

Dzień	Posilek	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta łatwostrawna o zmienionej konsystencji – papkowata (miksowana/przecierana)	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
11.07 2026r	śniadanie	Kasza jęczmienna na mleku 300ml 1(jęczmień),7 Pieczywo mieszane pszenno – żytnie 120g – 1(pszenica, żyto) Mix tłuszczowy 25g – 7 Szynka drobiowa 30g – 1(pszenica),6,7, ser żółty 20g-7 serek fromage z jogurtem i szczypiorkiem 50g – 7 Pomidor 30g /sałata 30g,Ogórek świeży 50g Kawa inka z mlekiem 250ml -7 z cukrem(5g)	Kasza jęczmienna na mleku 300ml – 1(jęczmień),7 Pieczywo pszenne 120g – 1(pszenica) Mix tłuszczowy 25g – 7 Szynka dr (pszenica)1,6,7-30g, Mielonka śniadaniowa 20g – 1,4,7 Twarożek z jogurtem naturalnym 50g-7 Roszponka 20g/sałata 30g Sok warzywny 200g - 9 Kawa inka z mlekiem250ml -7 z cukrem(5g)	Kasza jęczmienna na mleku,przecierana 300ml – 1(jęczmień),7 Pieczywo pszenne 120g – 1(pszenica) Mix tłuszczowy 25g – 7 Mielonka śniadaniowa 20g – 1,4,7 Pasta z sera z zieleniną i jogurtem naturalnym 30g – 7 - Sok warzywny 200g - 9 Kawa inka z mlekiem250ml -7 z cukrem(5g)	Jogurt naturalny150g – 7 Pieczywo razowe 120g – (pszenica, żyto) Mix tłuszczowy 25g – 7 Szynka dr30g – 1(pszenica),6,7, ser żółty 20g-7 serek fromage z jogurtem i szczypiorkiem 50g – 7 Pomidor 30g /sałata 30g,Ogórek świeży 50g Kawa inka z mlekiem 250ml-7 II śniadanie: Budyń b/c 200ml – 1(pszenica),7
	obiad	Zupa brokułowa z makaronem natką pietruszki350ml – 1(pszenica),9 Ziemniaki gotowane z koperkiem 250g Potrawka z kurczaka 100/100 ml - 1,7 Surówka buraczki tarte z jabłkiem i olejem100g Kompot z/c (5g) 200 ml	Zupa brokułowa z makaronem i natką pietruszki 350ml – 1(pszenica),9 Ziemniaki gotowane z koperkiem250g Potrawka z kurczaka 100/100ml -1,7 Buraczki tarte z olejem 100g Kompot z/c (5g) 200 ml	Zupa brokułowa z makaronem natką pietruszki, przecierany 350ml –1(pszenica),9 Ziemniaki puree 250g miksowana – potrawka z kurczaka 100/100ml- 1,7 Puree z buraczków gotowanych z olejem 100g Kompot z/c (5g) 200 ml	Zupa brokułowa z makaronem i natką pietruszki 350ml – 1(pszenica),9 Ziemniaki gotowane z koperkiem 250g Potrawka z kurczaka 100/100ml 1,7 sałatka z ogórka kiszzonego z marchwią, cebula i olejem 100g Kompot b/c (5g) 200 ml
	kolacja	Pieczywo mieszane pszenno - żytnie 120g – 1(pszenica, żyto) Mix tłuszczowy 25g – 7 Szynk dr z indykiem 30g- 1,6,7 Serek topiony z szynką 50g-,7, ser żółty- -20g-7 Pomidor 50g Sałata masłowa 20g/ogórek 30g Herbata 250ml z cukrem(5g)	Pieczywo pszenne 120g – 1(pszenica) Mix tłuszczowy 25g – 7,szynka dr z indykiem 30g,- 1(pszenica),6,7 Serek fromage miksowany z jogurtem i zieleniną (koperek, natka pietruszki) 50g -7 Pomidor bez skórki 50g Sałata masłowa 20g/roszponka 30g Herbata 250ml z cukrem(5g)	Pieczywo pszenne 120g – 1(pszenica) Mix tłuszczowy 25g – 7,szynka 30g,szynka z indykiem30g z pomidorem bez skórki (30g), miksowana – 1(pszenica),6,7 Pasta z sera fromage miksowanego z jogurtem i zieleniną (koperek, natka pietruszki) 50g – 7 Mus marchwiowo- jabłkowy 100ml Herbata 250ml z cukrem (5g)	Pieczywo razowe 120g – 1(pszenica, żyto) Mix tłuszczowy 25g – 7 Szynka dr z indykiem 30g –1(pszenica),6,7, ser żółty 20g-7 Serek topiony z szynką 50g-,7 Pomidor 50g Sałata masłowa 20g/ogórek 30g Herbata b/cukru 250ml
	II kolacja				Maślanka naturalna 150gz otrębami 5g – 1(pszenica),7,8,11

Suma wartości odżywczych:	Energia (kcal): 2035.6 białko (g): 86.2 tłuszcze (g): 62.4 węglowodany ogółem (g): 297.3 błonnik (g): 29.7 sód (mg): 1692.3 kw. tłuszczowe nasycone ogółem (g): 16.6 % energii z białka: 17.4 % energii z tłuszczu: 27.8 % energii z węglowodanów: 54.8	Energia (kcal): 2078.5 białko (g): 91.3 tłuszcze (g): 57.1 węglowodany ogółem (g): 310.7 błonnik (g): 21.2 sód (mg): 1885.4 kw. tłuszczowe nasycone ogółem (g): 16.3 % energii z białka: 17.8 % energii z tłuszczu: 24.7 % energii z węglowodanów: 57.5	Energia (kcal): 2064.7 białko (g): 90.3 tłuszcze (g): 56.6 węglowodany ogółem (g): 309.3 błonnik (g): 21.2 sód (mg): 1870.9 kw. tłuszczowe nasycone ogółem (g): 16.0 % energii z białka: 17.7 % energii z tłuszczu: 24.7 % energii z węglowodanów: 57.6	Energia (kcal): 2035.7 białko (g): 87.3 tłuszcze (g): 60.7 węglowodany ogółem (g): 300.7 błonnik (g): 32.0 sód (mg): 1905.4 kw. tłuszczowe nasycone ogółem (g): 15.9 % energii z białka: 17.5 % energii z tłuszczu: 27.1 % energii z węglowodanów: 55.4
---------------------------	--	--	--	--

Dzień	Posilek	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta łatwostrawna o zmienionej konsystencji – papkowata (miksowana/przecierana)	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
12.07 2026r	śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300ml - 7 Pieczywo mieszane pszenno - żytnie 90g – 1 (pszenica, żyto) Pieczywo razowe 30g – 1(pszenica, żyto) Mix tłuszczowy 15g – 7 Szynka wp 30g – 1(pszenica),6,7 Pasta z sera twarogowego i zielonej pietruszki 50g- 7 Ser żółty 20g-7 Ogórek zielony 50g Salata 20g/pomidor 30g Kawa inka z mlekiem 250ml z cukrem(5g)	Kasza kukurydziana na mleku 300ml – 7 Pieczywo pszenne 120g – 1(pszenica) Mix tłuszczowy 15g – 7 Szynka z indyka prasowana 30g – 1(pszenica),6,7 Pasta z sera twarogowego i zielonej pietruszki 50g – 7 Salata 20g/rozszonka30g Pomidor bez skórki 50g Kawa inka z mlekiem 250ml z cukrem(5g)	Kasza kukurydziana na mleku 300ml – 7 Pieczywo pszenne 120g – 1(pszenica) Mix tłuszczowy 15g – 7 (30g), Pasta z sera twarogowego i pomidora bez skórki (50g) Pasta z szynki prasowanej z indyka 30g - 1(pszenica),6,7 Kawa inka z mlekiem 250ml z cukrem(5g)	Jogurt naturalny 150g – 7 Pieczywo razowe 120g – 1(pszenica, żyto) Mix tłuszczowy 15g – 7 Szynka wp 30g – 1(pszenica),6,7 Ser żółty 20g-7 Pasta z sera twarogowego i zielonej pietruszki 50g- 7 Ogórek zielony 50g salata 20g/ pomidor 30g Kawa inka z mlekiem b/cukru 250ml II śniadanie: Jabłko, sztuka
	obiad	Rosół z makaronem z natką pietruszki – 350ml – 9,1 Filet w sosie koperkowym 100/100-1,4,3 Ryż 250g Surówka z białej kapusty z marchewką i zieleciną , przyprawy ,olej-100g Kompot 200ml	Rosół z makaronem natką pietruszki – 350ml – 9,1 Filet z w sosie koperkowym 100/100,-1,4,3 ryż 250g Marchew oprószana 100g Kompot 200ml	Rosół z makaronem z natką pietruszki –350g– 9,1 Ziemniaki gotowane puree –150g Filet gotowany na parze /miksowana 100g-1,4,3 Puree z marchwi gotowanej z olejem 100g Kompot 200ml	Rosół z makaronem z natką pietruszki – 350ml – 9,1 Filet w sosie koperkowym 100/100-1,3,4 Ryż 250g Surówka z białej kapusty z marchewką i zieleciną , przyprawy ,olej-100g Kompot b/c 200ml
	kolacja	Pieczywo mieszane pszenno – żytnie 90g – 1(pszenica, żyto) Pieczywo razowe 30g – 1(pszenica, żyto) Mix tłuszczowy 15g – 7 Szynka dr/wp 30g – 9, ser żółty 20g-7 Twaróg półtłusty krajanka 50g – 7 Ogórek konserwowy 50g Salata masłowa 20g/ pomidor 30g Herbata 250ml z cukrem(5g)	Pieczywo pszenne 120g – 1(pszenica) Mix tłuszczowy 15g – 7 Pasta mięsno-jarzynowa 50g – 9 Twaróg półtłusty krajanka 50g – 7 Pomidor bez skórki 50g Salata masłowa 20g /rukola 30gHerbata 250ml z cukrem(5g)	Pieczywo pszenne 120g – 1 (pszenica) Mix tłuszczowy 15g – 7 Pasta mięsno-jarzynowa 50g – 9 Twaróg z jogurtem i koperkiem zmiksowany 50g – 7 Sok pomidorowy 200ml Herbata 250ml z cukrem(5g)	Pieczywo razowe 120g – 1(pszenica, żyto) Mix tłuszczowy 15g – 7 Szynka wp/dr 30g – 9, ser żółty 20g-7 Twaróg półtłusty krajanka 30g – 7 Ogórek konserwowy 50g Salata masłowa 20g/pomidor 30g Herbata b/cukru 250ml
	II kolacja				Maślanka naturalna 150g z siemieniem lnianym 5g – 7,8,11

Suma wartości odżywczych:	Energia (kcal): 2042.8 białko (g): 79.5 tłuszcze (g): 61.2 węglowodany ogółem (g): 310.3 błonnik (g): 34.5 sód (mg): 2095.3 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 17.9 % energii z białka: 17.4 % energii z tłuszczu: 26.9 % energii z węglowodanów: 57.0	Energia (kcal): 2048.7 białko (g): 82.6 tłuszcze (g): 50.8 węglowodany ogółem (g): 329.3 błonnik (g): 25.5 sód (mg): 2071.5 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 13.0 % energii z białka: 16.5 % energii z tłuszczu: 22.1 % energii z węglowodanów: 61.4	Energia (kcal): 2044.5 białko (g): 82.2 tłuszcze (g): 50.7 węglowodany ogółem (g): 328.6 błonnik (g): 25.5 sód (mg): 2071.5 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 13.0 % energii z białka: 16.4 % energii z tłuszczu: 22.1 % energii z węglowodanów: 61.4	Energia (kcal): 2033.1 białko (g): 71.3 tłuszcze (g): 66.5 węglowodany ogółem (g): 305.9 błonnik (g): 37.0 sód (mg): 2119.5 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 15.5 % energii z białka: 14.5 % energii z tłuszczu: 29.5 % energii z węglowodanów: 56.0	

Dzień	Posilek	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta łatwostrawna o zmienionej konsystencji – papkowata (miksowana/przecierana)	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
13.07. 2026r	śniadanie	Ryż na mleku 300ml- 7 Pieczywo mieszane pszenno-żytnie 120g – 1(pszenica, żyto), Mix tłuszczowy 25g - 7 Filet złocisty 30g – 1(pszenica),6,7 Salatka brokułowa 50g Ser żółty 20g -7 Pomidor 50g,Ogórek 30g sałata 20g Kawa inka z mlekiem 250ml z cukrem(5g)	Ryż na mleku 300ml – 7 Pieczywo pszenne 120g – 1(pszenica) Mix tłuszczowy 25 – 7 Salatka brokułowa 50g Ser biały krajanka 20 g -7 Filet złocisty 30 g- 1(pszenica),6,7 Mix salat 20g/ roszponka 30g Jabłko pieczone- 1szt Kawa inka z mlekiem 250ml z cukrem(5g)	Ryż na mleku, przecierany 300ml – 7 Pieczywo pszenne 120g – 1(pszenica) Mix tłuszczowy25g– 7 Pasta z sera twarogowego krajanka 50 g -1 Pasta z fileta złocistego(20) z pomidorem bez skórki (50) – 1(pszenica,),6,7 Mus z banana i jabłka pieczonego bez skórki 100g Kawa inka z mlekiem 250ml z cukrem(5g)	Jogurt naturalny 150g – 7 Pieczywo razowe 120g – 1(pszenica, żyto) Mix tłuszczowy 25g – 7 Filet złocisty 30g – 1(pszenica, żyto),6,7 Ser żółty 20g -7 Salatka brokułowa 50g Pomidor 50g Mix salat 20g/ roszponka 30g Kawa inka z mlekiem 250ml b/cukru II śniadanie: Jabłko 1szt
	obiad	Zupa jarzynowa z makaronem na wywarze drobiowym 350ml –1,7, 9 Gulasz wp 100/100 ml- 1,7 Ziemniaki 250g Surówka z białej kapusty z marchewką i olejem 100g Kompot z/c 200ml	Krem z białych warzyw na wywarze drobiowym z dodatkiem jogurtu naturalnego 350ml – 1,7,9 Ziemniaki250g gulasz wp 100/100g-1,7 Brokuł gotowany z olejem 100g Kompot z/c 200 ml	Krem z białych warzyw na wywarze drobiowym z dodatkiem jogurtu naturalnego 350ml – 7,9- miksowany Ziemniaki gotowane puree 250g Gulasz wp 100/100g-1,7 , miksowane Puree z gotowanego brokuła z olejem100g Kompot z/c 200 ml	Zupa jarzynowa z makaronem na wywarze drobiowym 350ml-1,7,9 Gulasz wp 100/100-1,7 Ziemniaki 250g, Surówka z białej kapusty z olejem -100g Kompot b/c 200ml
	kolacja	Pieczywo mieszane pszenno – żytnie 120g – 1(pszenica, żyto) Mix tłuszczowy 25g – 7 Szynka dr-30g – 1(pszenica),6,7 Pasta serowa z szczypiorkiem 50g -7 , Ser żółty 20g – 7 Ogórek kiszony 30g Salata masłowa 20g/ pomidor 50g Herbata 250ml z cukrem(5g)	Pieczywo pszenne 120g – 1 (pszenica, żyto) Mix tłuszczowy 15g – 7 Szynka dr 30g – 1(pszenica),6,7, Pasta serowa z koperkiem -50g - ,7 Szynka kon. 20g-1,6,7 Pomidor bez skórki 50g Sałata masłowa 20g/ roszponka 30g Herbata 250ml	Pieczywo pszenne 120g – 1 (pszenica) Mix tłuszczowy 15g – 7 Szynka dr 50g – 1(pszenica),6,7-miksowana Pasta serowa z koperkiem 50g-7 Sok warzywny 200g	Pieczywo razowe 120g – 1(pszenica, żyto) Mix tłuszczowy 15g – 7 szynka dr 30g – 1(pszenica),6,7 Pasta serowa z szczypiorkiem 50g – 7 Ser żółty 20g-7 Ogórek kiszony 50g Sałata masłowa 20g/ roszponka 30g Herbata b/cukru 250ml
	II kolacja				Jogurt naturalny 150g z nasionami słonecznika 5g – 7,8,11

Suma wartości odżywczych:	Energia (kcal): 2205.0 białko (g): 68.9 tłuszcze (g): 52.1 węglowodany ogółem (g): 385.6 błonnik (g): 39.1 sód (mg): 1951.0 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 14.3 % energii z białka: 13.0 %energii z tłuszczu: 21.4 % energii z węglowodanów: 65.7	Energia (kcal): 2170.1 białko (g): 69.4 tłuszcze (g): 53.3 węglowodany ogółem (g): 365.0 błonnik (g): 22.7 sód (mg): 2012.8 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 15.2 % energii z białka: 12.9 %energii z tłuszczu: 22.2 % energii z węglowodanów: 64.9	Energia (kcal): 2225.8 białko (g): 71.3 tłuszcze (g): 50.0 węglowodany ogółem (g): 385.9 błonnik (g): 25.5 sód (mg): 1918.7 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g):14.9 % energii z białka: 12.9 %energii z tłuszczu: 20.3 % energii z węglowodanów: 66.8	Energia (kcal): 2207.3 białko (g): 65.4 tłuszcze (g): 54.7 węglowodany ogółem (g): 384.1 błonnik (g): 41.2 sód (mg): 2078.1 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 15.0 % energii z białka: 12.2 %energii z tłuszczu: 22.5 % energii z węglowodanów: 65.3
---------------------------	--	--	---	--

Dzień	Posilek	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta łatwostrawna o zmienionej konsystencji – papkowata (miksowana/przecierana)	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
14.07. 2026r	śniadanie	Ryż na mleku 300ml- 7 Pieczywo mieszane pszenno-żytnie 120g – 1(pszenica, żyto), Mix tłuszczowy 25g - 7 Szynka kon wp 30g – 1(pszenica),6,7 Salatka jarzynowa 50g-3,9 Ser żółty 20g -7 Pomidor 50g Ogórek 30g sałata 30g Kawa inka z mlekiem 250ml z cukrem(5g)	Ryż na mleku 300ml – 7 Pieczywo pszenne 120g – 1(pszenica) Mix tłuszczowy 25 – 7 Ser biały krajanka 30 g -7 Filet złocisty 20 g- 1(pszenica),6,7 Salatka jarzynowa -50g-3,9 Mix salat 20g/ roszonek 30g Jabłko pieczone- 1szt Kawa inka z mlekiem 250ml z cukrem(5g)	Ryż na mleku, przecierany 300ml – 7 Pieczywo pszenne 120g – 1(pszenica) Mix tłuszczowy 25g – 7 Pasta z sera twarogowego krajanka 30 g -1 Pasta z fileta złocistego(20) z pomidorem bez skórki (50) – 1(pszenica),6,7 Mus z banana i jabłka pieczonego bez skórki 100g Kawa inka z mlekiem 250ml z cukrem(5g)	Jogurt naturalny 150g – 7 Pieczywo razowe 120g – 1(pszenica, żyto) Mix tłuszczowy 25g – 7 Szynka kon. Wp 30g – 1(pszenica, żyto),6,7 Ser żółty 20g -7 Salatka jarzynowa -3,9 Pomidor 50g Mix salat 20g/ roszonek 30g Kawa inka z mlekiem 250ml b/cukru II śniadanie: Jabłko 1szt
	obiad	Zupa krupnik na wywarze drobiowym, zabieleny 350ml –1, 9,3 Filet z kurczaka w sosie słodko kwaśnym 100g/100ml-1 Ziemniaki 250g Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g-9 Kompot z/c 200ml	Zupa krupnik na wywarze drobiowym 350ml – 1,9,3 Filet z kurczaka w sosie słodko -kwaśnym 100g/100ml-1 Ziemniaki 250g Brokuł gotowany z olejem 100g Kompot z/c 200 ml	Zupa krupnik na wywarze drobiowym 350ml – 1,9,3-miksowany Ziemniaki gotowane puree 250g Filet na parze (100g) , miksowane – 4 Puree z gotowanego brokuła z olejem 100g Kompot z/c 200 ml	Zupa krupnik na wywarze drobiowym, 350ml –1,9,3 Filet w sosie słodko –kwaśnym 100g/100ml-1 Ziemniaki 250g Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g-9 Kompot b/c 200ml
	kolacja	Pieczywo mieszane pszenno – żytnie 120g – 1(pszenica, żyto) Mix tłuszczowy 15g – 7 Szynka dr-30g – 1(pszenica),6,7 Pasta serowa z ziołami 50g -7 ,Ser żółty 20g – 7 Ogórek kiszony 30g Sałata masłowa 20g/ pomidor 50g Herbata 250ml z cukrem(5g)	Pieczywo pszenne 120g – 1 (pszenica, żyto) Mix tłuszczowy 15g – 7 Szynka dr 30g – 1(pszenica),6,7, Pasztecik dr 20, Pasta serowa z koperkiem -50g - ,7 Pomidor bez skórki 50g Sałata masłowa 20g/ roszonek 30g Herbata 250ml z cukrem(5g)	Pieczywo pszenne 120g – 1 (pszenica) Mix tłuszczowy 15g – 7 Szynka dr30g– 1(pszenica),6,7 Pasta serowa z koperkiem 30g - , 7 Sok warzywny 200ml Herbata 250ml z cukrem(5g)	Pieczywo razowe 120g – 1(pszenica, żyto) Mix tłuszczowy 15g – 7 Szynka dr 30g – 1(pszenica),6,7 Pasta serowa z ziołami 50g – 7 Ser żółty 20g-7 Ogórek kiszony 50g Sałata masłowa 20g/ roszonek 30g Herbata b/cukru 250ml
	II kolacja				Jogurt naturalny 150g z nasionami słonecznika 5g – 7,8,11

Suma wartości odżywczych:	Energia (kcal): 2205.0 białko (g): 68.9 tłuszcze (g): 52.1 węglowodany ogółem (g): 385.6 błonnik (g): 39.1 sód (mg): 1951.0 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 14.3 % energii z białka: 13.0 %energii z tłuszczu: 21.4 % energii z węglowodanów: 65.7	Energia (kcal): 2170.1 białko (g): 69.4 tłuszcze (g): 53.3 węglowodany ogółem (g): 365.0 błonnik (g): 22.7 sód (mg): 2012.8 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 15.2 % energii z białka: 12.9 %energii z tłuszczu: 22.2 % energii z węglowodanów: 64.9	Energia (kcal): 2225.8 białko (g): 71.3 tłuszcze (g): 50.0 węglowodany ogółem (g): 385.9 błonnik (g): 25.5 sód (mg): 1918.7 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g):14.9 % energii z białka: 12.9 %energii z tłuszczu: 20.3 % energii z węglowodanów: 66.8	Energia (kcal): 2207.3 białko (g): 65.4 tłuszcze (g): 54.7 węglowodany ogółem (g): 384.1 błonnik (g): 41.2 sód (mg): 2078.1 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 15.0 % energii z białka: 12.2 %energii z tłuszczu: 22.5 % energii z węglowodanów: 65.3
---------------------------	--	--	---	--

Dzień	Posiłek	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta łatwostrawna o zmiennej konsystencji – papkowata (miksowana)	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
15.07. 2026r	śniadanie	Makaron na mleku 300ml -1(pszenica), ⁷ Pieczywo mieszane pszenno – żytnie 120g – 1(pszenica, żyto) Mix tłuszczowy 25g – 7 Schab tradycyjny 30g – 1(pszenica), ^{6,7} Ser żółty 20g-7 Twarożek z rzodkiewką 50g-7 Ogórek świeży 50g Sałata masłowa 20g /pomidor 30g Kawa inka z mlekiem 250ml z cukrem(5g)	Makaron na mleku 300ml-1(pszenica), ⁷ Pieczywo pszenne 120g – 1(pszenica) Mix tłuszczowy 25g – 7 Schab tradycyjny–30g 1(pszenica), ^{6,7} Twarożek z bazylią 50g- , ⁷ Pomidor bez skórki 50g Sałata masłowa 20g/ roszponka 30g Kawa inka z mlekiem 250ml z cukrem(5g)	Makaron na mleku 300ml, przecierana - 1(pszenica), ⁷ Pieczywo pszenne 120g – 1(pszenica) Mix tłuszczowy 25g – 7 Pasta z mielonki śniadaniowej (30g) – 1(pszenica), ^{6,7} Pasta z jajka gotowanego (sztuka) na miękko z jogurtem naturalnym(25ml), bazylią i pomidorem (70g), miksowana – 3, ⁷ Mus z dyni, marchwi i jabłka z cynamonem 100g Kawa inka z mlekiem 250ml z cukrem(5g)	Jogurt naturalny 150g – 7 Pieczywo razowe 120g – 1 (pszenica, żyto) Mix tłuszczowy 25g – 7 Mix tłuszczowy 15g – 7 Schab tradycyjny 30g – 1(pszenica),^{6,7} Ser żółty 20g-7 Twarożek z rzodkiewką 50g-7 Ogórek świeży 50g Sałata masłowa 20g /pomidor 30g Kawa inka z mlekiem 250ml b/cukru II śniadanie: Sok pomidorowy-200ml – 9
	obiad	Pieczarkowa z makaronem i zieleniną, na wywarze drobiowym zabielały 350ml –1,9, Ziemniaki 250g Kotlet schabowy panierowany 100g -1,3 Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką, zieleniną , przyprawy olej – 100g Kompot 200 ml	Rosół z makaronem i zieleniną, na wywarze drobiowym– 350ml –1, 9, Ziemniaki 250g , udko gotowane 150g w sosie szpinakowym (80ml) – 1(pszenica), ^{7,9} Jarzynka z wody 100g(brokuł, kalafior, marchew) Kompot 200 ml	Rosół z makaronem i zieleniną, na wywarze drobiowym, przecierany 350ml – 1,9, ziemniaki 250g mięso drobiowe 150g, miksowane, sos szpinakowym (80ml) – 1(pszenica), ^{7,9} Puree z jarzynki 100g(brokuł kalafior, marchew) – 7, Kompot 200 ml	Pieczarkowa z makaronem i zieleniną, na wywarze drobiowym– 350ml –1,9, Ziemniaki 250g Kotlet schabowy panierowany 100g -1 ,3 Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką, zieleniną , przyprawy olej – 100g Kompot b/c 200ml
	kolacja	Pieczywo mieszane pszenno – żytnie 90g – 1(pszenica, żyto) Pieczywo razowe 30g – 1(pszenica, żyto) Mix tłuszczowy 15g – 7 Szynka 30g -1(pszenica), ^{6,7} Ser żółty 20g – 7 Jajko gotowane 50g-3 Ogórek świeży 30g Pomidor 50g Sałata masłowa 30g / Herbata 250ml z cukrem(5g)	Pieczywo pszenne 120g – 1(pszenica) Mix tłuszczowy 15g – 7 Blok koperkowy 20g - 1(pszenica), ^{6,7} Ser biały krajanka 30g – 7 Sałata masłowa 20g/rukola30g Sok warzywny 200 ml -9 Herbata 250ml z cukrem(5g)	Pieczywo pszenne 120g – 1 (pszenica) Mix tłuszczowy 15g – 7 Blok koperkowy 30g - 1(pszenica), ^{6,7} Pasta z sera białego z koperkiem 50g-7 Sok warzywny 200ml – 9 Herbata 250ml z cukrem(5g) Z P-O* Zupa mleczna z kaszą manną 250ml -1(pszenica), ⁷ (* Posiłek dodatkowy)	Pieczywo razowe 120g – 1(pszenica, żyto) Mix tłuszczowy 15g – 7 Szynka 30g -1(pszenica), ^{6,7} Serek topiony 30g – 7 Ser żółty 20g – 7 Jajko gotowane 50g-3 Ogórek świeży 30g Pomidor 50g Sałata masłowa 30g / Herbata 250ml
	II kolacja				Kefir naturalny 150g z pestkami dyni 5g - 7, 8,11

Suma wartości odżywczych:	Energia (kcal): 2279.1 białko (g): 76.8 tłuszcze (g): 76.7 węglowodany ogółem (g): 337.3 błonnik (g): 29.8 sód (mg): 2300.7 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 21.9 % energii z białka: 13.7 % energii z tłuszczu: 30.4 % energii z węglowodanów: 55.9	Energia (kcal): 2222.6 białko (g): 83.5 tłuszcze (g): 62.0 węglowodany ogółem (g):346.0 błonnik (g): 24.5 sód (mg): 2747.7 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 16.9 % energii z białka:15.3 % energii z tłuszczu: 25.1 % energii z węglowodanów:59.6	Energia (kcal): 2237.3 białko (g): 84.6 tłuszcze (g): 62.5 węglowodany ogółem (g): 347.5 błonnik (g): 24.5 sód (mg): 2763.4 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 17.2 % energii z białka: 15.4 % energii z tłuszczu: 25.1 % energii z węglowodanów: 59.5	Energia (kcal): 2089.5 białko (g): 74.0 tłuszcze (g): 69.0 węglowodany ogółem (g): 313.8 błonnik (g): 39.2 sód (mg): 2290.9 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 19.9 % energii z białka: 14.4 % energii z tłuszczu: 29.8 % energii z węglowodanów: 55.8
---------------------------	---	--	---	---

Dzień	Posilek	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta łatwostrawna o zmienionej konsystencji – papkowata (miksowana/przecierana)	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
16.07.2026r	śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300ml -7 Pieczywo mieszane pszenno - żytnie 90g – 1 (pszenica, żyto) Pieczywo razowe 30g – 1 (pszenica, żyto) Mix tłuszczowy 15g – 7 Szynka z indyka prasowana 30 – 1 (pszenica),6,7 Sałatka z makaronem ryżowym i warzywami 50g- 1,3 Ser żółty 20g-7 Ogórek zielony 50g Sałata 20g/pomidor 30g Kawa inka z mlekiem 250ml z cukrem(5g)	Kasza kukurydziana na mleku 300ml – 7 Pieczywo pszenne 120g – 1 (pszenica) Mix tłuszczowy 15g – 7 Szynka z indyka prasowana 50 – 1 (pszenica),6,7 Pasta z sera twarogowego i zielonej pietruszki 50g – 7 Sałata 20g/rocznica30g Pomidor bez skórki 50g, Kawa inka z mlekiem 250ml z cukrem(5g)	Kasza kukurydziana na mleku 300ml – 7 Pieczywo pszenne 120g – 1 (pszenica) Mix tłuszczowy 15g – 7 (30g), Pasta z sera twarogowego i pomidora bez skórki (50g) Pasta z szynki prasowanej z indyka 50g - 1 (pszenica),6,7, Kawa inka z mlekiem 250ml z cukrem(5g)	Jogurt naturalny 150g – 7 Pieczywo razowe 120g – 1 (pszenica, żyto) Mix tłuszczowy 15g – 7 Szynka z indyka prasowana 30 – 1 (pszenica),6,7 Ser żółty 20g-7 Sałatka z makaronem ryżowym i warzywami 50g- 1,3 Ogórek zielony 50g sałata 20g/ pomidor 30g, Kawa inka z mlekiem b/cukru 250ml II śniadanie: Jabłko, sztuka
	obiad	Zupa szczawiowa z jajkiem i ziemniakami z natką pietruszki – 350ml – 1,9,7 ryż 200g Potrawka z kurczaka 100/ 100g-1,3, Surówka z kiszonej kapusty z marchewką i zieleniną , przyprawy ,olej-100g Kompot 200ml	Zupa szczawiowa z jajkiem wywarze drobiowym z natką pietruszki – 350ml – 1,9,7 Ryż 200g Potrawka z kurczaka 100/ 100g-1,3, Marchew oprószana 100g Kompot 200ml	Zupa szczawiowa z jajkiem i ziemniakami na wywarze drobiowym z natką pietruszki –350g– 1,9,7, ryż 200g miksowany Potrawka z kurczaka 100/ 100g-1,3, /miksowane Puree z marchwi gotowanej z olejem 100g Kompot 200ml	Zupa szczawiowa z jajkiem na wywarze drobiowym z natką pietruszki – 350ml –1, 9,7 Ryż 200g, potrawka z kurczaka 100/ 100g- 1,3, Surówka z kiszonej kapusty z marchewką i zieleniną , przyprawy ,olej-100g Kompot b/c 200ml
	kolacja	Pieczywo mieszane pszenno – żytnie 90g – 1 (pszenica, żyto) Pieczywo razowe 30g – 1 (pszenica, żyto) Mix tłuszczowy 15g – 7 Szynka wp 30g-1,6,7 ser żółty 20g-7 Twaróg półtłusty krajanka 50g – 7 Ogórek konserwowy 50g Sałata masłowa 20g/ rukola 30g Herbata 250ml z cukrem(5g)	Pieczywo pszenne 120g – 1 (pszenica) Mix tłuszczowy 15g – 7 Pasta mięsno-jarzynowa 50g – 9 Twaróg półtłusty krajanka 50g – 7 Pomidor bez skórki 50g Sałata masłowa 20g / rukola 30g Herbata 250ml z cukrem(5g)	Pieczywo pszenne 120g – 1 (pszenica) Mix tłuszczowy 15g – 7 Pasta mięsno-jarzynowa 50g – 9 Twaróg z jogurtem i koperkiem zmiksowany 30g – 7 Sok pomidorowy 200ml Herbata 250ml z cukrem(5g)	Pieczywo razowe 120g – 1 (pszenica, żyto) Mix tłuszczowy 15g – 7 Szynka wp 30g-1,6,7 ser żółty 20g-7 Twaróg półtłusty krajanka 30g – 7 Ogórek konserwowy 50g Sałata masłowa 20g/pomidor 30g Herbata b/cukru 250ml
	II kolacja				Maślanka naturalna 150g z siemieniem lnianym 5g – 7,8,11

Suma wartości odżywczych:	Energia (kcal): 2042.8 białko (g): 79.5 tłuszcze (g): 61.2 węglowodany ogółem (g):310.3 błonnik (g): 34.5 sód (mg): 2095.3 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g):17.9 % energii z białka:17.4 % energii z tłuszczu: 26.9 % energii z węglowodanów: 57.0	Energia (kcal): 2048.7 białko (g): 82.6 tłuszcze (g): 50.8 węglowodany ogółem (g): 329.3 błonnik (g): 25.5 sód (mg): 2071.5 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 13.0 % energii z białka: 16.5 % energii z tłuszczu: 22.1 % energii z węglowodanów: 61.4	Energia (kcal): 2044.5 białko (g): 82.2 tłuszcze (g): 50.7 węglowodany ogółem (g): 328.6 błonnik (g): 25.5 sód (mg): 2071.5 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 13.0 % energii z białka: 16.4 % energii z tłuszczu: 22.1 % energii z węglowodanów: 61.4	Energia (kcal): 2033.1 białko (g): 71.3 tłuszcze (g): 66.5 węglowodany ogółem (g): 305.9 błonnik (g): 37.0 sód (mg): 2119.5 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g):15.5 % energii z białka: 14.5 % energii z tłuszczu: 29.5 % energii z węglowodanów: 56.0
---------------------------	--	---	---	--

	Posilek	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta łatwostrawna o zmiennej konsystencji – papkowata (miksowana/przecierana)	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
17.07.2026r	śniadanie	Kasza jęczmienna na mleku 300ml 1(jęczmień),7 Pieczywo mieszane pszenno – żytnie 120g – 1(pszenica, żyto) Mix tłuszczowy 25g – 7 Filet z kotła 30g – 1(pszenica),6,7, ser żółty 20g-7 Sałatka warzywna z kalafiolem i brokułem 50g – 3 Pomidor 30g /sałata 30g,Ogórek świeży 50g Kawa inka z mlekiem 250ml z cukrem(5g)	Kasza jęczmienna na mleku 300ml – 1(jęczmień),7 Pieczywo pszenne 120g – 1(pszenica) Mix tłuszczowy 25g – 7 Szynka dr (pszenica)1,6,7-30g, Filet z kotła 30g – 1,4,7 Sałatka warzywna z kalafiolem i brokułem50g – 3, Roszponka 20g/sałata 30g Sok warzywny 200g – 9, Kawa inka z mlekiem 250ml z cukrem(5g)	Kasza jęczmienna na mleku, przecierana 300ml – 1(jęczmień),7 Pieczywo pszenne 120g – 1(pszenica) Mix tłuszczowy 25g – 7 Filet z kotła 30g– 1,4,7 Pasta z sera z zieleniną i jogurtem naturalnym 30g – 7 - Sok warzywny 200g – 9 Kawa inka z mlekiem ,250ml z cukrem(5g)	Jogurt naturalny150g – 7 Pieczywo razowe 120g – (pszenica, żyto) Mix tłuszczowy 25g – 7 Filet z kotła 30g – 1(pszenica),6,7, ser żółty 20g-7 Sałatka warzywna z kalafiolem i brokułem 50g – 3, Kawa inka z mlekiem Pomidor 30g /sałata 30g,Ogórek świeży 50g, 250ml II śniadanie: Budyń b/c 200ml – 1(pszenica),7
	obiad	Zupa z czerwonej soczewicy z makaronem na wywarze drobiowym , zabieleną z natką pietruszki 350ml – 1(pszenica),9,7 Ziemniaki gotowane z koperkiem 250g Filet z morszczuka panierowany 100g -1,3, Surówka z kiszanej kapusty z jabłkiem i olejem100g Kompot z/c (5g) 200 ml	Rosół z makaronem na wywarze drobiowym z natką pietruszki zabieleny 350ml – 1(pszenica),7,9 Ziemniaki gotowane z koperkiem 250g Filet z morszczuka na parze 100g Buraczki tarte z olejem 100g Kompot z/c (5g) 200 ml	Rosół z makaronem na wywarze drobiowym z natką pietruszki zabieleny 350ml – 1(pszenica),7,9 Ziemniaki puree 250g Filet z morszczuka gotowany miksowany – 100g Puree z buraczków gotowanych z olejem 100g Kompot z/c (5g) 200 ml	Zupa z czerwonej soczewicy z makaronem na wywarze drobiowym , zabieleną z natką pietruszki 350ml – 1(pszenica),9 Ziemniaki gotowane z koperkiem 250g Filet z morszczuka panierowany 100g-1,3, sałatka z ogórka kiszzonego z marchwią, cebula i olejem 100g Kompot b/c (5g) 200 ml
	kolacja	Pieczywo mieszane pszenno - żytnie 120g – 1(pszenica, żyto) Mix tłuszczowy 25g – 7 Szynka konserwowa wp 30g – 1(pszenica),6,7 Serek fromage z chrzanem szczypiorkiem i cebulą 50g-,7, ser żółty-7-20g Pomidor 50g Sałata masłowa 20g/ogórek 30g Herbata 250ml z cukrem(5g)	Pieczywo pszenne 120g – 1(pszenica) Mix tłuszczowy 25g – 7,szynka konserwowa 20g, Szynka konserwowa 30g – 1(pszenica),6,7 Serek fromage miksowany z jogurtem i zieleniną (koperek, natka pietruszki) 50g -7 Pomidor bez skórki 50g Sałata masłowa 20g/roszponka 30g Herbata 250ml z cukrem(5g)	Pieczywo pszenne 120g – 1(pszenica) Mix tłuszczowy 25g – 7,szynka konserwowa 30g z pomidorem bez skórki (30g), miksowana – 1(pszenica),6,7 Pasta z serka fromage miksowanego z jogurtem i zieleniną (koperek, natka pietruszki) 50g – 7 Mus marchwiowo- jabłkowy 100ml Herbata 250ml z cukrem (5g)	Pieczywo razowe 120g – 1(pszenica, żyto) Mix tłuszczowy 25g – 7 Szynka konserwowa 30g – 1(pszenica),6,7, ser żółty 20g-7 Serek fromage z chrzanem szczypiorkiem i cebulą 50g-,7 Pomidor 50g Sałata masłowa 30g/ogórek 30g Herbata b/cukru 250ml
	II kolacja				Maślanka naturalna 150g z otrębami 5g – 1(pszenica),7,8,11

Suma wartości odżywczych:	Energia (kcal): 2035.6	Energia (kcal): 2078.5	Energia (kcal): 2064.7	Energia (kcal): 2035.7
	białko (g): 86.2	białko (g): 91.3	białko (g): 90.3	białko (g): 87.3
	tłuszcze (g):62.4	tłuszcze (g): 57.1	tłuszcze (g): 56.6	tłuszcze (g): 60.7
	węglowodany ogółem (g): 297.3	węglowodany ogółem (g): 310.7	węglowodany ogółem (g): 309.3	węglowodany ogółem (g): 300.7
	błonnik (g): 29.7	błonnik (g): 21.2	błonnik (g): 21.2	błonnik (g): 32.0
	sód (mg): 1692.3	sód (mg): 1885.4	sód (mg): 1870.9	sód (mg): 1905.4
	kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 16.6	kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 16.3	kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 16.0	kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 15.9
	% energii z białka:17.4	% energii z białka: 17.8	% energii z białka:17.7	% energii z białka:17.5
	% energii z tłuszczu: 27.8	% energii z tłuszczu: 24.7	% energii z tłuszczu: 24.7	% energii z tłuszczu: 27.1
	% energii z węglowodanów: 54.8	% energii z węglowodanów: 57.5	% energii z węglowodanów: 57.6	% energii z węglowodanów: 55.4

Dzień	Posilek	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta łatwostrawna o zmiennej konsystencji – papkowata	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
18.07.2026r	śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300ml - 1(owies),7 Pieczywo mieszane pszenno-żytnie 120g – 1(pszenica, żyto) Mix tłuszczowy 25g – 7 Szynka słoneczna dr/wp 30g – 1(pszenica)6, 7 Ser żółty 20g – 7 Twarożek z rzodkiewką 50g – 7 ogórek zielony 30g Sałata masłowa 30g/pomidor 50g Herbata 250ml z cukrem(5g)	Płatki owsiane na mleku 300ml - 1(owies), 7 Pieczywo pszenne 70g – 1(pszenica) Bułka pszenna śniadaniowa – 50g – 1(pszenica) Mix tłuszczowy 25g – 7 Szynka słoneczna 30g – 1(pszenica,6,7 Twarożek z zieleciną i jogurtem naturalnym 70g – 7, pomidor bez skórki 50g Sałata masłowa 20g/roszponka 30g Herbata 250ml z cukrem(5g)	Płatki owsiane na mleku, przecierane 300ml - 1(owies), 7 Pieczywo pszenne 120g – 1(pszenica) Mix tłuszczowy-25g-7 Pasta z szynki słonecznej (30g)i pomidora bez skórki (70g) – 1(pszenica),6,7 Twarożek z zieleciną i jogurtem naturalnym, miksowany 70g – 7 7,9 Herbata 250ml z cukrem(5g)	Jogurt naturalny 150g – 7Pieczywo razowe 120g – 1(pszenica, żyto) Mix tłuszczowy 25g – 7 Szynka słoneczna dr/wp 30g – 1 (pszenica),6,7 Twarożek z rzodkiewką 50g – 7ogórek zielony 50g, ser żółty 20g-7 Sałata masłowa30g/roszponka 20g Herbata bez cukru 250ml II śniadanie: Sok warzywny 200ml - 9
	obiad	Zupa szpinakowa z ryżem na wywarze drobiowym , zabelana z natką pietruszki 350ml – 1, Kotlet mielony dr 100g – 1(pszenica),3, ziemniaki 250g Surówka z pekińskiej kapusty z olejem 100g Kompot 200 ml	Jarzynowa makaronem 350ml – 1, kotlet mielony dr100g – 1(pszenica),3, ziemniaki 250g Surówka z pekińskiej kapusty z olejem 100g Kompot 200 ml	Jarzynowa z makaronem 350ml – przecierana 350ml – 1 kotlet mielony dr zmiksowany100g Puree z gotowanego ziemniaka, szpinaku 250g/ szpinak 100g Kompot z/c 200ml	Zupa szpinakowa z ryżem na wywarze drobiowym, zabelana z natką pietruszki 350ml – 1,7 kotlet mielony dr 100g – 1(pszenica),3, ziemniaki 250g Surówka z pekińskiej kapusty z olejem 100g Kompot b/c 200m
	kolacja	Pieczywo mieszane pszenno-żytnie 120g – 1(pszenica, żyto) Mix tłuszczowy 25g – 7 Ser żółty 20g-7 Szynka konserwowa 30g Ser topiony z ziołami 50g – 7 Sałata masłowa 20g,pomidor 30g Ogórek konserwowy 50g Herbata 250ml z cukrem(5g)	Pieczywo pszenne 120g – 1(pszenica) Mix tłuszczowy 25g – 7 Pasztecik dr 20g – 9, szynka konserwowa 30g Ser krajanka z ziołami 50g – 7 Sałata masłowa 30g,rukola 20g Pomidor bez skórki 50g Herbata 250ml z cukrem(5g)	Pieczywo pszenne 120g – 1(pszenica) Mix tłuszczowy 25g – 7 Pasta mięsno -warzywna z mięsa drobiowego, miksowana 50g - 9 Ser krajanka (50g) z ziołami, miksowany z dodatkiem jogurtu naturalnego i pomidora bez skórki (50g)– 7 Herbata 250ml z cukrem(5g)	Pieczywo razowe 120g – 1(pszenica, żyto) Mix tłuszczowy 15g – 7 Ser żółty 20g-7 Szynka konserwowa-30g Ser topiony z ziołami 50g – 7 Sałata masłowa 30g,rukola 20g Ogórek konserwowy 50g Herbata bez cukru 250ml
	II kolacja				Maślanka 150g z mieszkanką ziaren dyni i słonecznika z otrębami 5g - 7, 8,11

Suma wartości odżywczych:	Energia (kcal): 2127.87 białko (g): 84.4 łuszcze (g): 78.2 węglowodany ogółem (g): 282.9 blonnik (g): 26.3 sód (mg): 2504.7 kw.łuszczowe nasycone ogółem (g): 28.1 % energii z białka: 18.1 % energii z tłuszczu: 31.2 % energii z węglowodanów: 50.7	Energia (kcal): 2198.4 białko (g): 94.2 łuszcze (g): 64.4 węglowodany ogółem (g): 327.0 blonnik (g): 22.3 sód (mg): 2418.6 kw.łuszczowe nasycone ogółem (g): 24.2 % energii z białka: 16.5 % energii z tłuszczu: 25.7 % energii z węglowodanów: 57.8	Energia (kcal): 2189.2 białko (g): 92.2 łuszcze (g): 64.0 węglowodany ogółem (g): 319.0 blonnik (g): 23.3 sód (mg): 2408.5 kw.łuszczowe nasycone ogółem (g): 24.2 % energii z białka: 16.3 %energii z tłuszczu: 23.9 % energii z węglowodanów: 59.8	Energia (kcal): 2018.0 białko (g): 76.6 łuszcze (g): 73.4 węglowodany ogółem (g): 263.9 blonnik (g): 34.8 sód (mg): 3199.3 kw.łuszczowe nasycone ogółem (g): 27.9 % energii z białka: 14.7 %energii z tłuszczu: 30.5 % energii z węglowodanów: 54.8
---------------------------	---	--	---	---

Dzień	Posilek	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta łatwostrawna o zmienionej konsystencji – papkowata (miksowana/przecierana)	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
19.07. 2026r	śniadanie	Makaron na mleku 300ml – 1(pszenica),7 Pieczywo mieszane pszenno - żytnie 120g – 1(pszenica, żyto) Mix tłuszczowy 25g – 7 Ser żółty 20g – 7 Szynka konserwowa wp. 30g Pasta brokułowa z jajkiem 50g – 3,7 Pomidor 50g Ogórek zielony 30g/sałata 30g, Kawa inka z mlekiem 250ml z cukrem(5g)-7	Makaron na mleku 300ml – 1(pszenica),7 Pieczywo pszenne 120g – 1(pszenica) Mix tłuszczowy 25g – 7 Pasta brokułowa z białkiem jaja 30g – 3,7 Dżem niskosłodzony, bezpestkowy 20g Pomidor bez skórki 50g Rukola 20g/ sałata 30g, Kawa inka z mlekiem -7 250ml z cukrem(5g)	Makaron na mleku 300 ml – 1(pszenica),7 Pieczywo pszenne 120g – 1(pszenica) Mix tłuszczowy 25g – 7 Pasta brokułowa z białkiem jaja, miksowana 30g – 7 Dżem niskosłodzony, bezpestkowy 20g Mus dyniowy z jabłkiem 100ml , Kawa inka z mlekiem 250ml z cukrem,(5g)-7	Jogurt naturalny 150g – 7 Pieczywo razowe 120g – 1(pszenica, żyto) Mix tłuszczowy 15g – 7 Szynka konserwowa 30g Ser żółty 20g – 7 Pasta brokułowa z jajkiem 30g – 3,7 Pomidor 50g Rukola20g/sałata 30g, Kawa inka z mlekiem b/cukru 250ml-7 II śniadanie: Kanapka z chleba razowego z mixem tłuszczowym, wędliną rzodkiewką ,sałatą 35/5/25/5/5g- 1(pszenica, żyto),6,7
	obiad	Rosół z makaronem na wywarze drobiowym, – 1,9 350ml ziemniaki 250g, karkówka wp w sosie pieczeniowym j 100/100g- 1, Surówka z białej kapusty z olejem 100g Kompot 200 ml	Rosół z makaronem 350ml –1,9 Ziemniaki z koperkiem 250g Karkówka w sosie pieczeniowym 100/100g – 1(pszenica),1, Jarzynka z wody z olejem 100g Kompot 200 ml	Rosół z makaronem ,na wywarze drobiowym, przecierany 350ml – 1,9 Ziemniaki puree 250g Karkówka w sosie , miksowana 100g/100 -1, Sos pieczeniowy jasny (80ml) – 1(pszenica),7 Jarzynka z wody z olejem, puree 100g Kompot 200 ml	Rosół z makaronem na wywarze drobiowym, 350ml – 1,9 Ziemniaki gotowane z koperkiem 250g karkówka wp w sosie pieczeniowym 100g/100ml – 1(pszenica), Surówka z białej kapusty z z olejem 100g Kompot b/c 200ml
	kolacja	Pieczywo mieszane pszenno - żytnie 120g – 1(pszenica, żyto) Mix tłuszczowy 25g – 7 Polędwica dr 30g-1(pszenica) 6,7 Ser żółty 20g-7 Ser twarogowy krajanka z rzodkiewką50g – 7 Ogórek konserwowy 50g,Sałata 30g/pomidor 30g Herbata 250ml z cukrem(5g)	Pieczywo pszenne 120g – 1 (pszenica, żyto) Mix tłuszczowy 25g – 7 Serek biały krajanka 30g -7, Blok śniadaniowy30g-1(pszenica) 6,7 Pomidor bez skórki 50g Sałata 30g/roszponka 20g Sałatka selerowa z ananasem i szynką 50g-9,3 Herbata 250ml z cukrem(5g)	Pieczywo pszenne 120g – 1 (pszenica) Mix tłuszczowy 25g – 7 Pasta z sera białego krajanka z jogurtem 50g – 7 Pasta z bloku śniadaniowego 30g- 1(pszenica) 6,7 Sok pomidorowy 200ml Herbata 250ml z cukrem(5g)	Pieczywo razowe 120g – 1 (pszenica, żyto) Mix tłuszczowy 25g – 7 Polędwica dr 30g-1(pszenica) 6,7 Ser twarogowy krajanka z rzodkiewką50g – 7 Ser żółty 20g-7 Ogórek konserwowy 50g Sałata 30g/pomidor 30g Herbata b/cukru 250ml
	II kolacja				Jogurt naturalny 150gz sezamem 5g – 7

Suma wartości odżywczych:	Energia (kcal): 2107.9	Energia (kcal): 2107.7	Energia (kcal): 2184.3	Energia (kcal): 2095.5
	białko (g): 79.7	białko (g): 76.7	białko (g): 87.7	białko (g): 82.6
	łuszcze (g): 72.1	łuszcze (g): 54.7	łuszcze (g): 57.0	łuszcze (g): 71.4
	węglowodany ogółem (g): 301.9	węglowodany ogółem (g): 342.5	węglowodany ogółem (g): 345.5	węglowodany ogółem (g): 298.3
	łlennik (g): 31.7	łlennik (g): 28.6	łlennik (g): 28.6	łlennik (g): 35.1
	sód (mg): 2679.6	sód (mg): 3168.3	sód (mg): 2867.9	sód (mg): 3516.7
	kw.łuszczone nasyczone ogółem (g): 22.	kw.łuszczone nasyczone ogółem (g): 19.1	kw.łuszczone nasyczone ogółem (g): 20.5	kw.łuszczone nasyczone ogółem (g): 23.9
	% energii z białka: 15.6	% energii z białka: 14.8	% energii z białka: 16.4	% energii z białka: 16.2
	% energii z łuszczu: 30.7	% energii z łuszczu: 23.4	% energii z łuszczu: 23.5	% energii z łuszczu: 30.7
	% energii z węglowodanów: 53.7	% energii z węglowodanów: 61.8	% energii z węglowodanów: 60.2	% energii z węglowodanów: 53.1

Dzień	Posilek	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta łatwostrawna o zmienionej konsystencji – papkowata	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
20.07.2026r	śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300ml – 1(pszenica),7 Pieczywo mieszane pszenno - żytnie 120g – 1(pszenica, żyto) Mix tłuszczowy 15g – 7 Szynka konserwowa 30g – 1(pszenica)-6,7, Ser żółty 20g-7 Twarożek z koperkiem 50g -7 Ogórek kiszony 50g Sałata masłowa 20g/ pomidor 30g Kawa inka z mlekiem 250ml z cukrem(5g)	Płatki pszenne na mleku 300ml – 1(pszenica),7 Pieczywo pszenne 120g – 1(pszenica,) Mix tłuszczowy 15g – 7 Szynka konserwowa 30g-1(pszenica),6,7 Dżem bezpestkowy, niskosłodzony 20g, twarożek z koperkiem 50g Sałata masłowa 20g Mus jabłkowo-marchwiowo 100g Kawa inka z mlekiem 250ml z cukrem(5g)	Płatki pszenne na mleku 300ml, przecierany – 1(pszenica),7 Pieczywo pszenne 120g – 1(pszenica,) Mix tłuszczowy 15g – 7 Pasta z mielonki śniadaniowej (30g) i pomidora bez skórki (30g) – 1 (pszenica), 6,7 Dżem bezpestkowy, niskosłodzony 20g Twarożek 50g-7 Mus jabłkowo-marchwiowo 100g , Kawa inka z mlekiem 250ml z cukrem(5g)	Jogurt naturalny 150g – 7 Pieczywo razowe 120g – 1(pszenica, żyto) Mix tłuszczowy 15g – 7 Szynka konserwowa 30g-1(pszenica),6,7 Ser żółty 20g-7 Twarożek z koperkiem 50g-7, sałata masłowa 20g pomidor 50g ,ogórek kiszony 30, Kawa inka z mlekiem b/cukru 250ml II śniadanie: Kisiel b/c 200ml
	obiad	Zupa pomidorowa z makaronem na wywarze drobiowym z zieleciną 350ml – 1(jęczmień), 9 pierogi 300g-1,3,7, surówka z marchewki i pory 100g Kompot 200 ml	Zupa krem z białych warzyw na wywarze drobiowym z zieleciną 350ml – 1(jęczmień), 9 -1,7, ziemniaki 250g filet 100g-1,4, w sosie koperkowym 100ml-1,7 surówka z marchewki 100g Kompot 200 ml	Zupa krem z białych warzyw na wywarze drobiowym z zieleciną, przecierany 350ml - 1(jęczmień), 9 Ziemniaki gotowane puree z serem 350g – miksowane, morschczuk w sosie cytrynowym zmiksowany 100/100 ml-1,4,7 Marchewka gotowana 100g Kompot 200 ml	Pomidorowa z makaronem na wywarze drobiowym z zieleciną 350ml – 1(jęczmień), 9 Ziemniaki 250g, pierogi 300g-1,3,7 surówka z marchewki i pory 100g Kompot b/c 200ml
	Kolacja	Pieczywo mieszane pszenno – żytnie 120g – 1(pszenica, żyto) Mix tłuszczowy 15g – 7 Sałatka ryżowa z szynką , kukurydzą z ogórkiem i jajkiem z sosem majonezowo-jogurtowym 50g – 3,7, Szynka konserwowa 30g – 1,6,7 Ser żółty 20g-7 Ogórek 50g, Sałata masłowa 30g /pomidor 30g Herbata 250ml z cukrem(5g)	Pieczywo pszenne 120g – 1(pszenica) Mix tłuszczowy 15g – 7 Sałatka z ryżu, brokuła , jajka zieloną pietruszką, jogurtem naturalnym-50g-7,3 Ser krajanka 20g-7 - 7, Szynka konserwowa 30g – 1,6,7 Sałata masłowa 30g Sok warzywny 200ml Herbata 250ml z cukrem(5g)	Pieczywo pszenne 120g – 1(pszenica) Mix tłuszczowy 15g – 7 Sałatka z ryżu, brokuła , jajka . z zieloną pietruszką, jogurtem naturalnym, miksowana 50g-7 Pasta z szynki konserwowej 20g-1,6,7 Sok warzywny 200ml Herbata 250ml z cukrem(5g)	Pieczywo razowe 120g – 1(pszenica, żyto) Mix tłuszczowy 15g – 7 Sałatka z ryżu , brokuła , kukurydzy z ogórkiem i jajkiem z sosem majonezowo-jogurtowym 50g – 3,7, Szynka konserwowa 30g – 1,6,7, ser żółty 20g, Ogórek 50g Sałata masłowa 30g/ pomidor 30g Herbata b/cukru 250ml
	II kolacja				Kefir naturalny 150g z nasionami słonecznika 5g -7,8,11

Suma wartości odżywczych:	Energia (kcal): 2051.9 białko (g): 75.2 tłuszcze (g): 54.5 węglowodany ogółem (g): 332.0 błonnik (g): 31.9 sód (mg): 2140.9 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 11.9 % energii z białka: 15.1 % energii z tłuszczu: 23.9 % energii z węglowodanów: 60.9	Energia (kcal): 2088.7 białko (g): 68.3 tłuszcze (g): 63.1 węglowodany ogółem (g): 323.4 błonnik (g): 21.9 sód (mg): 1728.1 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 19.3 % energii z białka: 13.3 % energii z tłuszczu: 27.3 % energii z węglowodanów: 59.4	Energia (kcal): 2088.7 białko (g): 68.3 tłuszcze (g): 63.1 węglowodany ogółem (g): 323.4 błonnik (g): 21.9 sód (mg): 1728.1 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 19.3 % energii z białka: 13.3 % energii z tłuszczu: 27.3 % energii z węglowodanów: 59.4	Energia (kcal): 2154.1 białko (g): 76.6 tłuszcze (g): 62.0 węglowodany ogółem (g): 339.7 błonnik (g): 38.6 sód (mg): 2219.4 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 16.7 % energii z białka: 14.7 % energii z tłuszczu: 25.9 % energii z węglowodanów: 59.4
---------------------------	---	---	---	---

Lista alergenów Przepisy Unii Europejskiej dotyczą 14 alergenów. Szczegółowy wykaz znajduje się w Załączniku nr 2 w Rozporządzeniu Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) nr 1169/2011 z dnia 25 października 2011r. w sprawie przekazywania konsumentom informacji na temat żywności. Substancje lub produkty powodujące alergie lub reakcje nietolerancji: 1. Zboża zawierające gluten, tj. pszenica, żyto, jęczmień, owies, orkisz, kamut lub ich odmiany hybrydowe, a także produkty pochodne 2. Skorupiaki i produkty pochodne 3. Jaja i produkty pochodne 4. Ryby i produkty pochodne 5. Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne 6. Soja i produkty pochodne 7. Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą) 8. Orzechy: migdały, orzechy włoskie, nerkowca, brazylijskie, pistacje, makadamia i produkty pochodne 9. Seler i produkty pochodne 10. Gorczyca i produkty pochodne 11. Nasiona sezamu i produkty pochodne 12. Dwutlenek siarki i siarczyny w stężeniach powyżej 10 mg/kg lub 10 mg/litr w przeliczeniu na całkowitą zawartość SO₂ dla produktów w postaci gotowej bezpośrednio do spożycia lub w postaci przygotowanej do spożycia zgodnie z instrukcjami wytwórców 13. Łubin i produkty pochodne 14. Mięczaki i produkty pochodne.

Dostawca cateringu zastrzega sobie możliwość zamiany produktów i dań z przyczyn od niego niezależnych.