

Poniedziałek 15.06.2026	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta papkowata	Dieta bogatobiałkowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Gryczanka z wanilią i suszoną żurawiną (MLE, GLU OW) (300g) (G) Pasta pietruszkowa (MLE) (50g), pieczony schab (50g) (P), kajzerka pszenna (GLU PSZ) (50g) oraz pieczywo graham (GLU PSZ) (60g) z margaryną (10g) i ogórkiem (90g) z sałatą (15g) Herbata czarna, napar bez cukru (250ml)	Gryczanka z wanilią (MLE) (300g) (G) Pasta pietruszkowa (MLE) (50g), pieczony kurczak (50g) (P), kajzerka pszenna (GLU PSZ) (50g) oraz pieczywo pszenne (GLU PSZ) (60g) z masłem (MLE) (10g) i pomidorem bez skórki (55g) z sałatą (15g) Herbata czarna, napar bez cukru (250ml)	Gryczanka z wanilią, jogurtem wysokobiałkowym i mussem malinowym (MLE) (500g) (G) Herbata czarna, napar bez cukru (250ml)	Gryczanka z wanilią (MLE) (300g) (G) Pasta pietruszkowa (MLE) (50g), pieczony kurczak (50g) (P), kajzerka pszenna (GLU PSZ) (50g) oraz pieczywo pszenne (GLU PSZ) (60g) z masłem (MLE) (10g) i pomidorem bez skórki (55g) z sałatą (15g) Herbata czarna, napar bez cukru (250ml)	Pasta pietruszkowa (MLE) (50g), pieczony kurczak (50g) (P), bułka żytnia (GLU PSZ, GLU ZYT) (50g) oraz pieczywo graham (GLU PSZ) (90g) z margaryną (10g) i ogórkiem (90g) z sałatą (15g) Herbata czarna, napar bez cukru (250ml)
Obiad	Krem ziemniaczany z tymiankiem i prażonym słonecznikiem (SEL, MLE) (400g) (G) Sznycle drobiowe (100g) (P) (GLU PSZ, JAJ) z ryżem brązowym (170g) (G), sosem z pieczonych warzyw (100g) oraz surówką z buraczków z czerwoną cebulką, czosnkiem i zieloną pietruszką (100g) Kompot jabłkowo- truskawkowy (bez cukru) (250ml)	Krem ziemniaczany z tymiankiem (SEL, MLE) (400g) (G) Gotowane podudzie z kurczaka (100g) (P) z ryżem białym (170g) (G), sosem z pieczonych warzyw (100g) oraz gotowanymi buraczkami z zieloną pietruszką (100g) Kompot jabłkowo- truskawkowy (bez cukru) (250ml)	Krem ziemniaczany z tymiankiem (SEL, MLE) (400g) (G) Rozdrobnione gotowane podudzie z kurczaka (100g) (P) z ryżem białym (170g) (G), sosem z pieczonych warzyw (100g) oraz gotowanymi buraczkami puree z zieloną pietruszką (100g) Kompot jabłkowo- truskawkowy (bez cukru) (250ml)	Krem ziemniaczany z tymiankiem (SEL, MLE) (400g) (G) Gotowane podudzie z kurczaka (130g) (P) z ryżem białym (170g) (G), sosem z pieczonych warzyw (100g) oraz gotowanymi buraczkami z zieloną pietruszką (100g) Kompot jabłkowo- truskawkowy (bez cukru) (250ml)	Krem ziemniaczany z tymiankiem i prażonym słonecznikiem (SEL, MLE) (400g) (G) Podudzie z kurczaka (100g) (P) oprószone marchewką (GLU PSZ) (50g) z ryżem brązowym (170g) (G), sosem z pieczonych warzyw (100g) oraz gotowanymi buraczkami z zieloną pietruszką (100g) Kompot jabłkowo- truskawkowy (bez cukru) (250ml)
Kolacja	Pieczywo graham (GLU PSZ) (90g) z serem gouda (MLE) (45g), słupkami papryki (50g) i kalarepy (50g), hummusem z suszonymi pomidorami (SEZ) (40g) i margaryną (10g) Herbata owocowa bez cukru (250ml)	Pieczywo pszenne (GLU PSZ) (90g) z serem mozzarella light (MLE) (60g), pieczoną w bazylii marchewką (50g) i pietruszką (50g) (P), szynką drobiową (60g) i masłem (MLE) (10g) Herbata owocowa bez cukru (250ml)	Krem ziemniaczany z tymiankiem, kaszą manną, zblendowany z mięsem indyjskim (SEL, MLE, GLU PSZ) (500g) (G) Herbata owocowa bez cukru (250ml)	Pieczywo pszenne (GLU PSZ) (90g) z serem mozzarella light (MLE) (60g), pieczoną w bazylii marchewką (50g) i pietruszką (50g) (P), szynką drobiową (60g) i masłem (MLE) (10g) Herbata owocowa bez cukru (250ml)	Pieczywo graham (GLU PSZ) (90g) z serem mozzarella (MLE) (45g), słupkami papryki (50g) i kalarepy (50g), hummusem z suszonymi pomidorami (SEZ) (40g) i margaryną (10g) Herbata owocowa bez cukru (250ml)
Posiłek nocny/II kolacja	Koktajl z karobem, masłem orzechowym, bananem i nasionami chia (MLE, OZI) (300g)	Koktajl z karobem, truskawkami i bananem (MLE) (300g)	Koktajl z karobem, płatkami owsianymi, truskawkami i bananem (MLE, GLU OW) (300g)	Koktajl z karobem, truskawkami i bananem (MLE) (300g)	Koktajl z wysokobiałkowym jogurtem, karobem, masłem orzechowym, bananem i nasionami chia (MLE, OZI) (300g)
Wartość odżywcza	K: 2152.3 / B: 111.8 / T: 71.3 / W: 284.5 / NKT: 19.8 / SCP: 59.4 / SCP: 58.3 / F: 42.8 / Na: 2352.1	K: 1938.2 / B: 113.1 T: 48.0 / W: 278.1 NKT: 18.5 / SCP: 42.0 / F: 27.9 / Na: 2507.1	K: 1993.5 / B: 111.0 / T: 44.8 / W: 299.5 / NKT: 16.0 / SCP: 46.8 / F: 27.2 / Na: 2478.3	K: 1973.0 / B: 118.9 T: 49.2 / W: 278.1 NKT: 18.8 / SCP: 42.0 / F: 27.9 / Na: 2541.3	K: 2044.0 / B: 119.7 T: 60.3 / W: 271.5 NKT: 13.9 / SCP: 48.8 / F: 46.6 / Na: 2007.6

Wtorek 16.06.2026	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta papkowata	Dieta bogatobiałkowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Orkiszanka z morelą, siemieniem lnianym i płatkami migdałowymi (MLE, GLU PSZ, OZI, SO2) (300g) (G) Pasta litewska (MLE) (100g) z pieczywem graham (GLU PSZ) (90g), ogórkiem kiszonym (60g) na sałacie (15g), margaryną (10g) i mozzarellą (MLE) (45g) Herbata owocowa bez cukru (250ml)	Orkiszanka (MLE, GLU PSZ) (300g) (G) Pasta litewska (MLE) (100g) z pieczywem pszennym (GLU PSZ) (90g), pomidorem bez skórki (55g) na sałacie (15g), masłem (MLE) (10g) i mozzarellą (MLE) (45g) Herbata owocowa bez cukru (250ml)	Orkiszanka z twarogiem i musem morelowym (MLE, GLU PSZ) (500g) (G) Herbata owocowa bez cukru (250ml)	Orkiszanka (MLE, GLU PSZ) (300g) (G) Pasta litewska (MLE) (100g) z pieczywem pszennym (GLU PSZ) (90g), pomidorem bez skórki (55g) na sałacie (15g), masłem (MLE) (10g) i mozzarellą (MLE) (45g) Herbata owocowa bez cukru (250ml)	Pasta litewska (MLE) (100g) z pieczywem graham (GLU PSZ) (120g), ogórkiem kiszonym na sałacie (100g), margaryną (10g) i mozzarellą (MLE) (45g) Herbata owocowa bez cukru (250ml)
Obiad	Zupa kalafiorowa z makaronem pełnoziarnistym (SEL, MLE, GLU PSZ) (400g) (G) Klopsiki drobiowe (MLE, GLU PSZ) (100g) (P) z kaszą bulgur (GLU PSZ) (170g) (G), sosem musztardowo-miodowym (MLE, GOR) (50g) (G) i surówką coleslaw (MLE) (100g) Kompot jabłkowo- truskawkowy (bez cukru) (250ml)	Zupa jarzynowa z makaronem pszennym (SEL, MLE, GLU PSZ) (400g) (G) Klopsiki drobiowe (MLE, GLU PSZ) (100g) (P) z kaszą jaglaną (GLU PSZ) (170g) (G), sosem koperkowym (MLE) (50g) (G) i pieczoną cukinią z oregano (100g) Kompot jabłkowo- truskawkowy (bez cukru) (250ml)	Zupa jarzynowa z makaronem pszennym (SEL, MLE, GLU PSZ) (400g) (G) Klopsiki drobiowe (MLE, GLU PSZ) (100g) (P) z kaszą jaglaną (GLU PSZ) (170g) (G), sosem koperkowym (MLE) (50g) (G) i puree z cukinii z oregano (100g) Kompot jabłkowo- truskawkowy (bez cukru) (250ml)	Zupa jarzynowa z makaronem pszennym (SEL, MLE, GLU PSZ) (400g) (G) Klopsiki drobiowe (MLE, GLU PSZ) (130g) (P) z kaszą jaglaną (GLU PSZ) (170g) (G), sosem koperkowym (MLE) (50g) (G) i pieczoną cukinią z oregano (100g) Kompot jabłkowo- truskawkowy (bez cukru) (250ml)	Zupa kalafiorowa z makaronem pełnoziarnistym (SEL, MLE, GLU PSZ) (400g) (G) Klopsiki drobiowe (MLE, GLU PSZ) (100g) (P) z kaszą bulgur (GLU PSZ) (170g) (G), sosem musztardowo-miodowym (MLE, GOR) (50g) (G) i surówką coleslaw (MLE) (100g) Kompot jabłkowo- truskawkowy (bez cukru) (250ml)
Kolacja	Pieczywo pełnoziarniste (GLU PSZ, GLU ŻYT) (90g) z pasztetem mięsno-warzywnym (JAJ, GLU PSZ) (100g) z zieloną pietruszką, konfiturą z żurawiny (15g), serem ementaler (MLE) (45g), margaryną (10g) i pomidorem (70g) z roszyką (20g) Herbata czarna, napar bez cukru (250ml)	Pieczywo pszenne (GLU PSZ) (90g) z pasztetem mięsno-warzywnym (JAJ, GLU PSZ) (100g) z zieloną pietruszką, serkiem homogenizowanym (MLE) (100g), masłem (MLE) (10g) i pieczonym w rozmarynie burakiem (40g) i selerem (40g) (SEL) (P) Herbata czarna, napar bez cukru (250ml)	Zupa warzywna z makaronem pszennym i zblendowanym kurczakiem (SEL, MLE, GLU PSZ) (500g) (G) Herbata czarna, napar bez cukru (250ml)	Pieczywo pszenne (GLU PSZ) (90g) z pasztetem mięsno-warzywnym (JAJ, GLU PSZ) (100g) z zieloną pietruszką, serkiem homogenizowanym (MLE) (100g), masłem (MLE) (10g) i pieczonym w rozmarynie burakiem (40g) i selerem (40g) (SEL) (P) Herbata czarna, napar bez cukru (250ml)	Pieczywo pełnoziarniste (GLU PSZ, GLU ŻYT) (90g) z pasztetem mięsno-warzywnym (JAJ, GLU PSZ) (100g) z zieloną pietruszką, serkiem homogenizowanym (MLE) (100g), margaryną (10g) i pomidorem (70g) z roszyką (20g) Herbata czarna, napar bez cukru (250ml)
Posiłek nocny/II kolacja	Wegańskie ciasto marchewkowe (GLU PSZ) (P) (100g)	Ciasto marchewkowe (GLU PSZ, JAJ, MLE) (P) (100g)	Jogurt wysokobiałkowy pitny (MLE) (300ml) Banan (120g)	Ciasto marchewkowe (GLU PSZ, JAJ, MLE) (P) (100g)	Bułka grahamka (GLU PSZ) (50g) z hummusem (SEZ) (20g), jajkiem (JAJ) (50g) i roszyką (20g)
Wartość odżywcza	K: 2124.2 / B: 125.9 T: 70.1 / W: 266.8 NKT: 23.0 / SCP: 39.0 / F: 45.2 / Na: 3737.2	K: 1955.1 / B: 118.6 T: 54.0 / W: 259.0 NKT: 22.5 / SCP: 26.6 / F: 22.4 / Na: 3019.5	K: 1957.9 / B: 127.6 / T: 43.0 / W: 278.3 / NKT: 13.2 / SCP: 46.4 / F: 22.7 / Na: 2977.3	K: 1991.1 / B: 125.4 T: 54.8 / W: 259.0 NKT: 22.6 / SCP: 26.6 / F: 22.4 / Na: 3033.5	K: 2005.1 / B: 127.8 T: 54.5 / W: 266.3 NKT: 14.6 / SCP: 25.7 / F: 44.5 / Na: 3803.4

Środa 17.06.2026	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta papkowata	Dieta bogatobiałkowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Jaglanka szarlotkowa z orzechami włoskimi i daktylami (MLE, ORZ) (300g) (G) Pieczywo pełnoziarniste (GLU PSZ, GLU ŻYT) (90g) z pieczonym indykiem (50g) (P), koperkowym twarożkiem (MLE) (50g), margaryną (10g) i rzodkiewką (45g) z sałatą (15g) Herbata czarna, napar bez cukru (250ml)	Jaglanka szarlotkowa (MLE) (300g) (G) Pieczywo pszenne (GLU PSZ) (90g) z pieczonym indykiem (50g) (P), koperkowym twarożkiem (MLE) (50g), masłem (MLE) (10g) i pieczoną w ziołach cukinią (60g) (P) i roszką (20g) Herbata czarna, napar bez cukru (250ml)	Jaglanka szarlotkowa z jogurtem wysokobiałkowym (MLE) (500g) (G) Herbata czarna, napar bez cukru (250ml)	Jaglanka szarlotkowa (MLE) (300g) (G) Pieczywo pszenne (GLU PSZ) (90g) z pieczonym indykiem (50g) (P), koperkowym twarożkiem (MLE) (50g), masłem (MLE) (10g) i pieczoną w ziołach cukinią (60g) (P) i roszką (20g) Herbata czarna, napar bez cukru (250ml)	Pieczywo pełnoziarniste (GLU PSZ, GLU ŻYT) (120g) z pieczonym indykiem (50g) (P), koperkowym twarożkiem (MLE) (50g), margaryną (10g) i rzodkiewką (45g) z sałatą (15g) Herbata czarna, napar bez cukru (250ml)
Obiad	Zupa pomidorowa z ryżem brązowym i pietruszką (SEL, MLE) (400g) (G) Pierogi ruskie z prażoną cebulką (JAJ, GLU PSZ, MLE) (G) (300g) oraz surówką z marchewki z pomarańczą (100g) Kompot jabłkowo- truskawkowy (bez cukru) (250ml)	Zupa pomidorowa z ryżem białym i pietruszką (SEL, MLE) (400g) (G) Pierogi z twarogiem (JAJ, GLU PSZ, MLE) (G) (300g) i musem jabłkowo-truskawkowym (100g) Kompot jabłkowo- truskawkowy (bez cukru) (250ml)	Zupa pomidorowa z ryżem białym i pietruszką (SEL, MLE) (400g) (G) Pierogi z twarogiem (JAJ, GLU PSZ, MLE) (G) (300g) i musem jabłkowo-truskawkowym (100g) Kompot jabłkowo- truskawkowy (bez cukru) (250ml)	Zupa pomidorowa z ryżem białym i pietruszką (SEL, MLE) (400g) (G) Pierogi z twarogiem (JAJ, GLU PSZ, MLE) (G) (320g) i musem jabłkowo-truskawkowym (100g) Kompot jabłkowo- truskawkowy (bez cukru) (250ml)	Zupa pomidorowa z ryżem brązowym i pietruszką (SEL, MLE) (400g) (G) Pieczarkowa kasza (170g) z kurczakiem (100g), płatkami migdałów (ORZ), koperkiem i surówką z marchewki z pomarańczą (100g) (D, G) Kompot jabłkowo- truskawkowy (bez cukru) (250ml)
Kolacja	Pieczywo pełnoziarniste (GLU PSZ, GLU ŻYT) (90g) z mozzarellą (MLE) (45g), gotowanym jajem (JAJ) (50g) z sosem tatarskim (MLE) (50g), margaryną (10g) i papryką (70g) z roszką (20g) Herbata owocowa bez cukru (250ml)	Pieczywo pszenne (GLU PSZ) (90g) z mozzarellą light (MLE) (60g), gotowanym jajem (JAJ) (50g) z sosem jogurtowym (MLE) (50g), masłem (MLE) (10g) i pomidorem bez skórki (55g) podanym na sałacie lodowej (30g) Herbata owocowa bez cukru (250ml)	Zupa pomidorowa z ryżem białym, zblendowanym mięsem drobiowym i pietruszką (SEL, MLE) (500g) (G) Herbata owocowa bez cukru (250ml)	Pieczywo pszenne (GLU PSZ) (90g) z mozzarellą light (MLE) (60g), gotowanym jajem (JAJ) (50g) z sosem jogurtowym (MLE) (50g), masłem (MLE) (10g) i pomidorem bez skórki (55g) podanym na sałacie lodowej (30g) Herbata owocowa bez cukru (250ml)	Pieczywo pełnoziarniste (GLU PSZ, GLU ŻYT) (90g) z mozzarellą (MLE) (45g), gotowanym jajem (JAJ) (50g) z sosem tatarskim (MLE) (50g), margaryną (10g) i papryką (70g) z roszką (20g) Herbata owocowa bez cukru (250ml)
Posilek nocny/II kolacja	Koktajl owsiany z bananami i malinami (MLE, GLU OW) (300g)	Koktajl owsiany z bananami i malinami (MLE, GLU OW) (300g)	Koktajl owsiany z bananami i malinami (MLE, GLU OW) (400g)	Koktajl owsiany z bananami i malinami (MLE, GLU OW) (300g)	Koktajl owsiany z bananami, malinami i tahini (MLE, GLU OW, SEZ) (300g)
Wartość odżywcza	K: 2096.6 / B: 119.1 T: 61.7 / W: 286.6 NKT: 18.4 / SCP: 76.9 / F: 37.5 / Na: 2193.9	K: 1994.4 / B: 125.8 / T: 56.4 / W: 259.4 / NKT: 21.1 / SCP: 47.4 / F: 23.3 / Na: 2325.5	K: 1967.9 / B: 127.2 T: 43.1 / W: 282.2 NKT: 13.2 / SCP: 48.4 / F: 27.8 / Na: 3197.5	K: 2004.1 / B: 129.3 T: 56.4 / W: 258.0 NKT: 21.2 / SCP: 46.5 / F: 23.3 / Na: 2331.4.6	K: 1977.5 / B: 113.3 T: 55.5 / W: 276.9 NKT: 15.4 / SCP: 59.8 / F: 44.2 / Na: 2648.2

Czwartek 18.06.2026	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta papkowata	Dieta bogatobiałkowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Zupa mleczna z lanym ciastem i nutą cynamonu (MLE, GLU PSZ, JAJ) (300g) (G) Pieczywo graham (GLU PSZ) (90g) z orientálną pastą z dyni (MLE) (150g) (P), domową wędliną (wyrób własny) (50g) (P), margaryną (10g) i świeżym pomidorem (60g) z sałatą lodową (20g) Herbata owocowa bez cukru (250ml)	Zupa mleczna z lanym ciastem i nutą cynamonu (MLE, GLU PSZ, JAJ) (300g) (G) Pieczywo pszenne (GLU PSZ) (90g) z pastą z dyni (MLE) (150g) (P), pieczonym kurczakiem (50g) (P), masłem (MLE) (10g) i pomidorem bez skórki (55g) z sałatą (20g) Herbata owocowa bez cukru (250ml)	Zupa mleczna z lanym ciastem i nutą cynamonu (MLE, GLU PSZ, JAJ) (300g) (G) Herbata owocowa bez cukru (250ml)	Zupa mleczna z lanym ciastem i nutą cynamonu (MLE, GLU PSZ, JAJ) (300g) (G) Pieczywo pszenne (GLU PSZ) (90g) z pastą z dyni (MLE) (150g) (P), pieczonym kurczakiem (50g) (P), masłem (MLE) (10g) i pomidorem bez skórki (55g) z sałatą (20g) Herbata owocowa bez cukru (250ml)	Pieczywo graham (GLU PSZ) (120g) z orientálną pastą z dyni (MLE) (150g) (P), pieczonym kurczakiem (50g) (P), margaryną (10g) i świeżym pomidorem (60g) z sałatą lodową (20g) Herbata owocowa bez cukru (250ml)
Obiad	Krem z gruszki i pietruszki (SEL, MLE) (400g) (G) Chili (100g) con carne (100g) (D) z ryżem brązowym (170g) (G) i rozszponką z rzodkiewką oraz oliwą (100g) Kompot jabłkowo- truskawkowy (bez cukru) (250ml)	Krem pietruszkowy (SEL, MLE) (400g) (G) Potrawka pomidorowa (100g) z mięsem drobiowym (100g) (D) z ryżem białym (170g) (G) i pieczoną pietruszką (100g) Kompot jabłkowo- truskawkowy (bez cukru) (250ml)	Krem pietruszkowy (SEL, MLE) (400g) (G) Potrawka pomidorowa (100g) z mięsem drobiowym (100g) (D) z ryżem białym (170g) (G) i pieczoną pietruszką (100g) Kompot jabłkowo- truskawkowy (bez cukru) (250ml)	Krem pietruszkowy (SEL, MLE) (400g) (G) Potrawka pomidorowa (130g) z mięsem drobiowym (130g) (D) z ryżem białym (170g) (G) i pieczoną pietruszką (100g) Kompot jabłkowo- truskawkowy (bez cukru) (250ml)	Krem z gruszki i pietruszki (SEL, MLE) (400g) (G) Chili (100g) con carne (100g) (D) z ryżem brązowym (170g) (G) i rozszponką z rzodkiewką oraz oliwą (100g) Kompot jabłkowo- truskawkowy (bez cukru) (250ml)
Kolacja	Serek a'la grani (MLE) (100g) z pieczywem pełnoziarnistym (GLU PSZ, GLU ŻYT) (90g), pastą z fasoli a'la smalczyk wegański (50g), margaryną (10g) i słupkami ogórka (50g) i selera naciowego (50g) Herbata czarna, napar bez cukru (250ml)	Serek a'la grani (MLE) (100g) z pieczywem pszennym (GLU PSZ) (90g), pastą z szynki (50g), masłem (MLE) (10g), pieczoną w tymianku marchewką(50g) i selerem (50g) (SEL) (P) Herbata czarna, napar bez cukru (250ml)	Krem pietruszkowy (SEL, MLE) (400g) (G) Herbata czarna, napar bez cukru (250ml)	Serek a'la grani (MLE) (100g) z pieczywem pszennym (GLU PSZ) (90g), pastą z szynki (50g), masłem (MLE) (10g), pieczoną w tymianku marchewką (50g) i selerem (50g) (SEL) (P) Herbata czarna, napar bez cukru (250ml)	Serek a'la grani (MLE) (100g) z pieczywem pełnoziarnistym (GLU PSZ, GLU ŻYT) (90g), pastą z fasoli a'la smalczyk wegański (50g), margaryną (10g) i słupkami ogórka (50g) i selera naciowego (50g) Herbata czarna, napar bez cukru (250ml)
Posiek nocny/II kolacja	Pieczywo graham (GLU PSZ) (60g) z margaryną (10g), twarogiem (MLE) (30g) i rzodkiewką (40g)	Pieczywo pszenne (GLU PSZ) (60g) z masłem (MLE) (10g), twarogiem (MLE) (30g) i szpinakiem (25g)	Budyń malinowy z kaszą manną i musem brzoskwiowym (MLE, GLU PSZ) (350g) (G)	Pieczywo pszenne (GLU PSZ) (60g) z masłem (MLE) (10g), twarogiem (MLE) (30g) i szpinakiem (25g)	Pieczywo graham (GLU PSZ) (60g) z margaryną (10g), twarogiem (MLE) (30g) i rzodkiewką (40g)
Wartość odżywcza	K: 1976.8 / B: 95.8 T: 61.4 / W: 278.6 NKT: 17.8 / SCP: 36.9 / F: 40.7 / Na: 3935.3	K: 1903.4 / B: 110.7 T: 47.3 / W: 274.6 NKT: 20.3 / SCP: 31.9 / F: 31.9 / Na: 2716.8	K: 2033.4 / B: 107.0 / T: 46.8 / W: 325.5 / NKT: 15.7 / SCP: 41.9 / F: 33.4 / Na: 2452.4	K: 1932.8 / B: 117.2 T: 47.7 / W: 274.6 NKT: 20.4 / SCP: 31.9 / F: 31.9/ Na: 2772.3	K: 1729.6 / B: 98.2 T: 34.0 / W: 276.3 NKT: 7.0 / SCP: 31.4 / F: 42/ Na: 2541.6

Piątek 19.06.2026	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta papkowata	Dieta bogatobiałkowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Budyń z tapioki z orzechami, kokosem i musem jagodowym (MLE, ORZ, OZI) (300g) (G) Kajzerka pszenna (GLU PSZ) (50g) oraz pieczywo graham (GLU PSZ) (60g)z hummusem paprykowym (SEZ) (30g), serem mozzarella (MLE) (45g), margaryną (10g) i słupkami marchewki (50g) i ogórka (50g) Herbata czarna, napar bez cukru (250ml)	Budyń z tapioki z musem jagodowym (MLE) (300g) (G) Kajzerka pszenna (GLU PSZ) (50g) oraz pieczywo pszenne (GLU PSZ) (60g) z pastą warzywną z jogurtem i koperkiem (MLE) (50g), serem mozzarella (MLE) (45g), masłem (MLE) (10g) i świeżą rozszponką (20g) Herbata czarna, napar bez cukru (250ml)	Budyń z tapioki z musem jagodowym i jogurtem wysokobiałkowym (MLE) (500g) (G) Herbata czarna, napar bez cukru (250ml)	Budyń z tapioki z musem jagodowym (MLE) (300g) (G) Kajzerka pszenna (GLU PSZ) (50g) oraz pieczywo pszenne (GLU PSZ) (60g) z pastą warzywną z jogurtem i koperkiem (MLE) (50g), serem mozzarella (MLE) (45g), masłem (MLE) (10g) i świeżą rozszponką (20g) Herbata czarna, napar bez cukru (250ml)	Buła żytnia (GLU PSZ, GLU ŻYT) (50g) oraz pieczywo graham (GLU PSZ) (90g)z hummusem paprykowym (SEZ) (30g), serem mozzarella (MLE) (45g), margaryną (10g) i słupkami marchewki (50g) i ogórka (50g) Herbata czarna, napar bez cukru (250ml)
Obiad	Zupa ogórkowa z ryżem brązowym i koperkiem (SEL, MLE) (400g) (G) Kotlecki rybne (RYB, JAJ, GLU PSZ) (150g) (P) z sosem pomidorowym z bazylią (100g), ziemniakami (250g) (G) i surówką z kwaszonej kapusty z jabłkiem i cebulą (100g) Kompot jabłkowo- truskawkowy (bez cukru) (250ml)	Zupa jarzynowa z ryżem biały i koperkiem (SEL, MLE) (400g) (G) Kotlecki rybne (RYB, JAJ, GLU PSZ) (150g) (P) z sosem pomidorowym z bazylią (100g), ziemniakami (250g) (G) i cukinią z oregano(100g) Kompot jabłkowo- truskawkowy (bez cukru) (250ml)	Zupa jarzynowa z ryżem biały i koperkiem (SEL, MLE) (400g) (G) Kotlecki rybne (RYB, JAJ, GLU PSZ) (150g) (P) z sosem pomidorowym z bazylią (100g), ziemniakami (250g) (G) i cukinią z oregano(100g) Kompot jabłkowo- truskawkowy (bez cukru) (250ml)	Zupa jarzynowa z ryżem biały i koperkiem (SEL, MLE) (400g) (G) Kotlecki rybne (RYB, JAJ, GLU PSZ) (200g) (P) z sosem pomidorowym z bazylią (100g), ziemniakami (250g) (G) i cukinią z oregano(100g) Kompot jabłkowo- truskawkowy (bez cukru) (250ml)	Zupa ogórkowa z ryżem brązowym i koperkiem (SEL, MLE) (400g) (G) Dorsz z pieca (RYB) (150g) (P) z sosem pomidorowym z bazylią (100g), ziemniakami (250g) (G) i surówką z kwaszonej kapusty z jabłkiem i cebulą (100g) Kompot jabłkowo- truskawkowy (bez cukru) (250ml)
Kolacja	Sałatka z papryki, rzodkiewki i sałaty lodowej (130g) z serem sałatkowym (MLE), miksem nasion (dynia, słonecznik) i ziołowym sosem winegret oraz pieczywo graham (GLU PSZ) (60g) z koperkową pastą rybną (MLE, RYB) (60g) i margaryną (10g) Herbata owocowa bez cukru (250ml)	Pieczywo pszenne (GLU PSZ) (90g) z koperkową pastą rybną (MLE, RYB) (60g), gotowanym jajkiem (JAJ) (50g), masłem (MLE) (10g) i pomidorem bez skórki (55g) z sałatą lodową (30g) Herbata owocowa bez cukru (250ml)	Zupa jarzynowa z ryżem białym, zblendowanym dorszem i koperkiem (SEL, MLE, RYB) (500g) (G) Herbata owocowa bez cukru (250ml)	Pieczywo pszenne (GLU PSZ) (90g) z koperkową pastą rybną (MLE, RYB) (60g), gotowanym jajkiem (JAJ) (50g), masłem (MLE) (10g) i pomidorem bez skórki (55g) z sałatą lodową (30g) Herbata owocowa bez cukru (250ml)	Sałatka z papryki, rzodkiewki i sałaty lodowej (130g) z serem sałatkowym (MLE), miksem nasion (dynia, słonecznik) i ziołowym sosem winegret oraz pieczywo graham (GLU PSZ) (60g) z koperkową pastą rybną (MLE, RYB) (60g) i margaryną (10g) Herbata owocowa bez cukru (250ml)
Posiek nocny/II kolacja	Jogurt waniliowy z konfiturą truskawkową z płatkami owsianymi (MLE, GLU OW) (200g)	Jogurt waniliowy z konfiturą truskawkową i płatkami owsianymi (MLE, GLU OW) (200g)	Jogurt waniliowy z konfiturą truskawkową i płatkami owsianymi (MLE, GLU OW) (400g)	Jogurt waniliowy z konfiturą truskawkową i płatkami owsianymi (MLE, GLU OW) (200g)	Jogurt waniliowy z konfiturą truskawkową i płatkami owsianymi (MLE, GLU OW) (200g)
	K: 2204.1 / B: 113.8 T: 69.1 / W: 318.7 NKT: 16.4 / SCP: 38.5 / F: 48.6 / Na: 3248.5	K: 2043.6 / B: 113.2 / T: 58.5 / W: 279.1 / NKT: 23.4 / SCP: 32.6 / F: 40 / Na: 2543.6	K: 1988.6 / B: 117.2 / T: 47.1 / W: 285.1 / NKT: 14.1 / SCP: 39.6 / F: 28.6 / Na: 3627.5	K: 2056.8 / B: 118.0 T: 58.6 / W: 277.0 NKT: 23.5 / SCP: 31.1 / F: 28.9 / Na: 2562.5	K: 1961.6 / B: 109.3 T: 60.4 / W: 261.9 NKT: 12.3 / SCP: 38.2 / F: 44.5 / Na: 3138.2

Sobota 20.06.2026	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta papkowata	Dieta bogatobiałkowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Owsianka z siemieniem lnianym, rodzynkami i orzechami (MLE, ORZ, GLU OW) (300g) (G) Twarożek z rzodkiewką (MLE) (50g), bułką graham (GLU PSZ) (50g), chlebem pszennym (GLU PSZ) (60g), pieczenią drobiową z indykiem (60g) (P), margaryną (10g) i ogórkiem (40g) z rozspinką (20g) Herbata owocowa bez cukru (250ml)	Owsianka (MLE, GLU OW) (300g) (G) Twarożek z koperkiem (MLE) (50g), kajzerką pszenną (GLU PSZ) (50g), chlebem pszennym (GLU PSZ) (60g), pieczenią drobiową z indykiem (60g) (P), masłem (MLE) (10g) i pomidorem bez skórki (55g) z rozspinką (20g) Herbata owocowa bez cukru (250ml)	Owsianka z chudym twarogiem i musem bananowo-jabłkowym (MLE, GLU OW) (500g) (G) Herbata owocowa bez cukru (250ml)	Owsianka (MLE, GLU OW) (300g) (G) Twarożek z koperkiem (MLE) (50g), kajzerką pszenną (GLU PSZ) (50g), chlebem pszennym (GLU PSZ) (60g), pieczenią drobiową z indykiem (60g) (P), masłem (MLE) (10g) i pomidorem bez skórki (55g) z rozspinką (20g) Herbata owocowa bez cukru (250ml)	Twarożek z rzodkiewką (MLE) (50g), bułką graham (GLU PSZ) (50g), chlebem żytnim (GLU PSZ, GLU ŻYT) (90g), pieczenią drobiową z indykiem (60g) (P), margaryną (10g) i ogórkiem (40g) z rozspinką (20g) Herbata owocowa bez cukru (250ml)
Obiad	Zupa meksykańska z makaronem pszennym orzo (SEL, MLE, GLU PSZ) (400g) (G) Schab (100g) (D) ze śliwką w sosie własnym z kaszą gryczaną paloną (170g) (G) i surówką z selera z żurawiną (MLE) (100g) Kompot jabłkowo- truskawkowy (bez cukru) (250ml)	Zupa warzywna z makaronem pszennym (SEL, MLE, GLU PSZ) (400g) (G) Klopsy drobiowo-jaglane (GLU PSZ, JAJ) (150g) (D) w sosie marchewkowo-dyniowym z tymiankiem (100g), makaronem pszennym penne (GLU PSZ) (170g) (G), startym selerem z koperkiem oraz jogurtem (MLE, SEL) (100g) Kompot jabłkowo- truskawkowy (bez cukru) (250ml)	Zupa warzywna z makaronem pszennym (SEL, MLE, GLU PSZ) (400g) (G) Klopsy drobiowo-jaglane (GLU PSZ, JAJ) (150g) (D) w sosie marchewkowo-dyniowym z tymiankiem (50g), makaronem pszennym penne (GLU PSZ) (170g) (G), startym selerem z koperkiem oraz jogurtem (MLE, SEL) (100g) Kompot jabłkowo- truskawkowy (bez cukru) (250ml)	Zupa warzywna z makaronem pszennym (SEL, MLE, GLU PSZ) (400g) (G) Klopsy drobiowo-jaglane (GLU PSZ, JAJ) (150g) (D) w sosie marchewkowo-dyniowym z tymiankiem (50g), makaronem pszennym penne (GLU PSZ) (170g) (G), startym selerem z koperkiem oraz jogurtem (MLE, SEL) (100g) Kompot jabłkowo- truskawkowy (bez cukru) (250ml)	Zupa meksykańska z makaronem pszennym pełnoziarnistym (SEL, MLE, GLU PSZ) (400g) (G) Kurczak (100g) (D) w sosie własnym z kaszą gryczaną paloną (170g) (G) i surówką z selera (MLE) (100g) Kompot jabłkowo- truskawkowy (bez cukru) (250ml)
Kolacja	Pasta jajeczna (JAJ, MLE) (100g) z chlebem żytnim (GLU ŻYT, GLU PSZ) (90g), mozzarellą (MLE) (45g), margaryną (10g) i pomidorem (60g) na sałacie (20g) Herbata czarna, napar bez cukru (250ml)	Pasta jajeczna (JAJ, MLE) (100g) z chlebem pszennym (GLU PSZ) (90g), mozzarellą light (MLE) (60g), masłem (MLE) (10g) i pieczoną w oregano dynią (70g) (P) i szpinakiem (20g) Herbata czarna, napar bez cukru (250ml)	Zupa warzywna z makaronem pszennym i zblendowanym mięsem drobiowym (SEL, MLE, GLU PSZ) (500g) (G) Herbata czarna, napar bez cukru (250ml)	Pasta jajeczna (JAJ, MLE) (100g) z chlebem pszennym (GLU PSZ) (90g), mozzarellą light (MLE) (60g), masłem (MLE) (10g) i pieczoną w oregano dynią (70g) (P) i szpinakiem (20g) Herbata czarna, napar bez cukru (250ml)	Pasta jajeczna (JAJ, MLE) (100g) z chlebem żytnim (GLU ŻYT, GLU PSZ) (90g), mozzarellą (MLE) (45g), margaryną (10g) i pomidorem (60g) na sałacie (20g) Herbata czarna, napar bez cukru (250ml)
Posiłek nocny/ II kolacja	Bułka grahamka (GLU PSZ) (50g) z szynką drobiową (30g), rzodkiewką i sałatą (50g)	Kajzerka pszenna (GLU PSZ) (50g) z szynką drobiową (30g) i sałatą (20g)	Koktajl brzoskwiniowy z płatkami orkiszowymi (MLE, GLU PSZ) (400g)	Kajzerka pszenna (GLU PSZ) (50g) z szynką drobiową (30g) i sałatą (20g)	Bułka grahamka (GLU PSZ) (50g) z szynką drobiową (30g), rzodkiewką i sałatą (50g)
Wartość odżywcza	K: 2065.1 / B: 125.7 T: 55.4 / W: 285.5 NKT: 16.9 / SCP: 33.9 / F: 41.1 / Na: 2842.2	K K: 2141.8 / B: 128.5 / T: 62.8 / W: 276.1 / NKT: 21.5 / SCP: 18.7 / F: 25.3 / Na: 2906.7	K: 2054.8 / B: 117.0 / T: 48.9 / W: 296.8 / NKT: 15.2 / SCP: 50.8 / F: 29.7 / Na: 2027.1	K: 2140.2 / B: 128.3 / T: 62.8 / W: 275.8 / NKT: 21.5 / SCP: 18.6 / F: 26.1 / Na: 2906.3	K: 1948.7 / B: 119.9 T: 46.0 / W: 282.6 NKT: 13.1 / SCP: 20.1 / F: 46.2 / Na: 2912.1

Niedziela 21.06.2026	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta papkowata	Dieta bogatobiałkowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Zupa mleczna z ryżem i jabłkiem (MLE) (300g) (G) Pankejki (GLU PSZ, JAJ, MLE) (3 szt.) z domowym jogurtem truskawkowym (MLE) (100g) oraz bułka graham (GLU PSZ) (50g) z hummusem szpinakowym z pestkami dyni (SEZ) (60g), margaryną (10g) i papryką (40g) z roszką (20g) Herbata czarna, napar bez cukru (250ml)	Zupa mleczna z ryżem i musem jabłkowym (MLE) (300g) (G) Pankejki (GLU PSZ, JAJ, MLE) (3 szt.) z domowym jogurtem truskawkowym (MLE) (100g) oraz kajzerka pszenna (GLU PSZ) (50g) z pastą mięsno-warzywną (MLE) (60g), masłem (MLE) (10g) i sałatą lodową (40g) Herbata czarna, napar bez cukru (250ml)	Zupa mleczna z ryżem, jogurtem wysokobiałkowym i musem jabłkowym (MLE) (500g) (G) Herbata czarna, napar bez cukru (250ml)	Zupa mleczna z ryżem i musem jabłkowym (MLE) (300g) (G) Pankejki (GLU PSZ, JAJ, MLE) (3 szt.) z domowym jogurtem truskawkowym (MLE) (100g) oraz kajzerka pszenna (GLU PSZ) (50g) z pastą mięsno-warzywną (MLE) (60g), masłem (MLE) (10g) i roszką (20g) Herbata czarna, napar bez cukru (250ml)	Pieczywo pełnoziarniste (GLU PSZ, GLU ŻYT) (90g) oraz bułka graham (GLU PSZ) (50g) z hummusem szpinakowym z pestkami dyni (SEZ) (60g), twarożkiem truskawkowym (MLE) (100g), margaryną (10g) i papryką (40g) z roszką (20g) Herbata czarna, napar bez cukru (250ml)
Obiad	Zupa pieczarkowa z makaronem pełnoziarnistym (SEL, MLE, GLU PSZ) (400g) (G) Ziemniaki (250g) (G) z ziołami, kurczakiem (100g) (D) duszonym w warzywach korzeniowych (marchew, seler, pietruszka) (SEL) (100g) i surówką z czerwonej kapusty (100g) Kompot jabłkowo- truskawkowy (bez cukru) (250ml)	Zupa jarzynowa z makaronem pszennym (SEL, MLE, GLU PSZ) (400g) (G) Ziemniaki (250g) (G) z ziołami, kurczakiem (100g) (D) duszonym w warzywach korzeniowych (marchew, seler, pietruszka) (SEL) (100g) i marchewką w miodzie z tymiankiem (100g) (G, D) Kompot jabłkowo- truskawkowy (bez cukru) (250ml)	Zupa warzywna z makaronem pszennym (SEL, MLE, GLU PSZ) (400g) (G) Ziemniaki (250g) (G) z ziołami, rozdrobnionym kurczakiem (100g) (D) duszonym w warzywach korzeniowych (marchew, seler, pietruszka) (SEL) (100g) i marchewką w miodzie z tymiankiem (100g) (G, D) Kompot jabłkowo- truskawkowy (bez cukru) (250ml)	Zupa jarzynowa z makaronem pszennym (SEL, MLE, GLU PSZ) (400g) (G) Ziemniaki (250g) (G) z ziołami, kurczakiem (130g) (D) duszonym w warzywach korzeniowych (marchew, seler, pietruszka) (SEL) (100g) i marchewką w miodzie z tymiankiem (100g) (G, D) Kompot jabłkowo- truskawkowy (bez cukru) (250ml)	Zupa pieczarkowa z makaronem pełnoziarnistym (SEL, MLE, GLU PSZ) (400g) (G) Ziemniaki (250g) (G) z ziołami, kurczakiem (100g) (D) duszonym w warzywach korzeniowych (marchew, seler, pietruszka) (SEL) (100g) i surówką z czerwonej kapusty (100g) Kompot jabłkowo- truskawkowy (bez cukru) (250ml)
Kolacja	Pieczywo graham (GLU PSZ) (90g) z pomidorową pastą rybną (RYB) (50g), domową pieczoną majerankową szynką wieprzową (wyrób własny) (50g) (P), margaryną (10g) i rzodkiewką (60g) z sałatą lodową (20g) Herbata owocowa bez cukru (250ml)	Pieczywo pszenne (GLU PSZ) (90g) z pomidorową pastą rybną (RYB) (50g), pieczonym kurczakiem (50g) (P), masłem (MLE) (10g) i pomidorem bez skórki (55g) z sałatą lodową (40g) Herbata owocowa bez cukru (250ml)	Zupa warzywna z makaronem pszennym i zblendowanym mięsem indyjskim (SEL, MLE, GLU PSZ) (500g) (G) Herbata owocowa bez cukru (250ml)	Pieczywo pszenne (GLU PSZ) (90g) z pomidorową pastą rybną (RYB) (50g), pieczonym kurczakiem (50g) (P), masłem (MLE) (10g) i pomidorem bez skórki (55g) z sałatą lodową (40g) Herbata owocowa bez cukru (250ml)	Pieczywo graham (GLU PSZ) (90g) z pomidorową pastą rybną (RYB) (50g), pieczonym kurczakiem (50g) (P), margaryną (10g) i rzodkiewką (60g) z sałatą lodową (20g) Herbata owocowa bez cukru (250ml)
Posiłek nocny/II kolacja	Maślanka z ekspandowanym amarantusem, płatkami ryżowymi i brzoskwinia (MLE) (200g)	Maślanka z ekspandowanym amarantusem, płatkami ryżowymi i brzoskwinia (MLE) (200g)	Maślanka z ekspandowanym amarantusem, płatkami ryżowymi i brzoskwinia (MLE) (400g)	Maślanka z ekspandowanym amarantusem, płatkami ryżowymi i brzoskwinia (MLE) (200g)	Maślanka z ekspandowanym amarantusem, płatkami ryżowymi i brzoskwinia (MLE) (200g)
Wartość odżywcza	K: 1923.9 / B: 101.4 / T: 53.4 / W: 270.8 / NKT: 11.9 / SCP: 48.0 / F: 37.7 / Na: 2465.5	K: 1973.7 / B: 100.6 / T: 53.9 / W: 273.2 / NKT: 18.7 / SCP: 31.7 / F: 25 / Na: 2051.4	K: 1965.0 / B: 97.5 / T: 48.5 / W: 281.2 / NKT: 15.5 / SCP: 28.9 / F: 21.0 / Na: 1925	K: 2007.1 / B: 106.4 / T: 55.2 / W: 272.7 / NKT: 19.0 / SCP: 30.9 / F: 25 / Na: 2085.6	K: 1897.7 / B: 106.3 / T: 48.3 / W: 276.6 / NKT: 8.7 / SCP: 39.5 / F: 47.6 / Na: 2939.4

WYKAZ SKRÓTÓW

Wartości odżywcze	Sposób obróbki termicznej	Alergeny
K - wartość energetyczna [kcal] B - białko ogółem [g] T - tłuszcz [g] W - węglowodany ogółem [g] NKT - nasycone kwasy tłuszczowe [g] SCP - suma cukrów prostych [g] Na - sód [mg] F - błonnik pokarmowy [g]	G - gotowanie P - pieczenie D - duszenie	GLU PSZ - zboża zawierające gluten pszeniczny SKO - skorupiaki i pochodne JAJ - jaja i pochodne RYB - ryby i pochodne OZI - orzeszki ziemne i pochodne SOJ - soja i pochodne MLE - mleko i pochodne wraz z laktozą ORZ - orzechy: włoskie, laskowe, pekan, nerkowce, pistacje, migdały SEL - seler i pochodne GOR - gorczyca i produkty pochodne SEZ - nasiona sezamu i pochodne SO2 - dwutlenek siarki/siarczyny ŁUB - łubin i produkty pochodne MCK - mięczaki i produkty pochodne MLE b/LAK - mleko i pochodne bez laktozy GLU ŻYT - zboża zawierające gluten żytni GLU OW - zboża zawierające gluten owsiany GLU JĘCZ - zboża zawierające gluten jęczmienny