Wojewódzki Szpital Specjalistyczny
im. NMP w Częstochowie
ul. Bialska 104lok. 118
42-200 Częstochowa

Jadłospis

Data: 01.10.2026
godz.: 13:40:58

Parametry zestawienia: Za okres: od 2026-10-01 do 2026-10-10
Gramatura: TAK

01.10.2026 - Czwartek

Dieta: **Łatwo strawna**

1. śniadanie : Kasza jęczmienna na mleku (220g) (169,4kcal) (Kasza jęczmienna, perłowa,(20g),Mleko spożywcze, 2% tłuszczu,(200g)) (**(*1),(*7)**) (kasza jęczmienna, mleko spożywcze 2% tłuszczu), pieczywo, masło, twaróg, schab gotowany,sałata, pomidor (525g) (495,97kcal) (Bułka wrocławska,(100g),Herbata czarna, napar bez cukru,(250g),Masło ekstra,(15g),Pomidor,(70g),Sałata,(10g),Schab pieczony,(30g),Ser twarogowy półtłusty,(50g)) (**(*1),(*6),(*7),(*9),(*10)**) (),
3. obiad : 'Bukiet warzyw* (130g) (81,8kcal) (Bukiet z jarzyn wiosennych, mrożony,(120g),Masło ekstra,(5g)) (**(*7)**) (bukiet warzyw, masło), Kompot wieloowocowy (250g) (49,2kcal) (Jabłko,(50g),Koncentrat kompotu,(5g),Mieszanka owocowa, mrożona,(25g),Sok owocowy zagęszczony,(20g),Woda wodociągowa,(150g)) (jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożóna), sok owocowy zagęszczony, woda), Krupnik D* (300g) (136,52kcal) (Kasza jęczmienna, perłowa,(20g),Kości, wywar,(100g),Marchew,(30g),Margaryna miękka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D,(5g),Mleko spożywcze, 2% tłuszczu,(30g),Pietruszka, korzeń,(10g),Seler korzeniowy,(10g)) (**(*1),(*7),(*9)**) (kasza jęczmienna perłowa, margaryna, marchew, mleko spożywcze 2% tłuszczu, pietruszka korzeń, seler korzeniowy, wywar kosci), Podudzie drobiowe duszone (310g) (567kcal) (Mięso z ud kurczaka, ze skórą,(300g),Olej rzepakowy,(10g)) (podudzie drobiowe, olej rzepakowy), Ziemniaki (250g) (154,05kcal) (Ziemniaki, średnio,(250g)) (), '
5. kolacja : pieczywo, masło, krakowska, ser topiony, pomidor. (501g) (641,75kcal) (Bułka wrocławska,(100g),Herbata czarna, napar z cukrem,(250g),Kiełbasa krakowska, sucha,(40g),Masło ekstra,(15g),Pomidor,(70g),Ser topiony, edamski,(26g)) (**(*1),(*6),(*7),(*9),(*10)**) (),
6. II kolacja : Wafle ryżowe (20g) (65,6kcal) (Wafle ryżowe,(20g)) (**(*6)**) (wafle ryżowe),

Dieta: **Podstawowa**

1. śniadanie : Kasza jęczmienna na mleku (220g) (169,4kcal) (Kasza jęczmienna, perłowa,(20g),Mleko spożywcze, 2% tłuszczu,(200g)) (**(*1),(*7)**) (kasza jęczmienna, mleko spożywcze 2% tłuszczu), pieczywo, masło, pasta z ciecierzycy,szynkowa, ogórek, sałata (565g) (502,26kcal) (Chleb foremkowy,(100g),Ciecierzyca konserwowa,(30g),Herbata czarna, napar bez cukru,(250g),Jogurt naturalny, 2% tłuszczu,(10g),Masło ekstra,(15g),Ogórek,(70g),Sałata,(10g),Ser twarogowy półtłusty,(40g),Szynka parzona,(40g)) (**(*1),(*6),(*7),(*9),(*10)**) (),
3. obiad : Bukiet warzyw* (130g) (81,8kcal) (Bukiet z jarzyn wiosennych, mrożony,(120g),Masło ekstra,(5g)) (**(*7)**) (bukiet warzyw, masło), Kompot wieloowocowy (250g) (49,2kcal) (Jabłko,(50g),Koncentrat kompotu,(5g),Mieszanka owocowa, mrożona,(25g),Sok owocowy zagęszczony,(20g),Woda wodociągowa,(150g)) (jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożóna), sok owocowy zagęszczony, woda), Krupnik I (300g) (170,3kcal) (Cebula,(20g),Kasza jęczmienna, perłowa,(30g),Kości, wywar,(100g),Marchew,(50g),Pietruszka, korzeń,(30g),Por,(20g),Seler korzeniowy,(30g),Śmietana, 12% tłuszczu,(20g)) (**(*1),(*7),(*9)**) (cebula, kasza jęczmienna perłowa, kości, wywar, marchew, pietruszka korzeń, por, seler korzeniowy, śmietana 12% tłuszczu), Podudzie drobiowe duszone (310g) (567kcal) (Mięso z ud kurczaka, ze skórą,(300g),Olej rzepakowy,(10g)) (podudzie drobiowe, olej rzepakowy), Ziemniaki (250g) (154,05kcal) (Ziemniaki, średnio,(250g)) (),
5. kolacja : pieczywo, masło, krakowska, ser topiony, papryka (506g) (625,67kcal) (Chleb graham,(105g),Herbata czarna, napar z cukrem,(250g),Kiełbasa krakowska, sucha,(40g),Masło ekstra,(15g),Papryka czerwona,(70g),Ser topiony, edamski,(26g)) (**(*1),(*6),(*7),(*9),(*10)**) (),
6. II kolacja : Wafle ryżowe (20g) (65,6kcal) (Wafle ryżowe,(20g)) (**(*6)**) (wafle ryżowe),

Dieta: **Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów**

1. śniadanie : pieczywo, masło, pasta z ciecierzycy,szynkowa, ogórek, sałata. (570g) (499,91kcal) (Chleb graham,(105g),Ciecierzyca konserwowa,(30g),Herbata czarna, napar bez cukru,(250g),Jogurt naturalny, 2% tłuszczu,(10g),Masło ekstra,(15g),Ogórek,(70g),Sałata,(10g),Ser twarogowy półtłusty,(40g),Szynka parzona,(40g)) (**(*1),(*6),(*7),(*9),(*10)**) (),
3. obiad : 'Bukiet warzyw* (130g) (81,8kcal) (Bukiet z jarzyn wiosennych, mrożony,(120g),Masło

ekstra,(5g)) (**(*7)**) (bukiet warzyw, masło), Kompot wieloowocowy (250g) (49,2kcal) (Jabłko,(50g),Koncentrat kompotu,(5g),Mieszanka owocowa, mrożona,(25g),Sok owocowy zagęszczony,(20g),Woda wodociągowa,(150g)) (jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożóna), sok owocowy zagęszczony, woda), Krupnik D* (300g) (136,52kcal) (Kasza jęczmienna, perłowa,(20g),Kości, wywar,(100g),Marchew,(30g),Margaryna miękka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D,(5g),Mleko spożywcze, 2% tłuszczu,(30g),Pietruszka, korzeń,(10g),Seler korzeniowy,(10g)) (**(*1),(*7),(*9)**) (kasza jęczmienna perłowa, margaryna, marchew, mleko spożywcze 2% tłuszczu, pietruszka korzeń, seler korzeniowy, wywar kosci), Podudzie drobiowe duszone (310g) (567kcal) (Mięso z ud kurczaka, ze skórą,(300g),Olej rzepakowy,(10g)) (podudzie drobiowe, olej rzepakowy), Ziemniaki (250g) (154,05kcal) (Ziemniaki, średnio,(250g)) (), '

5. kolacja : pieczywo, masło, krakowska, ser topiony, papryka. (506g) (625,67kcal) (Chleb graham,(105g),Herbata czarna, napar z cukrem,(250g),Kiełbasa krakowska, sucha,(40g),Masło ekstra,(15g),Papryka czerwona,(70g),Ser topiony, edamski,(26g)) (**(*1),(*6),(*7),(*9),(*10)**) (),

6. II kolacja : Wafle ryżowe (20g) (65,6kcal) (Wafle ryżowe,(20g)) (**(*6)**) (wafle ryżowe),

7. posiłek nocny : Ser żółty (50g) (158kcal) (Ser, gouda tłusty,(50g)) (**(*7)**) (ser żólty),

02.10.2026 - Piątek

Dieta: **Łatwo strawna**

1. śniadanie : Kawa zbożowa (250g) (103kcal) (Kawa, napar bez cukru,(50g),Mleko spożywcze, 2% tłuszczu,(200g)) (**(*7)**) (kawa zbożówa, napar bez cukru, mleko spożywcze 2 % tłuszczu), pieczywo, masło, żywiecka, ser topiony,pomidor, herbata (485g) (628,03kcal) (Bułka wrocławska,(100g),Herbata czarna, napar z cukrem,(250g),Kiełbasa żywiecka,(40g),Masło ekstra,(15g),Pomidor,(70g),Ser topiony, edamski,(35g)) (**(*1),(*6),(*7),(*9),(*10)**) (),

3. obiad : Barszcz czerwony z ziemniakami D* (350g) (198,76kcal) (Burak,(80g),Cukier,(5g),Koncentrat barszczu czerwonego,(5g),Kości, wywar,(105g),Marchew,(30g),Margaryna miękka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D,(5g),Mleko spożywcze, 2% tłuszczu,(30g),Pietruszka, korzeń,(10g),Seler korzeniowy,(10g),Ziemniaki, średnio,(120g)) (**(*7),(*9)**) (burak, cukier, koncentrat barszczu czerwonego, kości wywar, marchew, mleko spożywcze 2% tłuszczu, pietruszka korzeń, seler korzeniowy, ziemniaki , margaryna), Kompot wieloowocowy (250g) (49,2kcal) (Jabłko,(50g),Koncentrat kompotu,(5g),Mieszanka owocowa, mrożona,(25g),Sok owocowy zagęszczony,(20g),Woda wodociągowa,(150g)) (jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożóna), sok owocowy zagęszczony, woda), Marchew mini (200g) (85,02kcal) (Marchew,(195g),Masło ekstra,(5g)) (**(*7)**) (marchew, masło), Pulpety rybne z sosem koperkowym (200g) (161,66kcal) (Jaja kurze całe,(5g),Kajzerki,(10g),Kasza manna,(2g),Koper ogrodowy,(20g),Mąka pszenna, typ 500,(10g),Mintaj, świeży,(80g),Skrobia ziemniaczana,(16g),Woda wodociągowa,(57g)) (**(*1),(*3),(*4)**) (jaja kurze całe, kajzerki, kasza manna, koper ogrodowy, mąka pszenna, mintaj, skrobia ziemniaczana, woda), Ziemniaki (250g) (154,05kcal) (Ziemniaki, średnio,(250g)) (),

5. kolacja : Pieczywo, masło, ser top 2 szt, pol. sopocka sałata. (405g) (616,36kcal) (Herbata czarna, napar z cukrem,(200g),Kajzerki,(100g),Masło ekstra,(15g),Polędwica sopocka,(40g),Sałata,(10g),Ser topiony, edamski,(35g)) (**(*1),(*6),(*7),(*9),(*10)**) (),

6. II kolacja : Flipsy (40g) (120,2kcal) (Chrupki kukurydziane,(20g),Marmolada wieloowocowa,(20g)) (**(*5),(*6),(*7)**) (),

Dieta: **Podstawowa**

1. śniadanie : Kawa zbożowa (250g) (103kcal) (Kawa, napar bez cukru,(50g),Mleko spożywcze, 2% tłuszczu,(200g)) (**(*7)**) (kawa zbożówa, napar bez cukru, mleko spożywcze 2 % tłuszczu), pieczywo, masło, żywiecka, ser topiony,pomidor, papryka, herbata (485g) (559,6kcal) (Chleb foremkowy,(50g),Herbata czarna, napar z cukrem,(250g),Kajzerki,(50g),Kiełbasa żywiecka,(30g),Masło ekstra,(15g),Papryka czerwona,(70g),Pomidor,(70g),Ser topiony, edamski,(35g)) (**(*1),(*6),(*7),(*9),(*10)**) (),

3. obiad : Barszcz czerwony z ziemniakami I* (300g) (207,43kcal) (Burak,(80g),Cebula,(20g),Cukier,(5g),Koncentrat barszczu czerwonego,(5g),Kości, wywar,(95g),Marchew,(30g),Margaryna miękka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D,(5g),Mleko spożywcze, 2% tłuszczu,(30g),Pietruszka, korzeń,(10g),Por,(20g),Seler korzeniowy,(10g),Ziemniaki, średnio,(120g)) (**(*7),(*9)**) (burak, cebula, cukier, koncentrat barszczu czerwonego, kości wywar, marchew, pietruszka korzeń, por, seler korzeniowy, mleko, margaryna, ziemniaki), Kompot wieloowocowy (250g) (49,2kcal) (Jabłko,(50g),Koncentrat kompotu,(5g),Mieszanka owocowa, mrożona,(25g),Sok owocowy zagęszczony,(20g),Woda wodociągowa,(150g)) (jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożóna), sok owocowy zagęszczony, woda), Pulpety rybne z sosem koperkowym (200g) (161,66kcal) (Jaja kurze całe,(5g),Kajzerki,(10g),Kasza manna,(2g),Koper ogrodowy,(20g),Mąka pszenna, typ 500,(10g),Mintaj, świeży,(80g),Skrobia ziemniaczana,(16g),Woda wodociągowa,(57g)) (**(*1),(*3),(*4)**) (jaja kurze całe, kajzerki, kasza manna, koper ogrodowy, mąka pszenna, mintaj,

skrobia ziemniaczana, woda), Surówka z kiszonej kapusty (205g) (87,25kcal) (Jabłko,(50g),Kapusta kwaszona,(150g),Olej rzepakowy,(5g)) (jabłko, kapusta kiszona, olej rzepakowy), Ziemniaki (250g) (154,05kcal) (Ziemniaki, średnio,(250g)) (),

5. kolacja : Pieczywo, masło, ser top 2 szt, pol. sop. sałata (405g) (626,78kcal) (Herbata czarna, napar z cukrem,(200g),Kajzerki,(100g),Masło ekstra,(15g),Polędwica sopocka,(30g),Sałata,(10g),Ser topiony, edamski,(40g)) (**(*1),(*6),(*7),(*9),(*10)**) (),

6. II kolacja : Flipsy (40g) (120,2kcal) (Chrupki kukurydziane,(20g),Marmolada wieloowocowa,(20g)) (**(*5),(*6),(*7)**) (),

Dieta: **Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów**

1. śniadanie : pieczywo, masło, żywiecka, ser topiony,pomidor,papryka, herbata (485g) (533,27kcal) (Chleb graham,(100g),Herbata czarna, napar z cukrem,(250g),Kiełbasa żywiecka,(30g),Masło ekstra,(15g),Papryka czerwona,(70g),Pomidor,(70g),Ser topiony, edamski,(40g)) (**(*1),(*6),(*7),(*9),(*10)**) (),

3. obiad : Barszcz czerwony z ziemniakami D* (350g) (198,76kcal) (Burak,(80g),Cukier,(5g),Koncentrat barszczu czerwonego,(5g),Kości, wywar,(105g),Marchew,(30g),Margaryna miękka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D,(5g),Mleko spożywcze, 2% tłuszczu,(30g),Pietruszka, korzeń,(10g),Seler korzeniowy,(10g),Ziemniaki, średnio,(120g)) (**(*7),(*9)**) (burak, cukier, koncentrat barszczu czerwonego, kości wywar, marchew, mleko spożywcze 2% tłuszczu, pietruszka korzeń, seler korzeniowy, ziemniaki , margaryna), Kompot wieloowocowy (250g) (49,2kcal) (Jabłko,(50g),Koncentrat kompotu,(5g),Mieszanka owocowa, mrożona,(25g),Sok owocowy zagęszczony,(20g),Woda wodociągowa,(150g)) (jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożóna), sok owocowy zagęszczony, woda), Pulpety rybne z sosem koperkowym (200g) (161,66kcal) (Jaja kurze całe,(5g),Kajzerki,(10g),Kasza manna,(2g),Koper ogrodowy,(20g),Mąka pszenna, typ 500,(10g),Mintaj, świeży,(80g),Skrobia ziemniaczana,(16g),Woda wodociągowa,(57g)) (**(*1),(*3),(*4)**) (jaja kurze całe, kajzerki, kasza manna, koper ogrodowy, mąka pszenna, mintaj, skrobia ziemniaczana, woda), Surówka z kiszonej kapusty (205g) (87,25kcal) (Jabłko,(50g),Kapusta kwaszona,(150g),Olej rzepakowy,(5g)) (jabłko, kapusta kiszona, olej rzepakowy), Ziemniaki (350g) (215,67kcal) (Ziemniaki, średnio,(250g)) (),

5. kolacja : Pieczywo, masło, ser top 2 szt, pol. sop. sałata.. (405g) (545,5kcal) (Chleb graham,(100g),Herbata czarna, napar z cukrem,(200g),Masło ekstra,(15g),Polędwica sopocka,(30g),Sałata,(20g),Ser topiony, edamski,(40g)) (**(*1),(*6),(*7),(*9),(*10)**) (),

6. II kolacja : Flipsy (40g) (120,2kcal) (Chrupki kukurydziane,(20g),Marmolada wieloowocowa,(20g)) (**(*5),(*6),(*7)**) (),

7. posiłek nocny : Szynkowa (50g) (48kcal) (Szynka kanapkowa,(50g)) (**(*1),(*6),(*9),(*10)**) (szynka kanapkowa),

03.10.2026 - Sobota

Dieta: **Łatwo strawna**

1. śniadanie : pieczywo, masło, pol.drobiowa, ser topiony, pomidor, herbata (475g) (548,52kcal) (Bułka wrocławska,(100g),Herbata czarna, napar z cukrem,(250g),Masło ekstra,(15g),Polędwica sopocka,(40g),Pomidor,(50g),Ser topiony, edamski,(20g)) (**(*1),(*6),(*7),(*9),(*10)**) (), Płatki owsiane na mleku (220g) (177,8kcal) (Mleko spożywcze, 2% tłuszczu,(200g),Płatki owsiane,(20g)) (**(*1),(*7)**) (mleko spożywcze 2%, płatki owsiane),

3. obiad : Buraki gotowane* (150g) (102,05kcal) (Burak,(150g),Masło ekstra,(5g),Mąka pszenna, typ 550,(5g)) (**(*1),(*7)**) (buraki, masło, mąka), Indyk gotowany z sosem D* (130g) (297,7kcal) (Mąka pszenna, typ 500,(10g),Mięso z piersi indyka, bez skóry,(100g),Olej rzepakowy,(20g)) (**(*1)**) (mąka pszenna, mięso z piersi indyka, bez skóry, olej rzepakowy), Kasza jęczmienna (90g) (303,3kcal) (Kasza jęczmienna, perłowa,(90g)) (**(*1)**) (), Kompot wieloowocowy (250g) (49,2kcal) (Jabłko,(50g),Koncentrat kompotu,(5g),Mieszanka owocowa, mrożona,(25g),Sok owocowy zagęszczony,(20g),Woda wodociągowa,(150g)) (jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożóna), sok owocowy zagęszczony, woda), Zupa grysikowaD* (350g) (129,72kcal) (Kasza manna,(20g),Kości, wywar,(210g),Marchew,(30g),Margaryna miękka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D,(5g),Pietruszka, korzeń,(10g),Seler korzeniowy,(10g)) (**(*1),(*7),(*9)**) (kasza manna, kości wywar, marchewka, pietruszka korzeń, seler korzeniowy , margaryna),

5. kolacja : Pieczywo, masło, kiełbasa żywiecka, twaróg,pomidor (465g) (541,78kcal) (Bułka wrocławska,(100g),Herbata czarna, napar bez cukru,(200g),Kiełbasa żywiecka,(30g),Masło ekstra,(15g),Pomidor,(70g),Ser twarogowy półtłusty,(50g)) (**(*1),(*6),(*7),(*9),(*10)**) (),

6. II kolacja : Chleb chrupki (20g) (72,4kcal) (Chleb chrupki,(20g)) (**(*1)**) (chleb chrupki),

Dieta: **Podstawowa**

1. śniadanie : pieczywo, masło, pol.drobiowa, ser topiony, pomidor. (497g) (535,49kcal) (Chleb foremkowy,(105g),Herbata czarna, napar z cukrem,(250g),Masło ekstra,(15g),Polędwica sopocka,(40g),Pomidor,(70g),Ser topiony, edamski,(17g)) (**(*1),(*6),(*7),(*9),(*10)**) (), Płatki owsiane na mleku (220g) (177,8kcal) (Mleko spożywcze, 2% tłuszczu,(200g),Płatki

owsiane,(20g)) (**(*1),(*7)**) (mleko spożywcze 2%, płatki owsiane),

3. obiad : Buraki gotowane* (150g) (102,05kcal) (Burak,(150g),Masło ekstra,(5g),Mąka pszenna, typ 550,(5g)) (**(*1),(*7)**) (buraki, masło, mąka), Indyk gotowany z sosem D* (130g) (297,7kcal) (Mąka pszenna, typ 500,(10g),Mięso z piersi indyka, bez skóry,(100g),Olej rzepakowy,(20g)) (**(*1)**) (mąka pszenna, mięso z piersi indyka, bez skóry, olej rzepakowy), Kasza jęczmienna (90g) (303,3kcal) (Kasza jęczmienna, perłowa,(90g)) (**(*1)**) (), Kompot wieloowocowy (250g) (49,2kcal) (Jabłko,(50g),Koncentrat kompotu,(5g),Mieszanka owocowa, mrożona,(25g),Sok owocowy zagęszczony,(20g),Woda wodociągowa,(150g)) (jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożóna), sok owocowy zagęszczony, woda), Zupa grysikowa I* (350g) (136,89kcal) (Cebula,(20g),Kasza manna,(20g),Kości, wywar,(170g),Marchew,(30g),Margaryna miękka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D,(5g),Pietruszka, korzeń,(10g),Por,(20g),Seler korzeniowy,(10g)) (**(*1),(*7),(*9)**) (cebula, kości wywar, marchew, pietruszka korzeń, por, manna, seler korzeniowy, margaryna),

5. kolacja : Pieczywo, masło, pasta z fasoli i twarogu ,krakowska, papryka (540g) (682,11kcal) (Chleb foremkowy,(100g),Fasola czerwona, konserwowa,(30g),Herbata czarna, napar bez cukru,(200g),Jogurt naturalny, 2% tłuszczu,(20g),Kiełbasa krakowska, sucha,(40g),Majonez domowy z olejem rzepakowym,(10g),Masło ekstra,(15g),Papryka czerwona,(70g),Pietruszka, liście,(5g),Ser twarogowy półtłusty,(50g)) (**(*1),(*3),(*6),(*7),(*9),(*10)**) (),

6. II kolacja : Chleb chrupki (20g) (72,4kcal) (Chleb chrupki,(20g)) (**(*1)**) (chleb chrupki),

Dieta: **Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów**

1. śniadanie : pieczywo, masło, pol drobiowa, ser żółty, pomidor (430g) (504,55kcal) (Chleb graham,(105g),Herbata czarna, napar z cukrem,(200g),Masło ekstra,(15g),Polędwica z piersi kurczaka,(40g),Pomidor,(70g),Ser, gouda tłusty,(30g)) (**(*1),(*6),(*7),(*9),(*10)**) (),

3. obiad : Buraki gotowane* (150g) (102,05kcal) (Burak,(150g),Masło ekstra,(5g),Mąka pszenna, typ 550,(5g)) (**(*1),(*7)**) (buraki, masło, mąka), Indyk gotowany z sosem D* (130g) (297,7kcal) (Mąka pszenna, typ 500,(10g),Mięso z piersi indyka, bez skóry,(100g),Olej rzepakowy,(20g)) (**(*1)**) (mąka pszenna, mięso z piersi indyka, bez skóry, olej rzepakowy), Kasza jęczmienna (90g) (303,3kcal) (Kasza jęczmienna, perłowa,(90g)) (**(*1)**) (), Kompot wieloowocowy (250g) (49,2kcal) (Jabłko,(50g),Koncentrat kompotu,(5g),Mieszanka owocowa, mrożona,(25g),Sok owocowy zagęszczony,(20g),Woda wodociągowa,(150g)) (jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożóna), sok owocowy zagęszczony, woda), Zupa grysikowaD* (350g) (129,72kcal) (Kasza manna,(20g),Kości, wywar,(210g),Marchew,(30g),Margaryna miękka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D,(5g),Pietruszka, korzeń,(10g),Seler korzeniowy,(10g)) (**(*1),(*7),(*9)**) (kasza manna, kości wywar, marchewka, pietruszka korzeń, seler korzeniowy , margaryna),

5. kolacja : Pieczywo, masło, pasta z fasoli i twarogu ,krakowska, papryka. (545g) (679,76kcal) (Chleb graham,(105g),Fasola czerwona, konserwowa,(30g),Herbata czarna, napar bez cukru,(200g),Jogurt naturalny, 2% tłuszczu,(20g),Kiełbasa krakowska, sucha,(40g),Majonez domowy z olejem rzepakowym,(10g),Masło ekstra,(15g),Papryka czerwona,(70g),Pietruszka, liście,(5g),Ser twarogowy półtłusty,(50g)) (**(*1),(*3),(*6),(*7),(*9),(*10)**) (),

6. II kolacja : Chleb chrupki (20g) (72,4kcal) (Chleb chrupki,(20g)) (**(*1)**) (chleb chrupki),

7. posiłek nocny : Ser żółty (50g) (158kcal) (Ser, gouda tłusty,(50g)) (**(*7)**) (ser żólty),

04.10.2026 - Niedziela

Dieta: **Łatwo strawna**

1. śniadanie : Manna na mleku (220g) (172,4kcal) (Kasza manna,(20g),Mleko spożywcze, 2% tłuszczu,(200g)) (**(*1),(*7)**) (kasza manna, mleko spożywcze 2% tłuszczu), Pieczywo, masło, krakowska,ser kanapkowy,pomidor (465g) (584,69kcal) (Bułka wrocławska,(100g),Herbata czarna, napar bez cukru,(200g),Kiełbasa krakowska, sucha,(40g),Masło ekstra,(15g),Pomidor,(70g),Serek śmietankowy plastrowany,(40g)) (**(*1),(*6),(*7),(*9),(*10)**) (),

3. obiad : Gulasz ze schabu z marchewką (232g) (427,14kcal) (Koncentrat pomidorowy, 30%,(5g),Marchew,(30g),Mąka pszenna, typ 500,(10g),Olej rzepakowy,(20g),Skrobia ziemniaczana,(2g),Wieprzowina, schab surowy bez kości,(150g),Woda wodociągowa,(15g)) (**(*1)**) (), Kasza jaglana (90g) (315,9kcal) (Kasza jaglana,(90g)) (), Kompot wieloowocowy (250g) (49,2kcal) (Jabłko,(50g),Koncentrat kompotu,(5g),Mieszanka owocowa, mrożona,(25g),Sok owocowy zagęszczony,(20g),Woda wodociągowa,(150g)) (jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożóna), sok owocowy zagęszczony, woda), Zupa ryżowa D* (350g) (128,32kcal) (Kości, wywar,(210g),Marchew,(30g),Margaryna miękka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D,(5g),Pietruszka, korzeń,(10g),Ryż biały,(20g),Seler korzeniowy,(10g)) (**(*7),(*9)**) (kości wywar, marchew, pietruszka korzeń, ryż biały, seler korzeniowy, MARGARYNA),

5. kolacja : pieczywo, masło, schab pieczony, jajko, pomidor. (475g) (543,27kcal) (Bułka wrocławska,(100g),Herbata czarna, napar z cukrem,(200g),Jaja kurze całe,(50g),Masło ekstra,(15g),Pomidor,(70g),Schab pieczony,(40g)) (**(*1),(*3),(*6),(*7),(*9),(*10)**) (),

6. II kolacja : Wafle ryżowe (20g) (65,6kcal) (Wafle ryżowe,(20g)) (**(*6)**) (wafle ryżowe),

Dieta: **Podstawowa**

1. śniadanie : Manna na mleku (220g) (172,4kcal) (Kasza manna,(20g),Mleko spożywcze, 2% tłuszczu,(200g)) (**(*1),(*7)**) (kasza manna, mleko spożywcze 2% tłuszczu), Pieczywo, masło, krakowska,ser kanapkowy,papryka , (465g) (570,96kcal) (Chleb foremkowy,(100g),Herbata czarna, napar bez cukru,(200g),Kiełbasa krakowska, sucha,(40g),Masło ekstra,(15g),Papryka czerwona,(70g),Serek śmietankowy plastrowany,(40g)) (**(*1),(*6),(*7),(*9),(*10)**) (),
3. obiad : Gulasz ze schabu z marchewką (232g) (427,14kcal) (Koncentrat pomidorowy, 30%,(5g),Marchew,(30g),Mąka pszenna, typ 500,(10g),Olej rzepakowy,(20g),Skrobia ziemniaczana,(2g),Wieprzowina, schab surowy bez kości,(150g),Woda wodociągowa,(15g)) (**(*1)**) (), Kasza jaglana (90g) (315,9kcal) (Kasza jaglana,(90g)) (), Kompot wieloowocowy (250g) (49,2kcal) (Jabłko,(50g),Koncentrat kompotu,(5g),Mieszanka owocowa, mrożona,(25g),Sok owocowy zagęszczony,(20g),Woda wodociągowa,(150g)) (jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożóna), sok owocowy zagęszczony, woda), Zupa ryżowa I* (350g) (135,49kcal) (Cebula,(20g),Kości, wywar,(170g),Marchew,(30g),Margaryna miękka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D,(5g),Pietruszka, korzeń,(10g),Por,(20g),Ryż biały,(20g),Seler korzeniowy,(10g)) (**(*7),(*9)**) (cebula, kości wywar, marchew, pietruszka korzeń, por, ryż biały, seler korzeniowy, margaryna),
5. kolacja : pieczywo, masło, schab pieczony, jajko, pomidor (475g) (523,27kcal) (Chleb foremkowy,(100g),Herbata czarna, napar z cukrem,(200g),Jaja kurze całe,(50g),Masło ekstra,(15g),Pomidor,(70g),Schab pieczony,(40g)) (**(*1),(*3),(*6),(*7),(*9),(*10)**) (),
6. II kolacja : Wafle ryżowe (20g) (65,6kcal) (Wafle ryżowe,(20g)) (**(*6)**) (wafle ryżowe),

Dieta: **Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów**

1. śniadanie : Pieczywo, masło, krakowska,ser kanapkowy,papryka (470g) (568,61kcal) (Chleb graham,(105g),Herbata czarna, napar bez cukru,(200g),Kiełbasa krakowska, sucha,(40g),Masło ekstra,(15g),Papryka czerwona,(70g),Serek śmietankowy plastrowany,(40g)) (**(*1),(*6),(*7),(*9),(*10)**) (),
3. obiad : Gulasz ze schabu z marchewką (232g) (427,14kcal) (Koncentrat pomidorowy, 30%,(5g),Marchew,(30g),Mąka pszenna, typ 500,(10g),Olej rzepakowy,(20g),Skrobia ziemniaczana,(2g),Wieprzowina, schab surowy bez kości,(150g),Woda wodociągowa,(15g)) (**(*1)**) (), Kasza jaglana (90g) (315,9kcal) (Kasza jaglana,(90g)) (), Kompot wieloowocowy (250g) (49,2kcal) (Jabłko,(50g),Koncentrat kompotu,(5g),Mieszanka owocowa, mrożona,(25g),Sok owocowy zagęszczony,(20g),Woda wodociągowa,(150g)) (jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożóna), sok owocowy zagęszczony, woda), Ogórek konserwowy (100g) (36kcal) (Ogórki, konserwowe,(150g)) (**(*10)**) (ogórek konserwowy), Zupa ryżowa D* (350g) (128,32kcal) (Kości, wywar,(210g),Marchew,(30g),Margaryna miękka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D,(5g),Pietruszka, korzeń,(10g),Ryż biały,(20g),Seler korzeniowy,(10g)) (**(*7),(*9)**) (kości wywar, marchew, pietruszka korzeń, ryż biały, seler korzeniowy, MARGARYNA),
5. kolacja : pieczywo, masło, schab pieczony, jajko, pomidor., (480g) (520,92kcal) (Chleb graham,(105g),Herbata czarna, napar z cukrem,(200g),Jaja kurze całe,(50g),Masło ekstra,(15g),Pomidor,(70g),Schab pieczony,(40g)) (**(*1),(*3),(*6),(*7),(*9),(*10)**) (),
6. II kolacja : Wafle ryżowe (20g) (65,6kcal) (Wafle ryżowe,(20g)) (**(*6)**) (wafle ryżowe),
7. posiłek nocny : kiełbasa dębicka (50g) (100,58kcal) (Kiełbasa kminkowa,(50g)) (**(*1),(*6),(*9),(*10)**) (),

05.10.2026 - Poniedziałek

Dieta: **Łatwo strawna**

1. śniadanie : Kasza jaglana na mleku (220g) (172,2kcal) (Kasza jaglana,(20g),Mleko spożywcze, 2% tłuszczu,(200g)) (**(*7)**) (kasza jaglana, mleko spożywcze 2% tłuszczu), Pieczywo, masło, polędwica drobiowa, twaróg, pomidor. (485g) (505,3kcal) (Bułka wrocławska,(100g),Herbata czarna, napar bez cukru,(200g),Masło ekstra,(15g),Polędwica z piersi kurczaka,(40g),Pomidor,(70g),Ser twarogowy półtłusty,(60g)) (**(*1),(*6),(*7),(*9),(*10)**) (),
3. obiad : Bukiet warzyw* (130g) (81,8kcal) (Bukiet z jarzyn wiosennych, mrożony,(120g),Masło ekstra,(5g)) (**(*7)**) (bukiet warzyw, masło), Kompot wieloowocowy (250g) (49,2kcal) (Jabłko,(50g),Koncentrat kompotu,(5g),Mieszanka owocowa, mrożona,(25g),Sok owocowy zagęszczony,(20g),Woda wodociągowa,(150g)) (jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożóna), sok owocowy zagęszczony, woda), Pulpety z łopatki z sosem jasnym * (150g) (371,87kcal) (Jaja kurze całe,(5g),Kajzerki,(10g),Kasza manna,(2g),Mąka pszenna, typ 500,(10g),Olej rzepakowy,(15g),Skrobia ziemniaczana,(16g),Wieprzowina, łopatka,(80g),Woda wodociągowa,(57g)) (**(*1),(*3)**) (jaja, kajzerki, manna, mąka pszenna, skrobia ziemniaczana, wieprzowina łopatka, woda wodociągowa, olej), Ziemniaki (250g) (154,05kcal) (Ziemniaki, średnio,(250g)) (), Zupa pomidorowa z ryżem D* (300g) (174,67kcal) (Koncentrat pomidorowy, 30%,(30g),Kości, wywar,(110g),Marchew,(30g),Margaryna miękka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D,(5g),Mleko spożywcze, 2% tłuszczu,(30g),Pietruszka, korzeń,(30g),Ryż biały,(20g),Seler

korzeniowy,(10g)) (**(*7),(*9)**) (koncentrat pomidorowy, kości wywar, marchew, mleko spożywcze 2%, pietruszka, ryż biały, seler, margaryna),

5. kolacja : Pieczywo, masło, ser top 2 szt, pol. sopocka sałata. (400g) (608,75kcal) (Herbata czarna, napar z cukrem,(200g),Kajzerki,(100g),Masło ekstra,(15g),Polędwica sopocka,(40g),Sałata,(10g),Ser topiony, edamski,(35g)) (**(*1),(*6),(*7),(*9),(*10)**) (),

6. II kolacja : Podpłomyki (20g) (76,8kcal) (Podpłomyk,(20g)) (podpłomyki),

Dieta: **Podstawowa**

1. śniadanie : Kasza jaglana na mleku (220g) (172,2kcal) (Kasza jaglana,(20g),Mleko spożywcze, 2% tłuszczu,(200g)) (**(*7)**) (kasza jaglana, mleko spożywcze 2% tłuszczu), Pieczywo, masło, polędwica drobiowa, twaróg, pomidor (485g) (485,3kcal) (Chleb foremkowy,(100g),Herbata czarna, napar bez cukru,(200g),Masło ekstra,(15g),Polędwica z piersi kurczaka,(40g),Pomidor,(70g),Ser twarogowy półtłusty,(60g)) (**(*1),(*6),(*7),(*9),(*10)**) (),

3. obiad : Bukiet warzyw* (130g) (81,8kcal) (Bukiet z jarzyn wiosennych, mrożony,(120g),Masło ekstra,(5g)) (**(*7)**) (bukiet warzyw, masło), Kompot wieloowocowy (250g) (49,2kcal) (Jabłko,(50g),Koncentrat kompotu,(5g),Mieszanka owocowa, mrożona,(25g),Sok owocowy zagęszczony,(20g),Woda wodociągowa,(150g)) (jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożóna), sok owocowy zagęszczony, woda), Pulpety z łopatki z sosem jasnym * (150g) (371,87kcal) (Jaja kurze całe,(5g),Kajzerki,(10g),Kasza manna,(2g),Mąka pszenna, typ 500,(10g),Olej rzepakowy,(15g),Skrobia ziemniaczana,(16g),Wieprzowina, łopatka,(80g),Woda wodociągowa,(57g)) (**(*1),(*3)**) (jaja, kajzerki, manna, mąka pszenna, skrobia ziemniaczana, wieprzowina łopatka, woda wodociągowa, olej), Ziemniaki (250g) (154,05kcal) (Ziemniaki, średnio,(250g)) (), Zupa pomidorowa z ryżem I (350g) (202,8kcal) (Cebula,(20g),Koncentrat pomidorowy, 30%,(30g),Kości, wywar,(120g),Marchew,(50g),Pietruszka, korzeń,(30g),Por,(20g),Ryż biały,(30g),Seler korzeniowy,(30g),Śmietana, 12% tłuszczu,(20g)) (**(*7),(*9)**) (koncentrat pomidorowy, kości wywar, marchew, śmietana 12% tłuszczu, por, cebula, pietruszka, ryż biały, seler),

5. kolacja : Pieczywo, masło, ser fromage 1/2, szynkowa, rzodkiewka (450g) (555,72kcal) (Chleb graham,(105g),Herbata czarna, napar bez cukru,(200g),Masło ekstra,(15g),Rzodkiewka,(50g),Serek typu "Fromage", naturalny,(40g),Szynka parzona,(40g)) (**(*1),(*6),(*7),(*9),(*10)**) (),

6. II kolacja : Podpłomyki (20g) (76,8kcal) (Podpłomyk,(20g)) (podpłomyki),

Dieta: **Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów**

1. śniadanie : Pieczywo, masło, polędwica drobiowa, twaróg, pomidor.. (490g) (482,95kcal) (Chleb graham,(105g),Herbata czarna, napar bez cukru,(200g),Masło ekstra,(15g),Polędwica z piersi kurczaka,(40g),Pomidor,(70g),Ser twarogowy półtłusty,(60g)) (**(*1),(*6),(*7),(*9),(*10)**) (),

3. obiad : Bukiet warzyw* (130g) (81,8kcal) (Bukiet z jarzyn wiosennych, mrożony,(120g),Masło ekstra,(5g)) (**(*7)**) (bukiet warzyw, masło), Kompot wieloowocowy (250g) (49,2kcal) (Jabłko,(50g),Koncentrat kompotu,(5g),Mieszanka owocowa, mrożona,(25g),Sok owocowy zagęszczony,(20g),Woda wodociągowa,(150g)) (jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożóna), sok owocowy zagęszczony, woda), Pulpety z łopatki z sosem jasnym * (150g) (371,87kcal) (Jaja kurze całe,(5g),Kajzerki,(10g),Kasza manna,(2g),Mąka pszenna, typ 500,(10g),Olej rzepakowy,(15g),Skrobia ziemniaczana,(16g),Wieprzowina, łopatka,(80g),Woda wodociągowa,(57g)) (**(*1),(*3)**) (jaja, kajzerki, manna, mąka pszenna, skrobia ziemniaczana, wieprzowina łopatka, woda wodociągowa, olej), Ziemniaki (250g) (154,05kcal) (Ziemniaki, średnio,(250g)) (), Zupa pomidorowa z ryżem D* (300g) (174,67kcal) (Koncentrat pomidorowy, 30%,(30g),Kości, wywar,(110g),Marchew,(30g),Margaryna miękka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D,(5g),Mleko spożywcze, 2% tłuszczu,(30g),Pietruszka, korzeń,(30g),Ryż biały,(20g),Seler korzeniowy,(10g)) (**(*7),(*9)**) (koncentrat pomidorowy, kości wywar, marchew, mleko spożywcze 2%, pietruszka, ryż biały, seler, margaryna),

5. kolacja : Pieczywo, masło, ser fromage 1/2, szynkowa, rzodkiewka. (450g) (555,72kcal) (Chleb graham,(105g),Herbata czarna, napar bez cukru,(200g),Masło ekstra,(15g),Rzodkiewka,(50g),Serek typu "Fromage", naturalny,(40g),Szynka parzona,(40g)) (**(*1),(*6),(*7),(*9),(*10)**) (),

6. II kolacja : Podpłomyki (20g) (76,8kcal) (Podpłomyk,(20g)) (podpłomyki),

7. posiłek nocny : ser śmietnakowy plastrowany (50g) (89kcal) (Serek śmietankowy plastrowany,(50g)) (**(*7)**) (serek śmietankowy plastrowany),

06.10.2026 - Wtorek

Dieta: **Łatwo strawna**

1. śniadanie : Pieczywo, masło, kiełbasa krakowska, twaróg, pomidor, sałata (495g) (592,69kcal) (Bułka wrocławska,(100g),Herbata czarna, napar bez cukru,(200g),Kiełbasa krakowska, sucha,(40g),Masło ekstra,(15g),Pomidor,(70g),Sałata,(10g),Ser twarogowy półtłusty,(60g)) (**(*1),(*6),(*7),(*9),(*10)**) (), Płatki jęczmienne na mleku (220g) (176,6kcal) (Mleko spożywcze, 2% tłuszczu,(200g),Płatki jęczmienne,(20g)) (**(*1),(*7)**) (mleko spożywcze 2%, płatki

jęczmienne),

3. obiad : Kompot wieloowocowy (250g) (49,2kcal) (Jabłko,(50g),Koncentrat kompotu,(5g),Mieszanka owocowa, mrożona,(25g),Sok owocowy zagęszczony,(20g),Woda wodociągowa,(150g)) (jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożóna), sok owocowy zagęszczony, woda), Makaron kokardki (90g) (340,2kcal) (Makaron dwujajeczny,(90g)) (**(*1),(*3)**) (), Marchewka gotowana (200g) (117,38kcal) (Marchew,(185g),Masło ekstra,(5g),Mąka pszenna, typ 550,(10g)) (**(*1),(*7)**) (), Potrawka z mięsa mielonego w sosie pomidorowym (305g) (377,08kcal) (Koncentrat pomidorowy, 30%,(15g),Marchew,(60g),Mięso z piersi kurczaka, bez skóry,(150g),Olej rzepakowy,(20g),Pietruszka, korzeń,(60g)) (), Zupa koperkowa z ziemniakami D (350g) (157,8kcal) (Koper ogrodowy,(20g),Kości, wywar,(110g),Marchew,(50g),Mleko spożywcze, 2% tłuszczu,(50g),Pietruszka, korzeń,(30g),Seler korzeniowy,(30g),Ziemniaki, średnio,(150g)) (**(*7),(*9)**) (wywar z kości, marchew, pietruszka, seler, mleko, ziemniaki, koper),

5. kolacja : Pieczywo, masło, szynka konserwowa, jajko, pomidor. (475g) (492,47kcal) (Bułka wrocławska,(100g),Herbata czarna, napar bez cukru,(200g),Jaja kurze całe,(50g),Masło ekstra,(15g),Pomidor,(70g),Szynka parzona,(40g)) (**(*1),(*3),(*6),(*7),(*9),(*10)**) (),

6. II kolacja : Chleb chrupki (20g) (72,4kcal) (Chleb chrupki,(20g)) (**(*1)**) (chleb chrupki),

Dieta: **Podstawowa**

1. śniadanie : pieczywo, masło, pasta z ciecierzycy, krakowska, ogórek, sałata, (555g) (589,3kcal) (Bułka wieloziarnista,(50g),Chleb foremkowy,(50g),Ciecierzyca konserwowa,(30g),Herbata czarna, napar bez cukru,(250g),Jogurt naturalny, 2% tłuszczu,(10g),Kiełbasa krakowska, sucha,(30g),Masło ekstra,(15g),Ogórek,(70g),Sałata,(10g),Ser twarogowy półtłusty,(40g)) (**(*1),(*6),(*7),(*9),(*10),(*11)**) (), Płatki jęczmienne na mleku (220g) (176,6kcal) (Mleko spożywcze, 2% tłuszczu,(200g),Płatki jęczmienne,(20g)) (**(*1),(*7)**) (mleko spożywcze 2%, płatki jęczmienne),

3. obiad : Kompot wieloowocowy (250g) (49,2kcal) (Jabłko,(50g),Koncentrat kompotu,(5g),Mieszanka owocowa, mrożona,(25g),Sok owocowy zagęszczony,(20g),Woda wodociągowa,(150g)) (jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożóna), sok owocowy zagęszczony, woda), Makaron kokardki (90g) (340,2kcal) (Makaron dwujajeczny,(90g)) (**(*1),(*3)**) (), Marchewka gotowana (200g) (117,38kcal) (Marchew,(185g),Masło ekstra,(5g),Mąka pszenna, typ 550,(10g)) (**(*1),(*7)**) (), Potrawka z mięsa mielonego w sosie pomidorowym (305g) (377,08kcal) (Koncentrat pomidorowy, 30%,(15g),Marchew,(60g),Mięso z piersi kurczaka, bez skóry,(150g),Olej rzepakowy,(20g),Pietruszka, korzeń,(60g)) (), Zupa koperkowa z ziemniakami D (350g) (157,8kcal) (Koper ogrodowy,(20g),Kości, wywar,(110g),Marchew,(50g),Mleko spożywcze, 2% tłuszczu,(50g),Pietruszka, korzeń,(30g),Seler korzeniowy,(30g),Ziemniaki, średnio,(150g)) (**(*7),(*9)**) (wywar z kości, marchew, pietruszka, seler, mleko, ziemniaki, koper),

5. kolacja : Pieczywo, masło, szynka konserwowa, jajko,ogórek (455g) (447,1kcal) (Chleb foremkowy,(100g),Herbata czarna, napar bez cukru,(200g),Jaja kurze całe,(50g),Masło ekstra,(15g),Ogórek,(70g),Szynka parzona,(40g)) (**(*1),(*3),(*6),(*7),(*9),(*10)**) (),

6. II kolacja : Chleb chrupki (20g) (72,4kcal) (Chleb chrupki,(20g)) (**(*1)**) (chleb chrupki),

Dieta: **Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów**

1. śniadanie : pieczywo, masło, pasta z ciecierzycy, krakowska, ogórek, sałata. (560g) (551,45kcal) (Chleb graham,(105g),Ciecierzyca konserwowa,(30g),Herbata czarna, napar bez cukru,(250g),Jogurt naturalny, 2% tłuszczu,(10g),Kiełbasa krakowska, sucha,(30g),Masło ekstra,(15g),Ogórek,(70g),Sałata,(10g),Ser twarogowy półtłusty,(40g)) (**(*1),(*6),(*7),(*9),(*10)**) (),

3. obiad : Kompot wieloowocowy (250g) (49,2kcal) (Jabłko,(50g),Koncentrat kompotu,(5g),Mieszanka owocowa, mrożona,(25g),Sok owocowy zagęszczony,(20g),Woda wodociągowa,(150g)) (jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożóna), sok owocowy zagęszczony, woda), Makaron razowy (90g) (315,9kcal) (Makaron gryczany,(90g)) (**(*1),(*3)**) (makaron razowy), Ogórek konserwowy (100g) (36kcal) (Ogórki, konserwowe,(150g)) (**(*10)**) (ogórek konserwowy), Potrawka z mięsa mielonego w sosie pomidorowym (305g) (377,08kcal) (Koncentrat pomidorowy, 30%,(15g),Marchew,(60g),Mięso z piersi kurczaka, bez skóry,(150g),Olej rzepakowy,(20g),Pietruszka, korzeń,(60g)) (), Zupa koperkowa z ziemniakami D (350g) (157,8kcal) (Koper ogrodowy,(20g),Kości, wywar,(110g),Marchew,(50g),Mleko spożywcze, 2% tłuszczu,(50g),Pietruszka, korzeń,(30g),Seler korzeniowy,(30g),Ziemniaki, średnio,(150g)) (**(*7),(*9)**) (wywar z kości, marchew, pietruszka, seler, mleko, ziemniaki, koper),

5. kolacja : Pieczywo, masło, szynka konserwowa, jajko, ogórek, sałata (490g) (465,61kcal) (Chleb graham,(105g),Herbata czarna, napar bez cukru,(200g),Jaja kurze całe,(50g),Masło ekstra,(15g),Ogórek,(70g),Sałata,(10g),Szynka parzona,(40g)) (**(*1),(*3),(*6),(*7),(*9),(*10)**) (),

6. II kolacja : Chleb chrupki (20g) (72,4kcal) (Chleb chrupki,(20g)) (**(*1)**) (chleb chrupki),

7. posiłek nocny : Twaróg (50g) (65kcal) (Ser twarogowy półtłusty,(50g)) (**(*7)**) (twaróg),

07.10.2026 - Środa

Dieta: **Łatwo strawna**

1. śniadanie : Kasza jaglana na mleku (220g) (172,2kcal) (Kasza jaglana,(20g),Mleko spożywcze, 2% tłuszczu,(200g)) (**(*7)**) (kasza jaglana, mleko spożywcze 2% tłuszczu), Pieczywo, masło, winerka 1 szt, ser śmietankowy 2plastry, pomidor (476g) (618,45kcal) (Herbata czarna, napar bez cukru,(200g),Kajzerki,(100g),Masło ekstra,(15g),Pomidor,(70g),Serek śmietankowy plastrowany,(46g),Winerka,(45g)) (**(*1),(*7)**) (),

3. obiad : Gulasz ze schabu (202g) (419,81kcal) (Koncentrat pomidorowy, 30%,(5g),Mąka pszenna, typ 500,(10g),Olej rzepakowy,(20g),Skrobia ziemniaczana,(2g),Wieprzowina, schab surowy bez kości,(150g),Woda wodociągowa,(15g)) (**(*1)**) (koncentat pomidorowy, mąka, olej, mąka ziemniaczana, schab), Kompot wieloowocowy (250g) (49,2kcal) (Jabłko,(50g),Koncentrat kompotu,(5g),Mieszanka owocowa, mrożona,(25g),Sok owocowy zagęszczony,(20g),Woda wodociągowa,(150g)) (jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożóna), sok owocowy zagęszczony, woda), Marchew mini (200g) (85,02kcal) (Marchew,(195g),Masło ekstra,(5g)) (**(*7)**) (marchew, masło), Ziemniaki (250g) (154,05kcal) (Ziemniaki, średnio,(250g)) (), zupa brokułowa z manną* (430g) (194,02kcal) (Brokuły,(80g),Cebula,(20g),Kasza manna,(30g),Marchew,(30g),Margaryna miękka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D,(5g),Mleko spożywcze, 2% tłuszczu,(30g),Pietruszka, korzeń,(10g),Por,(20g),Seler korzeniowy,(10g)) (**(*1),(*7),(*9)**) (),

5. kolacja : pieczywo, masło, schab pieczony, twaróg, pomidor. (465g) (567,77kcal) (Herbata czarna, napar z cukrem,(200g),Kajzerki,(100g),Masło ekstra,(15g),Pomidor,(70g),Schab pieczony,(30g),Ser twarogowy półtłusty,(50g)) (**(*1),(*6),(*7),(*9),(*10)**) (),

6. II kolacja : Flipsy (40g) (120,2kcal) (Chrupki kukurydziane,(20g),Marmolada wieloowocowa,(20g)) (**(*5),(*6),(*7)**) (),

Dieta: **Podstawowa**

1. śniadanie : Kasza jaglana na mleku (220g) (172,2kcal) (Kasza jaglana,(20g),Mleko spożywcze, 2% tłuszczu,(200g)) (**(*7)**) (kasza jaglana, mleko spożywcze 2% tłuszczu), pieczywo, masło, winerka, ser śmietankowy, pomidor, papryka (546g) (650,99kcal) (Chleb foremkowy,(50g),Herbata czarna, napar z cukrem,(200g),Kajzerki,(50g),Masło ekstra,(15g),Papryka czerwona,(70g),Pomidor,(70g),Serek śmietankowy plastrowany,(46g),Winerka,(45g)) (**(*1),(*6),(*7)**) (),

3. obiad : Gulasz ze schabu* (202g) (380kcal) (Koncentrat pomidorowy, 30%,(20g),Mąka pszenna, typ 500,(10g),Olej rzepakowy,(20g),Skrobia ziemniaczana,(5g),Wieprzowina, schab surowy bez kości,(100g)) (**(*1)**) (koncentat pomidorowy, mąka, olej, mąka ziemniaczana, schab), Kompot wieloowocowy (250g) (49,2kcal) (Jabłko,(50g),Koncentrat kompotu,(5g),Mieszanka owocowa, mrożona,(25g),Sok owocowy zagęszczony,(20g),Woda wodociągowa,(150g)) (jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożóna), sok owocowy zagęszczony, woda), Surówka colesław z kapusty pekińskiej (200g) (148,66kcal) (Kapusta pekińska,(150g),Majonez domowy z olejem rzepakowym,(10g),Marchew,(30g),Musztarda,(2g),Olej rzepakowy,(5g),Pietruszka, liście,(3g)) (**(*3),(*10)**) (kapusta pekińska, majonez, marchew, musztrda, olej rzepakowy, pietruszka natka), Ziemniaki (250g) (154,05kcal) (Ziemniaki, średnio,(250g)) (), zupa brokułowa z manną* (430g) (194,02kcal) (Brokuły,(80g),Cebula,(20g),Kasza manna,(30g),Marchew,(30g),Margaryna miękka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D,(5g),Mleko spożywcze, 2% tłuszczu,(30g),Pietruszka, korzeń,(10g),Por,(20g),Seler korzeniowy,(10g)) (**(*1),(*7),(*9)**) (),

5. kolacja : pieczywo, masło, schab pieczony, ser żółty, sałata. (395g) (572,1kcal) (Chleb foremkowy,(50g),Herbata czarna, napar z cukrem,(200g),Kajzerki,(50g),Masło ekstra,(15g),Sałata,(10g),Schab pieczony,(40g),Ser, gouda tłusty,(30g)) (**(*1),(*6),(*7),(*9),(*10)**) (),

6. II kolacja : Flipsy (40g) (120,2kcal) (Chrupki kukurydziane,(20g),Marmolada wieloowocowa,(20g)) (**(*5),(*6),(*7)**) (),

Dieta: **Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów**

1. śniadanie : pieczywo, masło, winerka, ser śmietankowy 2 plastry, pomidor, papryka (550g) (621,01kcal) (Chleb graham,(105g),Herbata czarna, napar z cukrem,(200g),Masło ekstra,(15g),Papryka czerwona,(70g),Pomidor,(70g),Serek śmietankowy plastrowany,(46g),Winerka,(45g)) (**(*1),(*7)**) (),

3. obiad : Gulasz ze schabu (202g) (419,81kcal) (Koncentrat pomidorowy, 30%,(5g),Mąka pszenna, typ 500,(10g),Olej rzepakowy,(20g),Skrobia ziemniaczana,(2g),Wieprzowina, schab surowy bez kości,(150g),Woda wodociągowa,(15g)) (**(*1)**) (koncentat pomidorowy, mąka, olej, mąka ziemniaczana, schab), Kompot wieloowocowy (250g) (49,2kcal) (Jabłko,(50g),Koncentrat kompotu,(5g),Mieszanka owocowa, mrożona,(25g),Sok owocowy zagęszczony,(20g),Woda wodociągowa,(150g)) (jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożóna), sok owocowy zagęszczony, woda), Surówka colesław z kapusty pekińskiej (200g) (148,66kcal)

(Kapusta pekińska,(150g),Majonez domowy z olejem rzepakowym,(10g),Marchew,(30g),Musztarda,(2g),Olej rzepakowy,(5g),Pietruszka, liście,(3g)) (**(*3),(*10)**) (kapusta pekińska, majonez, marchew, musztrda, olej rzepakowy, pietruszka natka), Ziemniaki (250g) (154,05kcal) (Ziemniaki, średnio,(250g)) (), zupa brokułowa z manną* (430g) (194,02kcal) (Brokuły,(80g),Cebula,(20g),Kasza manna,(30g),Marchew,(30g),Margaryna miękka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D,(5g),Mleko spożywcze, 2% tłuszczu,(30g),Pietruszka, korzeń,(10g),Por,(20g),Seler korzeniowy,(10g)) (**(*1),(*7),(*9)**) (),

5. kolacja : Pieczywo, masło, schab pieczony, twaróg, sałata (410g) (460,85kcal) (Chleb graham,(105g),Herbata czarna, napar bez cukru,(200g),Masło ekstra,(15g),Sałata,(10g),Schab pieczony,(30g),Ser twarogowy półtłusty,(50g)) (**(*1),(*6),(*7),(*9),(*10)**) (),

6. II kolacja : Flipsy (40g) (120,2kcal) (Chrupki kukurydziane,(20g),Marmolada wieloowocowa,(20g)) (**(*5),(*6),(*7)**) (),

7. posiłek nocny : Szynkowa (50g) (48kcal) (Szynka kanapkowa,(50g)) (**(*1),(*6),(*9),(*10)**) (szynka kanapkowa),

08.10.2026 - Czwartek

Dieta: **Łatwo strawna**

1. śniadanie : Kasza jęczmienna na mleku (220g) (169,4kcal) (Kasza jęczmienna, perłowa,(20g),Mleko spożywcze, 2% tłuszczu,(200g)) (**(*1),(*7)**) (kasza jęczmienna, mleko spożywcze 2% tłuszczu), Pieczywo, masło, pasta z ryby i twarogu, szynkowa, pomidor, sałata (540g) (556,17kcal) (Bułka wrocławska,(100g),Dorsz, świeży,(40g),Herbata czarna, napar bez cukru,(200g),Jogurt naturalny, 2% tłuszczu,(20g),Majonez domowy z olejem rzepakowym,(5g),Masło ekstra,(15g),Pomidor,(70g),Sałata,(10g),Ser twarogowy półtłusty,(40g),Szynka parzona,(40g)) (**(*1),(*3),(*4),(*6),(*7),(*9),(*10)**) (),

3. obiad : Buraki gotowane* (150g) (102,05kcal) (Burak,(150g),Masło ekstra,(5g),Mąka pszenna, typ 550,(5g)) (**(*1),(*7)**) (buraki, masło, mąka), Filet z kurczaka z pieca (160g) (237kcal) (Mięso z piersi kurczaka, bez skóry,(150g),Olej rzepakowy,(10g)) (mięso z piersi kurczaka, bez skóry, olej rzepakowy), Kompot wieloowocowy (250g) (49,2kcal) (Jabłko,(50g),Koncentrat kompotu,(5g),Mieszanka owocowa, mrożona,(25g),Sok owocowy zagęszczony,(20g),Woda wodociągowa,(150g)) (jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożóna), sok owocowy zagęszczony, woda), Ziemniaki (250g) (154,05kcal) (Ziemniaki, średnio,(250g)) (), Zupa jarzynowa z zacierką D (350g) (140,61kcal) (Brokuły,(20g),Kości, wywar,(150g),Makaron dwujajeczny,(20g),Marchew,(50g),Mleko spożywcze, 2% tłuszczu,(50g),Pietruszka, korzeń,(30g),Seler korzeniowy,(30g)) (**(*1),(*3),(*7),(*9)**) (kości wywar, makaron, marchew, mleko spożywcze 2% tłuszczu, pietruszka korzeń, seler korzeniowy, brokuł),

5. kolacja : pieczywo, masło, krakowska, ser topiony, pomidor. (501g) (641,75kcal) (Bułka wrocławska,(100g),Herbata czarna, napar z cukrem,(250g),Kiełbasa krakowska, sucha,(40g),Masło ekstra,(15g),Pomidor,(70g),Ser topiony, edamski,(26g)) (**(*1),(*6),(*7),(*9),(*10)**) (),

6. II kolacja : Wafle ryżowe (20g) (65,6kcal) (Wafle ryżowe,(20g)) (**(*6)**) (wafle ryżowe),

Dieta: **Podstawowa**

1. śniadanie : Kasza jęczmienna na mleku (220g) (169,4kcal) (Kasza jęczmienna, perłowa,(20g),Mleko spożywcze, 2% tłuszczu,(200g)) (**(*1),(*7)**) (kasza jęczmienna, mleko spożywcze 2% tłuszczu), Pieczywo, masło, pasta z ryby i twarogu, szynkowa,ogórek sałata (520g) (528,44kcal) (Chleb foremkowy,(100g),Dorsz, świeży,(40g),Herbata czarna, napar bez cukru,(200g),Jogurt naturalny, 2% tłuszczu,(20g),Majonez domowy z olejem rzepakowym,(5g),Masło ekstra,(15g),Ogórek,(50g),Sałata,(10g),Ser twarogowy półtłusty,(40g),Szynka parzona,(40g)) (**(*1),(*3),(*4),(*6),(*7),(*9),(*10)**) (),

3. obiad : Buraki gotowane* (150g) (102,05kcal) (Burak,(150g),Masło ekstra,(5g),Mąka pszenna, typ 550,(5g)) (**(*1),(*7)**) (buraki, masło, mąka), Filet z kurczaka z pieca (160g) (237kcal) (Mięso z piersi kurczaka, bez skóry,(150g),Olej rzepakowy,(10g)) (mięso z piersi kurczaka, bez skóry, olej rzepakowy), Kompot wieloowocowy (250g) (49,2kcal) (Jabłko,(50g),Koncentrat kompotu,(5g),Mieszanka owocowa, mrożona,(25g),Sok owocowy zagęszczony,(20g),Woda wodociągowa,(150g)) (jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożóna), sok owocowy zagęszczony, woda), Ziemniaki (250g) (154,05kcal) (Ziemniaki, średnio,(250g)) (), Zupa jarzynowa z zacierką I (400g) (184,76kcal) (Brokuły,(20g),Cebula,(10g),Fasola szparagowa,(15g),Groszek zielony, konserwowy, bez zalewy,(20g),Kalafior,(15g),Kości, wywar,(145g),Kukurydza, konserwowa,(15g),Makaron dwujajeczny,(20g),Marchew,(50g),Pietruszka, korzeń,(30g),Por,(10g),Seler korzeniowy,(30g),Śmietana, 12% tłuszczu,(20g)) (**(*1),(*3),(*7),(*9),(*10)**) (brokuł, cebula, fasola szparagowa, groszek konserwowy, kalafior, kości wywar, kukurydza konserwowa, makaron, pietruszka korzeń, por, seler korzeń, śmietana 12% tłuszczu),

5. kolacja : pieczywo, masło, krakowska, ser topiony, papryka (506g) (625,67kcal) (Chleb graham,(105g),Herbata czarna, napar z cukrem,(250g),Kiełbasa krakowska, sucha,(40g),Masło ekstra,(15g),Papryka czerwona,(70g),Ser topiony, edamski,(26g))

((**(*1),(*6),(*7),(*9),(*10)**) (),

6. II kolacja : Wafle ryżowe (20g) (65,6kcal) (Wafle ryżowe,(20g)) (**(*6)**) (wafle ryżowe),

Dieta: **Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów**

1. śniadanie : Pieczywo, masło, pasta z ryby i twarogu, szynkowa, rogórek, sałata (520g) (514,44kcal) (Chleb graham,(100g),Dorsz, świeży,(40g),Herbata czarna, napar bez cukru,(200g),Jogurt naturalny, 2% tłuszczu,(20g),Majonez domowy z olejem rzepakowym,(5g),Masło ekstra,(15g),Ogórek,(50g),Sałata,(10g),Ser twarogowy półtłusty,(40g),Szynka parzona,(40g)) (**(*1),(*3),(*4),(*6),(*7),(*9),(*10)**) (),

3. obiad : Buraki gotowane* (150g) (102,05kcal) (Burak,(150g),Masło ekstra,(5g),Mąka pszenna, typ 550,(5g)) (**(*1),(*7)**) (buraki, masło, mąka), Filet z kurczaka z pieca (160g) (237kcal) (Mięso z piersi kurczaka, bez skóry,(150g),Olej rzepakowy,(10g)) (mięso z piersi kurczaka, bez skóry, olej rzepakowy), Kompot wieloowocowy (250g) (49,2kcal) (Jabłko,(50g),Koncentrat kompotu,(5g),Mieszanka owocowa, mrożona,(25g),Sok owocowy zagęszczony,(20g),Woda wodociągowa,(150g)) (jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożóna), sok owocowy zagęszczony, woda), Ziemniaki (250g) (154,05kcal) (Ziemniaki, średnio,(250g)) (), Zupa jarzynowa z zacierką D (350g) (140,61kcal) (Brokuły,(20g),Kości, wywar,(150g),Makaron dwujajeczny,(20g),Marchew,(50g),Mleko spożywcze, 2% tłuszczu,(50g),Pietruszka, korzeń,(30g),Seler korzeniowy,(30g)) (**(*1),(*3),(*7),(*9)**) (kości wywar, makaron, marchew, mleko spożywcze 2% tłuszczu, pietruszka korzeń, seler korzeniowy, brokuł),

5. kolacja : pieczywo, masło, krakowska, ser topiony, papryka. (506g) (625,67kcal) (Chleb graham,(105g),Herbata czarna, napar z cukrem,(250g),Kiełbasa krakowska, sucha,(40g),Masło ekstra,(15g),Papryka czerwona,(70g),Ser topiony, edamski,(26g)) (**(*1),(*6),(*7),(*9),(*10)**) (),

6. II kolacja : Wafle ryżowe (20g) (65,6kcal) (Wafle ryżowe,(20g)) (**(*6)**) (wafle ryżowe),

7. posiłek nocny : Ser żółty (50g) (158kcal) (Ser, gouda tłusty,(50g)) (**(*7)**) (ser żólty),

09.10.2026 - Piątek

Dieta: **Łatwo strawna**

1. śniadanie : Manna na mleku (220g) (172,4kcal) (Kasza manna,(20g),Mleko spożywcze, 2% tłuszczu,(200g)) (**(*1),(*7)**) (kasza manna, mleko spożywcze 2% tłuszczu), Pieczywo, masło, ser top 2 szt, pol. sopocka, pomidor (510g) (597,32kcal) (Bułka wrocławska,(100g),Herbata czarna, napar z cukrem,(250g),Masło ekstra,(15g),Polędwica sopocka,(40g),Pomidor,(70g),Ser topiony, edamski,(35g)) (**(*1),(*6),(*7),(*9),(*10)**) (),

3. obiad : Barszcz czerwony z ziemniakami D* (350g) (198,76kcal) (Burak,(80g),Cukier,(5g),Koncentrat barszczu czerwonego,(5g),Kości, wywar,(105g),Marchew,(30g),Margaryna miękka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D,(5g),Mleko spożywcze, 2% tłuszczu,(30g),Pietruszka, korzeń,(10g),Seler korzeniowy,(10g),Ziemniaki, średnio,(120g)) (**(*7),(*9)**) (burak, cukier, koncentrat barszczu czerwonego, kości wywar, marchew, mleko spożywcze 2% tłuszczu, pietruszka korzeń, seler korzeniowy, ziemniaki , margaryna), Brokuł gotowany* (130g) (60,09kcal) (Brokuły,(120g),Masło ekstra,(5g)) (**(*7)**) (brokuł, masło), Kompot wieloowocowy (250g) (49,2kcal) (Jabłko,(50g),Koncentrat kompotu,(5g),Mieszanka owocowa, mrożona,(25g),Sok owocowy zagęszczony,(20g),Woda wodociągowa,(150g)) (jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożóna), sok owocowy zagęszczony, woda), Pulpety jajeczne w sosie koperkowym (163g) (442,45kcal) (Jaja kurze całe,(100g),Kajzerki,(10g),Kasza manna,(2g),Koper ogrodowy,(40g),Mąka pszenna, typ 550,(10g),Olej rzepakowy,(20g),Pietruszka, liście,(5g),Skrobia ziemniaczana,(16g)) (**(*1),(*3)**) (), Ziemniaki (250g) (154,05kcal) (Ziemniaki, średnio,(250g)) (),

5. kolacja : pieczywo, masło, twaróg, żywiecka, sałata. (465g) (558,49kcal) (Bułka wrocławska,(100g),Herbata czarna, napar bez cukru,(250g),Kiełbasa żywiecka,(40g),Masło ekstra,(15g),Sałata,(10g),Ser twarogowy półtłusty,(50g)) (**(*1),(*6),(*7),(*9),(*10)**) (),

6. II kolacja : Flipsy (40g) (120,2kcal) (Chrupki kukurydziane,(20g),Marmolada wieloowocowa,(20g)) (**(*5),(*6),(*7)**) (),

Dieta: **Podstawowa**

1. śniadanie : Manna na mleku (220g) (172,4kcal) (Kasza manna,(20g),Mleko spożywcze, 2% tłuszczu,(200g)) (**(*1),(*7)**) (kasza manna, mleko spożywcze 2% tłuszczu), Pieczywo, masło, ser top 2 szt, pol. sop. papryka , jabłko, ch.for. (710g) (691,34kcal) (Chleb foremkowy,(50g),Herbata czarna, napar z cukrem,(200g),Jabłko,(250g),Kajzerki,(50g),Masło ekstra,(15g),Papryka czerwona,(70g),Polędwica sopocka,(40g),Ser topiony, edamski,(35g)) (**(*1),(*6),(*7),(*9),(*10)**) (),

3. obiad : Barszcz czerwony z ziemniakami I* (300g) (207,43kcal) (Burak,(80g),Cebula,(20g),Cukier,(5g),Koncentrat barszczu czerwonego,(5g),Kości, wywar,(95g),Marchew,(30g),Margaryna miękka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D,(5g),Mleko spożywcze, 2% tłuszczu,(30g),Pietruszka, korzeń,(10g),Por,(20g),Seler korzeniowy,(10g),Ziemniaki, średnio,(120g)) (**(*7),(*9)**) (burak, cebula, cukier, koncentrat

barszczu czerwonego, kości wywar, marchew, pietruszka korzeń, por, seler korzeniowy, mleko, margaryna, ziemniaki), Brokuł gotowany* (130g) (60,09kcal) (Brokuły,(120g),Masło ekstra,(5g)) (**(*7)**) (brokuł, masło), Kompot wieloowocowy (250g) (49,2kcal) (Jabłko,(50g),Koncentrat kompotu,(5g),Mieszanka owocowa, mrożona,(25g),Sok owocowy zagęszczony,(20g),Woda wodociągowa,(150g)) (jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożóna), sok owocowy zagęszczony, woda), Pulpety jajeczne w sosie koperkowym (163g) (442,45kcal) (Jaja kurze całe,(100g),Kajzerki,(10g),Kasza manna,(2g),Koper ogrodowy,(40g),Mąka pszenna, typ 550,(10g),Olej rzepakowy,(20g),Pietruszka, liście,(5g),Skrobia ziemniaczana,(16g)) (**(*1),(*3)**) (), Ziemniaki (250g) (154,05kcal) (Ziemniaki, średnio,(250g)) (),

5. kolacja : pieczywo, masło, twaróg, żywiecka, sałata (465g) (538,49kcal) (Chleb foremkowy,(100g),Herbata czarna, napar bez cukru,(250g),Kiełbasa żywiecka,(40g),Masło ekstra,(15g),Sałata,(10g),Ser twarogowy półtłusty,(50g)) (**(*1),(*6),(*7),(*9),(*10)**) (),

6. II kolacja : Flipsy (40g) (120,2kcal) (Chrupki kukurydziane,(20g),Marmolada wieloowocowa,(20g)) (**(*5),(*6),(*7)**) (),

Dieta: **Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów**

1. śniadanie : Pieczywo, masło, ser top 2 szt, pol. sop. papryka, jabłko (685g) (634,69kcal) (Chleb graham,(105g),Herbata czarna, napar z cukrem,(200g),Jabłko,(250g),Masło ekstra,(15g),Papryka czerwona,(70g),Polędwica sopocka,(40g),Ser topiony, edamski,(35g)) (**(*1),(*6),(*7),(*9),(*10)**) (),

3. obiad : Barszcz czerwony z ziemniakami D* (350g) (198,76kcal) (Burak,(80g),Cukier,(5g),Koncentrat barszczu czerwonego,(5g),Kości, wywar,(105g),Marchew,(30g),Margaryna miękka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D,(5g),Mleko spożywcze, 2% tłuszczu,(30g),Pietruszka, korzeń,(10g),Seler korzeniowy,(10g),Ziemniaki, średnio,(120g)) (**(*7),(*9)**) (burak, cukier, koncentrat barszczu czerwonego, kości wywar, marchew, mleko spożywcze 2% tłuszczu, pietruszka korzeń, seler korzeniowy, ziemniaki , margaryna), Brokuł gotowany* (130g) (60,09kcal) (Brokuły,(120g),Masło ekstra,(5g)) (**(*7)**) (brokuł, masło), Kompot wieloowocowy (250g) (49,2kcal) (Jabłko,(50g),Koncentrat kompotu,(5g),Mieszanka owocowa, mrożona,(25g),Sok owocowy zagęszczony,(20g),Woda wodociągowa,(150g)) (jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożóna), sok owocowy zagęszczony, woda), Pulpety jajeczne w sosie koperkowym (163g) (442,45kcal) (Jaja kurze całe,(100g),Kajzerki,(10g),Kasza manna,(2g),Koper ogrodowy,(40g),Mąka pszenna, typ 550,(10g),Olej rzepakowy,(20g),Pietruszka, liście,(5g),Skrobia ziemniaczana,(16g)) (**(*1),(*3)**) (), Ziemniaki (250g) (154,05kcal) (Ziemniaki, średnio,(250g)) (),

5. kolacja : pieczywo, masło, twaróg, żywiecka, sałata., (470g) (536,14kcal) (Chleb graham,(105g),Herbata czarna, napar bez cukru,(250g),Kiełbasa żywiecka,(40g),Masło ekstra,(15g),Sałata,(10g),Ser twarogowy półtłusty,(50g)) (**(*1),(*6),(*7),(*9),(*10)**) (),

6. II kolacja : Flipsy (40g) (120,2kcal) (Chrupki kukurydziane,(20g),Marmolada wieloowocowa,(20g)) (**(*5),(*6),(*7)**) (),

7. posiłek nocny : Szynkowa (50g) (48kcal) (Szynka kanapkowa,(50g)) (**(*1),(*6),(*9),(*10)**) (szynka kanapkowa),

10.10.2026 - Sobota

Dieta: **Łatwo strawna**

1. śniadanie : Kakao (220g) (193,8kcal) (Kakao 16%, proszek,(20g),Mleko spożywcze, 2% tłuszczu,(200g)) (**(*1),(*6),(*7)**) (kakao, mleko spożywcze 2% tłuszczu), Pieczywo, masło, herbata, polędwica drobiowa, dżem, pomidor. (500g) (515,3kcal) (Bułka wrocławska,(100g),Dżem śliwkowy, niskosłodzony,(25g),Herbata czarna, napar z cukrem,(250g),Masło ekstra,(15g),Polędwica z piersi kurczaka,(40g),Pomidor,(70g)) (**(*1),(*6),(*7),(*9),(*10)**) (),

3. obiad : fasolka szparagowa (200g) (124,3kcal) (Fasola szparagowa, gotowana w wodzie,(150g),Masło ekstra,(10g)) (**(*7)**) (fasolka szparagowa, masło), Indyk duszony z sosem I (180g) (339,2kcal) (Mąka pszenna, typ 500,(10g),Mięso z piersi indyka, bez skóry,(150g),Olej rzepakowy,(20g)) (**(*1)**) (), Kompot wieloowocowy (250g) (49,2kcal) (Jabłko,(50g),Koncentrat kompotu,(5g),Mieszanka owocowa, mrożona,(25g),Sok owocowy zagęszczony,(20g),Woda wodociągowa,(150g)) (jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożóna), sok owocowy zagęszczony, woda), Ziemniaki (250g) (154,05kcal) (Ziemniaki, średnio,(250g)) (), Zupa grysikowaD* (350g) (129,72kcal) (Kasza manna,(20g),Kości, wywar,(210g),Marchew,(30g),Margaryna miękka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D,(5g),Pietruszka, korzeń,(10g),Seler korzeniowy,(10g)) (**(*1),(*7),(*9)**) (kasza manna, kości wywar, marchewka, pietruszka korzeń, seler korzeniowy , margaryna),

5. kolacja : Pieczywo, masło, paprykarz, żywiecka, pomidor (585g) (615,85kcal) (Bułka wrocławska,(100g),Herbata czarna, napar bez cukru,(200g),Kiełbasa żywiecka,(25g),Koncentrat pomidorowy, 30%,(15g),Marchew,(30g),Masło ekstra,(15g),Mintaj, świeży,(40g),Pietruszka, korzeń,(30g),Pomidor,(70g),Ryż biały,(30g),Seler korzeniowy,(30g)) (**(*1),(*4),(*6),(*7),(*9),(*10)**) (),

6. II kolacja	:	Chleb chrupki (20g) (72,4kcal) (Chleb chrupki,(20g)) ((***1)**) (chleb chrupki),

Dieta: **Podstawowa**

1. śniadanie	:	Pieczywo, masło, herbata, polędwica drobiowa, dżem, pomidor (500g) (495,3kcal) (Chleb foremkowy,(100g),Dżem śliwkowy, niskosłodzony,(25g),Herbata czarna, napar z cukrem,(250g),Masło ekstra,(15g),Polędwica z piersi kurczaka,(40g),Pomidor,(70g)) ((***1),(*6),(*7),(*9),(*10)**) (), Płatki owsiane na mleku (220g) (177,8kcal) (Mleko spożywcze, 2% tłuszczu,(200g),Płatki owsiane,(20g)) ((***1),(*7)**) (mleko spożywcze 2%, płatki owsiane),
3. obiad	:	fasolka szparagowa (200g) (124,3kcal) (Fasola szparagowa, gotowana w wodzie,(150g),Masło ekstra,(10g)) ((***7)**) (fasolka szparagowa, masło), Indyk duszony z sosem I (180g) (339,2kcal) (Mąka pszenna, typ 500,(10g),Mięso z piersi indyka, bez skóry,(150g),Olej rzepakowy,(20g)) ((***1)**) (), Kompot wieloowocowy (250g) (49,2kcal) (Jabłko,(50g),Koncentrat kompotu,(5g),Mieszanka owocowa, mrożona,(25g),Sok owocowy zagęszczony,(20g),Woda wodociągowa,(150g)) (jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożóna), sok owocowy zagęszczony, woda), Ziemniaki (250g) (154,05kcal) (Ziemniaki, średnio,(250g)) (), Zupa grysikowa I* (350g) (136,89kcal) (Cebula,(20g),Kasza manna,(20g),Kości, wywar,(170g),Marchew,(30g),Margaryna miękka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D,(5g),Pietruszka, korzeń,(10g),Por,(20g),Seler korzeniowy,(10g)) ((***1),(*7),(*9)**) (cebula, kości wywar, marchew, pietruszka korzeń, por, manna, seler korzeniowy, margaryna),
5. kolacja	:	Pieczywo, masło, paprykarz, żywiecka, papryka (565g) (596,68kcal) (Chleb foremkowy,(100g),Herbata czarna, napar bez cukru,(200g),Kiełbasa żywiecka,(25g),Koncentrat pomidorowy, 30%,(15g),Marchew,(30g),Masło ekstra,(15g),Mintaj, świeży,(40g),Papryka czerwona,(50g),Pietruszka, korzeń,(30g),Ryż biały,(30g),Seler korzeniowy,(30g)) ((***1),(*4),(*6),(*7),(*9),(*10)**) (),
6. II kolacja	:	Chleb chrupki (20g) (72,4kcal) (Chleb chrupki,(20g)) ((***1)**) (chleb chrupki),

Dieta: **Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów**

1. śniadanie	:	pieczywo, masło, polędwica drobiowa, pomidor (500g) (494,62kcal) (Chleb graham,(105g),Herbata czarna, napar z cukrem,(250g),Masło ekstra,(15g),Polędwica sopocka,(60g),Pomidor,(70g)) ((***1),(*6),(*7),(*9),(*10)**) (),
3. obiad	:	fasolka szparagowa (200g) (124,3kcal) (Fasola szparagowa, gotowana w wodzie,(150g),Masło ekstra,(10g)) ((***7)**) (fasolka szparagowa, masło), Indyk duszony z sosem I (180g) (339,2kcal) (Mąka pszenna, typ 500,(10g),Mięso z piersi indyka, bez skóry,(150g),Olej rzepakowy,(20g)) ((***1)**) (), Kompot wieloowocowy (250g) (49,2kcal) (Jabłko,(50g),Koncentrat kompotu,(5g),Mieszanka owocowa, mrożona,(25g),Sok owocowy zagęszczony,(20g),Woda wodociągowa,(150g)) (jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożóna), sok owocowy zagęszczony, woda), Ziemniaki (250g) (154,05kcal) (Ziemniaki, średnio,(250g)) (), Zupa grysikowaD* (350g) (129,72kcal) (Kasza manna,(20g),Kości, wywar,(210g),Marchew,(30g),Margaryna miękka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D,(5g),Pietruszka, korzeń,(10g),Seler korzeniowy,(10g)) ((***1),(*7),(*9)**) (kasza manna, kości wywar, marchewka, pietruszka korzeń, seler korzeniowy , margaryna),
5. kolacja	:	Pieczywo, masło, paprykarz, żywiecka, papryka. (570g) (594,33kcal) (Chleb graham,(105g),Herbata czarna, napar bez cukru,(200g),Kiełbasa żywiecka,(25g),Koncentrat pomidorowy, 30%,(15g),Marchew,(30g),Masło ekstra,(15g),Mintaj, świeży,(40g),Papryka czerwona,(50g),Pietruszka, korzeń,(30g),Ryż biały,(30g),Seler korzeniowy,(30g)) ((***1),(*4),(*6),(*7),(*9),(*10)**) (),
6. II kolacja	:	Chleb chrupki (20g) (72,4kcal) (Chleb chrupki,(20g)) ((***1)**) (chleb chrupki),
7. posiłek nocny	:	Ser żółty (50g) (158kcal) (Ser, gouda tłusty,(50g)) ((***7)**) (ser żólty),

* (1) - Zboża zawierające gluten, (2) - Skorupiaki i produkty pochodne, (3) - Jaja i produkty pochodne, (4) - Ryby i produkty pochodne, (5) - Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne, (6) - Soja i produkty pochodne, (7) - Mleko i produkty pochodne, (8) - Orzechy, (9) - Seler i produkty pochodne, (10) - Gorczyca i produkty pochodne, (11) - Nasiona sezamu i produkty pochodne, (12) - Dwutlenek siarki i siarczyny, (13) - Łubin i produkty pochodne, (14) - Mięczaki i produkty pochodne

-------- Koniec wydruku --------