| **Poniedziałek 20.07.2026**<br>**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, ser twarogowy 70g, szynka wp 30g pomidor 100g, | Z soczewicy czerwonej 400ml, pieczona babka ziemniaczana z kiełbasą 250g, surówka z kapusty kiszonej z selerem150g, jabłko1szt, kompot 200ml | Herbata 200ml, chleb 60g, mix tłuszczowy 15g, bułka grahamka 1szt, surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą 100g, wędlina drobiowa 70g, miód 1szt, pasta twarogowo-rybna 50 g, zacierka na mleku 250ml | Energia 2291,3kcal<br>Białko 99,9g<br>Tłuszcz 91,3g<br>Węglowodany 285,3g<br>Nasycone kw. Tł 15g<br>Błonnik 39,5g<br>Sód 1g<br>Cukry 57,2g |
| **Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów** | | | |
| Herbata 200ml, chleb razowy 60g, mix tłuszczowy 15g, bułka grahamka 1szt, ser twarogowy 70g, szynka wp 30g, pomidor 100g ogórek 100g | Z soczewicy czerwonej 400ml, gotowany klopsik drobiowy 90g, ziemniaki 200g, surówka z kapusty kiszonej z selerem 150g, pomarańcza 1szt, kompot 200ml | Kawa zbożowa z mlekiem 2% 200ml, chleb razowy 60g, mix tłuszczowy 15g, bułka grahamka 1szt, surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą 100g, wędlina drobiowa 70g, pasta twarogowo-rybna 50 g, | Energia 2289,9 kcal<br>Białko 105,5g<br>Tłuszcz 90,3g<br>Węglowodany 269,6g<br>Nasycone kw. Tł 12g<br>Błonnik 39,9g<br>Sód 1,1g<br>Cukry 58,9g |

**Wykaz alergenów:**
Mleko(łącznie z laktozą) – , mix tłuszczowy, kawa zbożowa z mlekiem, mix tłuszczowy, ser twarogowy, zacierka na mleku , ser topiony
Zboża zawierające gluten – bułka pszenna, chleb zwykł, chleb razowy, grahamka, szynka wieprzowa,
Jajka – babka ziemniaczana
Seler – zupa z czerwonej soczewicy, surówka z kapusty kiszonej z selerem
Gorczyca – surówka z kapusty kiszonej z selerem

| **Wtorek 21.07.2026**<br>**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, ser twarogowy 70g, ser topiony 1 szt, pomidor 100g, dżem 1szt | Zupa z fasolki szparagowej 400ml, duszony stek wp z cebulką 90g, surówka z marchewki z pestką słonecznika, pomarańcza 1szt, kompot 200ml | Herbata 200ml, chleb 60g, mix tłuszczowy 15g, bułka grahamka 1szt, warzywa z pary 100g, wędlina drobiowa 70g, jajko 1 szt, kasza manna na mleku 250ml | Energia 2406,1kcal<br>Białko 80,8g<br>Tłuszcz 89,8g<br>Węglowodany 341,5g<br>Nasycone kw. Tł 15g<br>Błonnik 37,8g<br>Sód 0,8g<br>Cukry 59,3g |
| **Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów** | | | |
| Herbata 200ml, chleb razowy 60g, mix tłuszczowy 15g, bułka grahamka 1szt, ser twarogowy 70g, jajko gotowane 1szt, pomidor 100g ogórek 80g | Zupa z fasolki szparagowej 400ml, duszony stek wp z cebulką 90g, surówka z marchewki z pestką słonecznika, pomarańcza 1szt, kompot 200ml | Kawa zbożowa z mlekiem 2% 200ml, chleb razowy 60g, mix tłuszczowy 15g, bułka grahamka 1szt, warzywa z pary 100g, wędlina drobiowa 70g, serek topiony 1szt | Energia 2213,8kcal<br>Białko 89,8g<br>Tłuszcz 79,3g<br>Węglowodany 272,7g<br>Nasycone kw. Tł 13,8g<br>Błonnik 38,9g<br>Sód 0,7g<br>Cukry 51,8g |

**Wykaz alergenów:**
Mleko(łącznie z laktozą) – , mix tłuszczowy, kawa zbożowa z mlekiem, mix tłuszczowy, ser twarogowy, kasza manna na mleku, ser topiony,
Zboża zawierające gluten – bułka pszenna, chleb zwykł, chleb razowy, grahamka, kasza manna na mleku,
Jajka – stek wp
Seler – zupa z fasolki szparagowej, surówka z kapusty kiszonej z selerem

| **Środa 22.07.2026**<br>**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, ser twarogowy 70g, jajko gotowane 1szt, pomidor 100g, dżem 1szt | Fasolowa 400ml, gotowany makaron z twarogiem i duszonym jabłkiem 250g, pomarańcza 1szt, kompot 200ml | Herbata 200ml, chleb 60g, mix tłuszczowy 15g, bułka grahamka 1szt, sałatka wielowarzywna 100g, wędlina drobiowa 70g, miód 1szt, serek topiony 1szt, zacierka na mleku 250ml | Energia 2283kcal<br>Białko 101,9g<br>Tłuszcz 72g<br>Węglowodany 306,8g<br>Nasycone kw. Tł 11,5g<br>Błonnik 38,1g<br>Sód 0,9g<br>Cukry 56,8g |
| **Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów** | | | |
| Herbata 200ml, chleb razowy 60g, mix tłuszczowy 15g, bułka grahamka 1szt, ser twarogowy 70g, jajko gotowane 1szt, pomidor 100g ogórek 80g | Fasolowa 400ml, gotowany klopsik rybny 90g, ziemniaki 200g, surówka z kapusty kiszonej z selerem 150g, pomarańcza 1szt, kompot 200ml | Kawa zbożowa z mlekiem 2% 200ml, chleb razowy 60g, mix tłuszczowy 15g, bułka grahamka 1szt, sałatka wielowarzywna 100g, wędlina drobiowa 70g, serek topiony 1szt | Energia 2213,1kcal<br>Białko 95,1g<br>Tłuszcz 70g<br>Węglowodany 300,7g<br>Nasycone kw. Tł 10g<br>Błonnik 37,1g<br>Sód 0,8g<br>Cukry 53,8g |

**Wykaz alergenów:**
Mleko(łącznie z laktozą) – , mix tłuszczowy, kawa zbożowa z mlekiem, mix tłuszczowy, ser twarogowy, zacierka na mleku
Zboża zawierające gluten – bułka pszenna, chleb zwykł, chleb razowy, grahamka, zacierkowa, wędlina wieprzowa,
Jajka – pasta jajeczna, zacierkowa, kotlet mielony
Seler – fasolowa, sałatka wielowarzywna, surówka z kapusty kiszonej z selerem
Gorczyca – sałatka wielowarzywna, surówka z kapusty kiszonej z selerem

| **Czwartek 23.07.2026**<br>**Dieta podstawowa** | | | |
|---|---|---|---|
| **Śniadanie** | **Obiad** | **Kolacja** | **Dzienna kaloryczność i wartość odżywcza** |
| Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 200ml, chleb 30g, chleb razowy 30g, mix tłuszczowy 15g, bułka pszenna 1szt, ser żółty 50g, pomidor 100g, rukola 5g, wędlina wieprzowa 30g | Ogórkowa 400ml, pieczona pieczeń rzymska dr 90g, kasza bulgur 160g, marchewka z pary 150g, jabłko 1szt, kompot 200ml | Herbata 200ml, chleb 60g, mix tłuszczowy 15g, bułka pszenna 1szt, ogórek 100g, twarożek cynamonem i rodzynkami 70g, miód 1szt, kasza manna na mleku 250ml | Energia 2234 kcal<br>Białko 107g<br>Tłuszcz 85g<br>Węglowodany 206,2g<br>Nasycone kw. Tł 10g<br>Błonnik 38,3g<br>Sód 0,9g<br>Cukry 51,2g |
| **Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów** | | | |
| Herbata 200ml, chleb razowy 60g, mix tłuszczowy 15g, bułka grahamka 1szt, pasta jajeczna 70g, , wędlina drobiowa70g, ogórek 80g, rukola 5g | Ogórkowa 400ml, pieczeń rzymska dr 90g , kasza bulgur 160g, marchewka z pary 150g, jabłko 1szt, kompot 200ml | Kawa zbożowa z mlekiem 2% 200ml, chleb razowy 60g, mix tłuszczowy 15g, bułka grahamka 1szt, ogórek 80g, wędlina drobiowa 30g, ser twarogowy 50g | Energia 2210kcal<br>Białko 104g<br>Tłuszcz 79g<br>Węglowodany 270,7g<br>Nasycone kw. Tł 9g<br>Błonnik 39g<br>Sód 0,7g<br>Cukry 49,1g |

**Wykaz alergenów:**
Mleko(łącznie z laktozą) – ser żółty, mix tłuszczowy, kawa zbożowa z mlekiem, mix tłuszczowy, ogórkowa, kawa zbożowa z mlekiem, twarożek z cynamonem, ser twarogowy
Zboża zawierające gluten – bułka pszenna, chleb zwykł, chleb razowy, grahamka, wędlina wieprzowa, kasza manna na mleku, kasza bulgur, pieczeń rzymska
Jajka – pieczeń rzymska
Seler – ogórkowa

| **Piątek 24.07.2026**<br>**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 z ciecierzycy 70g, wędlina wieprzowa 30g, pomidor 100g | Rosół z makaronem 400ml, duszony burger rybny 90g, kasza jęczmienna 160g, surówka z kapusty pekińskiej i marchewki 150g, gruszka 1szt, kompot 200ml | Herbata 200ml, chleb 60g, mix tłuszczowy 15g, bułka pszenna 1szt, sałatka jarzynowa 100g, ser żółty 40g, miód 1szt,wędlina drobiowa 70g, płatki ryżowe na mleku 250ml | Energia 2273cal<br>Białko 94,5g<br>Tłuszcz 81g<br>Węglowodany 291,6g<br>Nasycone kw. Tł 11g<br>Błonnik 38,7g<br>Sód 1,2g<br>Cukry 53,8g |
| **Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów** | | | |
| Herbata 200ml, chleb razowy 60g, mix tłuszczowy 15g, bułka grahamka pasta z ciecierzycy 70g, wędlina wieprzowa 30g, pomidor 100g | Rosół z makaronem 400ml, pieczony burger rybny 90g, kasza jęczmienna 160g, surówka z kapusty pekińskiej i marchewki 150g, gruszka 1szt, kompot 200ml | Herbata 200ml, chleb razowy 60g, mix tłuszczowy 15g, bułka grahamka 1szt, sałatka jarzynowa 100g, ser biały 40g,wędlina drobiowa 70g, | Energia 2151,1cal<br>Białko 92,1g<br>Tłuszcz 75g<br>Węglowodany 277g<br>Nasycone kw. Tł 9g<br>Błonnik 39,1g<br>Sód 1,0g<br>Cukry 51,2g |

**Wykaz alergenów:**
Mleko(łącznie z laktozą) – ser żółty, mix tłuszczowy, kawa zbożowa z mlekiem, mix tłuszczowy, płatki ryżowe na mleku, sałatka jarzynowa
Zboża zawierające gluten – bułka pszenna, chleb zwykł, chleb razowy, grahamka, rosół , wędlina wieprzowa, kasza jęczmienna
Jajka – burger rybny
Seler – rosół , sałatka jarzynowa
Gorczyca – surówka z kapusty pekińskiej

| **Sobota 25.07.2026**<br>**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, ser twarogowy 30g, wędlina drobiowa 80g, pomidor 100g, dżem 1szt | Kapuśniak z białej kapusty 400ml, udo z kurczaka pieczone 90g, kasza pęczak 90g, surówka z marchewki z porem 150g, jabłko 1szt, kompot 200ml | Herbata 200ml, chleb 60g, mix tłuszczowy 15g, bułka grahamka 1szt, surówka z białej kapusty 100g, wędlina wp 70g, miód 1szt, ser biały 30g, płatki owsiane na mleku 250ml | Energia 2243,1kcal<br>Białko 91,7g<br>Tłuszcz 71,2g<br>Węglowodany 302,2g<br>Nasycone kw. Tł 13g<br>Błonnik 39,5g<br>Sód 0,5g<br>Cukry 58,5g |
| **Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów** | | | |
| Herbata 200ml, chleb razowy 60g, mix tłuszczowy 15g, bułka grahamka 1szt, ser twarogowy 70g, wędlina drobiowa 50g, pomidor 100g | Kapuśniak z białej kapusty 400ml, udo z kurczaka pieczone 90g, kasza pęczak 90g, surówka z marchewki z porem 150g, jabłko 1szt, kompot 200ml | Kawa zbożowa z mlekiem 2% 200ml, chleb razowy 60g, mix tłuszczowy 15g, bułka grahamka 1szt, surówka z białej kapusty 100g, wędlina wp 50g, ser biały 70szt | Energia 2213,8kcal<br>Białko 89,8g<br>Tłuszcz 79,3g<br>Węglowodany 272,7g<br>Nasycone kw. Tł 11g<br>Błonnik 39,5g<br>Sód 0,5g<br>Cukry 53,4g |

**Wykaz alergenów:**
Mleko(łącznie z laktozą) – mix tłuszczowy, kawa zbożowa z mlekiem, mix tłuszczowy, ser twarogowy, płatki owsiane na mleku
Zboża zawierające gluten – bułka pszenna, chleb zwykły, chleb razowy, grahamka, płatki owsiane, wędlina wieprzowa,
Seler – kapuśniak z białej kapusty
Gorczyca – surówka z białej kapusty,

| **Niedziela 26.07.2026**<br>**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, ser twarogowy 70g, pasta jajeczna 50g, pomidor 100g, dżem 1szt | Ryżowa 400ml, smażony filet z kurczaka 90g, surówka z buraczków 150g, ziemniaki 200g, banan 1szt, kompot 200ml | Herbata 200ml, chleb 60g, mix tłuszczowy 15g, bułka grahamka 1szt, kalafior gotowany100g, wędlina drobiowa 70g, miód 1szt, serek topiony 1szt, kasza manna na mleku 250ml | Energia 2289,9kcal<br>Białko 105,5g<br>Tłuszcz 90,3g<br>Węglowodany 269,6g<br>Nasycone kw. Tł 13g<br>Błonnik 37,6g<br>Sód 1g<br>Cukry 58,8g |
| **Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów** | | | |
| Herbata 200ml, chleb razowy 60g, mix tłuszczowy 15g, bułka grahamka 1szt, ser twarogowy 70g, pasta jajeczna 50g, pomidor 100g | Ryżowa 400ml, gotowany filet z kurczaka 90g, ziemniaki 200g, surówka colesław 150g, pomarańcza 1szt, kompot 200ml | Kawa zbożowa z mlekiem 2% 200ml, chleb razowy 60g, mix tłuszczowy 15g, bułka grahamka 1szt, kalafior gotowany 100g, wędlina drobiowa 70g, serek topiony 1szt | Energia 2043,1kcal<br>Białko 91,7g<br>Tłuszcz 71,2g<br>Węglowodany 272,2g<br>Nasycone kw. Tł 12g<br>Błonnik 38g<br>Sód 0,7g<br>Cukry 59,5g |

**Wykaz alergenów:**
Mleko(łącznie z laktozą) – mix tłuszczowy, kawa zbożowa z mlekiem, mix tłuszczowy, ser twarogowy, kasza manna na mleku, serek topiony
Zboża zawierające gluten – bułka pszenna, chleb zwykł, chleb razowy, grahamka, kasza manna na mleku, smażony filet z kurczaka
Jajka – pasta jajeczna, smażony filet z kurczaka
Seler – ryżowa,