Poniedziałek 29.06.2026 **Dieta podstawowa**			
Śniadanie	**Obiad**	**Kolacja**	**Dzienna kaloryczność i wartość odżywcza**
Wędlina drobiowa 70g, chleb zwykły 60g , bułka pszenna 1szt,, kawa zbożowa z mlekiem 200ml, pomidor 100g, ser żółty 1szt, mix tłuszczowy 15g	Szczawiowa 400ml, indyk pieczony 90g z warzywami, ziemniaki 200g, surówka z marchewki z jabłkiem 150g, kompot 200ml, jabłko 1szt.	Herbata z cukrem 200ml, bułka pszenna 1szt, mix tłuszczowy 15g, serdelek drobiowy 70g, surówka z kapusty pekińskiej 100g, serek topiony 1szt. Chleb zwykły 60g, makaron na mleku 250ml	Energia 2391kcal Białko 96,4g Tłuszcz 90,1g Węglowodany 298,6g Nasycone kw. Tł 15g Błonnik 28,7g Sód 2,1g Cukry 58,1g
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów			
Wędlina drobiowa 70g, chleb razowy 60g , bułka grahamka 1szt, kawa zbożowa 200ml, pomidor 100g, ser żółty 1szt, mix tłuszczowy 15g	Szczawiowa 400ml, indyk gotowany 90g z warzywami, ziemniaki 200g, surówka z marchewki z jabłkiem150g, kompot 200ml, jabłko 1szt.	Herbata 200ml, bułka grahamka1szt, mix tłuszczowy 15g, serdelek drobiowy 70g, surówka z kapusty pekińskiej 100g, serek topiony 1szt. Chleb razowy 60g	Energia 2243,1kcal Białko 74,5g Tłuszcz 71,2g Węglowodany 272,2g Nasycone kw. Tł 35,8g Błonnik 34,1g Sód 1,5g Cukry 59,1 g

Wykaz alergenów:

Mleko(łącznie z laktozą) – ser żółty, mix tłuszczowy, serek topiony, kawa zbożowa z mlekiem, szczawiowa, pasta twarogowa, makaron na mleku

Zboża zawierające gluten – bułka pszenna, chleb zwykły, chleb razowy, grahamka, szczawiowa, makaron na mleku

Seler – szczawiowa, indyk gotowany

Jajka – szczawiowa

Gorczyca – sos ogrodowy, surówka z kapusty pekińskiej

Wtorek 30.06.2026 **Dieta podstawowa**			
Śniadanie	**Obiad**	**Kolacja**	**Dzienna kaloryczność i wartość odżywcza**
Wędlina wieprzowa 70g, chleb 60g, bułka pszenna 1szt, mix tłuszczowy 15g, pasta twarogowo-rybna 70g, kawa zbożowa z mlekiem 200ml z cukrem, mandarynki 100g	Grochowa 400ml, gotowany pulpet wieprzowy 90g, kasza gryczana 160g, surówka z buraczków 150g, kompot 200ml, banan 1szt.	Chleb 60g, bułka pszenna 1szt, wędlina drobiowa 70g, surówka z marchewki z pestką 100g, serek topiony 1szt, ryż na mleku 250ml	Energia 2352kcal Białko 118g Tłuszcz 76,3g Węglowodany 298,3g Nasycone kw. Tł 13g Błonnik 32,3g Sód 1,5g Cukry 61,3g
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów			
Wędlina wieprzowa 70g, chleb razowy 60g, bułka grahamka1szt, mix tłuszczowy 15g, pasta twarogowo-rybna 70g, herbata 200ml , mandarynki 100 g	Grochowa 400ml, gotowany pulpet wieprzowy 90g, kasza gryczana 160g, surówka z buraczków 150g, kompot 200ml, banan 80g	Chleb razowy 60g, bułka grahamka 1szt, wędlina drobiowa 70g, surówka z marchewki z pestką 100g, serek topiony 1szt	Energia 2213,1kcal Białko 71,7g Tłuszcz 70,2g Węglowodany 271,2g Nasycone kw. Tł 28,3g Błonnik 30,3g Sód 1g Cukry 57,1 g

Wykaz alergenów:

Mleko(łącznie z laktozą) – ser żółty, mix tłuszczowy, serek topiony, pasta twarogowo-rybna, ser topiony, ryż na mleku, surówka z marchewki z pestką

Zboża zawierające gluten – bułka pszenna, chleb zwykły, chleb razowy, pulpet wieprzowy,

Seler – grochowa, pulpet

Gorczyca – sos ogrodowy

Środa 1.07.2026 **Dieta podstawowa**			
Śniadanie	**Obiad**	**Kolacja**	**Dzienna kaloryczność i wartość odżywcza**
Wędlina drobiowa 70g, bułka pszenna 1szt, chleb 60g, pomidor 100g, jajko 1szt, dżem 20g, kawa zbożowa z mlekiem 200ml z cukrem, mix tł. 15g,	Jarzynowa 400ml, kurczak pieczony 90g, kasza jęczmienna 160g, surówka z selera z jabłkiem 200g, cynamonka 1szt, kompot 200ml	Herbata 200ml, bułka pszenna 1szt, chleb 60g, mix tłuszczowy 15g, pasztet 1szt, sałatka szwedzka 100g, dżem 1szt, kasza manna na mleku 250ml	Energia 2448kcal Białko 96,6g Tłuszcz 88,7g Węglowodany 315,4g Nasycone kw. Tł 11g Błonnik 33,8g Sód 1g Cukry 60,9g
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów			
Wędlina drobiowa 70g, bułka grahamka 1szt, chleb razowy 60g, pomidor 100g, jajko 1szt, twarożek 20g,herbata 200ml	Jarzynowa 400ml, kurczak pieczony 90g, kasza jęczmienna 160g, surówka z selera z jabłkiem 200g, wafle ryżowe 2szt, kompot 200ml	Kawa zbożowa z mlekiem 2% 200ml, bułka grahamka 1szt, chleb razowy 60g, mix tłuszczowy 15g, pasztet 1szt, sałatka szwedzka 100g, serek topiony 1szt	Energia 2352kcal Białko 118g Tłuszcz 76,3g Węglowodany 298,3g Nasycone kw. Tł 13g Błonnik 32,3g Sód 1,5g Cukry 61,3g

Wykaz alergenów:

Mleko(łącznie z laktozą) – ser żółty, mix tłuszczowy, serek topiony, kawa zbożowa z mlekiem, cynamonka, jarzynowa, surówka z selera z jabłkiem, kasza manna na mleku

Zboża zawierające gluten – bułka pszenna, chleb, kawa zbożowa, sos ogrodowy, kasza jęczmienna cynamonka, kasza manna na mleku

Seler – jarzynowa, surówka z selera z jabłkiem, szwedzka

Jajka – jajko

Czwartek 2.07.2026 **Dieta podstawowa**			
Śniadanie	**Obiad**	**Kolacja**	**Dzienna kaloryczność i wartość odżywcza**
Pasta jajeczna 70g, kawa zbożowa z mlekiem 200ml z cukrem, ser żółty 30g, bułka pszenna 1szt, chleb 60g, papryka 100g, mix tłuszczowy 15g	Pomidorowa z ryżem 400ml, smażony kotlet drobiowy w płatkach kukurydzianych 90g, ziemniaki z wody 200g, surówka z kapusty pekińskiej z sosem vinegret 150g, kompot 200ml, jabłko 1szt	Bułka pszenna 1szt, chleb 60g, wędlina wieprzowa 70g, warzywa z pary 80g, mix tłuszczowy 15g, woda 1 szt, dżem 1szt, kasza jęczmienna na mleku 250ml	Energia 2235kcal Białko 96,2g Tłuszcz 91,5g Węglowodany 256,7g Nasycone kw. Tł 11g Błonnik 35,3g Sód 0,7g Cukry 62,8g
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów			
Pasta jajeczna 70g, herbata 200ml , ser żółty 30g, bułka grahamka 1szt, chleb 60g razowy, papryka 100g, mix tłuszczowy 15g	Pomidorowa z ryżem 400ml, filet drobiowy gotowany 90g, ziemniaki z wody 200g, surówka kapusty pekińskiej z sosem vinegret 150g, kompot 200ml, jabłko 1szt	Bułka grahamka 1szt, chleb razowy 60g, wędlina drobiowa 70g, warzywa z pary 100g, woda 1szt, mix tłuszczowy 15g, serek topiony 1szt	Energia 2223,1kcal Białko 71,7g Tłuszcz 70,2g Węglowodany 282,01g Nasycone kw. Tł 28,3g Błonnik 37,2g Sód 0,9g Cukry 59,8g

Wykaz alergenów:

Mleko(łącznie z laktozą) – ser żółty, mix tłuszczowy, serek topiony, pomidorowa, kasza jęczmienna na mleku

Zboża zawierające gluten – bułka pszenna, chleb zwykły, chleb razowy, grahamka, sos ogrodowy, filet drobiowy gotowany, kasza jęczmienna na mleku

Jajka – pasta jajeczna,

Seler - pomidorowa

Gorczyca – sos ogrodowy

Piątek 3.07.2026 **Dieta podstawowa**			
Śniadanie	**Obiad**	**Kolacja**	**Dzienna kaloryczność i wartość odżywcza**
Bułka pszenna 1szt, chleb 60g, dżem 1szt, twaróg półtłusty 70g, jajko 1szt, kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 200ml, mix tłuszczy 15g, banan 1 szt	Krupnik 400ml, pieczony filet z dorsza 90g, kasza pęczak 160g, surówka z kapusty kiszonej150g, kompot 200ml, jabłko 1szt	Kawa zbożowa z mlekiem 2% 200ml, bułka pszenna 1szt, chleb 60g, wędlina drobiowa 70g, ser żółty 1szt, mix tłuszczowy 15g, sałata liść 1szt, płatki owsiane na mleku 250ml, pomidor 70g	Energia 2365,9kcal Białko 95g Tłuszcz 80,1g Węglowodany 316,2g Nasycone kw. Tł 13g Błonnik 38,2g Sód 0,8g Cukry 61,9g
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów			
Bułka grahamka 1szt, chleb razowy 60g, dżem 1szt, twaróg chudy 70g, jajko 1szt, herbata 200ml, mix tłuszczy 15g, banan 1szt	Krupnik 400ml, pieczony filet z dorsza 90g , kasza pęczak 160g, surówka z kapusty kiszonej 150g, kompot 200ml, jabłko 1szt	Kawa zbożowa z mlekiem 2% 200ml, bułka grahamka 1szt, chleb razowy 60g, wędlina drobiowa 70g, ser żółty 1szt, mix tłuszczowy 15g, sałata liść 1szt, pomidor 80g	Energia 2218,1kcal Białko 74,5g Tłuszcz 70,3g Węglowodany 272,7g Nasycone kw. Tł 10g Błonnik 37,9g Sód 0,4g Cukry 52,7g

Wykaz alergenów:

Mleko(łącznie z laktozą) – ser żółty, mix tłuszczowy, serek topiony, kawa zbożowa z mlekiem, pasta twarogowa, płatki owsiane na mleku

Zboża zawierające gluten – bułka pszenna, chleb zwykły, chleb razowy, grahamka, kawa zbożowa, sos ogrodowy, kasza pęczak, płatki owsiane na mleku

Seler – krupnik

Jajka –jajko, karp

Gorczyca – sos ogrodowy

Sobota 4.07.2026 **Dieta podstawowa**			
Śniadanie	**Obiad**	**Kolacja**	**Dzienna kaloryczność i wartość odżywcza**
Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 200ml, chleb 60g, bułka pszenna 1szt, wędlina drobiowa 70g, ser żółty 30g, pasta twarogowa 70g, pomidor 100g	Buraczkowa 400ml, schab pieczony 90g, ziemniak gotowany 160g, surówka z czerwonej kapusty 150g, kompot 200ml, słodka bułka 1szt	Bułka pszenna 1szt, chleb 60g, wędlina wieprzowa 70g, sałatka z marchewki i selera 100g, mix tłuszczowy 15g, serek topiony 1szt, ryż na mleku 250ml	Energia 2382,6kcal Białko 112,8g Tłuszcz 89g Węglowodany 282,6g Nasycone kw. Tł 14g Błonnik 39,9g Sód 1,1g Cukry 59,7g
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów			
Herbata z 200ml, chleb razowy 60g, bułka grahamka 1szt, wędlina drobiowa 70g, ser żółty 30g, pasta twarogowa 70g, pomidor 100g	Buraczkowa 400ml, schab gotowany 90g, ziemniak gotowany 160g, surówka z czerwonej kapusty200g, kompot 200ml, wafle kukurydziane 2 szt	Bułka grahamka 1szt, chleb razowy 60g, wędlina wieprzowa 70g, sałatka z marchewki i selera 100g, mix tłuszczowy 15g, serek topiony 1szt	Energia 2289,9kcal Białko 105,5g Tłuszcz 90,3g Węglowodany 269,6g Nasycone kw. Tł 13,4g Błonnik 40,2g Sód 1,2g Cukry 52,7g

Wykaz alergenów:

Mleko(łącznie z laktozą) – ser żółty, mix tłuszczowy, serek topiony, buraczkowa, pasta twarogowa, słodka bułka, ryż na mleku

Zboża zawierające gluten – bułka pszenna, chleb pszenny, chleb razowy, grahamka, słodka bułka,

Seler – buraczkowa

Jajka – słodka bułka

Gorczyca – sos ogrodowy, surówka z kapusty czerwonej, surówka z marchewki i selera

Niedziela 5.07.2026 **Dieta podstawowa**			
Śniadanie	**Obiad**	**Kolacja**	**Dzienna kaloryczność i wartość odżywcza**
Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 200ml, chleb 60g, mix tłuszczowy 15g, bułka pszenna 1szt, pasta jajeczna 70g, wędlina wieprzowa 70g, ogórek małosolny 100g	Zacierkowa 400ml, pieczony kotlet mielony wieprzowy 90g, kasza jęczmienna 160g, surówka z marchewki i pora 150g, jabłko 1szt, kompot 200ml	Kawa zbożowa z mlekiem 2% 200ml, chleb 60g, mix tłuszczowy 15g, bułka pszenna 1szt, surówka z rzepy 100g, wędlina drobiowa 70g, miód 1szt, kasza manna na mleku 250ml	Energia 2392kcal Białko 98,6g Tłuszcz 82,2g Węglowodany 314,4g Nasycone kw. Tł 11g Błonnik 32,9g Sód 0,9g Cukry 58,7g
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów			
Herbata 200ml, chleb razowy 60g, mix tłuszczowy 15g, bułka grahamka 1szt, pasta jajeczna 70g, , wędlina drobiowa70g, ogórek 100g	Zacierkowa 400ml, pieczony kotlet mielony wieprzowy 90g, kasza jęczmienna 160g, surówka z marchewki i pora 150g, jabłko 1szt, kompot 200ml	Kawa zbożowa z mlekiem 2% 200ml, chleb razowy 60g, mix tłuszczowy 15g, bułka grahamka 1szt, surówka z rzepy 100g, wędlina drobiowa 70g, serek topiony 1szt	Energia 2365kcal Białko 89,7g Tłuszcz 78,1g Węglowodany 350,3g Nasycone kw. Tł 12g Błonnik 33,7g Sód 1g Cukry 55,8g

Wykaz alergenów:

Mleko(łącznie z laktozą) – ser żółty, mix tłuszczowy, kawa zbożowa z mlekiem, pasta jajeczna, zacierkowa, mix tłuszczowy, kasza manna na mleku, surówka z rzepy

Zboża zawierające gluten – bułka pszenna, chleb zwykł, chleb razowy, grahamka, zacierkowa, wędlina wieprzowa, kasza jęczmienna, kasza manna na mleku

Jajka – pasta jajeczna, zacierkowa, kotlet mielony

Seler – zacierkowa

Gorczyca – surówka z marchewki i pora