

Poniedziałek 07.07.2025	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 Wędlina z indyka 30 g (soja) Serek wiejski 50 g (mleko) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	Herbata czarna b/c -250ml Bułka graham-100g (gluten) Margaryna 60% tł -10g Wędlina z indyka 30 g (soja) Serek wiejski 50 g (mleko) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	Herbata czarna b/c -250ml Bułka graham-100g (gluten) Margaryna 60% tł -10g Wędlina z indyka 30 g (soja) Serek wiejski 50 g (mleko) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 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 30 g (soja) Serek wiejski 50 g (mleko) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 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 60 g (soja) Serek wiejski 50 g (mleko) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g
Obiad	Kompot owocowy b/c 250ml Zupa szpinakowa z ziemniakami 400 ml (mleko, seler) Leczo z mięsem drobiowym 200 g Ryż na sypko brązowy 200 g	Kompot owocowy b/c 250ml Zupa szpinakowa z ziemniakami 400 ml (mleko, seler) Leczo z mięsem drobiowym 200 g Ryż na sypko brązowy 200 g	Kompot owocowy b/c 250ml Zupa szpinakowa z ziemniakami 400 ml (mleko, seler) Leczo z mięsem drobiowym 200 g Ryż na sypko brązowy 200 g	Kompot owocowy b/c 250ml Zupa szpinakowa z ziemniakami 400 ml (mleko, seler) Leczo z mięsem drobiowym (dieta) 200 g Ryż na sypko 200 g	Kompot owocowy b/c 250ml Zupa jarzynowa z ziemniakami 400 ml (dieta) (mleko, seler) Leczo z mięsem drobiowym (dieta) 250 g Ryż na sypko 200 g
Kolacja	Herbata owocowa b/c 250ml Chleb graham – 70g (gluten, sezam) Chleb pszenny – 30g (gluten) Margaryna 60% tł -10g Jajko gotowane 2 szt 100 g (jaja) Sałata rzymska 20 g Ogórek świeży b/s- 80 g	Herbata owocowa b/c-250ml Chleb graham – 100g (gluten, sezam) Margaryna 60% tł -10g Jajko gotowane 2 szt 100 g (jaja) Sałata rzymska 20 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 Jajko gotowane 2 szt 100 g (jaja) Sałata rzymska 20 g Ogórek świeży b/s- 80 g	Herbata owocowa b/c -250ml Chleb pszenny – 100g(gluten) Masło – 10g (mleko) Pasta z białek z koperkiem 80 g (jaja, mleko) Sałata rzymska 20 g Marchew pieczona z tymiankiem 80 g	Herbata owocowa b/c -250ml Chleb pszenny – 100g(gluten) Masło – 10g (mleko) Pasta z białek z koperkiem 120 g (jaja, mleko) Sałata rzymska 20 g Marchew pieczona z tymiankiem 80 g
Posiłek dodatkowy	Jogurt naturalny 150g (mleko)	Jogurt naturalny 150g (mleko) Pieczywo `Sanko` 7 ziaren – 3 kromki (gluten) (15 g)	Jogurt naturalny 150g (mleko)	Jogurt naturalny 150g (mleko)	Jogurt naturalny 150g (mleko)
Wartości odżywcze	Kcal: 2000/ B: 86,9 g/ W: 273,8 g/ Cukry: 23,7 g/ T: 68,3 g/ Tł. nasycone: 12,7 g/ Na: 3115mg	Kcal: 2013/ B: 87,4 g/ W: 276,3 g/ Cukry: 31,8 g/ T: 68,9 g/ Tł. nasycone: 12,7 g/ Na: 3149 mg	Kcal: 2000/ B: 86,9 g/ W: 273,8 g/ Cukry: 23,7 g/ T: 68,3 g/ Tł. nasycone: 12,7 g/ Na: 3115mg	Kcal: 2214/ B: 93,7 g/ W: 318,8 g/ Cukry: 39,2 g/ T: 67,3 g/ Tł. nasycone: 22,4 g/ Na: 3339 mg	Kcal: 2326/ B: 113 g/ W: 319,1 g/ Cukry: 39,2 g/ T: 71,2 g/ Tł. nasycone: 23,7 g/ Na: 3653 mg

Wtorek 08.07.2025	Dieta podstawowa	Dieta z ograniczonym przyswajalnym węglowodanów (CUKRZYCOWA)	Dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych (KARDIOLOGICZNA)	Dieta łatwostrawna z ograniczonym pob. wyd. soków żołądkowych	Dieta Bogatobiałkowa
Śniadanie	Herbata czarna b/c -250ml Chleb graham - 70g (gluten, sezam) Chleb pszenny – 30g (gluten) Margaryna 60% tł -10g Paszтет z cukinii 50 g (jaja, gluten, seler) Wędlina z kurczaka 30 g (soja) Sałata rzymska 20 g Rzodkiewka 80 g	Herbata czarna b/c -250ml Chleb graham - 100g (gluten, sezam) Margaryna 60% tł -10g Paszтет z cukinii 50 g (jaja, gluten, seler) Wędlina z kurczaka 30 g (soja) Sałata rzymska 20 g Rzodkiewka 80 g	Herbata czarna b/c -250ml Chleb graham - 70g (gluten, sezam) Chleb pszenny – 30g (gluten) Margaryna 60% tł -10g Paszтет z cukinii 50 g (jaja, gluten, seler) Wędlina z kurczaka 30 g (soja) Sałata rzymska 20 g Rzodkiewka 80 g	Herbata czarna b/c -250ml Kasza manna na mleku b/l -300ml (gluten, mleko) Chleb pszenny – 100g (gluten) Masło – 10g (mleko) Paszтет z cukinii 50 g (jaja, gluten, seler) Wędlina z kurczaka 30 g (soja) Sałata rzymska 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna b/c -250ml Kasza manna na mleku b/l -300ml (gluten, mleko) Chleb pszenny – 100g (gluten) Masło – 10g (mleko) Paszтет z cukinii 50 g (jaja, gluten, seler) Wędlina z kurczaka 60 g (soja) Sałata rzymska 20 g Pomidor 80 g
Obiad	Kompot owocowy b/c 250ml Krupnik jęczmienny z warzywami 400ml (mleko, seler, gluten) Sztuka mięsa z łopatki wp 80 g Sos musztardowy 50 g (gluten, mleko) Kopytka ziemniaczane 200 g (jaja, gluten) Buraczki z jabłkiem 150 g	Kompot owocowy b/c 250ml Krupnik jęczmienny z warzywami 400ml (mleko, seler, gluten) Sztuka mięsa z łopatki wp 80 g Sos musztardowy 50 g (gluten, mleko) Makaron pełnoziarnisty 200 g (jaja, gluten) Buraczki z jabłkiem 150 g	Kompot owocowy b/c 250ml Krupnik jęczmienny z warzywami 400ml (mleko, seler, gluten) Gulasz drobiowy 150 g (gluten, mleko) Kopytka ziemniaczane 200 g (jaja, gluten) Buraczki z jabłkiem 150 g	Kompot owocowy b/c 250ml Krupnik jaglany z warzywami 400ml (mleko, seler, gluten) Gulasz drobiowy 150 g (gluten, mleko) Kopytka ziemniaczane 200 g (jaja, gluten) Dynia pieczona z ziołami 150 g	Kompot owocowy b/c 250ml Krupnik jaglany z warzywami 400ml (mleko, seler, gluten) Gulasz drobiowy 200 g (gluten, mleko) Kopytka ziemniaczane 200 g (jaja, gluten) Dynia pieczona z ziołami 150 g
Kolacja	Herbata owocowa b/c -250ml Chleb graham - 70g (gluten, sezam) Chleb pszenny – 30g (gluten) Margaryna 60% tł -10g Pasta twarogowa z rzodkiewką 80 g (mleko) Pomidor 80 g Rozzponka 10 g	Herbata owocowa b/c -250ml Chleb graham - 100g (gluten, sezam) Margaryna 60% tł -10g Pasta twarogowa z rzodkiewką 80 g (mleko) Pomidor 80 g Rozzponka 10 g	Herbata owocowa b/c -250ml Chleb graham - 70g (gluten, sezam) Chleb pszenny – 30g (gluten) Margaryna 60% tł -10g Pasta twarogowa z rzodkiewką 80 g (mleko) Pomidor 80 g Rozzponka 10 g	Herbata owocowa b/c -250ml Chleb pszenny -100g (gluten, sezam) Masło – 10g (mleko) Pasta twarogowa z koperkiem 80 g (mleko) Pomidor 80 g Rozzponka 10 g	Herbata owocowa b/c -250ml Chleb pszenny -100g (gluten, sezam) Masło – 10g (mleko) Pasta twarogowa z koperkiem 120 g (mleko) Pomidor 80 g Rozzponka 10 g
Posiłek dodatkowy	Banan 1 szt	Kanapka z grahama (60 g) z jajkiem 25 g, sałatą lodową (20 g) i pomidorem (20 g) (mleko, gluten, sezam, jaja)	Banan 1 szt	Banan 1 szt	Banan 1 szt
Wartości odżywcze	Kcal: 2085/ B: 85,6 g/ W: 289,5 g/ Cukry: 48,6 g/ T: 69,3 g/ Tł. nasycone: 15,3 g/ Na: 3034 mg	Kcal: 2190/ B: 100,5 g/ W: 296,4 g/ Cukry: 27,1 g/ T: 74,5 g/ Tł. nasycone: 16,5 g/ Na: 3337 mg	Kcal: 2001/ B: 78,1 g/ W: 287,3 g/ Cukry: 47,6 g/ T: 64,4 g/ Tł. nasycone: 13,6 g/ Na: 2976 mg	Kcal: 2143/ B: 89,2 g/ W: 324,9 g/ Cukry: 60,2 g/ T: 57,9 g/ Tł. nasycone: 22,8 g/ Na: 3035 mg	Kcal: 2289/ B: 110,2 g/ W: 326,6 g/ Cukry: 61 g/ T: 64,1 g/ Tł. nasycone: 25,2 g/ Na: 3330 mg

Środa 09.07.2025	Dieta podstawowa	Dieta z ograniczonym zawartości węglowodanów (CUKRZYCOWA)	Dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych (KARDIOLOGICZNA)	Dieta łatwostrawna z ograniczonym i z ograniczonym pob. wyd. soków żołądkowych	Dieta Bogatobiałkowa
Śniadanie	Herbata czarna b/c -250ml Bułka graham-100g (gluten) Margaryna 60% tł -10g Ser mozzarella plastry 30 g (mleko) Wędlina z indyka 40 g (soja) Pasta z włoszczyzny z koncentratem pomidorowym 80 g (seler) Sałata lodowa 20 g	Herbata czarna b/c-250ml Bułka graham – 100g (gluten) Margaryna 60% tł -10g Ser mozzarella plastry 30 g (mleko) Wędlina z indyka 40 g (soja) Pasta z włoszczyzny z koncentratem pomidorowym 80 g (seler) Sałata lodowa 20 g	Herbata czarna b/c -250ml Bułka graham-100g (gluten) Margaryna 60% tł -10g Ser mozzarella plastry 30 g (mleko) Wędlina z indyka 40 g (soja) Pasta z włoszczyzny z koncentratem pomidorowym 80 g (seler) Sałata lodowa 20 g	Herbata czarna b/c -250ml Płatki owsiane na mleku b/l-300ml (mleko, gluten) Bułka kajzerka – 100g (gluten) Masło – 10g (mleko) Ser mozzarella plastry 30 g (mleko) Wędlina z indyka 40 g (soja) Pasta z włoszczyzny z koncentratem pomidorowym 80 g (seler) Sałata lodowa 20 g	Herbata czarna b/c -250ml Płatki owsiane na mleku b/l-300ml (mleko, gluten) Bułka kajzerka – 100g (gluten) Masło – 10g (mleko) Ser mozzarella plastry 40 g (mleko) Wędlina z indyka 60 g (soja) Pasta z włoszczyzny z koncentratem pomidorowym 80 g (seler) Sałata lodowa 20 g
Obiad	Kompot owocowy b/c 250ml Koperkowa z zacierką 400 ml (seler, mleko) Pieczeń rzymska 80 g (jaja, gluten, mleko) Ziemniaki gotowane 200 g Mizeria 150 g (mleko)	Kompot owocowy b/c 250ml Koperkowa z zacierką 400 ml (seler, mleko) Pieczeń rzymska 80 g (jaja, gluten, mleko) Ziemniaki gotowane 200 g Mizeria 150 g (mleko)	Kompot owocowy b/c 250ml Koperkowa z zacierką 400 ml (seler, mleko) Pieczeń rzymska 80 g (jaja, gluten, mleko) Ziemniaki gotowane 200 g Mizeria 150 g (mleko)	Kompot owocowy b/c 250ml Koperkowa z zacierką 400 ml (seler, mleko) Pieczeń rzymska 80 g (jaja, gluten, mleko) Ziemniaki gotowane 200 g Cukinia pieczona w ziołach 150 g	Kompot owocowy b/c 250ml Koperkowa z zacierką 400 ml (seler, mleko) Pieczeń rzymska 120 g (jaja, gluten, mleko) Ziemniaki gotowane 200 g Cukinia pieczona w ziołach 150 g
Kolacja	Herbata owocowa b/c-250ml Chleb graham - 70g (gluten, sezam) Chleb pszenny – 30g (gluten) Margaryna 60% tł -10g Sałatka jarzynowa 80g (seler, jaja, mleko) Szynka z kurczaka 40 g (soja) Sałata rzymska 20 g	Herbata owocowa b/c -250ml Chleb graham - 100g (gluten, sezam) Margaryna 60% tł -10g Sałatka jarzynowa 80g (seler, jaja, mleko) Szynka z kurczaka 40 g (soja) Sałata rzymska 20 g	Herbata owocowa b/c-250ml Chleb graham - 70g (gluten, sezam) Chleb pszenny – 30g (gluten) Margaryna 60% tł -10g Sałatka jarzynowa dieta 80g (seler, jaja, mleko) Szynka z kurczaka 40 g (soja) Sałata rzymska 20 g	Herbata owocowa b/c -250ml Chleb pszenny - 100g (gluten, sezam) Masło – 10g (masło) Sałatka jarzynowa dieta 80g (seler, jaja, mleko) Szynka z kurczaka 40 g (soja) Sałata rzymska 20 g	Herbata owocowa b/c -250ml Chleb pszenny - 100g (gluten, sezam) Masło – 10g (masło) Sałatka jarzynowa dieta 80g (seler, jaja, mleko) Szynka z kurczaka 60 g (soja) Sałata rzymska 20 g
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: 2009/ B: 89,8 g/ W: 250,4 g/ Cukry: 31,4 g/ T: 78,1 g/ Tł. nasycone: 20,2 g/ Na: 3520 mg	Kcal: 2055/ B: 91 g/ W: 260,6 g/ Cukry: 30,6 g/ T: 78,6 g/ Tł. nasycone: 20,2 g/ Na: 3555 mg	Kcal: 1964/ B: 90,4 g/ W: 250,5 g/ Cukry: 30,7 g/ T: 72,5 g/ Tł. nasycone: 18,8 g/ Na: 3501 mg	Kcal: 2132/ B: 101,1 g/ W: 286,9 g/ Cukry: 40,4 g/ T: 68,8 g/ Tł. nasycone: 28,1 g/ Na: 2831 mg	Kcal: 2271/ B: 119,2 g/ W: 287,3 g/ Cukry: 40,4 g/ T: 75,9 g/ Tł. nasycone: 31,6 g/ Na: 3212 mg

Czwartek 10.07.25	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 twarogowa z czarnuszką i prażonym słonecznikiem 50 g (mleko) Hummus 30 g (sezam) Sałata rzymska 20g Papryka 80g	Herbata czarna b/c -250ml Chleb graham-100g (gluten, sezam) Margaryna 60% tł -10g Pasta twarogowa z czarnuszką i prażonym słonecznikiem 50 g (mleko) Hummus 30 g (sezam) Sałata rzymska 20g Papryka 80g	Herbata czarna b/c -250ml Chleb graham-70g (gluten, sezam) Chleb pszenny – 30g (gluten) Margaryna 60% tł -10g Pasta twarogowa z czarnuszką i prażonym słonecznikiem 50 g (mleko) Hummus 30 g (sezam) 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) Pasta twarogowa z koperkiem 50 g (mleko) Wędlina z kurczaka 30 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) Pasta twarogowa z koperkiem 80 g (mleko) Wędlina z kurczaka 30 g (soja) Sałata rzymska 20g Pomidor 80 g
Obiad	Kompot owocowy b/c 250ml Kalafiorowa z ziemniakami 400ml (seler, mleko) Mięso z udźca indyka pieczone 80 g Sos pieczarkowy 50 ml (gluten, mleko) Makaron pełnoziarnisty 200 g (jaja, gluten) Surówka z marchwi, selera i jabłka z jogurtem 150 g (seler, mleko)	Kompot owocowy b/c 250ml Kalafiorowa z ziemniakami 400ml (seler, mleko) Mięso z udźca indyka pieczone 80 g Sos pieczarkowy 50 ml (gluten, mleko) Makaron pełnoziarnisty 200 g (jaja, gluten) Surówka z marchwi, selera i jabłka z jogurtem 150 g (seler, mleko)	Kompot owocowy b/c 250ml Kalafiorowa z ziemniakami 400ml (seler, mleko) Mięso z udźca indyka pieczone 80 g Sos pieczarkowy 50 ml (gluten, mleko) Makaron pełnoziarnisty 200 g (jaja, gluten) Surówka z marchwi, selera i jabłka z jogurtem 150 g (seler, mleko)	Kompot owocowy b/c 250ml Zupa ziemniaczana 400ml (seler, mleko) Klopsik z indyka 80 g (jaja, gluten, mleko) Sos jarzynowy 50 ml (gluten, mleko, seler) Makaron 200 g (jaja, gluten) Marchew gotowana 150 g	Kompot owocowy b/c 250ml Zupa ziemniaczana 400ml (seler, mleko) Klopsik z indyka 120 g (jaja, gluten, mleko) Sos jarzynowy 50 ml (gluten, mleko, seler) Makaron 200 g (jaja, gluten) 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) Mix sałat 20 g Ogórek kiszony 80 g	Herbata owocowa b/c-250ml Chleb graham – 100g (gluten, sezam) Margaryna 60% tł -10g Paprykarz szczeciński 80 g (ryba) Mix sałat 20 g Ogórek kiszony 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) Mix sałat 20 g Ogórek kiszony 80 g	Herbata owocowa b/c-250ml Chleb pszenny- 100g (gluten) Masło – 10g (mleko) Paprykarz z miruny 80 g (wyrób własny) (ryba) Mix sałat 20 g Pomidor 80 g	Herbata owocowa-250ml Chleb pszenny-100(gluten) Masło – 10g (mleko) Paprykarz z miruny 120 g (wyrób własny) (ryba) Mix sałat 20 g Pomidor 80 g
Posiłek dodatkowy	Arbuz 150 g	Arbuz 150 g Jogurt naturalny 150 ml (mleko)	Arbuz 150 g	Biszkopty b/cukru 30 g (mleko, gluten, jaja)	Biszkopty b/cukru 30 g (mleko, gluten, jaja)
Wartości odżywcze	Kcal: 2001/ B: 87,6 g/ W: 275 g/ Cukry: 35,4 g/ T: 68,3g/ Tł. nasycone: 13,6 g/ Na: 3394 mg	Kcal: 2110/ B: 94,4 g/ W: 289,9 g/ Cukry: 35,9 g/ T: 70,9 g/ Tł. nasycone: 15 g/ Na: 3495 mg	Kcal: 2001/ B: 87,6 g/ W: 275 g/ Cukry: 35,4 g/ T: 68,3g/ Tł. nasycone: 13,6 g/ Na: 3394 mg	Kcal: 2225/ B: 95,7 g/ W: 342,5 g/ Cukry: 50,5 g/ T: 58,2 g/ Tł. nasycone: 21,3 g/ Na: 3015 mg	Kcal: 2365/ B: 116 g/ W: 344 g/ Cukry: 51,5 g/ T: 63,9 g/ Tł. nasycone: 23,4 g/ Na: 3111 mg

Piątek 11.07.2025	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 Serek homog. naturalny 50 g (mleko) Dżem truskawkowy 30g Brzoskwinia 1 szt	Herbata czarna b/c -250ml Bułka graham 100g (gluten) Margaryna 60% tł -10g Serek homog. naturalny 50 g (mleko) Tofu marynowane w sosie sojowym 30 g (soja) Brzoskwinia 1 szt	Herbata czarna b/c -250ml Bułka graham-100g (gluten) Margaryna 60% tł -10g Serek homog. naturalny 50 g (mleko) Tofu marynowane w sosie sojowym 30 g (soja) Brzoskwinia 1 szt	Herbata czarna b/c -250ml Płatki pszenne na mleku b/l-300ml (mleko, gluten) Bułka kajzerka – 100g (gluten) Masło – 10g (mleko) Serek homog. naturalny 50g (mleko) Dżem brzoskwiniowy 30g Jabłko pieczone 1 szt	Herbata czarna b/c -250ml Płatki pszenne na mleku b/l-300ml (mleko, gluten) Bułka kajzerka – 100g (gluten) Masło – 10g (mleko) Serek homog. naturalny 80g (mleko) Dżem brzoskwiniowy 30g Jabłko pieczone 1 szt
Obiad	Kompot owocowy b/c 250ml Zupa krem z buraków z grzankami – 400ml (gluten, mleko, seler) Miruna smażona 80 g (jaja, mleko, gluten, ryba) Ziemniaki gotowane 200g Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki 150 g (mleko)	Kompot owocowy b/c 250ml Zupa krem z buraków z grzankami – 400ml (gluten, mleko, seler) Miruna pieczona 80 g (ryba) Ziemniaki gotowane 200g Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki 150 g (mleko)	Kompot owocowy b/c 250ml Zupa krem z buraków z grzankami – 400ml (gluten, mleko, seler) Miruna pieczona 80 g (ryba) Ziemniaki gotowane 200g Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki 150 g (mleko)	Kompot owocowy b/c 250ml Zupa krem z selera z grzankami – 400ml (gluten, mleko, seler) Miruna pieczona 80 g (ryba) Ziemniaki gotowane 200g Dynia pieczona z ziołami 150 g	Kompot owocowy b/c 250ml Zupa krem z selera z grzankami – 400ml (gluten, mleko, seler) Miruna pieczona 120 g (ryba) Ziemniaki gotowane 200g Dynia pieczona z ziołami 150 g
Kolacja	Herbata owocowa b/c -250ml Chleb graham – 70g (gluten, sezam) Chleb pszenny – 30g (gluten) Margaryna 60% tł -10g Serek fromage 30 g (mleko) Jajko gotowane 1 szt 50 g (jaja) Rukola 10 g Rzodkiewka 80 g	Herbata owocowa b/c -250ml Chleb graham – 100g (gluten, sezam) Margaryna 60% tł -10g Serek fromage 30 g (mleko) Jajko gotowane 1 szt 50 g (jaja) Rukola 10 g Rzodkiewka 80 g	Herbata owocowa b/c -250ml Chleb graham – 70g (gluten, sezam) Chleb pszenny – 30g (gluten) Margaryna 60% tł -10g Serek fromage 30 g (mleko) Jajko gotowane 1 szt 50 g (jaja) Rukola 10 g Rzodkiewka 80 g	Herbata owocowa b/c 250 ml Chleb pszenny 100 g (gluten) Serek wiejski 40 g (mleko) Jajko gotowane 1 szt 50 g (jaja) Roszponka 10 g Pomidor 80 g	Herbata owocowa b/c 250 ml Chleb pszenny 100 g (gluten) Serek wiejski 60 g (mleko) Jajko gotowane 2 szt 100 g (jaja) Roszponka 10 g Pomidor 80 g
Posiłek dodatkowy	Maślanka 150 ml (mleko)	Kanapka z grahama (60 g) z twarożkiem 30 g, sałatą lodową (20 g) i pomidorem (20 g) (mleko, gluten, sezam)	Maślanka 150 ml (mleko)	Maślanka 150 ml (mleko)	Maślanka 150 ml (mleko)
Wartości odżywcze	Kcal 2063/ B: 90 g/ W: 261,2 g/ Cukry: 48,5 g/ T: 79,8 g/ Tł. nasycone: 23,6 g/ Na: 3439 mg	Kcal: 2018/ B: 94,8 g/ W: 265,6 g/ Cukry: 39,8 g/ T: 72,1 g/ Tł. nasycone: 22,5 g/ Na: 3656 mg	Kcal: 1947/ B: 92,6 g/ W: 249,3 g/ Cukry: 44,1 g/ T: 71,2 g/ Tł. nasycone: 21,6 g/ Na: 3402 mg	Kcal: 2114/ B: 90,5 g/ W: 316 g/ Cukry: 69,9 g/ T: 60,5 g/ Tł. nasycone: 22,5 g/ 3018 mg	Kcal: 2300/ B: 111,3 g/ W: 317,6 g/ Cukry: 70,7 g/ T: 71,2 g/ Tł. nasycone: 26,6 g/ Na: 3156 mg

Sobota 12.07.2025	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 Paszтет z selera 50g (seler, jajko, gluten) Wędlina z kurczaka 30 g (soja) Sałata rzymska 20 g Ogórek świeży b/s 80 g	Herbata czarna b/c250ml Chleb graham-100g (gluten, sezam) Margaryna 60% tł -10g Paszтет z selera 50g (seler, jajko, gluten) Wędlina z kurczaka 30 g (soja) Sałata rzymska 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 Paszтет z selera 50g (seler, jajko, gluten) Wędlina z kurczaka 30 g (soja) Sałata rzymska 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) Paszтет z selera 50g (seler, jajko, gluten) Wędlina z kurczaka 30 g (soja) Sałata rzymska 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) Paszтет z selera 50g (seler, jajko, gluten) Wędlina z kurczaka 60 g (soja) Sałata rzymska 20 g Pomidor 80 g
Obiad	Kompot owocowy b/c 250 ml Zupa ryżowa 400 ml (seler, mleko) Gołąbek bez zawijania z mięsem wp i młodą kapustą 80 g Sos pomidorowy 50 ml (gluten, mleko) Ziemniaki gotowane 200 g Mix warzyw gotowanych 150 g	Kompot owocowy b/c 250 ml Zupa ryżowa 400 ml (seler, mleko) Gołąbek bez zawijania z mięsem wp i młodą kapustą 80 g Sos pomidorowy 50 ml (gluten, mleko) Ziemniaki gotowane 200 g Mix warzyw gotowanych 150 g	Kompot owocowy b/c 250 ml Zupa ryżowa 400 ml (seler, mleko) Potrawka drobiowa 150 g (seler, gluten) Ziemniaki gotowane 200 g Mix warzyw gotowanych 150 g	Kompot owocowy b/c 250 ml Zupa ryżowa 400 ml (seler, mleko) Potrawka drobiowa 150 g (seler, gluten) Ziemniaki gotowane 200 g Włoszczyzna gotowana 150 g (seler)	Kompot owocowy b/c 250 ml Zupa ryżowa 400 ml (seler, mleko) Potrawka drobiowa 200 g (seler, gluten) Ziemniaki gotowane 200 g Włoszczyzna gotowana 150 g (seler)
Kolacja	Herbata owocowa b/250ml Chleb graham - 70g (gluten, sezam) Chleb pszenny – 30g (gluten) Margaryna 60% tł -10g Twarożek z natką pietruszki 40 g (mleko) Pasta z zielonego groszku z bazylią 40 g Roszponka 10 g Kalarepa 80 g	Herbata owocowa b/250ml Chleb graham 100g (gluten, sezam) Margaryna 60% tł -10g Twarożek z natką pietruszki 40 g (mleko) Pasta z zielonego groszku z bazylią 40 g Roszponka 10 g Kalarepa 80 g	Herbata owocowa b/250ml Chleb graham - 70g (gluten, sezam) Chleb pszenny – 30g (gluten) Margaryna 60% tł -10g Twarożek z natką pietruszki 40 g (mleko) Pasta z zielonego groszku z bazylią 40 g Roszponka 10 g Kalarepa 80 g	Herbata owocowa b/c-250ml Chleb pszenny – 100 g (gluten) Masło – 10g (mleko) Twarożek z natką pietruszki 40 g (mleko) Szynka z indyka 40 g (soja) Roszponka 10 g Marchew pieczona z tymiankiem 80 g	Herbata owocowa b/c-250ml Chleb pszenny -100g (gluten) Masło – 10g (mleko) Twarożek z natką pietruszki 80 g (mleko) Szynka z indyka 40 g (soja) Roszponka 10 g Marchew pieczona z tymiankiem 80 g
Posilek 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)	Podpłomyki 30 g (gluten)
Wartości odżywcze	Kcal: 2044/ B: 84 g/ W: 269,4 g/ Cukry: 36,6 g/ T: 74,7 g/ Tł. nasycone: 14,9 g/ Na: 2948 mg	Kcal: 2027/ B: 83,9 g/ W: 266 g/ Cukry: 29,7 g/ T: 74,8 g/ Tł. nasycone: 14,9 g/ Na: 2936 mg	Kcal: 1995/ B: 80,7 g/ W: 281,2 g/ Cukry: 29,7 g/ T: 65,6 g/ Tł. nasycone: 11,2 g/ Na: 2878 mg	Kcal: 2112/ B: 89,8 g/ W: 313,2 g/ Cukry: 44,9 g/ T: 61,2 g/ Tł. nasycone: 21,8 g/ Na: 2740 mg	Kcal: 2269/ B: 112,5 g/ W: 314,7 g/ Cukry: 45 g/ T: 66,7 g/ Tł. nasycone: 23,3 g/ Na: 3054 mg

Niedziela 13.07.2025	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. wydź. 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 indyka 30 g (soja) Serek wiejski 50 g (mleko) Sałata lodowa 20 g Rzodkiewka 80 g	Herbata czarna b/c 250 ml Chleb graham 100 g (gluten, sezam) Margaryna 60 % tł. 10 g Wędlina z indyka 30 g (soja) Serek wiejski 50 g (mleko) Sałata lodowa 20 g Rzodkiewka 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 indyka 30 g (soja) Serek wiejski 50 g (mleko) Sałata lodowa 20 g Rzodkiewka 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 indyka 30 g (soja) Serek wiejski 50 g (mleko) Sałata lodowa 20 g Pomidor 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 indyka 40 g (soja) Serek wiejski 80 g (mleko) Sałata lodowa 20 g Pomidor 80 g
Obiad	Kompot owocowy b/c 250 ml Rosół z makaronem 400ml (gluten, jaja) Udko z kurczaka pieczone 130g Ziemniaki gotowane 200 g Surówka wielowarzynna 150 g (mleko)	Kompot owocowy b/c 250 ml Rosół z makaronem 400ml (gluten, jaja) Udko z kurczaka pieczone 130g Ziemniaki gotowane 200 g Surówka wielowarzynna 150 g (mleko)	Kompot owocowy b/c 250 ml Rosół z makaronem 400ml (gluten, jaja) Udko z kurczaka pieczone 130g Ziemniaki gotowane 200 g Surówka wielowarzynna 150 g (mleko)	Kompot owocowy b/c 250 ml Rosół z makaronem 400ml (gluten, jaja) Pulpet drobiowy 80 g (jaja, gluten, mleko) Sos koperkowy 50 ml (gluten) Ziemniaki gotowane 200 g Cukinia duszona z pomidorami 150 g	Kompot owocowy b/c 250 ml Rosół z makaronem 400ml (gluten, jaja) Pulpet drobiowy 120 g (jaja, gluten, mleko) Sos koperkowy 50 ml (gluten) Ziemniaki gotowane 200 g Cukinia duszona z pomidorami 150 g
Kolacja	Herbata owocowa b/c 250 ml Chleb graham 70 g (gluten, sezam) Margaryna 60 % tł. 10 g Sałatka ryżowa z szynką, jajkiem i papryką 150 g (soja, jaja, mleko) Sałata rzymska 20 g	Herbata owocowa b/c 250 ml Chleb graham 70 g (gluten, sezam) Margaryna 60 % tł. 10 g Sałatka ryżowa z szynką, jajkiem i papryką 150 g (soja, jaja, mleko) Sałata rzymska 20 g	Herbata owocowa b/c 250 ml Chleb graham 70 g (gluten, sezam) Margaryna 60 % tł. 10 g Sałatka ryżowa z szynką, jajkiem i papryką 150 g (soja, jaja, mleko) Sałata rzymska 20 g	Herbata owocowa b/c 250 ml Chleb pszenny 70 g (gluten) Masło extra 10 g (mleko) Sałatka ryżowa z szynką, jajkiem i pomidorem 150 g (soja, jaja, mleko) Sałata rzymska 20 g	Herbata owocowa b/c 250ml Chleb pszenny 70 g (gluten) Masło extra 10 g (mleko) Sałatka ryżowa z szynką, jajkiem i pomidorem 200 g (soja, jaja, mleko) Sałata rzymska 20 g
Posiłek dodatkowy	Ciasto drożdżowe z słodzikiem 70 g (gluten, mleko, jaja)	Pieczywo „Sanko” 7 ziaren – 3 kromki (gluten) (15 g) + serek almette 1szt (30g)(mleko)	Ciasto drożdżowe z słodzikiem 70 g (gluten, mleko, jaja)	Ciasto drożdżowe z cukrem 70 g (gluten, mleko, jaja)	Ciasto drożdżowe z cukrem 70 g (gluten, mleko, jaja)
Wartości odżywcze	Kcal: 2043/ B: 89,4 g/ W: 254,6 g/ Cukry: 40,2 g/ T: 77,9 g/ Tł. nasycone: 15,7 g/ Na: 3227 mg	Kcal: 1983/ B: 88 g/ W: 235,4 g/ Cukry: 25,9 g/ T: 80,9 g/ Tł. nasycone: 13,6 g/ Na: 3173 mg	Kcal: 2043/ B: 89,4 g/ W: 254,6 g/ Cukry: 40,2 g/ T: 77,9 g/ Tł. nasycone: 15,7 g/ Na: 3227 mg	Kcal: 2191/ B: 96,5 g/ W: 319,3 g/ Cukry: 55,3 g/ T: 62 g/ Tł. nasycone: 23,3 g/ Na: 3021 mg	Kcal: 2435/ B: 123,9 g/ W: 325 g/ Cukry: 55,3 g/ T: 74,2 g/ Tł. nasycone: 26,5 g/ Na: 3476 mg

Poniedziałek 14.07.2025	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 Ser mozzarella plastry 30 g (mleko) Schab pieczony 40 g (soja) Mix sałat 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna b/c -250ml Bułka graham-100g (gluten) Margaryna 60% tł -10g Ser mozzarella plastry 30 g (mleko) Schab pieczony 40 g (soja) Mix sałat 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna b/c -250ml Bułka graham-100g (gluten) Margaryna 60% tł -10g Ser mozzarella plastry 30 g (mleko) Schab pieczony 40 g (soja) Mix sałat 20g Pomidor 80 g	Herbata czarna b/c -250ml Makaron na mleku na mleku b/l-300ml (mleko, gluten, jaja) Bułka kajzerka – 100g (gluten) Masło – 10g (mleko) Ser mozzarella plastry 30 g (mleko) Schab pieczony 40 g (soja) Mix sałat 20g Pomidor 80 g	Herbata czarna b/c -250ml Makaron na mleku na mleku b/l- 300ml (mleko, gluten, jaja) Bułka kajzerka– 100g (gluten) Masło – 10g (mleko) Ser mozzarella plastry 40 g (mleko) Schab pieczony 60 g (soja) Mix sałat 20g Pomidor 80 g
Obiad	Kompot owocowy b/c 250ml Kapuśniak z młodej kapusty z ziemniakami 400 ml (seler) Gulasz z indyka 150 g (gluten) Kasza jęczmienna 200 g (gluten) Ćwikła z chrzanem 150 g	Kompot owocowy b/c 250ml Kapuśniak z młodej kapusty z ziemniakami 400 ml (seler) Gulasz z indyka 150 g (gluten) Kasza jęczmienna 200 g (gluten) Ćwikła z chrzanem 150 g	Kompot owocowy b/c 250ml Kapuśniak z młodej kapusty z ziemniakami 400 ml (seler) Gulasz z indyka 150 g (gluten) Kasza jęczmienna 200 g (gluten) Ćwikła z chrzanem 150 g	Kompot owocowy b/c 250ml Zupa ziemniaczana 400ml (seler, mleko) Gulasz z indyka 150 g (gluten) Kasza kuskus 200 g (gluten) Warzywa po grecku 150 g (seler)	Kompot owocowy b/c 250ml Zupa ziemniaczana 400ml (seler, mleko) Gulasz z indyka 200 g (gluten) Kasza kuskus 200 g (gluten) 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 Twarożek pomidorowy z koperkiem 80 g (mleko) Roszponka 10 g Ogórek świeży b/s 80 g	Herbata owocowa b/c-250ml Chleb graham – 100g (gluten, sezam) Margaryna 60% tł -10g Twarożek pomidorowy z koperkiem 80 g (mleko) Roszponka 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 Twarożek pomidorowy z koperkiem 80 g (mleko) Roszponka 10 g Ogórek świeży b/s 80 g	Herbata owocowa b/c -250ml Chleb pszenny – 100g (gluten) Masło-10 (mleko) Twarożek pomidorowy z koperkiem 80 g (mleko) Roszponka 10 g Pomidor 80 g	Herbata owocowa b/c -250ml Chleb pszenny – 100g (gluten) Masło-10 (mleko) Twarożek pomidorowy z koperkiem 120 g (mleko) Roszponka 10 g Pomidor 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 2026/ B: 91,3 g/ W: 267 g/ Cukry: 33,2 g/ T: 71,8 g/ Tł. nasycone: 18,2 g/ Na:2649 mg	Kcal: 2148/ B: 90,8 g/ W: 288,8 g/ Cukry: 34,6 g/ T: 77,4 g/ Tł. nasycone: 18 g/ Na: 2927 mg	Kcal 2026/ B: 91,3 g/ W: 267 g/ Cukry: 33,2 g/ T: 71,8 g/ Tł. nasycone: 18,2 g/ Na:2649 mg	Kcal: 2170/ B: 111,1 g/ W: 309,3 g/ Cukry: 36,9 g/ T: 57 g/ Tł. nasycone: 28,1 g/ Na: 2794 mg	Kcal: 2340/ B: 134,2 g/ W: 311,1 g/ Cukry: 36,9 g/ T: 64,5 g/ Tł. nasycone: 31,1 g/ Na: 2916 mg

Wtorek 15.07.25	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 Chleb graham - 70g (gluten, sezam) Chleb pszenny – 30 (gluten) Margaryna 60% tł -10g Polędwica sopocka 30 g (gluten) Jajko gotowane 1 szt 50 g (jaja) Papryka 80 g Sałata lodowa 20 g	Herbata czarna b/c -250ml Chleb graham –100 g (gluten) Margaryna 60% tł -10g Polędwica sopocka 30 g (gluten) Jajko gotowane 1 szt 50 g (jaja) Papryka 80 g Sałata lodowa 20 g	Herbata czarna b/c -250ml Chleb graham - 70g (gluten, sezam) Chleb pszenny 30 g (gluten) Margaryna 60% tł -10g Wędlina z kurczaka 30 g (soja) Jajko gotowane 1 szt 50 g (jaja) Papryka 80 g Sałata lodowa 20 g	Herbata czarna b/c -250ml Zacierka na mleku b/l-300ml (mleko, gluten, jaja) Chleb pszenny– 100g (gluten) Masło – 10g (mleko) Wędlina z kurczaka 30 g (soja) Jajko gotowane 1 szt 50 g (jaja) Dynia pieczona w ziołach 80 g Sałata lodowa 20 g	Herbata czarna b/c -250ml Zacierka na mleku b/l-300ml (mleko, gluten, jaja) Chleb pszenny – 100g (gluten) Masło – 10g (mleko) Wędlina z kurczaka 60 g (soja) Jajko gotowane 1 szt 50 g (jaja) Dynia pieczona w ziołach 80 g Sałata lodowa 20 g
Obiad	Kompot owocowy b/c 250 ml Krem z brokuła z grzankami 400 ml (mleko, seler, gluten) Ryż brązowy zapiekany z jabłkami i cynamonem 350 g (mleko) Sos budyniowy z słodzikiem 100 ml (mleko)	Kompot owocowy b/c 250 ml Krem z brokuła z grzankami 400 ml (mleko, seler, gluten) Ryż brązowy zapiekany z jabłkami i cynamonem 350 g (mleko) Sos budyniowy z słodzikiem 100 ml (mleko)	Kompot owocowy b/c 250 ml Krem z brokuła z grzankami 400 ml (mleko, seler, gluten) Ryż brązowy zapiekany z jabłkami i cynamonem 350 g (mleko) Sos budyniowy z słodzikiem 100 ml (mleko)	Kompot owocowy b/c 250 ml Krem z ziemniaka z grzankami 400 ml (mleko, seler, gluten) Ryż zapiekany z jabłkami i cynamonem 350 g (mleko) Sos budyniowy z cukrem 100 ml (mleko)	Kompot owocowy b/c 250 ml Krem z ziemniaka z grzankami 400 ml (mleko, seler, gluten) Ryż zapiekany z jabłkami i cynamonem 400 g (mleko) Sos budyniowy z cukrem 150 ml (mleko)
Kolacja	Herbata owocowa b/c-250ml Chleb graham - 70g (gluten, sezam) Chleb pszenny – 30g (gluten) Margaryna 60% tł -10g Ryba po grecku 80 g (ryba, seler) Ogórek małosolny 80 g Sałata rzymska 20 g	Herbata owocowa b/c-250ml Chleb graham - 70g (gluten, sezam) Chleb pszenny – 30g (gluten) Margaryna 60% tł -10g Ryba po grecku 80 g (ryba, seler) Ogórek małosolny 80 g Sałata rzymska 20 g	Herbata owocowa b/c-250ml Chleb graham - 70g (gluten, sezam) Chleb pszenny – 30g (gluten) Margaryna 60% tł -10g Ryba po grecku 80 g (ryba, seler) Ogórek małosolny 80 g Sałata rzymska 20 g	Herbata owocowa b/c-250ml Chleb pszenny – 100g (gluten) Masło – 10g (mleko) Ryba po grecku 80 g (ryba, seler) Pomidor 80 g Sałata rzymska 20 g	Herbata owocowa b/c-250ml Chleb pszenny – 100g (gluten) Masło – 10g (mleko) Ryba po grecku 120 g (ryba, seler) Pomidor 80 g Sałata rzymska 20 g
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: 2016/ B: 72,9 g/ W: 308,1 g/ Cukry: 46,7 g/ T: 62,3 g/ Tł. nasycone: 14,4 g/ Na: 2771 mg	Kcal: 2000/ B: 72,8 g/ W: 304,8 g/ Cukry: 47,7 g/ T: 62,5 g/ Tł. nasycone: 14,8 g/ Na: 2760 mg	Kcal: 2003/ B: 71,9 g/ W: 307,8 g/ Cukry: 46,7 g/ T: 61,7 g/ Tł. nasycone: 14,1 g/ Na: 2796 mg	Kcal: 2099/ B: 77 g/ W: 345,3 g/ Cukry: 62,7 g/ T: 50,2 g/ Tł. nasycone: 20,6 g/ Na: 2454 mg	Kcal: 2315/ B: 96,7 g/ W: 368,5 g/ Cukry: 69,7 g/ T: 55,3 g/ Tł. nasycone: 22,2 g/ Na: 2807 mg

Środa 16.07.25	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 Bułka graham-100g (gluten) Margaryna 60% tł -10g Ser żółty 30 g (mleko) Wędlina z indyka 40 g (soja) Sałatka z rzodkiewki i pomidora z jogurtem naturalnym 100 g (mleko)	Herbata czarna b/c -250ml Bułka graham-100g (gluten) Margaryna 60% tł -10g Ser żółty 30 g (mleko) Wędlina z indyka 40 g (soja) Sałatka z rzodkiewki i pomidora z jogurtem naturalnym 100 g (mleko)	Herbata czarna b/c -250ml Bułka graham-100g (gluten) Margaryna 60% tł -10g Serek homog. natur. 40 g (mleko) Wędlina z indyka 40 g (soja) Sałatka z rzodkiewki i pomidora z jogurtem naturalnym 100 g (mleko)	Herbata czarna b/c -250ml Kasza manna na mleku b/l-300ml (mleko, gluten) Bułka kajzerka – 100 g (gluten) Masło – 10g (mleko) Serek homog. natur. 40 g (mleko) Wędlina z indyka 40 g (soja) Sałatka z pomidora i sałaty lodowej z jogurtem naturalnym 100 g (mleko)	Herbata czarna b/c -250ml Kasza manna na mleku b/l-300ml (mleko, gluten) Bułka kajzerka – 100 g (gluten) Masło – 10g (mleko) Serek homog. natur. 50 g (mleko) Wędlina z indyka 60 g (soja) Sałatka z pomidora i sałaty lodowej z jogurtem naturalnym 100 g (mleko)
Obiad	Kompot owocowy b/c 250 ml Piecarkowa z makaronem 400 ml (seler, gluten, jaja, mleko) Bitka drobiowa 80 g (gluten) Sos szpinakowy 50 ml (gluten, mleko) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z marchwi, jabłka i brzoskwini 150 g	Kompot owocowy b/c 250 ml Piecarkowa z makaronem 400 ml (seler, gluten, jaja, mleko) Bitka drobiowa 80 g (gluten) Sos szpinakowy 50 ml (gluten, mleko) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z marchwi, jabłka i brzoskwini 150 g	Kompot owocowy b/c 250 ml Piecarkowa z makaronem 400 ml (seler, gluten, jaja, mleko) Bitka drobiowa 80 g (gluten) Sos szpinakowy 50 ml (gluten, mleko) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z marchwi, jabłka i brzoskwini 150 g	Kompot owocowy b/c 250 ml Jarzynowa z makaronem (dieta) 400 ml (seler, gluten, jaja, mleko) Bitka drobiowa 80 g (gluten) Sos szpinakowy 50 ml (gluten, mleko) Ziemniaki gotowane 200 g Marchew pieczona z tymiankiem 150 g	Kompot owocowy b/c 250 ml Jarzynowa z makaronem (dieta) 400 ml (seler, gluten, jaja, mleko) Bitka drobiowa 120 g (gluten) Sos szpinakowy 50 ml (gluten, mleko) Ziemniaki gotowane 200 g 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 Pasta z cukinii i marchewki 50g Wędlina z kurczaka 30 g (soja) Sałata rzymska 20 g Kalarepa 80 g	Herbata owocowa b/c-250ml Chleb graham – 100g (gluten, sezam) Margaryna 60% tł -10g Pasta z cukinii i marchewki 50g Wędlina z kurczaka 30 g (soja) Sałata rzymska 20 g Kalarepa 80 g	Herbata owocowa b/c-250ml Chleb graham-70g (gluten, sezam) Chleb pszenny – 30g (gluten) Margaryna 60% tł -10g Pasta z cukinii i marchewki 50g Wędlina z kurczaka 30 g (soja) Sałata rzymska 20 g Kalarepa 80 g	Herbata owocowa b/c-250ml Chleb pszenny-100g (gluten) Masło-10g (mleko) Pasta z cukinii i marchewki 50g Wędlina z kurczaka 30 g (soja) Sałata rzymska 20 g Pomidor 80 g	Herbata owocowa b/c-250ml Chleb pszenny-100g (gluten) Masło-10g (mleko) Pasta z cukinii i marchewki 50g Wędlina z kurczaka 60 g (soja) Sałata rzymska 20 g Pomidor 80 g
Posiłek dodatkowy	Mus owocowy 1 szt	Kanapka z grahama (60 g) z jajkiem 25 g, sałatą lodową (20 g) i pomidorem (20 g) (mleko, gluten, sezam, jaja)	Mus owocowy 1 szt	Mus owocowy 1 szt	Mus owocowy 1 szt
Wartości odżywcze	Kcal: 2037/ B: 88 g/ W: 261,1 g/ Cukry: 45,7 g/ T: 77,7 g/ Tł. nasycone: 17,5 g/ Na: 3461 mg	Kcal: 2160/ B: 96 g/ W: 275,8 g/ Cukry: 42,9 g/ T: 83,1 g/ Tł. nasycone: 18,3 g/ Na: 3761 mg	Kcal: 2006/ B: 84,7g/ W: 262,2 g/ Cukry: 45,2 g/ T: 75,3 g/ Tł. nasycone: 15,2 g/ Na: 3211 mg	Kcal: 2114/ B: 94,3 g/ W: 316,2 g/ Cukry: 57,7 g/ T: 57,3 g/ Tł. nasycone: 23 g/ Na: 3043 mg	Kcal: 2228/ B: 114,2 g/ W: 316,5 g/ Cukry: 57,7 g/ T: 61 g/ Tł. nasycone: 24,2 g/ Na: 3434 mg

Czwartek 17.07.2025	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 Paszтет drobiowy 40g (seler, gluten, jaja) Twarożek 40 g (mleko) Sałata lodowa 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna b/c -250ml Chleb graham – 100g (gluten, sezam) Margaryna 60 % tł. 10 g Paszтет drobiowy 40g (seler, gluten, jaja) Twarożek 40g (mleko) Sałata lodowa 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna b/c -250ml Chleb graham-70g (sezam, gluten) Chleb pszenny- 30g (gluten) Margaryna 60 % tł. 10 g Szyunka z indyka 40 g (soja) Twarożek 40 g (mleko) Sałata lodowa 20 g Pomidor 80 g	Kasza kukurydziana na mleku b/l- 300 ml (mleko) Herbata czarna b/c -250ml Chleb pszenny– 100g (gluten) Masło extra 10 g (mleko) Szyunka z indyka 40 g (soja) Twarożek 40 g (mleko) Sałata lodowa 20 g Pomidor 80 g	Kasza kukurydziana na mleku b/l- 300 ml (mleko) Herbata czarna b/c -250ml Chleb pszenny – 100g (gluten) Masło extra 10 g (mleko) Szyunka z indyka 40 g (soja) Twarożek 80 g (mleko) Sałata lodowa 20 g Pomidor 80 g
Obiad	Kompot owocowy b/c 250 ml Ogórkowa z ryżem 400 ml (seler, mleko) Klopsik drobiowy z cukinią 80g (jaja, gluten) Sos własny 50 ml (mleko, gluten) Ziemniaki gotowane 200 g Kapusta czerwona duszona 150 g	Kompot owocowy b/c 250 ml Ogórkowa z ryżem 400 ml (seler, mleko) Klopsik drobiowy z cukinią 80g (jaja, gluten) Sos własny 50 ml (mleko, gluten) Ziemniaki gotowane 200 g Kapusta czerwona duszona 150 g	Kompot owocowy b/c 250 ml Ogórkowa z ryżem 400 ml (seler, mleko) Klopsik drobiowy z cukinią 80g (jaja, gluten) Sos własny 50 ml (mleko, gluten) Ziemniaki gotowane 200 g Kapusta czerwona duszona 150 g	Kompot owocowy b/c 250 ml Koperkowa z ryżem 400 ml (seler, mleko) Klopsik drobiowy z cukinią 80g (jaja, gluten) Sos własny 50 ml (mleko, gluten) Ziemniaki gotowane 200 g Włoszczyzna gotowana 150 g (seler)	Kompot owocowy b/c 250 ml Koperkowa z ryżem 400 ml (seler, mleko) Klopsik drobiowy z cukinią 120 g (jaja, gluten) Sos własny 50 ml (mleko, gluten) Ziemniaki gotowane 200 g Włoszczyzna gotowana 150 g (seler)
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 Cukinia pieczona w ziołach 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 Cukinia pieczona w ziołach 80 g
Posiłek dodatkowy	Jogurt naturalny 150 ml (mleko)	Jogurt naturalny 150 ml (mleko)	Jogurt naturalny 150 ml (mleko)	Jogurt naturalny 150 ml (mleko)	Jogurt naturalny 150 ml (mleko)
Wartości odżywcze	Kcal: 2025/ B: 91,8 g/ W: 242,1 g/ Cukry: 26,9 g/ T: 81,9 g/ Tł. nasycone: 17,3 g/ Na: 3188 mg	Kcal: 2017/ B: 91,7 g/ W: 240,5 g/ Cukry: 22,8 g/ T: 81,9 g/ Tł. nasycone: 17,5 g/ Na: 3182 mg	Kcal: 1943/ B: 95,3g/ W: 240,4 g/ Cukry: 20,2 g/ T: 72 g/ Tł. nasycone: 14,7 g/ Na: 3128 mg	Kcal: 2168/ B: 97,6 g/ W: 328,4 g/ Cukry: 33,6 g/ T: 56,6 g/ Tł. nasycone: 22,4 g/ Na: 3115 mg	Kcal: 2324/ B: 119 g/ W: 330 g/ Cukry: 34,2 g/ T: 63,6 g/ Tł. nasycone: 25 g/ Na: 3353 mg

Piątek 18.07.25	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 Bułka graham-100g (gluten) Margaryna 60% tł -10g Pasta twarogowa waniliowa z słodzikiem 80 g (mleko) Brzoskwinia 1 szt	Herbata czarna b/c -250ml Bułka graham-100g (gluten) Margaryna 60% tł -10g Pasta twarogowa waniliowa z słodzikiem 80 g (mleko) Brzoskwinia 1 szt	Herbata czarna b/c-250ml Bułka graham-100g (gluten) Margaryna 60% tł -10g Pasta twarogowa waniliowa z słodzikiem 80 g (mleko) Brzoskwinia 1 szt	Herbata czarna b/c -250ml Płatki pszenne na mleku b/l-300ml (mleko, gluten) Bułka kajzerka – 100g (gluten) Masło- 10g (mleko) Pasta twarogowa waniliowa z cukrem 80 g (mleko) Jabłko pieczone 1 szt	Herbata czarna b/c -250ml Płatki pszenne na mleku b/l-300ml (mleko, gluten) Bułka kajzerka – 100g (gluten) Masło- 10g (mleko) Pasta twarogowa waniliowa z cukrem 120 g (mleko) Jabłko pieczone 1 szt
Obiad	Kompot owocowy b/c 250 ml Zupa grysikowa 400 ml (gluten, seler) Morszczuk pieczony 80g Ziemniaki gotowane z kop.-200g Mix warzyw z sosem vinegret 150 g	Kompot owocowy b/c 250 ml Zupa grysikowa 400 ml (gluten, seler) Morszczuk pieczony 80g Ziemniaki gotowane z kop.-200g Mix warzyw z sosem vinegret 150 g	Kompot owocowy b/c 250 ml Zupa grysikowa 400 ml (gluten, seler) Morszczuk pieczony 80g Ziemniaki gotowane z kop.-200g Mix warzyw z sosem vinegret 150 g	Kompot owocowy b/c 250 ml Zupa grysikowa 400 ml (gluten, seler) Morszczuk na parze 80g Ziemniaki gotowane z kop.-200g Sałata lodowa 50 g z kefirem 50 g (mleko) i koperkiem	Kompot owocowy b/c 250 ml Zupa grysikowa 400 ml (gluten, seler) Morszczuk na parze 120 g Ziemniaki gotowane z kop.-200g Sałata lodowa 50 g z kefirem 50 g (mleko) i koperkiem
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 fromage 30 g (mleko) Sałatka wiosenna z jogurtem naturalnym 100 g (mleko)	Herbata owocowa b/c -250ml Chleb graham 100g (gluten, sezam) Margaryna 60% tł -10g Jajko gotowane 1 szt 50 g (jaja) Ser fromage 30 g (mleko) 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 Jajko gotowane 1 szt 50 g (jaja) Serek homog. natur. 40 g (mleko) Sałatka wiosenna z jogurtem naturalnym 100 g (mleko)	Herbata owocowa b/c -250ml Chleb pszenny- 100g (gluten) Masło – 10g (masło) Jajko gotowane 1 szt 50 g (jaja) Serek homog. natur. 40 g (mleko) Sałatka wiosenna (dieta) z jogurtem naturalnym 100 g (mleko)	Herbata owocowa b/c -250ml Chleb pszenny- 100g (gluten) Masło – 10g (mleko) Jajko gotowane 2 szt 100 g (jaja) Serek homog. natur. 40 g (mleko) Sałatka wiosenna (dieta) z jogurtem naturalnym 100 g (mleko)
Posiłek dodatkowy	Chlebek bananowy z słodzikiem-70g (gluten, jaja, mleko)	Kanapka z grahama (60 g) z twarożkiem 30 g, sałatą lodową (20 g) i pomidorem (20 g) (mleko, gluten, sezam)	Chlebek bananowy z słodzikiem-70g (gluten, jaja, mleko)	Biszkopty-30g (gluten, jaja, mleko) Jogurt naturalny-150 ml (mleko)	Biszkopty-30g (gluten, jaja, mleko) Jogurt naturalny-150 ml (mleko)
Wartości odżywcze	Kcal: 1971 kcal/ B: 81,7 g/W: 257,g/ Cukry: 30,7 g/ T: 73,7 g/ Tł. nasycone: 25,4 g/ Na: 3843 mg	Kcal: 2154/ B: 92,2 g/ W: 286,5 g/ Cukry: 31,7 g/ T: 77,7 g/ Tł. nasycone: 26,1 g/ Na: 4112 mg	Kcal: 1901/ B: 83,2 g/ W: 258,2 g/ Cukry: 30,8 g/ T: 65,1 g/ Tł. nasycone: 18 g/ Na: 3723 mg	Kcal: 2097/ B: 101,8 g/ W: 304,6 g/ Cukry: 61 g/ T: 56,6 g/ Tł. nasycone: 25,2 g/ Na: 2894 mg	Kcal: 2253/ B: 121,3 g/ W: 306,2 g/ Cukry: 61,3 g/ T: 64,5 g/ Tł. nasycone: 28,1 g/ Na: 3024 mg

Sobota 19.07.25	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 70 g (sezam, gluten) Chleb pszenny 30 g (gluten) Margaryna 60%tł. – 10g Szynka z indyka 40 g (soja) Twarożek z szczypiorkiem 40 g (mleko) Kalarepa 80 g Sałata lodowa 20 g	Herbata czarna b/c-250ml Chleb graham 100 g (sezam, gluten) Margaryna 60%tł. – 10g Szynka z indyka 40 g (soja) Twarożek z szczypiorkiem 40 g (mleko) Kalarepa 80 g Sałata lodowa 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 40 g (soja) Twarożek z szczypiorkiem 40 g (mleko) Kalarepa 80 g Sałata lodowa 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 40 g (soja) Twarożek z natką pietruszki 40 g (mleko) Pomidor 80 g Sałata lodowa 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 40 g (soja) Twarożek z natką pietruszki 80 g (mleko) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g
Obiad	Kompot owocowy b/c- 250ml Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (mleko, seler) Wątróbka dr z cebulką 80 g Sos własny 50 ml (gluten, mleko) Kasza gryczana 200 g Sałatka szwedzka 150 g	Kompot owocowy b/c- 250ml Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (mleko, seler) Wątróbka dr z cebulką 80 g Sos własny 50 ml (gluten, mleko) Kasza gryczana 200 g Sałatka szwedzka 150 g	Kompot owocowy b/c- 250ml Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (mleko, seler) Gulasz drobiowy 150 g (gluten, seler) Kasza gryczana 200 g Sałatka szwedzka 150 g	Kompot owocowy b/c- 250ml Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (mleko, seler) Gulasz drobiowy 150 g (gluten, seler) Kasza kuskus 200 g (gluten) Cukinia duszona z pomidorami 150 g	Kompot owocowy b/c- 250ml Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (mleko, seler) Gulasz drobiowy 200 g (gluten, seler) Kasza kuskus 200 g (gluten) Cukinia duszona z pomidorami 150 g
Kolacja	Herbata owocowa b/c-250ml Chleb graham-70g (gluten, sezam) Margaryna 60%tł. – 10g Sałatka makaronowa z mini mozzarellą i warzywami 150 g (mleko, jaja, gluten)	Herbata owocowa b/c-250ml Chleb graham- 70g (gluten, sezam) Margaryna 60%tł. – 10g Sałatka makaronowa z mini mozzarellą i warzywami 150 g (mleko, jaja, gluten)	Herbata owocowa b/c-250ml Chleb graham-70g (gluten, sezam) Margaryna 60%tł. – 10g Sałatka makaronowa z mini mozzarellą i warzywami 150 g (mleko, jaja, gluten)	Herbata owocowa b/c-250ml Chleb pszenny 70 g (gluten) Masło – 10g (mleko) Sałatka makaronowa z mini mozzarellą i warzywami (dieta) 150 g (mleko, jaja, gluten)	Herbata owocowa b/c-250ml Chleb pszenny 70 g (gluten) Masło – 10g (mleko) Sałatka makaronowa z mini mozzarellą i warzywami (dieta) 200 g (mleko, jaja, gluten)
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: 2053/ B: 92,8 g/ W: 266,4 g/ Cukry: 28,7 g/ T: 74,1 g/ Tł. nasycone: 14,8 g/ Na: 3005 mg	Kcal: 2081/ B: 93,9 g/ W: 272,5 g/ Cukry: 28,9 g/ T: 74,5 g/ Tł. nasycone: 14,5 g/ Na: 3000 mg	Kcal: 1983/ B: 89,6 g/ W: 265,8 g/ Cukry: 28,4 g/ T: 68,1 g/ Tł. nasycone: 11,1 g/ Na: 3003 mg	Kcal: 2096/ B: 97,1 g/ W: 303,6 g/ Cukry: 42,3 g/ T: 57,3 g/ Tł. nasycone: 22,7 g/ Na: 2617 mg	Kcal: 2260/ B: 119,6 g/ W: 305,5 g/ Cukry: 42,7 g/ T: 64,6 g/ Tł. nasycone: 24,8 g/ Na: 2680 mg

Niedziela 20.07.2025	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 (sezam, gluten) Chleb pszenny – 30g (gluten) Margaryna 60% tł -10g Wędlina z kurczaka 30 g (soja) Serek wiejski 50 g (mleko) Mix sałat 20 g Pomidor 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) Mix sałat 20 g Pomidor 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) Mix sałat 20 g Pomidor 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) Mix sałat 20 g Pomidor 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) Mix sałat 20 g Pomidor 80 g
Obiad	Kompot owocowy b/c- 250ml Pomidorowa z makaronem- 400ml (gluten, jaja, mleko, seler) Kotlet schabowy 80 g (jaja, gluten, mleko) Ziemniaki gotowane 200g Surówka Ciesław 150 g (mleko)	Kompot owocowy b/c- 250ml Pomidorowa z makaronem- 400ml (gluten, jaja, mleko, seler) Schab marynowany w sosie sojowym pieczony 80 g (soja) Ziemniaki gotowane 200g Surówka Ciesław 150 g (mleko)	Kompot owocowy b/c- 250ml Pomidorowa z makaronem- 400ml (gluten, jaja, mleko, seler) Schab marynowany w sosie sojowym pieczony 80 g (soja) Ziemniaki gotowane 200g Surówka Ciesław 150 g (mleko)	Kompot owocowy b/c- 250ml Pomidorowa z makaronem- 400ml (gluten, jaja, mleko, seler) Schab paski duszony 80 g Sos koperkowy 50 ml (gluten, mleko) Ziemniaki gotowane 200g Szpinak gotowany 150 g	Kompot owocowy b/c- 250ml Pomidorowa z makaronem- 400ml (gluten, jaja) Schab paski duszony 120 g Sos koperkowy 50 ml (gluten, mleko) Ziemniaki gotowane 200g Szpinak gotowany 150 g
Kolacja	Herbata owocowa b/c250ml Chleb pszenny- 30g (gluten) Chleb graham-70g (gluten, sezam) Margaryna 60% tł -10g Hummus 40 g (sezam) Polędwica sopocka 40 g (soja) Sałata lodowa 20 g Dyńa pieczona w ziołach 80 g	Herbata owocowa b/c 250ml Chleb graham-100g (gluten, sezam) Margaryna 60% tł -10g Hummus 40 g (sezam) Polędwica sopocka 40 g (soja) Sałata lodowa 20 g Dyńa pieczona w ziołach 80 g	Herbata owocowa b/c250ml Chleb pszenny- 30g (gluten) Chleb graham-70g (gluten, sezam) Margaryna 60% tł -10g Hummus 40 g (sezam) Szynka z indyka 40 g (soja) Sałata lodowa 20 g Dyńa pieczona w ziołach 80 g	Herbata owocowa b/c250ml Chleb pszenny-100g (gluten) Masło -10g (mleko) Serek homog. natur. 40 g (mleko) Szynka z indyka 40 g (soja) Sałata lodowa 20 g Dyńa pieczona w ziołach 80 g	Herbata owocowa b/c250ml Chleb pszenny-100g (gluten) Masło -10g (mleko) Serek homog. natur. 50 g (mleko) Polędwica sopocka 60 g (soja) Sałata lodowa 20 g Dyńa pieczona w ziołach 80 g
Posiłek dodatkowy	Ciasto marchewkowe z słodzikiem 70 g (jaja, mleko, gluten)	Jabłko 1 szt Jogurt naturalny-150ml (mleko)	Ciasto marchewkowe z słodzikiem 70 g (jaja, mleko, gluten)	Ciasto drożdżowe z cukrem 70 g (gluten, mleko, jaja)	Ciasto drożdżowe z cukrem 70 g (gluten, mleko, jaja)
Wartości odżywcze	Kcal: 2076/ B: 90,1 g/ W: 272,7 g/ Cukry: 34,4 g/ T: 74,5 g/ Tł. nasycone: 15 g/ Na: 3040 mg	Kcal: 1912/ B: 90,2 g/ W: 253 g/ Cukry: 35,9 g/ T: 65,7 g/ Tł. nasycone: 13,6 g/ Na: 2948 mg	Kcal: 1990/ B: 85,4 g/ W: 260,7 g/ Cukry: 34,4 g/ T: 72,2 g/ Tł. nasycone: 13,7 g/ Na: 2950 mg	Kcal: 2079/ B: 106,1 g/ W: 302,4 g/ Cukry: 46,1 g/ T: 54,3 g/ Tł. nasycone: 25,6 g/ Na: 2595 mg	Kcal: 2199/ B: 124,4 g/ W: 303,3 g/ Cukry: 46,3 g/ T: 59,1 g/ Tł. nasycone: 27,6 g/ Na: 2749 mg