

22.07.2026 środa

Dieta podstawowa

ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	II KOLACJA	KCAL
Grysik (<u>pszenica</u>) na mleku - (<u>mleko</u>) 300ml		Zupa krupnik na wywarze warzywnym (<u>seler, mleko, jęczmień</u>) 400ml	Banan 1 szt	Herbata 250ml	Jogurt naturalny	Kcal: 2204
Herbata 250 ml		Ziemniaki 220 g		Pieczywo pszenne (<u>pszenica</u>) 55g	(<u>mleko</u>) 150g	B
Pieczywo pszenne (<u>pszenica</u>) 55g		Filet z kurczaka soute 150 g		Pieczywo graham (<u>pszenica</u>) 55g		(g):113,6
Pieczywo graham (<u>pszenica</u>) 55g		Sos koperkowy (<u>pszenica, mleko</u>) 150 ml		Masło (<u>mleko</u>)10g		T (g): 72,9
Masło (<u>mleko</u>) 10g		Brokuły 200 g		Jajko gotowane (<u>jaja</u>) 1 szt		NKT (g): 22,1
Wędlina z indyka (<u>gorczyca, soja</u>) 40 g		Kompot 250 ml		Hummus klasyczny (<u>soja, pszenica,</u> <u>orzechy, sezam,</u> <u>gorczyca</u>) 60g		W (g): 285,49
Ser biały twarogowy (<u>mleko</u>) 80 g				Pomidor 100 g,		Cukry (g): 55,65
Papryka 100 g, sałata				sałata		Błonnik (g): 24,25
						Sód (mg): 1796,85

22.07.2026 środa

Dieta łatwostrawna

ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	II KOLACJA	KCAL
Grysik (<u>pszenica</u>) na mleku - (<u>mleko</u>) 300ml		Zupa krupnik na wywarze warzywnym (<u>seler, mleko, jęczmień</u>) 400ml	Banan 1 szt	Herbata 250ml	Jogurt	Kcal:
Herbata 250 ml		Ziemniaki 220 g		Pieczywo pszenne (<u>pszenica</u>) 110g	naturalny (<u>mleko</u>) 150g	2121
Pieczywo pszenne (<u>pszenica</u>) 110g		Filet z kurczaka soute 150 g		Masło (<u>mleko</u>)10g		B (g):
Masło (<u>mleko</u>) 10g		Sos koperkowy (<u>pszenica, mleko</u>) 150 ml		Jajko gotowane (<u>jaja</u>)		115,9
Wędlina z indyka (<u>gorczyca, soja</u>) 40 g		Brokuły 200 g		1 szt		T (g):
Ser biały twarogowy (<u>mleko</u>) 80 g		Kompot 250 ml		Twarożek z koperkiem (<u>mleko</u>)		58,2
Pomidor b/s 100 g, sałata				60g		NKT (g):
				Pomidor b/s 100 g, sałata		21,4
						W (g):
						292,07
						Cukry
						(g):
						53,44
						Błonnik
						(g): 17,2
						Sód
						(mg):
						1921

22.07.2026 środa

Dieta cukrzycowa

ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	II KOLACJA	Kcal
Herbata b/c 250 ml	Jabłko 1 szt	Zupa krupnik na wywarze warzywnym	Banan 1 szt	Herbata 250ml	Jogurt	Kcal:
Pieczywo graham	Wafle ryżowe	(<u>seler, mleko, jęczmień</u>) 400ml		Pieczywo graham	naturalny	2135
(<u>pszenica</u>) 110g	4 sztuki	Ziemniaki 220 g		(<u>pszenica</u>) 110 g	(<u>mleko</u>) 150g	B (g):
Masło (<u>mleko</u>) 10g		Filet z kurczaka soute 150 g		Masło (<u>mleko</u>)10g		105,2
Wędlina z indyka		Sos koperkowy (<u>pszenica, mleko</u>) 150 ml		Jajko gotowane		T (g): 69
(<u>gorczyca, soja</u>) 40 g		Brokuły 200 g		(<u>jaja</u>) 1 szt		NKT (g):
Ser biały twarogowy		Kompot b/c 250 ml		Hummus		19,1
(<u>mleko</u>) 80 g				klasyczny (<u>soja,</u>		W (g):
Papryka 100 g, sałata				<u>pszenica, orzechy,</u>		290
				<u>sezam, gorczyca</u>)		Cukry
				60g		(g):
				Pomidor 100 g,		55,84
				sałata		Błonnik
						(g): 33,45
						Sód
						(mg):
						1564

23.07.2026 czwartek

Dieta podstawowa

ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	II KOLACJA	KCAL
Kawa zbożowa (<u>jęczmień, żyto</u>) na mleku (<u>mleko</u>) 250ml	-	Zupa grochowa z boczkiem wędzonym (<u>seler, gorczyca, soja</u>) 400ml	Banan	Herbata 250ml	Jogurt naturalny (<u>mleko</u>) 150g	Kcal:
Herbata 250 ml		Makaron (<u>pszenica</u>) 220g		Pieczywo pszenne(<u>pszenica</u>) 55g		2053
Pieczywo pszenne (<u>pszenica</u>) 55g		Jabłka z cynamonem 80g		Pieczywo graham (<u>pszenica</u>) 55g		B (g):
Pieczywo graham (<u>pszenica</u>) 55g		Twaróg (<u>mleko</u>) 80 g		Masło (<u>mleko</u>) 10g		97,4
Masło (<u>mleko</u>)10g		Kompot 250 ml		Indyk w galarecie 40 g		T (g):
Twarożek ze grillowanym bakłażanem (<u>mleko</u>) 60 g				Ser mozzarella (<u>mleko</u>) 40 g		47,2
Schab pieczony 40g				Ogórek kiszony 100g, sałata		NKT (g):
Pomidor 100g, sałata						20,5
						W (g):
						269,45
						Cukry
						(g):
						54,95
						Błonnik
						(g):
						24,68
						Sód
						(mg):
						2582,65

23.07.2026 czwartek

Dieta łatwostrawna

ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	II KOLACJA	KCAL
Kawa zbożowa (<u>jęczmień</u> , <u>żyto</u>) na mleku (<u>mleko</u>) 250ml	-	Zupa wielowarzywna b/ś z ziemniakami na wywarze mięsno-warzywnym (<u>seler</u> , <u>mleko</u>) 400ml	Banan	Herbata 250ml	Jogurt naturalny (<u>mleko</u>) 150g	Kcal: 2086,2
Herbata 250 ml		Makaron (<u>pszenica</u>) 220g		Pieczywo pszenne(<u>pszenica</u>) 110g		B (g): 98,2
Pieczywo pszenne (<u>pszenica</u>) 110g		Jabłka z cynamonem 80g		Masło (<u>mleko</u>) 10g		T (g): 53,1
Masło (<u>mleko</u>)10g		Twaróg (<u>mleko</u>) 80 g		Indyk w galarecie 40 g		NKT (g): 22,3
Twarożek ze grillowanym bakłazanem (<u>mleko</u>) 60 g		Kompot 250 ml		Ser mozzarella (<u>mleko</u>) 40 g		W (g): 259,84
Schab pieczony 40g				Pomidor b/s 100g, sałata		Cukry (g): 59,15
Pomidor b/s 100 g, sałata						Błonnik (g): 23,99
						Sód (mg): 2120,73

23.07.2026 czwartek

Dieta cukrzycowa

ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	II KOLACJA	Kcal
Herbata b/c 250 ml	Kanapka z	Zupa grochowa z boczkiem wędzonym	Banan	Herbata b/c	Jogurt	Kcal:
Pieczywo graham	wędliną	(<u>seler, gorczyca, soja</u>) 400ml		250ml	naturalny	2077,1
(<u>pszenica</u>) 110g	(<u>pszenica,</u>	Makaron pełnoziarnisty (<u>pszenica</u>) 220g		Pieczywo graham	(<u>mleko</u>) 150g	B (g):
Masło (<u>mleko</u>)10g	<u>mleko,</u>	Mus jabłkowy 100% bez cukru 100 g		(<u>pszenica</u>) 110g		93,8
Twarożek ze grillowanym	<u>gorczyca, soja</u>)	Twaróg (<u>mleko</u>) 80 g		Masło (<u>mleko</u>) 10g		T (g):
bakłażanem (<u>mleko</u>) 60 g	60g	Kompot b/c 250 ml		Indyk w galarecie		52,1
Schab pieczony 40g	Rzodkiewka			40 g		NKT (g):
Pomidor 100g, sałata	30g			Ser mozzarella		23,6
				(<u>mleko</u>) 40 g		W (g):
				Ogórek kiszony		272,15
				100g, sałata		Cukry
						(g): 42,92
						Błonnik
						(g):27,99
						Sód
						(mg):
						2594,71

24.07.2026 piątek

Dieta podstawowa

ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	II KOLACJA	KCAL
Płatki owsiane na mleku (<u>mleko</u>) 300ml	-	Krupnik z kaszą jęczmienną na wywarze mięсно-warzywnym (<u>seler, jęczmień,</u> <u>mleko</u>) 400ml	Rogalik maślany (<u>pszenica, mleko</u>) 50g	Herbata 250ml Pieczywo pszenne(<u>pszenica</u>) 55g Pieczywo z ziarnami (<u>pszenica</u>) 55g Masło (<u>mleko</u>) 10g Wędlina drobiowa (<u>gorczyca, soja</u>) 40 g Jajko 1 szt (<u>jaja</u>) Rzodkiewka 100g, sałata	Nektarynka	Kcal: 2116,7 B (g): 104,3 T (g): 67,3 NKT (g):24,2 W (g): 284,47 Cukry (g): 45,28 Błonnik (g): 22,19 Sód (mg): 2393,73
Herbata 250 ml		Ryba w cieście naleśnikowym z piekarnika (<u>ryba, pszenica, jaja, mleko</u>) 150 g				
Pieczywo pszenne(<u>pszenica</u>) 55g		Ziemniaki 220g				
Pieczywo graham(<u>pszenica</u>) 55g		Surówka z kapusty kiszonej 200g				
Masło (<u>mleko</u>) 10g		Kompot 250ml				
Serek wiejski (<u>mleko</u>) 200 g						
Polędwica sopocka (<u>gorczyca, soja</u>) 40g						
Papryka 100 g, sałata						

24.07.2026 piątek

Dieta łatwostrawna

ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	II KOLACJA	KCAL
Płatki owsiane na mleku (<u>mleko</u>) 300ml	-	Krupnik b/ś z kaszą jęczmienną na wywarze mięsno-warzywnym (<u>seler</u> , <u>jęczmień</u>) 400ml	Rogalik maślany (<u>pszenica</u> , <u>mleko</u>) 50g	Herbata 250ml	Nektarynka	Kcal: 1983,9
Herbata 250 ml		Ryba pieczona (<u>ryba</u>) 150g		Pieczywo pszenne(<u>pszenica</u>) 110g		B (g): 106,2
Pieczywo pszenne(<u>pszenica</u>) 110g		Ziemniaki 220g		Masło (<u>mleko</u>) 10g		T (g): 58,3
Masło (<u>mleko</u>) 10g		Sos koperkowy (<u>mleko</u> , <u>pszenica</u>) 150g		Wędlina drobiowa (<u>gorczyca</u> , <u>soja</u>) 40 g		NKT (g): 27,2
Serek wiejski (<u>mleko</u>) 200 g		Marchew baby 200 g		Jajko 1 szt (<u>jaja</u>)		W (g): 268,31
Polędwica sopocka (<u>gorczyca</u> , <u>soja</u>) 40g		Kompot 250ml		Pomidor b/s 100g, sałata		Cukry (g): 54,91
Pomidor b/s 100 g, sałata						Błonnik (g): 26,69
						Sód (mg): 2509,18

24.07.2026 piątek

Dieta cukrzycowa

ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	II KOLACJA	Kcal
Herbata b/c 250 ml	Kanapka z	Krupnik z kaszą jęczmienną na wywarze	Wafle ryżowe 3	Herbata b/c	Nektarynka	Kcal:
Pieczywo graham	wędliną	mięsno-warzywnym (<u>seler, jęczmień,</u>	szt	250ml		2051,6
(<u>pszenica</u>) 110g	(<u>pszenica,</u>	<u>mleko</u>) 400ml		Pieczywo z		B (g):
Masło (<u>mleko</u>) 10g	<u>mleko,</u>	Ryba pieczona (<u>ryba</u>) 150g		ziarnami		101,6
Serek wiejski (<u>mleko</u>) 200	<u>gorczyca, soja</u>	Ziemniaki 220g		(<u>pszenica</u>) 110g		T (g):
g	60g	Sos koperkowy (<u>mleko, pszenica</u>) 150g		Masło (<u>mleko</u>) 10g		68,1
Polędwica sopocka	Ogórek zielony	Surówka z kapusty kiszonej 200g		Wędlina drobiowa		NKT (g):
(<u>gorczyca, soja</u>) 40g	30g	Kompot b/c 250ml		(<u>gorczyca, soja</u>)		28,4
Papryka 100 g, sałata				40 g		W (g):
				Jajko 1 szt (<u>jaja</u>)		271,22
				Rzodkiewka 100g,		Cukry
				sałata		(g): 32,93
						Błonnik
						(g): 26,67
						Sód
						(mg):
						2355,58

25.07.2026 sobota

Dieta podstawowa

ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	II KOLACJA	KCAL
Kawa zbożowa (<u>jęczmień, żyto</u>) na mleku (<u>mleko</u>) 250ml	-	Zupa jarzynowa z fasolką szparagową na wywarze mięsno-warzywnym (<u>mleko, seler</u>) 400 ml	Serek owocowy homogenizowany (<u>mleko</u>) 150 g	Herbata 250ml	Śliwki	Kcal:
Herbata 250 ml		Pierogi z mięsem (<u>pszenica, jaja, mleko</u>) 10szt		Pieczywo pszenne(<u>pszenica</u>) 55g		2321,6
Pieczywo pszenne (<u>pszenica</u>)55g		Bukiet jarzyn gotowanych 200g		Pieczywo graham (<u>pszenica</u>) 55g		B (g):
Pieczywo graham (<u>pszenica</u>) 55g		Kompot 250 ml		Masło (<u>mleko</u>) 10g		107
Masło (<u>mleko</u>) 10g				Szynka z indyka (<u>gorczyca, soja</u>) 60g		T (g):
Parówki na ciepło (<u>gorczyca, soja</u>) 100 g				Salatka z kurczaka i czerwonej fasoli (<u>mleko</u>) 100 g		74,3
Ketchup 20g				Salata		NKT (g):
Pomidor 100g, sałata						25
						W (g):
						320,05
						Cukry (g):
						55,68
						Błonnik (g):
						27,85
						Sód (mg):
						1862,11

25.07.2026 sobota

Dieta łatwostrawna

ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	II KOLACJA	KCAL
Kawa zbożowa (<u>jęczmień</u> , <u>żyto</u>) na mleku (<u>mleko</u>) 250ml	-	Zupa jarzynowa b/ś z fasolką szparagową na wywarze mięsno- warzywnym (<u>seler</u>) 400 ml	Serek owocowy homogenizowany (<u>mleko</u>) 150 g	Herbata 250ml Pieczywo pszenne(<u>pszenica</u>) 110g	Jabłko pieczone	Kcal: 2196,4
Herbata 250 ml		Pierogi z mięsem (<u>pszenica</u> , <u>jaja</u> , <u>mleko</u>) 10szt		Masło (<u>mleko</u>) 10g		B (g): 103,2
Pieczywo pszenne (<u>pszenica</u> 110g		Bukiet jarzyn gotowanych 200g		Szynka z indyka		T (g): 77,1
Masło (<u>mleko</u>) 10g		Kompot 250 ml		(<u>gorczyca</u> , <u>soja</u>) 60g		NKT (g): 25,5
Parówki na ciepło (<u>gorczyca</u> , <u>soja</u>) 100g				Pomidor b/s 100g, sałata		W (g): 280,52
Ketchup 20g						Cukry (g): 51,78
Pomidor b/s 100g, sałata						Błonnik (g): 26,54
						Sód (mg): 1981,45

25.07.2026 sobota

Dieta cukrzycowa

ŚNIADANIE

Herbata b/c 250 ml
Pieczywo graham
(pszenica) 110g
Masło (mleko) 10g
Parówki na ciepło
(gorczyca, soja) 100 g
Ketchup 20g
Pomidor 100g, sałata

II ŚNIADANIE

Kanapka z
serem żółtym
60g (pszenica,
mleko)
Papryka 30 g

OBIAD

Zupa jarzynowa z fasolką szparagową na
wywarze mięsno-warzywnym (mleko,
seler) 400 ml
Kasza gryczana 220 g
Gulasz wieprzowy gotowany z groszkiem
zielonym z natką pietruszki (mleko,
pszenica) 200-250g
Surówka wielowarzywna 200 g
Kompot b/c 250 ml

PODWIECZOREK

Serek naturalny
homogenizowany
(mleko) 150 g

KOLACJA

Herbata b/c
250ml
Pieczywo graham
(pszenica) 110g
Masło (mleko) 10g
Szynka z indyka
(gorczyca, soja)
60g
Sałatka z kurczaka
i czerwonej fasoli
(mleko) 100 g
Sałata

II KOLACJA

Śliwki

Kcal

Kcal:

2250

B (g):

114,9

T (g):

73,2

NKT (g):

23,8

W (g):

277,93

Cukry

(g): 36,89

Błonnik

(g): 35,4

Sód

(mg):

1771,9

26.07.2026 niedziela

Dieta podstawowa

ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	II KOLACJA	KCAL
Kawa zbożowa(<u>jęczmień, żyto</u>) na mleku (<u>mleko</u>) 250ml	-	Rosół z makaronem (<u>seler, pszenica, jaja</u>) 400ml	Ciasto marchewkowe (<u>pszenica, jaja, mleko</u>) 50g	Herbata 250ml	Banan	Kcal:
Herbata 250 ml		Schab pieczony 150g w sosie własnym 150 ml		Pieczywo pszenne(<u>pszenica</u>) 55g		2107,1
Pieczywo pszenne (<u>pszenica</u>) 55g		Ziemniaki 220g		55g		B (g):
Pieczywo graham (<u>pszenica</u>) 55g		Surówka z zielonym groszkiem (<u>mleko</u>) 200g		Pieczywo graham (<u>pszenica</u>) 55g		111,5
Masło (<u>pszenica</u>) 55g		Kompot 250ml		Masło (<u>mleko</u>) 10g		T (g):
Masło (<u>mleko</u>) 10g				Ser biały (<u>mleko</u>) 80 g		65,5
Twarożek ze szczypiorkiem (<u>mleko</u>) 60 g				g		NKT (g):
Polędwica sopocka (<u>gorczyca, soja</u>) 40g				Dżem owocowy 50 g		25,6
Rzodkiewka 100 g, sałata				Pomidor 100 g, sałata		W (g):
						287,19
						Cukry (g):
						65,88
						Błonnik (g): 29,1
						Sód (mg):
						2313,22

26.07.2026 niedziela

Dieta łatwostrawna

ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	II KOLACJA	KCAL
Kawa zbożowa(<u>jęczmień, żyto</u>) na mleku (<u>mleko</u>) 250ml	-	Rosół z makaronem (<u>seler, pszenica, jaja</u>) 400ml	Ciasto marchewkowe (<u>pszenica, jaja, mleko</u>) 50g	Herbata 250ml	Banan	Kcal:
Herbata 250 ml		Schab pieczony 150g w sosie własnym 150 ml		Pieczywo pszenne(<u>pszenica</u>) 110g		2058,3
Pieczywo pszenne(<u>pszenica</u>) 110g		Ziemniaki 220g		Masło (<u>mleko</u>) 10g		B (g):
Masło (<u>mleko</u>) 10g		Brokuły gotowane 200g		Ser biały (<u>mleko</u>) 80 g		114,8
Twarożek ze szczypiorkiem (<u>mleko</u>) 60 g		Kompot 250ml		Dżem owocowy 50 g		T (g):
Polędwica sopocka (<u>gorczyca, soja</u>) 40g				Pomidor b/s 100 g, sałata		57,2
Pomidor b/s 100 g, sałata						NKT (g):
						25
						W (g):
						280,01
						Cukry (g):
						68,27
						Błonnik (g):
						27,1
						Sód (mg):
						1782,94

26.07.2026 niedziela

Dieta cukrzycowa

ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	II KOLACJA	Kcal
Herbata b/c 250 ml	Kanapka z	Rosół z makaronem (<u>seler, pszenica, jaja</u>)	Ciastka Sante bez	Herbata b/c	Banan	Kcal:
Pieczywo graham	wędliną	400ml	cukru (<u>pszenica,</u>	250ml		2182,1
(<u>pszenica</u>) 110g	(<u>pszenica,</u>	Schab pieczony 150g w sosie własnym 150	<u>jaja, mleko</u>) 50 g	Pieczywo graham		B (g):
Masło (<u>mleko</u>) 10g	<u>mleko,</u>	ml		(<u>pszenica</u>) 110g		114,1
Twarożek ze	<u>gorczyca, soja</u>	Ziemniaki 220g		Masło (<u>mleko</u>) 10g		T (g):
szczypiorkiem (<u>mleko</u>) 60	60g	Surówka z zielonym groszkiem (<u>mleko</u>)		Ser biały (<u>mleko</u>)		74,3
g	Ogórek zielony	200g		80 g		NKT (g):
Polędwica sopocka	30g	Kompot b/c 250ml		Wędlina		26
(<u>gorczyca, soja</u>) 40g				(<u>gorczyca, soja</u>)		W (g):
Rzodkiewka 100 g, sałata				40g		287,01
				Pomidor 100 g,		Cukry
				sałata		(g): 51,11
						Błonnik
						(g): 35,95
						Sód
						(mg):
						2448,43

27.07.2026 poniedziałek

Dieta podstawowa

ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	II KOLACJA	KCAL
Płatki owsiane na mleku (<u>mleko</u>) 300ml	-	Barszcz czerwony z ziemniakami (<u>mleko</u> , <u>seler</u>) 400ml	Arbuz	Herbata 250ml	Sok	Kcal:
Herbata 250ml		Gołąbki z mięsem duszone (<u>pszenica</u> , <u>mleko</u>) 3 sztuki		Pieczywo	pomidorowy	2020,7
Pieczywo pszenne (<u>pszenica</u>) 55g		Sos pomidorowy (<u>pszenica</u> , <u>mleko</u>) 150g		pszenne(<u>pszenica</u>) 55g	łagodny	B (g):
Pieczywo graham (<u>pszenica</u>) 55g		Bukiet jarzyn gotowanych 200 g		Pieczywo graham (<u>pszenica</u>)55g		103,1
Masło (<u>mleko</u>)10g		Kompot 250 g		Masło (<u>mleko</u>)10g		T (g): 68
Ser żółty (<u>mleko</u>) 40 g				Pasztet drobiowy (<u>pszenica</u> , <u>jaja</u> , <u>gorczyca</u> , <u>soja</u>) 80 g		NKT
Galaretka drobiowa (<u>seler</u>) 80 g				Ogórek kiszony 100 g, sałata		(g):25,3
Rzodkiewka 100 g, sałata						W (g):
						263,29
						Cukry
						(g):
						46,64
						Błonnik
						(g):
						28,82
						Sód
						(mg):
						1913,92

27.07.2026 poniedziałek

Dieta łatwostrawna

ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	II KOLACJA	KCAL
Płatki owsiane na mleku (mleko) 300ml Herbata 250ml Pieczywo pszenne (pszenica) 110g Masło (mleko)10g Wędlina drobiowa (gorczyca, soja) 40 g Galaretka drobiowa (seler) 80 g Pomidor b/s 100g, sałata	-	Barszcz czerwony b/ś z ziemniakami (seler) 400ml Gołąbki z mięsem duszone (pszenica, mleko) 3 sztuki Sos pomidorowy (pszenica, mleko) 150g Bukiet jarzyn gotowanych 200 g Kompot 250 g	Arbuz	Herbata 250ml Pieczywo pszenne(pszenica) 110g Masło (mleko) 10g Wędlina wieprzowa (gorczyca, soja) 40 g Jajko (jaja) 1 szt Pomidor b/s , sałata	Sok pomidorowy łagodny	Kcal: 2066,7 B (g): 109,5 T (g): 58,6 NKT (g): 23,9 W (g): 287,74 Cukry (g): 63,35 Błonnik (g): 25,29 Sód (mg): 2361,16

27.07.2026 poniedziałek

Dieta cukrzycowa

ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	II KOLACJA	Kcal
Herbata b/c 250ml	Kefir (<u>mleko</u>)	Barszcz czerwony z ziemniakami (<u>mleko</u> ,	Arbuz	Herbata b/c	Sok	Kcal:
Pieczywo graham	150 ml	<u>seler</u>) 400ml		250ml	pomidorowy	2039,3
(<u>pszenica</u>) 110g	Jabłko 1 szt	Gołąbki z mięsem duszone (<u>pszenica</u> ,		Pieczywo graham	łagodny	B (g):
Masło (<u>mleko</u>)10g		<u>mleko</u>) 3 sztuki		(<u>pszenica</u>) 110g		102,2
Ser żółty (<u>mleko</u>) 40 g		Sos pomidorowy (<u>pszenica</u> , <u>mleko</u>) 150g		Masło (<u>mleko</u>)10g		T (g):
Galaretka drobiowa		Bukiet jarzyn gotowanych 200 g		Pasztet drobiowy		65,5
(<u>seler</u>) 80 g		Kompot b/c 250 g		(<u>pszenica</u> , <u>jaja</u> ,		NKT (g):
Rzodkiewka 100 g, sałata				<u>gorczyca</u> , <u>soja</u>) 80		26,9
				g		W (g):
				Ogórek kiszony		279,73
				100 g, sałata		Cukry
						(g): 65,42
						Błonnik
						(g): 39,04
						Sód
						(mg):
						2257,95

28.07.2026 wtorek

Dieta podstawowa

ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	II KOLACJA	KCAL
Kawa zbożowa (<u>jęczmień, żyto</u>) na mleku (<u>mleko</u>) 250ml	-	Zupa grysikowa na wywarze mięsno-warzywnym (<u>pszenica, seler, mleko</u>) 400 ml	Jogurt owocowy (<u>mleko</u>) 120 ml	Herbata 250 ml	Brzoskwinia	Kcal:
Herbata 250 ml		Makaron (<u>pszenica</u>) 220 g		Pieczywo pszenne (<u>pszenica</u>) 55g		2094,3
Pieczywo pszenne (<u>pszenica</u>) 55g		Kurczak gotowany w sosie szpinakowym (<u>pszenica, mleko</u>) 250g		Pieczywo z ziarnami (<u>pszenica</u>) 55g		B (g):
Pieczywo graham (<u>pszenica</u>) 55g		Marchew baby 200 g		Masło (<u>mleko</u>) 10g		117,6
Masło (<u>mleko</u>)10g		Kompot 250 ml		Ser żółty (<u>mleko</u>) 40g		T (g):
Pasta z makrelą i twarogiem ze szczypiorkiem (<u>ryba, mleko</u>) 60 g				Wędlina (<u>gorczyca, soja</u>) 40g		60,6
Schab pieczony 40g				Rzodkiewka 100 g,		NKT (g):
Papryka 100g , sałata				sałata		26
						W (g):
						283,38
						Cukry
						(g):
						50,17
						Błonnik
						(g):
						27,99
						Sód
						(mg):
						1867,31

28.07.2026 wtorek

Dieta łatwostrawna

ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	II KOLACJA	KCAL
Kawa zbożowa (<u>jęczmień, żyto</u>) na mleku (<u>mleko</u>) 250ml	-	Zupa grysikowa b/ś na wywarze mięsno-warzywnym (<u>pszenica, seler</u>) 400 ml	Jogurt owocowy (<u>mleko</u>) 120 ml	Herbata 250 ml	Brzoskwinia	Kcal:
Herbata 250 ml		Makaron (<u>pszenica</u>) 220 g		Pieczywo pszenne (<u>pszenica</u>) 110g		2118,8
Pieczywo pszenne (<u>pszenica</u>) 110g		Kurczak gotowany w sosie warzywnym (<u>pszenica, mleko</u>) 250g		Masło (<u>mleko</u>) 10g		B (g):
Masło (<u>mleko</u>)10g		Marchew baby 200 g		Ser mozzarella (<u>mleko</u>) 40g		117
Pasta z makrelą i twarogiem ze szczypiorkiem (<u>ryba, mleko</u>) 60 g		Kompot 250 ml		Wędlina (<u>gorczyca, soja</u>) 40g		T (g):
Schab pieczony 40g				Pomidor b/s 100 g, sałata		62,2
Pomidor b/s 100g , sałata						NKT (g):
						26,7
						W (g):
						284,15
						Cukry
						(g):
						50,87
						Błonnik
						(g):
						25,93
						Sód
						(mg):
						1870,3

28.07.2026 wtorek

Dieta cukrzycowa

ŚNIADANIE

Herbata b/c 250 ml
Pieczywo graham
(pszenica) 110g
Masło (mleko)10g
Pasta z makrelą i
twarogiem ze
szczypiorkiem (ryba,
mleko) 60 g
Schab pieczony 40g
Papryka 100g , sałata

II ŚNIADANIE

Pomarańcza,
Pieczywo
chrupkie
(pszenica,
żyto) 3 sztuki

OBIAD

Zupa grysikowa na wywarze mięsno-
warzywnym (pszenica, seler, mleko) 400 ml
Makaron pełnoziarnisty (pszenica) 220 g
Kurczak gotowany w sosie szpinakowym
(pszenica, mleko) 250g
Marchew baby 200 g
Kompot b/c 250 ml

PODWIECZOREK

Jogurt naturalny
(mleko) 120 ml

KOLACJA

Herbata b/c 250
ml
Pieczywo z
ziarnami
(pszenica) 110g
Masło (mleko) 10g
Ser żółty (mleko)
40g
Wędlina
(gorczyca, soja)
40g
Rzodkiewka 100 g,
sałata

II KOLACJA

Brzoskwinia

Kcal

Kcal:

2137,2

B (g):

114,1

T (g): 59

NKT

(g):25,4

W (g):

304,07

Cukry

(g): 47,26

Błonnik

(g): 33,53

Sód

(mg):

1634,3

29.07.2026 środa

Dieta podstawowa

ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	II KOLACJA	KCAL
Grysik (<u>pszenica</u>) na mleku (<u>mleko</u>) 300ml	-	Zupa pomidorowa z lanym ciastem na wywarze mięsno-warzywnym (<u>pszenica</u> , <u>jaja</u> , <u>mleko</u> , <u>seler</u>) 400ml	Jabłko	Herbata 250ml	Kefir (<u>mleko</u>)	Kcal:
Herbata 250 ml		Udko pieczone 220-250 g		Pieczywo pszenne(<u>pszenica</u>) 55g		2023,4
Kajzerka (<u>pszenica</u>) 1szt		Ziemniaki 220 g		Pieczywo z ziarnami (<u>pszenica</u> , <u>żyto</u>) 55g		B (g):
Pieczywo graham (<u>pszenica</u>) 55g		Mizeria (<u>mleko</u>) 200 g		Masło (<u>mleko</u>) 10g		102,1
Masło (<u>mleko</u>)10g		Kompot 250 ml		Indyk w galarecie 40 g		T (g):
Pasta jajeczna na jogurcie (<u>jaja</u> , <u>mleko</u>) 60 g				Ser biały (<u>mleko</u>) 40 g		68,3
Szynka wieprzowa (<u>gorczyca</u> , <u>soja</u>) 40g				Ogórek zielony 100g, sałata		NKT (g):
Rzodkiewka 100 g, sałata						27,9
						W (g):
						235,44
						Cukry
						(g):
						47,81
						Błonnik
						(g):
						23,34
						Sód
						(mg):
						1750,75

29.07.2026 środa

Dieta łatwostrawna

ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	II KOLACJA	KCAL
Grysik (<u>pszenica</u>) na mleku (<u>mleko</u>) 300ml	-	Zupa pomidorowa b/ś z lanym ciastem na wywarze mięsno-warzywnym (<u>pszenica, jaja, mleko, seler</u>) 400ml	Jabłko pieczone	Herbata 250ml	Kefir (<u>mleko</u>)	Kcal:
Herbata 250 ml		Udko pieczone 220-250 g		Pieczywo pszenne(<u>pszenica</u>) 110g		2018,9
Kajzerka (<u>pszenica</u>) 1szt		Ziemniaki 220 g		Masło (<u>mleko</u>) 10g		B (g):
Pieczywo pszenne (<u>pszenica</u>) 55g		Cukinia duszona 200g		Indyk w galarecie 40 g		98,9
Masło (<u>mleko</u>)10g		Kompot 250 ml		Ser biały (<u>mleko</u>) 40 g		T (g):
Pasta jajeczna na jogurcie (<u>jaja, mleko</u>) 60 g				Pomidor b/s 100g, sałata		76,2
Szynka wieprzowa (<u>gorczyca, soja</u>) 40g						NKT (g):
Pomidor b/s 100 g, sałata						27,2
						W (g):
						240,56
						Cukry (g):
						40,59
						Błonnik (g):
						25,75
						Sód (mg):
						1773,36

29.07.2026 środa

Dieta cukrzycowa

ŚNIADANIE

Herbata b/c 250 ml
Bułka graham (pszenica)
1szt
Pieczywo graham
(pszenica) 55g
Masło (mleko)10g
Pasta jajeczna na jogurcie
(jaja, mleko) 60 g
Szynka wieprzowa
(gorczyca, soja) 40g
Rzodkiewka 100 g, sałata

II ŚNIADANIE

Kanapka z
serem białym
(pszenica,
mleko) 60g
Pomidor 30 g

OBIAD

Zupa pomidorowa z lanym ciastem na
wywarze mięsno-warzywnym (pszenica,
jaja, mleko, seler) 400ml
Udko pieczone 220-250 g
Ziemniaki 220 g
Mizeria (mleko) 200 g
Kompot b/c 250 ml

PODWIECZOREK

Jabłko

KOLACJA

Herbata b/c
250ml
Pieczywo z
ziarnami
(pszenica, żyto)
110g
Masło (mleko) 10g
Indyk w galarecie
40 g
Ser biały (mleko)
40 g
Ogórek zielony
100g, sałata

II KOLACJA

Kefir (mleko)

Kcal

Kcal:
1977,2

B (g):

97,6

T (g):

72,5

NKT

(g):25,2

W (g):

221,28

Cukry

(g): 38,02

Błonnik

(g): 27,77

Sód

(mg):

1819,69

30.07.2026 czwartek

Dieta podstawowa

ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	II KOLACJA	KCAL
Kawa zbożowa (<u>jęczmień, żyto</u>) na mleku (<u>mleko</u>) 250ml	-	Żurek z ziemniakami i kiełbasą (<u>pszenica, żyto, seler, gorczyca, soja</u>) 400ml	Sok owocowy bez cukru 200 ml	Herbata 250ml	Banan	Kcal: 2090,2
Herbata 250 ml		Naleśniki z serem b/c (<u>pszenica, jaja, mleko</u>) 3 szt		Pieczywo pszenne (<u>pszenica</u>) 55g		B (g): 93,6
Pieczywo pszenne (<u>pszenica</u>) 55g		Jabłka prażone z cynamonem 80g		Pieczywo graham (<u>pszenica</u>) 55g		T (g): 45,5
Pieczywo graham (<u>pszenica</u>) 55g		Kompot 250 ml		Masło (<u>mleko</u>)10g		NKT (g): 16,9
Masło (<u>mleko</u>) 10g				Twarożek z grillowanym bakłazanem (<u>mleko</u>) 60 g		W (g): 262,1
Parówki na ciepło (<u>gorczyca, soja</u>) 100 g				Szynka wieprzowa (<u>gorczyca, soja</u>) 40g		Cukry (g): 62,11
Ketchup 20g				Ogórek zielony 100 g, sałata		Błonnik (g): 24,59
Pomidor 100g, sałata						Sód (mg):2452,7

30.07.2026 czwartek

Dieta łatwostrawna

ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	II KOLACJA	KCAL
Kawa zbożowa (<u>jęczmień</u> , <u>żyto</u>) na mleku (<u>mleko</u>) 250ml	-	Zupa koperkowa b/ś z ryżem na wywarze mięsno-warzywnym (<u>pszenica</u> , <u>seler</u> , <u>mleko</u> , <u>jaja</u>) 400 ml	Sok owocowy bez cukru 200 ml	Herbata 250ml Pieczywo pszenne (<u>pszenica</u>) 110g Masło (<u>mleko</u>)10g Twarożek z grillowanym bakłazanem (<u>mleko</u>) 60 g Szynka wieprzowa (<u>gorczyca</u> , <u>soja</u>) 40g Pomidor b/s 100 g, sałata	Banan	Kcal: 2008,9 B (g): 86 T (g): 42,6 NKT (g): 15,2 W (g): 252,26 Cukry (g): 62,91 Błonnik (g): 26,96 Sód (mg): 1992,24
Herbata 250 ml		Naleśniki z serem b/c (<u>pszenica</u> , <u>jaja</u> , <u>mleko</u>) 3 szt				
Pieczywo pszenne (<u>pszenica</u>) 110g		Jabłka prażone z cynamonem 80g				
Masło (<u>mleko</u>) 10g		Kompot 250 ml				
Parówki na ciepło (<u>gorczyca</u> , <u>soja</u>) 100 g						
Ketchup 20g						
Pomidor b/s 100g, sałata						

30.07.2026 czwartek

Dieta cukrzycowa

ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	II KOLACJA	Kcal
Herbata b/c 250 ml	Kanapka z	Żurek z ziemniakami i kiełbasą (<u>pszenica</u> ,	Sok owocowy	Herbata b/c	Banan	Kcal:
Pieczywo graham	wędliną	<u>żyto, seler, gorczyca, soja</u>) 400ml	bez cukru 200 ml	250ml		2012
(<u>pszenica</u>) 110g	(<u>pszenica</u> ,	Strogonow duszony (<u>mleko, pszenica</u>) 250		Pieczywo graham		B (g):
Masło (<u>mleko</u>) 10g	<u>mleko</u> ,	g		(<u>pszenica</u>) 110g		91,1
Parówki na ciepło	<u>gorczyca, soja</u>)	Kasza jęczmienna (<u>jęczmień</u>) 220 g		Masło (<u>mleko</u>)10g		T (g):
(<u>gorczyca, soja</u>) 100g	60g	Surówka colesław (<u>mleko</u>) 200 g		Twarożek z		70,6
Kecup 20g	Papryka 30g	Kompot b/c 250 ml		grillowanym		NKT (g):
Pomidor 100g, sałata				bakłazanem		22,2
				(<u>mleko</u>) 60 g		W (g):
				Szynka wieprzowa		271,3
				(<u>gorczyca, soja</u>)		Cukry
				40g		(g): 64,25
				Ogórek zielony		Błonnik
				100 g, sałata		(g): 36,83
						Sód
						(mg):
						2336,07

31.07.2026 piątek

Dieta podstawowa

ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	II KOLACJA	KCAL
Owsianka na mleku (<u>mleko</u>) 300ml	-	Zupa pieczarkowa z makaronem na wywarze mięsno warzywnym (<u>seler,</u> <u>mleko, pszenica</u>) 400 ml	Drożdżówka z owocem (<u>pszenica, mleko</u>) 50g	Herbata 250ml Pieczywo pszenne(<u>pszenica</u>) 55g Pieczywo graham (<u>pszenica</u>)55g Masło (<u>mleko</u>) 10g Wędlina drobiowa (<u>gorczyca, soja</u>) 40g Serek wiejski (<u>mleko</u>) 200 g Papryka 100g, sałata	Arbuz	Kcal: 2191,6 B (g): 117 T (g): 76,8 NKT (g): 21,8 W (g): 266,36 Cukry (g): 53 Błonnik (g): 24,96 Sód (mg): 2170,5
Herbata 250 ml		Ryba panierowana smażona (<u>pszenica,</u> <u>ryba, jaja</u>) 120g				
Pieczywo pszenne (<u>pszenica</u>) 55g		Ziemniaki 220g				
Pieczywo z ziarnami (<u>pszenica</u>) 55g		Surówka z czerwonej kapusty 200 g				
Masło (<u>mleko</u>) 10g		Kompot 250 ml				
Jajko (<u>jaja</u>) 1 szt						
Ser żółty (<u>mleko</u>) 40 g						
Ogórek zielony 50 g, rzodkiewka 50g, sałata						

31.07.2026 piątek

Dieta łatwostrawna

ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	II KOLACJA	KCAL
Owsianka na mleku (<u>mleko</u>) 300ml	-	Zupa jarzynowa b/ś z makaronem na wywarze mięsno warzywnym (<u>seler,</u> <u>mleko, pszenica</u>) 400 ml	Drożdżówka z owocem (<u>pszenica, mleko</u>) 50g	Herbata 250ml Pieczywo pszenne(<u>pszenica</u>)110g Masło (<u>mleko</u>) 10g Wędlina drobiowa (<u>gorczyca, soja</u>) 40g Serek wiejski (<u>mleko</u>) 200 g Pomidor b/s 100g, sałata	Arbuz	Kcal: 1919,9 B (g): 111 T (g): 53,6 NKT (g): 20,7 W (g): 256,95 Cukry (g): 54,31 Błonnik (g): 24,24 Sód (mg): 2394,7
Herbata 250 ml		Ryba pieczona (<u>ryba</u>) 150g				
Pieczywo pszenne (<u>pszenica</u>) 110g		Ziemniaki 220g				
Masło (<u>mleko</u>) 10g		Sos koperkowy (<u>mleko, pszenica</u>) 150g				
Jajko (<u>jaja</u>) 1 szt		Marchew duszona 200 g				
Wędlina z indyka (<u>gorczyca, soja</u>) 40 g		Kompot 250 ml				
Pomidor b/s 100g, sałata						

31.07.2026 piątek

Dieta cukrzycowa

ŚNIADANIE

Herbata b/c 250 ml
Pieczywo z ziarnami
(pszenica) 110g
Masło (mleko) 10g
Jajko (jaja) 1 szt
Ser żółty (mleko) 40 g
Ogórek zielony 50 g,
rzodkiewka 50g, sałata

II ŚNIADANIE

Jogurt
naturalny
(mleko) 120g
Jabłko

OBIAD

Zupa pieczarkowa z makaronem na
wywarze mięsno warzywnym (seler,
mleko, pszenica) 400 ml
Ryba pieczona (ryba) 150g
Ziemniaki 220g
Sos koperkowy (mleko, pszenica) 150g
Surówka z czerwonej kapusty 200 g
Kompot b/c 250 ml

PODWIECZOREK

Ciastka zbożowe
Sante bez
dodatku cukru
(pszenica, jaja,
mleko) 50g

KOLACJA

Herbata b/c
250ml
Pieczywo graham
(pszenica) 110g
Masło (mleko) 10g
Wędlina drobiowa
(gorczyca, soja)
40g
Serek wiejski
(mleko) 200 g
Papryka 100g,
sałata

II KOLACJA

Arbuz

Kcal

Kcal:

2195,9

B (g): 115

T (g):

78,3

NKT (g):

20,1

W (g):

267,91

Cukry

(g): 59,93

Błonnik

(g): 26,37

Sód

(mg):

2578,73