Poniedziałek 6.07.2026

| Rodzaj diety | Śniadanie | 2 śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | Dzienna kaloryczność i wartość odżywcza |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Podstawowa | Kasza manna na mleku 2% 400ml, kawa zbożowa z cukrem 200ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna1szt, mix 15g, polędwica sopocka 70g , ogórek 100g, | | Barszcz zabielany 400ml, ziemniaki 200g, gotowana kiełbasa suwalska na kapuście 90/250g, kompot 200ml, | | Kawa zbożowa z mlekiem 2%i cukrem 200ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1szt, mix tł.15g, twarożek ziołowy z cebulką, śmietaną i szczypiorem 70g, pomidor 100g, jogurt owocowy1szt | Energia 2279,9kcal<br>Białko 89,3g<br>Tłuszcz 72,5g<br>Węglowodany 335,7g<br>Nasycone kw. Tł 21,6g<br>Błonnik 32,7g<br>Sód 1,3g<br>Cukry 77,9g |
| Łatwostrawna | Kasza manna na mleku 2% 400ml, kawa zbożowa 200ml, chleb zwykły 60g, bułka pszenna 1szt, mix tł. 15g, polędwica sopocka 70g, ogórek 100g | | Barszcz zabielany 400ml, gotowana farszynka indycza 90g w sosie pomidorowym, ziemniaki 200g, surówka z marchewki 150g, kompot 200ml, | | Kawa zbożowa z mlekiem 2%i cukrem 200ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1szt, mix tł.15g ser biały 70g, pomidor 100g, jogurt owocowy1szt | Energia 2128kcal<br>Białko 90,3g<br>Tłuszcz 68,9g<br>Węglowodany 286,7g<br>Nasycone kw. Tł 19,7g<br>Błonnik 33g<br>Sód 1,4g<br>Cukry 71,8g |
| Z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych | Kasza manna na bulionie warzywno- mięsnym 300ml, kawa zbożowa bez cukru 200ml, chleb razowy 100g,mix tł. 15g, polędwica sopocka 70g, ogórek 100g, | Sok pomidorowy 150ml | Barszcz bez śmietany 400ml, gotowana farszynka indycza 90g w sosie pomidorowym, ziemniaki 200g, surówka z marchewki 200g, kompot 200ml, | Chleb razowy 30g<br>Jajko 1szt | Kawa zbożowa bez cukru, chleb razowy 100g, mix tł. 15g, ser biały 70g, pomidor 100g, jogurt naturalny 1szt | Energia 2298kcal<br>Białko 94,3g<br>Tłuszcz 69,7g<br>Węglowodany 205,5g<br>Nasycone kw. Tł 18,4g<br>Błonnik 37g<br>Sód 1,2g<br>Cukry 52,8g |
| Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu | Kasza manna na mleku 2% 400ml, kawa zbożowa 200ml, chleb zwykły 60g, bułka pszenna 1szt, polędwica sopocka 70g, jabłko gotowane 100g | | Barszcz 400ml, gotowana farszynka indycza 90g w sosie pomidorowym, ziemniaki 200g, marchewka gotowana 150g, kompot 200ml, | | Kawa zbożowa z mlekiem 2%i cukrem 200ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1szt, ser biały 70g, pomidor 100g,jogurt owocowy 1szt | Energia 2158kcal<br>Białko 85,4g<br>Tłuszcz 62g<br>Węglowodany 314,6g<br>Nasycone kw. Tł 16,1g<br>Błonnik 35g<br>Sód 1g<br>Cukry 69,5g |

**Wykaz alergenów:**
Mleko (łącznie z laktozą)- kasza manna na mleku, mix. tł., kawa zbożowa z mlekiem , barszcz czerwony, ryż na mleku, kiełbasa suwalska,jogurt naturalny, jogurt owocowy
Zboża zawierające gluten- kasza manna na mleku, pieczywo, kawa zbożowa, kiełbasa suwalska, sos ogrodowy, farszynka
Seler-barszcz czerwony, sos ogrodowy, kasza manna na bulionie warzywnym
Soja i produkty pochodne- sos ogrodowy,
Gorczyca-, sos ogrodowy, kiełbasa suwalska,
Jaja- farszynka

Wtorek 7.07.2026

| Rodzaj diety | Śniadanie | 2 śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | Dzienna kaloryczność i wartość odżywcza |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Podstawowa | Ryż na mleku 2% 400ml, kawa zbożowa z cukrem 200ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna1szt, mix 15g, polędwica sopocka 70g, gruszka 100g, | | Pomidorowa z makaronem 400ml, kasza jęczmienna 160g, frykadelka wp duszona 90g, sur. z kiszonej kapusty 200g, kompot 200ml | | Kawa zbożowa z mlekiem 2% 200ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1szt, mix tł.15g,pasta twarogowo-chrzanowa 70g, ogórek 100g, jogurt owocowy1szt | Energia 2390,2 kcal<br>Białko 88,1g<br>Tłuszcz 79,8g<br>Węglowodany 344,4g<br>Nasycone kw. Tł 17,1g<br>Błonnik 28,9g<br>Sód 1,8g<br>Cukry 68,1g |
| Łatwostrawna | Ryż na mleku 2% 400ml, kawa zbożowa 200ml, chleb zwykły 60g, bułka pszenna 1szt, mix tł. 15g, polędwica sopocka 70g, jabłko 100g | | Pomidorowa z makaronem 400ml, kasza jęczmienna 160g, gotowana frykadelka indycza w sosie 90g, surówka z kapusty pekińskiej z marchewką 200g, kompot 200 ml, | | Kawa zbożowa z mlekiem 2% 200ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1szt, mix tł.15g, ser biały 70g, ogórek 100g,jogurt owocowy1szt | Energia 2223,1kcal<br>Białko 89g<br>Tłuszcz 75,1g<br>Węglowodany 297,8g<br>Nasycone kw. Tł 16,8g<br>Błonnik 28g<br>Sód 1,5g<br>Cukry 67,5g |
| Z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych | Ryż na bulionie warzywno- mięsnym 300ml, kawa zbożowa 200ml, chleb zwykły 60g, bułka pszenna 1szt, mix tł. 15g, polędwica sopocka 70g, ogórek kiszony 100g, | Chrupki kukurydziane 16g | Pomidorowa bez śmietany z makaronem 400ml, kasza jęczmienna 160g, gotowana frykadelka indycza w sosie 90g, sur. z kiszonej kapusty 200g, kompot 200ml, | Sok pomidorowy 150ml | Kawa zbożowa bez cukru, chleb razowy 100g, mix tł. 15g, pasztet 70g, ogórek 100g, jogurt owocowy1szt | Energia 2218,1kcal<br>Białko 84,5g<br>Tłuszcz 77,3g<br>Węglowodany 296,1g<br>Nasycone kw. Tł 15,4g<br>Błonnik 31,2g<br>Sód 1,6g<br>Cukry 58,4g |
| Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu | Ryż na mleku 2% 400ml, kawa zbożowa 200ml, chleb zwykły 60g, bułka pszenna 1szt, polędwica sopocka 70g, jabłko gotowane 100g | | Pomidorowa z makaronem 400ml, kasza jęczmienna 160g, gotowana frykadelka indycza w sosie 90g, marchewka oprószana 200g, kompot 200ml, | | Kawa zbożowa z mlekiem 2% 200ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1szt, pasztet 70g, ogórek 100g, jogurt owocowy1szt | Energia 2223kcal<br>Białko 73,6g<br>Tłuszcz 61,2g<br>Węglowodany 270,2g<br>Nasycone kw. Tł 13,3g<br>Błonnik 27,g<br>Sód 1,2g<br>Cukry 65,4g |

**Wykaz alergenów:**

Mleko (łącznie z laktozą)- mix. tł., kawa zbożowa z mlekiem, ser biały, ryż na mleku, pomidorowa z makaronem, pasztet, , pasta twarogowo-chrzanowa, jogurt naturalny, jogurt owocowy
Zboża zawierające gluten- kasza jęczmienna, pieczywo, kawa zbożowa, frykadelka wp, sos ogrodowy, pomidorowa z makaronem, pasztet
Seler-pomidorowa, pasztet , sos ogrodowy,
Soja i produkty pochodne- sos ogrodowy, pasztet,
Gorczyca- sos ogrodowy, pasztet Jaja- frykadelka indycza, pomidorowa z makaronem

Środa 8.07.2026

| Rodzaj diety | Śniadanie | 2 śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | Dzienna kaloryczność i wartość odżywcza |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Podstawowa | Makaron na mleku 2% 400ml, kawa zbożowa z cukrem 200ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1szt, mix 15g, polędwica sopocka 70g, jabłko 100g, | | Ogórkowa 400ml, kasza pęczak 160g, duszony kotlet mielony 90G, surówka z kapusty białej z musztardą 200g, kompot 200ml, | | Kawa zbożowa z mlekiem 2% 200ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1szt, mix tł.15g, pasta twarogowo- rybna ze szczypiorkiem 70g, banan 100g,liść sałaty, jogurt owocowy1szt | Energia 2430kcal<br>Białko 87,1g<br>Tłuszcz 79,5g<br>Węglowodany 356,86g<br>Nasycone kw. Tł 16g<br>Błonnik 29g<br>Sód 1,9g<br>Cukry 91,12g |
| Łatwostrawna | Makaron na mleku 2% 400ml, kawa zbożowa 200ml, chleb zwykły 60g, bułka pszenna 1szt, mix tł. 15g, polędwica sopocka 70g, jabłko 100g, sałata liść | | Krupnik 400ml, kasza pęczak 160g, gotowany pulpet indyczy w sosie własnym 90g, buraczki 200g, kompot 200ml, | | Kawa zbożowa z mlekiem 2% 200ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1szt, mix tł.15g, ser biały z cynamonem i cukrem 70g, banan 100g, sałata 20g, jogurt owocowy1szt | Energia 2380kcal<br>Białko 90g<br>Tłuszcz 87 g<br>Węglowodany 309,2g<br>Nasycone kw. Tł 24,3g<br>Błonnik 30g<br>Sód 1,3g<br>Cukry 85,4g |
| Z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych | Makaron na bulionie warzywno- mięsnym 300ml,Kawa zbożowa bez cukru 200ml, chleb razowy 100g,mix tł. 15g, polędwica sopocka 70g, pomidor 100g, | Wafle ryżowe 2szt | Krupnik 400ml, kasza jęczmienna 160g, gotowany pulpet indyczy w sosie własnym 90g, buraczki 200g, kompot 200ml, | Sok pomidorowy 200g | Kawa zbożowa bez cukru, chleb razowy 100g, mix tł. 15g, szynka polędwicowa 70g, ogórek 100g, sałata liść, jogurt naturalny 1szt | Energia 2410kcal<br>Białko 86g<br>Tłuszcz 91g<br>Węglowodany 311,7g<br>Nasycone kw. Tł 28,3g<br>Błonnik 31,6g<br>Sód 1,2g<br>Cukry 61,4g |
| Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu | Makaron na mleku 2% 400ml, kawa zbożowa 200ml, chleb zwykły 60g, bułka pszenna 1szt, polędwica sopocka 70g, jabłko gotowane 100g, | | Krupnik 400ml, kasza pęczak 160g, gotowany pulpet rybny w sosie pomidorowym 90g, buraczki 200g, kompot 200ml, | | Kawa zbożowa z mlekiem 2% 200ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1szt, ser biały z cynamonem i cukrem 70g, banan 100g, sałata liść , jogurt owocowy 1szt | Energia 2233,1kcal<br>Białko 83g<br>Tłuszcz 75g<br>Węglowodany 306,5g<br>Nasycone kw. Tł 19g<br>Błonnik 30g<br>Sód 1g<br>Cukry 82,4g |

**Wykaz alergenów:**

Mleko (łącznie z laktozą)- makaron na mleku, mix. tł., kawa zbożowa z mlekiem, ser biały, ,ogórkowa, jogurt naturalny, jogurt owocowy

Zboża zawierające gluten- makaron na mleku, kasza jęczmienna pęczak, pieczywo, kawa zbożowa,sos ogrodowy, pulpet indyczy, kotlet mielony

Seler-krupnik, ogórkowa, makaron na bulionie warzywno-mięsnym

Soja i produkty pochodne- wafle ryżowe, sos ogrodowy,

Gorczyca-sos ogrodowy, sur z kapusty, Jaja- pulpet indyczy, kotlet mielony

Czwartek 9.07.2026

| Rodzaj diety | Śniadanie | 2 śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | Dzienna kaloryczność i wartość odżywcza |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Podstawowa | Kasza jęczmienna na mleku 2% 400ml, kawa zbożowa z cukrem 200ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna1szt, mix 15g, pomarańcza 100g, polędwica sopocka 70g | | Zupa fasolowa 400ml, gotowany makaron z serem, cukrem i śmietaną na zimno 200g, jabłko 200g, kompot 200ml, | | Kawa zbożowa z mlekiem 2% 200ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1szt, mix tł.15g,jajko gotowane 1szt, pasta buraczkowo-twarogowa 80g,dżem 20g, jogurt owocowy1szt | Energia 2355,7kcal<br>Białko 88g<br>Tłuszcz 71,2 g<br>Węglowodany 340,6g<br>Nasycone kw. Tł 18,1g<br>Błonnik 29,3g<br>Sód 1,2g<br>Cukry 101,6g |
| Łatwostrawna | Kasza jęczmienna na mleku 2% 400ml, kawa zbożowa 200ml, chleb zwykły 60g, bułka pszenna 1szt, mix tł. 15g, pomarańcza 100g, polędwica sopocka 70g | | Zupa chłopska 400ml, gotowany makaron z serem, cukrem i śmietaną na zimno 200g,jabłko 200g, kompot 200ml, | | Kawa zbożowa z mlekiem 2% 200ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1szt, mix tł.15g,jajko gotowane 1szt, dżem 20g, pomidor 100g, jogurt owocowy 1szt | Energia 2295kcal<br>Białko 79,9g<br>Tłuszcz 68g<br>Węglowodany 340,8 g<br>Nasycone kw. Tł 18g<br>Błonnik 28,2g<br>Sód 1,1g<br>Cukry 103g |
| Z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych | Kasza jęczmienna na bulionie warzywno-mięsnym 300ml, kawa zbożowa bez cukru 200ml, chleb razowy 100g,mix tł. 15g, pomidor 100g, polędwica sopocka 70g | Chleb razowy 30g szynkowa 20g | Zupa chłopska bez śmietany 400ml, ziemniaki 200g, schab gotowany 90g, surówka z kapusty kiszonej 200g, kompot bez cukru 200ml, | Wafle ryżowe 2szt | Kawa zbożowa bez cukru, chleb razowy 100g, mix tł. 15g, jajko gotowane 1szt, biały ser 20g, pomidor 100g, jogurt naturalny 1szt | Energia 2212,8kcal<br>Białko 89,1g<br>Tłuszcz 81g<br>Węglowodany 262,7g<br>Nasycone kw. Tł 28,3g<br>Błonnik 31,7g<br>Sód 1,1g<br>Cukry 41,5g |
| Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu | Kasza jęczmienna na mleku 2% 400ml, kawa zbożowa 200ml, chleb zwykły 60g, bułka pszenna 1szt, pomarańcza 100g, polędwica sopocka 70g | | Zupa chłopska 400ml, gotowany makaron z serem, cukrem i śmietaną na zimno 200g,jabłko 200g, kompot 200ml, | | Kawa zbożowa z mlekiem 2% 200ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1szt, białka z 2 jaj,dżem 20g , pomidor 100g, jogurt owocowy1szt | Energia 2043kcal<br>Białko 91,7g<br>Tłuszcz 71,2g<br>Węglowodany 272,2g<br>Nasycone kw. Tł 28,3g<br>Błonnik 27g<br>Sód 1g<br>Cukry 55,4g |

**Wykaz alergenów:**
Mleko (łącznie z laktozą)- kasza jęczmienna na mleku, mix. tł., kawa zbożowa z mlekiem, serdelek, ser biały, jogurt owocowy, chłopska, pasta twarogowo-buraczana, szynkowa, jogurt naturalny, jogurt owocowy
Zboża zawierające gluten- kasza jęczmienna na mleku,zupa chłopska,makaron z serem, pieczywo, kawa zbożowa, sos ogrodowy, zupa chłopska
Seler- zupa chłopska, sos ogrodowy, kasza jęczmienna na bulionie warzywno- mięsnym
Soja i produkty pochodne- wafle ryżowe, sos ogrodowy,
Gorczyca- sos ogrodowy, szynkowa, Jaja- jajko,

Piątek 10.07.2026

| Rodzaj diety | Śniadanie | 2 śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | Dzienna kaloryczność i wartość odżywcza |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Podstawowa | Ryż na mleku 2% 400ml, kawa zbożowa z cukrem 200ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna1szt, mix 15g,ser żółty 70g, jabłko 100g, | | Kalafiorowa 400ml, kasza jęczmienna 160g, duszony burger rybny 90g, sur. z czerwonej kapusty 200g, kompot 200ml, | | Kawa zbożowa z mlekiem 2% 200ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1szt, mix tł.15g, ser biały półtłusty 70g, rzepa 100g, jogurt owocowy 1szt | Energia 2506,9kcal<br>Białko 97,1g<br>Tłuszcz 83,7g<br>Węglowodany 358,5g<br>Nasycone kw. Tł 28,4g<br>Błonnik 38,36g<br>Sód 1,5g<br>Cukry 81,08g |
| Łatwostrawna | Ryż na mleku 2% 400ml, kawa zbożowa 200ml, chleb zwykły 60g, bułka pszenna 1szt, mix tł 15g., ser żółty 70g jabłko 100g | | Kalafiorowa 400ml, kasza jęczmienna 160g, gotowany klopsik rybny w sosie pietruszkowym 90g, marchewka 200g, kompot 200ml, | | Kawa zbożowa z mlekiem 2% 200ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1szt, mix tł.15g, ser biały półtłusty 70g, pomidor 100g, jogurt owocowy 1szt | Energia 2513,1kcal<br>Białko 97,5g<br>Tłuszcz 94,2g<br>Węglowodany 318,8g<br>Nasycone kw. Tł 25,3g<br>Błonnik 34,9g<br>Sód 1,4g<br>Cukry 80,5g |
| Z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych | Ryż na bulionie warzywno-mięsnym 300ml, kawa zbożowa bez cukru 200ml, chleb razowy 100g,mix tł. 15g, ser żółty 70g, ogórek 70g, sałata liść, | Kalafior gotowany 100g | Kalafiorowa bez śmietany 400ml, kasza jęczmienna 160g, gotowany klopsik rybny w sosie pietruszkowym 90g, sur. z czerwonej kapusty 150g kompot 200ml, | Sok pomidorowy 150ml | Kawa zbożowa bez cukru, chleb razowy 100g, mix tł. 15g,szynkowa 70g, pomidor 100g, jogurt naturalny 1szt | Energia 2498,7kcal<br>Białko 93,8g<br>Tłuszcz 90,5 g<br>Węglowodany 328g<br>Nasycone kw. Tł 26,3g<br>Błonnik 35g<br>Sód 1,2g<br>Cukry 76g |
| Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu | Ryż na mleku 2% 400ml, kawa zbożowa 200ml, chleb zwykły 60g, bułka pszenna ser żółty 70g, dżem 20g, jabłko gotowane 100g | | Kalafiorowa bez śmietany 400ml, kasza jęczmienna 160g, gotowany klopsik rybny w sosie pietruszkowym 90g, marchewka gotowana 200g kompot 200ml, | | Kawa zbożowa z mlekiem 2% 200ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1szt, ser biały półtłusty 70g, pomidor 100g, jogurt owocowy 1szt | Energia 2321 kcal<br>Białko 91,8g<br>Tłuszcz 81g<br>Węglowodany 306,2g<br>Nasycone kw. Tł 22,3g<br>Błonnik 32g<br>Sód 1,1g<br>Cukry 82g |

**Wykaz alergenów:**

Mleko (łącznie z laktozą)- kalafiorowa, mix. tł., kawa zbożowa z mlekiem, ser topiony, ser biały, rzepa, ryż na mleku, szynkowa**, j**ogurt naturalny, jogurt owocowy
Zboża zawierające gluten- kasza jęczmienna pęczak, pieczywo, kawa zbożowa, burger rybny, klopsik rybny, szynkowa, sos ogrodowy,
Seler-kalafiorowa, szynkowa , sos ogrodowy,
Soja i produkty pochodne- wafle ryżowe, sos ogrodowy, sałatka z łososiem
Gorczyca-sos ogrodowy,
Jaja- jajko, burger rybny, klopsik rybny,

Sobota 11.07.2026

| Rodzaj diety | Śniadanie | 2 śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | Dzienna kaloryczność i wartość odżywcza |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Podstawowa | Płatki owsiane na mleku 2% 400ml, kawa zbożowa z cukrem 200ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna1szt, mix 15g, ser topiony 70g, pomarańcza 100g, | | Rosół z makaronem 400ml,ziemniaki 200g, duszony klopsik indyczy w sosie musztardowym 90g, buraczki z jabłkiem 200g, kisiel 200ml, | | Kawa zbożowa z mlekiem 2%i cukrem 200ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1szt, mix tł.15g, szynka polędwicowa 70g, marchew z olejem 100g,, | Energia 2359,5kcal<br>Białko 85,7g<br>Tłuszcz 77,8g<br>Węglowodany 342,4g<br>Nasycone kw. Tł 14,5g<br>Błonnik 34g<br>Sód 1,5g<br>Cukry 85,4g |
| Łatwostrawna | Płatki owsiane na mleku 2% 400ml, kawa zbożowa 200ml, chleb zwykły 60g, bułka pszenna 1szt, mix tł. 15g, jajko1szt, dżem 20g, pomarańcza 100g, | | Rosół z makaronem 400ml,ziemniaki 200g, gotowany pulpet indyczy w sosie pomidorowym 90g, buraczki z jabłkiem 200g, kisiel 200ml, | | Kawa zbożowa z mlekiem 2%i cukrem 200ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1szt, mix tł.15g, szynka polędwicowa 70g, marchew z olejem 100g, | Energia 2243,1 kcal<br>Białko 74,2g<br>Tłuszcz 71,2g<br>Węglowodany 272,2 g<br>Nasycone kw. Tł 28,3g<br>Błonnik 27g<br>Sód 1,2g<br>Cukry 83,4g |
| Z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych | Płatki owsiane na bulionie warzywno- mięsnym 300ml, kawa zbożowa bez cukru 200ml, chleb razowy 100g,mix tł. 15g, jajko1szt, ser biały 20g, , pomidor 100g, | Chrupki kukurydziane 16g | Rosół z makaronem 400ml ziemniaki 200g, gotowany pulpet indyczy w sosie pomidorowym 90g, buraczki z jabłkiem 200g, kisiel bez cukru 200ml, banan 1szt | Kefir 150ml | Kawa zbożowa bez cukru, chleb razowy 100g, mix tł. 15g, szynka polędwicowa 70g, pomidor 100g, | Energia 2261,8kcal<br>Białko 74,8g<br>Tłuszcz 75g<br>Węglowodany 281,7g<br>Nasycone kw. Tł 28,3g<br>Błonnik 31,6g<br>Sód 1,1g<br>Cukry 61,5g |
| Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu | Płatki owsiane na mleku 2% 400ml, kawa zbożowa 200ml, chleb zwykły 60g, bułka pszenna 1szt, , białka z 2 jaj,dżem 20g, pomarańcza 100g, | | Rosół z makaronem 400ml,ziemniaki 200g, gotowany pulpet indyczy w sosie pomidorowym 90g, buraczki z jabłkiem 200g, kisiel 200ml, | | Kawa zbożowa z mlekiem 2%i cukrem 200ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1szt, szynka polędwicowa 70g, marchew z olejem 100g, | Energia 2173 kcal<br>Białko 74,7g<br>Tłuszcz 67,2g<br>Węglowodany 317,3 g<br>Nasycone kw. Tł 25,3g<br>Błonnik 27,01g<br>Sód 1,1g<br>Cukry 75,4g |

**Wykaz alergenów:**

Mleko (łącznie z laktozą)- płatki owsiane na mleku, mix. tł., kawa zbożowa z mlekiem, ser biały, ryż na mleku, szynka polędwicowa

Zboża zawierające gluten- płatki owsiane na mleku, pieczywo, kawa zbożowa, klopsik indyczy, szynka polędwicowa, sos ogrodowy, pulpet indyczy

Seler-rosół , sos ogrodowy,Płatki owsiane na bulionie warzywno- mięsnym

Soja i produkty pochodne- wafle ryżowe, sos ogrodowy,

Gorczyca- sos ogrodowy, Jaja- klopsik indyczy, pulpet indyczy, jajko

Niedziela 12.07.2026

| Rodzaj diety | Śniadanie | 2 śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | Dzienna kaloryczność i wartość odżywcza |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Podstawowa | Kasza manna na mleku 2% 400ml, kawa zbożowa z cukrem 200ml, chleb zw. 90g, mix 15g, twarożek z papryką i ziołami 70g, jabłko 100g, | | Zupa z zielonej soczewicy 400ml, kasza jęczmienna 160g, schab panierowany, smażony 90g, sur z kap. kiszonej 200g, kisiel 200ml, | | Kawa zbożowa z mlekiem 2% 200ml, chleb zw. 90g, mix tł.15g, szynkowa 70g, sałatka jarzynowa 100g, | Energia 2359,5kcal<br>Białko 85,7g<br>Tłuszcz 77,8g<br>Węglowodany 342,4g<br>Nasycone kw. Tł 14,5g<br>Błonnik 21,2g<br>Sód 1,5g<br>Cukry 85,4g |
| Łatwostrawna | Kasza manna na mleku 2% 400ml, kawa zbożowa z cukrem 200ml, chleb zw. 90g, mix 15g, twarożek ze śmietaną i cukrem 70g, jabłko 100g, | | Zupa z zielonego groszku 400ml,, kasza jęczmienna 160g, filet gotowany w sosie 90g, sur z kap. pekińskiej 200g, kisiel 200ml, | | Kawa zbożowa z mlekiem 2%i cukrem 200ml, chleb zw. 90g,, mix tł.15g, szynkowa 70g, pomidor 70g, liść sałaty, | Energia 2259,1 kcal<br>Białko 84,8g<br>Tłuszcz 71,2g<br>Węglowodany 319,8g<br>Nasycone kw. Tł 10,8g<br>Błonnik 24,5g<br>Sód 1,4g<br>Cukry 75,8g |
| Z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych | Kasza manna na bulionie warzywno- mięsnym 300mlKawa zbożowa bez cukru 200ml, chleb razowy 100g,mix tł. 15g, jajko gotowane 1szt., ogórek kiszony 10g, | Chleb razowy 30g szynkowa 30g | Zupa z zielonego groszku bez śmietany 400ml, kasza jęczmienna 160g, filet gotowany w sosie 90g, surówka z kapusty kiszonej 200g, kisiel bez cukru 200ml, | Wafle ryżowe 2szt | Kawa zbożowa bez cukru, chleb razowy 100g, mix tł.15g, szynkowa 70g, sałatka jarzynowa 100g, | Energia 2315kcal<br>Białko 82,2g<br>Tłuszcz 73,9g<br>Węglowodany 330,3g<br>Nasycone kw. Tł 12,3g<br>Błonnik 27,2g<br>Sód 1,3g<br>Cukry 65,4g |
| Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu | Kasza manna na mleku 2% 400ml, kawa zbożowa z cukrem 200ml, chleb zw. 90g, twarożek z mlekiem i cukrem 70g, jabłko gotowane 100g, | | Zupa z zielonego groszku bez śmietany 400ml, kasza jęczmienna 160g, filet gotowany w sosie 90g, jabłko gotowane 200g, kisiel bez cukru 200ml, | | Kawa zbożowa z mlekiem 2%i cukrem 200ml, chleb zw. 90g,, szynkowa 70g, pomidor 70g, liść sałaty | Energia 2215 kcal<br>Białko 81,7g<br>Tłuszcz 71,2g<br>Węglowodany 311,8g<br>Nasycone kw. Tł 8,5g<br>Błonnik 28g<br>Sód 1,2g<br>Cukry 75,2g |

**Wykaz alergenów:**
Mleko (łącznie z laktozą)- kasza manna mleku, mix. tł., kawa zbożowa z mlekiem, ser biały, ryż na mleku, szynkowa, twarożek, zupa z zielonego groszku
Zboża zawierające gluten- kasza manna na mleku, pieczywo, kawa zbożowa, szynkowa, schabowy, filet gotowany w sosie, szynkowa, sos ogrodowy, rosół,
Seler-rosół, sos ogrodowy, sałatka jarzynowa,
Soja i produkty pochodne- wafle ryżowe, sos ogrodowy, pasztet drobiowy, sałatka jarzynowa, szynkowa pikantna sałatka z łososia Gorczyca-konserwa suwalska, sos ogrodowy, kiełbasa suwalska
Jaja- schabowy, filet gotowany w sosie, jajko, sałatka jarzynowa