

Poniedziałek 20.07.2026	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta papkowata	Dieta bogatobiałkowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Owsianka (GLU OW, MLE) z siemieniem lnianym, rodzynkami, jabłkami i orzechami (OZI, ORZ) (G) (300g) Pieczywo graham (GLU PSZ) (90g) z pasztetem mięsno-warzywnym (MLE, JAJ, GLU PSZ) (70g), mozzarellą (MLE) (45g), sałatą (10g) ogórkiem kiszonym (90g) i margaryną (10g) Herbata czarna, napar bez cukru (250ml) (250ml)	Owsianka (GLU OW, MLE) (G) (300g) Pieczywo pszenne (GLU PSZ) (90g) z pasztetem mięsno-warzywnym (MLE, JAJ, GLU PSZ) (70g), mozzarellą light (MLE) (60g), masłem (MLE) (10g), pomidorem bez skórki (55g) i sałatą (20g) Herbata czarna, napar bez cukru (250ml) (250ml)	Owsianka z jogurtem wysokobiałkowym i bananem (GLU OW, MLE) (G) (500g) Herbata czarna, napar bez cukru (250ml) (250ml)	Owsianka (GLU OW, MLE) (G) (300g) Pieczywo pszenne (GLU PSZ) (90g) z pasztetem mięsno-warzywnym (MLE, JAJ, GLU PSZ) (70g), mozzarellą light (MLE) (60g), masłem (MLE) (10g) i pomidorem bez skórki (55g) i sałatą (20g) Herbata czarna, napar bez cukru (250ml) (250ml)	Pieczywo graham (GLU PSZ) (120g) z pasztetem mięsno-warzywnym (MLE, JAJ, GLU PSZ), mozzarellą (MLE) (45g), sałatą (10g) ogórkiem kiszonym (90g) i margaryną (10g) Herbata czarna, napar bez cukru (250ml) (250ml)
Obiad	Zupa warzywna z ziemniakami (SEL, MLE) (G) (400g) Kurczak orientalny (100g) z kaszą bulgur (GLU PSZ) (170g) i surówką z kapusty pekińskiej (kapusta pekińska, papryka, marchew, ogórek, natka pietruszki, jogurt naturalny) (MLE) (D, G) (100g) Kompot jabłkowo- truskawkowy (bez cukru) (250ml)	Zupa warzywna z ziemniakami (SEL, MLE) (G) (400g) Kurczak orientalny (100g) z kaszą kuskus (GLU PSZ) (170g) i mini marchewką (D, G) (100g) Kompot jabłkowo- truskawkowy (bez cukru) (250ml)	Zblendowana zupa warzywna z ziemniakami (SEL, MLE) (G) (400g) Rozdrobniony kurczak orientalny (100g) z kaszą kuskus (GLU PSZ) (170g) i mini marchewką (D, G) (100g) Kompot jabłkowo- truskawkowy (bez cukru) (250ml)	Zupa warzywna z ziemniakami (SEL, MLE) (G) (400g) Kurczak orientalny (130g) z kaszą kuskus (GLU PSZ) (170g) i mini marchewką (D, G) (100g) Kompot jabłkowo- truskawkowy (bez cukru) (250ml)	Zupa warzywna z ziemniakami (SEL, MLE) (G) (400g) Kurczak orientalny (100g) z kaszą bulgur (GLU PSZ) (170g) i surówką z kapusty pekińskiej (kapusta pekińska, papryka, marchew, ogórek, natka pietruszki, jogurt naturalny) (MLE) (D, G) (100g) Kompot jabłkowo- truskawkowy (bez cukru) (250ml)
Kolacja	Pasta jajeczna (JAJ, MLE) ze szczypiorkiem (70g) z pieczywem graham (GLU PSZ) (60g), kajzerką pszenną (GLU PSZ) (50g), serem gouda (MLE) (30g), margaryną (10g) i miksem roszponki (10g) i rzodkiewki (80g) Herbata owocowa bez cukru (250ml)	Pasta jajeczna (JAJ, MLE) (70g) z pieczywem pszennym (GLU PSZ) (60g), kajzerką pszenną (GLU PSZ) (50g), chudym twarogiem (MLE) (50g), masłem (MLE) (10g) i pieczoną cukinią w oregano (80g)(P) z roszponką (20g) Herbata owocowa bez cukru (250ml)	Zblendowana zupa warzywna z ziemniakami, kaszą jaglaną i mięsem z indyka (SEL, MLE) (G) (500g) Herbata owocowa bez cukru (250ml) (250ml)	Pasta jajeczna (JAJ, MLE) (70g) z pieczywem pszennym (GLU PSZ) (60g), kajzerką pszenną (GLU PSZ) (50g), chudym twarogiem (MLE) (50g), masłem (MLE) (10g) i pieczoną cukinią w oregano (80g)(P) z roszponką (20g) Herbata owocowa bez cukru (250ml)	Pasta jajeczna (JAJ, MLE) ze szczypiorkiem (70g) z pieczywem pełnoziarnistym (GLU PSZ, GLU ŻYT) (60g), bułką żytnią (GLU ŻYT, GLU PSZ) (50g), serem mozzarella (MLE) (30g), margaryną (10g) i miksem roszponki (10g) i rzodkiewki (80g) Herbata owocowa bez cukru (250ml)
Posiłek nocny/II kolacja	Mleczna galaretka (MLE) z rodzynkami i sucharami pszennymi (GLU PSZ) (250g)	Mleczna galaretka (MLE) z sucharami pszennymi (GLU PSZ) (250g)	Mleczna galaretka (MLE) z kaszą manną (GLU PSZ) (250g)	Mleczna galaretka (MLE) z sucharami pszennymi (GLU PSZ) (250g)	Pieczywo graham (GLU PSZ) (90g) z hummusem (SEZ) (30g), szynką (45g) i papryką (50g) z sałatą (15g)
Wartość odżywcza	K: 2174.3 / B: 128.8 / T: 66.4 / W: 283.5 / NKT: 23.3 / SCP: 46.2 / F: 41.8 / Na: 3443.1	K: 2047.9 / B: 124.3 / T: 51.0 / W: 282.8 / NKT: 20.1 / SCP: 27.2 / F: 25.5 / Na: 2554.2	K: 1985.1 / B: 119.5 / T: 42.4 / W: 287.9 / NKT: 15.4 / SCP: 46.0 / F: 22.5 / Na: 2625.8	K: 2076.1 / B: 130.4 / T: 51.4 / W: 282.9 / NKT: 20.2 / SCP: 27.4 / F: 25.2 / Na: 2569.5	K: 2100.5 / B: 124.5 / T: 62.1 / W: 279.7 / NKT: 18.0 / SCP: 23.2 / F: 52.6 / Na: 4301.2

Wtorek 21.07.2026	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta papkowata	Dieta bogatobiałkowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Kasza manna (GLU PSZ, MLE) z nasionami chia i musiem wiśniowym (G) (300g) Twarożek z truskawkami (MLE) (100g), chleb pełnoziarnisty (GLU PSZ, GLU ŻYT) (90g) z margaryną (10g), pieczeń drobiowa z indykiem (70g), sałatą (20g) i pomidorem (80g) Herbata owocowa bez cukru (250ml)	Kasza manna (GLU PSZ, MLE) z musiem jabłkowym (G) (300g) Twarożek z truskawkami (MLE) (100g) z chlebem pszennym (GLU PSZ) (90g) z masłem (MLE) (10g), pieczeń drobiowa z indykiem (70g), sałatą (20g) i pomidorem (80g) Herbata owocowa bez cukru (250ml)	Kasza manna z musiem truskawkowym i chudym twarogiem (GLU PSZ, MLE) (G) (500g) Herbata owocowa bez cukru (250ml)	Kasza manna (GLU PSZ, MLE) z musiem jabłkowym (G) (300g) Twarożek z owocami (MLE) (100g) z chlebem pszennym (GLU PSZ) (90g) z masłem (MLE) (10g), pieczeń drobiowa z indykiem (70g) i sałatą (20g) i pomidorem (80g) Herbata owocowa bez cukru (250ml)	Twarożek z truskawkami (MLE) (100g) chleb pełnoziarnisty (GLU PSZ, GLU ŻYT) (120g) z margaryną (10g), pieczeń drobiowa z indykiem (70g), sałatą (20g) i pomidorem (80g) Herbata owocowa bez cukru (250ml)
Obiad	Domowy żurek na zakwasie z jajkiem (GLU ŻYT, JAJ, SEL) (G) (400g) Kotlety mielone drobiowe-warzywne z płatkami owsianymi (JAJ, GLU PSZ, GLU OW) (150g), sosem koperkowym (50g) (MLE) z gotowanymi ziemniakami w mundurkach z pietruszką (250g) i surówką z kwaszonej kapusty z jabłkiem (P, G) (150g) Kompot jabłkowo- truskawkowy (bez cukru) (250ml)	Zupa warzywna jajkiem (GLU ŻYT, JAJ, SEL) (G) (400g) Gotowane podudzie z kurczaka (100g) z sosem własnym z koperkiem z puree ziemniaczanym (MLE) (250g) i włoszczyzną (G) (100g) Kompot jabłkowo- truskawkowy (bez cukru) (250ml)	Zupa warzywna rozdrobnionym jajkiem (GLU ŻYT, JAJ, SEL) (G) (400g) Rozdrobnione gotowane podudzie z kurczaka (100g) z sosem własnym z koperkiem z puree ziemniaczanym (MLE) (250g) i rozdrobnioną włoszczyzną (G) (100g) Kompot jabłkowo- truskawkowy (bez cukru) (250ml)	Zupa warzywna jajkiem (GLU ŻYT, JAJ, SEL) (G) (400g) Gotowane podudzie z kurczaka (130g) z sosem własnym z koperkiem z puree ziemniaczanym (MLE) (250g) i włoszczyzną (G) (100g) Kompot jabłkowo- truskawkowy (bez cukru) (250ml)	Domowy żurek na zakwasie z jajkiem (GLU ŻYT, JAJ, SEL) (G) (400g) Kotlety mielone drobiowe-warzywne z płatkami owsianymi (JAJ, GLU PSZ, GLU OW) (150g), sosem koperkowym (50g) (MLE) z gotowanymi ziemniakami w mundurkach z pietruszką (250g) i surówką z kwaszonej kapusty z jabłkiem (P, G) (150g) Kompot jabłkowo- truskawkowy (bez cukru) (250ml)
Kolacja	Pasta z szynki z nasionami (70g), chudym twarogiem (MLE) (50g), pieczywem graham (GLU PSZ) (90g), margaryną (10g), ogórkiem (80g) i roszponką (20g) Herbata czarna, napar bez cukru (250ml)	Pasta z szynki (90g) z mozzarellą light (MLE) (60g), pieczywem pszennym (GLU PSZ) (90g), masłem (MLE) (10g) i pieczonymi w bazylii słupkami marchewki (50g) i pietruszki (50g) (P) Herbata czarna, napar bez cukru (250ml)	Zupa warzywna z rozdrobnionym jajkiem i ryżem białym (GLU ŻYT, JAJ, SEL) (G) (500g) Herbata czarna, napar bez cukru (250ml)	Pasta z szynki (90g) z mozzarellą (MLE) (60g), pieczywem pszennym (GLU PSZ) (90g), masłem (MLE) (10g) i pieczonymi w bazylii słupkami marchewki (50g) i pietruszki (50g) Herbata czarna, napar bez cukru (250ml)	Pasta z szynki z nasionami (70g), chudym twarogiem (MLE) (50g), pieczywem pełnoziarnistym (GLU PSZ, GLU ŻYT) (90g), margaryną (10g), ogórkiem (80g) i roszponką (20g) Herbata czarna, napar bez cukru (250ml)
Posiłek nocny/II kolacja	Bułka grahamka (GLU PSZ) (50g) z szynką (30g), rukolą (10g) i papryką (40g)	Kajzerka pszenna (GLU PSZ) (50g) z szynką (30g) i roszponką (20g)	Kisiel truskawkowy z jogurtem naturalnym i płatkami owsianymi (MLE, GLU OW) (400g)	Kajzerka pszenna (GLU PSZ) (50g) z szynką (30g) i roszponką (20g)	Bułka grahamka (GLU PSZ) (50g) z szynką (30g), rukolą (10g) i papryką (40g)
Wartość odżywcza	K: 2098.1 / B: 135.4 / T: 59.6 / W: 265.1 / NKT: 13.4 / SCP: 44.6 / F: 41.4 / Na: 2700.9	K: 2028.9 / B: 133.1 / T: 57.3 / W: 257.2 / NKT: 21.2 / SCP: 24.7 / F: 26.4 / Na: 3607.7	K: 1984.1 / B: 112.8 / T: 62.2 / W: 252.9 / NKT: 21.1 / SCP: 35.0 / F: 23.0 / Na: 4002.1	K: 2029.9 / B: 138.0 / T: 58.2 / W: 248.7 / NKT: 21.5 / SCP: 24.7 / F: 27.5 / Na: 3657.8	K: 2134.7 / B: 125.8 / T: 70.9 / W: 261.4 / NKT: 14.8 / SCP: 36.1 / Na: 3187.2

Środa 22.07.2026	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta papkowata	Dieta bogatobiałkowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Jaglanka (MLE) z musem brzoskwinowym i migdałami (ORZ) (G) (300g) Chleb pełnoziarnisty (GLU PSZ, GLU ŻYT) (90g) z gotowanym jajkiem (JAJ) (50g), margaryną (10g) i sałatką z pomidora (60g), ogórka (40g) i sera sałatkowego (MLE) (150g) Herbata czarna, napar bez cukru (250ml)	Jaglanka (MLE) z musem brzoskwinowym (G) (300g) Chleb pszenny (GLU PSZ) (90g) z gotowanym jajkiem (JAJ) (50g), masłem (MLE) (10g), szynką (45g) oraz pomidorem (55g) i szpinakiem (20g) Herbata czarna, napar bez cukru (250ml)	Jaglanka (MLE) z musem brzoskwinowym i jogurtem wysokobiałkowym (G) (500g) Herbata czarna, napar bez cukru (250ml)	Jaglanka (MLE) z musem brzoskwinowym (G) (300g) Chleb pszenny (GLU PSZ) (90g) z gotowanym jajkiem (JAJ) (50g), masłem (MLE) (10g), szynką (45g) oraz pomidorem (55g) i szpinakiem (20g) Herbata czarna, napar bez cukru (250ml)	Chleb pełnoziarnisty (GLU PSZ, GLU ŻYT) (120g) z gotowanym jajkiem (JAJ) (50g), margaryną (10g) i sałatką z pomidora (60g), ogórka (40g) i sera sałatkowego (MLE) (150g) Herbata czarna, napar bez cukru (250ml)
Obiad	Krupnik z natką pietruszki (GLU JĘCZ, SEL) (G) (400g) Makaron pełnoziarnisty (GLU PSZ) (170g) z sosem pomidorowym z czerwoną cebulką i bazylią (100g), mięsem (100g) i surówką z sałaty lodowej z ogórkiem, koperkiem i jogurtem (MLE) (100g) (G, D) Kompot jabłkowo- truskawkowy (bez cukru) (250ml)	Krupnik z natką pietruszki (SEL) (G) (400g) Makaron pszenny (GLU PSZ) (170g) z sosem pomidorowym z bazylią (100g), mięsem (100g) i surówką z sałaty lodowej z koperkiem i jogurtem (MLE) (100g) (G, D) Kompot jabłkowo- truskawkowy (bez cukru) (250ml)	Krupnik z natką pietruszki (SEL) (G) (400g) Makaron pszenny (GLU PSZ) (170g) z sosem pomidorowym z bazylią (100g), mięsem (100g) z pieczoną pietruszką - puree (G, D, P) (100g) Kompot jabłkowo- truskawkowy (bez cukru) (250ml)	Krupnik z natką pietruszki (SEL) (G) (400g) Makaron pszenny (GLU PSZ) (170g) z sosem pomidorowym z bazylią (100g), mięsem (130g) i surówką z sałaty lodowej z koperkiem i jogurtem (MLE) (100g) (G, D) Kompot jabłkowo- truskawkowy (bez cukru) (250ml)	Krupnik z kaszą pęczak i natką pietruszki (GLU JĘCZ, SEL) (G) (400g) Makaron pełnoziarnisty (GLU PSZ) (170g) z sosem pomidorowym z czerwoną cebulką i bazylią (100g), mięsem (100g) i surówką z sałaty lodowej z ogórkiem, koperkiem i jogurtem (MLE) (100g) (G, D) Kompot jabłkowo- truskawkowy (bez cukru) (250ml)
Kolacja	Wegańska pasta z tofu (SOJ) (100g), dwukolorowy ser żółty (MLE) (30g), pieczywo pełnoziarniste (GLU PSZ, GLU ŻYT) (90g) z margaryną (10g) i słupkami marchewki (50g) i selera (SEL) Herbata owocowa bez cukru (250ml)	Wegańska pasta z tofu (SOJ) (90g), twaróg chudy (MLE) (50g), Pieczywo pszenne (GLU PSZ) (90g) z masłem (MLE) (10g) i pieczonej w kolendrze marchewce (50g) i cukinii (50g) (P) Herbata owocowa bez cukru (250ml)	Krupnik z natką pietruszki, kaszą jaglaną i zblendowanym kurczakiem (SEL) (G) (500g) Herbata owocowa bez cukru (250ml)	Wegańska pasta z tofu (SOJ) (90g), twaróg chudy (MLE) (50g), Pieczywo pszenne (GLU PSZ) (90g) z masłem (MLE) (10g) i pieczonej w kolendrze marchewce (50g) i cukinii (50g) (P) Herbata owocowa bez cukru (250ml)	Wegańska pasta z tofu (SOJ) (100g), twaróg chudy (MLE) (70g), pieczywo pełnoziarniste (GLU PSZ, GLU ŻYT) (90g) z margaryną (10g) i słupkami marchewki (50g) i selera (SEL) Herbata owocowa bez cukru (250ml)
Posiłek nocny/II kolacja	Twarożek malinowy (MLE) z płatkami owsianymi (GLU OW) i cynamonem (150g)	Twarożek malinowy (MLE) z owocami, płatkami owsianymi (GLU OW) i cynamonem (150g)	Twarożek (MLE) z owocami, płatkami owsianymi (GLU OW) i cynamonem (300g)	Twarożek malinowy (MLE) z owocami, płatkami owsianymi (GLU OW) i cynamonem (150g)	Twarożek malinowy (MLE) z płatkami owsianymi (GLU OW) i cynamonem (150g)
Wartość odżywcza	K: 2056.5 / B: 124.3 / T: 65.3 / W: 272.0 / NKT: 11.2 / SCP: 36.1 / F: 48.4 / Na: 2096.6	K: 2048.3 / B: 127.5 / T: 58.2 / W: 270.8 / NKT: 20.7 / SCP: 24.4 / F: 24.6 / Na: 2459.8	K: 2010.2 / B: 145.4 / T: 47.1 / W: 270.1 / NKT: 14.6 / SCP: 34.0 / F: 24.4 / Na: 2089.5	K: 2088.7 / B: 134.5 / T: 59.1 / W: 271.7 / NKT: 20.8 / SCP: 24.8 / F: 28.1 / Na: 2475.7	K: 2027.2 / B: 123.8 / T: 67.1 / W: 253.2 / NKT: 12.0 / SCP: 34.7 / F: 46 / Na: 2223

Czwartek 23.07.2026	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta papkowata	Dieta bogatobiałkowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Kakaowa gryczanka (MLE) z jagodami (G) (300g) Pieczywo graham (GLU PSZ) (90g) z pasztetem mięsno-warzywnym z królikiem (wyrób własny) (GLU PSZ, JAJ) (60g), serem mozzarella (MLE) (45g), margaryną (10g), rukolą (10g) i papryką (80g) Herbata owocowa bez cukru (250ml)	Kakaowa gryczanka (MLE) z jagodami (G) (300g) Pieczywo pszenne (GLU PSZ) (90g)z pasztetem mięsno-warzywnym z królikiem (wyrób własny) (GLU PSZ, JAJ) (60g), miksowanym twarogiem (MLE) (50g), masłem (MLE) (10g) i rozszponką (20g) z pomidorem bez skóry (55g) Herbata owocowa bez cukru (250ml)	Kakaowa gryczanka z musem truskawkowym i chudym twarogiem (MLE) (G) (500g) Herbata owocowa bez cukru (250ml)	Kakaowa gryczanka (MLE) z jagodami (G) (300g) Pieczywo pszenne (GLU PSZ) (90g)z pasztetem mięsno-warzywnym z królikiem (wyrób własny) (GLU PSZ, JAJ) (60g), miksowanym twarogiem (MLE) (50g), masłem (MLE) (10g) i rozszponką (20g) z pomidorem bez skóry (55g) Herbata owocowa bez cukru (250ml)	Pieczywo pełnoziarniste (GLU PSZ, GLU ŻYT) (120g) z pasztetem mięsno-warzywnym z królikiem (wyrób własny) (GLU PSZ, JAJ) (60g), serem mozzarella (MLE) (45g), margaryną (10g), rukolą (10g) i papryką (80g) Herbata owocowa bez cukru (250ml)
Obiad	Barszcz na zakwasie, zabieleny z ziemniakami (MLE) (G) (400g) Łazanki (GLU PSZ) (170g) z kapustą, pestkami słonecznika, kurczakiem (100g) i pieczarkami oraz surówką z marchewki z jabłkiem (G, D) (100g) Kompot jabłkowo- truskawkowy (bez cukru) (250ml)	Łagodny barszcz zabieleny z ziemniakami (MLE) (G) (400g) Makaron z cukinii i marchewki w tymianku (100g) (G) z kurczakiem w sosie własnym (100g) (D), koperkową kaszą jaglaną (170g) (G) i surówką z selera z jogurtem (MLE, SEL) (100g) Kompot jabłkowo- truskawkowy (bez cukru) (250ml)	Łagodny barszcz zabieleny ze zblendowanymi ziemniakami (MLE) (G) (400g) Makaron z cukinii i marchewki w tymianku (100g) (G) z kurczakiem w sosie własnym (100g) (D), koperkową kaszą jaglaną (170g) (G) i surówką z selera z jogurtem (MLE, SEL) (100g) Kompot jabłkowo- truskawkowy (bez cukru) (250ml)	Łagodny barszcz zabieleny z ziemniakami (MLE) (G) (400g) Makaron z cukinii i marchewki w tymianku (100g) (G) z kurczakiem w sosie własnym (130g) (D), koperkową kaszą jaglaną (170g) (G) i surówką z selera z jogurtem (MLE, SEL) (100g) Kompot jabłkowo- truskawkowy (bez cukru) (250ml)	Barszcz na zakwasie z ziemniakami (G) (400g) Makaron pełnoziarnisty (GLU PSZ) (170g) z kapustą, pestkami słonecznika, kurczakiem (100g) i pieczarkami oraz surówką z marchewki z jabłkiem (G, D) (100g) Kompot jabłkowo- truskawkowy (bez cukru) (250ml)
Kolacja	Pieczywo graham (GLU PSZ) (60g) i kajzerka pszenna (GLU PSZ) (50g) z domowym schabem pieczonym w ziołach (wyrób własny) (70g), szczypiorkowy twaróg (MLE) (100g), margaryna (10g) i rzodkiewka (80g) z rozszponką (15g) Herbata czarna, napar bez cukru (250ml)	Pieczywo pszenne (GLU PSZ) (60g) i kajzerka pszenna (GLU PSZ) (50g) z szynką (30g), koperkowy twaróg (MLE) (80g), masło (MLE) (10g) i pieczone w tymianku słupki buraka(50g) i selera (50g) (P) Herbata czarna, napar bez cukru (250ml)	Łagodny barszcz zabieleny ze zblendowanymi ziemniakami, kaszą manną i mięsem drobiowym (MLE) (G) (500g) Herbata czarna, napar bez cukru (250ml)	Pieczywo pszenne (GLU PSZ) (60g) i kajzerka pszenna (GLU PSZ) (50g) z szynką (30g), koperkowy twaróg (MLE) (80g), masło (MLE) (10g) i pieczone w tymianku słupki buraka(50g) i selera (50g) (P) Herbata czarna, napar bez cukru (250ml)	Pieczywo graham (GLU PSZ) (60g) i bułka graham (GLU PSZ) (50g) z szynką drobiową (45g), szczypiorkowy twaróg z ogórkiem kwaszonym (MLE) (100g), margaryna (10g) i rzodkiewka (80g) z rozszponką (15g) Herbata czarna, napar bez cukru (250ml)
Posiłek nocny/II kolacja	Pieczywo pełnoziarniste (GLU PSZ, GLU ŻYT) (60g) z pastą z fasoli (50g), ogórkiem (60g) i sałatą lodową (30g)	Pieczywo (GLU PSZ) (60g) z serkiem do smarowania (MLE) (20g) i sałatą lodową (30g)	Serek homogenizowany (MLE) (200g) i banan (120g)	Pieczywo (GLU PSZ) (60g) z serkiem do smarowania (MLE) (20g) i sałatą lodową (30g)	Pieczywo pełnoziarniste (GLU PSZ, GLU ŻYT) (60g) z pastą z fasoli (80g), ogórkiem (60g) i sałatą lodową (30g)
Wartość odżywcza	K: 2071.0 / B: 130.5 / T: 50.4 / W: 299.7 / NKT: 16.5 / SCP: 40.4 / F: 43.7 / Na: 2231.4	K: 1954.5 / B: 114.2 / T: 45.2 / W: 290.9 / NKT: 20.3 / SCP: 28.7 / F: 28.9 / Na: 1894.7	K: 1960.1 / B: 130.1 / T: 39.0 / W: 288.1 / NKT: 13.2 / SCP: 55.6 / F: 25.1 / Na: 2302.6	K: 1983.9 / B: 120.7 / T: 45.6 / W: 290.9 / NKT: 20.4 / SCP: 28.7 / F: 28.9 / Na: 1911.2	K: 2050.6 / B: 123.6 T: 57.5 / W: 281.5 NKT: 15.5 / SCP: 33.3 / F: 51 / Na: 2692.6

Piątek 24.07.2026	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta papkowata	Dieta bogatobiałkowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Waniliowy ryż na mleku (MLE) z musem jabłkowo-gruszkowym (G) (300g) Chleb graham (GLU PSZ) (90g) z margaryną (10g), hummusem klasycznym i pomidorowym (SEZ) (40g), twarogiem truskawkowym (MLE) (80g) i słupkami marchewki (50g) i kalarepy (40g) Herbata czarna, napar bez cukru (250ml)	Waniliowy ryż na mleku (MLE) z musem truskawkowo-jabłkowym (G) (300g) Chleb pszenny (GLU PSZ) (90G) z masłem (MLE) (10g), pastą pietruszkową (MLE) (50g), twarogiem truskawkowym (MLE) (50g) i słupkami pieczonego w rozmarynie buraka (70g)(P) z roszponką (20g) Herbata czarna, napar bez cukru (250ml)	Waniliowy ryż na mleku z musem jabłkowo-truskawkowym i jogurtem wysokobiałkowym (MLE) (G) (500g) Herbata czarna, napar bez cukru (250ml)	Waniliowy ryż na mleku (MLE) z musem truskawkowo-jabłkowym (G) (300g) Chleb pszenny (GLU PSZ) (90G) z masłem (MLE) (10g), pastą pietruszkową (MLE) (50g), twarogiem truskawkowym (MLE) (50g) i słupkami pieczonego w rozmarynie buraka (70g)(P) z roszponką (20g) Herbata czarna, napar bez cukru (250ml)	Bułka żytnia (GLU ŻYT) (50g) i chleb pełnoziarnisty (GLU PSZ, GLU ŻYT) (120g) z margaryną (10g), hummusem klasycznym i pomidorowym (SEZ) (40g), twarogiem truskawkowym (MLE) (80g) i słupkami marchewki (50g) i kalarepy (40g) Herbata czarna, napar bez cukru (250ml)
Obiad	Zupa koperkowa z makaronem pełnoziarnistym (MLE, SEL, GLU PSZ) (G) (400g) Masłany brązowy ryż (MLE) (170g) z zielonym groszkiem, czerwoną papryką, pieczarkami, pieczonym łososiem (RYB) (100g) oraz surówką z selera (SEL), z orzechami (ORZ) i żurawiną (100g) Kompot jabłkowo-truskawkowy (bez cukru) (250ml)	Zupa koperkowa z makaronem pszennym (MLE, SEL, GLU PSZ) (G) (400g) Klopsy rybno-warzywne (RYB, JAJ, GLU PSZ, SEL) (150g) (P) w sosie pietruszkowym (MLE) (100g) z gnocchi (JAJ, GLU PSZ) (250g) (G) i pieczonymi burakami w ziołach (100) (P) Kompot jabłkowo-truskawkowy (bez cukru) (250ml)	Zupa koperkowa z makaronem pszennym (MLE, SEL, GLU PSZ) (G) (400g) Klopsy rybno-warzywne (RYB, JAJ, GLU PSZ) (150g) (P) w sosie pietruszkowym (MLE) (100g) z gnocchi (JAJ, GLU PSZ) (250g) (G) i pieczonymi burakami w ziołach (100) (P) Kompot jabłkowo-truskawkowy (bez cukru) (250ml)	Zupa koperkowa z makaronem pszennym (MLE, SEL, GLU PSZ) (G) (400g) Klopsy rybno-warzywne (RYB, JAJ, GLU PSZ) (170g) (P) w sosie pietruszkowym (MLE) (100g) z gnocchi (JAJ, GLU PSZ) (250g) (G) i pieczonymi burakami w ziołach (100) (P) Kompot jabłkowo-truskawkowy (bez cukru) (250ml)	Zupa koperkowa z makaronem pełnoziarnistym (MLE, SEL, GLU PSZ) (G) (400g) Ryż brązowy z oliwą (170g) z zielonym groszkiem, czerwoną papryką, pieczarkami, pieczonym łososiem (RYB) (100g) oraz surówką z selera (SEL), z orzechami (ORZ) (100g) Kompot jabłkowo-truskawkowy (bez cukru) (250ml)
Kolacja	Salatka z makaronem pełnoziarnistym (GLU PSZ) (60g), pomidorem (60g) ogórkiem (20g) i cebulą czerwoną (10g) z pestkami słonecznika, sosem czosnkowym (MLE) i bułką grahamką (GLU PSZ) (50g) z margaryną (10g), hummusem (SEZ) (20g) i mozzarellą (MLE) (30g) Herbata owocowa bez cukru (250ml)	Pieczyno pszenne (GLU PSZ) (60g) oraz kajzerka pszenna (GLU PSZ) (50g) z gotowanym jajkiem (JAJ) (50g), serkiem homogenizowanym (MLE) (100g), masłem (MLE) (10g) i sałatą (10g) z pomidorem bz skórki (70g) Herbata owocowa bez cukru (250ml)	Zupa koperkowa z makaronem pszennym i zblendowaną miruną (MLE, SEL, GLU PSZ) (G) (500g) Herbata owocowa bez cukru (250ml)	Pieczyno pszenne (GLU PSZ) (60g) oraz kajzerka pszenna (GLU PSZ) (50g) z gotowanym jajkiem (JAJ) (50g), serkiem homogenizowanym (MLE) (100g), masłem (MLE) (10g) i sałatą (10g) z pomidorem bz skórki (70g) Herbata owocowa bez cukru (250ml)	Salatka z makaronem pełnoziarnistym (GLU PSZ) (60g), pomidorem (60g) ogórkiem (20g) i cebulą czerwoną (10g) z pestkami słonecznika, sosem czosnkowym (MLE) i bułką grahamką (GLU PSZ) (50g) z margaryną (10g), hummusem (SEZ) (20g) i mozzarellą (MLE) (30g) Herbata owocowa bez cukru (250ml)
Posiłek nocny/II kolacja	Ciasto drożdżowe z nadzieniem czekoladowym (GLU PSZ, MLE, JAJ) (100g) (P)	Ciasto drożdżowe z morelami i owsianą kruszonką (GLU PSZ, MLE, JAJ, GLU OW) (100g) (P)	Budyń waniliowy z musem brzoskwiniowym (MLE) (300g) (G)	Ciasto drożdżowe z morelami i owsianą kruszonką (GLU PSZ, MLE, JAJ, GLU OW) (100g) (P)	Jogurt (MLE) z granolą (GLU OW, ORZ, OZI) (170g)
	K: 2064.4 / B: 84.2 / T: 77.1 / W: 277.9 / NKT: 16.6 / SCP: 52.1 / F: 38.5 / Na: 1784.9	K: 2115.0 / B: 100.8 / T: 57.7 / W: 309.1 / NKT: 22.1 / SCP: 47.8 / F: 20.5 / Na: 2508.1	K: 1991.3 / B: 101.2 / T: 51.5 / W: 305.1 / NKT: 18.4 / SCP: 36.4 / F: 25.6 / Na: 2300	K: 2178.1 / B: 106.9 / T: 62.0 / W: 309.6 / NKT: 23.0 / SCP: 48.0 / F: 20.8 / Na: 2534.2	K: 2031.5 / B: 98.8 T: 68.2 / W: 276.9 NKT: 11.4 / SCP: 28.0 / F: 50.8 / Na: 1861.4

Sobota 25.07.2026	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta papkowata	Dieta bogatobiałkowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Orkiszanka (GLU PSZ, MLE) z suszonymi morelami, babką płesznik i płatkami migdałowymi (ORZ) (G) (300g) Pieczeń z indyka z ziołami (50g), pasta z tuńczykasz koperkiem (JAJ, MLE, RYB) (50g), pieczywem graham (GLU PSZ) (90g), margaryną (10g) i pomidorem (80g) z roszponką (20g) Herbata owocowa bez cukru (250ml)	Orkiszanka (GLU PSZ, MLE) (G) (300g) Pieczeń z indyka z ziołami (50g), pasta z tuńczykasz koperkiem (JAJ, MLE, RYB), pieczywem pszennym (GLU PSZ) (90g), masłem (MLE) (10g) i pomidorem bez skóry (80g) z sałatą lodową (20g) Herbata owocowa bez cukru (250ml)	Orkiszanka z musem jabłkowym i chudym twarogiem (GLU PSZ, MLE) (G) (500g) Herbata owocowa bez cukru (250ml)	Orkiszanka (GLU PSZ, MLE) (G) (300g) Pieczeń z indyka z ziołami (50g), pasta z tuńczykasz koperkiem (JAJ, MLE, RYB), pieczywem pszennym (GLU PSZ) (90g), masłem (MLE) (10g) i pomidorem bez skóry (80g) z sałatą lodową (20g) Herbata owocowa bez cukru (250ml)	Pieczeń z indyka z ziołami (50g), pasta z tuńczykasz koperkiem (JAJ, MLE, RYB) i koperkiem, pieczywem (GLU PSZ, GLU ŻYT) (120g), margaryną (10g) i pomidorem (80g) z roszponką (20g) Herbata owocowa bez cukru (250ml)
Obiad	Krem pomidorowy (G) (400g) Roladki z kurczaka (100g) nadziewane szpinakiem i suszonymi pomidorami z sosem własnym, puree ziemniaczane (250g) z surówką Colesław (kapusta biała, marchew, natka pietruszki, jogurt naturalny) (MLE) (G, D, P) (100g) Kompot jabłkowo- truskawkowy (bez cukru) (250ml)	Krem pomidorowy (G) (400g) Roladki z kurczaka (100g) nadziewane szpinakiem z sosem własnym, puree ziemniaczane (MLE) (250g) i marchewka (G, D, P) (100g) Kompot jabłkowo- truskawkowy (bez cukru) (250ml)	Krem pomidorowy (G) (400g) Rozdrobniona pierś z kurczaka (100g) ze szpinakiem z sosem własnym, puree ziemniaczane (MLE) (250g) i marchewka puree (G, D, P) (100g) Kompot jabłkowo- truskawkowy (bez cukru) (250ml)	Krem pomidorowy (G) (400g) Roladki z kurczaka (130g) nadziewane szpinakiem z sosem własnym, puree ziemniaczane (MLE) (250g) i marchewka (G, D, P) (100g) Kompot jabłkowo- truskawkowy (bez cukru) (250ml)	Krem pomidorowy (G) (400g) Roladki z kurczaka (100g) nadziewane szpinakiem i suszonymi pomidorami z sosem własnym, ziemniakami w mundurkach (250g) z surówką Colesław (kapusta biała, marchew, natka pietruszki, jogurt naturalny) (MLE) (G, D, P) (100g) Kompot jabłkowo- truskawkowy (bez cukru) (250ml)
Kolacja	Wegański paprykarz (60g) z pieczywem żytnim (GLU PSZ, GLU ŻYT) (90g), serem morskim (MLE) (45G), margaryną (10g) i ogórkiem kiszonym (80g) z sałatą (15g) Herbata czarna, napar bez cukru (250ml)	Serek wiejski (MLE) (150g) z pieczywem pszennym (GLU PSZ) (90g), szynką (60g), masłem (MLE) (10g) i pieczoną w bazylii cukinią (80g)(P) z roszponką (20g) Herbata czarna, napar bez cukru (250ml)	Krem pomidorowy z ryżem białym i zblendowanym indykiem (G) (500g) Herbata czarna, napar bez cukru (250ml)	Serek wiejski (MLE) (150g) z pieczywem pszennym (GLU PSZ) (90g), szynką (60g), masłem (MLE) (10g) i pieczoną w bazylii cukinią (80g)(P) z roszponką (20g) Herbata czarna, napar bez cukru (250ml)	Wegański paprykarz (60G) z pieczywem żytnim (GLU PSZ, GLU ŻYT) (90g), twarogiem (MLE) (100g), margaryną (10g) i ogórkiem kiszonym (80g) z sałatą (15g) Herbata czarna, napar bez cukru (250ml)
Posiłek nocny/II kolacja	Maślanka z nasionami chia, otrębami, musem brzoskwińowym i płatkami migdałów (MLE, ORZ, GLU OW) (200g)	Maślanka z płatkami owsianymi i musem brzoskwińowym(MLE, GLU OW) (200g)	Maślanka z płatkami owsianymi i musem brzoskwińowym (MLE, GLU OW) (400g)	Maślanka z płatkami owsianymi i musem brzoskwińowym(MLE, GLU OW) (200g)	Maślanka z nasionami chia, otrębami, musem brzoskwińowym i płatkami migdałów (MLE, ORZ, GLU OW) (200g)
Wartość odżywcza	K: 2106.4 / B: 107.4 / T: 78.5 / W: 270.5/ NKT: 12.8 / SCP: 39.6 / F: 51 / Na:2713	K: 1947.7 / B: 118.7 / T: 57.0 / W: 249.0 / NKT: 20.9 / SCP: 20.1 / F: 29.7 / Na: 2912.8	K: 1970.2 / B: 107.2 T: 47.3 / W: 298.2 NKT: 13.1 / SCP: 26.5 / F: 28.0 / Na: 3199.8	K: 2004.8 / B: 127.2 / T: 56.6 / W: 256.1 / NKT: 21.4 / SCP: 21.0 / F: 29.8 / Na: 2926.5	K: 1920.3 / B: 110.3 T: 60.4 / W: 261.8 NKT: 11.3 / SCP: 36.5 / F: 49.6 / Na: 2831.9

Niedziela 26.07.2026	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta papkowata	Dieta bogatobiałkowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Płatki ryżowe na mleku z nasionami chia, musem z pomarańczy, truskawek i banana oraz prażonymi wiórkami kokosowymi (MLE) (300g) Jajo gotowane (JAJ) (50g) z sałatką jarzynową (JAJ, SEL, MLE) (100g), pieczywem graham (GLU PSZ) (90g), margaryną (10g) i rzodkiewką (80g) z sałatką (20g) Herbata czarna, napar bez cukru (250ml)	Płatki ryżowe na mleku z musem z pomarańczy, truskawek i banana (MLE) (G) (300g) Jajo gotowane (JAJ) (50g) z sałatką jarzynową (JAJ, SEL, MLE) (100g), pieczywem pszennym (GLU PSZ) (90g), masłem (MLE) (10g) i sałatką (20g) Herbata czarna, napar bez cukru (250ml)	Płatki ryżowe na mleku z jogurtem wysokobiałkowym i musem z pomarańczy, truskawek i banana (MLE) (G) (500g) Herbata czarna, napar bez cukru (250ml)	Płatki ryżowe na mleku z musem z pomarańczy, truskawek i banana (MLE) (G) (300g) Jajo gotowane (JAJ) (50g) z sałatką jarzynową (JAJ, SEL, MLE) (100g), pieczywem pszennym (GLU PSZ) (90g), masłem (MLE) (10g) i sałatką (20g) Herbata czarna, napar bez cukru (250ml)	Jajo gotowane (JAJ) (50g) z sałatką jarzynową (JAJ, SEL, MLE) (100g), pieczywem graham (GLU PSZ) (90g), margaryną (10g) i rzodkiewką (80g) z sałatką (20g) Herbata czarna, napar bez cukru (250ml)
Obiad	Domowy rosół drobiowy z makaronem pszennym (GLU PSZ, SEL) (G) (400g) Mielone soczewicowe (GLU OW, JAJ) w sosie pomidorowym (200g) z kopytkami (JAJ) (200g) oraz bukieciem warzyw na parze (kalafior, brokuł, marchew) (G, P) (150g) Kompot jabłkowo- truskawkowy (bez cukru) (250ml)	Domowy rosół drobiowy z makaronem pszennym (GLU PSZ, SEL) (G) (400g) Pierogi z serem (MLE, JAJ, GLU PSZ) (200g) i dynią, selerem i pietruszką gotowaną (G) (150g) Kompot jabłkowo- truskawkowy (bez cukru) (250ml)	Domowy rosół drobiowy z makaronem pszennym (GLU PSZ, SEL) (G) (400g) Pierogi z serem (MLE, JAJ, GLU PSZ) (200g) i bukieciem warzyw na parze (G) (150g) Kompot jabłkowo- truskawkowy (bez cukru) (250ml)	Domowy rosół drobiowy z makaronem pszennym (GLU PSZ, SEL) (G) (400g) Pierogi z serem (MLE, JAJ, GLU PSZ) (200g) i dynią, selerem i pietruszką gotowaną (G) (150g) Kompot jabłkowo- truskawkowy (bez cukru) (250ml)	Domowy rosół drobiowy z makaronem pełnoziarnistym (GLU PSZ, SEL) (G) (400g) Mielone soczewicowe (GLU OW, JAJ) w sosie pomidorowym (200g) z kaszą jęczmienną (GLU JĘCZ) (170g) oraz bukieciem warzyw na parze (kalafior, brokuł, marchew) (G, P) (150g) Kompot jabłkowo- truskawkowy (bez cukru) (250ml)
Kolacja	Pieczywo graham (GLU PSZ) (60g) i kajzerka pszenna (GLU PSZ) (50g) z serkiem śmietankowym (MLE) (50g), gotowanym kurczakiem w galarecie z warzywami (100g), margaryną (10g) i świeżym ogórkiem (70g) z rukolą (10g) Herbata owocowa bez cukru (250ml)	Pieczywo pszenne (GLU PSZ) (60g) i kajzerka pszenna (GLU PSZ) (50g) z serkiem śmietankowym (MLE) (50g), gotowanym kurczakiem w galarecie z warzywami (100g), masłem (MLE) (10g) i pomidorem bez skóry (55g) z roszponką (10g) Herbata owocowa bez cukru (250ml)	Domowy rosół drobiowy z makaronem pszennym i zblendowanym kurczakiem (GLU PSZ, SEL) (G) (500g) Herbata owocowa bez cukru (250ml)	Pieczywo pszenne (GLU PSZ) (60g) i kajzerka pszenna (GLU PSZ) (50g) z serkiem śmietankowym (MLE) (50g), gotowanym kurczakiem w galarecie z warzywami (100g), masłem (MLE) (10g) i pomidorem bez skóry (55g) z roszponką (10g) Herbata owocowa bez cukru (250ml)	Pieczywo graham (GLU PSZ) (60g) i kajzerka pszenna (GLU PSZ) (50g) z serkiem śmietankowym (MLE) (50g), gotowanym kurczakiem w galarecie z warzywami (100g), margaryną (10g) i świeżym ogórkiem (70g) z rukolą (10g) Herbata owocowa bez cukru (250ml)
Posiłek nocny/II kolacja	Pieczywo pełnoziarniste (GLU PSZ, GLU ŻYT) z szynką drobiową (30g), margaryną (5g) i papryką czerwoną (60g)	Pieczywo pszenne (GLU PSZ) z szynką drobiową (30g), masłem (MLE) (5g) i sałatką lodową (40g)	Maślanka bez laktozy (MLE) (250g) Banan (120g)	Pieczywo pszenne (GLU PSZ) z szynką drobiową (30g), masłem (MLE) (5g) i sałatką lodową (40g)	Pieczywo pełnoziarniste (GLU PSZ, GLU ŻYT) z szynką drobiową (30g), margaryną (5g) i papryką czerwoną (60g)
Wartość odżywcza	K: 2182.1 / B: 110.4 / T: 59.3 / W: 327.8 / NKT: 13.9 / SCP: 49.1 / F: 50.8 / Na: 2345.5	K: 2053.7 / B: 118.2 / T: 55.2 / W: 284.0 / NKT: 27.1 / SCP: 32.3 / F: 27.7 / Na: 2406.9	K: 1983.1 / B: 113.1 / T: 51.1 / W: 266.4 / NKT: 19.4 / SCP: 52.7 / F: 24.0 / Na: 2488.4	K: 2053.7 / B: 118.2 / T: 55.2 / W: 284.0 / NKT: 27.1 / SCP: 32.3 / F: 25.7 / Na: 2406.9	K: 2054.6 / B: 106.4 / T: 49.4 / W: 319.0 / NKT: 9.7 / SCP: 36.4 / F: 58.5 / Na: 2110.9

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