

I TYDZIEŃ	RODZAJ DIETY		
DZIEŃ TYGODNIA	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA
Poniedziałek I tydzień Daty: 01.06.2026 22.06.2026 13.07.2026 03.08.2026 24.08.2026 14.09.2026 05.10.2026 26.10.2026 16.11.2026 07.12.2026 28.12.2026	Obiad: Krupnik z koperkiem i pietruszką 350 ml Racuszki z twarogiem i jabłkami 300g, sałata zielona z ananasem i sosem vinegrette 100g Kompot 200 ml <u>Alergeny: zboża zawierające gluten, mleko i jego przetwory, jaja, seler</u> Śniadanie: zupa mleczna z płatkami owsianymi, bananem 300 ml (starty banan, niekrojony) bułka pszenna 60g masło 10g dżem 25g herbata 200 ml cukier 5g Kolacja: pieczywo jasne 70g – 2 szt. masło 10g szynka 40g dowolne warzywa 60g: ogórek, pomidor, papryka, starta marchewka lub gotowany burak, mix sałat 2 g lub kiełki herbata 200 ml cukier 5g Posiłek nocny: pieczywo graham 70g – 2 szt. masło 10g ser Capresse 15g *warzywa krojone do kanapki typu ogórek, papryka 20g lub sałata 5g <u>Alergeny: gluten, mleko krowie, sezam, śladowe ilości soi i orzechów, gorczyca, dwutlenek siarki i siarczany</u>	Obiad: Krupnik z koperkiem i pietruszką 350 ml Makron pełnoziarnisty z sosem pomidorowym i roślinami strączkowymi, sałata zielona z warzywami i sosem vinegrette 100g Kompot 200 ml <u>Alergeny: zboża zawierające gluten, mleko i jego przetwory, seler</u> Śniadanie: zupa mleczna z płatkami owsianymi, bananem 300 ml (starty banan, nie krojony) bułka weka / pszenna 60g masło 10g dżem 25g herbata 200 ml cukier 5g Kolacja: pieczywo jasnego 70g – 2 szt. masło 10g szynka drobiowa 40g warzywa 60g: pomidor, starta marchewka lub gotowany burak, mix sałat 2g herbata 200 ml cukier 5g Posiłek nocny: pieczywo jasne 70g – 2 szt. masło 10g ser Capresse 15g *warzywa krojone do kanapki 20g typu sałata 5g <u>Alergeny: gluten, mleko, sezam, śladowe ilości soi i orzechów, gorczyca, dwutlenek siarki i siarczany</u>	Obiad: Krupnik z koperkiem i pietruszką 350 ml Racuszki z twarogiem i jabłkami 300g, sałata zielona z ananasem i sosem vinegrette 100g Kompot 200 ml <u>Alergeny: zboża zawierające gluten, mleko i jego przetwory, jaja, seler</u> Śniadanie: zupa mleczna z płatkami owsianymi, bananem 300 ml (starty banan, nie krojony) bułka weka / pszenna 60g masło 10g dżem 25g herbata 200 ml cukier 5g Kolacja: pieczywo jasnego 70g – 2 szt. masło 10g szynka drobiowa 40g warzywa 60g: pomidor, starta marchewka lub gotowany burak, mix sałat 2g herbata 200 ml cukier 5g Posiłek nocny: pieczywo jasne 70g – 2 szt. masło 10g ser Capresse 15g *warzywa krojone do kanapki 20g typu sałata 5g <u>Alergeny: gluten, mleko, sezam, śladowe ilości soi i orzechów, gorczyca, dwutlenek siarki i siarczany</u>
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	ENERGIA (kcal) 2095,5 BIAŁKO (g) 67,7 TŁUSZCZ (g) 77,4 NKT (g) 27,3 WĘGLOWODANY (g) 294,9 CUKRY (g) 59,2 BŁONNIK (g) 26,5 SÓD (mg) 1713,6	ENERGIA (kcal) 1806,9 BIAŁKO (g) 84,3 TŁUSZCZ (g) 64,6 NKT (g) 21,9 WĘGLOWODANY (g) 242,0 CUKRY (g) 15,6 BŁONNIK (g) 35,0 SÓD (mg) 2320,0	ENERGIA (kcal) 2030,9 BIAŁKO (g) 66,0 TŁUSZCZ (g) 70,6 NKT (g) 26,0 WĘGLOWODANY (g) 293,7 CUKRY (g) 52,7 BŁONNIK (g) 20,0 SÓD (mg) 1640,0

Wtorek I tydzień Daty:	Obiad: Zupa ogórkowa z ryżem 350 ml Filet drobiowy w sosie śmietanowym z ziołami 140g ryż z warzywami 150g, surówka z kapusty czerwonej 100g Kompot 200 ml <u>Alergeny: zboża zawierające gluten, mleko i jego przetwory, seler</u> Śniadanie: pieczywo mieszane 90g (1szt.graham, 2 szt. jasne) pasta z tuńczykiem 100g ogórek kiszony 60g mix sałat 2g masło 10g herbata 200 ml cukier 5g Kolacja: pieczywo mieszane 70g – 1 szt. jasne, 1 szt. graham masło 10g sałatka (na zmianę co drugi tydzień): sałatka grecka z serem feta i pieczonym filetem z kurczaka 180-200g, w tym: 50 g filet z kurczaka, 20g sera feta / mozzarella lub sałatka selerowa 180-200g herbata 200 ml cukier 5g Posiłek nocny: Bułka maślana 1 szt. <u>Alergeny: gluten, mleko, jaja, ryba, seler, sezam, śladowe ilości soi i orzechów, gorczyca, dwutlenek siarki i siarczany</u>	Obiad: Zupa ogórkowa z ryżem brązowym 350 ml Filet drobiowy w sosie śmietanowym z ziołami 140g, kasza pęczak 150g, surówka z kapusty czerwonej 100g Kompot 200 ml <u>Alergeny: zboża zawierające gluten, mleko i jego przetwory, seler</u> Śniadanie: pieczywo graham 70g – 2 szt. pasta z tuńczykiem 100g ogórek kiszony 60g masło 10g mix sałat 2g herbata 200 ml II Śniadanie: Sok pomidorowy 1 szt. Kolacja: pieczywo graham 70g – 2 kromki masło 10g sałatka (na zmianę co drugi tydzień): sałatka grecka z serem feta i pieczonym filetem z kurczaka 180-200g, w tym: 50 g filet z kurczaka, 20g sera feta / mozzarella lub sałatka selerowa 180-200g herbata 200 ml Posiłek nocny: pieczywo graham 70g – 2 szt. masło 10g ser homogenizowany 25g *warzywa krojone do kanapki typu ogórek 20g lub sałata 5g <u>Alergeny: gluten, mleko, jaja, ryba, seler, sezam, śladowe ilości soi i orzechów, gorczyca, dwutlenek siarki i siarczany</u>	Obiad: Zupa ogórkowa z ryżem 350 ml Filet drobiowy w sosie śmietanowym z ziołami 140g ryż z warzywami 150g, surówka z buraczków 100g Kompot 200 ml <u>Alergeny: zboża zawierające gluten, mleko i jego przetwory, seler</u> Śniadanie: pieczywo jasne 90g – 3 szt. pasta z tuńczykiem 100g masło 10g warzywa 60g – pomidor lub starta marchewka lub gotowany burak, mix sałat 2g herbata 200 ml cukier 5g Kolacja: pieczywo jasne 70g – 2 szt. masło 10g sałatka (na zmianę co drugi tydzień): sałatka grecka z serem feta i pieczonym filetem z kurczaka 180-200g, w tym: 50 g filet z kurczaka, 20g sera feta / mozzarella lub sałatka selerowa 180-200g herbata 200 ml cukier 5g Posiłek nocny: Bułka maślana 1 szt. <u>Alergeny: gluten, mleko, jaja, ryba, seler, sezam, śladowe ilości soi i orzechów, gorczyca, dwutlenek siarki i siarczany</u>
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	ENERGIA (kcal) 1761,7 BIAŁKO (g) 98,4 TŁUSZCZ (g) 59,8 NKT (g) 22,0 WĘGLOWODANY (g) 215,3 CUKRY (g) 29,3 BŁONNIK (g) 17,4 SÓD (mg) 2560,0	ENERGIA (kcal) 1754,9 BIAŁKO (g) 98,3 TŁUSZCZ (g) 65,3 NKT (g) 29,4 WĘGLOWODANY (g) 209,4 CUKRY (g) 20,2 BŁONNIK (g) 23,8 SÓD (mg) 2680,0	ENERGIA (kcal) 1711,7 BIAŁKO (g) 99,3 TŁUSZCZ (g) 52,3 NKT (g) 20,5 WĘGLOWODANY (g) 218,1 CUKRY (g) 42,1 BŁONNIK (g) 14,9 SÓD (mg) 1680,0

Środa I tydzień Daty:	Obiad: Żurek z jajkiem 350 ml Gołąbki bez zawijania z sosem pomidorowo-bazyliowym 300g, sałatka wiosenna z vinegrette 80g Kompot 200 ml <u>Alergeny: zboża zawierające gluten, mleko i jego przetwory, jaja, seler</u> Śniadanie: pieczywo mieszane 90g – 1 szt. graham, 2 szt. jasne żółty ser 40g hummus 40g masło 10g dowolne warzywa 60g: ogórek, pomidor, papryka, ogórek kiszony lub gotowany burak, mix sałat 2g herbata 200 ml cukier 5g Kolacja: pieczywo mieszane 70g – 1 szt. jasne, 1 szt. graham masło 10g serek topiony 1 trójkąt szynka 40g mix sałat 2g lub kielki warzywa 60g: pomidor lub ogórek lub papryka lub gotowany burak herbata 200 ml cukier 5g Posiłek nocny: Sok wielowarzywny 1 szt. <u>Alergeny: gluten, mleko krowie, jaja, sezam, śladowe ilości soi i orzechów, gorczyca, dwutlenek siarki i siarczany</u>	Obiad: Żurek z jajkiem bez zabielenia 350 ml Gołąbki z kaszą gryczaną i pieczarkami z sosem pomidorowo-bazyliowym 300g, sałatka wiosenna z vinegrette 80g Kompot 200 ml <u>Alergeny: zboża zawierające gluten, jaja, seler</u> Śniadanie: pieczywo graham 70g – 2 szt. masło 10g żółty ser 2 plasterki 40g hummus 40g dowolne warzywa 60g: ogórek, pomidor, papryka, ogórek kiszony, mix sałat 2g herbata 200 ml II Śniadanie: Owoc Kolacja: pieczywo graham 70g – 2 szt. serek topiony 1 trójkąt szynka 40g mix sałat 2g lub kielki, dowolne warzywa 60g herbata 200 ml Posiłek nocny: pieczywo graham 70g – 2 szt. masło 10g szynka 30g *warzywa krojone do kanapki typu ogórek, papryka 20g lub sałata 5g <u>Alergeny: gluten, mleko krowie, jaja, sezam, śladowe ilości soi i orzechów, gorczyca, dwutlenek siarki i siarczany</u>	Obiad: Żurek z ziemniakami 350 ml Gołąbki bez zawijania z sosem pomidorowo-bazyliowym 300g, sałatka wiosenna z vinegrette 80g Kompot 200 ml <u>Alergeny: zboża zawierające gluten, mleko i jego przetwory, jaja, seler</u> Śniadanie: pieczywo jasne 90g – 3 szt. masło 10g szynka drobiowa 40g dżem 25g – 1 opakowanie warzywa 60g: pomidor lub starta marchewka, gotowany burak, mix sałat 2g herbata 200 ml cukier 5g Kolacja: pieczywo jasne 70g – 2 szt. masło 10g serek topiony 1 trójkąt szynka 40g warzywa 60g: pomidor lub starta marchewka lub gotowany burak, mix sałat 2g herbata 200 ml cukier 5g Posiłek nocny: Sok wielowarzywny 1 szt. <u>Alergeny: gluten, mleko krowie, jaja, sezam, śladowe ilości soi i orzechów, gorczyca, dwutlenek siarki i siarczany</u>
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	ENERGIA (kcal) 1831,0 BIAŁKO (g) 81,1 TŁUSZCZ (g) 69,0 NKT (g) 26,3 WĘGLOWODANY (g) 237,5 CUKRY (g) 34,5 BŁONNIK (g) 24,0 SÓD (mg) 1325,5	ENERGIA (kcal) 1867,8 BIAŁKO (g) 90,7 TŁUSZCZ (g) 88,8 NKT (g) 30,6 WĘGLOWODANY (g) 189,4 CUKRY (g) 25,7 BŁONNIK (g) 30,6 SÓD (mg) 3120,0	ENERGIA (kcal) 1691,7 BIAŁKO (g) 72,5 TŁUSZCZ (g) 45,2 NKT (g) 19,3 WĘGLOWODANY (g) 265,5 CUKRY (g) 50,6 BŁONNIK (g) 22,6 SÓD (mg) 2920,0

Czwartek I tydzień Daty:	Obiad: Zupa solferino 350 ml Pieczeń rzymska z jajkiem 130g, ziemniaki 150g, mieszanka królewska (brokuł, kalafior, marchewka) 150g Kompot 200 ml <u>Alergeny: zboża zawierające gluten, mleko i jego przetwory, jaja, seler</u> Śniadanie: pieczywo mieszane 90g – 1 szt. graham, 2 szt. jasne masło 10g twarożek z zieleniną 100g dowolne warzywa 60g: pomidor lub ogórek lub papryka lub gotowany burak mix sałat 2g lub kiełki herbata 200 ml cukier 5g Kolacja: pieczywo mieszane 70g – 1 szt. jasne, 1 szt. graham pasta jajeczna 100g (jajo, serek śmietankowy, kukurydza, zielenina) szynka 40g masło 10g dowolne warzywa 60g: pomidor lub papryka lub ogórek, ogórek kiszony, mix sałat 2g herbata 200 ml cukier 5g Posiłek nocny: Babka ucierana 1 plaster (40g) <u>Alergeny: gluten, mleko, sezam, śladowe ilości soi i orzechów, gorczyca, dwutlenek siarki i siarczany</u>	Obiad: Zupa solferino 350 ml Pieczeń rzymska z jajkiem 130g kasza gryczana 150g, mieszanka królewska (brokuł, kalafior, marchewka) 150g Kompot 200 ml <u>Alergeny: zboża zawierające gluten, jaja, seler</u> Śniadanie: pieczywo graham 70g – 2 szt. masło 10g twarożek z zieleniną 100g dowolne warzywa 60g: pomidor lub ogórek lub papryka mix sałat 2g lub kiełki herbata 200 ml II Śniadanie: Jogurt naturalny 1 szt. Kolacja: pieczywo graham 70g – 2 szt. pasta jajeczna 100g (jajo, serek śmietankowy, kukurydza, zielenina) szynka 40g masło 10g dowolne warzywa 60g: pomidor, ogórek świeży lub papryka lub ogórek kiszony, mix sałat 2g herbata 200 ml Posiłek nocny: pieczywo graham 70g – 2 szt. masło 10g szynka drobiowa 30g *warzywa krojone do kanapki typu ogórek, papryka 20g lub sałata 5g <u>Alergeny: gluten, mleko, sezam, śladowe ilości soi i orzechów, gorczyca, dwutlenek siarki i siarczany</u>	Obiad: Zupa solferino 350 ml Filet z kurczaka 130g, ziemniaki 150g, mieszanka królewska (brokuł, kalafior, marchewka) 150g Kompot 200 ml <u>Alergeny: zboża zawierające gluten, jaja, seler</u> Śniadanie: pieczywo jasne 90g – 3 szt. twarożek zieleniną 100g masło 10g warzywa 60g: pomidor lub starta marchewka lub gotowany burak, mix sałat 2g herbata 200 ml cukier 5g Kolacja: pieczywo jasne 70g – 2 szt. pasta jajeczna 100g (jajo, serek śmietankowy, kukurydza, zielenina) szynka 40g masło 10g warzywa 60g: pomidor lub starta marchewka lub gotowany burak, mix sałat 2g herbata 200 ml cukier 5g Posiłek nocny: Babka ucierana 1 plaster (40g) <u>Alergeny: gluten, mleko, sezam, śladowe ilości soi i orzechów, gorczyca, dwutlenek siarki i siarczany</u>
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	ENERGIA (kcal) 1906,1 BIAŁKO (g) 99,1 TŁUSZCZ (g) 78,6 NKT (g) 23,3 WĘGLOWODANY (g) 213,6 CUKRY (g) 39,4 BŁONNIK (g) 23,7 SÓD (mg) 1326,0	ENERGIA (kcal) 1905,4 BIAŁKO (g) 109,4 TŁUSZCZ (g) 82,9 NKT (g) 26,0 WĘGLOWODANY (g) 196,4 CUKRY (g) 22,2 BŁONNIK (g) 29,0 SÓD (mg) 1840,0	ENERGIA (kcal) 1950,7 BIAŁKO (g) 102,5 TŁUSZCZ (g) 71,1 NKT (g) 20,1 WĘGLOWODANY (g) 235,6 CUKRY (g) 40,5 BŁONNIK (g) 21,3 SÓD (mg) 2080,0

Piątek I tydzień Daty:	Obiad: Zupa pejszanka z czerwoną soczewicą 350 ml Pierogi ruskie 300g, surówka z marchewki i jabłka 100g Kompot 200 ml <u>Alergeny: zboża zawierające gluten, mleko i jego przetwory, jaja, seler</u> Śniadanie: zupa mleczna z płatkami, rodzynkami i kokosem 300 ml bułka pszenna 60g masło 10g dżem 25g – 1 opakowanie herbata 200 ml cukier 5g Kolacja: pieczywo mieszane 70g – 1 szt. jasne, 1 szt. graham masło 10g pasta rybna z twarogiem 100g dowolne warzywa 60g mix sałat 10g herbata 200 ml cukier 5g Posiłek nocny: Sok wielowarzywny 1 szt. <u>Alergeny: gluten, mleko, ryba, seler, sezam, śladowe ilości soi i orzechów, gorczyca, dwutlenek siarki i siarczany</u>	Obiad: Zupa pejszanka z czerwoną soczewicą 350 ml Pierogi ze szpinakiem 300g surówka z marchewki i selera 100g Kompot 200 ml <u>Alergeny: zboża zawierające gluten, mleko i jego przetwory, jaja, seler</u> Śniadanie: pieczywo graham 35g (1 szt.), bułka grahamka mała 60 g żółty ser 40g masło 10g dowolne warzywa 60g: pomidor, papryka, ogórek, ogórek kiszony, mix sałat 2g herbata 200 ml II Śniadanie: Kefir 1 szt. Kolacja: pieczywo graham 70g – 2 szt. masło 10g pasta rybna z twarogiem 100g dowolne warzywa 60g mix sałat 2g herbata 200 ml Posiłek nocny: pieczywo graham 70g – 2 szt. masło 10g serek śmietankowy homogenizowany 30g *warzywa krojone do kanapki typu ogórek 20g lub sałata 5g <u>Alergeny: gluten, mleko, jaja, ryba, seler, sezam, śladowe ilości soi i orzechów, gorczyca, dwutlenek siarki i siarczany</u>	Obiad: Zupa pejszanka z czerwoną soczewicą 350 ml Pierogi ruskie 300g, surówka z marchewki i jabłka 100g Kompot 200 ml <u>Alergeny: zboża zawierające gluten, mleko i jego przetwory, jaja, seler</u> Śniadanie: zupa mleczna z płatkami, rodzynkami i kokosem 300 ml bułka weka 60g masło 10g dżem 25g – 1 opakowanie herbata 200 ml cukier 5g Kolacja: pieczywo jasne 70g – 2 szt. masło 10g pasta rybna z twarogiem 100g warzywa 60g: pomidor lub starta marchewka lub gotowany burak, mix sałat 2g herbata 200 ml cukier 5g Posiłek nocny: Sok wielowarzywny <u>Alergeny: gluten, mleko, jaja, ryba, seler, sezam, śladowe ilości soi i orzechów, gorczyca, dwutlenek siarki i siarczany</u>
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	ENERGIA (kcal) 1977,7 BIAŁKO (g) 91,7 TŁUSZCZ (g) 71,1 NKT (g) 36,2 WĘGLOWODANY (g) 253,6 CUKRY (g) 44,4 BŁONNIK (g) 21,4 SÓD (mg) 2800,0	ENERGIA (kcal) 1994,4 BIAŁKO (g) 106,8 TŁUSZCZ (g) 81,4 NKT (g) 38,2 WĘGLOWODANY (g) 223,7 CUKRY (g) 24,9 BŁONNIK (g) 28,7 SÓD (mg) 2200,0	ENERGIA (kcal) 2000,6 BIAŁKO (g) 92,1 TŁUSZCZ (g) 71,0 NKT (g) 36,2 WĘGLOWODANY (g) 259,3 CUKRY (g) 47,9 BŁONNIK (g) 21,1 SÓD (mg) 2400,0

<p>Sobota</p> <p>I tydzień</p> <p>Daty:</p> <p>06.06.2026</p> <p>27.06.2026</p> <p>18.07.2026</p> <p>08.08.2026</p> <p>29.08.2026</p> <p>19.09.2026</p> <p>10.10.2026</p> <p>31.10.2026</p> <p>21.11.2026</p> <p>12.12.2026</p> <p>02.01.2027</p>	<p>Obiad: Krem marchewkowy z pomarańczą, imbirem i makaronem 350 ml Pulpeciki w sosie pomidorowym 130g, kasza gryczana 150g, ogórek kiszony 100g Kompot 200 ml <u>Alergeny: mleko i jego przetwory, jaja, seler</u></p> <p>Śniadanie: pieczywo mieszane 90g – 1 szt. graham, 2 szt. jasne szynka 40g ser żółty 20g masło 10g dowolne warzywa 60g herbata 200 ml cukier 5g Kolacja: pieczywo jasne 70g – 1 szt. jasne, 1 szt. graham masło 10g szynka drobiowa 40g sałatka jarzynowa 170g herbata 200 ml cukier 5g Posiłek nocny: Jogurt owocowy 1 szt. <u>Alergeny: gluten, mleko krowie, jaja, sezam, śladowe ilości soi i orzechów, gorczyca, dwutlenek siarki i siarczany</u></p>	<p>Obiad: Krem marchewkowy z pomarańczą i imbirem 350 ml Pulpeciki w sosie pomidorowym 130g, kasza gryczana 150g, ogórek kiszony 100g Kompot 200 ml <u>Alergeny: mleko i jego przetwory, jaja, seler</u></p> <p>Śniadanie: pieczywo graham 70g – 2 kromki szynka 40g serek Capresse 30g masło 10g dowolne warzywa 60g herbata 200 ml II Śniadanie: Sok pomidorowy Kolacja: pieczywo graham 70g – 2 szt. masło 10g szynka drobiowa 40g sałatka jarzynowa 170g herbata 200 ml Posiłek nocny: pieczywo graham 70g – 2 szt. masło 10g serek żółty 15g – 1 plaster *warzywa krojone do kanapki typu ogórek 20g lub sałata 5g <u>Alergeny: gluten, mleko krowie, jaja, sezam, śladowe ilości soi i orzechów, gorczyca, dwutlenek siarki i siarczany</u></p>	<p>Obiad: Krem marchewkowy z pomarańczą, imbirem i makaronem 350 ml Pulpeciki w sosie pomidorowym 130g, kasza gryczana 150g, ogórek kiszony 100g Kompot 200 ml <u>Alergeny: mleko i jego przetwory, jaja, seler</u></p> <p>Śniadanie: pieczywo jasnego 90g – 3 kromki masło 10g szynka drobiowa 40g serek Capresse 30g warzywa 60g: pomidor lub starta marchewka lub gotowany burak, mix sałat 10g herbata 200 ml cukier 5g Kolacja: pieczywo jasne 70g – 2 szt. masło 10g szynka drobiowa 40g sałatka jarzynowa 170g herbata 200 ml cukier 5g Posiłek nocny: Jogurt owocowy 1 szt. <u>Alergeny: gluten, mleko krowie, jaja, sezam, śladowe ilości soi i orzechów, gorczyca, dwutlenek siarki i siarczany</u></p>
<p>WARTOŚĆ ODŻYWCZA</p>	<p>ENERGIA (kcal) 1807,9 BIAŁKO (g) 77,0 TŁUSZCZ (g) 65,1 NKT (g) 25,3 WĘGLOWODANY (g) 211,5 CUKRY (g) 55,3 BŁONNIK (g) 21,8 SÓD (mg) 2060,0</p>	<p>ENERGIA (kcal) 1798,8 BIAŁKO (g) 90,3 TŁUSZCZ (g) 68,1 NKT (g) 29,4 WĘGLOWODANY (g) 226,7 CUKRY (g) 35,6 BŁONNIK (g) 33,7 SÓD (mg) 2640,0</p>	<p>ENERGIA (kcal) 1750,8 BIAŁKO (g) 85,7 TŁUSZCZ (g) 57,6 NKT (g) 25,0 WĘGLOWODANY (g) 231,0 CUKRY (g) 48,4 BŁONNIK (g) 20,0 SÓD (mg) 1800,0</p>

Niedziela I tydzień Daty:	Obiad: Rosół z makaronem 350 ml Schab pieczony z sosem żurawinowym 130 g, ziemniaki 150g, surówka z selera z rodzynkami 100g Kompot 200 ml <u>Alergeny: zboża zawierające gluten, jaja, seler</u> Śniadanie: pieczywo mieszane 90g – 1 szt. graham, 2 szt. jasne masło 10g pasztet drobiowy 70g mozzarella mini 30g dowolne warzywa 60g: pomidor, papryka, ogórek kiszony, mix sałat 2g kawa zbożowa z mlekiem 200 ml cukier 5g Kolacja: pieczywo jasne 70g – 1 szt. jasne, 1 szt. graham twarożek z ogórkiem i koperkiem 100g masło 10g dowolne warzywa 60g: ogórek świeży, ogórek kiszony, pomidor, papryka, mix sałat 2g lub kielki herbata 200 ml cukier 5g Posiłek nocny: Jogurt naturalny 1 szt. <u>Alergeny: gluten, mleko krowie, jaja, sezam, śladowe ilości soi i orzechów, gorczyca, dwutlenek siarki i siarczany</u>	Obiad: Rosół z makaronem pełnoziarnistym 350 ml Schab pieczony z sosem żurawinowym 130g, kasza jęczmienna 150g, surówka z selera z rodzynkami 100g Kompot 200 ml <u>Alergeny: zboża zawierające gluten, jaja, seler</u> Śniadanie: pieczywo graham 70g – 2 kromki masło 10g pasztet drobiowy 70g mozzarella mini 30g dowolne warzywa 60g: pomidor, papryka, ogórek kiszony, mix sałat 2g herbata 200 ml II Śniadanie: Owoc (120g) Kolacja: pieczywo graham 70g – 2 szt. twarożek z ogórkiem i koperkiem 100g masło 10g dowolne warzywa 60g: ogórek świeży, ogórek kiszony, pomidor, papryka, mix sałat 2g lub kielki herbata 200 ml Posiłek nocny: pieczywo graham 70g – 2 szt. masło 10g szynka drobiowa 30g *warzywa krojone do kanapki typu ogórek, papryka 20g lub sałata 5g <u>Alergeny: gluten, mleko krowie, jaja, sezam, śladowe ilości soi i orzechów, gorczyca, dwutlenek siarki i siarczany</u>	Obiad: Rosół z makaronem 350 ml Schab pieczony z sosem żurawinowym 130 g, ziemniaki 150g, marchewka z groszkiem 100g Kompot 200 ml <u>Alergeny: zboża zawierające gluten, jaja, seler</u> Śniadanie: pieczywo jasnego 90g – 3 szt. masło 10g pasztet drobiowy 70g mozzarella mini 30g warzywa 60g: pomidor lub starta marchewka lub gotowany burak, mix sałat 2g kawa zbożowa z mlekiem 200 ml cukier 5g Kolacja: pieczywo jasne 70g - 2 szt. twarożek z ogórkiem i koperkiem 100g warzywa 60g: pomidor lub starta marchewka lub gotowany burak mix sałat 2g masło 10g herbata 200 ml cukier 5g Posiłek nocny: Jogurt naturalny 1 szt. <u>Alergeny: gluten, mleko krowie, jaja, sezam, śladowe ilości soi i orzechów, gorczyca, dwutlenek siarki i siarczany</u>
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	ENERGIA (kcal) 2090,1 BIAŁKO (g) 82,4 TŁUSZCZ (g) 81,1 NKT (g) 30,0 WĘGLOWODANY (g) 253,2 CUKRY (g) 49,8 BŁONNIK (g) 33,1 SÓD (mg) 1006,1	ENERGIA (kcal) 1909,3 BIAŁKO (g) 99,1 TŁUSZCZ (g) 75,8 NKT (g) 29,0 WĘGLOWODANY (g) 230,8 CUKRY (g) 37,2 BŁONNIK (g) 35,7 SÓD (mg) 2680,0	ENERGIA (kcal) 1757,5 BIAŁKO (g) 100,7 TŁUSZCZ (g) 74,1 NKT (g) 30,6 WĘGLOWODANY (g) 231,0 CUKRY (g) 51,8 BŁONNIK (g) 27,2 SÓD (mg) 1640,0

II TYDZIEŃ	RODZAJ DIETY		
DZIEŃ TYGODNIA	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA
<p>Poniedziałek</p> <p>II tydzień</p> <p>Daty:</p> <p>08.06.2026</p> <p>29.06.2026</p> <p>20.07.2026</p> <p>10.08.2026</p> <p>31.08.2026</p> <p>21.09.2026</p> <p>12.10.2026</p> <p>02.11.2026</p> <p>23.11.2026</p> <p>14.12.2026</p>	<p>Obiad: Krem z pomidorów z serem mozzarella 350 ml Paski z fileta z kurczaka w zielonym sosie brokułowym 120g, kasza jęczmienna 150g, surówka z buraczków 120g Kompot 200 ml <u>Alergeny: zboża zawierające gluten, mleko i jego przetwory, seler</u></p> <p>Śniadanie: zupa mleczna z płatkami owsianymi, bananem 300 ml (starty banan, niekrojony) bułka pszenna 60g masło 10g dżem 25g herbata 200 ml cukier 5g</p> <p>Kolacja: pieczywo jasne 70g – 2 szt. masło 10g szynka 40g</p> <p>dowolne warzywa 60g: ogórek, pomidor, papryka, starta marchewka lub gotowany burak, mix sałat 2 g lub kielki herbata 200 ml cukier 5g</p> <p>Posiłek nocny: pieczywo graham 70g – 2 szt. masło 10g ser Capresse 15g *warzywa krojone do kanapki typu ogórek, papryka 20g lub sałata 5g <u>Alergeny: gluten, mleko krowie, sezam, śladowe ilości soi i orzechów, gorczyca, dwutlenek siarki i siarczany</u></p>	<p>Obiad: Krem z pomidorów z serem mozzarella 350 ml Paski z fileta z kurczaka w zielonym sosie brokułowym 120g, kasza jęczmienna 150g, surówka marchewka por 120g Kompot 200 ml <u>Alergeny: zboża zawierające gluten, mleko i jego przetwory, seler</u></p> <p>Śniadanie: pieczywo graham 1 kromka, bułka grahamka mała 60 g szynka 60g masło 10g dowolne warzywa 60g: ogórek świeży, pomidor, papryka, ogórek kiszony, mix sałat 2g herbata 200 ml II Śniadanie: owoc 1szt.</p> <p>Kolacja: pieczywo graham 70g – 2 szt. masło 10g szynka 40g</p> <p>dowolne warzywa 60g: ogórek, pomidor, papryka, ogórek kiszony, mix sałat 2g lub kielki herbata 200 ml</p> <p>Posiłek nocny: pieczywo graham 70g – 2 szt. masło 10g ser Capresse 15g *warzywa krojone do kanapki typu ogórek, papryka 20g lub sałata 5g <u>Alergeny: gluten, mleko krowie, sezam, śladowe ilości soi i orzechów, gorczyca, dwutlenek siarki i siarczany</u></p>	<p>Obiad: Krem z pomidorów 350 ml Paski z fileta z kurczaka w zielonym sosie brokułowym 120g, kasza jęczmienna 150g, surówka z buraczków 120g Kompot 200 ml <u>Alergeny: zboża zawierające gluten, mleko i jego przetwory, seler</u></p> <p>Śniadanie: zupa mleczna z płatkami owsianymi, bananem 300 ml (starty banan, nie krojony) bułka weka / pszenna 60g masło 10g dżem 25g herbata 200 ml cukier 5g</p> <p>Kolacja: pieczywo jasnego 70g – 2 szt. masło 10g szynka drobiowa 40g warzywa 60g: pomidor, starta marchewka lub gotowany burak, mix sałat 2g herbata 200 ml cukier 5g</p> <p>Posiłek nocny: pieczywo jasne 70g – 2 szt. masło 10g ser Capresse 15g *warzywa krojone do kanapki typu sałata 5g <u>Alergeny: gluten, mleko, sezam, śladowe ilości soi i orzechów, gorczyca, dwutlenek siarki i siarczany</u></p>
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	ENERGIA (kcal) 1964,0 BIAŁKO (g) 91,9 TŁUSZCZ (g) 64,7 NKT (g) 33,2 WĘGLOWODANY (g) 272,2 CUKRY (g) 64,3 BŁONNIK (g) 38,0 SÓD (mg) 1617,6	ENERGIA (kcal) 1680,9 BIAŁKO (g) 95,3 TŁUSZCZ (g) 52,7 NKT (g) 26,6 WĘGLOWODANY (g) 229,3 CUKRY (g) 38,8 BŁONNIK (g) 36,1 SÓD (mg) 2520,0	ENERGIA (kcal) 1872,0 BIAŁKO (g) 85,7 TŁUSZCZ (g) 54,1 NKT (g) 27,2 WĘGLOWODANY (g) 271,5 CUKRY (g) 58,1 BŁONNIK (g) 22,6 SÓD (mg) 1600,0

Wtorek II tydzień Daty:	Obiad: Zupa kalafiorowa 350 ml Spaghetti bolognese 300g, ogórek kiszony 100g Kompot 200 ml <u>Alergeny: zboża zawierające gluten, mleko i jego przetwory, seler</u> Śniadanie: pieczywo mieszane 90g (1szt.graham, 2 szt. jasne) pasta z tuńczykiem 100g ogórek kiszony 60g mix sałat 2g masło 10g herbata 200 ml cukier 5g Kolacja: pieczywo mieszane 70g – 1 szt. jasne, 1 szt. graham masło 10g sałatka (na zmianę co drugi tydzień): sałatka grecka z serem feta i pieczonym filetem z kurczaka 180-200g, w tym: 50 g filet z kurczaka, 20g sera feta / mozzarella lub sałatka selerowa 180-200g herbata 200 ml cukier 5g Posiłek nocny: Bułka maślana 1 szt. <u>Alergeny: gluten, mleko, jaja, ryba, seler, sezam, śladowe ilości soi i orzechów, gorczyca, dwutlenek siarki i siarczany</u>	Obiad: Zupa kalafiorowa bez zabeliania 350 ml Spaghetti bolognese pełnoziarniste 300g, ogórek kiszony 100g Kompot 200 ml <u>Alergeny: zboża zawierające gluten, seler</u> Śniadanie: pieczywo graham 70g – 2 szt. pasta z tuńczykiem 100g ogórek kiszony 60g masło 10g mix sałat 2g herbata 200 ml II Śniadanie: Sok pomidorowy 1 szt. Kolacja: pieczywo graham 70g – 2 kromki masło 10g sałatka (na zmianę co drugi tydzień): sałatka grecka z serem feta i pieczonym filetem z kurczaka 180-200g, w tym: 50 g filet z kurczaka, 20g sera feta / mozzarella lub sałatka selerowa 180-200g herbata 200 ml Posiłek nocny: pieczywo graham 70g – 2 szt. masło 10g ser homogenizowany 25g *warzywa krojone do kanapki typu ogórek 20g lub sałata 5g <u>Alergeny: gluten, mleko, jaja, ryba, seler, sezam, śladowe ilości soi i orzechów, gorczyca, dwutlenek siarki i siarczany</u>	Obiad: Zupa kalafiorowa 350 ml Spaghetti bolognese 300g, sałatka wiosenna na bazie sosu vinegrette 100g Kompot 200 ml <u>Alergeny: zboża zawierające gluten, mleko i jego przetwory, seler</u> Śniadanie: pieczywo jasne 90g – 3 szt. pasta z tuńczykiem 100g masło 10g warzywa 60g: pomidor lub starta marchewka lub gotowany burak, mix sałat 2g herbata 200 ml cukier 5g Kolacja: pieczywo jasne 70g – 2 szt. masło 10g sałatka (na zmianę co drugi tydzień): sałatka grecka z serem feta i pieczonym filetem z kurczaka 180-200g, w tym: 50 g filet z kurczaka, 20g sera feta / mozzarella lub sałatka selerowa 180-200g herbata 200 ml cukier 5g Posiłek nocny: Bułka maślana 1 szt. <u>Alergeny: gluten, mleko, jaja, ryba, seler, sezam, śladowe ilości soi i orzechów, gorczyca, dwutlenek siarki i siarczany</u>
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	ENERGIA (kcal) 1878,3 BIAŁKO (g) 95,8 TŁUSZCZ (g) 57,3 NKT (g) 19,0 WĘGLOWODANY (g) 263,4 CUKRY (g) 40,9 BŁONNIK (g) 35,3 SÓD (mg) 2560,0	ENERGIA (kcal) 1869,1 BIAŁKO (g) 94,1 TŁUSZCZ (g) 67,3 NKT (g) 28,1 WĘGLOWODANY (g) 240,9 CUKRY (g) 23,3 BŁONNIK (g) 37,9 SÓD (mg) 2680,0	ENERGIA (kcal) 1828,0 BIAŁKO (g) 92,1 TŁUSZCZ (g) 54,6 NKT (g) 17,1 WĘGLOWODANY (g) 262,1 CUKRY (g) 48,9 BŁONNIK (g) 33,3 SÓD (mg) 1840,0

<p>Środa</p> <p>II tydzień</p> <p>Daty:</p>	<p>Obiad: Zupa Minestrone z ciecierzycą 350 ml Pierogi z kaszą gryczaną i serem 10 szt. (300g), surówka z kiszonej kapusty 120g Kompot 200 ml <u>Alergeny: zboża zawierające gluten, mleko i jego przetwory, jaja, seler</u></p> <p>Śniadanie: pieczywo mieszane 90g – 1 szt. graham, 2 szt. jasne żółty ser 40g hummus 40g masło 10g dowolne warzywa 60g: ogórek, pomidor, papryka, ogórek kiszony lub gotowany burak, mix sałat 2g herbata 200 ml cukier 5g Kolacja: pieczywo mieszane 70g – 1 szt. jasne, 1 szt. graham masło 10g serek topiony 1 trójkąt szynka 40g mix sałat 2g lub kiełki dowolne warzywa 60g: pomidor lub ogórek lub papryka lub gotowany burak herbata 200 ml cukier 5g Posiłek nocny: Sok wielowarzywny 1 szt. <u>Alergeny: gluten, mleko krowie, jaja, sezam, śladowe ilości soi i orzechów, gorczyca, dwutlenek siarki i siarczany</u></p>	<p>Obiad: Zupa Minestrone z ciecierzycą 350 ml Pierogi z kaszą gryczaną i serem 10 szt., surówka z kiszonej kapusty 120g Kompot 200 ml <u>Alergeny: zboża zawierające gluten, mleko i jego przetwory, jaja, seler</u></p> <p>Śniadanie: pieczywo graham 70g – 2 szt. masło 10g żółty ser 2 plasterki 40g hummus 40g dowolne warzywa 60g: ogórek, pomidor, papryka, ogórek kiszony, mix sałat 2g herbata 200 ml II Śniadanie: Owoc Kolacja: pieczywo graham 70g – 2 szt. serek topiony 1 trójkąt szynka 40g mix sałat 2g lub kiełki, dowolne warzywa 60g herbata 200 ml Posiłek nocny: pieczywo graham 70g – 2 szt. masło 10g szynka 30g *warzywa krojone do kanapki typu ogórek, papryka 20g lub sałata 5g <u>Alergeny: gluten, mleko krowie, jaja, sezam, śladowe ilości soi i orzechów, gorczyca, dwutlenek siarki i siarczany</u></p>	<p>Obiad: Zupa Minestrone z ciecierzycą 350 ml Pierogi z kaszą gryczaną i serem 10 szt., mini marchewka 100g Kompot 200 ml <u>Alergeny: zboża zawierające gluten, mleko i jego przetwory, jaja, seler</u></p> <p>Śniadanie: pieczywo jasne 90g – 3 szt. masło 10g szynka drobiowa 40g dżem 25g – 1 opakowanie warzywa 60g: pomidor lub starta marchewka, gotowany burak, mix sałat 2g herbata 200 ml cukier 5g Kolacja: pieczywo jasne 70g – 2 szt. masło 10g serek topiony 1 trójkąt szynka 40g warzywa 60g – pomidor lub starta marchewka lub gotowany burak, mix sałat 2g herbata 200 ml cukier 5g Posiłek nocny: Sok wielowarzywny 1 szt. <u>Alergeny: gluten, mleko krowie, jaja, sezam, śladowe ilości soi i orzechów, gorczyca, dwutlenek siarki i siarczany</u></p>
<p>WARTOŚĆ ODŻYWCZA</p>	<p>ENERGIA (kcal) 2086,4 BIAŁKO (g) 60,4 TŁUSZCZ (g) 69,6 NKT (g) 26,6 WĘGLOWODANY (g) 310,3 CUKRY (g) 52,4 BŁONNIK (g) 23,7 SÓD (mg) 3373,0</p>	<p>ENERGIA (kcal) 2005,4 BIAŁKO (g) 85,7 TŁUSZCZ (g) 71,4 NKT (g) 29,4 WĘGLOWODANY (g) 268,0 CUKRY (g) 26,2 BŁONNIK (g) 30,7 SÓD (mg) 3360,0</p>	<p>ENERGIA (kcal) 1829,9 BIAŁKO (g) 74,7 TŁUSZCZ (g) 50,1 NKT (g) 22,1 WĘGLOWODANY (g) 278,8 CUKRY (g) 50,9 BŁONNIK (g) 22,7 SÓD (mg) 3280,0</p>

Czwartek II tydzień Daty:	Obiad: Zupa ryżowa z pietruszką 350 ml Kasza jęczmienna 150g, gulasz z warzywami 140g, surówka z czerwonej kapusty 100g Kompot 200 ml <u>Alergeny: zboża zawierające gluten, mleko i jego przetwory, seler</u> Śniadanie: pieczywo mieszane 90g – 1 szt. graham, 2 szt. jasne masło 10g twarożek z zieleniną 100g dowolne warzywa 60g: pomidor lub ogórek lub papryka lub gotowany burak, mix sałat 2g lub kiełki herbata 200 ml cukier 5g Kolacja: pieczywo mieszane 70g –1 szt. jasne, 1 szt. graham pasta jajeczna 100g (jajo, serek śmietankowy, kukurydza, zielenina) szynka 40g masło 10g dowolne warzywa 60g: pomidor lub papryka lub ogórek, ogórek kiszony, mix sałat 2g herbata 200 ml cukier 5g Posiłek nocny: Babka ucierana 1 plaster (40g) <u>Alergeny: gluten, mleko, sezam, śladowe ilości soi i orzechów, gorczyca, dwutlenek siarki i siarczany</u>	Obiad: Zupa ryżowa (ryż brązowy pełnoziarnisty) z pietruszką 350 ml Kasza gryczana 150g, gulasz z warzyw 140g, surówka z czerwonej kapusty 100g Kompot 200 ml <u>Alergeny: zboża zawierające gluten, seler</u> Śniadanie: pieczywo graham 70g – 2 szt. masło 10g twarożek z zieleniną 100g dowolne warzywa 60g: pomidor lub ogórek lub papryka, mix sałat 2g lub kiełki herbata 200 ml II Śniadanie: Jogurt naturalny 1 szt. Kolacja: pieczywo graham 70g – 2 szt. pasta jajeczna 100g (jajo, serek śmietankowy, kukurydza, zielenina) szynka 40g masło 10g dowolne warzywa 60g: pomidor, ogórek świeży lub papryka lub ogórek kiszony, mix sałat 2g herbata 200 ml Posiłek nocny: pieczywo graham 70g – 2 szt. masło 10g szynka drobiowa 30g *warzywa krojone do kanapki typu ogórek, papryka 20g lub sałata 5g <u>Alergeny: gluten, mleko, sezam, śladowe ilości soi i orzechów, gorczyca, dwutlenek siarki i siarczany</u>	Obiad: Zupa ryżowa z pietruszką 350 ml Kasza jęczmienna 150g, gulasz z warzywami 140g, bukiet gotowanych warzyw 100g Kompot 200 ml <u>Alergeny: zboża zawierające gluten, mleko i jego przetwory, seler</u> Śniadanie: pieczywo jasne 90g – 3 szt. twarożek zieleniną 100g masło 10g warzywa 60g: pomidor lub starta marchewka lub gotowany burak, mix sałat 2g herbata 200 ml cukier 5g Kolacja: pieczywo jasne 70g – 2 szt. pasta jajeczna 100g (jajo, serek śmietankowy, kukurydza, zielenina) szynka 40g masło 10g warzywa 60g: pomidor lub starta marchewka lub gotowany burak, mix sałat 2g herbata 200 ml cukier 5g Posiłek nocny: Babka ucierana 1 plaster (40g) <u>Alergeny: gluten, mleko, sezam, śladowe ilości soi i orzechów, gorczyca, dwutlenek siarki i siarczany</u>
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	ENERGIA (kcal) 1970,8 BIAŁKO (g) 97,8 TŁUSZCZ (g) 73,4 NKT (g) 21,5 WĘGLOWODANY (g) 242,1 CUKRY (g) 48,9 BŁONNIK (g) 27,5 SÓD (mg) 1998,0	ENERGIA (kcal) 1923,1 BIAŁKO (g) 109,6 TŁUSZCZ (g) 77,9 NKT (g) 24,3 WĘGLOWODANY (g) 212,3 CUKRY (g) 32,7 BŁONNIK (g) 30,7 SÓD (mg) 2400,0	ENERGIA (kcal) 2008,8 BIAŁKO (g) 101,7 TŁUSZCZ (g) 73,6 NKT (g) 21,5 WĘGLOWODANY (g) 248,2 CUKRY (g) 50,9 BŁONNIK (g) 24,3 SÓD (mg) 2200,0

Piątek II tydzień Daty:	Obiad: Zupa królewska z brokułem i szpinakiem 350 ml Ryba miruna z warzywami po grecku 140g, ziemniaki 150g, surówka wege z ogórkiem 100g Kompot 200 ml <u>Alergeny: mleko i jego przetwory, ryba, seler</u> Śniadanie: zupa mleczna z płatkami, rodzynekami i kokosem 300 ml bułka pszenna 60g masło 10g dżem 25g – 1 opakowanie herbata 200 ml cukier 5g Kolacja: pieczywo mieszane 70g – 1 szt. jasne, 1 szt. graham masło 10g pasta rybna z twarogiem 100g dowolne warzywa 60g mix sałat 10g herbata 200 ml cukier 5g Posiłek nocny: Sok wielowarzywny 1 szt. <u>Alergeny: gluten, mleko, ryba, seler, sezam, śladowe ilości soi i orzechów, gorczyca, dwutlenek siarki i siarczany</u>	Obiad: Zupa królewska z brokułem i szpinakiem 350 ml Ryba miruna z warzywami po grecku 140g, ryż brązowy 150g, surówka wege z ogórkiem 100g Kompot 200 ml <u>Alergeny: mleko i jego przetwory, ryba, seler</u> Śniadanie: pieczywo graham 35g (1 szt.), bułka grahamka mała 60 g żółty ser 40g masło 10g dowolne warzywa 60g: pomidor, papryka, ogórek, ogórek kiszony, mix sałat 2g herbata 200 ml II Śniadanie: Kefir 1 szt. Kolacja: pieczywo graham 70g – 2 szt. masło 10g pasta rybna z twarogiem 100g dowolne warzywa 60g mix sałat 2g herbata 200 ml Posiłek nocny: pieczywo graham 70g – 2 szt. masło 10g serek śmietankowy homogenizowany 30g *warzywa krojone do kanapki typu ogórek 20g lub sałata 5g <u>Alergeny: gluten, mleko, jaja, ryba, seler, sezam, śladowe ilości soi i orzechów, gorczyca, dwutlenek siarki i siarczany</u>	Obiad: Zupa królewska z brokułem i szpinakiem 350 ml Ryba miruna z warzywami po grecku 140g, ziemniaki 150g, surówka wege z ogórkiem 100g Kompot 200 ml <u>Alergeny: mleko i jego przetwory, ryba, seler</u> Śniadanie: zupa mleczna z płatkami, rodzynekami i kokosem 300 ml bułka weka 60g masło 10g dżem 25g – 1 opakowanie herbata 200 ml cukier 5g Kolacja: pieczywo jasne 70g – 2 szt. masło 10g pasta rybna z twarogiem 100g warzywa 60g: pomidor lub starta marchewka lub gotowany burak, mix sałat 2g herbata 200 ml cukier 5g Posiłek nocny: Sok wielowarzywny <u>Alergeny: gluten, mleko, jaja, ryba, seler, sezam, śladowe ilości soi i orzechów, gorczyca, dwutlenek siarki i siarczany</u>
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	ENERGIA (kcal) 1913,7 BIAŁKO (g) 83,3 TŁUSZCZ (g) 76,2 NKT (g) 30,9 WĘGLOWODANY (g) 236,0 CUKRY (g) 55,6 BŁONNIK (g) 25,3 SÓD (mg) 2448,0	ENERGIA (kcal) 1949,3 BIAŁKO (g) 92,0 TŁUSZCZ (g) 84,5 NKT (g) 39,4 WĘGLOWODANY (g) 223,6 CUKRY (g) 35,8 BŁONNIK (g) 34,7 SÓD (mg) 2280,0	ENERGIA (kcal) 1900,6 BIAŁKO (g) 82,6 TŁUSZCZ (g) 74,9 NKT (g) 30,7 WĘGLOWODANY (g) 237,5 CUKRY (g) 59,9 BŁONNIK (g) 27,7 SÓD (mg) 2400,0

Sobota II tydzień Daty:	Obiad: Zupa solferino 350 ml Pieczona łopatka w sosie pieczeniowym jasnym 120g, kasza jęczmienna 150g, surówka curry 120g Kompot 200 ml <u>Alergeny: zboża zawierające gluten, mleko i jego przetwory, seler</u> Śniadanie: pieczywo mieszane 90g – 1 szt. graham, 2 szt. jasne szynka 40g ser żółty 20g masło 10g dowolne warzywa 60g herbata 200 ml cukier 5g Kolacja: pieczywo jasne 70g – 1 szt. jasne, 1 szt. graham masło 10g szynka drobiowa 40g sałatka jarzynowa 170g herbata 200 ml cukier 5g Posiłek nocny: Jogurt owocowy 1 szt. <u>Alergeny: gluten, mleko krowie, jaja, sezam, śladowe ilości soi i orzechów, gorczyca, dwutlenek siarki i siarczany</u>	Obiad: Zupa solferino 350 ml Pieczona łopatka w sosie pieczeniowym jasnym 120g, kasza jęczmienna 150g, surówka curry 120g Kompot 200 ml <u>Alergeny: zboża zawierające gluten, seler</u> Śniadanie: pieczywo graham 70g – 2 kromki szynka 40g serek Capresse 30g masło 10g dowolne warzywa 60g herbata 200 ml II Śniadanie: Sok pomidorowy Kolacja: pieczywo graham 70g – 2 szt. masło 10g szynka drobiowa 40g sałatka jarzynowa 170g herbata 200 ml Posiłek nocny: pieczywo graham 70g – 2 szt. masło 10g serek żółty 15g – 1 plaster *warzywa krojone do kanapki typu ogórek 20g lub sałata 5g <u>Alergeny: gluten, mleko krowie, jaja, sezam, śladowe ilości soi i orzechów, gorczyca, dwutlenek siarki i siarczany</u>	Obiad: Zupa solferino 350 ml Pieczona łopatka w sosie pieczeniowym jasnym 120g, kasza jęczmienna 150g, surówka z marchewki i jabłka 100g Kompot 200 ml <u>Alergeny: zboża zawierające gluten, mleko i jego przetwory, seler</u> Śniadanie: pieczywo jasnego 90g – 3 kromki masło 10g szynka drobiowa 40g serek Capresse 30g warzywa 60g: pomidor lub starta marchewka lub gotowany burak, mix sałat 10g herbata 200 ml cukier 5g Kolacja: pieczywo jasne 70g – 2 szt. masło 10g szynka drobiowa 40g sałatka jarzynowa 170g herbata 200 ml cukier 5g Posiłek nocny: Jogurt owocowy 1 szt. <u>Alergeny: gluten, mleko krowie, jaja, sezam, śladowe ilości soi i orzechów, gorczyca, dwutlenek siarki i siarczany</u>
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	ENERGIA (kcal) 1751,7 BIAŁKO (g) 93,2 TŁUSZCZ (g) 69,4 NKT (g) 27,5 WĘGLOWODANY (g) 174,8 CUKRY (g) 39,5 BŁONNIK (g) 26,1 SÓD (mg) 2040,0	ENERGIA (kcal) 1838,7 BIAŁKO (g) 103,6 TŁUSZCZ (g) 77,0 NKT (g) 31,6 WĘGLOWODANY (g) 198,9 CUKRY (g) 27,5 BŁONNIK (g) 36,4 SÓD (mg) 2720,0	ENERGIA (kcal) 1768,8 BIAŁKO (g) 100,2 TŁUSZCZ (g) 69,2 NKT (g) 28,1 WĘGLOWODANY (g) 196,1 CUKRY (g) 36,5 BŁONNIK (g) 23,1 SÓD (mg) 2240,0

<p>Niedziela</p> <p>II tydzień</p> <p>Daty:</p>	<p>Obiad: Rosół z makaronem 350 ml Filet z kurczaka z pomidorami i bazylią 120g, ziemniaki 150g, surówka wiosenna na bazie vinegrette 100g Kompot 200 ml <u>Alergeny: zboża zawierające gluten, jaja, seler</u></p> <p>Śniadanie: pieczywo mieszane 90g – 1 szt. graham, 2 szt. jasne masło 10g pasztet drobiowy 70g mozzarella mini 30g dowolne warzywa 60g: pomidor, papryka, ogórek kiszony, mix sałat 2g kawa zbożowa z mlekiem 200 ml cukier 5g</p> <p>Kolacja: pieczywo jasne 70g – 1 szt. jasne, 1 szt. graham twarożek z ogórkiem i koperkiem 100g masło 10g dowolne warzywa 60g: ogórek świeży, ogórek kiszony, pomidor, papryka, mix sałat 2g lub kiełki herbata 200 ml cukier 5g</p> <p>Posiłek nocny: Jogurt naturalny 1 szt. <u>Alergeny: gluten, mleko krowie, jaja, sezam, śladowe ilości soi i orzechów, gorczyca, dwutlenek siarki i siarczany</u></p>	<p>Obiad: Rosół z makaronem pełnoziarnistym 350 ml Filet z kurczaka z pomidorami i bazylią 120g, ziemniaki gotowane w całości 150g, surówka wiosenna na bazie vinegrette 100g Kompot 200 ml <u>Alergeny: zboża zawierające gluten, jaja, seler</u></p> <p>Śniadanie: pieczywo graham 70g – 2 kromki masło 10g pasztet drobiowy 70g mozzarella mini 30g dowolne warzywa 60g – pomidor, papryka, ogórek kiszony, mix sałat 2g herbata 200 ml</p> <p>II Śniadanie: Owoc (120g)</p> <p>Kolacja: pieczywo graham 70g – 2 szt. twarożek z ogórkiem i koperkiem 100g masło 10g dowolne warzywa 60g: ogórek świeży, ogórek kiszony, pomidor, papryka, mix sałat 2g lub kiełki herbata 200 ml</p> <p>Posiłek nocny: pieczywo graham 70g – 2 szt. masło 10g szynka drobiowa 30g *warzywa krojone do kanapki typu ogórek, papryka 20g lub sałata 2g <u>Alergeny: gluten, mleko krowie, jaja, sezam, śladowe ilości soi i orzechów, gorczyca, dwutlenek siarki i siarczany</u></p>	<p>Obiad: Rosół z makaronem 350 ml Filet z kurczaka z pomidorami i bazylią 120g, ziemniaki 150g, surówka wiosenna na bazie vinegrette 100g Kompot 200 ml <u>Alergeny: zboża zawierające gluten, jaja, seler</u></p> <p>Śniadanie: pieczywo jasnego 90g – 3 szt. masło 10g pasztet drobiowy 70g mozzarella mini 30g warzywa 60g: pomidor lub starta marchewka lub gotowany burak, mix sałat 2g kawa zbożowa z mlekiem 200 ml cukier 5g</p> <p>Kolacja: pieczywo jasne 70g - 2 szt. twarożek z ogórkiem i koperkiem 100g warzywa 60g: pomidor lub starta marchewka lub gotowany burak mix sałat 2g masło 10g herbata 200 ml cukier 5g</p> <p>Posiłek nocny: Jogurt naturalny 1 szt. <u>Alergeny: gluten, mleko krowie, jaja, sezam, śladowe ilości soi i orzechów, gorczyca, dwutlenek siarki i siarczany</u></p>
<p>WARTOŚĆ ODŻYWCZA</p>	<p>ENERGIA (kcal) 2018,7 BIAŁKO (g) 85,5 TŁUSZCZ (g) 80,9 NKT (g) 28,6 WĘGLOWODANY (g) 228,9 CUKRY (g) 36,5 BŁONNIK (g) 25,0 SÓD (mg) 3080,0</p>	<p>ENERGIA (kcal) 1949,3 BIAŁKO (g) 92,0 TŁUSZCZ (g) 84,5 NKT (g) 39,4 WĘGLOWODANY (g) 223,6 CUKRY (g) 35,8 BŁONNIK (g) 34,7 SÓD (mg) 2280,0</p>	<p>ENERGIA (kcal) 1740,2 BIAŁKO (g) 103,2 TŁUSZCZ (g) 80,1 NKT (g) 28,5 WĘGLOWODANY (g) 218,5 CUKRY (g) 40,0 BŁONNIK (g) 22,3 SÓD (mg) 2520,0</p>

III TYDZIEŃ	RODZAJ DIETY		
DZIEŃ TYGODNIA	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA
Poniedziałek III tydzień Daty: 15.06.2026 06.07.2026 27.07.2026 17.08.2026 07.09.2026 28.09.2026 19.10.2026 09.11.2026 30.11.2026 21.12.2026	Obiad: Barszcz czerwony z jajkiem 350 ml Ryż z jabłkami i sosem waniliowym 250g, surówka z marchewki 100g Kompot 200 ml <u>Alergeny: mleko i jego przetwory, jaja, seler</u> Śniadanie: zupa mleczna z płatkami owsianymi, bananem 300 ml (starty banan, niekrojony) bułka pszenna 60g masło 10g dżem 25g herbata 200 ml cukier 5g Kolacja: pieczywo jasne 70g – 2 szt. masło 10g szynka 40g dowolne warzywa 60g: ogórek, pomidor, papryka, starta marchewka lub gotowany burak, mix sałat 2 g lub kiełki herbata 200 ml cukier 5g Posiłek nocny: pieczywo graham 70g – 2 szt. masło 10g ser Capresse 15g *warzywa krojone do kanapki typu ogórek, papryka 20g lub sałata 5g <u>Alergeny: gluten, mleko krowie, sezam, śladowe ilości soi i orzechów, gorczyca, dwutlenek siarki i siarczany</u>	Obiad: Barszcz czerwony bez zabielenia z jajkiem 350 ml Risotto z mięsem z kurczaka i warzywami 250g, mix sałat z vinegrette 100g Kompot 200 ml <u>Alergeny: mleko i jego przetwory, jaja, seler</u> Śniadanie: pieczywo graham 1 kromka, bułka grahamka mała 60 g szynka 60g masło 10g dowolne warzywa 60g: ogórek świeży, pomidor, papryka, ogórek kiszony, mix sałat 2g herbata 200 ml II Śniadanie: owoc 1szt. Kolacja: pieczywo graham 70g – 2 szt. masło 10g szynka 40g dowolne warzywa 60g: ogórek, pomidor, papryka, ogórek kiszony, mix sałat 2g lub kiełki herbata 200 ml Posiłek nocny: pieczywo graham 70g – 2 szt. masło 10g ser Capresse 15g *warzywa krojone do kanapki typu ogórek, papryka 20g lub sałata 5g <u>Alergeny: gluten, mleko krowie, sezam, śladowe ilości soi i orzechów, gorczyca, dwutlenek siarki i siarczany</u>	Obiad: Barszcz czerwony z jajkiem 350 ml Ryż z jabłkami i sosem waniliowym 250g, surówka z marchewki 100g Kompot 200 ml <u>Alergeny: mleko i jego przetwory, jaja, seler</u> Śniadanie: zupa mleczna z płatkami owsianymi, bananem 300 ml (starty banan, nie krojony) bułka weka / pszenna 60g masło 10g dżem 25g herbata 200 ml cukier 5g Kolacja: pieczywo jasnego 70g – 2 szt. masło 10g szynka drobiowa 40g warzywa 60g: pomidor, starta marchewka lub gotowany burak, mix sałat 2g herbata 200 ml cukier 5g Posiłek nocny: pieczywo jasne 70g – 2 szt. masło 10g ser Capresse 15g *warzywa krojone do kanapki typu sałata 5g <u>Alergeny: gluten, mleko, sezam, śladowe ilości soi i orzechów, gorczyca, dwutlenek siarki i siarczany</u>
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	ENERGIA (kcal) 1855,4 BIAŁKO (g) 65,0 TŁUSZCZ (g) 71,5 NKT (g) 33,6 WĘGLOWODANY (g) 248,5 CUKRY (g) 75,7 BŁONNIK (g) 27,0 SÓD (mg) 1853,6	ENERGIA (kcal) 1715,5 BIAŁKO (g) 85,6 TŁUSZCZ (g) 64,0 NKT (g) 23,5 WĘGLOWODANY (g) 212,5 CUKRY (g) 19,7 BŁONNIK (g) 28,3 SÓD (mg) 2520,0	ENERGIA (kcal) 1800,8 BIAŁKO (g) 62,9 TŁUSZCZ (g) 66,8 NKT (g) 31,6 WĘGLOWODANY (g) 245,5 CUKRY (g) 69,5 BŁONNIK (g) 19,7 SÓD (mg) 1920,0

<p>Wtorek</p> <p>III tydzień</p> <p>Daty:</p> <p>16.06.2026</p> <p>07.07.2026</p> <p>28.07.2026</p> <p>18.08.2026</p> <p>08.09.2026</p> <p>29.09.2026</p> <p>20.10.2026</p> <p>10.11.2026</p> <p>01.12.2026</p> <p>22.12.2026</p>	<p>Obiad: Zupa jarzynowa z groszkiem 350 ml Medaliony drobiowe 120g, kopytka 150g, surówka z buraczków 100g Kompot 200 ml <u>Alergeny: zboża zawierające gluten, mleko i jego przetwory, jaja, seler</u></p> <p>Śniadanie: pieczywo mieszane 90g (1szt.graham, 2 szt. jasne) pasta z tuńczykiem 100g ogórek kiszony 60g mix sałat 2g masło 10g herbata 200 ml cukier 5g</p> <p>Kolacja: pieczywo mieszane 70g – 1 szt. jasne, 1 szt. graham masło 10g sałatka (na zmianę co drugi tydzień): sałatka grecka z serem feta i pieczonym filetem z kurczaka 180-200g, w tym: 50 g filet z kurczaka, 20g sera feta / mozzarella lub sałatka selerowa 180-200g herbata 200 ml cukier 5g</p> <p>Posiłek nocny: Bułka maślana 1 szt. <u>Alergeny: gluten, mleko, jaja, ryba, seler, sezam, śladowe ilości soi i orzechów, gorczyca, dwutlenek siarki i siarczany</u></p>	<p>Obiad: Zupa jarzynowa z groszkiem 350 ml Medaliony drobiowe 120g, kasza pęczak 150g, surówka z czerwonej kapusty 100g Kompot 200 ml <u>Alergeny: zboża zawierające gluten, jaja, seler</u></p> <p>Śniadanie: pieczywo graham 70g – 2 szt. pasta z tuńczykiem 100g ogórek kiszony 60g masło 10g mix sałat 2g herbata 200 ml</p> <p>II Śniadanie: Sok pomidorowy 1 szt.</p> <p>Kolacja: pieczywo graham 70g – 2 kromki masło 10g sałatka (na zmianę co drugi tydzień): sałatka grecka z serem feta i pieczonym filetem z kurczaka 180-200g, w tym: 50 g filet z kurczaka, 20g sera feta / mozzarella lub sałatka selerowa 180-200g herbata 200 ml</p> <p>Posiłek nocny: pieczywo graham 70g – 2 szt. masło 10g ser homogenizowany 25g *warzywa krojone do kanapki typu ogórek 20g lub sałata 2g <u>Alergeny: gluten, mleko, jaja, ryba, seler, sezam, śladowe ilości soi i orzechów, gorczyca, dwutlenek siarki i siarczany</u></p>	<p>Obiad: Zupa jarzynowa z groszkiem 350 ml Medaliony drobiowe 120g, kopytka 150g, surówka z buraczków 100g Kompot 200 ml <u>Alergeny: zboża zawierające gluten, mleko i jego przetwory, jaja, seler</u></p> <p>Śniadanie: pieczywo jasne 90g – 3 szt. pasta z tuńczykiem 100g masło 10g warzywa 60g: pomidor lub starta marchewka lub gotowany burak, mix sałat 2g herbata 200 ml cukier 5g</p> <p>Kolacja: pieczywo jasne 70g – 2 szt. masło 10g sałatka (na zmianę co drugi tydzień): sałatka grecka z serem feta i pieczonym filetem z kurczaka 180-200g, w tym: 50 g filet z kurczaka, 20g sera feta / mozzarella lub sałatka selerowa 180-200g herbata 200 ml cukier 5g</p> <p>Posiłek nocny: Bułka maślana 1 szt. <u>Alergeny: gluten, mleko, jaja, ryba, seler, sezam, śladowe ilości soi i orzechów, gorczyca, dwutlenek siarki i siarczany</u></p>
<p>WARTOŚĆ ODŻYWCZA</p>	<p>ENERGIA (kcal) 1872,5 BIAŁKO (g) 111,4 TŁUSZCZ (g) 74,1 NKT (g) 30,7 WĘGLOWODANY (g) 202,9 CUKRY (g) 32,1 BŁONNIK (g) 25,5 SÓD (mg) 2400,0</p>	<p>ENERGIA (kcal) 1723,5 BIAŁKO (g) 96,6 TŁUSZCZ (g) 64,2 NKT (g) 28,8 WĘGLOWODANY (g) 204,8 CUKRY (g) 21,5 BŁONNIK (g) 31,7 SÓD (mg) 2440,0</p>	<p>ENERGIA (kcal) 1842,2 BIAŁKO (g) 110,7 TŁUSZCZ (g) 71,4 NKT (g) 28,8 WĘGLOWODANY (g) 201,6 CUKRY (g) 40,1 BŁONNIK (g) 23,5 SÓD (mg) 1680,0</p>

Środa III tydzień Daty:	Obiad: Zupa pomidorowa zabieleną z ryżem 350 ml Naleśniki z twarogiem 2 szt. – 250g, sałatka owocowa 80g, sałata zielona z ananasem i sosem vinegrette 80g Kompot 200 ml <i>Alergeny: zboża zawierające gluten, mleko i jego przetwory, jaja, seler</i> Śniadanie: pieczywo mieszane 90g – 1 szt. graham, 2 szt. jasne żółty ser 40g hummus 40g masło 10g dowolne warzywa 60g: ogórek, pomidor, papryka, ogórek kiszony lub gotowany burak, mix sałat 2g herbata 200 ml cukier 5g Kolacja: pieczywo mieszane 70g – 1 szt. jasne, 1 szt. graham masło 10g serek topiony 1 trójkąt szynka 40g mix sałat 2g lub kiełki warzywa 60g: pomidor lub ogórek lub papryka lub gotowany burak herbata 200 ml cukier 5g Posiłek nocny: Sok wielowarzywny 1 szt. <i>Alergeny: gluten, mleko krowie, jaja, sezam, śladowe ilości soi i orzechów, gorczyca, dwutlenek siarki i siarczany</i>	Obiad: Zupa pomidorowa z ryżem brązowym bez zabielenia 350 ml Gryczaniki z sosem z białych warzyw, sałata zielona z warzywami sosem vinegrette 100g Kompot 200 ml <i>Alergeny: zboża zawierające gluten, jaja, seler</i> Śniadanie: pieczywo graham 70g – 2 szt. masło 10g żółty ser 2 plasterki 40g hummus 40g dowolne warzywa 60g: ogórek, pomidor, papryka, ogórek kiszony, mix sałat 2g herbata 200 ml II Śniadanie: Owoc Kolacja: pieczywo graham 70g – 2 szt. serek topiony 1 trójkąt szynka 40g mix sałat 2g lub kiełki, dowolne warzywa 60g herbata 200 ml Posiłek nocny: pieczywo graham 70g – 2 szt. masło 10g szynka 30g *warzywa krojone do kanapki typu ogórek, papryka 20g lub sałata 2g <i>Alergeny: gluten, mleko krowie, jaja, sezam, śladowe ilości soi i orzechów, gorczyca, dwutlenek siarki i siarczany</i>	Obiad: Zupa pomidorowa zabieleną z ryżem 350 ml Naleśniki z twarogiem 2 szt. – 250g, sałatka owocowa 80g, sałata zielona z ananasem i sosem vinegrette 80g Kompot 200 ml <i>Alergeny: zboża zawierające gluten, mleko i jego przetwory, jaja, seler</i> Śniadanie: pieczywo jasne 90g – 3 szt. masło 10g szynka drobiowa 40g dżem 25g – 1 opakowanie warzywa 60g: pomidor lub starta marchewka, gotowany burak, mix sałat 2g herbata 200 ml cukier 5g Kolacja: pieczywo jasne 70g – 2 szt. masło 10g serek topiony 1 trójkąt szynka 40g warzywa 60g: pomidor lub starta marchewka lub gotowany burak, mix sałat 2g herbata 200 ml cukier 5g Posiłek nocny: Sok wielowarzywny 1 szt. <i>Alergeny: gluten, mleko krowie, jaja, sezam, śladowe ilości soi i orzechów, gorczyca, dwutlenek siarki i siarczany</i>
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	ENERGIA (kcal) 1940,9 BIAŁKO (g) 84,3 TŁUSZCZ (g) 74,7 NKT (g) 35,0 WĘGLOWODANY (g) 241,4 CUKRY (g) 70,4 BŁONNIK (g) 20,0 SÓD (mg) 3360,0	ENERGIA (kcal) 1796,2 BIAŁKO (g) 81,5 TŁUSZCZ (g) 78,9 NKT (g) 29,0 WĘGLOWODANY (g) 206,3 CUKRY (g) 25,7 BŁONNIK (g) 36,3 SÓD (mg) 3280,0	ENERGIA (kcal) 1801,4 BIAŁKO (g) 80,5 TŁUSZCZ (g) 55,7 NKT (g) 29,5 WĘGLOWODANY (g) 253,4 CUKRY (g) 77,6 BŁONNIK (g) 17,1 SÓD (mg) 2840,0

Czwartek III tydzień Daty:	Obiad: Zupa grysikowa na rosole z delikatnymi warzywami 350ml Kotlet mielony z łopatki wieprzowej, pieczony na warzywach 100g, ziemniaki 150g, marchewka gotowana z groszkiem 100g Kompot 200 ml <u>Alergeny: zboża zawierające gluten, jaja, seler</u>	Obiad: Zupa na rosole z delikatnymi warzywami 350ml Kotlet mielony z łopatki wieprzowej, pieczony na warzywach 100g, ryż brązowy 150g, surówka z kiszzonej kapusty 100g Kompot 200 ml <u>Alergeny: zboża zawierające gluten, jaja, seler</u>	Obiad: Zupa grysikowa na rosole z delikatnymi warzywami 350ml Filet z kurczaka w ziołach pieczony na warzywach 100g, ziemniaki 150g, marchewka gotowana z groszkiem 100g Kompot 200 ml <u>Alergeny: zboża zawierające gluten, jaja, seler</u>
18.06.2026	Śniadanie: pieczywo mieszane 90g – 1 szt. graham, 2 szt. jasne	Śniadanie: pieczywo graham 70g – 2 szt.	Śniadanie: pieczywo jasne 90g – 3 szt.
09.07.2026	masło 10g	masło 10g	masło 10g
30.07.2026	twarożek z zieleniną 100g	twarożek z zieleniną 100g	twarożek zieleniną 100g
20.08.2026	dowolne warzywa 60g: pomidor lub ogórek lub papryka lub gotowany burak	dowolne warzywa 60g: pomidor lub ogórek lub papryka	warzywa 60g: pomidor lub starta marchewka lub gotowany burak, mix sałat 2g
10.09.2026	mix sałat 2g lub kiełki	mix sałat 2g lub kiełki	herbata 200 ml
01.10.2026	herbata 200 ml	herbata 200 ml	cukier 5g
22.10.2026	cukier 5g	II Śniadanie: Jogurt naturalny 1 szt.	cukier 5g
12.11.2026	Kolacja: pieczywo mieszane 70g – 1 szt. jasne, 1 szt. graham	Kolacja: pieczywo graham 70g – 2 szt.	Kolacja: pieczywo jasne 70g – 2 szt.
03.12.2026	pasta jajeczna 100g (jajo, serek śmietankowy, kukurydza, zielenina)	pasta jajeczna 100g (jajo, serek śmietankowy, kukurydza, zielenina)	pasta jajeczna 100g (jajo, serek śmietankowy, kukurydza, zielenina)
24.12.2026	szynka 40g	szynka 40g	szynka 40g
03.12.2026	masło 10g	masło 10g	masło 10g
03.12.2026	dowolne warzywa 60g: pomidor lub papryka lub ogórek, ogórek kiszony, mix sałat 2g	dowolne warzywa 60g: pomidor, ogórek świeży lub papryka lub ogórek kiszony, mix sałat 2g	warzywa 60g: pomidor lub starta marchewka lub gotowany burak, mix sałat 2g
03.12.2026	herbata 200 ml	herbata 200 ml	herbata 200 ml
03.12.2026	cukier 5g	Posiłek nocny: pieczywo graham 70g – 2 szt.	cukier 5g
03.12.2026	Posiłek nocny: Babka ucierana 1 plaster (40g)	masło 10g	Posiłek nocny: Babka ucierana 1 plaster (40g)
03.12.2026	<u>Alergeny: gluten, mleko, sezam, śladowe ilości soi i orzechów, gorczyca, dwutlenek siarki i siarczany</u>	szynka drobiowa 30g	<u>Alergeny: gluten, mleko, sezam, śladowe ilości soi i orzechów, gorczyca, dwutlenek siarki i siarczany</u>
03.12.2026		*warzywa krojone do kanapki typu ogórek, papryka 20g lub sałata 5g	
03.12.2026		<u>Alergeny: gluten, mleko, sezam, śladowe ilości soi i orzechów, gorczyca, dwutlenek siarki i siarczany</u>	
03.12.2026			
03.12.2026			
03.12.2026			
03.12.2026			
03.12.2026			
03.12.2026			
03.12.2026			
03.12.2026			
03.12.2026			
03.12.2026			
03.12.2026			
03.12.2026			
03.12.2026			
03.12.2026			
03.12.2026			
03.12.2026			
03.12.2026			
03.12.2026			
03.12.2026			
03.12.2026			
03.12.2026			
03.12.2026			
03.12.2026			
03.12.2026			
03.12.2026			
03.12.2026			
03.12.2026			
03.12.2026			
03.12.2026			
03.12.2026			
03.12.2026			
03.12.2026			
03.12.2026			
03.12.2026			
03.12.2026			
03.12.2026			
03.12.2026			
03.12.2026			
03.12.2026			
03.12.2026			
03.12.2026			
03.12.2026			
03.12.2026			
03.12.2026			
03.12.2026			
03.12.2026			
03.12.2026			
03.12.2026			
03.12.2026			
03.12.2026			
03.12.2026			
03.12.2026			
03.12.2026			
03.12.2026			
03.12.2026			
03.12.2026			
03.12.2026			
03.12.2026			
03.12.2026			
03.12.2026			
03.12.2026			
03.12.2026			
03.12.2026			
03.12.2026			
03.12.2026			
03.12.2026			
03.12.2026			
03.12.2026			
03.12.2026			
03.12.2026			
03.12.2026			
03.12.2026			

Piątek III tydzień Daty:	Obiad: Zupa z dyni 350 ml Ryba miruna w sosie koperkowym 120g, kasza gryczana 150g, czerwony colesław 100g Kompot 200 ml <u>Alergeny: zboża zawierające gluten, mleko i jego przetwory, ryba, seler</u> Śniadanie: zupa mleczna z płatkami, rodzynekami i kokosem 300 ml bułka pszenna 60g masło 10g dżem 25g – 1 opakowanie herbata 200 ml cukier 5g Kolacja: pieczywo mieszane 70g – 1 szt. jasne, 1 szt. graham masło 10g pasta rybna z twarogiem 100g dowolne warzywa 60g mix sałat 10g herbata 200 ml cukier 5g Posiłek nocny: Sok wielowarzywny 1 szt. <u>Alergeny: gluten, mleko, ryba, seler, sezam, śladowe ilości soi i orzechów, gorczyca, dwutlenek siarki i siarczany</u>	Obiad: Zupa z dyni bez zabielenia 350 ml Ryba miruna w sosie koperkowym 120g, kasza gryczana 150g, czerwony colesław 100g Kompot 200 ml <u>Alergeny: zboża zawierające gluten, ryba, seler</u> Śniadanie: pieczywo graham 35g (1 szt.), bułka grahamka mała 60 g żółty ser 40g masło 10g dowolne warzywa 60g: pomidor, papryka, ogórek, ogórek kiszony, mix sałat 2g herbata 200 ml II Śniadanie: Kefir 1 szt. Kolacja: pieczywo graham 70g – 2 szt. masło 10g pasta rybna z twarogiem 100g dowolne warzywa 60g mix sałat 2g herbata 200 ml Posiłek nocny: pieczywo graham 70g – 2 szt. masło 10g serek śmietankowy homogenizowany 30g *warzywa krojone do kanapki typu ogórek 20g lub sałata 5g <u>Alergeny: gluten, mleko, jaja, ryba, seler, sezam, śladowe ilości soi i orzechów, gorczyca, dwutlenek siarki i siarczany</u>	Obiad: Zupa z dyni 350 ml Ryba miruna w sosie koperkowym 120g, kasza gryczana 150g, sałata z warzywami mix 100g Kompot 200 ml <u>Alergeny: zboża zawierające gluten, mleko i jego przetwory, ryba, seler</u> Śniadanie: zupa mleczna z płatkami, rodzynekami i kokosem 300 ml bułka weka 60g masło 10g dżem 25g – 1 opakowanie herbata 200 ml cukier 5g Kolacja: pieczywo jasne 70g – 2 szt. masło 10g pasta rybna z twarogiem 100g warzywa 60g: pomidor lub starta marchewka lub gotowany burak, mix sałat 2g herbata 200 ml cukier 5g Posiłek nocny: Sok wielowarzywny <u>Alergeny: gluten, mleko, jaja, ryba, seler, sezam, śladowe ilości soi i orzechów, gorczyca, dwutlenek siarki i siarczany</u>
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	ENERGIA (kcal) 1848,8 BIAŁKO (g) 87,9 TŁUSZCZ (g) 66,4 NKT (g) 23,7 WĘGLOWODANY (g) 223,8 CUKRY (g) 33,5 BŁONNIK (g) 20,5 SÓD (mg) 2400,0	ENERGIA (kcal) 1912,9 BIAŁKO (g) 96,9 TŁUSZCZ (g) 81,1 NKT (g) 33,2 WĘGLOWODANY (g) 200,7 CUKRY (g) 14,5 BŁONNIK (g) 24,9 SÓD (mg) 2200,0	ENERGIA (kcal) 1871,7 BIAŁKO (g) 88,3 TŁUSZCZ (g) 66,3 NKT (g) 23,7 WĘGLOWODANY (g) 229,5 CUKRY (g) 37,0 BŁONNIK (g) 20,2 SÓD (mg) 2000,0

<p>Sobota</p> <p>III tydzień</p> <p>Daty:</p> <p>20.06.2026</p> <p>11.07.2026</p> <p>01.08.2026</p> <p>22.08.2026</p> <p>12.09.2026</p> <p>03.10.2026</p> <p>24.10.2026</p> <p>14.11.2026</p> <p>05.12.2026</p> <p>26.12.2026</p>	<p>Obiad: Zupa jarzynowa z zieloną pietruszką 350 ml Rolada schabowa faszerowana mięsem drobiowym z sosem śliwkowym 120g, kasza jaglana 150g, surówka wege z ogórkiem 100g Kompot 200 ml <u>Alergeny: zboża zawierające gluten, mleko i jego przetwory, jaja, seler</u></p> <p>Śniadanie: pieczywo mieszane 90g – 1 szt. graham, 2 szt. jasne szynka 40g ser żółty 20g masło 10g dowolne warzywa 60g herbata 200 ml cukier 5g</p> <p>Kolacja: pieczywo jasne 70g – 1 szt. jasne, 1 szt. graham masło 10g szynka drobiowa 40g sałatka jarzynowa 170g herbata 200 ml cukier 5g</p> <p>Posiłek nocny: Jogurt owocowy 1 szt. <u>Alergeny: gluten, mleko krowie, jaja, sezam, śladowe ilości soi i orzechów, gorczyca, dwutlenek siarki i siarczany</u></p>	<p>Obiad: Zupa jarzynowa z zieloną pietruszką, bez zabielenia 350 ml Rolada schabowa faszerowana mięsem drobiowym z sosem śliwkowym 120g, kasza jaglana 150g, surówka wege z ogórkiem 100g Kompot 200 ml <u>Alergeny: zboża zawierające gluten, mleko i jego przetwory, jaja, seler</u></p> <p>Śniadanie: pieczywo graham 70g – 2 kromki szynka 40g serek Capresse 30g masło 10g dowolne warzywa 60g herbata 200 ml</p> <p>II Śniadanie: Sok pomidorowy</p> <p>Kolacja: pieczywo graham 70g – 2 szt. masło 10g szynka drobiowa 40g sałatka jarzynowa 170g herbata 200 ml</p> <p>Posiłek nocny: pieczywo graham 70g – 2 szt. masło 10g serek żółty 15g – 1 plaster *warzywa krojone do kanapki typu ogórek 20g lub sałata 5g <u>Alergeny: gluten, mleko krowie, jaja, sezam, śladowe ilości soi i orzechów, gorczyca, dwutlenek siarki i siarczany</u></p>	<p>Obiad: Zupa jarzynowa z zieloną pietruszką 350 ml Rolada schabowa faszerowana mięsem drobiowym z sosem śliwkowym 120g, kasza jaglana 150g, surówka wege z ogórkiem 100g Kompot 200 ml <u>Alergeny: zboża zawierające gluten, mleko i jego przetwory, jaja, seler</u></p> <p>Śniadanie: pieczywo jasnego 90g – 3 kromki masło 10g szynka drobiowa 40g serek Capresse 30g warzywa 60g: pomidor lub starta marchewka lub gotowany burak, mix sałat 10g herbata 200 ml cukier 5g</p> <p>Kolacja: pieczywo jasne 70g – 2 szt. masło 10g szynka drobiowa 40g sałatka jarzynowa 170g herbata 200 ml cukier 5g</p> <p>Posiłek nocny: Jogurt owocowy 1 szt. <u>Alergeny: gluten, mleko krowie, jaja, sezam, śladowe ilości soi i orzechów, gorczyca, dwutlenek siarki i siarczany</u></p>
<p>WARTOŚĆ ODŻYWCZA</p>	<p>ENERGIA (kcal) 1740,0 BIAŁKO (g) 82,9 TŁUSZCZ (g) 71,5 NKT (g) 23,3 WĘGLOWODANY (g) 175,8 CUKRY (g) 42,0 BŁONNIK (g) 23,3 SÓD (mg) 2600,0</p>	<p>ENERGIA (kcal) 1733,0 BIAŁKO (g) 94,5 TŁUSZCZ (g) 72,7 NKT (g) 27,1 WĘGLOWODANY (g) 190,6 CUKRY (g) 21,7 BŁONNIK (g) 33,6 SÓD (mg) 2400,0</p>	<p>ENERGIA (kcal) 1663,1 BIAŁKO (g) 91,1 TŁUSZCZ (g) 64,9 NKT (g) 23,6 WĘGLOWODANY (g) 187,8 CUKRY (g) 30,7 BŁONNIK (g) 20,3 SÓD (mg) 1920,0</p>

Niedziela III tydzień Daty:	Obiad: Rosół z makaronem 350 ml Udko na włoszczyźnie 150g, ziemniaki 150g, surówka z buraczków 100g Kompot 200 ml <u>Alergeny: zboża zawierające gluten, jaja, seler</u> Śniadanie: pieczywo mieszane 90g – 1 szt. graham, 2 szt. jasne masło 10g pasztet drobiowy 70g mozzarella mini 30g dowolne warzywa 60g: pomidor, papryka, ogórek kiszony, mix sałat 2g kawa zbożowa z mlekiem 200 ml cukier 5g Kolacja: pieczywo jasne 70g – 1 szt. jasne, 1 szt. graham twarożek z ogórkiem i koperkiem 100g masło 10g dowolne warzywa 60g: ogórek świeży, ogórek kiszony, pomidor, papryka, mix sałat 2g lub kielki herbata 200 ml cukier 5g Posiłek nocny: Jogurt naturalny 1 szt. <u>Alergeny: gluten, mleko krowie, jaja, sezam, śladowe ilości soi i orzechów, gorczyca, dwutlenek siarki i siarczany</u>	Obiad: Rosół z makaronem pełnoziarnistym 350 ml Udko na włoszczyźnie 150g, ryż brązowy 120g, ogórek kiszony 80g Kompot 200 ml <u>Alergeny: zboża zawierające gluten, jaja, seler</u> Śniadanie: pieczywo graham 70g – 2 kromki masło 10g pasztet drobiowy 70g mozzarella mini 30g dowolne warzywa 60g: pomidor, papryka, ogórek kiszony, mix sałat 2g herbata 200 ml II Śniadanie: Owoc (120g) Kolacja: pieczywo graham 70g – 2 szt. twarożek z ogórkiem i koperkiem 100g masło 10g dowolne warzywa 60g: ogórek świeży, ogórek kiszony, pomidor, papryka, mix sałat 2g lub kielki herbata 200 ml Posiłek nocny: pieczywo graham 70g – 2 szt. masło 10g szynka drobiowa 30g *warzywa krojone do kanapki typu ogórek, papryka 20g lub sałata 5g <u>Alergeny: gluten, mleko krowie, jaja, sezam, śladowe ilości soi i orzechów, gorczyca, dwutlenek siarki i siarczany</u>	Obiad: Rosół z makaronem 350 ml Udko na włoszczyźnie 150g, ziemniaki 150g, surówka z buraczków 100g Kompot 200 ml <u>Alergeny: zboża zawierające gluten, jaja, seler</u> Śniadanie: pieczywo jasnego 90g – 3 szt. masło 10g pasztet drobiowy 70g mozzarella mini 30g warzywa 60g: pomidor lub starta marchewka lub gotowany burak, mix sałat 2g kawa zbożowa z mlekiem 200 ml cukier 5g Kolacja: pieczywo jasne 70g - 2 szt. twarożek z ogórkiem i koperkiem 100g warzywa 60g: pomidor lub starta marchewka lub gotowany burak mix sałat 2g masło 10g herbata 200 ml cukier 5g Posiłek nocny: Jogurt naturalny 1 szt. <u>Alergeny: gluten, mleko krowie, jaja, sezam, śladowe ilości soi i orzechów, gorczyca, dwutlenek siarki i siarczany</u>
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	ENERGIA (kcal) 2027,4 BIAŁKO (g) 86,5 TŁUSZCZ (g) 73,5 NKT (g) 28,3 WĘGLOWODANY (g) 248,5 CUKRY (g) 38,7 BŁONNIK (g) 27,5 SÓD (mg) 2200,0	ENERGIA (kcal) 1893,7 BIAŁKO (g) 101,6 TŁUSZCZ (g) 74,8 NKT (g) 28,9 WĘGLOWODANY (g) 219,5 CUKRY (g) 15,8 BŁONNIK (g) 31,0 SÓD (mg) 2680,0	ENERGIA (kcal) 1748,9 BIAŁKO (g) 104,2 TŁUSZCZ (g) 72,7 NKT (g) 41,3 WĘGLOWODANY (g) 238,1 CUKRY (g) 42,2 BŁONNIK (g) 24,8 SÓD (mg) 1640,0