

Poniedziałek 21.07.2025	Dieta podstawowa	Dieta z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów (CUKRZYCOWA)	Dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych (KARDIOLOGICZNA)	Dieta Łatwostrawna z ogr.tł i z ogr.sub.pob.wydz. soków żołądkowych	Dieta Bogatobiałkowa
Śniadanie	Herbata czarna b/c -250ml Bułka graham-100g (gluten) Margaryna 60% tł 10 g Paszтет drobiowy 40 g (jaja, gluten, seler) Serek wiejski 40 g (mleko) Sałata lodowa 20 g Ogórek świeży b/s 80 g	Herbata czarna b/c -250ml Bułka graham-100g (gluten) Margaryna 60% tł -10g Paszтет drobiowy 40 g (jaja, gluten, seler) Serek wiejski 40 g (mleko) Sałata lodowa 20 g Ogórek świeży b/s 80 g	Herbata czarna b/c -250ml Bułka graham-100 g (gluten) Margaryna 60% tł -10g Wędlina z indyka 40 g (soja) Serek wiejski 40 g (mleko) Sałata lodowa 20 g Ogórek świeży b/s 80 g	Herbata czarna b/c -250ml Zacierka na mleku b/l-300ml (mleko, gluten, jaja) Bułka kajzerka – 100g (gluten) Masło – 10g (mleko) Wędlina z indyka 40 g (soja) Serek wiejski 40 g (mleko) Sałata lodowa 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna b/c -250ml Zacierka na mleku b/l-300ml (mleko, gluten, jaja) Bułka kajzerka – 100g (gluten) Masło – 10g (mleko) Wędlina z indyka 40 g (soja) Serek wiejski 80 g (mleko) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g
Obiad	Kompot owocowy b/c 250ml Zupa ziemniaczana 400 ml (mleko seler) Sos boloński z mięsem dr 150 g (gluten) Makaron pełnoziarnisty 200 g (jaja, gluten) Mix warzyw gotowanych 150 g	Kompot owocowy b/c 250ml Zupa ziemniaczana 400 ml (mleko seler) Sos boloński z mięsem dr 150 g (gluten) Makaron pełnoziarnisty 200 g (jaja, gluten) Mix warzyw gotowanych 150 g	Kompot owocowy b/c 250ml Zupa ziemniaczana 400 ml (mleko seler) Sos boloński z mięsem dr 200 g (gluten) Makaron pełnoziarnisty 200 g (jaja, gluten) Mix warzyw gotowanych 150 g	Kompot owocowy b/c 250ml Zupa ziemniaczana 400 ml (mleko seler) Sos boloński z mięsem dr 150 g (gluten) Makaron 200 g (jaja, gluten) Marchew pieczona z tymiankiem 150 g	Kompot owocowy b/c 250ml Zupa ziemniaczana 400 ml (mleko seler) Sos boloński z mięsem dr 200 g (gluten) Makaron 200 g (jaja, gluten) Marchew pieczona z tymiankiem 150 g
Kolacja	Herbata owocowa b/c 250ml Chleb graham – 70g (gluten, sezam) Chleb pszenny – 30g (gluten) Margaryna 60% tł -10g Jajko gotowane 1 szt 50 g (jaja) Szynka z kurczaka 30 g (soja) Roszponka 10 g Rzodkiewka 80 g	Herbata owocowa b/c-250ml Chleb graham – 100g (gluten, sezam) Margaryna 60% tł -10g Jajko gotowane 1 szt 50 g (jaja) Szynka z kurczaka 30 g (soja) Roszponka 10 g Rzodkiewka 80 g	Herbata owocowa b/c-250ml Chleb graham - 70g (gluten, sezam) Chleb pszenny – 30g (gluten) Margaryna 60% tł -10g Jajko gotowane 1 szt 50 g (jaja) Szynka z kurczaka 30 g (soja) Roszponka 10 g Rzodkiewka 80 g	Herbata owocowa b/c -250ml Chleb pszenny – 100g(gluten) Masło – 10g (mleko) Jajko gotowane 1 szt 50 g (jaja) Szynka z kurczaka 30 g (soja) Roszponka 10 g Pomidor 80 g	Herbata owocowa b/c -250ml Chleb pszenny – 100g(gluten) Masło – 10g (mleko) Jajko gotowane 2 szt 100 g (jaja) Szynka z kurczaka 30 g (soja) Roszponka 10 g Pomidor 80 g
Posiłek dodatkowy	Jogurt naturalny 150g (mleko)	Jogurt naturalny 150g (mleko) Płatki owsiane 15 g (gluten)	Jogurt naturalny 150g (mleko)	Jogurt naturalny 150g (mleko)	Jogurt naturalny 150g (mleko)
Wartości odżywcze	Kcal: 2066/ B: 93,5 g/ T: 73,1 g/ Tł. nasycone: 13,2 g/ W: 262,7 g/ Cukry: 17,1 g/ Na: 3837 mg	Kcal: 2079/ B: 95,3 g/ T: 74,3 g/ Tł. nasycone: 13,2 g/ W: 271,5 g/ Cukry: 17 g/ Na: 3638 mg	Kcal: 2002/ B: 90,9 g/ T: 70,5 g/ Tł. nasycone: 11,4 g/ W: 260,9 g/ Cukry: 17 g/ Na: 3663 mg	Kcal: 2138/ B: 104,7 g/ T: 57,9 g/ Tł. nasycone: 22,3 g/ W: 309,8 g/ Cukry: 39,1 g/ Na: 3974 mg	Kcal: 2281/ B: 121,8 g/ T: 65,8 g/ Tł. nasycone: 24 g/ W: 310,8 g/ Cukry: 39,1 g/ Na: 4080 mg

Wtorek 22.07.2025	Dieta podstawowa	Dieta z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów (CUKRZYCOWA)	Dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych (KARDIOLOGICZNA)	Dieta Łatwostrawna z ogr.tł i z ogr.sub.pob.wydz. soków Żołądkowych	Dieta Bogatobiałkowa
Śniadanie	Herbata czarna b/c -250ml Chleb graham - 70g (gluten, sezam) Chleb pszenny – 30g (gluten) Margaryna 60% tł -10g Pasta twarogowa z szczypiorkiem 50 g (mleko) Hummus 30 g (sezam) Pasta z włoszczyzny z koncentratem pomidorowym 80 g (seler) Sałata lodowa 20 g	Herbata czarna b/c -250ml Chleb graham - 100g (gluten, sezam) Margaryna 60% tł -10g Pasta twarogowa z szczypiorkiem 50 g (mleko) Hummus 30 g (sezam) Pasta z włoszczyzny z koncentratem pomidorowym 80 g (seler) Sałata lodowa 20 g	Herbata czarna b/c -250ml Chleb graham - 70g (gluten, sezam) Chleb pszenny – 30g (gluten) Margaryna 60% tł -10g Pasta twarogowa z szczypiorkiem 50 g (mleko) Hummus 30 g (sezam) Pasta z włoszczyzny z koncentratem pomidorowym 80 g (seler) Sałata lodowa 20 g	Herbata czarna b/c -250ml Kasza manna na mleku b/l -300ml (gluten, mleko) Chleb pszenny – 100g (gluten) Masło – 10g (mleko) Pasta twarogowa z natką pietruszki 50 g (mleko) Szynka z kurczaka 30 g (soja) Pasta z włoszczyzny z koncentratem pomidorowym 80 g (seler) Sałata lodowa 20 g	Herbata czarna b/c -250ml Kasza manna na mleku b/l -300ml (gluten, mleko) Chleb pszenny – 100g (gluten) Masło – 10g (mleko) Pasta twarogowa z natką pietruszki 80 g (mleko) Szynka z kurczaka 30 g (soja) Pasta z włoszczyzny z koncentratem pomidorowym 80 g (seler) Sałata lodowa 20 g
Obiad	Kompot owocowy b/c 250ml Kapuśniak z młodej kapusty z ziemniakami 400ml (seler) Gulasz wieprzowy 150 g (gluten) Kluski śląskie 200 g (gluten) Sałatka szwedzka 150 g	Kompot owocowy b/c 250ml Kapuśniak z młodej kapusty z ziemniakami 400ml (seler) Gulasz wieprzowy 150 g (gluten) Kluski śląskie 200 g (gluten) Sałatka szwedzka 150 g	Kompot owocowy b/c 250ml Kapuśniak z młodej kapusty z ziemniakami 400ml (seler) Gulasz drobiowy 150 g (gluten) Kluski śląskie 200 g (gluten) Sałatka szwedzka 150 g	Kompot owocowy b/c 250ml Koperkowa z ziemniakami 400ml (mleko, seler) Gulasz drobiowy 150 g (gluten) Kluski śląskie 200 g (gluten) Cukinia duszona z pomidorami 150 g	Kompot owocowy b/c 250ml Koperkowa z ziemniakami 400ml (mleko, seler) Gulasz drobiowy 200 g (gluten) Kluski śląskie 200 g (gluten) Cukinia duszona z pomidorami 150 g
Kolacja	Herbata owocowa b/c -250ml Chleb graham - 70g (gluten, sezam) Chleb pszenny – 30g (gluten) Margaryna 60% tł -10g Wędlina z indyka 60 g (soja) Sałata rzymska 20 g Pomidor 80 g	Herbata owocowa b/c -250ml Chleb graham - 100g (gluten, sezam) Margaryna 60% tł -10g Wędlina z indyka 60 g (soja) Sałata rzymska 20 g Pomidor 80 g	Herbata owocowa b/c -250ml Chleb graham - 70g (gluten, sezam) Chleb pszenny – 30g (gluten) Margaryna 60% tł -10g Wędlina z indyka 60 g (soja) Sałata rzymska 20 g Pomidor 80 g	Herbata owocowa b/c -250ml Chleb pszenny -100g (gluten, sezam) Masło – 10g (mleko) Wędlina z indyka 60 g (soja) Sałata rzymska 20 g Pomidor 80 g	Herbata owocowa b/c -250ml Chleb pszenny -100g (gluten, sezam) Masło – 10g (mleko) Wędlina z indyka 80 g (soja) Sałata rzymska 20 g Pomidor 80 g
Posiłek dodatkowy	Mus owocowy 120 g	Kanapka z grahama (60 g) z jajkiem 25 g, sałatą lodową (20 g) i pomidorem (20 g) (mleko, gluten, sezam, jaja)	Mus owocowy 120 g	Mus owocowy 120 g	Mus owocowy 120 g
Wartości odżywcze	Kcal: 2019/ B: 80,2 g/ T: 63,7 g/ Tł. nasycone: 15,9 g/ W: 289,1 g/ Cukry: 35 g/ Na: 3182 mg	Kcal: 2148/ B: 88,2 g/ T: 70,7 g/ Tł. nasycone: 15,9 g/ W: 302,2 g/ Cukry: 23,5 g/ Na: 3477 mg	Kcal: 1984/ B: 77,4 g/ T: 61,1 g/ Tł. nasycone: 11,2 g/ W: 289,1 g/ Cukry: 35 g/ Na: 3212 mg	Kcal: 2077/ B: 89,1 g/ T: 51,6 g/ Tł. nasycone: 22,6 g/ W: 318,2 g/ Cukry: 47,2 g/ Na: 3399 mg	Kcal: 2195/ B: 104,8 g/ T: 57,2 g/ Tł. nasycone: 24,3 g/ W: 319,4 g/ Cukry: 48,2 g/ 3613 mg

Środa 23.07.2025	Dieta podstawowa	Dieta z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów (CUKRZYCOWA)	Dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych (KARDIOLOGICZNA)	Dieta Łatwostrawna z ogr.tł i z ogr.sub.pob.wydz. soków Żołądkowych	Dieta Bogatobiałkowa
Śniadanie	Herbata czarna b/c -250ml Bułka graham-100g (gluten) Margaryna 60% tł -10g Ser żółty 30 g (mleko) Wędlina z indyka 40 g (soja) Sałata lodowa 20 g Ogórek kiszony 80 g	Herbata czarna b/c-250ml Bułka graham – 100g (gluten) Margaryna 60% tł -10g Ser żółty 30 g (mleko) Wędlina z indyka 40 g (soja) Sałata lodowa 20 g Ogórek kiszony 80 g	Herbata czarna b/c -250ml Bułka graham-100g (gluten) Margaryna 60% tł -10g Serek homog. naturalny 40 g (mleko) Wędlina z indyka 40 g (soja) Sałata lodowa 20 g Ogórek kiszony 80 g	Herbata czarna b/c -250ml Płatki owsiane na mleku b/l-300ml (mleko, gluten) Bułka kajzerka – 100g (gluten) Masło – 10g (mleko) Serek homog. naturalny 40 g (mleko) Wędlina z indyka 40 g (soja) Sałata lodowa 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna b/c -250ml Płatki owsiane na mleku b/l-300ml (mleko, gluten) Bułka kajzerka – 100g (gluten) Masło – 10g (mleko) Serek homog. naturalny 80 g (mleko) Wędlina z indyka 40 g (soja) Sałata lodowa 20 g Pomidor 80 g
Obiad	Kompot owocowy b/c 250 ml Zupa jarzynowa z zacierką 400 ml (mleko, gluten, jaja, seler) Pierś z kurczaka zapiekana z pomidorem i ziołami 100 g Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Buraczki tarte z jabłkiem 150 g	Kompot owocowy b/c 250 ml Zupa jarzynowa z zacierką 400 ml (mleko, gluten, jaja, seler) Pierś z kurczaka zapiekana z pomidorem i ziołami 100 g Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Buraczki tarte z jabłkiem 150 g	Kompot owocowy b/c 250 ml Zupa jarzynowa z zacierką 400 ml (mleko, gluten, jaja, seler) Pierś z kurczaka zapiekana z pomidorem i ziołami 100 g Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Buraczki tarte z jabłkiem 150 g	Kompot owocowy b/c 250 ml Zupa jarzynowa z zacierką dieta 400 ml (mleko, gluten, jaja, seler) Pierś z kurczaka na parze z pomidorem i ziołami 100 g Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Włoszczyzna gotowana 150 g (seler)	Kompot owocowy b/c 250 ml Zupa jarzynowa z zacierką dieta 400 ml (mleko, gluten, jaja, seler) Pierś z kurczaka zapiekana z pomidorem i ziołami 160 g Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Włoszczyzna gotowana 150 g (seler)
Kolacja	Herbata owocowa b/c-250ml Chleb graham - 70g (gluten, sezam) Chleb pszenny – 30g (gluten) Margaryna 60% tł -10g Sałatka z ogórka, kukurydzy i koperku z sosem jogurtowym 100 g (mleko) Szynka z kurczaka 50 g (soja)	Herbata owocowa b/c -250ml Chleb graham - 100g (gluten, sezam) Margaryna 60% tł -10g Sałatka z ogórka, kukurydzy i koperku z sosem jogurtowym 100 g (mleko) Szynka z kurczaka 50 g (soja)	Herbata owocowa b/c-250ml Chleb graham - 70g (gluten, sezam) Chleb pszenny – 30g (gluten) Margaryna 60% tł -10g Sałatka z ogórka, kukurydzy i koperku z sosem jogurtowym 100 g (mleko) Szynka z kurczaka 50 g (soja)	Herbata owocowa b/c -250ml Chleb pszenny - 100g (gluten, sezam) Masło – 10g (masło) Sałatka z pomidorów z koperkiem z sosem jogurtowym 100 g (mleko) Szynka z kurczaka 50 g (soja)	Herbata owocowa b/c -250ml Chleb pszenny - 100g (gluten, sezam) Masło – 10g (masło) Sałatka z pomidorów z koperkiem z sosem jogurtowym 100 g (mleko) Szynka z kurczaka 70 g (soja)
Posiłek dodatkowy	Kefir-150ml (mleko)	Kefir-150ml (mleko) Pieczywo „Sanko” 7 ziaren- 15 g (gluten)	Kefir-150ml (mleko)	Kefir-150ml (mleko)	Kefir-150ml (mleko)
Wartości odżywcze	Kcal: 2050/ B: 103 g/ T: 75,2 g/ Tł. nasycone: 17,3 g/ W: 248 g/ Cukry: 37,4 g/ Na: 4191 mg	Kcal: 2096/ B: 104,2 g/ t: 75,6 g/ Tł. nasycone: 17,3 g/ W: 258,2 g/ Cukry: 38,4 g/ Na: 4226 mg	Kcal: 2001/ B: 98,5 g/ T: 71,1 g/ Tł. nasycone: 14,4 g/ W: 249,4 g/ Cukry: 38,3 g/ Na: 3883 mg	Kcal: 2046/ B: 108,1 g/ T: 52 g/ Tł. nasycone: 25,6 g/ W: 297,5 g/ Cukry: 46,4 g/ Na: 3979 mg	Kcal: 2164/ B: 124,7 g/ T: 57,4 g/ Tł. nasycone: 27,2 g/ W: 298,5 g/ Cukry: 46,4 g/ Na: 4176 mg

Czwartek 24.07.25	Dieta podstawowa	Dieta z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów (CUKRZYCOWA)	Dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych (KARDIOLOGICZNA)	Dieta łatwostrawna z ogr.tł i z ogr.sub.pob.wydz. soków Żołądkowych	Dieta Bogatobiałkowa
Śniadanie	Herbata czarna b/c -250ml Chleb graham-70g (gluten, sezam) Chleb pszenny – 30g (gluten) Margaryna 60% tł -10g Pasta z zielonego groszku z miętą 40 g Wędlina z indyka 40 g (soja) Sałata rzymska 20g Papryka 80g	Herbata czarna b/c -250ml Chleb graham-100g (gluten, sezam) Margaryna 60% tł -10g Pasta z zielonego groszku z miętą 40 g Wędlina z indyka 40 g (soja) Sałata rzymska 20g Papryka 80g	Herbata czarna b/c -250ml Chleb graham-70g (gluten, sezam) Chleb pszenny – 30g (gluten) Margaryna 60% tł -10g Pasta z zielonego groszku z miętą 40 g Wędlina z indyka 40 g (soja) Sałata rzymska 20g Papryka 80g	Herbata czarna b/c -250ml Kasza kukurydziana na mleku b/l-300ml (mleko) Chleb pszenny – 100g (gluten) Masło – 10g (mleko) Serek wiejski 40 g (mleko) Wędlina z indyka 40 g (soja) Sałata rzymska 20g Pomidor 80 g	Herbata czarna b/c -250ml Kasza kukurydziana na mleku b/l-300ml (mleko) Chleb pszenny – 100g (gluten) Masło – 10g (mleko) Serek wiejski 80 g (mleko) Wędlina z indyka 40 g (soja) Sałata rzymska 20g Pomidor 80 g
Obiad	Kompot owocowy b/c 250 ml Szpinakowa z ryżem 400ml (seler, mleko) Zrazik wp mielony pieczony 80 g (jaja, gluten) Sos jarzynowy 50 ml (gluten, mleko, seler) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Surówka z marchwi, selera i jabłka z jogurtem 150 g (seler, mleko)	Kompot owocowy b/c 250 ml Szpinakowa z ryżem 400ml (seler, mleko) Zrazik wp mielony pieczony 80 g (jaja, gluten) Sos jarzynowy 50 ml (gluten, mleko, seler) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Surówka z marchwi, selera i jabłka z jogurtem 150 g (seler, mleko)	Kompot owocowy b/c 250 ml Szpinakowa z ryżem 400ml (seler, mleko) Zrazik dr mielony pieczony 80 g (jaja, gluten) Sos jarzynowy 50 ml (gluten, mleko, seler) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Surówka z marchwi, selera i jabłka z jogurtem 150 g (seler, mleko)	Kompot owocowy b/c 250 ml Szpinakowa z ryżem 400ml (seler, mleko) Zrazik dr mielony gotowany 80 g (jaja, gluten) Sos jarzynowy 50 ml (gluten, mleko, seler) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Marchew gotowana 150 g	Kompot owocowy b/c 250 ml Szpinakowa z ryżem 400ml (seler, mleko) Zrazik dr mielony gotowany 120 g (jaja, gluten) Sos jarzynowy 50 ml (gluten, mleko, seler) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Marchew gotowana 150 g
Kolacja	Herbata owocowa b/c-250ml Chleb graham - 70g (gluten, sezam) Chleb pszenny – 30g (gluten) Margaryna 60% tł -10g Paprykarz szczeciński 80 g (ryba) Sałata lodowa 20 g Pomidor 80 g	Herbata owocowa b/c-250ml Chleb graham – 100g (gluten, sezam) Margaryna 60% tł -10g Paprykarz szczeciński 80 g (ryba) Sałata lodowa 20 g Pomidor 80 g	Herbata owocowa b/c-250ml Chleb graham - 70g (gluten, sezam) Chleb pszenny – 30g (gluten) Margaryna 60% tł -10g Paprykarz szczeciński 80 g (ryba) Sałata lodowa 20 g Pomidor 80 g	Herbata owocowa b/c-250ml Chleb pszenny- 100g (gluten) Masło – 10g (mleko) Paprykarz z miruny 80 g (wyrób własny) (ryba) Sałata lodowa 20 g Pomidor 80 g	Herbata owocowa-250ml Chleb pszenny-100 g (gluten) Masło – 10g (mleko) Paprykarz z miruny 120 g (wyrób własny) (ryba) Sałata lodowa 20 g Pomidor 80 g
Posiłek dodatkowy	Pieczyno „Sanko” 7 ziaren – 3 kromki (gluten) (15g) + serek almette 1szt (30g)(mleko)	Pieczyno „Sanko” 7 ziaren – 3 kromki (gluten) (15g) + serek almette 1szt (30g)(mleko)	Pieczyno „Sanko” 7 ziaren – 3 kromki (gluten) (15g) + serek almette 1szt (30g)(mleko)	Pieczyno „Sanko” kukurydziane + 3 kromki (15g) + serek alemette 1 szt (30g) (mleko)	Pieczyno „Sanko” kukurydziane + 3 kromki (15g) + serek alemette 1 szt (30g) (mleko)
Wartości odżywcze	Kcal: 2010/ B: 84 g/ T: 70,4 g/ Tł. nasycone: 16,7 g/ W: 274,5 g/ Cukry: 29,8 g/ Na: 4316 mg	Kcal: 1965/ B: 82,6 g/ T: 70,2 g/ Tł. nasycone: 16,7 g/ W: 265,2 g/ Cukry: 25,7 g/ Na: 4294 mg	Kcal: 1952/ B: 82,5 g/ T: 65,3 g/ Tł. nasycone: 12,7 g/ W: 274,5 g/ Cukry: 29,8 g/ Na: 4304 mg	Kcal: 2109/ B: 92,4 g/ T: 53 g/ Tł. nasycone: 20,4 g/ W: 327,6 g/ Cukry: 38,4 g/ Na: 3780 mg	Kcal: 2223/ B: 107,2 g/ T: 58,7 g/ Tł. nasycone: 21,1 g/ W: 328,4 g/ Cukry: 38,4 g/ Na: 3824 mg

Piątek 25.07.2025	Dieta podstawowa	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów (CUKRZYCOWA)	Dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych (KARDIOLOGICZNA)	Dieta Łatwostrawna z ogr. tł i z ogr. sub. pob. wyd. soków Żołądkowych	Dieta Bogatobiałkowa
Śniadanie	Herbata czarna b/c -250ml Bułka graham-100g (gluten) Margaryna 60% tł -10g Pasta twarogowa z cynamonem i słodzikiem 50 g (mleko) Dżem 30g Arbuz 150 g	Herbata czarna b/c -250ml Bułka graham 100g (gluten) Margaryna 60% tł -10g Pasta twarogowa z cynamonem i słodzikiem 80 g (mleko) Arbuz 150 g	Herbata czarna b/c -250ml Bułka graham-100g (gluten) Margaryna 60% tł -10g Pasta twarogowa z cynamonem i słodzikiem 50 g (mleko) Dżem 30g Arbuz 150 g	Herbata czarna b/c -250ml Płatki pszenne na mleku b/l-300ml (mleko, gluten) Bułka kajzerka – 100g (gluten) Masło – 10g (mleko) Pasta twarogowa z cynamonem i cukrem 50 g (mleko) Dżem 30g Jabłko pieczone 150 g	Herbata czarna b/c -250ml Płatki pszenne na mleku b/l-300ml (mleko, gluten) Bułka kajzerka – 100g (gluten) Masło – 10g (mleko) Pasta twarogowa z cynamonem i cukrem 80 g (mleko) Dżem 30g Jabłko pieczone 150 g
Obiad	Kompot owocowy b/c 250ml Krupnik jęczmienny z warzywami 400 ml (gluten, mleko) Łosoś na parze 80 g (ryba) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Surówka z kapusty czerwonej 150 g (mleko)	Kompot owocowy b/c 250ml Krupnik jęczmienny z warzywami 400 ml (gluten, mleko) Łosoś na parze 80 g (ryba) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Surówka z kapusty czerwonej 150 g (mleko)	Kompot owocowy b/c 250ml Krupnik jęczmienny z warzywami 400 ml (gluten, mleko) Łosoś na parze 80 g (ryba) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Surówka z kapusty czerwonej 150 g (mleko)	Kompot owocowy b/c 250ml Krupnik jaglany z warzywami 400 ml (mleko) Łosoś na parze 80 g (ryba) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Cukinia duszona z pomidorami 150 g	Kompot owocowy b/c 250ml Krupnik jaglany z warzywami 400 ml (mleko) Łosoś na parze 120 g (ryba) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Cukinia duszona z pomidorami 150 g
Kolacja	Herbata owocowa b/c -250ml Chleb graham – 70g (gluten, sezam) Chleb pszenny – 30g (gluten) Margaryna 60% tł -10g Ser żółty 30 g (mleko) Jajko gotowane 1 szt 50 g (jaja) Sałatka z pomidorów z koperkiem 100 g	Herbata owocowa b/c -250ml Chleb graham – 100g (gluten, sezam) Margaryna 60% tł -10g Ser żółty 30 g (mleko) Jajko gotowane 1 szt 50 g (jaja) Sałatka z pomidorów z koperkiem 100 g	Herbata owocowa b/c -250ml Chleb graham – 70g (gluten, sezam) Chleb pszenny – 30g (gluten) Margaryna 60% tł -10g Ser żółty 30 g (mleko) Jajko gotowane 1 szt 50 g (jaja) Sałatka z pomidorów z koperkiem 100 g	Herbata owocowa b/c 250 ml Chleb pszenny 100 g (gluten) Masło 10 g (mleko) Serek homog. natur. 40 g (mleko) Jajko gotowane 1 szt 50 g (jaja) Sałatka z pomidorów z koperkiem 100 g	Herbata owocowa b/c 250 ml Chleb pszenny 100 g (gluten) Masło 10 g (mleko) Serek homog. natur. 80 g (mleko) Jajko gotowane 1 szt 50 g (jaja) Sałatka z pomidorów z koperkiem 100 g
Posiłek dodatkowy	Maślanka 150 ml (mleko)	Kanapka z grahama (60 g) z twarogiem 30 g, sałatą rzymską (20 g) i pomidorem (20 g) (mleko, gluten, sezam)	Maślanka 150 ml (mleko)	Maślanka 150 ml (mleko)	Maślanka 150 ml (mleko)
Wartości odżywcze	Kcal: 2036/ B: 89,7 g/ T: 78,3 g/ Tł. nasycone: 22,2 g/ W: 257 g/ Cukry: 58 g/ Na: 3957 mg	Kcal: 2135/ B: 102,7 g/ T: 80,3 g/ Tł. nasycone: 22,5 g/ W: 266,8 g/ Cukry: 41,8 g/ Na: 3743 mg	Kcal: 1989/ B: 85 g/ T: 74,7 g/ Tł. nasycone: 19,1 g/ W: 258,2 g/ Cukry: 59 g/ Na: 3661 mg	Kcal: 2110/ B: 98,1 g/ T: 62,4 g/ Tł. nasycone: 27,7 g/ W: 299,7 g/ Cukry: 70 g/ Na: 3588 mg	Kcal: 2305/ B: 117,7 g/ T: 74,3 g/ Tł. nasycone: 32,4 g/ W: 302,1 g/ Cukry: 72 g/ Na: 3643 mg

Sobota 26.07.2025	Dieta podstawowa	Dieta z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów (CUKRZYCOWA)	Dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych (KARDIOLOGICZNA)	Dieta Łatwostrawna z ogr.tł i z ogr.sub.pob.wydz. soków Żołądkowych	Dieta Bogatobiałkowa
Śniadanie	Herbata czarna b/c250ml Chleb graham-70g (gluten, sezam) Chleb pszenny – 30g (gluten) Margaryna 60% tł -10g Tofu marynowane w sosie sojowym 40 g (soja) Wędlina z kurczaka 40 g (soja) Sałata lodowa 20 g Ogórek świeży b/s 80 g	Herbata czarna b/c250ml Chleb graham-100g (gluten, sezam) Margaryna 60% tł -10g Tofu marynowane w sosie sojowym 40 g (soja) Wędlina z kurczaka 40 g (soja) Sałata lodowa 20 g Ogórek świeży b/s 80 g	Herbata czarna b/c250ml Chleb graham-70g (gluten, sezam) Chleb pszenny – 30g (gluten) Margaryna 60% tł -10g Tofu marynowane w sosie sojowym 40 g (soja) Wędlina z kurczaka 40 g (soja) Sałata lodowa 20 g Ogórek świeży b/s 80 g	Herbata czarna b/c -250ml Kasza jaglana na mleku b/l-300ml (mleko) Chleb pszenny – 100g (gluten) Masło – 10g (mleko) Tofu naturalne 40 g (soja) Wędlina z kurczaka 40 g (soja) Sałata lodowa 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna b/c -250ml Kasza jaglana na mleku b/l-300ml (mleko) Chleb pszenny – 100g (gluten) Masło – 10g (mleko) Tofu naturalne 40 g (soja) Wędlina z kurczaka 60 g (soja) Sałata lodowa 20 g Pomidor 80 g
Obiad	Kompot owocowy b/c 250 ml Koperkowa z ziemniakami 400 ml (seler, mleko) Naleśniki pełnoziarniste z nadzieniem szpinakowo - serowym 400 g (jaja, gluten, mleko) Mix warzyw z sosem vinegret 150g	Kompot owocowy b/c 250 ml Koperkowa z ziemniakami 400 ml (seler, mleko) Naleśniki pełnoziarniste z nadzieniem szpinakowo - serowym 400 g (jaja, gluten, mleko) Mix warzyw z sosem vinegret 150g	Kompot owocowy b/c 250 ml Koperkowa z ziemniakami 400 ml (seler, mleko) Naleśniki pełnoziarniste z nadzieniem szpinakowo - serowym 400 g (jaja, gluten, mleko) Mix warzyw z sosem vinegret 150g	Kompot owocowy b/c 250 ml Koperkowa z ziemniakami 400 ml (seler, mleko) Pierogi z serem na słodko z masłem, 350 g (jaja, gluten, mleko) Mus truskawkowy z cukrem 100 ml (mleko)	Kompot owocowy b/c 250 ml Koperkowa z ziemniakami 400 ml (seler, mleko) Pierogi z serem na słodko z masłem, 400 g (jaja, gluten, mleko) Mus truskawkowy z cukrem 150 ml (mleko)
Kolacja	Herbata owocowa b/250ml Chleb graham - 70g (gluten, sezam) Chleb pszenny – 30g (gluten) Margaryna 60% tł -10g Sałatka grecka 100 g (mleko) Polędwica sopocka 20 g (gluten)	Herbata owocowa b/250ml Chleb graham 100g (gluten, sezam) Margaryna 60% tł -10g Sałatka grecka 100 g (mleko) Polędwica sopocka 20 g (gluten)	Herbata owocowa b/250ml Chleb graham - 70g (gluten, sezam) Chleb pszenny – 30g (gluten) Margaryna 60% tł -10g Sałatka grecka 100 g (mleko) Polędwica drobiowa 20 g (soja, gluten)	Herbata owocowa b/c-250ml Chleb pszenny – 100 g (gluten) Masło – 10g (mleko) Sałatka warzywna dieta 100 g (mleko) Polędwica drobiowa 20 g (soja, gluten)	Herbata owocowa b/c-250ml Chleb pszenny -100g (gluten) Masło – 10g (mleko) Sałatka warzywna dieta 100 g (mleko) Polędwica drobiowa 40 g (soja, gluten)
Posiłek dodatkowy	Sante fit ciasteczka 50 g (gluten, mleko)	Sante fit ciasteczka 50 g (gluten, mleko)	Sante fit ciasteczka 50 g (gluten, mleko)	Podpłomyki 30 g (gluten, mleko)	Podpłomyki 30 g (gluten, mleko)
Wartości odżywcze	Kcal: 2076/ B: 98,1 g/ T: 78,6 g/ Tł. nasycone: 18,4 g/ W: 256,9 g/ Cukry: 22,9 g/ Na: 3012 mg	Kcal: 2056/ B: 97 g/ T: 78,5 g/ Tł. nasycone: 18,4 g/ W: 253,5 g/ Cukry: 22,8 g/ Na: 2961 mg	Kcal: 2076/ B: 98,1 g/ T: 78,6 g/ Tł. nasycone: 18,4 g/ W: 256,9 g/ Cukry: 22,9 g/ Na: 3012 mg	Kcal: 2176/ B: 97,1 g/ T: 48,3 g/ Tł. nasycone: 21,8 g/ W: 335,2 g/ Cukry: 38,3 g/ Na: 2378 mg	Kcal: 2328/ B: 111,5 g/ T: 51,4 g/ Tł. nasycone: 22,2 g/ W: 350,5 g/ Cukry: 38,3 g/ Na: 2688 mg

Niedziela 27.07.2025	Dieta podstawowa	Dieta z ogr. Łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzycowa)	Dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych (kardiologiczna)	Dieta łatwostrawna z ogr. tł. i z ogr. sub. pob. wydz. soku żołądkowego	Dieta bogatobiałkowa
Śniadanie	Herbata czarna b/c 250 ml Chleb graham 70 g (gluten, sezam) Chleb pszenny 30 g (gluten) Margaryna 60 % tł. 10 g Wędlina z kurczaka 30 (soja) Twarożek z koperkiem 50 g (mleko) Sałata lodowa 20 g Papryka 80 g	Herbata czarna b/c 250 ml Chleb graham 100 g (gluten, sezam) Margaryna 60 % tł. 10 g Wędlina z kurczaka 30 (soja) Twarożek z koperkiem 50 g (mleko) Sałata lodowa 20 g Papryka 80 g	Herbata czarna b/c 250 ml Chleb graham 70 g (gluten, sezam) Chleb pszenny 30 g (gluten) Margaryna 60 % tł. 10 g Wędlina z kurczaka 30 (soja) Twarożek z koperkiem 50 g (mleko) Sałata lodowa 20 g Papryka 80 g	Herbata czarna b/c 250 ml Kasza kukurydziana na mleku b/l 300 ml (mleko) Chleb pszenny 100 g (gluten) Masło extra 10 g (mleko) Wędlina z kurczaka 30 (soja) Twarożek z koperkiem 50 g (mleko) Sałata lodowa 20 g Cukinia pieczona w ziołach 80 g	Herbata czarna b/c 250 ml Kasza kukurydziana na mleku b/l 300 ml (mleko) Chleb pszenny 100 g (gluten) Masło extra 10 g (mleko) Wędlina z kurczaka 30 (soja) Twarożek z koperkiem 80 g (mleko) Sałata lodowa 20 g Cukinia pieczona w ziołach 80 g
Obiad	Kompot owocowy b/c 250 ml Rosół z makaronem 400ml (gluten, jaja) Udko z kurczaka pieczone 130g Ziemniaki gotowane 200 g Mizeria 150 g (mleko)	Kompot owocowy b/c 250 ml Rosół z makaronem 400ml (gluten, jaja) Udko z kurczaka pieczone 130g Ziemniaki gotowane 200 g Mizeria 150 g (mleko)	Kompot owocowy b/c 250 ml Rosół z makaronem 400ml (gluten, jaja) Udko z kurczaka pieczone 130g Ziemniaki gotowane 200 g Mizeria 150 g (mleko)	Kompot owocowy b/c 250 ml Rosół z makaronem 400ml (gluten, jaja) Pulpet drobiowy gotowany 80 g (jaja, gluten, mleko) Sos koperkowy 50 ml (gluten, mleko) Ziemniaki gotowane 200 g Marchew gotowana 150 g	Kompot owocowy b/c 250 ml Rosół z makaronem 400ml (gluten, jaja) Pulpet drobiowy gotowany 120 g (jaja, gluten, mleko) Sos koperkowy 50 ml (gluten, mleko) Ziemniaki gotowane 200 g Marchew gotowana 150 g
Kolacja	Herbata owocowa b/c 250 ml Chleb graham 100 g (gluten, sezam) Margaryna 60 % tł. 10 g Ser żółty 30 g (mleko) Szynka z indyka 40 g (soja) Sałata rzymska 20 g Rzodkiewka 80 g	Herbata owocowa b/c 250 ml Chleb graham 100 g (gluten, sezam) Margaryna 60 % tł. 10 g Ser żółty 30 g (mleko) Szynka z indyka 40 g (soja) Sałata rzymska 20 g Rzodkiewka 80 g	Herbata owocowa b/c 250 ml Chleb graham 100 g (gluten, sezam) Margaryna 60 % tł. 10 g Serek homog. naturalny 40 g (mleko) Szynka z indyka 40 g (soja) Sałata rzymska 20 g Rzodkiewka 80 g	Herbata owocowa b/c 250 ml Chleb pszenny 100 g (gluten) Masło extra 10 g (mleko) Serek homog. naturalny 40 g (mleko) Szynka z indyka 40 g (soja) Sałata rzymska 20 g Pomidor 80 g	Herbata owocowa b/c 250ml Chleb pszenny 100 g (gluten) Masło extra 10 g (mleko) Serek homog. naturalny 40 g (mleko) Szynka z indyka 60 g (soja) Sałata rzymska 20 g Pomidor 80 g
Posiłek dodatkowy	Ciasto drożdżowe z słodzikiem 50 g (gluten, mleko, jaja)	Pieczynko „Sanko” 7 ziaren – 3 kromki (gluten) (15 g) + serek almette 1szt (30g)(mleko)	Ciasto drożdżowe z słodzikiem 50 g (gluten, mleko, jaja)	Ciasto drożdżowe z cukrem 50 g (gluten, mleko, jaja)	Ciasto drożdżowe z cukrem 50 g (gluten, mleko, jaja)
Wartości odżywcze	Kcal: 2066/ B: 102,7 g/ T: 83,6 g/ Tł. nasycone: 21,3 g/ W: 238 g/ Cukry: 23,8 g/ Na: 4511 mg	Kcal: 2010/ B: 101,9 g/ T: 86,7 g/ Tł. nasycone: 19,2 g/ W: 218,9 g/ Cukry: 18,7 g/ Na: 4264 mg	Kcal: 2036/ B: 99,5 g/ T: 81,2 g/ Tł. nasycone: 19, 4g/ W: 239,2 g/ Cukry: 24,6 g/ Na: 4260 mg	Kcal: 2102/ B: 99,8 g/ T: 53,9 g/ Tł. nasycone: 26,5 g/ W: 315 g/ Cukry: 42,7 g/ Na: 4040 mg	Kcal: 2242/ B: 117,1 g/ T: 61,2 g/ Tł. nasycone: 28,2 g/ W: 316,2 g/ Cukry: 43,7 g/ Na: 4248 mg

Poniedziałek 28.07.2025	Dieta podstawowa	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów (CUKRZYCOWA)	Dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych (KARDIOLOGICZNA)	Dieta łatwostrawna z ogr. tł i z ogr. sub. pob. wyd. soków żołądkowych	Dieta Bogatobiałkowa
Śniadanie	Herbata czarna b/c -250ml Bułka graham-100g (gluten) Margaryna 60% tł -10g Jajko gotowane 1 szt 50 g (jaja) Schab pieczony 30 g (soja) Mix sałat 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna b/c -250ml Bułka graham-100g (gluten) Margaryna 60% tł -10g Jajko gotowane 1 szt 50 g (jaja) Schab pieczony 30 g (soja) Mix sałat 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna b/c -250ml Bułka graham-100g (gluten) Margaryna 60% tł -10g Jajko gotowane 1 szt 50 g (jaja) Schab pieczony 30 g (soja) Mix sałat 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna b/c -250ml Płatki owsiane na mleku na mleku b/l-300ml (mleko, gluten,) Bułka kajzerka – 100g (gluten) Masło – 10g (mleko) Jajko gotowane 1 szt 50 g (jaja) Schab pieczony 30 g (soja) Mix sałat 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna b/c -250ml Płatki owsiane na mleku na mleku b/l-300ml (mleko, gluten,) Bułka kajzerka– 100g (gluten) Masło – 10g (mleko) Jajko gotowane 2 szt 100 g (jaja) Schab pieczony 30 g (soja) Mix sałat 20 g Pomidor 80 g
Obiad	Kompot owocowy b/c 250ml Barszcz czerwony z botwinką i ziemniakami 400 ml (mleko, seler) Łazanki z mięsem wp i kapustą 350 g (jaja, gluten)	Kompot owocowy b/c 250ml Barszcz czerwony z botwinką i ziemniakami 400 ml (mleko, seler) Potrawka drobiowa 150 g (gluten) Makaron pełnoziarnisty 200 g (jaja, gluten) Brokuł gotowany 150 g	Kompot owocowy b/c 250ml Barszcz czerwony z botwinką i ziemniakami 400 ml (mleko, seler) Potrawka drobiowa 150 g (gluten) Makaron pełnoziarnisty 200 g (jaja, gluten) Brokuł gotowany 150 g	Kompot owocowy b/c 250ml Ziemniaczana 400 ml (mleko, seler) Potrawka drobiowa 150 g (gluten) Makaron 200 g (jaja, gluten) Włoszczyzna gotowana 150 g (seler)	Kompot owocowy b/c 250ml Ziemniaczana 400 ml (mleko, seler) Potrawka drobiowa 200 g (gluten) Makaron 200 g (jaja, gluten) Włoszczyzna gotowana 150 g (seler)
Kolacja	Herbata owocowa b/c-250ml Chleb graham – 70g (gluten, sezam) Chleb pszenny- 30g (gluten) Margaryna 60% tł -10g Pasta z twarogu i szprota w pomidorach z dodatkiem koperku 80 g (mleko, ryba) Rukola 10 g Ogórek świeży b/s 80 g	Herbata owocowa b/c-250ml Chleb graham – 100 g (gluten, sezam) Margaryna 60% tł -10g Pasta z twarogu i szprota w pomidorach z dodatkiem koperku 80 g (mleko, ryba) Rukola 10 g Ogórek świeży b/s 80 g	Herbata owocowa b/c -250ml Chleb graham – 70g (gluten, sezam) Chleb pszenny- 30g (gluten) Margaryna 60% tł -10g Pasta z twarogu i szprota w pomidorach z dodatkiem koperku 80 g (mleko, ryba) Rukola 10 g Ogórek świeży b/s 80 g	Herbata owocowa b/c -250ml Chleb pszenny – 100g (gluten) Masło-10 (mleko) Pasta z twarogu i ryby na parze z dodatkiem koperku 80 g (mleko, ryba) Roszponka 10 g Marchew pieczona z tymiankiem 80 g	Herbata owocowa b/c -250ml Chleb pszenny – 100g (gluten) Masło-10 (mleko) Pasta z twarogu i ryby na parze z dodatkiem koperku 120 g (mleko, ryba) Roszponka 10 g Marchew pieczona z tymiankiem 80 g
Posiłek dodatkowy	Jogurt naturalny 150 ml (mleko)	Kanapka z grahama (60 g) z hummusem 30 g, sałatą lodową (20 g) i pomidorem (20 g) (mleko, gluten, sezam)	Jogurt naturalny 150 ml (mleko)	Jogurt naturalny 150 ml (mleko)	Jogurt naturalny 150 ml (mleko)
Wartości odżywcze	Kcal: 2123/ B: 100,6 g/ T: 79,3 g/ Tł. nasycone: 21,1 g/ W: 261,1 g/ Cukry: 23,5 g/ Na: 3864 mg	Kcal: 2189/ B: 109,2 g/ T: 73,1 g/ Tł. nasycone: 16,2 g/ W: 290 g/ Cukry: 26,2 g/ Na: 3763 mg	Kcal: 2036/ B: 109,2 g/ T: 64,8 g/ Tł. nasycone: 14,8 g/ W: 266,8 g/ Cukry: 24,9 g/ Na: 3476 mg	Kcal: 2243/ B: 111,3 g/ T: 58 g/ Tł. nasycone: 24,4 g/ W: 326 g/ Cukry: 37,1 g/ Na: 3574 mg	Kcal: 2396/ B: 132,3 g/ T: 67,5 g/ Tł. nasycone: 27,6 g/ W: 327,4 g/ Cukry: 38,1 g/ Na: 3713 mg

Wtorek 29.07.25	Dieta podstawowa	Dieta z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów (CUKRZYCOWA)	Dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych (KARDIOLOGICZNA)	Dieta Łatwostrawna z ogr.tł i z ogr.sub.pob.wydz. soków żołądkowych	Dieta Bogatobiałkowa
Śniadanie	Herbata czarna b/c -250ml Chleb graham - 70g (gluten, sezam) Chleb pszenny – 30 (gluten) Margaryna 60% tł -10g Ser mozzarella plastry 30 g (mleko) Wędlina z kurczaka 40 g (soja) Sałata lodowa 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna b/c -250ml Chleb graham –100 g (gluten) Margaryna 60% tł -10g Ser mozzarella plastry 30 g (mleko) Wędlina z kurczaka 40 g (soja) Sałata lodowa 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna b/c -250ml Chleb graham - 70g (gluten, sezam) Chleb pszenny 30 g (gluten) Margaryna 60% tł -10g Ser mozzarella plastry 30 g (mleko) Wędlina z kurczaka 40 g (soja) Sałata lodowa 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna b/c -250ml Zacierka na mleku b/l-300ml (mleko, gluten, jaja) Chleb pszenny– 100g (gluten) Masło – 10g (mleko) Ser mozzarella plastry 30 g (mleko) Wędlina z kurczaka 40 g (soja) Sałata lodowa 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna b/c -250ml Zacierka na mleku b/l-300ml (mleko, gluten, jaja) Chleb pszenny – 100g (gluten) Masło – 10g (mleko) Ser mozzarella plastry 30 g (mleko) Wędlina z kurczaka 60 g (soja) Sałata lodowa 20 g Pomidor 80 g
Obiad	Kompot owocowy b/c 250 ml Zupa grysikowa z włoszczyzną 400ml (seler, gluten) Klopsiki drobiowe gotowane 80 g (gluten, jaja, mleko) Sos koperkowy 50 ml (gluten, mleko) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z marchwi i jabłka 150 g	Kompot owocowy b/c 250 ml Zupa grysikowa z włoszczyzną 400ml (seler, gluten) Klopsiki drobiowe gotowane 80 g (gluten, jaja, mleko) Sos koperkowy 50 ml (gluten, mleko) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z marchwi i jabłka 150 g	Kompot owocowy b/c 250 ml Zupa grysikowa z włoszczyzną 400ml (seler, gluten) Klopsiki drobiowe gotowane 80 g (gluten, jaja, mleko) Sos koperkowy 50 ml (gluten, mleko) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z marchwi i jabłka 150 g	Kompot owocowy b/c 250 ml Zupa grysikowa z włoszczyzną 400ml (seler, gluten) Klopsiki drobiowe gotowane 80 g (gluten, jaja, mleko) Sos koperkowy 50 ml (gluten, mleko) Ziemniaki gotowane 200 g Marchew gotowana 150 g	Kompot owocowy b/c 250 ml Zupa grysikowa z włoszczyzną 400ml (seler, gluten) Klopsiki drobiowe gotowane 120 g (gluten, jaja, mleko) Sos koperkowy 50 ml (gluten, mleko) Ziemniaki gotowane 200 g Marchew gotowana 150 g
Kolacja	Herbata owocowa b/c-250ml Chleb graham - 70g (gluten, sezam) Chleb pszenny – 30g (gluten) Margaryna 60% tł -10g Szynka z indyka 60 g (soja) Sałatka wiosenna z jogurtem naturalnym 100 g (mleko)	Herbata owocowa b/c-250ml Chleb graham - 70g (gluten, sezam) Margaryna 60% tł -10g Szynka z indyka 60 g (soja) Sałatka wiosenna z jogurtem naturalnym 100 g (mleko)	Herbata owocowa b/c-250ml Chleb graham - 70g (gluten, sezam) Chleb pszenny – 30g (gluten) Margaryna 60% tł -10g Szynka z indyka 60 g (soja) Sałatka wiosenna z jogurtem naturalnym 100 g (mleko)	Herbata owocowa b/c-250ml Chleb pszenny – 100g (gluten) Masło – 10g (mleko) Szynka z indyka 60 g (soja) Sałatka wiosenna z jogurtem naturalnym dieta 100 g (mleko)	Herbata owocowa b/c-250ml Chleb pszenny – 100g (gluten) Masło – 10g (mleko) Szynka z indyka 80 g (soja) Sałatka wiosenna z jogurtem naturalnym dieta 100 g (mleko)
Posiłek dodatkowy	Pieczyno „Sanko” 7 ziaren – 3 kromki (gluten) (15g) + serek almette 1 op. 30 g (mleko)	Pieczyno „Sanko” 7 ziaren – 3 kromki (gluten) (15g) + serek almette 1 op. 30 g (mleko)	Pieczyno „Sanko” 7 ziaren – 3 kromki (gluten) (15g) + serek almette 1 op. 30 g (mleko)	Pieczyno „Sanko” kukurydziane + 3 kromki (gluten) (15g) + serek almette b/l 1 op. 30 g (mleko)	Pieczyno „Sanko” kukurydziane + 3 kromki (gluten) (15g) + serek almette b/l 1 op. 30 g (mleko)
Wartości odżywcze	Kcal: 2050/ B: 87,4 g/ T: 77 g/ Tł. nasycone: 16,6 g/ W: 264,7 g/ Cukry: 26,1 g/ Na: 4302 mg	Kcal: 2016/ B: 87,3 g/ T: 75,2 g/ Tł. nasycone: 16,6 g/ W: 261,4 g/ Cukry: 26,1 g/ Na: 4290 mg	Kcal: 2050/ B: 87,4 g/ T: 77 g/ Tł. nasycone: 16,6 g/ W: 264,7 g/ Cukry: 26,1 g/ Na: 4302 mg	Kcal: 107/ B: 98,1 g/ T: 59,7 g/ Tł. nasycone: 23,1 g/ W: 304,1 g/ Cukry: 38,7 g/ Na: 4002 mg	Kcal: 2224/ B: 112,6 g/ T: 66,3 g/ Tł. nasycone: 25 g/ W: 304,1 g/ Cukry: 38,7 g/ Na: 4353 mg

Środa 30.07.25	Dieta podstawowa	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów (CUKRZYCOWA)	Dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych (KARDIOLOGICZNA)	Dieta Łatwostrawna z ogr. tł i z ogr. sub. pob. wyd. soków żołądkowych	Dieta Bogatobiałkowa
Śniadanie	Herbata czarna b/c -250ml Bułka graham-100g (gluten) Margaryna 60% tł -10g Polędwica sopocka 30 g (soja, gluten) Paszтет z ciecierzycy 50 g (jaja, gluten) Sałata lodowa 20 g Papryka 80 g	Herbata czarna b/c -250ml Bułka graham-100g (gluten) Margaryna 60% tł -10g Polędwica sopocka 30 g (soja, gluten) Paszтет z ciecierzycy 50 g (jaja, gluten) Sałata lodowa 20 g Papryka 80 g	Herbata czarna b/c -250ml Bułka graham-100g (gluten) Margaryna 60% tł -10g Polędwica drobiowa 30 g (soja, gluten) Paszтет z ciecierzycy 50 g (jaja, gluten) Sałata lodowa 20 g Papryka 80 g	Herbata czarna b/c -250ml Kasza manna na mleku b/l-300ml (mleko, gluten) Bułka kajzerka – 100 g (gluten) Masło – 10g (mleko) Polędwica drobiowa 30 g (soja, gluten) Tofu naturalne 40 g (soja) Sałata lodowa 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna b/c -250ml Kasza manna na mleku b/l-300ml (mleko, gluten) Bułka kajzerka – 100 g (gluten) Masło – 10g (mleko) Polędwica drobiowa 50 g (soja, gluten) Tofu naturalne 40 g (soja) Sałata lodowa 20 g Pomidor 80 g
Obiad	Kompot owocowy b/c 250 ml Ogórkowa z ryżem 400 ml (seler, mleko) Pierogi ruskie z cebulką 350 g (jaja, gluten, mleko)	Kompot owocowy b/c 250 ml Ogórkowa z ryżem 400 ml (seler, mleko) Pierogi leniwe pełnoziarniste 350 g (jaja, gluten, mleko) Mus truskawkowy z słodzikiem 100 ml (mleko)	Kompot owocowy b/c 250 ml Ogórkowa z ryżem 400 ml (seler, mleko) Pierogi leniwe pełnoziarniste 350 g (jaja, gluten, mleko) Mus truskawkowy z słodzikiem 100 ml (mleko)	Kompot owocowy b/c 250 ml Zupa ryżowa 400 ml (seler, mleko) Pierogi leniwe z masłem i cukrem 350 g (jaja, gluten, mleko) Mus truskawkowy z cukrem 100 ml (mleko)	Kompot owocowy b/c 250 ml Zupa ryżowa 400 ml (seler, mleko) Pierogi leniwe z masłem i cukrem 400 g (jaja, gluten, mleko) Mus truskawkowy z cukrem 150 ml (mleko)
Kolacja	Herbata owocowa b/c-250ml Chleb graham-70 g (gluten, sezam) Margaryna 60% tł -10g Sałatka makaronowa z kurczakiem i warzywami 130 g (makaron 50 g /kurczak 50 g/warzywa 30 g/ (jaja, gluten, mleko) Sałata rzymska 20 g	Herbata owocowa b/c-250ml Chleb graham – 70 g (gluten, sezam) Margaryna 60% tł -10g Sałatka makaronowa z kurczakiem i warzywami 130 g (makaron 50 g /kurczak 50 g/warzywa 30 g/ (jaja, gluten, mleko) Sałata rzymska 20 g	Herbata owocowa b/c-250ml Chleb graham-70 g (gluten, sezam) Margaryna 60% tł -10g Sałatka makaronowa z kurczakiem i warzywami 130 g (makaron 50 g /kurczak 50 g/warzywa 30 g/ (jaja, gluten, mleko) Sałata rzymska 20 g	Herbata owocowa b/c-250ml Chleb pszenny-70 g (gluten) Masło-10g (mleko) Sałatka makaronowa z kurczakiem i warzywami dieta 130 g (makaron 50g /kurczak 50 g/warzywa 30 g/ (jaja, gluten, mleko) Sałata rzymska 20 g	Herbata owocowa b/c-250ml Chleb pszenny-100 g (gluten) Masło-10g (mleko) Sałatka makaronowa z kurczakiem i warzywami 160 g (makaron 50 g /kurczak 80 g/warzywa 30 g/ (jaja, gluten, mleko) Sałata rzymska 20 g
Posiłek dodatkowy	Nektarynka 1 szt	Nektarynka 1 szt Maślanka 150 ml (mleko)	Nektarynka 1 szt	Mus owocowy 1 szt	Mus owocowy 1 szt
Wartości odżywcze	Kcal: 2078/ B: 82,6 g/ T: 66,2 g/ Tł. nasycone: 15,3 g/ W: 292,3 g/ Cukry: 29,5 g/ Na: 4085 mg	Kcal: 2087/ B: 92,8 g/ T: 60,9 g/ Tł. nasycone: 10,9 g/ W: 295,6 g/ Cukry: 35,8 g/ Na: 3607 mg	Kcal: 2040/ B: 87,1 g/ T: 60,4 g/ Tł. nasycone: 10,1 g/ W: 290,5 g/ Cukry: 28,7 g/ Na: 3766 mg	Kcal: 2260/ B: 102,4 g/ T: 50,9/ Tł. nasycone: 20,1 g/ W: 345,6 g/ Cukry: 47 g/ Na: 3379 mg	Kcal: 2426/ B: 120,3 g/ T: 54 g/ Tł. nasycone: 20,8 g/ W: 361 g/ Cukry: 47 g/ Na: 3579 mg

Czwartek 31.07.2025	Dieta podstawowa	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów (CUKRZYCOWA)	Dieta o kontrolowanej zawartości kw. Tłuszczowych (KARDIOLOGICZNA)	Dieta Łatwostrawna z ogr.tł i z ogr.sub.pob.wydz. soków żołądkowych	Dieta Bogatobiałkowa
Śniadanie	Herbata czarna b/c -250ml Chleb graham-70g (sezam, gluten) Chleb pszenny- 30g (gluten) Margaryna 60 % tł. 10 g Ser żółty 30 g (mleko) Szynka z indyka 40 g (soja) Marchew pieczona z tymiankiem 100 g	Herbata czarna b/c -250ml Chleb graham – 100g (gluten, sezam) Margaryna 60 % tł. 10 g Ser żółty 30 g (mleko) Szynka z indyka 40 g (soja) Marchew pieczona z tymiankiem 100 g	Herbata czarna b/c -250ml Chleb graham-70g (sezam, gluten) Chleb pszenny- 30g (gluten) Margaryna 60 % tł. 10 g Serek wiejski 40 g (mleko) Szynka z indyka 40 g (soja) Marchew pieczona z tymiankiem 100 g	Kasza kukurydziana na mleku b/l- 300 ml (mleko) Herbata czarna b/c -250ml Chleb pszenny– 100g (gluten) Masło extra 10 g (mleko) Serek wiejski 40 g (mleko) Szynka z indyka 40 g (soja) Marchew pieczona z tymiankiem 100 g	Kasza kukurydziana na mleku b/l- 300 ml (mleko) Herbata czarna b/c -250ml Chleb pszenny – 100g (gluten) Masło extra 10 g (mleko) Serek wiejski 80 g (mleko) Szynka z indyka 40 g (soja) Marchew pieczona z tymiankiem 100 g
Obiad	Kompot owocowy b/c 250 ml Zupa krem z białych warzyw z grzankami 400 ml (gluten, seler, mleko) Filet z piersi kurczaka smażony w cieście naleśnikowym 110 g (jaja, gluten, mleko) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Surówka Colesław 150 g (mleko)	Kompot owocowy b/c 250 ml Zupa krem z białych warzyw z grzankami 400 ml (gluten, seler, mleko) Filet z piersi kurczaka pieczony w marynacie jogurtowo – ziołowej 80 g (mleko) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Surówka Colesław 150 g (mleko)	Kompot owocowy b/c 250 ml Zupa krem z białych warzyw z grzankami 400 ml (gluten, seler, mleko) Filet z piersi kurczaka pieczony w marynacie jogurtowo – ziołowej 80 g (mleko) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Surówka Colesław 150 g (mleko)	Kompot owocowy b/c 250 ml Zupa krem z selera z grzankami 400 ml (gluten, seler, mleko) Filet z piersi kurczaka na parze w marynacie jogurtowo – ziołowej 80 g (mleko) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Dynia pieczona w ziołach 150 g	Kompot owocowy b/c 250 ml Zupa krem z selera z grzankami 400 ml (gluten, seler, mleko) Filet z piersi kurczaka na parze w marynacie jogurtowo – ziołowej 120 g (mleko) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Dynia pieczona w ziołach 150 g
Kolacja	Herbata owocowa b/c 250 ml Chleb graham 70 g (gluten, sezam) Chleb pszenny 30 g (gluten) Margaryna 60 % tł. 10 g Tofu w sosie sojowym z sezamem 40 g (soja) Wędlina z kurczaka 40 g (soja) Sałata rzymska 20 g Ogórek kiszony 80 g	Herbata owocowa b/c 250 ml Chleb graham 100 g (gluten, sezam) Margaryna 60 % tł. 10 g Tofu w sosie sojowym z sezamem 40 g (soja) Wędlina z kurczaka 40 g (soja) Sałata rzymska 20 g Ogórek kiszony 80 g	Herbata owocowa b/c 250 ml Chleb graham 70 g (gluten, sezam) Chleb pszenny 30 g (gluten) Margaryna 60 % tł. 10 g Tofu w sosie sojowym z sezamem 40 g (soja) Wędlina z kurczaka 40 g (soja) Sałata rzymska 20 g Ogórek kiszony 80 g	Herbata owocowa b/c 250 ml Chleb pszenny 100 g (gluten) Masło extra 10 g (mleko) Tofu naturalne 40 g (soja) Wędlina z kurczaka 40 g (soja) Sałata rzymska 20 g Pomidor 80 g	Herbata owocowa b/c 250 ml Chleb pszenny 100 g (gluten) Masło extra 10 g (mleko) Tofu naturalne 40 g (soja) Wędlina z kurczaka 60 g (soja) Sałata rzymska 20 g Pomidor 80 g
Posiłek dodatkowy	Jogurt naturalny 150 ml (mleko)	Jogurt naturalny 150 ml (mleko) Płatki owsiane 15 g (gluten)	Jogurt naturalny 150 ml (mleko)	Jogurt naturalny 150 ml (mleko)	Jogurt naturalny 150 ml (mleko)
Wartości odżywcze	Kcal: 2116/ B: 98,6 g/ T: 82,5 g/ Tł. nasycone: 18,5 g/ W: 256,8 g/ Cukry: 31 g/ Na: 4136 mg	Kcal: 2091/ B: 100,1 g/ T: 78,3 g/ Tł. nasycone: 18,5 g/ W: 260,1 g/ Cukry: 32 g/ Na: 3731 mg	Kcal: 2043/ B: 93,2 g/ T: 76,5 g/ Tł. nasycone: 13,6 g/ W: 257,6 g/ Cukry: 31 g/ Na: 3822 mg	Kcal: 2061/ B: 107,6 g/ T: 53 g/ Tł. nasycone: 22,5 g/ W: 303,7 g/ Cukry: 45,1 g/ Na: 3833 mg	Kcal: 2165/ B: 123,6 g/ T: 56,6 g/ Tł. nasycone: 23 g/ W: 305,8 g/ Cukry: 45,1 g/ Na: 4025 mg

Piątek 01.08.2025	Dieta podstawowa	Dieta z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów (CUKRZYCOWA)	Dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych (KARDIOLOGICZNA)	Dieta Łatwostrawna z ogr.tł i z ogr.sub.pob.wydz. soków żołądkowych	Dieta Bogatobiałkowa
Śniadanie	Herbata czarna b/c-250ml Bułka graham-100g (gluten) Margaryna 60% tł -10 g Twarożek z koperkiem 40 g (mleko) Paszтет z cukinii 50 g (jaja, seler, gluten) Roszponka 10 g Papryka 80 g	Herbata czarna b/c -250ml Bułka graham-100g (gluten) Margaryna 60% tł -10g Twarożek z koperkiem 40 g (mleko) Paszтет z cukinii 50 g (jaja, seler, gluten) Roszponka 10 g Papryka 80 g	Herbata czarna b/c-250ml Bułka graham-100g (gluten) Margaryna 60% tł -10g Twarożek z koperkiem 40 g (mleko) Paszтет z cukinii 50 g (jaja, seler, gluten) Roszponka 10 g Papryka 80 g	Herbata czarna b/c -250ml Płatki pszenne na mleku b/l-300ml (mleko, gluten) Bułka kajzerka – 100g (gluten) Masło- 10g (mleko) Twarożek z koperkiem 40 g (mleko) Paszтет z cukinii 50 g (jaja, seler, gluten) Roszponka 10 g Pomidor 80 g	Herbata czarna b/c -250ml Płatki pszenne na mleku b/l-300ml (mleko, gluten) Bułka kajzerka – 100g (gluten) Masło- 10g (mleko) Twarożek z koperkiem 80 g (mleko) Paszтет z cukinii 50 g (jaja, seler, gluten) Roszponka 10 g Pomidor 80 g
Obiad	Kompot owocowy b/c 250 ml Brokułowa z makaronem 400 ml (gluten, seler, jaja, mleko) Miruna pieczona w warzywach 100 g (seler, ryba) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g Surówka z kapusty kiszzonej i marchewki 150 g	Kompot owocowy b/c 250 ml Brokułowa z makaronem 400 ml (gluten, seler, jaja, mleko) Miruna pieczona w warzywach 100 g (seler, ryba) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g Surówka z kapusty kiszzonej i marchewki 150 g	Kompot owocowy b/c 250 ml Brokułowa z makaronem 400 ml (gluten, seler, jaja, mleko) Miruna pieczona w warzywach 100 g (seler, ryba) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g Surówka z kapusty kiszzonej i marchewki 150 g	Kompot owocowy b/c 250 ml Koperkowa z makaronem 400 ml (gluten, seler, jaja, mleko) Miruna na parze w warzywach 100 g (seler, ryba) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g Warzywa po grecku 150 g (seler)	Kompot owocowy b/c 250 ml Koperkowa z makaronem 400 ml (gluten, seler, jaja, mleko) Miruna na parze w warzywach 150 g (seler, ryba) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g Warzywa po grecku 150 g (seler)
Kolacja	Herbata owocowa b/c -250ml Chleb graham - 70g (gluten, sezam) Chleb pszenny – 30g (gluten) Margaryna 60% tł -10g Jajko gotowane 1 szt 50 g (jaja) Ser mozzarella plastry 30 g (mleko) Sałata lodowa 20 g Rzodkiewka 80 g	Herbata owocowa b/c -250ml Chleb graham 100g (gluten, sezam) Margaryna 60% tł -10g Jajko gotowane 1 szt 50 g (jaja) Ser mozzarella plastry 30 g (mleko) Sałata lodowa 20 g Rzodkiewka 80 g	Herbata owocowa b/c -250ml Chleb graham - 70g (gluten, sezam) Chleb pszenny – 30g (gluten) Margaryna 60% tł -10g Jajko gotowane 1 szt 50 g (jaja) Ser mozzarella plastry 30 g (mleko) Sałata lodowa 20 g Rzodkiewka 80 g	Herbata owocowa b/c -250ml Chleb pszenny- 100g (gluten) Masło – 10g (masło) Jajko gotowane 1 szt 50 g (jaja) Ser mozzarella plastry 30 g (mleko) Sałata lodowa 20 g Pomidor 80 g	Herbata owocowa b/c -250ml Chleb pszenny- 100g (gluten) Masło – 10g (mleko) Jajko gotowane 2 szt 100 g (jaja) Ser mozzarella plastry 30 g (mleko) Sałata lodowa 20 g Pomidor 80 g
Posiłek dodatkowy	Bułka maślana 50 g (jaja, mleko, gluten)	Pieczyno „Sanko” 7 ziaren – 3 kromki (gluten) (15g) + serek almette 1szt (30g)(mleko)	Pieczyno „Sanko” 7 ziaren – 3 kromki (gluten) (15g) + serek almette 1szt (30g)(mleko)	Bułka maślana 50 g (jaja, mleko, gluten)	Bułka maślana 50 g (jaja, mleko, gluten)
Wartości odżywcze	Kcal: 2041/ B: 92,1 g/ T: 78,3 g/ Tł. nasycone: 16,6 g/ W: 258,4 g/ Cukry: 19,5 g/ Na: 4041 mg	Kcal: 1977/ B: 86,1 g/ T: 82,9 g/ Tł. nasycone: 17,2 g/ W: 235,1 g/ Cukry: 19 g/ Na: 3790 mg	Kcal: 1945/ B: 81,9 g/ T: 80,2 g/ Tł. nasycone: 16,4 g/ W: 236,7 g/ Cukry: 19,6 g/ Na: 4043 mg	Kcal: 2058/ B: 110,6 g/ T: 57,3 g/ Tł. nasycone: 23,3 g/ W: 289 g/ Cukry: 36,3 g/ Na: 3750 mg	Kcal: 2216/ B: 131 g/ T: 65,2 g/ Tł. nasycone: 26,6 g/ W: 290,4 g/ Cukry: 37,3 g/ Na: 3887 mg

Sobota 02.08.25	Dieta podstawowa	Dieta z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzycowa)	Dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych (kardiologiczna)	Dieta Łatwostrawna z ogr.tł i z ogr.sub.pob.wydz. soków żołądkowych	Dieta Bogatobiałkowa
Śniadanie	Herbata czarna b/c-250ml Chleb graham 70 g (sezam, gluten) Chleb pszenny 30 g (gluten) Margaryna 60%tł. – 10g Szynka z indyka 60 g (soja) Kalarepa 80 g Sałata rzymska 20 g	Herbata czarna b/c-250ml Chleb graham 100 g (sezam, gluten) Margaryna 60%tł. – 10g Szynka z indyka 60 g (soja) Kalarepa 80 g Sałata rzymska 20 g	Herbata czarna b/c-250ml Chleb graham 70 g (sezam, gluten) Chleb pszenny 30 g (gluten) Margaryna 60%tł. – 10g Szynka z indyka 60 g (soja) Kalarepa 80 g Sałata rzymska 20 g	Herbata czarna b/c-250ml Kasza manna na mleku b/l -300ml (gluten, mleko) Chleb pszenny 100 g (gluten) Masło- 10g (mleko) Szynka z indyka 60 g (soja) Pasta z włoszczyzny z koncentratem pomidorowym 80 g Sałata rzymska 20 g	Herbata czarna b/c -250ml Kasza manna na mleku b/l -300ml (gluten, mleko) Chleb pszenny 100 g (gluten) Masło- 10g (mleko) Szynka z indyka 60 g (soja) Pasta z włoszczyzny z koncentratem pomidorowym 80 g Sałata rzymska 20 g
Obiad	Kompot owocowy b/c- 250ml Żurek z ziemniakami 400 ml (gluten, mleko, seler) Kaszotto z mięsem z udźca indyka z warzywami 300 g (gluten, seler) Sos pieczarkowy 80 ml (gluten, mleko)	Kompot owocowy b/c- 250ml Żurek z ziemniakami 400 ml (gluten, mleko, seler) Kaszotto z mięsem z udźca indyka z warzywami 300 g (gluten, seler) Sos pieczarkowy 80 ml (gluten, mleko)	Kompot owocowy b/c- 250ml Żurek z ziemniakami 400 ml (gluten, mleko, seler) Kaszotto z mięsem z udźca indyka z warzywami 300 g (gluten, seler) Sos pieczarkowy 80 ml (gluten, mleko)	Kompot owocowy b/c- 250ml Barszcz biały z ziemniakami 400 ml (mleko, seler) Kaszotto z kaszy jaglanej mięsem z udźca indyka z warzywami 300 g (seler) Sos pomidorowy 80 ml (gluten, mleko)	Kompot owocowy b/c- 250ml Barszcz biały z ziemniakami 400 ml (mleko, seler) Kaszotto z kaszy jaglanej mięsem z udźca indyka z warzywami 350 g (seler) Sos pomidorowy 80 ml (gluten, mleko)
Kolacja	Herbata owocowa b/c-250ml Chleb graham-70g (gluten, sezam) Margaryna 60%tł. – 10g Hummus 40 g (sezam) Serek homog. naturalny 40 g (mleko) Mix sałat 20 g Ogórek świeży b/s 80 g	Herbata owocowa b/c-250ml Chleb graham- 70g (gluten, sezam) Margaryna 60%tł. – 10g Hummus 40 g (sezam) Serek homog. naturalny 40 g (mleko) Mix sałat 20 g Ogórek świeży b/s 80 g	Herbata owocowa b/c-250ml Chleb graham-70g (gluten, sezam) Margaryna 60%tł. – 10g Hummus 40 g (sezam) Serek homog. naturalny 40 g (mleko) Mix sałat 20 g Ogórek świeży b/s 80 g	Herbata owocowa b/c-250ml Chleb pszenny 70 g (gluten) Masło – 10g (mleko) Wędlina z kurczaka 40 g (soja) Serek homog. naturalny 40 g (mleko) Mix sałat 20 g Pomidor 80 g	Herbata owocowa b/c-250ml Chleb pszenny 70 g (gluten) Masło – 10g (mleko) Wędlina z kurczaka 40 g (soja) Serek homog. naturalny 80 g (mleko) Mix sałat 20 g Pomidor 80 g
P. dodatkowy	Maślanka 150 ml (mleko)	Maślanka 150 ml (mleko) Fit Rolls gryczane 20 g (gluten)	Maślanka 150 ml (mleko)	Maślanka 150 ml (mleko)	Maślanka 150 ml (mleko)
Wartości odżywcze	Kcal: 2031/ B: 84,8 g/ T: 67,5 g/ Tł. nasycone: 14,4 g/ W: 281,5 g/ Cukry: 23,9 g/ Na: 4033 mg	Kcal: 2067/ B: 86,3 g/ T: 68,1 g/ Tł. nasycone: 14,4 g/ W: 289,3 g/ Cukry: 23,9 g/ Na: 3829 mg	Kcal: 2031/ B: 84,8 g/ T: 67,5 g/ Tł. nasycone: 14,4 g/ W: 281,5 g/ Cukry: 23,9 g/ Na: 4033 mg	Kcal: 2121/ B: 103,4 g/ T: 50,5 g/ Tł. nasycone: 23 g/ W: 322,5 g/ Cukry: 39,1 g/ Na: 3771 mg	Kcal: 2232/ B: 117,2 g/ T: 56,1 g/ Tł. nasycone: 26,4 g/ W: 323,7 g/ Cukry: 40,1 g/ Na: 3825 mg

Niedziela 03.08.2025	Dieta podstawowa	Dieta z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzycowa)	Dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych (kardiologiczna)	Dieta Łatwostrawna z ogr.tł i z ogr.sub.pob.wydz. soków żołądkowych	Dieta Bogatobiałkowa
Śniadanie	Herbata czarna b/c -250ml Chleb graham- 70g (sezam, gluten) Chleb pszenny – 30g (gluten) Margaryna 60% tł -10g Wędlina z kurczaka 30 g (soja) Serek wiejski 50 g (mleko) Sałata lodowa 20 g Papryka 80 g	Herbata czarna b/c -250ml Chleb graham- 100g (sezam, gluten) Margaryna 60% tł-10g Wędlina z kurczaka 30 g (soja) Serek wiejski 50 g (mleko) Sałata lodowa 20 g Papryka 80 g	Herbata czarna b/c -250ml Chleb graham- 70g (sezam, gluten) Chleb pszenny – 30g (gluten) Margaryna 60% tł -10g Wędlina z kurczaka 30 g (soja) Serek wiejski 50 g (mleko) Sałata lodowa 20 g Papryka 80 g	Herbata czarna b/c -250ml Zacierka na mleku b/l-300ml (mleko, gluten) Chleb pszenny – 100g (gluten) Masło – 10g (mleko) Wędlina z kurczaka 30 g (soja) Serek wiejski 50 g (mleko) Sałata lodowa 20 g Cukinia pieczona w ziołach 80 g	Herbata czarna b/c -250ml Zacierka na mleku b/l-300ml (mleko, gluten) Chleb pszenny – 100g (gluten) Masło – 10g (mleko) Wędlina z kurczaka 30 g (soja) Serek wiejski 80 g (mleko) Sałata lodowa 20 g Cukinia pieczona w ziołach 80 g
Obiad	Kompot owocowy b/c 250ml Pomidorowa z ryżem 400 ml (mleko, seler) Bitka ze schabu duszona 80 g (gluten) Sos kminkowy 50 ml (gluten, mleko) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z kapusty pekińskiej, marchewki i ogórka 150 g (mleko)	Kompot owocowy b/c 250ml Pomidorowa z ryżem 400 ml (mleko, seler) Bitka ze schabu duszona 80 g (gluten) Sos kminkowy 50 ml (gluten, mleko) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z kapusty pekińskiej, marchewki i ogórka 150 g (mleko)	Kompot owocowy b/c 250ml Pomidorowa z ryżem 400 ml (mleko, seler) Bitka ze schabu duszona 80 g (gluten) Sos kminkowy 50 ml (gluten, mleko) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z kapusty pekińskiej, marchewki i ogórka 150 g (mleko)	Kompot owocowy b/c- 250ml Pomidorowa z ryżem 400 ml (mleko, seler) Schab paski duszony 80 g Sos własny 50 ml (gluten, mleko) Ziemniaki gotowane 200g Szpinak gotowany 150 g	Kompot owocowy b/c- 250ml Pomidorowa z ryżem 400 ml (mleko, seler) Schab paski duszony 120 g Sos własny 50 ml (gluten, mleko) Ziemniaki gotowany 200g Szpinak gotowany 150 g
Kolacja	Herbata owocowa b/c250ml Chleb pszenny- 30g (gluten) Chleb graham-70g (gluten, sezam) Margaryna 60% tł -10g Wędlina z indyka 40 g (soja) Twarożek z natką pietruszki 40 g (mleko) Sałatka z pomidorów i koperku 100 g	Herbata owocowa b/c 250ml Chleb graham-100g (gluten, sezam) Margaryna 60% tł -10g Wędlina z indyka 40 g (soja) Twarożek z natką pietruszki 40 g (mleko) Sałatka z pomidorów i koperku 100 g	Herbata owocowa b/c250ml Chleb pszenny- 30g (gluten) Chleb graham-70g (gluten, sezam) Margaryna 60% tł -10g Wędlina z indyka 40 g (soja) Twarożek z natką pietruszki 40 g (mleko) Sałatka z pomidorów i koperku 100 g	Herbata owocowa b/c250ml Chleb pszenny-100g (gluten) Masło -10g (mleko) Wędlina z indyka 40 g (soja) Twarożek z natką pietruszki 40 g (mleko) Sałatka z pomidorów i koperku 100 g	Herbata owocowa b/c250ml Chleb pszenny-100g (gluten) Masło -10g (mleko) Wędlina z indyka 40 g (soja) Twarożek z natką pietruszki 80 g (mleko) Sałatka z pomidorów i koperku 100 g
Posiłek dodatkowy	Banan 1 szt	Musli bez cukru 15 g (gluten) Jogurt naturalny 150ml (mleko)	Banan 1 szt	Banan 1 szt	Banan 1 szt
Wartości odżywcze	Kcal: 2036/ B: 90,6 g/ T: 71,8 g/ Tł. nasycone: 13,7 g/ W: 270,9 g/ Cukry: 49,5 g/ Na: 3697 mg	Kcal: 2025/ B: 100,4 g/ T: 76,5 g/ Tł. nasycone: 15,2 g/ W: 246,4 g/ Cukry: 25,3 g/ Na: 3620 mg	Kcal: 2036/ B: 90,6 g/ T: 71,8 g/ Tł. nasycone: 13,7 g/ W: 270,9 g/ Cukry: 49,5 g/ Na: 3697 mg	Kcal: 2081/ B: 105,4 g/ T: 52,1 g/ Tł. nasycone: 22,3 g/ W: 307,9 g/ Cukry: 58 g/ Na: 3468 mg	Kcal: 2215/ B: 125,3 g/ T: 57,2 g/ Tł. nasycone: 24,7 g/ W: 310 g/ Cukry: 59 g/ Na: 3509 mg