

Poniedziałek 04.08.2025	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 Wędlina z indyka 30 g (soja) Twarożek z ziołami 50 g (mleko) Szpinak liście 10 g Pomidor 80 g	Herbata czarna b/c -250ml Bułka graham-100g (gluten) Margaryna 60% tł -10g Wędlina z indyka 30 g (soja) Twarożek z ziołami 50 g (mleko) Szpinak liście 10 g Pomidor 80 g	Herbata czarna b/c -250ml Bułka graham-100g (gluten) Margaryna 60% tł -10g Wędlina z indyka 30 g (soja) Twarożek z ziołami 50 g (mleko) Szpinak liście 10 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 30 g (soja) Twarożek z ziołami 50 g (mleko) Szpinak liście 10 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 60 g (soja) Twarożek z ziołami 50 g (mleko) Szpinak liście 10 g Pomidor 80 g
Obiad	Kompot owocowy b/c 250ml Zupa fasolowa z ziemniakami 400 ml (mleko, seler) Leczo z mięsem drobiowym 200 g Ryż na sypko brązowy 200 g	Kompot owocowy b/c 250ml Zupa fasolowa z ziemniakami 400 ml (mleko, seler) Leczo z mięsem drobiowym 200 g Ryż na sypko brązowy 200 g	Kompot owocowy b/c 250ml Zupa fasolowa z ziemniakami 400 ml (mleko, seler) Leczo z mięsem drobiowym 200 g Ryż na sypko brązowy 200 g	Kompot owocowy b/c 250ml Zupa ziemniaczana 400 ml (mleko, seler) Leczo z mięsem drobiowym (dieta) 200 g Ryż na sypko 200 g	Kompot owocowy b/c 250ml Zupa ziemniaczana 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) Jajko gotowane 1 szt 50 g (jaja) Szynka z kurczaka 30 g (soja) Sałata rzymska 20 g Marchew pieczona z tymiankiem 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) Sałata rzymska 20 g Marchew pieczona z tymiankiem 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: 2054/ B: 98,5 g/ Tł.:63,8 g/ Tł. nas.: 13,6 g/ W: 289,9 g/ Cukry: 26,2 g/ Na: 3673 mg	Kcal: 2103/ B: 100,2 g/ Tł.: 65 g/ Tł. nas.: 13,6 g/ W: 298,7 g/ Cukry: 26,5 g/ Na: 3712 mg	Kcal: 2054/ B: 98,5 g/ Tł.:63,8 g/ Tł. nas.: 13,6 g/ W: 289,9 g/ Cukry: 26,2 g/ Na: 3673 mg	Kcal: 2172/ B: 97,3 g/ Tł.: 59,4 g/ Tł. nas.: 24,5 g/ W: 322,1 g/ Cukry: 41,1 g/ Na: 3473 mg	Kcal: 2337/ B: 118,3 g/ Tł.: 68,3 g/ Tł. nas.: 27,3 g/ W: 322,4 g/ Cukry: 41,1 g/ Na: 3781 mg

Wtorek 05.08.2025	Dieta podstawowa	Dieta z ograniczonym zawartością węglowodanów (CUKRYCZNA)	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 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 Papryka 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 Papryka 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 Papryka 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 szynki wp, pieczona 80 g Sos cebulowy 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 szynki wp, pieczona 80 g Sos cebulowy 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) 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) Dynamia 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) Dynamia 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 Kiełki fasoli mung 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 Kiełki fasoli mung 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 Kiełki fasoli mung 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 Roszponka 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 Roszponka 10 g
Posiłek dodatkowy	Banan 1 szt	Kanapka z grahama (60 g) z jajkiem 25 g, sałata lodowa (20 g) i pomidorem (20 g) (mleko, gluten, sezam, jaja)	Banan 1 szt	Banan 1 szt	Banan 1 szt
Wartości odżywcze	Kcal: 2074/ B: 86,2 g/ Tł.: 64,2 g/ Tł. nas.: 14,8 g/ W: 297,7 g/ Cukry: 50 g/ 3760 mg	Kcal: 2153/ B: 93,7 g/ Tł.: 70,9 g/ Tł. nas.: 15,6 g/ W: 297 g/ Cukry: 27,9 g/ Na: 4092 mg	Kcal: 2030/ B: 80,9 g/ Tł.: 61,6 g/ Tł. nas.: 12,8 g/ W: 297,7 g/ Cukry: 50 g/ Na: 3688 mg	Kcal: 2166/ B: 89,9 g/ Tł.: 58,1 g/ Tł. nas.: 22,2 g/ W: 329,6 g/ Cukry: 60 g/ Na: 3512 mg	Kcal: 2318/ B: 111,8 g/ Tł.: 64,6 g/ Tł. nas.: 25,5 g/ W: 331,1 g/ Cukry: 61 g/ Na: 3628 mg

Środa 06.08.2025	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 -10g Ser mozzarella plastry 30 g (mleko) Wędlina z indyka 40 g (soja) Pasta z włoszczyzny z koncentratem pomidorowym 80 g (seler) Szpinak liście 10 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) Szpinak liście 10 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) Szpinak liście 10 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) Szpinak liście 10 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) Szpinak liście 10 g
Obiad	Kompot owocowy b/c 250ml Koperkowa z zacierką 400 ml (seler, mleko) Pieczeń rzymska 80 g (jaja, gluten, mleko) Ziemniaki gotowane z kop. 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 z kop. 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 z kop. 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 z kop. 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 z kop. 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: 2055/ B: 93,3 g/ Tł.: 79,8 g/ Tł. nas.: 22,3 g/ W: 254,6 g/ Cukry: 29,3 g/ Na: 3726 mg	Kcal: 2101/ B: 94,5 g/ Tł.: 80,2 g/ Tł. nas.: 22,3 g/ W: 264, 7 g/ Cukry: 30,2 g/ Na: 3761 mg	Kcal: 2016/ B: 91,8 g/ Tł.: 79,4 g/ Tł. nas.: 21,7 g/ W: 246,3 g/ Cukry: 28,4 g/ Na: 3717 mg	Kcal: 2111/ B: 101,9/ Tł.: 63,9 g/ Tł. nas.: 28,3 g/ W: 291,7 g/ Cukry: 40,4 g/ Na: 3588 mg	Kcal: 2242/ B: 119,6 g/ Tł.: 70,3 g/ Tł. nas.: 31 g/ W: 292 g/ Cukry: 40,4 g/ Na: 3768 mg

Czwartek 07.08.2025	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 (gluten, sezam) Chleb pszenny – 30g (gluten) Margaryna 60% tł -10g Pasta twarogowa z czarnuszką i prażonym słonecznikiem 50 g (mleko) Wędlina z kurczaka 30 g (soja) 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) Wędlina z kurczaka 30 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 twarogowa z czarnuszką i prażonym słonecznikiem 50 g (mleko) Wędlina z kurczaka 30 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) 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) Kasza jęczmienna 200 g (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) Kasza jęczmienna 200 g (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) Kasza jęczmienna 200 g (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 koperkowy 50 ml (gluten, mleko, seler) Kasza kuskus 200 g (gluten) Marchew gotowana 150 g	Kompot owocowy b/c 250ml Zupa ziemniaczana 400ml (seler, mleko) Klopsik z indyka 120 g (jaja, gluten, mleko) Sos koperkowy 50 ml (gluten, mleko, seler) Kasza kuskus 200 g (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-100g(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: 2019/ B: 86,6 g/ Tł.: 64,5 g/ Tł. nas.: 13,9 g/ W: 289,5 g/ Cukry: 37,6 g/ Na: 3505 mg	Kcal: 2098/ B: 94,3 g/ Tł.: 67 g/ Tł. nas.: 15,3 g/ W: 296,7 g/ Cukry: 39,5 g/ Na: 3599 mg	Kcal: 2019/ B: 86,6 g/ Tł.: 64,5 g/ Tł. nas.: 13,9 g/ W: 289,5 g/ Cukry: 37,6 g/ Na: 3505 mg	Kcal: 2213/ B: 95,9 g/ Tł.: 56,2 g/ Tł. nas.: 21,8 g/ W: 340 g/ Cukry: 50,2 g/ Na: 3308 mg	Kcal: 2347/ B: 115,8 g/ Tł.: 61,5 g/ Tł. nas.: 23,8 g/ W: 341,5 g/ Cukry: 51,2 g/ Na: 3512 mg

Piątek 08.08.2025	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 -10g Serek homog. naturalny 50 g (mleko) Dżem 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 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 30g Jabłko pieczone 1 szt
Obiad	Kompot owocowy b/c 250ml Zupa ryżowa 400 ml (seler, mleko) Miruna smażona 100 g (jaja, mleko, gluten, ryba) Ziemniaki gotowane z kop. 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z sosem vinegret 150 g	Kompot owocowy b/c 250ml Zupa ryżowa 400 ml (seler, mleko) Miruna pieczona z cytryną i koperkiem 90 g (ryba) Ziemniaki gotowane z kop. 200g Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki 150 g (mleko)	Kompot owocowy b/c 250ml Zupa ryżowa 400 ml (seler, mleko) Miruna pieczona z cytryną i koperkiem 90 g (ryba) Ziemniaki gotowane z kop. 200g Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki 150 g (mleko)	Kompot owocowy b/c 250ml Zupa ryżowa 400 ml (seler, mleko) Miruna pieczona z cytryną i koperkiem 90 g (ryba) Ziemniaki gotowane z kop. 200g Dynia pieczona z ziołami 150 g	Kompot owocowy b/c 250ml Zupa ryżowa 400 ml (seler, mleko) Miruna pieczona z cytryną i koperkiem 130 g (ryba) Ziemniaki gotowane z kop. 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 Ser żółty 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 Ser żółty 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 wiejski 40 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 40 g (mleko) Jajko gotowane 2 szt 100 g (jaja) Roszponka 10 g Pomidor 80 g
Posiłek dodatkowy	Jogurt naturalny 150 ml (mleko)	Kanapka z grahama (60 g) z twarożkiem 30 g, sałatą lodową (20 g) (mleko, gluten, sezam)	Jogurt naturalny 150 ml (mleko)	Jogurt naturalny 150 ml (mleko)	Jogurt naturalny 150 ml (mleko)
Wartości odżywcze	Kcal: 2097/ B: 87,7 g/ Tł.: 73,8 g/ Tł. nas.: 19,4 g/ W: 284 g/ Cukry: 37,7 g/ Na: 3880 mg	Kcal: 2041/ B: 91,1 g/ Tł.: 73,4 g/ Tł. nas.: 19,9 g/ W: 269,8 g/ Cukry: 28,5 g/ Na: 4166 mg	Kcal: 1943/ B: 87,3 g/ Tł.: 67,5 g/ Tł. nas.: 15, 2 g/ W: 260,6 g/ Cukry: 30,4 g/ Na: 3569 mg	Kcal: 2101/ B: 91 g/ Tł.: 56,5 g/ Tł. nas.: 23,3 g/ W: 319,2 g/ Cukry: 60,1 g/ Na: 3513 mg	Kcal: 2272/ B: 110,4 g/ Tł.: 66,3 g/ Tł. nas.: 27,4 g/ W: 320,5 g/ Cukry: 61 g/ Na: 3708 mg

Sobota 09.08.2025	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/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 Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (seler, mleko) Gołąbki wp bez zawijania z kapustą 250 g Sos pomidorowy 80 ml (gluten, mleko) Mix warzyw gotowanych 150 g	Kompot owocowy b/c 250 ml Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (seler, mleko) Gołąbki wp bez zawijania z kapustą 250 g Sos pomidorowy 80 ml (gluten, mleko) Mix warzyw gotowanych 150 g	Kompot owocowy b/c 250 ml Barszcz czerwony z ziemniakami 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 koperkowa z ziemniakami 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 koperkowa z ziemniakami 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 Kalarepa 100 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 Kalarepa 100 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 Kalarepa 100 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) Marchew pieczona z tymiankiem 100 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) Marchew pieczona z tymiankiem 100 g
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)	Podpłomyki 30 g (gluten)
Wartości odżywcze	Kcal: 2052/ B: 86,7 g/ Tł.: 75,4 g/ Tł. nas.: 14,1 g/ W: 267,2 g/ Cukry: 28,6 g/ Na: 4332 mg	Kcal: 2036/ B: 86,6 g/ Tł.: 75,6 g/ Tł. nas.: 14,1 g/ W: 263, 8 g/ Cukry: 23,5 g/ Na: 4316 mg	Kcal: 1978/ B: 83,7 g/ Tł.: 67,5 g/ Tł. nas.: 11,2 g/ W: 269,6 g/ Cukry: 21,7 g/ Na: 3573 mg	Kcal: 2052/ B: 90,2 g/ Tł.: 56,1 g/ Tł. nas.: 21 g/ W: 307,2 g/ Cukry: 40,4 g/ Na: 3614 mg	Kcal: 2200/ B: 112,9 g/ Tł.: 61,6 g/ Tł. nas.: 23,2 g/ W: 308,7 g/ Cukry: 40,9 g/ Na: 3890 mg

Niedziela 10.08.2025	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. 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) Twarożek z szczypiorkiem 50 g (mleko) Papryka 100 g	Herbata czarna b/c 250 ml Chleb graham 100 g (gluten, sezam) Margaryna 60 % tł. 10 g Wędlina z indyka 30 g (soja) Twarożek z szczypiorkiem 50 g (mleko) Papryka 100 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) Twarożek z szczypiorkiem 50 g (mleko) Papryka 100 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) Twarożek z koperkiem 50 g (mleko) Pomidor 100 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) Twarożek z koperkiem 80 g (mleko) Pomidor 100 g
Obiad	Kompot owocowy b/c 250 ml Rosół z makaronem 400ml (gluten, jaja) Udko z kurczaka pieczone 130g Ziemniaki gotowane z kop. 200 g Surówka wielowarzywna 150 g (mleko)	Kompot owocowy b/c 250 ml Rosół z makaronem 400ml (gluten, jaja) Udko z kurczaka pieczone 130g Ziemniaki gotowane z kop. 200 g Surówka wielowarzywna 150 g (mleko)	Kompot owocowy b/c 250 ml Rosół z makaronem 400ml (gluten, jaja) Udko z kurczaka pieczone 130g Ziemniaki gotowane z kop. 200 g Surówka wielowarzywna 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 z kop. 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 z kop. 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 warzywami 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 warzywami 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 warzywami 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: 2066/ B: 93 g/ Tł.: 80,6 g/ Tł. nas.: 18,5 g/ W: 250,4 g/ Cukry: 31,6 g/ 3112 mg	Kcal: 2014/ B: 91,6 g/ Tł.: 83,5 g/ Tł. nas.: 17,5 g/ W: 232,9 g/ Cukry: 26,5 g/ Na: 3164 mg	Kcal: 2066/ B: 93 g/ Tł.: 80,6 g/ Tł. nas.: 18,5 g/ W: 250,4 g/ Cukry: 31,6 g/ 3112 mg	Kcal: 2144/ B: 97 g/ Tł.: 56,3 g/ Tł. nas.: 23,6 g/ W: 320 g/ Cukry: 39,2 g/ Na: 3005 mg	Kcal: 2410/ B: 127,9 g/ Tł.: 71 g/ Tł. nas.: 28,1 g/ W: 321,7 g/ Cukry: 40,2 g/ Na: 3379 mg

Poniedziałek 11.08.2025	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. wyd. soków żołądkowych	Dieta Bogatobiałkowa
Śniadanie	Herbata czarna b/c -250ml Bułka graham-100g (gluten) Margaryna 60% tł -10g Serek wiejski 50 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 Serek wiejski 50 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 Serek wiejski 50 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) Serek wiejski 50 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) Serek wiejski 80 g (mleko) Schab pieczony 40 g (soja) Mix sałat 20g Pomidor 80 g
Obiad	Kompot owocowy b/c 250ml Selerowa z ziemniakami 400 ml (seler, mleko) Gulasz z indyka 150 g (gluten) Kasza jęczmienna 200 g (gluten) Sałatka szwedzka 150 g	Kompot owocowy b/c 250ml Selerowa z ziemniakami 400 ml (seler, mleko) Gulasz z indyka 150 g (gluten) Kasza jęczmienna 200 g (gluten) Sałatka szwedzka 150 g	Kompot owocowy b/c 250ml Selerowa z ziemniakami 400 ml (seler, mleko) Gulasz z indyka 150 g (gluten) Kasza jęczmienna 200 g (gluten) Sałatka szwedzka 150 g	Kompot owocowy b/c 250ml Selerowa z ziemniakami 400ml (seler, mleko) Gulasz z indyka 150 g (gluten) Kasza kuskus 200 g (gluten) Marchew pieczona z tymiankiem 150 g	Kompot owocowy b/c 250ml Selerowa z ziemniakami 400ml (seler, mleko) Gulasz z indyka 200 g (gluten) Kasza kuskus 200 g (gluten) Marchew pieczona z tymiankiem 150g
Kolacja	Herbata owocowa b/c-250ml Chleb graham – 70g (gluten, sezam) Chleb pszenny- 30g (gluten) Margaryna 60% tł -10g Twarożek z szprotem w sosie pomidorowym 80 g (mleko, ryba) Ogórek świeży b/s 100 g	Herbata owocowa b/c-250ml Chleb graham – 100g (gluten, sezam) Margaryna 60% tł -10g Twarożek z szprotem w sosie pomidorowym 80 g (mleko, ryba) Ogórek świeży b/s 100 g	Herbata owocowa b/c -250ml Chleb graham – 70g (gluten, sezam) Chleb pszenny- 30g (gluten) Margaryna 60% tł -10g Twarożek z szprotem w sosie pomidorowym 80 g (mleko, ryba) Ogórek świeży b/s 100 g	Herbata owocowa b/c -250ml Chleb pszenny – 100g (gluten) Masło-10 (mleko) Twarożek z miruną na parze i koperkiem 80 g (mleko, ryba) Pomidor 100 g	Herbata owocowa b/c -250ml Chleb pszenny – 100g (gluten) Masło-10 (mleko) Twarożek z miruną na parze i koperkiem 120 g (mleko, ryba) Pomidor 100 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: 2052/ B: 91,5 g/ Tł.: 72,6 g/ Tł. nas.: 15,7 g/ W: 271,9 g/ Cukry: 18,8 g/ Na: 4356 mg	Kcal: 2194/ B: 91,3 g/ Tł.: 79,8 g/ Tł. nas.: 15,3 g/ W: 294,9 g/ Cukry: 19,7 g/ Na: 4466 mg	Kcal: 2052/ B: 91,5 g/ Tł.: 72,6 g/ Tł. nas.: 15,7 g/ W: 271,9 g/ Cukry: 18,8 g/ Na: 4356 mg	Kcal: 2153/ B: 111,2 g/ Tł.: 54,4 g/ Tł. nas.: 24,1 g/ W: 311,3 g/ Cukry: 38,3 g/ Na: 4198 mg	Kcal: 2274/ B: 129,8 g/ Tł.: 58,7 g/ Tł. nas.: 26,6 g/ W: 313 g/ Cukry: 39,3 g/ Na: 4409 mg

Wtorek 12.08.2025	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. 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) Szpinak liście 10 g Papryka 80 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) Szpinak liście 10 g Papryka 80 g	Herbata czarna b/c -250ml Chleb graham - 70g (gluten, sezam) Chleb pszenny 30 g (gluten) Margaryna 60% tł -10g Wędlina z indyka 30 g (soja) Jajko gotowane 1 szt 50 g (jaja) Szpinak liście 10 g Papryka 80 g	Herbata czarna b/c -250ml Zacierka na mleku b/l-300ml (mleko, gluten, jaja) Chleb pszenny– 100g (gluten) Masło – 10g (mleko) Wędlina z indyka 30 g (soja) Jajko gotowane 1 szt 50 g (jaja) Szpinak liście 10 g Dyńa pieczona w ziołach 80 g	Herbata czarna b/c -250ml Zacierka na mleku b/l-300ml (mleko, gluten, jaja) Chleb pszenny – 100g (gluten) Masło – 10g (mleko) Wędlina z indyka 60 g (soja) Jajko gotowane 1 szt 50 g (jaja) Szpinak liście 10 g Dyńa pieczona w ziołach 80 g
Obiad	Kompot owocowy b/c 250 ml Zupa krem z brokuła z groszkiem ptysiowym 400ml (mleko, seler, gluten) Ryż brązowy zapiekany z jabłkami i cynamonem 350 g (mleko) Mus truskawkowy z słodzikiem 100 ml (mleko)	Kompot owocowy b/c 250 ml Zupa krem z brokuła z groszkiem ptysiowym 400ml (mleko, seler, gluten) Ryż brązowy zapiekany z jabłkami i cynamonem 350 g (mleko) Mus truskawkowy z słodzikiem 100 ml (mleko)	Kompot owocowy b/c 250 ml Zupa krem z brokuła z groszkiem ptysiowym 400ml (mleko, seler, gluten) Ryż brązowy zapiekany z jabłkami i cynamonem 350 g (mleko) Mus truskawkowy z słodzikiem 100 ml (mleko)	Kompot owocowy b/c 250 ml Zupa krem z ziemniaków z groszkiem ptysiowym 400ml (mleko, seler, gluten) Ryż zapiekany z jabłkami i cynamonem 350 g (mleko) Mus truskawkowy z cukrem 100 ml (mleko)	Kompot owocowy b/c 250 ml Zupa krem z ziemniaków z groszkiem ptysiowym 400ml (mleko, seler, gluten) Ryż zapiekany z jabłkami i cynamonem 400 g (mleko) Mus truskawkowy z cukrem 150 ml (mleko)
Kolacja	Herbata owocowa b/c-250ml Chleb graham - 70g (gluten, sezam) Chleb pszenny – 30g (gluten) Margaryna 60% tł -10g Wędlina z kurczaka 40 g (soja) Serek homog. natur. 40 g (mleko) 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 Wędlina z kurczaka 40 g (soja) Serek homog. natur. 40 g (mleko) 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 Wędlina z kurczaka 40 g (soja) Serek homog. natur. 40 g (mleko) Ogórek małosolny 80 g Sałata rzymska 20 g	Herbata owocowa b/c-250ml Chleb pszenny – 100g (gluten) Masło – 10g (mleko) Wędlina z kurczaka 40 g (soja) Serek homog. natur. 40 g (mleko) Pomidor 80 g Sałata rzymska 20 g	Herbata owocowa b/c-250ml Chleb pszenny – 100g (gluten) Masło – 10g (mleko) Wędlina z kurczaka 40 g (soja) Serek homog. natur. 80 g (mleko) Pomidor 80 g Sałata rzymska 20 g
Posiłek dodatkowy	Pieczywo „Sanko” 7 ziaren – 3 kromki (gluten) (15g) + serek almette 1 op. 30 g (mleko)	Pieczywo „Sanko” 7 ziaren – 3 kromki (gluten) (15g) + serek almette 1 op. 30 g (mleko)	Pieczywo „Sanko” 7 ziaren – 3 kromki (gluten) (15g) + serek almette 1 op. 30 g (mleko)	Pieczywo „Sanko” kukurydziane + 3 kromki (gluten) (15g) + serek almette b/l 1 op. 30 g (mleko)	Pieczywo „Sanko” kukurydziane + 3 kromki (gluten) (15g) + serek almette b/l 1 op. 30 g (mleko)
Wartości odżywcze	Kcal: 2033/ B: 76 g./ Tł.: 68,6 g/ Tł. nas.: 20,3 g/ W: 294,2 g/ Cukry: 47,5 g/ Na: 3948 mg	Kcal: 2017/ B: 75,8 g/ Tł.: 68,8 g/ Tł. nas.: 20,3 g/ W: 290,9 g/ Cukry: 46,5 g/ Na: 3912 mg	Kcal: 2040/ B: 73,6 g/ Tł.: 70,5 g/ Tł. nas.: 19,7 g/ W: 293,9 g/ Cukry: 47,5 g/ Na: 3866 mg	Kcal: 2150/ B: 80,8 g/ Tł.: 56,8 g/ Tł. nas.: 24,5 g/ W: 338,5 g/ Cukry: 58,7 g/ Na: 3622 mg	Kcal: 2351/ B: 95,8 g/ Tł.: 64,5 g/ Tł. nas.: 28 g/ W: 356,6 g/ Cukry: 65,7 g/ Na: 3866 mg

Środa 13.08.2025	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 -10g Twarożek z koperkiem 50 g (mleko) Wędlina z indyka 30 g (soja) Kiełki fasoli mung 10 g Pomidor 80 g	Herbata czarna b/c -250ml Bułka graham-100g (gluten) Margaryna 60% tł -10g Twarożek z koperkiem 50 g (mleko) Wędlina z indyka 30 g (soja) Kiełki fasoli mung 10 g Pomidor 80 g	Herbata czarna b/c -250ml Bułka graham-100g (gluten) Margaryna 60% tł -10g Twarożek z koperkiem 50 g (mleko) Wędlina z indyka 30 g (soja) Kiełki fasoli mung 10 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) Twarożek z koperkiem 50 g (mleko) Wędlina z indyka 30 g (soja) Sałata rzymska 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) Twarożek z koperkiem 80 g (mleko) Wędlina z indyka 30 g (soja) Sałata rzymska 20 g Pomidor 80 g
Obiad	Kompot owocowy b/c 250 ml Piecarkowa z makaronem 400 ml (seler, gluten, jaja, mleko) Filet z kurczaka zapiekany z szpinakiem 100 g (gluten, mleko) Sos pomidorowy 50 ml (gluten, mleko) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Buraczki oprószone 150 g (gluten)	Kompot owocowy b/c 250 ml Piecarkowa z makaronem 400 ml (seler, gluten, jaja, mleko) Filet z kurczaka zapiekany z szpinakiem 100 g (gluten, mleko) Sos pomidorowy 50 ml (gluten, mleko) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Buraczki oprószone 150 g (gluten)	Kompot owocowy b/c 250 ml Piecarkowa z makaronem 400 ml (seler, gluten, jaja, mleko) Filet z kurczaka zapiekany z szpinakiem 100 g (gluten, mleko) Sos pomidorowy 50 ml (gluten, mleko) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Buraczki oprószone 150 g (gluten)	Kompot owocowy b/c 250 ml Jarzynowa z makaronem (dieta) 400 ml (seler, gluten, jaja, mleko) Filet z kurczaka na parze z szpinakiem 100 g (gluten, mleko) Sos pomidorowy 50 ml (gluten, mleko) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Cukinia pieczona z ziołami 150 g	Kompot owocowy b/c 250 ml Jarzynowa z makaronem (dieta) 400 ml (seler, gluten, jaja, mleko) Filet z kurczaka na parze z szpinakiem 100 g (gluten, mleko) Sos pomidorowy 50 ml (gluten, mleko) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Cukinia pieczona z ziołami 150 g
Kolacja	Herbata owocowa b/c-250ml Chleb graham-70g (gluten, sezam) Chleb pszenny – 30g (gluten) Margaryna 60% tł -10g Smalczyk z fasoli 40 g Ser żółty 30 g (mleko) Sałata rzymska 20 g Ogórek świeży b/s 80 g	Herbata owocowa b/c-250ml Chleb graham – 100g (gluten, sezam) Margaryna 60% tł -10g Smalczyk z fasoli 40 g Ser żółty 30 g (mleko) 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 Smalczyk z fasoli 40 g Serek kanapkowy 40 g (mleko) Sałata rzymska 20 g Ogórek świeży b/s 80 g	Herbata owocowa b/c-250ml Chleb pszenny-100g (gluten) Masło-10g (mleko) Serek kanapkowy 40 g (mleko) Wędlina z kurczaka 40 g (soja) Sałata rzymska 20 g Pasta z włoszczyzny z koncentratem pomidorowym 80 g	Herbata owocowa b/c-250ml Chleb pszenny-100g (gluten) Masło-10g (mleko) Serek kanapkowy 80 g (mleko) Wędlina z kurczaka 40 g (soja) Sałata rzymska 20 g Pasta z włoszczyzny z koncentratem pomidorowym 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: 2042/ B: 93,1 g/ Tł.: 72,2 g/ Tł. nas.: 17,2 g/ W: 267,4 g/ Cukry: 49,1 g/ Na: 4940 mg	Kcal: 2180/ B: 101,3 g/ Tł.: 79,1 g/ Tł. nas.: 18,2 g/ W: 282,1 g/ Cukry: 39,3 g/ Na: 4988 mg	Kcal: 2001/ B: 85,7 g/ Tł.: 70,1 g/ Tł. nas.: 12,5 g/ W: 269,4 g/ Cukry: 49 g/ Na: 4515 mg	Kcal: 2076/ B: 101,6 g/ Tł.: 51,8 g/ Tł. nas.: 21,7 g/ W: 309,3 g/ Cukry: 55 g/ Na: 4489 mg	Kcal: 2223/ B: 119,9 g/ Tł.: 58,8 g/ Tł. nas.: 23,9 g/ W: 312,2 g/ Cukry: 56,1 g/ Na: 4701 mg

Czwartek 14.08.2025	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) Szpinak liście 10 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) Szpinak liście 10 g Pomidor 80 g	Herbata czarna b/c -250ml Chleb graham-70g (sezam, gluten) Chleb pszenny- 30g (gluten) Margaryna 60 % tł. 10 g Szyńka z indyka 40 g (soja) Twarożek 40 g (mleko) Szpinak liście 10 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) Szyńka z indyka 40 g (soja) Twarożek 40 g (mleko) Szpinak liście 10 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) Szyńka z indyka 40 g (soja) Twarożek 80 g (mleko) Szpinak liście 10 g Pomidor 80 g
Obiad	Kompot owocowy b/c 250ml Szpinakowa z ryżem 400 ml (seler, mleko) Klopsiki drobiowe 80 g (gluten, jaja) Sos jarzynowy 50 ml (mleko, gluten, seler) Ziemniaki gotowane z kop. 200 g Surówka z marchwi, jabłka i brzoskwini 150 g	Kompot owocowy b/c 250ml Szpinakowa z ryżem 400 ml (seler, mleko) Klopsiki drobiowe 80 g (gluten, jaja) Sos jarzynowy 50 ml (mleko, gluten, seler) Ziemniaki gotowane z kop. 200 g Surówka z marchwi, jabłka i brzoskwini 150 g	Kompot owocowy b/c 250ml Szpinakowa z ryżem 400 ml (seler, mleko) Klopsiki drobiowe 80 g (gluten, jaja) Sos jarzynowy 50 ml (mleko, gluten, seler) Ziemniaki gotowane z kop. 200 g Surówka z marchwi, jabłka i brzoskwini 150 g	Kompot owocowy b/c 250ml Szpinakowa z ryżem 400 ml (seler, mleko) Klopsiki drobiowe 80 g (gluten, jaja) Sos jarzynowy 50 ml (mleko, gluten, seler) Ziemniaki gotowane z kop. 200 g Marchew gotowana 150 g	Kompot owocowy b/c 250ml Szpinakowa z ryżem 400 ml (seler, mleko) Klopsiki drobiowe 120 g (gluten, jaja) Sos jarzynowy 50 ml (mleko, gluten, seler) Ziemniaki gotowane z kop. 200 g Marchew gotowana 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 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) Musli 15 g (gluten)	Jogurt naturalny 150 ml (mleko)	Jogurt naturalny 150 ml (mleko)	Jogurt naturalny 150 ml (mleko)
Wartości odżywcze	Kcal: 2048/ B: 92,6 g/ Tł.: 78,5 g/ Tł. nas.: 17,6 g/ W: 255,8 g/ Cukry: 23,5 g/ Na: 4777 mg	Kcal: 2091/ B: 94,2 g/ Tł.: 80,6 g/ Tł. nas.: 18,1 g/ W: 261,8 g/ Cukry: 26,7 g/ Na: 4812 mg	Kcal: 1978/ B: 94,7 g/ Tł.: 70,6 g/ Tł. nas.: 15,6 g/ W: 253,6 g/ Cukry: 23 g/ Na: 4459 mg	Kcal: 2054/ B: 99,3 g/ Tł.: 54,8 g/ Tł. nas.: 23,5 g/ W: 303 g/ Cukry: 37,5 g/ Na: 4330 mg	Kcal: 2182/ B: 117,5 g/ Tł.: 60,2 g/ Tł. nas.: 25,6 g/ W: 304,3 g/ Cukry: 38,7 g/ Na: 4565 mg

Piątek 15.08.2025	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 -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) Banan 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) Banan 1 szt
Obiad	Kompot owocowy b/c 250 ml Zupa wielowarzywna z kaszą pęczak 400 ml (gluten, seler) Morszczuk pieczony w warzywach 100 g (ryba, seler) Ziemniaki gotowane z kop.-200g Surówka z kapusty kiszzonej, ogórka i marchewki 150 g	Kompot owocowy b/c 250 ml Zupa wielowarzywna z kaszą pęczak 400 ml (gluten, seler) Morszczuk pieczony w warzywach 100 g (ryba, seler) Ziemniaki gotowane z kop.-200g Surówka z kapusty kiszzonej, ogórka i marchewki 150 g	Kompot owocowy b/c 250 ml Zupa wielowarzywna z kaszą pęczak 400 ml (gluten, seler) Morszczuk pieczony w warzywach 100 g (ryba, seler) Ziemniaki gotowane z kop.-200g Surówka z kapusty kiszzonej, ogórka i marchewki 150 g	Kompot owocowy b/c 250 ml Zupa grysikowa 400 ml (gluten, seler) Morszczuk na parze z warzywami 100 g (ryba, seler) Ziemniaki gotowane z kop.-200g Dynia pieczona w ziołach 150 g	Kompot owocowy b/c 250 ml Zupa grysikowa 400 ml (gluten, seler) Morszczuk na parze z warzywami 140 g (ryba, seler) Ziemniaki gotowane z kop.-200g Dynia pieczona w ziołach 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) Polędwica sopocka 30 g (gluten) Sałatka wiosenna z sosem vinegret 100 g	Herbata owocowa b/c -250ml Chleb graham 100g (gluten, sezam) Margaryna 60% tł -10g Jajko gotowane 1 szt 50 g (jaja) Polędwica sopocka 30 g (gluten) Sałatka wiosenna z sosem vinegret 100 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) Wędlina z kurczaka 30 g (soja) Sałatka wiosenna z sosem vinegret 100 g	Herbata owocowa b/c -250ml Chleb pszenny- 100g (gluten) Masło – 10g (masło) Jajko gotowane 1 szt 50 g (jaja) Wędlina z kurczaka 30 g (soja) Sałatka z pomidorów z koperkiem 100 g	Herbata owocowa b/c -250ml Chleb pszenny- 100g (gluten) Masło – 10g (mleko) Jajko gotowane 2 szt 100 g (jaja) Wędlina z kurczaka 30 g (soja) Sałatka z pomidorów z koperkiem 100 g
Posiłek dodatkowy	Chlebek bananowy z słodzikiem-70g (gluten, jaja, mleko)	Kanapka z grahama (60 g) z twarogiem 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: 2065/ B: 90,2 g/ Tł.: 71 g/ Tł. nas.: 14,8 g/ W: 279,7 g/ Cukry: 40,3 g/ Na: 3849 mg	Kcal: 2037/ B: 95 g/ Tł.: 70,2 g/ Tł. nas.: 14,1 g/ W: 271,7 g/ Cukry: 28,4 g/ Na: 4016 mg	Kcal: 2057/ B: 86,4 g/ Tł.: 72 g/ Tł. nas.: 14 g/ W: 279,4 g/ Cukry: 33,3 g/ Na: 3843 mg	Kcal: 2125/ B: 101,4 g/ Tł.: 52,7 g/ Tł. nas.: 23,1 g/ W: 322,9 g/ Cukry: 74,4 g/ Na: 3879 mg	Kcal: 2292/ B: 123,5 g/ Tł.: 60,8 g/ Tł. nas.: 25,4 g/ W: 324,4 g/ Cukry: 75,4 g/ Na: 4049 mg

Sobota 16.08.2025	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 70 g (sezam, gluten) Chleb pszenny 30 g (gluten) Margaryna 60%tł. – 10g Szynka z indyka 40 g (soja) Twarożek z natką pietruszki 40 g (mleko) Szpinak liście 10 g Pomidor 80 g	Herbata czarna b/c-250ml Chleb graham 100 g (sezam, gluten) Margaryna 60%tł. – 10g Szynka z indyka 40 g (soja) Twarożek z natką pietruszki 40 g (mleko) Szpinak liście 10 g Pomidor 80 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 natką pietruszki 40 g (mleko) Szpinak liście 10 g Pomidor 80 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) Szpinak liście 10 g Pomidor 80 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) Szpinak liście 10 g Pomidor 80 g
Obiad	Kompot owocowy b/c- 250ml Zupa z cukinii z ziemniakami 400 ml (mleko, seler) Wątróbka dr z cebulką 80 g Sos własny 50 ml (gluten, mleko) Kasza jęczmienna 200 g (gluten) Kapusta czerwona duszona 150 g	Kompot owocowy b/c- 250ml Zupa z cukinii z ziemniakami 400 ml (mleko, seler) Wątróbka dr z cebulką 80 g Sos własny 50 ml (gluten, mleko) Kasza jęczmienna 200 g (gluten) Kapusta czerwona duszona 150 g	Kompot owocowy b/c- 250ml Zupa z cukinii z ziemniakami 400 ml (mleko, seler) Zrazik drobiowy z dynią 80 g (jaja, gluten, seler) Sos pietruszkowy 50 ml (gluten, mleko) Kasza jęczmienna 200 g (gluten) Kapusta czerwona duszona 150 g	Kompot owocowy b/c- 250ml Zupa z cukinii z ziemniakami 400 ml (mleko, seler) Zrazik drobiowy z dynią 80 g (jaja, gluten, seler) Sos pietruszkowy 50 ml (gluten, mleko) Kasza jaglana 200 g Marchew gotowana 150 g	Kompot owocowy b/c- 250ml Zupa z cukinii z ziemniakami 400 ml (mleko, seler) Zrazik drobiowy z dynią 80 g (jaja, gluten, seler) Sos pietruszkowy 50 ml (gluten, mleko) Kasza jaglana 200 g Marchew gotowana 150 g
Kolacja	Herbata owocowa b/c-250ml Chleb graham-70g (gluten, sezam) Margaryna 60%tł. – 10g Sałatka makaronowa z 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 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 mozzarellą i warzywami 150 g (mleko, jaja, gluten)	Herbata owocowa b/c-250ml Chleb pszenny 70 g (gluten) Masło – 10g (mleko) Sałatka makaronowa z 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 mozzarellą i warzywami (dieta) 200 g (mleko, jaja, gluten)
P. dodatkowy	Jogurt naturalny 150 ml (mleko)	Jogurt naturalny 150 ml (mleko) Fit Rolls gryczane 20 g (gluten)	Jogurt naturalny 150 ml (mleko)	Jogurt naturalny 150 ml (mleko)	Jogurt naturalny 150 ml (mleko)
Wartości odżywcze	Kcal: 2130/ B: 94,2 g/ Tł.: 75,4 g/ Tł. nas.: 14,9 g/ W: 283,5 g/ Cukry: 25,6 g/ Na: 4428 mg	Kcal: 2177/ B: 95,9 g/ Tł.: 76 g/ Tł. nas.: 14,9 g/ W: 293,4 g/ Cukry: 27,3 g/ Na: 4314 mg	Kcal: 2022/ B: 92,4 g/ Tł.: 62,6 g/ Tł. nas.: 13,1 g/ W: 286,9 g/ Cukry: 23,3 g/ Na: 3970 mg	Kcal: 2077/ B: 97,5 g/ Tł.: 56,2 g/ Tł. nas.: 24,1 g/ W: 304,4 g/ Cukry: 27,6 g/ Na: 3726 mg	Kcal: 2241/ B: 119,6 g/ Tł.: 63,6 g/ Tł. nas.: 25,7 g/ W: 306,5 g/ Cukry: 29,6 g/ Na: 3998 mg

Niedziela 17.08.2025	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 40 g (soja) Hummus 40 g (sezam) Mix sałat 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna b/c -250ml Chleb graham- 100g (sezam, gluten) Margaryna 60% tł-10g Wędlina z kurczaka 40 g (soja) Hummus 40 g (sezam) 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 40 g (soja) Hummus 40 g (sezam) 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 40 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 40 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 100 g (jaja, gluten, mleko) Ziemniaki gotowane 200g Surówka z ogórka zielonego i rzodkiewki z sosem vinegret 150 g	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 z ogórka zielonego i rzodkiewki z sosem vinegret 150 g	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 z ogórka zielonego i rzodkiewki z sosem vinegret 150 g	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 Serek kanapkowy 40 g (mleko) Polędwica sopocka 40 g (soja) Dyńa pieczona w ziołach 100 g	Herbata owocowa b/c 250ml Chleb graham-100g (gluten, sezam) Margaryna 60% tł -10g Serek kanapkowy 40 g (mleko) Polędwica sopocka 40 g (soja) Dyńa pieczona w ziołach 100 g	Herbata owocowa b/c250ml Chleb pszenny- 30g (gluten) Chleb graham-70g (gluten, sezam) Margaryna 60% tł -10g Serek kanapkowy 40 g (mleko) Szynka z indyka 40 g (soja) Dyńa pieczona w ziołach 100 g	Herbata owocowa b/c250ml Chleb pszenny-100g (gluten) Masło -10g (mleko) Serek kanapkowy 40 g (mleko) Szynka z indyka 40 g (soja) Dyńa pieczona w ziołach 100 g	Herbata owocowa b/c250ml Chleb pszenny-100g (gluten) Masło -10g (mleko) Serek kanapkowy 80 g (mleko) Szynka z indyka 60 g (soja) Dyńa pieczona w ziołach 100 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: 2134/ B: 92,6 g/ Tł.: 77,4 g/ Tł. nas.: 16,4 g/ W: 282,4 g/ Cukry: 35,3 g/ Na: 4155 mg	Kcal: 1935/ B: 92,5 g/ Tł.: 68,4 g/ Tł. nas.: 14,2 g/ W: 254 g/ Cukry: 37,1 g/ Na:3976 mg	Kcal: 2005/ B: 87,3 g/ Tł.: 72,2 g/ Tł. nas.: 14,8 g/ W: 266,5 g/ Cukry: 28,5 g/ Na: 3811 mg	Kcal: 2094/ B: 105,1 g/ Tł.: 56 g/ Tł. nas.: 22,9 g/ W: 303,2 g/ Cukry: 40,9 g/ Na: 3657 mg	Kcal: 2255/ B: 122 g/ Tł.: 65,2 g/ Tł. nas.: 24,4 g/ W: 305,8 g/ Cukry: 42,2 g/ Na: 4002 mg