

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

Jadłospis

Data: 31.07.2026
godz.: 14:09:57

Parametry zestawienia: Za okres: od 2026-08-01 do 2026-08-10
Gramatura: TAK

01.08.2026 - Sobota

Dieta: **Łatwo strawna**

1. śniadanie : pieczywo, masło, pol.drobiowa, ser topiony, pomidor (495g) (552,17kcal) (Bułka wrocławska,(100g),Herbata czarna, napar z cukrem,(250g),Masło ekstra,(15g),Połędwica sopocka,(40g),Pomidor,(70g),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 wielowocowy (250g) (49,2kcal) (Jabłko,(50g),Koncentrat kompotu,(5g),Mieszanka owocowa, mrożona,(25g),Sok owocowy zagęszczony,(20g),Woda wodociągowa,(150g)) (jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), 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 ryby, twarogu i koperku,pomidor (470g) (490,8kcal) (Bułka wrocławska,(100g),Dorsz, świeży,(40g),Herbata czarna, napar bez cukru,(200g),Jogurt naturalny, 2% tłuszczu,(20g),Koper ogrodowy,(5g),Majonez domowy z olejem rzepakowym,(5g),Masło ekstra,(15g),Pomidor,(70g),Ser twarogowy półtłusty,(40g)) **((*1),(*3),(*4),(*7))** (),
6. II kolacja : Chleb chrupki (20g) (72,4kcal) (Chleb chrupki,(20g)) **((*1))** (chleb chrupki),

Dieta: **Podstawowa**

1. śniadanie : Pieczywo, masło, połędwica drobiowa, ser żółty, pomidor (425g) (471,09kcal) (Chleb foremkowy,(100g),Herbata czarna, napar bez cukru,(200g),Masło ekstra,(15g),Połędwica z piersi kurczaka,(30g),Pomidor,(70g),Ser, gouda tłusty,(30g)) **((*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 wielowocowy (250g) (49,2kcal) (Jabłko,(50g),Koncentrat kompotu,(5g),Mieszanka owocowa, mrożona,(25g),Sok owocowy zagęszczony,(20g),Woda wodociągowa,(150g)) (jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), 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 ryby, twarogu i koperku, papryka (470g) (477,76kcal) (Chleb foremkowy,(100g),Dorsz, świeży,(40g),Herbata czarna, napar bez cukru,(200g),Jogurt naturalny, 2% tłuszczu,(20g),Koper ogrodowy,(5g),Majonez domowy z olejem rzepakowym,(5g),Masło ekstra,(15g),Papryka czerwona,(70g),Ser twarogowy półtłusty,(40g)) **((*1),(*3),(*4),(*6),(*7))** (),
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),Połędwica 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 (mrożona), 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 ryby, twarogu i koperku,papryka (470g) (470,78kcal) (Chleb graham,(105g),Dorsz, świeży,(40g),Herbata czarna, napar bez cukru,(200g),Jogurt naturalny, 2% tłuszczu,(20g),Koper ogrodowy,(5g),Majonez domowy z olejem rzepakowym,(5g),Masło ekstra,(15g),Papryka czerwona,(70g),Ser twarogowy półtłusty,(40g)) ((*1),(*3),(*4),(*7)) (),
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 żółty),

02.08.2026 - NiedzielaDieta: **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, pol.sopocka, ser śmietankowy, pomidor, herbata. (440g) (526,19kcal) (Bułka wrocławska,(100g),Herbata czarna, napar z cukrem,(200g),Masło ekstra,(15g),Połędwica sopocka,(40g),Pomidor,(70g),Serek śmietankowy plastrowany,(45g)) ((*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), 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 (mrożona), 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), 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, szynka konserwowa twaróg, pomidor. (465g) (483,57kcal) (Bułka wrocławska,(100g),Herbata czarna, napar bez cukru,(200g),Masło ekstra,(15g),Pomidor,(70g),Ser twarogowy półtłusty,(40g),Szynka parzona,(40g)) ((*1),(*6),(*7),(*9),(*10)) (),
6. II kolacja	: wafle kukurydziane (20g) (66kcal) (wafle kukurydziane,(20g)) (),

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, pol.sopocka, ser śmietankowy 2 pl, ogórek, herbata (440g) (464,67kcal) (Chleb foremkowy,(100g),Herbata czarna, napar bez cukru,(200g),Masło ekstra,(15g),Ogórek,(70g),Połędwica sopocka,(40g),Serek śmietankowy plastrowany,(45g)) ((*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), 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 (mrożona), 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), 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, pasta z fasoli i twarogu, szynka konserwowa, pomidor (540g) (593,92kcal)

	(Chleb foremkowy,(100g),Fasola czerwona, konserwowa,(30g),Herbata czarna, napar bez cukru,(200g),Jogurt naturalny, 2% tłuszczu,(20g),Majonez domowy z olejem rzepakowym,(10g),Masło ekstra,(15g),Pietruszka, liście,(5g),Pomidor,(70g),Ser twarogowy półtłusty,(50g),Szynka parzona,(40g)) ((1),(3),(6),(7),(9),(10)) (),
6. II kolacja	: wafle kukurydziane (20g) (66kcal) (wafle kukurydziane,(20g)) (),
Dieta: Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	
1. śniadanie	: pieczywo, masło, pol.sopocka, ser śmietankowy, ogórek, herbata (445g) (462,81kcal) (Chleb graham,(105g),Herbata czarna, napar bez cukru,(200g),Masło ekstra,(15g),Ogórek,(70g),Polędwica sopocka,(40g),Serek śmietankowy plastrowany,(45g)) ((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), Kasza jaglana (100g) (351kcal) (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 (mrożona), 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), 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, pasta z fasoli i twarogu,szynka konserwowa,pomidor, (505g) (548,15kcal) (Chleb graham,(105g),Fasola czerwona, konserwowa,(30g),Herbata czarna, napar bez cukru,(200g),Jogurt naturalny, 2% tłuszczu,(20g),Majonez domowy z olejem rzepakowym,(10g),Masło ekstra,(15g),Pietruszka, liście,(5g),Pomidor,(70g),Ser twarogowy półtłusty,(50g),Szynka parzona,(40g)) ((1),(3),(6),(7),(9),(10)) (),
6. II kolacja	: wafle kukurydziane (20g) (66kcal) (wafle kukurydziane,(20g)) (),
7. posiłek nocny	: Ser topiony (50g) (150,5kcal) (Ser topiony, edamski,(50g)) ((7)) (ser topiony),

03.08.2026 - Poniedziałek**Dieta: Łatwo strawna**

1. śniadanie	: Pieczywo, masło, ser top 2 pl, żywiecka, pomidor (691g) (686,29kcal) (Bułka wrocławska,(100g),Herbata czarna, napar z cukrem,(200g),Jabłko,(250g),Kielbasa żywiecka,(30g),Masło ekstra,(15g),Pomidor,(70g),Ser topiony, edamski,(26g)) ((1),(6),(7),(9),(10)) (), Ryż na mleku (220g) (171kcal) (Mleko spożywcze, 2% tłuszczu,(200g),Ryż biały,(20g)) ((7)) (mleko spożywcze 2%, ryż biały),
3. obiad	: fasolka szparagowa (200g) (124,3kcal) (Fasola szparagowa, gotowana w wodzie,(150g),Masło ekstra,(10g)) ((7)) (fasolka szparagowa, 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 (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda), Potrawka ze schabu (367g) (457,8kcal) (Brokuły,(70g),Marchew,(50g),Mąka pszenna, typ 500,(10g),Olej rzepakowy,(20g),Pietruszka, korzeń,(50g),Skrobia ziemniaczana,(2g),Wieprzowina, schab surowy bez kości,(150g),Woda wodociągowa,(15g)) ((1)) (marchew, brokuł, mąka pszenna, schab bez kości, olej rzepakowy, pietruszka korzeń, skrobia ziemniaczana, wieprzowina, schab bez kości, woda wodociągowa), Ziemniaki (250g) (154,05kcal) (Ziemniaki, średnio,(250g)) (), Zupa jarzynowa z makaronem D* (300g) (151kcal) (Brokuły,(20g),Kości, wywar,(150g),Makaron dwujajeczny,(20g),Marchew,(30g),Margaryna miękka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D,(5g),Mleko spożywcze, 2% tłuszczu,(30g),Pietruszka, korzeń,(10g),Seler korzeniowy,(10g)) ((1),(3),(7),(9)) (brokuł, kości wywar, makaron, marchew, mleko, pietruszka, seler, margaryna roślinna),
5. kolacja	: Pieczywo, masło, jajko, polędwica sopocka, sałata. (415g) (491,3kcal) (Bułka wrocławska,(100g),Herbata czarna, napar bez cukru,(200g),Jaja kurze całe,(50g),Masło ekstra,(15g),Polędwica sopocka,(40g),Sałata,(10g)) ((1),(3),(6),(7),(9),(10)) (),
6. II kolacja	: Podpłomyki (20g) (76,8kcal) (Podpłomyk,(20g)) (podpłomyki),
Dieta: Podstawowa	
1. śniadanie	: Pieczywo, masło, ser top 2 pl, żywiecka, pomidor, jabłko (691g) (676,29kcal) (Bułka wrocławska,(50g),Chleb foremkowy,(50g),Herbata czarna, napar z cukrem,(200g),Jabłko,(250g),Kielbasa żywiecka,(30g),Masło ekstra,(15g),Pomidor,(70g),Ser topiony, edamski,(26g)) ((1),(6),(7),(9),(10)) (), Ryż na mleku (220g) (171kcal) (Mleko spożywcze, 2% tłuszczu,(200g),Ryż biały,(20g)) ((7)) (mleko spożywcze 2%, ryż biały),
3. obiad	: fasolka szparagowa (200g) (124,3kcal) (Fasola szparagowa, gotowana w wodzie,(150g),Masło

	ekstra,(10g)) ((*7)) (fasolka szparagowa, 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 (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda), Potrawka ze schabu (367g) (457,8kcal) (Brokuły,(70g),Marchew,(50g),Mąka pszenna, typ 500,(10g),Olej rzepakowy,(20g),Pietruszka, korzeń,(50g),Skrobia ziemniaczana,(2g),Wieprzowina, schab surowy bez kości,(150g),Woda wodociągowa,(15g)) ((*1)) (marchew, brokuł, mąka pszenna, schab bez kości, olej rzepakowy, pietruszka korzeń, skrobia ziemniaczana, wieprzowina, schab bez kości, woda wodociągowa), Ziemniaki (250g) (154,05kcal) (Ziemniaki, średnio,(250g)) (), Zupa jarzynowa z makaronem I* (300g) (173,16kcal) (Brokuły,(20g),Cebula,(5g),Groszek zielony, konserwowy, bez zalewy,(10g),Kalafior,(10g),Kości, wywar,(150g),Kukurydza, konserwowa,(10g),Makaron dwujajeczny,(20g),Marchew,(30g),Margaryna miękka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D,(5g),Mleko spożywcze, 2% tłuszczu,(30g),Pietruszka, korzeń,(10g),Por,(5g),Seler korzeniowy,(10g)) ((*1),(*3),(*7),(*9),(*10)) (brokuł, kości wywar, makaron, marchew, mleko, pietruszka, seler, margaryna roślinna, cebula, groszek zielony, konserwowy, kalafior, kukurydza.),
5. kolacja	: Pieczywo, masło, jajko, polędwica sopocka, sałata (415g) (491,3kcal) (Bułka wrocławska,(100g),Herbata czarna, napar bez cukru,(200g),Jaja kurze całe,(50g),Masło ekstra,(15g),Polędwica sopocka,(40g),Sałata,(10g)) ((*1),(*3),(*6),(*7),(*9),(*10)) (), Twaróg (40g) (52kcal) (Ser twarogowy półtłusty,(50g)) ((*7)) (twaróg),
6. II kolacja	: Podpłomyki (20g) (76,8kcal) (Podpłomyk,(20g)) (podpłomyki),
Dieta: Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	
1. śniadanie	: Jabłko (250g) (91,25kcal) (Jabłko,(250g)) (), Pieczywo, masło, ser top 2 pl, żywiecka, pomidor, jabłko. (696g) (663,94kcal) (Chleb graham,(105g),Herbata czarna, napar z cukrem,(200g),Jabłko,(250g),Kiełbasa żywiecka,(30g),Masło ekstra,(15g),Pomidor,(70g),Ser topiony, edamski,(26g)) ((*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), 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 (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda), Potrawka ze schabu (367g) (457,8kcal) (Brokuły,(70g),Marchew,(50g),Mąka pszenna, typ 500,(10g),Olej rzepakowy,(20g),Pietruszka, korzeń,(50g),Skrobia ziemniaczana,(2g),Wieprzowina, schab surowy bez kości,(150g),Woda wodociągowa,(15g)) ((*1)) (marchew, brokuł, mąka pszenna, schab bez kości, olej rzepakowy, pietruszka korzeń, skrobia ziemniaczana, wieprzowina, schab bez kości, woda wodociągowa), Ziemniaki (350g) (215,67kcal) (Ziemniaki, średnio,(250g)) (), Zupa jarzynowa z makaronem D* (300g) (151kcal) (Brokuły,(20g),Kości, wywar,(150g),Makaron dwujajeczny,(20g),Marchew,(30g),Margaryna miękka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D,(5g),Mleko spożywcze, 2% tłuszczu,(30g),Pietruszka, korzeń,(10g),Seler korzeniowy,(10g)) ((*1),(*3),(*7),(*9)) (brokuł, kości wywar, makaron, marchew, mleko, pietruszka, seler, margaryna roślinna),
5. kolacja	: Pieczywo, masło, jajko, polędwica sopocka, sałata.. (420g) (468,95kcal) (Chleb graham,(105g),Herbata czarna, napar bez cukru,(200g),Jaja kurze całe,(50g),Masło ekstra,(15g),Polędwica sopocka,(40g),Sałata,(10g)) ((*1),(*3),(*6),(*7),(*9),(*10)) (),
6. II kolacja	: Podpłomyki (20g) (76,8kcal) (Podpłomyk,(20g)) (podpłomyki),
7. posiłek nocny	: Szynkowa (60g) (57,6kcal) (Szynka kanapkowa,(50g)) ((*1),(*6),(*9),(*10)) (szynka kanapkowa),

04.08.2026 - Wtorek**Dieta: Łatwo strawna**

1. śniadanie	: pieczywo, masło, schab pieczony ser topiony,pomidor, (485g) (568,42kcal) (Bułka wrocławska,(100g),Herbata czarna, napar z cukrem,(250g),Masło ekstra,(15g),Pomidor,(70g),Schab pieczony,(40g),Ser topiony, edamski,(35g)) ((*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), Sałata (10g) (1,2kcal) (Sałata,(10g)) (sałata),
3. obiad	: Buraki gotowane* (150g) (102,05kcal) (Burak,(150g),Masło ekstra,(5g),Mąka pszenna, typ 550,(5g)) ((*1),(*7)) (buraki, masło, mąka), 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 (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda), Pulpety drobiowe z sosem koperkowym (200g) (204,45kcal) (Jaja kurze całe,(5g),Kajzerki,(10g),Kasza manna,(2g),Koper ogrodowy,(20g),Mąka pszenna, typ 500,(10g),Mięso z piersi indyka, bez skóry,(80g),Skrobia ziemniaczana,(16g),Woda wodociągowa,(57g)) ((*1),(*3)) (jaja kurze całe, koper ogrodowy, kajzerka, kasza manna, mąka pszenna, mięso z piersi indyka bez skóry, skrobia ziemniaczana,

	woda wodociągowa), Ziemniaki (250g) (154,05kcal) (Ziemniaki, średnio,(250g)) (), zupa brokułowa z mianą* (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, 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	: Flipsy (40g) (120,2kcal) (Chrupki kukurydziane,(20g),Marmolada wieloowocowa,(20g)) ((*5),(*6),(*7)) (),
Dieta: Podstawowa	
1. śniadanie	: pieczywo, masło, schab pieczony, ser topiony, pomidor (485g) (541,85kcal) (Chleb graham,(105g),Herbata czarna, napar z cukrem,(250g),Masło ekstra,(15g),Pomidor,(70g),Schab pieczony,(40g),Ser topiony, edamski,(35g)) ((*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), Sałata (10g) (1,2kcal) (Sałata,(10g)) (sałata),
3. obiad	: Buraki gotowane* (150g) (102,05kcal) (Burak,(150g),Masło ekstra,(5g),Mąka pszenna, typ 550,(5g)) ((*1),(*7)) (buraki, masło, mąka), 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 (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda), Pulpety drobiowe z sosem koperkowym (200g) (204,45kcal) (Jaja kurze całe,(5g),Kajzerki,(10g),Kasza manna,(2g),Koper ogrodowy,(20g),Mąka pszenna, typ 500,(10g),Mięso z piersi indyka, bez skóry,(80g),Skrobia ziemniaczana,(16g),Woda wodociągowa,(57g)) ((*1),(*3)) (jaja kurze całe, koper ogrodowy, kajzerka, kasza manna, mąka pszenna, mięso z piersi indyka bez skóry, skrobia ziemniaczana, woda wodociągowa), Ziemniaki (250g) (154,05kcal) (Ziemniaki, średnio,(250g)) (), zupa brokułowa z mianą* (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, 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	: Flipsy (40g) (120,2kcal) (Chrupki kukurydziane,(20g),Marmolada wieloowocowa,(20g)) ((*5),(*6),(*7)) (),
Dieta: Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	
1. śniadanie	: pieczywo, masło, schab pieczony, ser topiony, pomidor.. (485g) (541,85kcal) (Chleb graham,(105g),Herbata czarna, napar z cukrem,(250g),Masło ekstra,(15g),Pomidor,(70g),Schab pieczony,(40g),Ser topiony, edamski,(35g)) ((*1),(*6),(*7),(*9),(*10)) (), Sałata (10g) (1,2kcal) (Sałata,(10g)) (sałata),
3. obiad	: Buraki gotowane* (150g) (102,05kcal) (Burak,(150g),Masło ekstra,(5g),Mąka pszenna, typ 550,(5g)) ((*1),(*7)) (buraki, masło, mąka), 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 (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda), Pulpety drobiowe z sosem koperkowym (200g) (204,45kcal) (Jaja kurze całe,(5g),Kajzerki,(10g),Kasza manna,(2g),Koper ogrodowy,(20g),Mąka pszenna, typ 500,(10g),Mięso z piersi indyka, bez skóry,(80g),Skrobia ziemniaczana,(16g),Woda wodociągowa,(57g)) ((*1),(*3)) (jaja kurze całe, koper ogrodowy, kajzerka, kasza manna, mąka pszenna, mięso z piersi indyka bez skóry, skrobia ziemniaczana, woda wodociągowa), Ziemniaki (250g) (154,05kcal) (Ziemniaki, średnio,(250g)) (), zupa brokułowa z mianą* (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, 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 : Flipsy (40g) (120,2kcal) (Chrupki kukurydziane,(20g),Marmolada wieloowocowa,(20g))
((***5**),(***6**),(***7**)) (),
7. posiłek nocny : Ser topiony (50g) (150,5kcal) (Ser topiony, edamski,(50g)) ((***7**)) (ser topiony),

05.08.2026 - Środa**Dieta: Łatwo strawna**

1. śniadanie : Kiwi (80g) (40,8kcal) (Kiwi,(80g)) (), 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 topiony, pomidor. (501g) (641,75kcal) (Bułka wrocławska,(100g),Herbata czarna, napar z cukrem,(250g),Kielbasa krakowska, sucha,(40g),Masło ekstra,(15g),Pomidor,(70g),Ser topiony, edamski,(26g)) ((***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 (mrożona), 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), '
5. kolacja : Pieczywo, masło, jajko, twaróg, pomidor (485g) (517,87kcal) (Bułka wrocławska,(100g),Herbata czarna, napar bez cukru,(200g),Jaja kurze całe,(50g),Masło ekstra,(15g),Pomidor,(70g),Ser twarogowy półtłusty,(50g)) ((***1**),(***3**),(***7**)) (),
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 żółty, pomidor, kiwi (585g) (715,59kcal) (Bułka wrocławska,(50g),Chleb foremkowy,(50g),Herbata czarna, napar z cukrem,(250g),Kielbasa krakowska, sucha,(40g),Kiwi,(70g),Masło ekstra,(15g),Pomidor,(70g),Ser, gouda tłusty,(40g)) ((***1**),(***6**),(***7**),(***9**),(***10**)) (),
3. obiad : Kapusta czerwona (220g) (110,67kcal) (Cebula,(10g),Jabłko,(50g),Kapusta czerwona,(150g),Musztarda,(5g),Olej rzepakowy,(5g)) ((***10**)) (cebula, jabłko, kapusta czerwona, musztarda, 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 (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda), Krupnik I* (300g) (145,69kcal) (Cebula,(20g),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),Por,(20g),Seler korzeniowy,(10g)) ((***1**),(***7**),(***9**)) (cebula, kasza jęczmienna perłowa, marchew, pietruszka korzeń, por, seler korzeniowy, mleko, margaryna, wywar kości),
5. kolacja : Pieczywo, masło, jajko, twaróg, rzodkiewka (485g) (493,04kcal) (Chleb foremkowy,(100g),Herbata czarna, napar bez cukru,(200g),Jaja kurze całe,(50g),Masło ekstra,(15g),Rzodkiewka,(70g),Ser twarogowy półtłusty,(50g)) ((***1**),(***3**),(***6**),(***7**)) (),
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 topiony 2szt, pomidor, jabłko (456g) (426,71kcal) (Chleb graham,(105g),Herbata czarna, napar bez cukru,(200g),Jabłko,(250g),Kielbasa krakowska, sucha,(40g),Masło ekstra,(15g),Pomidor,(70g),Ser topiony, edamski,(26g)) ((***1**),(***6**),(***7**),(***9**),(***10**)) (),
3. obiad : 'Kapusta czerwona (220g) (110,67kcal) (Cebula,(10g),Jabłko,(50g),Kapusta czerwona,(150g),Musztarda,(5g),Olej rzepakowy,(5g)) ((***10**)) (cebula, jabłko, kapusta czerwona, musztarda, 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 (mrożona), 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), '
5. kolacja : Pieczywo, masło, jajko, twaróg, rzodkiewka. (490g) (490,69kcal) (Chleb graham,(105g),Herbata

	czarna, napar bez cukru,(200g),Jaja kurze całe,(50g),Masło ekstra,(15g),Rzodkiewka,(70g),Ser twarogowy półtłusty,(50g)) ((*1),(*3),(*7)) (),
6. II kolacja	: Wafle ryżowe (20g) (65,6kcal) (Wafle ryżowe,(20g)) ((*6)) (wafle ryżowe),
7. posiłek nocny	: ser fromage1/2 (50g) (153,6kcal) (Serek typu "Fromage", naturalny,(40g)) ((*7)) (),

06.08.2026 - Czwartek**Dieta: Łatwo strawna**

1. śniadanie : Pieczywo, masło, pasta twarogowa z koperkiem, szynka, pomidor, jabłko. (750g) (610,55kcal) (Bułka wrocławska,(100g),Herbata czarna, napar bez cukru,(200g),Jabłko,(250g),Jogurt naturalny, 2% tłuszczu,(10g),Koper ogrodowy,(5g),Masło ekstra,(15g),Pomidor,(70g),Ser twarogowy półtłusty,(70g),Szynka kanapkowa,(30g)) **((*1),(*6),(*7),(*9),(*10))** (), Ryż na mleku (220g) (171kcal) (Mleko spożywcze, 2% tłuszczu,(200g),Ryż biały,(20g)) **((*7))** (mleko spożywcze 2%, ryż biały),
3. obiad : fasolka szparagowa (200g) (124,3kcal) (Fasola szparagowa, gotowana w wodzie,(150g),Masło ekstra,(10g)) **((*7))** (fasolka szparagowa, 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 (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda), Potrawka z kurczaka z marchewką D (390g) (396,78kcal) (Marchew,(60g),Mąka pszenna typ 500, z witaminami,(5g),Mięso z piersi kurczaka, bez skóry,(150g),Olej rzepakowy,(20g),Pietruszka, korzeń,(60g),Skrobia ziemniaczana,(5g)) **((*1))** (), Ryż (90g) (310,5kcal) (Ryż biały,(90g)) (ryż biały), Zupa pomidorowa z makaronem D* (300g) (191,28kcal) (Koncentrat pomidorowy, 30%,(30g),Kości, wywar,(160g),Makaron dwujajeczny,(20g),Marchew,(30g),Margaryna miękka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D,(7g),Mleko spożywcze, 2% tłuszczu,(30g),Pietruszka, korzeń,(10g),Seler korzeniowy,(10g)) **((*1),(*3),(*7),(*9))** (koncentrat pomidorowy, kości wywar, marchew, mleko spożywcze 2%, pietruszka, makaron dwujajeczny, seler, margaryna),
5. kolacja : pieczywo, masło, jajko, krakowska, pomidor, (515g) (612,49kcal) (Bułka wrocławska,(100g),Herbata czarna, napar z cukrem,(250g),Jaja kurze całe,(50g),Kiełbasa krakowska, sucha,(40g),Masło ekstra,(15g),Pomidor,(70g)) **((*1),(*3),(*6),(*7),(*9),(*10))** (),
6. II kolacja : Herbatniki (50g) (218kcal) (Herbatniki,(50g)) **((*1),(*3),(*7))** (),

Dieta: Podstawowa

1. śniadanie : Pieczywo, masło, pasta twarogowa z koperkiem, szynka, ogórek, jabłko (750g) (584,84kcal) (Chleb foremkowy,(100g),Herbata czarna, napar bez cukru,(200g),Jabłko,(250g),Jogurt naturalny, 2% tłuszczu,(10g),Koper ogrodowy,(5g),Masło ekstra,(15g),Ogórek,(70g),Ser twarogowy półtłusty,(70g),Szynka kanapkowa,(30g)) **((*1),(*6),(*7),(*9),(*10))** (), Ryż na mleku (220g) (171kcal) (Mleko spożywcze, 2% tłuszczu,(200g),Ryż biały,(20g)) **((*7))** (mleko spożywcze 2%, ryż biały),
3. obiad : fasolka szparagowa (200g) (124,3kcal) (Fasola szparagowa, gotowana w wodzie,(150g),Masło ekstra,(10g)) **((*7))** (fasolka szparagowa, 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 (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda), Potrawka z kurczaka z marchewką D (390g) (396,78kcal) (Marchew,(60g),Mąka pszenna typ 500, z witaminami,(5g),Mięso z piersi kurczaka, bez skóry,(150g),Olej rzepakowy,(20g),Pietruszka, korzeń,(60g),Skrobia ziemniaczana,(5g)) **((*1))** (), Ryż (90g) (310,5kcal) (Ryż biały,(90g)) (ryż biały), Zupa pomidorowa z makaronem (350g) (212,7kcal) (Cebula,(20g),Koncentrat pomidorowy, 30%,(30g),Kości, wywar,(120g),Makaron dwujajeczny,(30g),Marchew,(50g),Pietruszka, korzeń,(30g),Por,(20g),Seler korzeniowy,(30g),Śmietana, 12% tłuszczu,(20g)) **((*1),(*3),(*7),(*9))** (koncentrat pomidorowy, kości wywar, marchew, śmietana 12% tłuszczu, por, cebula, pietruszka, makaron dwujajeczny, seler),
5. kolacja : pieczywo, masło, jajko, krakowska, papyka, (500g) (572,49kcal) (Chleb graham,(105g),Herbata czarna, napar z cukrem,(250g),Jaja kurze całe,(50g),Kiełbasa krakowska, sucha,(30g),Masło ekstra,(15g),Papryka czerwona,(50g)) **((*1),(*3),(*6),(*7),(*9),(*10))** (),
6. II kolacja : Herbatniki (50g) (218kcal) (Herbatniki,(50g)) **((*1),(*3),(*7))** (),

Dieta: Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów

1. śniadanie : Pieczywo, masło, pasta twarogowa z koperkiem, szynka,ogórek, jabłko (755g) (582,49kcal) (Chleb graham,(105g),Herbata czarna, napar bez cukru,(200g),Jabłko,(250g),Jogurt naturalny, 2% tłuszczu,(10g),Koper ogrodowy,(5g),Masło ekstra,(15g),Ogórek,(70g),Ser twarogowy półtłusty,(70g),Szynka kanapkowa,(30g)) **((*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), 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 (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda), Potrawka z kurczaka z marchewką D (390g) (396,78kcal) (Marchew,(60g),Mąka pszenna typ 500, z witaminami,(5g),Mięso z piersi kurczaka, bez skóry,(150g),Olej rzepakowy,(20g),Pietruszka, korzeń,(60g),Skrobia ziemniaczana,(5g)) ((*1)) (), Ryż (90g) (310,5kcal) (Ryż biały,(90g)) (ryż biały), Zupa pomidorowa z makaronem D* (300g) (191,28kcal) (Koncentrat pomidorowy, 30%,(30g),Kości, wywar,(160g),Makaron dwujajeczny,(20g),Marchew,(30g),Margaryna miękka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D,(7g),Mleko spożywcze, 2% tłuszczu,(30g),Pietruszka, korzeń,(10g),Seler korzeniowy,(10g)) ((*1),(*3),(*7),(*9)) (koncentrat pomidorowy, kości wywar, marchew, mleko spożywcze 2%, pietruszka, makaron dwujajeczny, seler, margaryna),
5. kolacja	: pieczywo, masło, jajko, krakowska, papyka, (500g) (572,49kcal) (Chleb graham,(105g),Herbata czarna, napar z cukrem,(250g),Jaja kurze całe,(50g),Kiełbasa krakowska, sucha,(30g),Masło ekstra,(15g),Papryka czerwona,(50g)) ((*1),(*3),(*6),(*7),(*9),(*10)) (),
6. II kolacja	: Flipsy (40g) (120,2kcal) (Chrupki kukurydziane,(20g),Marmolada wieloowocowa,(20g)) ((*5),(*6),(*7)) (),
7. posiłek nocny	: Ser żółty (50g) (158kcal) (Ser, gouda tłusty,(50g)) ((*7)) (ser żółty),

07.08.2026 - PiątekDieta: **Łatwo strawna**

1. śniadanie : Pieczywo, masło, kiełbaska drobiowa, twaróg, pomidor (480g) (601,57kcal) (Herbata czarna, napar bez cukru,(200g),Kajzerki,(100g),Masło ekstra,(15g),Pomidor,(70g),Ser twarogowy półtłusty,(50g),Winerka,(45g)) **((*1),(*7))** (), Płatki jęczmienne na mleku (220g) (176,6kcal) (Mleko spożywcze, 2% tłuszczu,(200g),Płatki jęczmienne,(20g)) **((*1),(*7))** (mleko spożywcze 2%, płatki jęczmienne),
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 (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda), Ryba z pieca* (150g) (179,28kcal) (Mintaj, świeży,(150g),Olej rzepakowy,(15g)) **((*4))** (mintaj, olej rzepakowy), sos pomidorowy (88g) (68,04kcal) (Koncentrat pomidorowy, 30%,(20g),Masło ekstra,(2g),Skrobia ziemniaczana,(6g),Śmietana, 12% tłuszczu,(10g),Woda wodociągowa,(50g)) **((*7))** (), Ziemniaki (250g) (154,05kcal) (Ziemniaki, średnio,(250g)) (),
5. kolacja : Pieczywo, masło, ser top 2 szt, pol. sop. sałata (395g) (611,3kcal) (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: **Podstawowa**

1. śniadanie : Pieczywo, masło, kiełbaska drobiowa, twaróg, papryka, ogórek (550g) (623,9kcal) (Bułka wieloziarnista,(50g),Herbata czarna, napar bez cukru,(200g),Kajzerki,(50g),Masło ekstra,(15g),Ogórek,(70g),Papryka czerwona,(70g),Ser twarogowy półtłusty,(50g),Winerka,(45g)) **((*1),(*7),(*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 : 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 (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda), Ryba z pieca* (150g) (179,28kcal) (Mintaj, świeży,(150g),Olej rzepakowy,(15g)) **((*4))** (mintaj, olej rzepakowy), sos pomidorowy (88g) (68,04kcal) (Koncentrat pomidorowy, 30%,(20g),Masło ekstra,(2g),Skrobia ziemniaczana,(6g),Śmietana, 12% tłuszczu,(10g),Woda wodociągowa,(50g)) **((*7))** (), Ziemniaki (250g) (154,05kcal) (Ziemniaki, średnio,(250g)) (),

5. kolacja	: Pieczywo, masło, ser top 2 szt, pol. sop. rzodkiewka (455g) (618,04kcal) (Herbata czarna, napar z cukrem,(200g),Kajzerki,(100g),Masło ekstra,(15g),Polędwica sopocka,(30g),Rzodkiewka,(70g),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, kielbaska drobiowa, twaróg, papryka, ogórek. (555g) (559,55kcal) (Chleb graham,(105g),Herbata czarna, napar bez cukru,(200g),Masło ekstra,(15g),Ogórek,(70g),Papryka czerwona,(70g),Ser twarogowy półtłusty,(50g),Winerka,(45g)) ((*1),(*7)) (),
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 (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda), Ryba z pieca* (150g) (179,28kcal) (Mintaj, świeży,(150g),Olej rzepakowy,(15g)) ((*4)) (mintaj, olej rzepakowy), sos pomidorowy (88g) (68,04kcal) (Koncentrat pomidorowy, 30%,(20g),Masło ekstra,(2g),Skrobia ziemniaczana,(6g),Śmietana, 12% tłuszczu,(10g),Woda wodociągowa,(50g)) ((*7)) (), Ziemniaki (250g) (154,05kcal) (Ziemniaki, średnio,(250g)) (),
5. kolacja	: Pieczywo, masło, ser top 2 szt, pol. sop. rzodkiewka.. (455g) (551,04kcal) (Chleb graham,(100g),Herbata czarna, napar z cukrem,(200g),Masło ekstra,(15g),Polędwica sopocka,(30g),Rzodkiewka,(70g),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	: Pasztet drobiowy (50g) (129,89kcal) (Szynka delikatesowa z kurczaka,(110g)) ((*1),(*6),(*9),(*10)) (),

08.08.2026 - Sobota**Dieta: Łatwo strawna**

- | | |
|---------------|---|
| 1. śniadanie | : pieczywo, masło, pol.drobiowa, ser topiony,sałata (425g) (528,1kcal) (Bułka wrocławska,(100g),Herbata czarna, napar z cukrem,(250g),Masło ekstra,(15g),Polędwica sopocka,(30g),Sałata,(10g),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 | : 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), 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 (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda), Marchewka gotowana (200g) (117,38kcal) (Marchew,(185g),Masło ekstra,(5g),Mąka pszenna, typ 550,(10g)) ((*1),(*7)) (), 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, kielbasa żywiecka, twaróg,pomidor (465g) (541,78kcal) (Bułka wrocławska,(100g),Herbata czarna, napar bez cukru,(200g),Kielbasa żywiecka,(30g),Masło ekstra,(15g),Pomidor,(70g),Ser twarogowy półtłusty,(50g)) ((*1),(*6),(*7),(*9),(*10)) (), |
| 6. II kolacja | : Podpłomyki (20g) (76,8kcal) (Podpłomyk,(20g)) (podpłomyki), |

Dieta: Podstawowa

- | | |
|--------------|---|
| 1. śniadanie | : Pieczywo, masło, polędwica drobiowa, ser żółty, sałata (385g) (481,7kcal) (Chleb foremkowy,(100g),Herbata czarna, napar bez cukru,(200g),Masło ekstra,(15g),Polędwica z piersi kurczaka,(30g),Sałata,(10g),Ser, gouda tłusty,(30g)) ((*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 | : 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), 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 (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda), Marchewka gotowana (200g) (117,38kcal) (Marchew,(185g),Masło ekstra,(5g),Mąka pszenna, typ 550,(10g)) ((*1),(*7)) (), 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, 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	: Podpłomyki (20g) (76,8kcal) (Podpłomyk,(20g)) (podpłomyki),
Dieta: Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	
1. śniadanie	: Pieczywo, masło, polędwica drobiowa, ser żółty, sałata. (390g) (479,35kcal) (Chleb graham,(105g),Herbata czarna, napar bez cukru,(200g),Masło ekstra,(15g),Polędwica z piersi kurczaka,(30g),Sałata,(10g),Ser, gouda tłusty,(30g)) ((*1),(*6),(*7),(*9),(*10)) (),
3. obiad	: 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), 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 (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda), Surówka z marchewki i jabłka z olejem (250g) (110,87kcal) (Jabłko,(50g),Marchew,(195g),Olej rzepakowy,(5g)) (jabłko, marchew, olej rzepakowy), 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, 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	: Podpłomyki (20g) (76,8kcal) (Podpłomyk,(20g)) (podpłomyki),
7. posiłek nocny	: ser fromage1/2 (50g) (153,6kcal) (Serek typu "Fromage", naturalny,(40g)) ((*7)) (),

09.08.2026 - Niedziela**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, pol.sopocka, ser śmietankowy, pomidor, herbata. (470g) (562,07kcal) (Bułka wrocławska,(100g),Herbata czarna, napar z cukrem,(200g),Masło ekstra,(15g),Polędwica sopocka,(40g),Pomidor,(70g),Serek śmietankowy plastrowany,(45g)) ((*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), 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 (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda), Pulpety z łopatki (130g) (235,31kcal) (Jaja kurze całe,(5g),Kajzerki,(10g),Kasza manna,(2g),Mąka pszenna, typ 500,(2g),Olej rzepakowy,(3g),Skrobia ziemniaczana,(8g),Wieprzowina, łopatka,(100g)) ((*1),(*3)) (jaja, kajzerka, kasza manna, mąka pszenna, skrobia ziemniaczana, wieprzowina łopatka, olej), Ziemniaki (250g) (154,05kcal) (Ziemniaki, średnio,(250g)) (), 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, paprykarz, pomidor.. (560g) (545,17kcal) (Bułka wrocławska,(100g),Herbata czarna, napar bez cukru,(200g),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),(*7),(*9)) (), Ser topiony (17g) (51,17kcal) (Ser topiony, edamski,(50g)) ((*7)) (ser topiony),

6. II kolacja	: wafle kukurydziane (20g) (66kcal) (wafle kukurydziane,(20g)) (),
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, pol.sopocka, ser śmietankowy 2 pl., ogórek herbata (520g) (496,36kcal) (Chleb foremkowy,(100g),Herbata czarna, napar bez cukru,(250g),Masło ekstra,(15g),Ogórek,(70g),Polędwica sopocka,(40g),Serek śmietankowy plastrowany,(45g)) ((*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), 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 (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda), Pulpety z łopatki (130g) (235,31kcal) (Jaja kurze całe,(5g),Kajzerki,(10g),Kasza manna,(2g),Mąka pszenna, typ 500,(2g),Olej rzepakowy,(3g),Skrobia ziemniaczana,(8g),Wieprzowina, łopatka,(100g)) ((*1),(*3)) (jaja, kajzerka, kasza manna, mąka pszenna, skrobia ziemniaczana, wieprzowina łopatka, olej), Ziemniaki (250g) (154,05kcal) (Ziemniaki, średnio,(250g)) (), 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, paprykarz, pomidor. (560g) (525,17kcal) (Chleb foremkowy,(100g),Herbata czarna, napar bez cukru,(200g),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)) (), Ser topiony (17g) (51,17kcal) (Ser topiony, edamski,(50g)) ((*7)) (ser topiony),
6. II kolacja	: wafle kukurydziane (20g) (66kcal) (wafle kukurydziane,(20g)) (),
Dieta: Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	
1. śniadanie	: pieczywo, masło, pol.sopocka, ser śmietankowy, ogórek z, herbata (475g) (494,01kcal) (Chleb graham,(105g),Herbata czarna, napar bez cukru,(200g),Masło ekstra,(15g),Ogórek,(70g),Polędwica sopocka,(40g),Serek śmietankowy plastrowany,(45g)) ((*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), 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 (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda), Pulpety z łopatki (130g) (235,31kcal) (Jaja kurze całe,(5g),Kajzerki,(10g),Kasza manna,(2g),Mąka pszenna, typ 500,(2g),Olej rzepakowy,(3g),Skrobia ziemniaczana,(8g),Wieprzowina, łopatka,(100g)) ((*1),(*3)) (jaja, kajzerka, kasza manna, mąka pszenna, skrobia ziemniaczana, wieprzowina łopatka, olej), Ziemniaki (250g) (154,05kcal) (Ziemniaki, średnio,(250g)) (), 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, paprykarz, pomidor... (565g) (522,82kcal) (Chleb graham,(105g),Herbata czarna, napar bez cukru,(200g),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),(*7),(*9)) (), Ser topiony (17g) (51,17kcal) (Ser topiony, edamski,(50g)) ((*7)) (ser topiony),
6. II kolacja	: wafle kukurydziane (20g) (66kcal) (wafle kukurydziane,(20g)) (),
7. posiłek nocny	: Ser topiony (50g) (150,5kcal) (Ser topiony, edamski,(50g)) ((*7)) (ser topiony),

10.08.2026 - Poniedziałek**Dieta: Łatwo strawna**

- | | |
|--------------|--|
| 1. śniadanie | : pieczywo, masło, żywiecka, ser topiony 2 szt, pomidor (475g) (615,32kcal) (Bułki wrocławskie,(100g),Herbata czarna, napar z cukrem,(250g),Kiełbasa żywiecka,(30g),Masło ekstra,(15g),Pomidor,(70g),Ser topiony, edamski,(26g)) ((*1),(*6),(*7),(*9),(*10)) (), Zacierka na mleku (220g) (177,6kcal) (Makaron dwujajeczny,(20g),Mleko spożywcze, 2% tłuszczu,(200g)) ((*1),(*3),(*7)) (makaron, mleko spożywcze 2% tłuszczu), |
| 3. obiad | : Brokuł gotowany* (130g) (60,09kcal) (Brokuły,(120g),Masło ekstra,(5g)) ((*7)) (brokuł, masło), Kasza jęczmienna* (70g) (235,9kcal) (Kasza jęczmienna, perłowa,(70g)) ((*1)) (kasza jęczmienna), 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 (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda), Potrawka ze schabu (367g) (457,8kcal) (Brokuły,(70g),Marchew,(50g),Mąka pszenna, typ 500,(10g),Olej rzepakowy,(20g),Pietruszka, korzeń,(50g),Skrobia ziemniaczana,(2g),Wieprzowina, schab surowy bez kości,(150g),Woda wodociągowa,(150g)) ((*1)) (marchew, brokuł, mąka pszenna, schab bez kości, olej rzepakowy, pietruszka korzeń, skrobia ziemniaczana, wieprzowina, schab bez kości, woda wodociągowa), Zupa ziemniaczana D* (400g) (147,56kcal) (Kości, wywar,(190g),Marchew,(30g),Margaryna twarda, 80% tłuszczu, z witaminami A i D,(5g),Mleko spożywcze, 2% tłuszczu,(30g),Pietruszka, korzeń,(10g),Seler korzeniowy,(10g),Ziemniaki, średnio,(120g)) ((*7),(*9)) (kości wywar, margaryna roślinna, mleko, pietruszka, seler, marchew, ziemniaki,),
5. kolacja	: pieczywo, masło, pol.sopocka, twaróg, pomidor, (535g) (569,97kcal) (Bułka wrocławska,(100g),Herbata czarna, napar z cukrem,(250g),Masło ekstra,(15g),Polędwica sopocka,(40g),Pomidor,(70g),Ser twarogowy półtłusty,(60g)) ((*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, pasztecik, ser topiony 2pl, pomidor,ogórek (580g) (622,27kcal) (Bułka wrocławska,(50g),Chleb foremkowy,(50g),Herbata czarna, napar z cukrem,(250g),Masło ekstra,(15g),Ogórek,(70g),Paszтет z kurczaka pieczony,(50g),Pomidor,(70g),Ser topiony, edamski,(25g)) ((*1),(*6),(*7),(*9),(*10)) (), Zacierka na mleku (220g) (177,6kcal) (Makaron dwujajeczny,(20g),Mleko spożywcze, 2% tłuszczu,(200g)) ((*1),(*3),(*7)) (makaron, mleko spożywcze 2% tłuszczu),
3. obiad	: Kasza jęczmienna* (70g) (235,9kcal) (Kasza jęczmienna, perłowa,(70g)) ((*1)) (kasza jęczmienna), 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 (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda), Potrawka ze schabu (367g) (457,8kcal) (Brokuły,(70g),Marchew,(50g),Mąka pszenna, typ 500,(10g),Olej rzepakowy,(20g),Pietruszka, korzeń,(50g),Skrobia ziemniaczana,(2g),Wieprzowina, schab surowy bez kości,(150g),Woda wodociągowa,(150g)) ((*1)) (marchew, brokuł, mąka pszenna, schab bez kości, olej rzepakowy, pietruszka korzeń, skrobia ziemniaczana, wieprzowina, schab bez kości, woda wodociągowa), 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), Zupa ziemniaczana D* (400g) (147,56kcal) (Kości, wywar,(190g),Marchew,(30g),Margaryna twarda, 80% tłuszczu, z witaminami A i D,(5g),Mleko spożywcze, 2% tłuszczu,(30g),Pietruszka, korzeń,(10g),Seler korzeniowy,(10g),Ziemniaki, średnio,(120g)) ((*7),(*9)) (kości wywar, margaryna roślinna, mleko, pietruszka, seler, marchew, ziemniaki,),
5. kolacja	: Pieczywo, masło, polędwica sopocka, ser fromage 1/2szt, papryka (465g) (601,84kcal) (Bułka wrocławska,(100g),Herbata czarna, napar bez cukru,(200g),Masło ekstra,(15g),Papryka czerwona,(70g),Polędwica sopocka,(40g),Serek typu "Fromage", naturalny,(40g)) ((*1),(*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	: Jabłko (250g) (91,25kcal) (Jabłko,(250g)) (), Pieczywo, masło, ser top 2 szt, żywiecka, pomidor, ogórek (590g) (660,16kcal) (Chleb graham,(105g),Herbata czarna, napar z cukrem,(250g),Kiełbasa żywiecka,(40g),Masło ekstra,(15g),Ogórek,(70g),Pomidor,(70g),Ser topiony, edamski,(40g)) ((*1),(*6),(*7),(*9),(*10)) (),
3. obiad	: Kasza jęczmienna* (70g) (235,9kcal) (Kasza jęczmienna, perłowa,(70g)) ((*1)) (kasza jęczmienna), 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 (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda), Potrawka ze schabu (367g) (457,8kcal) (Brokuły,(70g),Marchew,(50g),Mąka pszenna, typ 500,(10g),Olej rzepakowy,(20g),Pietruszka, korzeń,(50g),Skrobia ziemniaczana,(2g),Wieprzowina, schab surowy bez kości,(150g),Woda wodociągowa,(150g)) ((*1)) (marchew, brokuł, mąka pszenna, schab bez kości, olej rzepakowy, pietruszka korzeń, skrobia ziemniaczana, wieprzowina, schab bez kości, woda wodociągowa), 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), Zupa ziemniaczana D* (400g) (147,56kcal) (Kości, wywar,(190g),Marchew,(30g),Margaryna twarda, 80% tłuszczu, z witaminami A i D,(5g),Mleko spożywcze, 2% tłuszczu,(30g),Pietruszka, korzeń,(10g),Seler korzeniowy,(10g),Ziemniaki, średnio,(120g)) ((*7),(*9)) (kości wywar, margaryna roślinna, mleko, pietruszka, seler,

	marchew, ziemniaki,),
5. kolacja	: Pieczywo, masło, polędwica sopocka, ser fromage 1/2szt, papryka. (470g) (579,49kcal) (Chleb graham,(105g),Herbata czarna, napar bez cukru,(200g),Masło ekstra,(15g),Papryka czerwona,(70g),Polędwica sopocka,(40g),Serek typu "Fromage", naturalny,(40g)) ((*1),(*6),(*7),(*9),(*10)) (),
6. II kolacja	: Chleb chrupki (20g) (72,4kcal) (Chleb chrupki,(20g)) ((*1)) (chleb chrupki),
7. posiłek nocny	: Szynkowa (60g) (57,6kcal) (Szynka kanapkowa,(50g)) ((*1),(*6),(*9),(*10)) (szynka kanapkowa),

* (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 -----