

Poniedziałek 6.07.2026	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta papkowata	Dieta bogatobiałkowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Kasza manna (MLE, GLU PSZ) z nasionami chia i musem truskawkowym (300g) (G) Sałatka jarzynowa z jogurtem naturalnym (SEL, JAJ, MLE) (150g) (G), pieczywem graham (GLU PSZ) (60g) z margaryną (10g), mozzarellą (MLE) (45g) i sałatą (20g) z rzodkiewką (60g) Herbata owocowa bez cukru (250ml)	Kasza manna (MLE, GLU PSZ) z musem truskawkowym (300g) (G) Sałatka jarzynowa z jogurtem naturalnym (SEL, JAJ, MLE) (150g) (G), pieczywem pszennym (GLU PSZ) (60g) z masłem (MLE) (10g), mozzarellą (MLE) (45g), sałatą (20g) i pomidorem bez skórki (55g) Herbata owocowa bez cukru (250ml)	Kasza manna (MLE, GLU PSZ) z chudym twarogiem (MLE) i musem truskawkowo-bananowym (500g) (G) Herbata owocowa bez cukru (250ml)	Kasza manna (MLE, GLU PSZ) z musem truskawkowym (300g) (G) Sałatka jarzynowa z jogurtem naturalnym (SEL, JAJ, MLE) (150g) (G), pieczywem pszennym (GLU PSZ) (60g) z masłem (MLE) (10g), mozzarellą (MLE) (45g), sałatą (20g) i pomidorem bez skórki (55g) Herbata owocowa bez cukru (250ml)	Sałatka jarzynowa z jogurtem naturalnym (SEL, JAJ, MLE) (150g) (G), pieczywem graham (GLU PSZ) (90g) z margaryną (10g), mozzarellą (MLE) (45g) i sałatą (20g) z rzodkiewką (60g) Herbata owocowa bez cukru (250ml)
Obiad	Krem brokułowy z kruszonką z prażonych pestek (SEL, MLE) (400g) (G) Łagodny kurczak (100g) curry z ryżem brązowym (170g) i surówką z kapusty pekińskiej, marchewki, oliwy i papryki (100g) (G, D) Kompot jabłkowo- truskawkowy (bez cukru) (250ml)	Krem pietruszkowy (SEL, MLE) (400g) (G) Kopytka z masłem i rozmarynem (MLE, GLU PSZ, JAJ) (250g), pulpetami drobiowo-warzywnymi (JAJ) (150g) z sosem koperkowym (MLE) oraz startymi buraczkami z oregano (150g) (G, D) Kompot jabłkowo- truskawkowy (bez cukru) (250ml)	Krem pietruszkowy (SEL, MLE) (400g) (G) Kopytka z masłem i rozmarynem (MLE, GLU PSZ, JAJ) (250g), pulpetami drobiowo-warzywnymi (150g) z sosem koperkowym (MLE) oraz startymi buraczkami z oregano (100g) (G, D) Kompot jabłkowo- truskawkowy (bez cukru) (250ml)	Krem pietruszkowy (SEL, MLE) (400g) (G) Kopytka z masłem i rozmarynem (MLE, GLU PSZ, JAJ) (250g), pulpetami drobiowo-warzywnymi (150g) z sosem koperkowym (MLE) oraz startymi buraczkami z oregano (100g) (G, D) Kompot jabłkowo- truskawkowy (bez cukru) (250ml)	Krem brokułowy z kruszonką z prażonych pestek (SEL, MLE) (400g) (G) Łagodny kurczak (100g) curry z ryżem brązowym (170g) i surówką z kapusty pekińskiej, marchewki, oliwy i papryki (100g) (G, D) Kompot jabłkowo- truskawkowy (bez cukru) (250ml)
Kolacja	Sałatka grecka (150g) z pomidorem i ogórkiem, serem sałatkowym (MLE) (30g), razowym makaronem (GLU PSZ) (40g), słonecznikiem, bułką grahamką (GLU PSZ) (50g) z koperkową pastą z twarogu (MLE) (50g), margaryną (10g) i papryką (70g) Herbata czarna, napar bez cukru (250ml)	Kajzerka pszenna (GLU PSZ) (50g) i pieczywo pszenne (GLU PSZ) (60g) z koperkową pastą z twarogu (MLE) (50g), szynką drobiową (45g), masłem (MLE) (10g), pieczoną cukinią z oregano (90g) (P) i roszką (20g) Herbata czarna, napar bez cukru (250ml)	Zblendowany krem pietruszkowy z kaszą jaglaną i mięsem drobiowym (SEL, MLE) (500g) (G) Herbata czarna, napar bez cukru (250ml)	Kajzerka pszenna (GLU PSZ) (50g) i pieczywo pszenne (GLU PSZ) (60g) z koperkową pastą z twarogu (MLE) (50g), szynką drobiową (45g), masłem (MLE) (10g), pieczoną cukinią z oregano (90g) (P) i roszką (20g) Herbata czarna, napar bez cukru (250ml)	Sałatka grecka (150g) z pomidorem i ogórkiem, serem sałatkowym (MLE) (30g), razowym makaronem (GLU PSZ) (40g), słonecznikiem, bułką grahamką (GLU PSZ) (50g) z koperkową pastą z twarogu (MLE) (50g), margaryną (10g) i papryką (70g) Herbata czarna, napar bez cukru (250ml)
Posiłek nocny/II kolacja	Wysokobiałkowy jogurt z jabłkiem (75g) i płatkami owsianymi (MLE, GLU OW) (240g)	Wysokobiałkowy jogurt z płatkami owsianymi i duszonym jabłkiem (70g) z cynamonem (MLE, GLU OW) (240g)	Wysokobiałkowy jogurt z jabłkiem i płatkami owsianymi (MLE, GLU OW) (400g)	Wysokobiałkowy jogurt z jabłkiem (75g) i płatkami owsianymi (MLE, GLU OW) (240g)	Wysokobiałkowy jogurt z jabłkiem (75g) i płatkami owsianymi (MLE, GLU OW) (240g)
Wartość odżywcza	K: 2091.6 / B: 126.0 T: 71.5 / W: 256.0 NKT: 22.2 / SCP: 52.6 / F: 45.8 / Na: 1871.3	K: 2104.1 / B: 125.8 / T: 58.8 / W: 280.2 / NKT: 26.0 / SCP: 39.5 / F: 25.6 / Na: 2631.8	K: 2171.2 / B: 124.3 / T: 50.9 / W: 315.3 / NKT: 17.6 / SCP: 63.2 / F: 27.2 / Na: 2478.3	K: 2104.1 / B: 125.8 / T: 58.8 / W: 280.2 / NKT: 26.0 / SCP: 39.5 / F: 25.6 / Na: 2648.3	K: 2014.5 / B: 122.2 T: 67.6 / W: 249.4 NKT: 20.6 / SCP: 43.6 / F: 44.9 / Na: 1941

Wtorek 7.07.2026	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta papkowata	Dieta bogatobiałkowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Kakaowa gryczanka (MLE, GLU OW) z musem brzoskwinowym (300g) (G) Pieczywo graham (GLU PSZ) (90g) z domowym schabem (wyrób własny) (70g) (P), serem gouda (MLE) (30g), miksem ogórka kiszzonego (60g) i roszponki (20g), margaryną (10g) i dipem jogurtowo-pietruszkowym (MLE) (50g) Herbata czarna, napar bez cukru (250ml)	Kakaowa gryczanka (MLE) z musem brzoskwinowym (300g) (G) Pieczywo pszenne (GLU PSZ) (90g) z pieczonym kurczakiem (70g) (P), serem mozzarella (MLE) (30g), pieczonym burakiem (100g) (P) i roszponką (20g), masłem (MLE) (10g) i dipem jogurtowo-pietruszkowym (MLE) (50g) Herbata czarna, napar bez cukru (250ml)	Kakaowa gryczanka z musem jabłkowo-truskawkowym i jogurtem wysokobiałkowym (MLE) (500g) (G) Herbata czarna, napar bez cukru (250ml)	Kakaowa gryczanka (MLE) z musem brzoskwinowym (300g) (G) Pieczywo pszenne (GLU PSZ) (90g) z pieczonym kurczakiem (70g) (P), serem mozzarella (MLE) (30g), pieczonym burakiem (100g) (P) i roszponką (20g), masłem (MLE) (10g) i dipem jogurtowo-pietruszkowym (MLE) (50g) Herbata czarna, napar bez cukru (250ml)	Pieczywo graham (GLU PSZ) (120g) z pieczonym kurczakiem (70g) (P), serem mozzarella (MLE) (60g), miksem ogórka kiszzonego (60g) i roszponki (20g), margaryną (10g) i dipem jogurtowo-pietruszkowym (MLE) (50g) Herbata czarna, napar bez cukru (250ml)
Obiad	Barszcz po ukraińsku z ziemniakiem i fasolą (SEL) (400g) (G) Makaron pełnoziarnisty (GLU PSZ) (170g) z twarogiem (MLE) (150g) i sosem truskawkowym (G, P) Kompot jabłkowo- truskawkowy (bez cukru) (250ml)	Barszcz po ukraińsku z ziemniakiem (SEL) (400g) (G) Makaron pszenny (GLU PSZ) (170g) z twarogiem (MLE) (150g) i sosem truskawkowym (G, P) Kompot jabłkowo- truskawkowy (bez cukru) (250ml)	Barszcz po ukraińsku z ziemniakiem (SEL) (400g) (G) Rozdrobniony makaron pszenny (GLU PSZ) (170g) z twarogiem (MLE) (150g) i sosem truskawkowym (G, P) Kompot jabłkowo- truskawkowy (bez cukru) (250ml)	Barszcz po ukraińsku z ziemniakiem (SEL) (400g) (G) Makaron pszenny (GLU PSZ) (170g) z twarogiem (MLE) (170g) i sosem truskawkowym (G, P) Kompot jabłkowo- truskawkowy (bez cukru) (250ml)	Barszcz po ukraińsku z ziemniakiem i fasolą (SEL) (400g) (G) Makaron pełnoziarnisty (GLU PSZ) (170g) z twarogiem (MLE) (150g) i sosem truskawkowym (G, P) Kompot jabłkowo- truskawkowy (bez cukru) (250ml)
Kolacja	Pasta z tuńczykiem i szczypiorkiem (MLE, RYB) (100g), gotowane jajo (JAJ) (50g), chleb graham (GLU PSZ) (90g), margaryna (10g) i pomidor (70g) z sałatą (15g) Herbata owocowa bez cukru (250ml)	Pasta z tuńczykiem i koperkiem (MLE, RYB) (130g), chleb pszenny (GLU PSZ) (90g), masło (MLE) (10g) i pomidor bez skórki (70g) z sałatą (15g) Herbata owocowa bez cukru (250ml)	Zblendowany barszcz z ziemniakami i mięsem drobiowym (SEL) (500g) (G) Herbata owocowa bez cukru (250ml)	Pasta z tuńczykiem i koperkiem (MLE, RYB) (130g), chleb pszenny (GLU PSZ) (90g), masło (MLE) (10g) i pomidor bez skórki (70g) z sałatą (15g) Herbata owocowa bez cukru (250ml)	Pasta z tuńczykiem i szczypiorkiem (MLE, RYB) (100g), gotowane jajo (JAJ) (50g), chleb graham (GLU PSZ) (90g), margaryna (10g) i pomidorem (70g) z sałatą (15g) Herbata owocowa bez cukru (250ml)
Posiłek nocny/II kolacja	Pieczywo orkiszowe (GLU PSZ) (60g) z hummusem (SEZ) (10g), szynką drobiową (30g) i słupkami marchewki (40g) i papryki (40g)	Pieczywo pszenne (GLU PSZ) (60g) z serkiem homogenizowanym (MLE) (50g), szynką drobiową (30g) i szpinakiem (20g)	Budyń jaglany z jogurtem i musem malinowym (MLE) (400g) (G)	Pieczywo pszenne (GLU PSZ) (60g) z serkiem homogenizowanym (MLE) (50g), szynką drobiową (30g) i szpinakiem (20g)	Pieczywo orkiszowe (GLU PSZ) (60g) z hummusem (SEZ) (20g), szynką drobiową (30g) i słupkami marchewki (40g) i papryki (40g)
Wartość odżywcza	K: 2110.8 / B: 132.4 / T: 58.7 / W: 296.2 / NKT: 16.5 / SCP: 31.6 / F: 41.2 / Na: 3425	K: 2061.7 / B: 125.8 / T: 44.9 / W: 310.2 / NKT: 24.9 / SCP: 30.1 / F: 20.3 / Na: 2806.5	K: 1997.8 / B: 118.6 T: 43.8 / W: 293.5 NKT: 19.6 / SCP: 49.2 / F: 22.7 / Na: 2977.3	K: 2081.3 / B: 129.8 / T: 45.0 / W: 310.9 / NKT: 24.9 / SCP: 30.7 / F: 20.3 / Na: 2827	K: 2045.6 / B: 130.9 T: 58.4 / W: 268.4 / NKT: 15.7 / SCP: 25.5 / F: 40.9 / Na: 3751.3

Środa 8.07.2026	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta papkowata	Dieta bogatobiałkowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Cynamonowy ryż na mleku (MLE) z musem jabłkowym (300g) (G) Lekkie caprese z pomidorami (MLE) (150g), bułką grahamką (GLU PSZ) (50g), margaryną (10g) i pieczonym kurczakiem (100g) (P) z rzodkiewką (45g) i sałatą (15g) Herbata owocowa bez cukru (250ml)	Cynamonowy ryż na mleku (MLE) z musem jabłkowym (300g) (G) Lekkie caprese (MLE) (60g) z pomidorami bez skórki (100g), koperkiem, kajzerką pszenną (GLU PSZ) (50g), masłem (MLE) (10g) i pieczonym kurczakiem (100g) (P) i sałatą (15g) Herbata owocowa bez cukru (250ml)	Cynamonowy ryż na mleku z musem jabłkowym i chudym twarogiem (MLE) (500g) (G) Herbata owocowa bez cukru (250ml)	Cynamonowy ryż na mleku (MLE) z musem jabłkowym (300g) (G) Lekkie caprese (MLE) (60g) z pomidorami bez skórki (100g), koperkiem, kajzerką pszenną (GLU PSZ) (50g), masłem (MLE) (10g) i pieczonym kurczakiem (100g) (P) i sałatą (15g) Herbata owocowa bez cukru (250ml)	Lekkie caprese z pomidorami (MLE) (150g), bułką grahamką (GLU PSZ) (50g), pieczywem pełnoziarnistym (GLU PSZ, GLU ŻYT) (60g), margaryną (10g) i pieczonym kurczakiem (100g) (P) z rzodkiewką (45g) i sałatą (15g) Herbata owocowa bez cukru (250ml)
Obiad	Krupnik z zieloną pietruszką (SEL, GLU JĘCZ) (400g) (G) Gulasz kozacki z soczewicą (40g), indykiem (60g) i pieczarkami, ryżem brązowym (170g) i surówką z białej kapusty z marchewką, vinegretem i zieloną pietruszką (200g) (G, D) Kompot jabłkowo- truskawkowy (bez cukru) (250ml)	Krupnik z zieloną pietruszką (SEL) (400g) (G) Gulasz kozacki z indykiem (100g), ryżem białym (170g) i gotowaną mini marchewką z tymiankiem (100g) (G, D) Kompot jabłkowo- truskawkowy (bez cukru) (250ml)	Krupnik z zieloną pietruszką (SEL) (400g) (G) Gulasz kozacki z indykiem (100g), ryżem białym (170g) i puree z marchewki (100g) (G, D) Kompot jabłkowo- truskawkowy (bez cukru) (250ml)	Krupnik z zieloną pietruszką (SEL) (400g) (G) Gulasz kozacki z indykiem (130g), ryżem białym (170g) i gotowaną mini marchewką z tymiankiem (100g) (G, D) Kompot jabłkowo- truskawkowy (bez cukru) (250ml)	Krupnik z zieloną pietruszką (SEL, GLU JĘCZ) (400g) (G) Gulasz kozacki z soczewicą (40g), indykiem (60g) i pieczarkami, ryżem brązowym (170g) i surówką z białej kapusty z marchewką, vinegretem i zieloną pietruszką (200g) (G, D) Kompot jabłkowo- truskawkowy (bez cukru) (250ml)
Kolacja	Pieczywo graham (GLU PSZ) (90g) z hummusem (SEZ) (40g) z oliwkami, pastą z twarogu i prażonym słonecznikiem (MLE) (70g), margaryną (10g) oraz ogórkiem (70g) z rukolą (20g) Herbata czarna, napar bez cukru (250ml)	Pieczywo pszenne (GLU PSZ) (90g) z gotowanym jajem (JAJ) (55g), pastą z twarogu (MLE) (100g), masłem (MLE) (10g) oraz pieczoną dynią z bazylią (100g) i szpinakiem (20g) Herbata czarna, napar bez cukru (250ml)	Zblendowany krupnik z zieloną pietruszką i mięsem z indyka (SEL) (500g) (G) Herbata czarna, napar bez cukru (250ml)	Pieczywo pszenne (GLU PSZ) (90g) z gotowanym jajem (JAJ) (55g), pastą z twarogu (MLE) (100g), masłem (MLE) (10g) oraz pieczoną dynią z bazylią (100g) i szpinakiem (20g) Herbata czarna, napar bez cukru (250ml)	Pieczywo graham (GLU PSZ) (90g) z hummusem (SEZ) (40g) z oliwkami, pastą z twarogu i prażonym słonecznikiem (MLE) (70g), margaryną (10g) oraz ogórkiem (70g) z rukolą (20g) Herbata czarna, napar bez cukru (250ml)
Posiłek nocny/II kolacja	Domowe ciasto drożdżowe z truskawkami i owsianą kruszonką z kokosem (JAJ, GLU PSZ, GLU OW) (P) (100g)	Domowe ciasto drożdżowe z truskawkami i owsianą kruszonką (JAJ, GLU PSZ, GLU OW) (P) (100g)	Koktajl owocowy z płatkami orkiszowymi (MLE, GLU OW) (400g)	Domowe ciasto drożdżowe z truskawkami i owsianą kruszonką (JAJ, GLU PSZ, GLU OW) (P) (100g)	Koktajl truskawkowo- bananowy z płatkami orkiszowymi (MLE, GLU OW) (250g)
Wartość odżywcza	K: 2056.7 / B: 114.3 T: 64.5 / W: 276.9 / NKT: 12.1 / SCP: 54.0 / F: 51.7 / Na: 2193.9	K: 1984.3 / B: 113.8 / T: 54.3 / W: 275.3 / NKT: 18.3 / SCP: 45.9 / F: 27.9 / Na: 2803.8	K: 1981.6 / B: 104.8 T: 41.1 / W: 317.5 NKT: 16.3 / SCP: 62.8 / F: 27.8 / Na: 3197.5	K: 2014.3 / B: 118.8 / T: 55.5 / W: 275.3 / NKT: 18.7 / SCP: 45.9/ F: 27.9 / Na: 2832.6	K: 2041.9 / B: 117.1 T: 57.7 / W: 288.1/ NKT: 9.9 / SCP: 54.9 / F: 54.8 / Na: 2405.6

Czwartek 9.07.2026	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta papkowata	Dieta bogatobiałkowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Orkiszanka (GLU PSZ, MLE) z suszonymi morelami i rodzynkami (SO2), babką płesznik i płatkami migdałowymi (ORZ) (300g) (G) Pasztet mięsno-warzywny (JAJ, GLU PSZ) (80g) z serem gouda (MLE) (30g), pieczywo graham (GLU PSZ) (90g) z margaryną (10g) i pomidorem (60g) z roszponką (20g) Herbata czarna, napar bez cukru (250ml)	Orkiszanka (GLU PSZ, MLE) (300g) (G) Pasztet mięsno-warzywny (JAJ, GLU PSZ) (80g) z serem mozzarella (MLE) (30g), pieczywo pszenne (GLU PSZ) (90g) z masłem (MLE) (10g) i pomidorem bez skórki (60g) z roszponką (20g) Herbata czarna, napar bez cukru (250ml)	Orkiszanka z jogurtem wysokobiałkowym i musem brzoskwińowym (GLU PSZ, MLE) (500g) (G) Herbata czarna, napar bez cukru (250ml)	Orkiszanka (GLU PSZ, MLE) (300g) (G) Pasztet mięsno-warzywny (JAJ, GLU PSZ) (80g) z serem mozzarella (MLE) (30g), pieczywo pszenne (GLU PSZ) (90g) z masłem (MLE) (10g) i pomidorem bez skórki (60g) z roszponką (20g) Herbata czarna, napar bez cukru (250ml)	Pasztet mięsno-warzywny (JAJ, GLU PSZ) (80g) z serem mozzarella (MLE) (60g), pieczywo graham (GLU PSZ) (120g) z margaryną (10g) i pomidorem (60g) z roszponką (20g) Herbata czarna, napar bez cukru (250ml)
Obiad	Zupa orientalna z makaronem ryżowym (SEL, MLE) (400g) (G) Nuggetsy w płatkach kukurydzianych z sosem BBQ (100g) (JAJ, MLE), z ziemniaczkami z zieloną pietruszką (250g) i bukieciem warzyw (kalafior, marchew, brokuł) (100g) (P,G) Kompot jabłkowo- truskawkowy (bez cukru) (250ml)	Zupa orientalna z makaronem ryżowym (SEL, MLE) (400g) (G) Gotowane podudzie (100g) z sosem z oregano (MLE) (60g), ziemniaczkami (250g) i zieloną pietruszką oraz cukinią (100g) (G, P) Kompot jabłkowo- truskawkowy (bez cukru) (250ml)	Zupa orientalna z makaronem ryżowym (SEL, MLE) (400g) (G) Rozdrobnione gotowane podudzie z kurczaka (100g) z sosem z oregano (MLE) (60g), ziemniaczkami (250g) i zieloną pietruszką oraz cukinią (100g) (G, P) Kompot jabłkowo- truskawkowy (bez cukru) (250ml)	Zupa orientalna z makaronem ryżowym (SEL, MLE) (400g) (G) Gotowane podudzie (130g) z sosem z oregano (MLE) (60g), ziemniaczkami (250g) i zieloną pietruszką oraz cukinią (100g) (G, P) Kompot jabłkowo- truskawkowy (bez cukru) (250ml)	Zupa orientalna z makaronem pełnoziarnistym (SEL, GLU PSZ) (400g) (G) Podudzie pieczone z kurczaka (100g) z ziemniaczkami w mundurkach (250g) i zieloną pietruszką oraz surówką selera z orzechami (ORZ) (100g) (G, P) Kompot jabłkowo- truskawkowy (bez cukru) (250ml)
Kolacja	Malinowy twarożek (MLE) (150g) z pieczywem pełnoziarnistym (GLU PSZ, GLU ŻYT) (90g), margaryną (10g), gotowanym jajkiem (JAJ) (50g) oraz rzodkiewką (70g) z sałatą lodową (20g) Herbata owocowa bez cukru (250ml)	Malinowy twarożek (MLE) (150g) z pieczywem pszennym (GLU PSZ) (90g), masłem (MLE) (10g), gotowanym jajkiem (JAJ) (50g) oraz sałatą lodową (20g) Herbata owocowa bez cukru (250ml)	Zblendowana zupa orientalna z makaronem ryżowym i mięsem drobiowym (SEL, MLE) (500g) (G) Herbata owocowa bez cukru (250ml)	Malinowy twarożek (MLE) (150g) z pieczywem pszennym (GLU PSZ) (90g), masłem (MLE) (10g), gotowanym jajkiem (JAJ) (50g) oraz sałatą lodową (20g) Herbata owocowa bez cukru (250ml)	Owocowy twarożek (MLE) (150g) z pieczywem pełnoziarnistym (GLU PSZ, GLU ŻYT) (90g), margaryną (10g), gotowanym jajkiem (JAJ) (50g) oraz rzodkiewką (70g) z sałatą lodową (20g) Herbata owocowa bez cukru (250ml)
Posilek nocny/II kolacja	Wiśniowo-bananowy koktajl na maśle (MLE) z nasionami chia i masłem orzechowym (OZI) (200g)	Jagodowo-bananowy koktajl na maśle (MLE) (250g)	Jagodowo-bananowy koktajl na maśle z płatkami owsianymi (MLE, GLU OW) (400g)	Jagodowo-bananowy koktajl na maśle (MLE) (250g)	Wiśniowo- bananowy koktajl na maśle (MLE) z nasionami chia i masłem orzechowym (OZI) (200g)
Wartość odżywcza	K: 2078.3 / B: 131.3 T: 62.8 / W: 265.7 NKT: 18.8 / SCP: 39.9 / F: 41.9 / Na: 2529.2	K: 2043.3 / B: 114.0 / T: 58.7 / W: 271.0 / NKT: 23.6 / SCP: 33.1 / F: 28 / Na: 2508.7	K: 2076.3 / B: 103.8 / T: 51.3 / W: 324.9 / NKT: 15.6 / SCP: 36.6 / F: 33.4 / Na: 2452.4	K: 2078.1 / B: 119.8 / T: 59.9 / W: 271.0 / NKT: 23.9 / SCP: 33.1 / F: 28 / Na: 2542.9	K: 2003.0 / B: 122.5 T: 69.9 / W: 238.2 / NKT: 20.8 / SCP: 28.3 / F: 38.5 / Na: 2694.6

Piątek 10.07.2026	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta papkowata	Dieta bogatobiałkowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Zupa mleczna z miksem płatków (owsiane, orkiszowe, ryżowe) (GLU, MLE) z nutą wanilii (300g) (G), musiem bananowo- jabłkowym i posypką z orzechów arachidowych (OZI) Zestaw past twarogowych: pomidorowa (MLE) (50g), koperkowa (MLE) (50g) i łososiowa (MLE, RYB) (50g) z pieczywem graham (GLU PSZ) (90g), margaryną (10g) i papryką (80g) z rukolą (20g) Herbata owocowa bez cukru (250ml)	Zupa mleczna z miksem płatków (owsiane, orkiszowe, ryżowe) (GLU, MLE) z nutą wanilii (300g) (G) i musiem bananowo- jabłkowym Zestaw past twarogowych: pomidorowa (MLE) (50g), koperkowa (MLE) (50g) i łososiowa (MLE, RYB) (50g) z pieczywem pszennym (GLU PSZ) (90g), masłem (MLE) (10g), pomidorem bez skórki (55g) i roszponką (20g) Herbata owocowa bez cukru (250ml)	Zupa mleczna z miksem płatków (owsiane, orkiszowe, ryżowe) (GLU, MLE) z nutą wanilii (300g) (G), chudym twarogiem i musiem bananowo-jabłkowym (MLE, GLU PSZ) (500g) (G) Herbata owocowa bez cukru (250ml)	Zupa mleczna z miksem płatków (owsiane, orkiszowe, ryżowe) (GLU, MLE) z nutą wanilii (300g) (G) i musiem bananowo- jabłkowym Zestaw past twarogowych: pomidorowa (MLE) (50g), koperkowa (MLE) (50g) i łososiowa (MLE, RYB) (50g) z pieczywem pszennym (GLU PSZ) (90g), masłem (MLE) (10g), pomidorem bez skórki (55g) i roszponką (20g) Herbata owocowa bez cukru (250ml)	Zestaw past twarogowych: pomidorowa (MLE) (50g), koperkowa (MLE) (50g) i łososiowa (MLE, RYB) (50g) z pieczywem graham (GLU PSZ) (120g), margaryną (10g) i papryką (80g) z rukolą (20g) Herbata owocowa bez cukru (250ml)
Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym (SEL, GLU PSZ) (400g) (G) Miruna panierowana (RYB, JAJ, GLU PSZ) (100g) (P) z sosem pietruszkowym (MLE) (60g), ziemniaczkami (250g) (G) z koperkiem i surówką z kapusty kwaszonej z jabłkiem, marchewką i cebulką (100g) Kompot jabłkowo- truskawkowy (bez cukru) (250ml)	Zupa pomidorowa z makaronem pszennym (SEL, GLU PSZ) (400g) (G) Miruna (RYB) (100g) (G) gotowana na parze z sosem pietruszkowym (MLE) (60g), ziemniaczkami (250g) (G) z koperkiem i puree z dyni (100g) Kompot jabłkowo- truskawkowy (bez cukru) (250ml)	Zupa pomidorowa z makaronem pszennym (SEL, GLU PSZ) (400g) (G) Rozdrobniona miruna (RYB) (100g) (G) gotowana na parze z sosem pietruszkowym (MLE) (60g), ziemniaczkami (250g) (G) z koperkiem i puree z dyni (100g) Kompot jabłkowo- truskawkowy (bez cukru) (250ml)	Zupa pomidorowa z makaronem pszennym (SEL, GLU PSZ) (400g) (G) Miruna (RYB) (130g) (G) gotowana na parze z sosem pietruszkowym (MLE) (60g), ziemniaczkami (250g) (G) z koperkiem i puree z dyni (100g) Kompot jabłkowo- truskawkowy (bez cukru) (250ml)	Zupa pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym (SEL, GLU PSZ) (400g) (G) Miruna (RYB) (100g) (P) pieczona z sosem pietruszkowym (MLE) (60g), ziemniaczkami w mundurkach (250g) (G) z koperkiem i surówką z kapusty kwaszonej z jabłkiem, marchewką i cebulką (100g) Kompot jabłkowo- truskawkowy (bez cukru) (250ml)
Kolacja	Mozzarella (MLE) (45g), hummus paprykowy (SEZ) (40g), pesto bazyliowe (MLE, ORZ) (20g), pieczywo graham (GLU PSZ) (90g), margaryna (10g) i słupki marchewki (50g) i kalarepy (50g) Herbata czarna, napar bez cukru (250ml)	Mozzarella (MLE) (45g), pasta z tuńczyka (RYB, MLE) (100g), pieczywo pszenne (GLU PSZ) (90g), masło (MLE) (10g), sałata (15g) i pieczona cukinia z oregano (100g) (P) Herbata czarna, napar bez cukru (250ml)	Zblendowana zupa pomidorowa z makaronem pszennym i łososiem (SEL, GLU PSZ) (500g) (G) Herbata czarna, napar bez cukru (250ml)	Mozzarella (MLE) (45g), pasta z tuńczyka (RYB, MLE) (100g), pieczywo pszenne (GLU PSZ) (90g), masło (MLE) (10g), sałata (15g) i pieczona cukinia z oregano (100g) (P) Herbata czarna, napar bez cukru (250ml)	Mozzarella (MLE) (45g), hummus paprykowy (SEZ) (40g), pesto bazyliowe (MLE, ORZ) (20g), pieczywo graham (GLU PSZ) (90g), margaryna (10g) i słupki marchewki (50g) i kalarepy (50g) Herbata czarna, napar bez cukru (250ml)
Posiłek nocny/II kolacja	Kajzerka pszenna (GLU PSZ) (50g) z serkiem do smarowania (MLE) (20g) i ogórkiem (50g)	Kajzerka pszenna (GLU PSZ) (50g) z serkiem do smarowania (MLE) (20g) i szpinakiem (20g)	Kisiel malinowy z jogurtem naturalnym i posypką z płatków owsianych (MLE, GLU OW) (400g) (G)	Kajzerka pszenna (GLU PSZ) (50g) z serkiem do smarowania (MLE) (20g) i szpinakiem (20g)	Butka żytnia (GLU ŻYT) (50g) z serkiem do smarowania (MLE) (20g) i ogórkiem (50g)
	K: 2198.7 / B: 108.8 T: 75.4 / W: 286.9 NKT: 18.4 / SCP: 46.3 / F: 41.1 / Na: 2873.1	K: 2009.7 / B: 116.3 T: 54.7 / W: 275.1 NKT: 23.2 / SCP: 27.7 / F: 24.3 / Na: 2692.1	K: 1973.8 / B: 100.1 T: 49.4 / W: 293.7 NKT: 13.8 / SCP: 50.8 / F: 28.6 / Na: 3627.5	K: 2036.4 / B: 121.4 T: 55.4 / W: 275.1 NKT: 23.4 / SCP: 27.7 / F: 24.3 / Na: 2709.5	K: 1995.3 / B: 106.9 T: 66.1 / W: 258.2/ NKT: 15.0 / SCP: 34.1 / F: 46.7 / Na: 2675.7

Sobota 11.07.2026	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta papkowata	Dieta bogatobiałkowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Jaglanka (MLE) z musem jagodowym i orzechami (ORZ) (300g) (G) Chleb graham (GLU PSZ) (90g) z pastą z ciecierzycy, bazylii i suszonych pomidorów (100g) z domową szynką wieprzową (wyrób własny) (50g) (P), margaryną (10g) i ogórkiem (60g) z sałatą (20g) Herbata czarna, napar bez cukru (250ml)	Jaglanka (MLE) z musem jagodowym (300g) (G) Chleb pszenny (GLU PSZ) (90g) z pomidorową pastą z bazylią i twarogiem (MLE) (100g) z pieczonym kurczakiem (50g) (P), masłem (MLE) (10g), pomidorem bez skórki (55g) i sałatą (20g) Herbata czarna, napar bez cukru (250ml)	Jaglanka z musem jagodowym i jogurtem wysokobiałkowym (MLE) (500g) (G) Herbata czarna, napar bez cukru (250ml)	Jaglanka (MLE) z musem jagodowym (300g) (G) Chleb pszenny (GLU PSZ) (90g) z pomidorową pastą z bazylią i twarogiem (MLE) (100g) z pieczonym kurczakiem (50g) (P), masłem (MLE) (10g), pomidorem bez skórki (55g) i sałatą (20g) Herbata czarna, napar bez cukru (250ml)	Chleb graham (GLU PSZ) (120g) z pastą z ciecierzycy, bazylii i suszonych pomidorów (100g) z pieczonym kurczakiem (50g) (P), margaryną (10g) i ogórkiem (60g) z sałatą (20g) Herbata czarna, napar bez cukru (250ml)
Obiad	Zupa pieczarkowa z zieloną pietruszką (SEL, MLE) (400g) (G) Makaron lasagne pszenny (GLU PSZ) (170g) z mięsem drobiowym (100g) i surówką z marchewki z pomarańczą (100g) (G, P) Kompot jabłkowo- truskawkowy (bez cukru) (250ml)	Zupa warzywna z zieloną pietruszką (SEL, MLE) (400g) (G) Makaron lasagne pszenny (GLU PSZ) (170g) z mięsem drobiowym (100g) i marchewką z tymiankiem (100g) (G, P) Kompot jabłkowo- truskawkowy (bez cukru) (250ml)	Zupa warzywna z zieloną pietruszką (SEL, MLE) (400g) (G) Rozdrobniony makaron lasagne pszenny (GLU PSZ) (170g) z mięsem drobiowym (100g) i puree z marchewki z tymiankiem (100g) (G, P) Kompot jabłkowo- truskawkowy (bez cukru) (250ml)	Zupa warzywna z zieloną pietruszką (SEL, MLE) (400g) (G) Makaron lasagne pszenny (GLU PSZ) (170g) z mięsem drobiowym (130g) i marchewką z tymiankiem (100g) (G, P) Kompot jabłkowo- truskawkowy (bez cukru) (250ml)	Zupa pieczarkowa z zieloną pietruszką (SEL, MLE) (400g) (G) Makaron pełnoziarnisty (GLU PSZ) (170g) z mięsem drobiowym (100g) i surówką z marchewki z pomarańczą (100g) (G, P) Kompot jabłkowo- truskawkowy (bez cukru) (250ml)
Kolacja	Kremowy pasztet mięsno-warzywny (JAJ, GLU PSZ) (80g), pieczywo graham (GLU PSZ) (90g) z margaryną (10g), ogórkiem kiszonym (30g), pomidorem (60g) i serem mozzarella (MLE) (30g) Herbata owocowa bez cukru (250ml)	Kremowy pasztet mięsno-warzywny (JAJ, GLU PSZ) (80g), pieczywo pszenne (GLU PSZ) (90g) z masłem (MLE) (10g), serem mozzarella (MLE) (30g) i szpinakiem (20g) Herbata owocowa bez cukru (250ml)	Zblendowana zupa warzywna z zieloną pietruszką, ziemniakami, kaszą jaglaną i mięsem z indyka (SEL, MLE) (500g) (G) Herbata owocowa bez cukru (250ml)	Kremowy pasztet mięsno-warzywny (JAJ, GLU PSZ) (80g), pieczywo pszenne (GLU PSZ) (90g) z masłem (MLE) (10g), serem mozzarella (MLE) (30g) i szpinakiem (20g) Herbata owocowa bez cukru (250ml)	Kremowy pasztet mięsno-warzywny (JAJ, GLU PSZ) (80g), pieczywo graham (GLU PSZ) (90g) z margaryną (10g), ogórkiem kiszonym (30g), pomidorem (60g) i serem mozzarella (MLE) (30g) Herbata owocowa bez cukru (250ml)
Posilek nocny/II kolacja	Pudding z tapioki z musem truskawkowym (MLE) (300g)	Pudding z tapioki na mleku bez laktozy z musem truskawkowym (MLE) (300g)	Pudding z tapioki na mleku bez laktozy z musem bananowo-truskawkowym (MLE) (400g)	Pudding z tapioki na mleku bez laktozy z musem truskawkowym (MLE) (300g)	Pudding z tapioki z jogurtem wysokobiałkowym i musem truskawkowym (MLE) (300g)
Wartość odżywcza	K: 2080.0 / B: 121.1 / T: 57.0 / W: 290.1 / NKT: 16.9 / SCP: 62.3 / F: 47.4 / Na: 4741.8	K: 1987.7 / B: 122.9 / T: 46.8 / W: 280.5 / NKT: 22.2 / SCP: 35.3 / F: 26.4 / Na: 4327.2	K: 1943.7 / B: 96.6 T: 39.3 / W: 312.6 NKT: 14.5 / SCP: 65.4 / F: 29.7 / Na: 4657.7	K: 2023.7 / B: 129.7 / T: 47.6 / W: 280.5 / NKT: 22.3 / SCP: 35.3 / F: 26.4 / Na: 4340.7	K: 2005.5 / B: 135.5 T: 50.3 / W: 272.9/ NKT: 13.3 / SCP: 49.6 / F: 53.7 / Na: 3538.3

Niedziela 12.07.2026	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta papkowata	Dieta bogatobiałkowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Owsianka (MLE, GLU OW) z siemieniem lnianym, rodzynkami, jabłkiem i orzechami (ORZ) (300g) (G) Jajo gotowane (JAJ) (50g) z pieczywem graham (GLU PSZ) (90g), serkiem typu fromage (wyrób własny) (MLE) (100g), margaryną (10g) i rzodkiewką (45g) z sałatą lodową (40g) Herbata owocowa bez cukru (250ml)	Owsianka (MLE, GLU OW) (300g) (G) Jajo gotowane (JAJ) (50g) z pieczywem pszennym (GLU PSZ) (90g), serkiem typu fromage (wyrób własny) (MLE) (100g), masłem (MLE) (10g), pieczonym burakiem (100g) (P) i sałatą lodową (40g) Herbata owocowa bez cukru (250ml)	Owsianka z musem jabłkowym, jogurtem wysokobiałkowym i cynamonem (MLE, GLU OW) (500g) (G) Herbata owocowa bez cukru (250ml)	Owsianka (MLE, GLU OW) (300g) (G) Jajo gotowane (JAJ) (50g) z pieczywem pszennym (GLU PSZ) (90g), serkiem typu fromage (wyrób własny) (MLE) (100g), masłem (MLE) (10g), pieczonym burakiem (100g) (P) i sałatą lodową (40g) Herbata owocowa bez cukru (250ml)	Jajo gotowane (JAJ) (50g) z pieczywem graham (GLU PSZ) (120g), serkiem typu fromage (wyrób własny) (MLE) (100g), margaryną (10g) i rzodkiewką (45g) z sałatą lodową (40g) Herbata owocowa bez cukru (250ml)
Obiad	Krem z pomidorów i papryki (SEL) (400g) (G) Naleśniki (GLU PSZ, JAJ, MLE) (3 szt.) z farszem ruskim (MLE) (150g), sosem pieczarkowym i surówką Colesław (MLE) (100g) (P) Kompot jabłkowo- truskawkowy (bez cukru) (250ml)	Krem z pomidorów (SEL) (400g) (G) Naleśniki (GLU PSZ, JAJ, MLE) (3 szt.) z farszem twarogowym (MLE) (150g), sosem koperkowym i pieczoną pietruszką (100g) (P) Kompot jabłkowo- truskawkowy (bez cukru) (250ml)	Krem z pomidorów (SEL) (400g) (G) Rozdrobnione naleśniki (GLU PSZ, JAJ, MLE) (3 szt.) z farszem twarogowym (MLE) (150g), sosem koperkowym i pieczoną pietruszką puree (100g) (P) Kompot jabłkowo- truskawkowy (bez cukru) (250ml)	Krem z pomidorów (SEL) (400g) (G) Naleśniki (GLU PSZ, JAJ, MLE) (3 szt.) z farszem twarogowym (MLE) (200g), sosem koperkowym i pieczoną pietruszką (100g) (P) Kompot jabłkowo- truskawkowy (bez cukru) (250ml)	Krem z pomidorów i papryki (SEL) (400g) (G) Naleśniki z mąką razową (GLU PSZ, JAJ, MLE) (3 szt.) z farszem ruskim (MLE) (150g), sosem pieczarkowym i surówką Colesław (MLE) (100g) (P) Kompot jabłkowo- truskawkowy (bez cukru) (250ml)
Kolacja	Pasta z żółtego sera (MLE) (50g), domowa kiełbasa (wyrób własny) (50g) (P), pieczywo pełnoziarniste (GLU PSZ, GLU ŻYT) (90g), margaryna (10g) i pomidor (80g) z sałatą (15g) Herbata czarna, napar bez cukru (250ml)	Pasta z twarogu (MLE) (70g), pieczony indyk (50g) (P), pieczywo pszenne (GLU PSZ) (90g), masło (MLE) (10g) i pomidor bez skórki (80g) z roszponką (15g) Herbata czarna, napar bez cukru (250ml)	Krem z pomidorów zblendowany z ryżem i mięsem drobiowym (SEL) (500g) (G) Herbata czarna, napar bez cukru (250ml)	Pasta z twarogu (MLE) (70g), pieczony indyk (50g) (P), pieczywo pszenne (GLU PSZ) (90g), masło (MLE) (10g) i pomidor bez skórki (80g) z roszponką (15g) Herbata czarna, napar bez cukru (250ml)	Pasta z twarogu (MLE) (70g), pieczony indyk (50g) (P), pieczywo pełnoziarniste (GLU PSZ, GLU ŻYT) (90g), margaryna (10g) i pomidor (80g) z sałatą (15g) Herbata czarna, napar bez cukru (250ml)
Posiłek nocny/II kolacja	Koktajl czekoladowy z bananem i płatkami żytnimi (GLU ŻYT, MLE) (200g)	Koktajl bananowy z płatkami ryżowymi i jogurtem bez laktozy (MLE) (250g)	Koktajl bananowy z płatkami ryżowymi i jogurtem bez laktozy (MLE) (400g)	Koktajl bananowy z płatkami ryżowymi i jogurtem bez laktozy (MLE) (250g)	Koktajl czekoladowy z bananem z płatkami żytnimi i masłem orzechowym (GLU ŻYT, MLE, OZI) (200g)
Wartość odżywcza	K: 1978.1 / B: 120.2 T: 62.9 / W: 257.4 / NKT: 20.8 / SCP: 69.2 / F: 40.1 / Na: 2195.2	K: 1975.0 / B: 120.2 / T: 49.5 / W: 272.2 / NKT: 23.3 / SCP: 52.5 / F: 20.1 / Na: 1932.4	K: 1961.1 / B: 120.5 / T: 44.8 / W: 277.1 / NKT: 16.5 / SCP: 46.7 / F: 21.0 / Na: 1925	K: 1994.6 / B: 124.2 / T: 49.6 / W: 272.9 / NKT: 23.4 / SCP: 53.1 / F: 20.1 / Na: 1918.4	K: 1919.4 / B: 117.1 T: 56.9 / W: 259.1 / NKT: 16.2 / SCP: 62.7 / F: 42.6 / Na: 2128.9

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 - sól [mg] F - błonnik pokarmowy [g]	G - gotowanie P - pieczenie D - duszenie	GLU PSZ - zboża zawierające gluten pszeny 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