowa (D01)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (1,7), szynka gotowana 50g (1,10), ½ jajko gotowane na sałacie, masło 17 g (7), chleb razowy 40 g (1), chleb mieszany 70 g (1), kawa zbożowa napar bez cukru 250 ml (1)		Barszcz czerwony z makaronem 300 ml (1,6,7,8,9,10), kotlet mielony duszony 90g (1,3,6,8,9), fasolka szparagowa z kalafiolem oprószane 100g (1,7), ziemniaki gotowane z koperkiem 250g,napar herbaciany 250ml (1)		Parówka delikatesowa na gorąco 70g(1,10),ser topiony „zegarki” 18g, sałatka norweska z rybą i sosem winegret 50g (4), 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) 1964,9, białko ogółem (g) 82,9, tłuszcz ogółem (g) 72, w tym kwasy tłuszczowe nasycone (g) 31,0, węglowodany ogółem (g) 217,3, w tym cukry proste (g) 41,4, błonnik pokarmowy (g) 25,0, sól (mg)1992,7
	2 łatwa (D02)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (1,7), szynka gotowana 50g (1,10), ½ jajko gotowane na sałacie, masło 17 g (7), chleb mieszany 105 g (1), kawa zbożowa napar bez cukru 250 ml (1)		Barszcz czerwony z makaronem 300 ml (1,6,7,8,9,10), klopsiki drobiowo-wieprzowe duszone w sosie własnym 90g/100g sos (1,3,6,7,8,9,10), fasolka szparagowa z kalafiolem oprószane 100g (1,7), ziemniaki gotowane z koperkiem 250g,napar		Parówka delikatesowa na gorąco 70g (1,10),ser topiony „zegarki” 18g, sałatka norweska z rybą i sosem winegret 50g (4), masło 17 g (7), chleb mieszany 105 g (1), kawa zbożowa napar bez cukru 250 ml (1)	Budyń 150g (1,7)	Wartość energetyczna (kcal) 2070,4; białko ogółem (g) 80,5, tłuszcz ogółem (g) 69,5, w tym kwasy tłuszczowe nasycone (g) 28,6, węglowodany ogółem (g) 220,5, w tym cukry proste (g) 40,5, błonnik pokarmowy (g) 24,9, sól (mg) 1950,2

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
WTOREK 14.07.2026 r.	3 dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (D05)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (1,7), szynka gotowana 50g (1,10), ½ jajko gotowane na sałacie, masło 17 g (7), chleb mieszany 105 g (1), kawa zbożowa napar bez cukru 250 ml (1)		Barszcz czerwony z makaronem 300 ml (1,6,7,8,9,10), klopsiki drobiowo-wieprzowe gotowane w sosie własnym 90g/100g sos (1,3,6,7,8,9,10), szpinak oprószany 100g (1,7), ziemniaki gotowane z koperkiem 250g, napar herbaciany 250ml (1)		Parówka delikatesowa na gorąco 70g (1,10), miód 25g, sałatka norweska z rybą i sosem winegret 50g (4), masło 17 g (7), chleb mieszany 105 g (1), kawa zbożowa napar bez cukru 250 ml (1)	Budyń 150g (1,7)	Wartość energetyczna (kcal) 1982,6, białko ogółem (g) 80,3g, tłuszcz ogółem (g) 53,4, w tym kwasy tłuszczowe nasycone (g) 27,4, węglowodany ogółem (g) 220,8, w tym cukry proste (g) 23,9, błonnik pokarmowy (g) 25,0, sód (mg) 2258,1
	4 dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (D03)	Szynka gotowana 50g (1,10), ½ jajko gotowane na sałacie, sałatka z czerwonej papryki 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 twarogiem (1,7)	Zupa makaronowa 300 ml (1,3,6,8,9), kotlet mielony duszony 90g (1,3,6,8,9), fasolka szparagowa z kalafiorom z wody 100g, ziemniaki gotowane z koperkiem 250g, napar herbaciany 250ml (1)	kanapka z serkiem (1,7)	Parówka delikatesowa na gorąco 70g (1,10), ser topiony „zegarki” 18g, sałatka norweska z rybą i sosem winegret 50g (4), masło 17 g (7), chleb razowy 80 g (1), chleb mieszany 35 g (1), herbata czarna napar bez cukru 250 ml (1)	Budyń bez cukru 150g (1,7)	Wartość energetyczna (kcal) 2046, białko ogółem (g) 80,1, tłuszcz ogółem (g) 68,4, w tym kwasy tłuszczowe nasycone (g) 27,8, węglowodany ogółem (g) 220,7, w tym cukry proste (g) 24,3, błonnik pokarmowy (g) 25,4, sód (mg) 1902,2
	SRODA 15.07.2026 r.	1 podstawowa (D01)	Kaszka manna na mleku 300ml (1,7), serek kanapkowy naturalny 150g (7), polędwica sopocka 30g (1,10), sałatka z sałaty mix, rukoli, szpinaku z sosem winegret 25g, masło 17 g (7), chleb razowy 40 g (1), chleb mieszany 70 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)		Zupa ziemniaczana z pietruszką 300 ml (1,6,7,8,9), ćwiartki drobiowe duszone w marchewce 320g (1,6,7,8,9,10), ryż biały gotowany na sypko 250g, napar herbaciany 250ml (1)		Sałatka jarzynowa 100g (1,3,6,8,9,10) na sałacie, blok drobiowy 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)	Owoc 100g

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
ŚRODA 15.07.2026 r.	2 łatwostrawna (D02)	Kaszka manna na mleku 300ml (1,7), serek kanapkowy naturalny 150g (7), poledwica sopocka 30g (1,10), sałatka z sałaty mix, rukoli, szpinaku z sosem winegret 25g, masło 17 g (7), chleb mieszany 105 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)		Zupa ziemniaczana z pietruszką 300 ml (1,6,7,8,9), ćwiartki drobiowe duszone w marchewce 320g (1,6,7,8,9,10), ryż biały gotowany na sypko 250g, napar herbaciany 250ml (1)		Sałatka jarzynowa 100g (1,3,6,8,9,10) na sałacie, blok drobiowy 30g (1,10), masło 17 g (7), chleb mieszany 105 g (1), kawa zbożowa napar bez cukru 250 ml (1)	Owoc 100g	Wartość energetyczna (kcal) 2092,9, białko ogółem (g) 81,1, tłuszcz ogółem (g) 63,8, w tym kwasy tłuszczowe nasycone (g) 26,9, węglowodany ogółem (g) 258,5, w tym cukry proste (g) 10,2, błonnik pokarmowy (g) 25,2, sód (mg) 2028,6
	3 dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (D05)	Kaszka manna na mleku 300ml (1,7), serek kanapkowy naturalny 150g (7), poledwica sopocka 30g (1,10), sałatka z sałaty mix, rukoli, szpinaku z sosem winegret 25g, masło 17 g (7), chleb mieszany 105 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)		Zupa ziemniaczana z pietruszką 300 ml (1,6,7,8,9), ćwiartki drobiowe gotowane w marchewce 320g (1,6,7,8,9,10), ryż biały gotowany na sypko 250g, napar herbaciany 250ml (1)		Sałatka jarzynowa z białkiem 100g (1,3,6,8,9,10) na sałacie, blok drobiowy 30g (1,10), masło 17 g (7), chleb mieszany 105 g (1), kawa zbożowa napar bez cukru 250 ml (1)	Owoc 100g	Wartość energetyczna (kcal) 1892, białko ogółem (g) 74,4, tłuszcz ogółem (g) 59,9, w tym kwasy tłuszczowe nasycone (g) 26, węglowodany ogółem (g) 253,5, w tym cukry proste (g) 38,5, błonnik pokarmowy (g) 24,9, sód (mg) 2007
	4 dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (D03)	Serek kanapkowy naturalny 150g (7), poledwica sopocka 30g (1,10), 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 żółtym serem (1,7)	Zupa ziemniaczana z pietruszką 300 ml (1,6,7,8,9), ćwiartki drobiowe duszone 120g (1,6,7,8,9,10), surówka z marchewki i jabłka 100g, ziemniaki gotowane z koperkiem 250 g, napar herbaciany 250ml (1)	Kanapka wiosenna z serkiem (7)	Sałatka jarzynowa 100g (1,3,6,8,9,10) na sałacie, blok drobiowy 30g (1,10), masło 17 g (7), chleb razowy 80 g (1), chleb mieszany 35 g (1), herbata czarna napar bez cukru 250 ml (1)	Owoc 100g	Wartość energetyczna (kcal) 1960,4, białko ogółem (g) 77,9, tłuszcz ogółem (g) 61,3, w tym kwasy tłuszczowe nasycone (g) 25,9, węglowodany ogółem (g) 240,8, w tym cukry proste (g) 28,8, błonnik pokarmowy (g) 25,2, sód (mg) 2111,8

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
CZWARTEK 16.07.2026 r.	1 podstawowa (D01)	Makaron na mleku 300ml (1,3,7), kielbasa szynkowa 50 g (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)		Żurek z maślanek z ryżem 300 ml (1,6,7,8,9,10), fasolka po bretońsku 200g (1,6,7,8,9,10), ziemniaki gotowane z koperkiem 250g, napar herbaciany 250ml (1)		Paszтет pieczony 50g (1,6,8,9,10), serek twarogowo-jogurtowy mini 30g (7), sałatka włoska z sosem winegret 50g (7), 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) 2197,8, białko ogółem (g) 80,7, tłuszcz ogółem (g) 69,5, w tym kwasy tłuszczowe nasycone (g) 30,1, węglowodany ogółem (g) 251,4, w tym cukry proste (g) 46,2, błonnik pokarmowy (g) 25, sód (mg) 2062,1
	2 łatwa (D02)	Makaron na mleku 300ml (1,3,7), kielbasa szynkowa 50 g (1,10) na sałacie, dżem 25g, masło 17 g (7), chleb mieszany 105 g (1), kawa zbożowa napar bez cukru 250 ml (1)		Żurek z maślanek z ryżem 300 ml (1,6,7,8,9,10), schab duszony w sosie 80g/100g sos (1,6,7,8,9), szpinak oprószony 100g (1,7), ziemniaki gotowane z koperkiem 250g, napar herbaciany 250ml (1)		Paszтет pieczony 50g (1,6,8,9,10), serek twarogowo-jogurtowy mini 30g (7), sałatka włoska z sosem winegret 50g (7), masło 17 g (7), chleb mieszany 105 g (1), kawa zbożowa napar bez cukru 250 ml (1)	Jogurt owocowy 150g (7)	Wartość energetyczna (kcal) 1878,8, białko ogółem (g) 83,4, tłuszcz ogółem (g) 66,1, w tym kwasy tłuszczowe nasycone (g) 28, węglowodany ogółem (g) 219,3, w tym cukry proste (g) 46,4, błonnik pokarmowy (g) 25,1, sód (mg) 1959,5
	3 dieta łatwa z ograniczeniem tłuszczu (D05)	Makaron na mleku 300ml (1,3,7), kielbasa szynkowa 50 g (1,10) na sałacie, dżem 25g, masło 17 g (7), chleb mieszany 105 g (1), kawa zbożowa napar bez cukru 250 ml (1)		Zupa ryżowa 300 ml (1,6,8,9), schab gotowany w sosie 80g/100g sos (1,6,7,8,9), szpinak oprószony 100g (1,7), ziemniaki gotowane z koperkiem 250g, napar herbaciany 250ml (1)		Blok szynkowy 50g (1,10), serek twarogowo-jogurtowy mini 30g (7), sałatka włoska z sosem winegret 50g (7), masło 17 g (7), chleb mieszany 105 g (1), kawa zbożowa napar bez cukru 250 ml (1)	Jogurt owocowy 150g (7)	Wartość energetyczna (kcal) 1922,7, białko ogółem (g) 77,5, tłuszcz ogółem (g) 56,1, w tym kwasy tłuszczowe nasycone (g) 24,3, węglowodany ogółem (g) 241,9, w tym cukry proste (g) 35,8, błonnik pokarmowy (g) 25,2, sód (mg) 2295,1

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
CZWARTEK 16.07.2026 r.	4 dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (D03)	Kiełbasa szynkowa 50g (1,10), twaróg 30g (7), pomidor 50g na sałacie, masło 17g (7), chleb razowy 80g (1), chleb mieszany 35g (1), herbata czarna napar bez cukru 250ml (1)	Kanapka wiosenna z szynką gotowaną (1,10)	Żurek z maślanki z ryżem 300ml (1,6,7,8,9,10), schab duszony 80g (1,6,7,8,9), szpinak z wody 100g, ziemniaki gotowane z koperkiem 250g, napar herbaciany 250ml (1)	kanapka wiosenna z serkiem (1,7)	Pasztet pieczony 50g (1,6,8,9,10), serek twarogowo-jogurtowy mini 30g (7), sałatka włoska z sosem winegret 50g (7), masło 17g (7), chleb razowy 80g (1), chleb mieszany 35g, herbata czarna napar bez cukru 250ml	Jogurt naturalny 150g (7)	Wartość energetyczna (kcal) 1929,8, białko ogółem (g) 81,3, tłuszcz ogółem (g) 68,6, w tym kwasy tłuszczowe nasycone (g) 28,5, węglowodany ogółem (g) 230,9, w tym cukry proste (g) 27,5, błonnik pokarmowy (g) 25,4, sól (mg) 2177,9

### 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