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

Jadłospis

Data: 12.10.2026
godz.: 07:13:02

Parametry zestawienia: Za okres: od 2026-10-11 do 2026-10-20
Gramatura: TAK

11.10.2026 - 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, ser śmietankowy, polędwica sopocka, pomidor., (510g) (561,07kcal) (Bułka wrocławska,(100g),Herbata czarna, napar z cukrem,(250g),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), Gulasz z szynki z marchewką (350g) (537,35kcal) (Koncentrat pomidorowy, 30%,(5g),Marchew,(100g),Mąka pszenna, typ 500,(10g),Olej rzepakowy,(20g),Skrobia ziemniaczana,(5g),Szynkówka wieprzowa,(150g),Woda wodociągowa,(60g)) (**(*1)**) (koncentrat pomidorowy (30%), marchew, mąka pszenna, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana, szynkówka wieprzowa), 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 ryżowa D (350g) (142,23kcal) (Kości, wywar,(210g),Marchew,(50g),Pietruszka, korzeń,(30g),Ryż biały,(30g),Seler korzeniowy,(30g)) (**(*9)**) (kości wywar, marchew, pietruszka korzeń, ryż biały, seler korzeniowy),

5. kolacja : Pieczywo, masło, szynka konserwowa, twaróg, pomidor, (485g) (509,57kcal) (Bułka wrocławska,(100g),Herbata czarna, napar bez cukru,(200g),Masło ekstra,(15g),Pomidor,(70g),Ser twarogowy półtłusty,(60g),Szynka parzona,(40g)) (**(*1),(*6),(*7),(*9),(*10)**) (herbata, kajzerki, masło, pomidor, ser twarogowy półtłusty, szynka konserwowa),

6. II kolacja : Herbatniki (50g) (218kcal) (Herbatniki,(50g)) (**(*1),(*3),(*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 śmietankowy, polędwica sopocka, ogórek (490g) (533,45kcal) (Chleb foremkowy,(100g),Herbata czarna, napar z cukrem,(250g),Masło ekstra,(15g),Ogórek,(50g),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), Gulasz z szynki z marchewką (350g) (537,35kcal) (Koncentrat pomidorowy, 30%,(5g),Marchew,(100g),Mąka pszenna, typ 500,(10g),Olej rzepakowy,(20g),Skrobia ziemniaczana,(5g),Szynkówka wieprzowa,(150g),Woda wodociągowa,(60g)) (**(*1)**) (koncentrat pomidorowy (30%), marchew, mąka pszenna, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana, szynkówka wieprzowa), 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 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 (535g) (588,42kcal) (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 : Herbatniki (50g) (218kcal) (Herbatniki,(50g)) (**(*1),(*3),(*7)**) (),

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

1. śniadanie : pieczywo, masło, ser śmietankowy, polędwica sopocka, ogórek,herbata (500g) (483,09kcal) (Chleb graham,(105g),Herbata czarna, napar bez cukru,(250g),Masło

ekstra,(15g),Ogórek,(50g),Polędwica sopocka,(40g),Serek śmietankowy plastrowany,(40g)) (**(*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), Gulasz z szynki z marchewką (350g) (537,35kcal) (Koncentrat pomidorowy, 30%,(5g),Marchew,(100g),Mąka pszenna, typ 500,(10g),Olej rzepakowy,(20g),Skrobia ziemniaczana,(5g),Szynkówka wieprzowa,(150g),Woda wodociągowa,(60g)) (**(*1)**) (koncentrat pomidorowy (30%), marchew, mąka pszenna, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana, szynkówka wieprzowa), 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 ryżowa D (350g) (142,23kcal) (Kości, wywar,(210g),Marchew,(50g),Pietruszka, korzeń,(30g),Ryż biały,(30g),Seler korzeniowy,(30g)) (**(*9)**) (kości wywar, marchew, pietruszka korzeń, ryż biały, seler korzeniowy),

5. kolacja : Pieczywo, masło, pasta z fasoli i twarogu,szynka konserwowa,pomidor (535g) (580,71kcal) (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 : Chleb chrupki (20g) (72,4kcal) (Chleb chrupki,(20g)) (**(*1)**) (chleb chrupki),

7. posiłek nocny : Ser topiony (50g) (150,5kcal) (Ser topiony, edamski,(50g)) (**(*7)**) (ser topiony),

12.10.2026 - 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)**) (), Ryż na mleku (220g) (171kcal) (Mleko spożywcze, 2% tłuszczu,(200g),Ryż biały,(20g)) (**(*7)**) (mleko spożywcze 2%, ryż biały),

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), 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), Ryż (90g) (310,5kcal) (Ryż biały,(90g)) (ryż biały), Zupa jarzynowa z ziemniakami D (480g) (157,44kcal) (Brokuły,(20g),Kości, wywar,(150g),Marchew,(50g),Mleko spożywcze, 2% tłuszczu,(50g),Pietruszka, korzeń,(30g),Seler korzeniowy,(30g),Ziemniaki, średnio,(150g)) (**(*7),(*9)**) (kości wywar, ziemniaki, marchew, mleko spożywcze 2% tłuszczu, pietruszka korzeń, seler korzeniowy, brokuł),

5. kolacja : Pieczywo, masło, twaróg, polędwica, pomidor (435g) (464,73kcal) (Bułka wrocławska,(100g),Herbata czarna, napar bez cukru,(200g),Masło ekstra,(15g),Polędwica sopocka,(30g),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, ser top 2 pl, żywiecka, pomidor, jabłko (691g) (676,29kcal) (Bułka wrocławska,(50g),Chleb foremkowy,(50g),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)**) (), Ryż na mleku (220g) (171kcal) (Mleko spożywcze, 2% tłuszczu,(200g),Ryż biały,(20g)) (**(*7)**) (mleko spożywcze 2%, ryż biały),

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), 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), Ryż (90g) (310,5kcal) (Ryż biały,(90g)) (ryż biały), Zupa

jarzynowa z ziemniakami I (530g) (201,59kcal) (Brokuły,(20g),Cebula,(10g),Fasola szparagowa,(15g),Groszek zielony, konserwowy, bez zalewy,(20g),Kalafior,(15g),Kości, wywar,(145g),Kukurydza, konserwowa,(15g),Marchew,(50g),Pietruszka, korzeń,(30g),Por,(10g),Seler korzeniowy,(30g),Śmietana, 12% tłuszczu,(20g),Ziemniaki, średnio,(150g)) (**(*7),(*9),(*10)**) (brokuł, cebula, fasola szparagowa, groszek konserwowy, kalafior, kości wywar, kukurydza konserwowa, ziemniaki, pietruszka korzeń, por, seler korzeń, śmietana 12% tłuszczu),

5. kolacja : pieczywo, masło, pol.drobiowa, twaróg, pomidor (525g) (557,47kcal) (Bułka wrocławska,(100g),Herbata czarna, napar z cukrem,(250g),Masło ekstra,(15g),Polędwica sopocka,(30g),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: **Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów**

1. śniadanie : 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 : 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), 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), Ryż (90g) (310,5kcal) (Ryż biały,(90g)) (ryż biały), Zupa jarzynowa z ziemniakami D (480g) (157,44kcal) (Brokuły,(20g),Kości, wywar,(150g),Marchew,(50g),Mleko spożywcze, 2% tłuszczu,(50g),Pietruszka, korzeń,(30g),Seler korzeniowy,(30g),Ziemniaki, średnio,(150g)) (**(*7),(*9)**) (kości wywar, ziemniaki, marchew, mleko spożywcze 2% tłuszczu, pietruszka korzeń, seler korzeniowy, brokuł),

5. kolacja : pieczywo, masło, pol.sopocka, twaróg, pomidor. (540g) (547,62kcal) (Chleb graham,(105g),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),

7. posiłek nocny : Szynkowa (60g) (57,6kcal) (Szynka kanapkowa,(50g)) (**(*1),(*6),(*9),(*10)**) (szynka kanapkowa),

13.10.2026 - Wtorek

Dieta: **Łatwo strawna**

1. śniadanie : pieczywo, masło, schab pieczony ser topiony,pomidor, (510g) (597,72kcal) (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 (mrożóna), 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 koperkowa z zacierką D* (350g) (173,88kcal) (Koper ogrodowy,(20g),Kości, wywar,(110g),Makaron dwujajeczny,(30g),Marchew,(30g),Mleko spożywcze, 2% tłuszczu,(50g),Pietruszka, korzeń,(30g),Seler korzeniowy,(30g)) (**(*1),(*3),(*7),(*9)**) (),

5. kolacja : Pieczywo, masło, pasta z ryby, polędwica sopocka,pomidor (535g) (566,9kcal) (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),Polędwica sopocka,(40g),Pomidor,(70g),Ser twarogowy półtłusty,(40g)) (**(*1),(*3),(*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 (515g) (575,37kcal) (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 (mrożóna), sok owocowy zagęszczony, woda), Kotlet mielony (165g) (492,01kcal) (Bułka tarta,(30g),Jaja kurze całe,(7g),Kajzerki,(10g),Kasza manna,(2g),Olej rzepakowy,(20g),Skrobia ziemniaczana,(16g),Wieprzowina, łopatka,(80g)) (**(*1),(*3)**) (bułka tarta, jaja kurze całe, kajzerki, kasza manna, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana, wieprzowina łopatka), Ziemniaki (250g) (154,05kcal) (Ziemniaki, średnio,(250g)) (), Zupa koperkowa z zacierką I (340g) (189,74kcal) (Cebula,(20g),Koper ogrodowy,(20g),Kości, wywar,(120g),Makaron dwujajeczny,(30g),Marchew,(50g),Pietruszka, korzeń,(30g),Por,(20g),Seler korzeniowy,(30g),Śmietana, 12% tłuszczu,(20g)) (**(*1),(*3),(*7),(*9)**) (cebula, koper, kości wywar, marchew, pietruszka, por, makaron dwujajeczny, seler, śmietana 12%),

5. kolacja : Pieczywo, masło, pasta z ryby, polędwica sopocka, papryka (535g) (573,17kcal) (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),Papryka czerwona,(70g),Polędwica sopocka,(40g),Ser twarogowy półtłusty,(40g)) (**(*1),(*3),(*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.. (515g) (575,37kcal) (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 (mrożóna), 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 koperkowa z zacierką D* (350g) (173,88kcal) (Koper ogrodowy,(20g),Kości, wywar,(110g),Makaron dwujajeczny,(30g),Marchew,(30g),Mleko spożywcze, 2% tłuszczu,(50g),Pietruszka, korzeń,(30g),Seler korzeniowy,(30g)) (**(*1),(*3),(*7),(*9)**) (),

5. kolacja : Pieczywo, masło, pasta z ryby, polędwica sopocka, papryka. (540g) (550,82kcal) (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),Polędwica sopocka,(40g),Ser twarogowy półtłusty,(40g)) (**(*1),(*3),(*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),

14.10.2026 - Środa

Dieta: **Łatwo strawna**

1. śniadanie : 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)**) (), Ryż na mleku (220g) (171kcal) (Mleko spożywcze, 2% tłuszczu,(200g),Ryż biały,(20g)) (**(*7)**) (mleko spożywcze 2%, ryż biały),

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), Podudzie drobiowe duszone (310g) (567kcal) (Mięso z ud kurczaka, ze skórą,(300g),Olej rzepakowy,(10g)) (podudzie drobiowe, olej rzepakowy), Ryż (90g) (310,5kcal) (Ryż biały,(90g)) (ryż biały), Zupa szpinakowa zziemniakami (570g) (175,8kcal) (Kości, wywar,(120g),Marchew,(30g),Margaryna miękka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D,(5g),Mleko spożywcze, 2% tłuszczu,(30g),Pietruszka, korzeń,(20g),Seler korzeniowy,(20g),Szpinak,(80g),Ziemniaki, wczesne,(150g)) (**(*7),(*9)**) (szpinak, marchew, pietruszka ,seler, mleko, margaryna, kości wywar, ziemniaki),

5. kolacja : 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)**) (),

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

Dieta: **Podstawowa**

1. śniadanie : Pieczywo, masło, winerka 1 szt, ser śmietankowy 2 pl, pomidor, papryka (545g) (609,21kcal) (Chleb foremkowy,(50g),Herbata czarna, napar bez cukru,(200g),Kajzerki,(50g),Masło ekstra,(15g),Papryka czerwona,(70g),Pomidor,(70g),Serek śmietankowy plastrowany,(45g),Winerka,(45g)) (**(*1),(*6),(*7)**) (), Ryż na mleku (220g) (171kcal) (Mleko spożywcze, 2% tłuszczu,(200g),Ryż biały,(20g)) (**(*7)**) (mleko spożywcze 2%, ryż biały),

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), Podudzie drobiowe duszone (310g) (567kcal) (Mięso z ud kurczaka, ze skórą,(300g),Olej rzepakowy,(10g)) (podudzie drobiowe, olej rzepakowy), Ryż (90g) (310,5kcal) (Ryż biały,(90g)) (ryż biały), Zupa szpinakowa zziemniakami (570g) (175,8kcal) (Kości, wywar,(120g),Marchew,(30g),Margaryna miękka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D,(5g),Mleko spożywcze, 2% tłuszczu,(30g),Pietruszka, korzeń,(20g),Seler korzeniowy,(20g),Szpinak,(80g),Ziemniaki, wczesne,(150g)) (**(*7),(*9)**) (szpinak, marchew, pietruszka ,seler, mleko, margaryna, kości wywar, ziemniaki),

5. kolacja : 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)**) (),

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

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

1. śniadanie : Pieczywo, masło, winerka 1 szt, ser śmietankowy, pomidor, papryka (550g) (580,36kcal) (Chleb graham,(105g),Herbata czarna, napar bez cukru,(200g),Masło ekstra,(15g),Papryka czerwona,(70g),Pomidor,(70g),Serek śmietankowy plastrowany,(45g),Winerka,(45g)) (**(*1),(*7)**) (),

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), Podudzie drobiowe duszone (310g) (567kcal) (Mięso z ud kurczaka, ze skórą,(300g),Olej rzepakowy,(10g)) (podudzie drobiowe, olej rzepakowy), Ryż (90g) (310,5kcal) (Ryż biały,(90g)) (ryż biały), Zupa szpinakowa zziemniakami (570g) (175,8kcal) (Kości, wywar,(120g),Marchew,(30g),Margaryna miękka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D,(5g),Mleko spożywcze, 2% tłuszczu,(30g),Pietruszka, korzeń,(20g),Seler korzeniowy,(20g),Szpinak,(80g),Ziemniaki, wczesne,(150g)) (**(*7),(*9)**) (szpinak, marchew, pietruszka ,seler, mleko, margaryna, kości wywar, ziemniaki),

5. kolacja : Pieczywo, masło, polędwica drobiowa, twaróg, sałata (430g) (471,38kcal) (Chleb graham,(105g),Herbata czarna, napar bez cukru,(200g),Masło ekstra,(15g),Polędwica z piersi kurczaka,(40g),Sałata,(10g),Ser twarogowy półtłusty,(60g)) (**(*1),(*6),(*7),(*9),(*10)**) (),

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

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

15.10.2026 - 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 : 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), Krem brokułowy z groszkiem ptysiowym D (410g) (261,64kcal) (Brokuły,(80g),Groszek ptysiowy,(10g),Marchew,(50g),Masło ekstra,(5g),Mleko spożywcze, 2% tłuszczu,(50g),Pietruszka, korzeń,(30g),Seler korzeniowy,(30g),Ser topiony, edamski,(5g),Ziemniaki, średnio,(150g)) (**(*1),(*3),(*7),(*9)**) (brokuły, groszek ptysiowy, marchew, masło, mleko, pietruszka, seler, ser topiony, ziemniaki), Marchew mini (200g) (85,02kcal) (Marchew,(195g),Masło ekstra,(5g)) (**(*7)**) (marchew, masło), Pulpety drobiowe z sosem pomidorowym (200g) (217,71kcal) (Jaja kurze całe,(5g),Kajzerki,(10g),Kasza manna,(2g),Koncentrat pomidorowy, 30%,(20g),Mąka pszenna, typ 500,(10g),Mięso z piersi indyka, bez skóry,(80g),Skrobia ziemniaczana,(16g),Woda wodociągowa,(57g)) (**(*1),(*3)**) (jaja kurze całe, kajzerki, kasza manna, koncentrat pomidorowy 30%, mąka pszenna, mięso z piersi indyka, skrobia ziemniaczana), 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 : Herbatniki (50g) (218kcal) (Herbatniki,(50g)) (**(*1),(*3),(*7)**) (),

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 : Filet z drobiu panierowany* (150g) (442,08kcal) (Bułka tarta,(30g),Jaja kurze całe,(10g),Mąka pszenna typ 500, z witaminami,(10g),Mięso z piersi kurczaka, bez skóry,(110g),Olej rzepakowy,(20g)) (**(*1),(*3)**) (bułka tarta, olej rzepakowy, mąka, jajko, mięso z piersi kurczaka), 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), Krem brokułowy z groszkiem ptysiowym (430g) (279,86kcal) (Brokuły,(80g),Cebula,(20g),Groszek ptysiowy,(10g),Marchew,(50g),Pietruszka, korzeń,(30g),Por,(20g),Seler korzeniowy,(30g),Ser topiony, edamski,(20g),Śmietana, 12% tłuszczu,(20g),Ziemniaki, średnio,(150g)) (**(*1),(*3),(*7),(*9)**) (brokuły, cebula, groszek ptysiowy, marchew, pietruszka, por, seler, ser topiony, śmietana, ziemniaki), Surówka colesław z kapusty białej (200g) (171,28kcal) (Kapusta biała,(150g),Majonez domowy z olejem rzepakowym,(10g),Marchew,(30g),Musztarda,(2g),Olej rzepakowy,(5g),Pietruszka, liście,(3g)) (**(*3),(*10)**) (kapusta biała, majonez domowy z olejem rzepakowym, marchew, musztrda, olej rzepakowy, pietruszka liście), 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 : Herbatniki (50g) (218kcal) (Herbatniki,(50g)) (**(*1),(*3),(*7)**) (),

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 : 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), Krem brokułowy z groszkiem ptysiowym D (410g) (261,64kcal) (Brokuły,(80g),Groszek ptysiowy,(10g),Marchew,(50g),Masło ekstra,(5g),Mleko spożywcze, 2% tłuszczu,(50g),Pietruszka, korzeń,(30g),Seler korzeniowy,(30g),Ser topiony, edamski,(5g),Ziemniaki, średnio,(150g)) (**(*1),(*3),(*7),(*9)**) (brokuły, groszek ptysiowy, marchew, masło, mleko, pietruszka, seler, ser topiony, ziemniaki), Pulpety drobiowe z sosem pomidorowym (200g) (217,71kcal) (Jaja kurze całe,(5g),Kajzerki,(10g),Kasza manna,(2g),Koncentrat pomidorowy, 30%,(20g),Mąka pszenna, typ 500,(10g),Mięso z piersi indyka, bez skóry,(80g),Skrobia ziemniaczana,(16g),Woda wodociągowa,(57g)) (**(*1),(*3)**) (jaja kurze całe, kajzerki, kasza manna, koncentrat pomidorowy 30%, mąka pszenna, mięso z piersi

indyka, skrobia ziemniaczana), Surówka colesław z kapusty białej (200g) (171,28kcal) (Kapusta biała,(150g),Majonez domowy z olejem rzepakowym,(10g),Marchew,(30g),Musztarda,(2g),Olej rzepakowy,(5g),Pietruszka, liście,(3g)) (**(*3),(*10)**) (kapusta biała, majonez domowy z olejem rzepakowym, marchew, musztrda, olej rzepakowy, pietruszka liście), 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),

16.10.2026 - 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, 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), 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), Ryba z pieca* (150g) (179,28kcal) (Mintaj, świeży,(150g),Olej rzepakowy,(15g)) (**(*4)**) (mintaj, olej rzepakowy), Ziemniaki (250g) (154,05kcal) (Ziemniaki, średnio,(250g)) (),

5. kolacja : pieczywo, masło, pol.sopocka, ser śmietankowy 2 pl, sałata, b. wroc (410g) (550,5kcal) (Bułka wrocławska,(100g),Herbata czarna, napar z cukrem,(200g),Masło ekstra,(15g),Polędwica sopocka,(40g),Sałata,(10g),Serek śmietankowy plastrowany,(45g)) (**(*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, 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), Ryba z pieca* (150g) (179,28kcal) (Mintaj, świeży,(150g),Olej rzepakowy,(15g)) (**(*4)**) (mintaj, olej rzepakowy), 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, pol.sopocka, ser śmietankowy 2 pl, sałata ch. for (410g) (530,5kcal) (Chleb foremkowy,(100g),Herbata czarna, napar z cukrem,(200g),Masło ekstra,(15g),Polędwica sopocka,(40g),Sałata,(10g),Serek śmietankowy plastrowany,(45g)) (**(*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), Ryba z pieca* (230g) (274,9kcal) (Mintaj, świeży,(150g),Olej rzepakowy,(15g)) (**(*4)**) (mintaj, olej rzepakowy), 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, pol.sopocka, ser śmietankowy 2 pl, sałata.. (415g) (528,15kcal) (Chleb graham,(105g),Herbata czarna, napar z cukrem,(200g),Masło ekstra,(15g),Polędwica sopocka,(40g),Sałata,(10g),Serek śmietankowy plastrowany,(45g)) (**(*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),

17.10.2026 - Sobota

Dieta: **Łatwo strawna**

1. śniadanie : Pieczywo, masło, polędwica drobiowa, ser topiony, pomidor (440g) (472,45kcal) (Bułka wrocławska,(100g),Herbata czarna, napar bez cukru,(200g),Masło ekstra,(15g),Polędwica z piersi kurczaka,(40g),Pomidor,(70g),Ser topiony, edamski,(15g)) (**(*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 duszony z sosem I (180g) (339,2kcal) (Mąka pszenna, typ 500,(10g),Mięso z piersi indyka, bez skóry,(150g),Olej rzepakowy,(20g)) (**(*1)**) (), 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, twarożek z koperkiem,schab pieczony, pomidor (547g) (569,98kcal) (Bułka wrocławska,(100g),Herbata czarna, napar z cukrem,(250g),Jogurt naturalny, 2% tłuszczu,(20g),Koper ogrodowy,(2g),Masło ekstra,(15g),Pomidor,(70g),Schab pieczony,(40g),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, polędwica drobiowa, ser żółty, pomidor (425g) (471,09kcal) (Chleb foremkowy,(100g),Herbata czarna, napar bez cukru,(200g),Masło ekstra,(15g),Polędwica 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 duszony z sosem I (180g) (339,2kcal) (Mąka pszenna, typ 500,(10g),Mięso z piersi indyka, bez skóry,(150g),Olej rzepakowy,(20g)) (**(*1)**) (), 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, twarożek z koperkiem,schab pieczony, papryka (547g) (556,25kcal) (Chleb foremkowy,(100g),Herbata czarna, napar z cukrem,(250g),Jogurt naturalny, 2%

tłuszczu,(20g),Koper ogrodowy,(2g),Masło ekstra,(15g),Papryka czerwona,(70g),Schab pieczony,(40g),Ser twarogowy półtłusty,(50g)) (**(*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 : 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 duszony z sosem I (180g) (339,2kcal) (Mąka pszenna, typ 500,(10g),Mięso z piersi indyka, bez skóry,(150g),Olej rzepakowy,(20g)) (**(*1)**) (), 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, twarożek z koperkiem,schab pieczony, papryka. (552g) (553,9kcal) (Chleb graham,(105g),Herbata czarna, napar z cukrem,(250g),Jogurt naturalny, 2% tłuszczu,(20g),Koper ogrodowy,(2g),Masło ekstra,(15g),Papryka czerwona,(70g),Schab pieczony,(40g),Ser twarogowy półtłusty,(50g)) (**(*1),(*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),

18.10.2026 - 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, pol.sopocka, ser śmietankowy, pomidor, herbata. (440g) (526,19kcal) (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 : 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)**) (), 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 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, (485g) (509,57kcal) (Bułka wrocławska,(100g),Herbata czarna, napar bez cukru,(200g),Masło ekstra,(15g),Pomidor,(70g),Ser twarogowy półtłusty,(60g),Szynka parzona,(40g)) (**(*1),(*6),(*7),(*9),(*10)**) (herbata, kajzerki, masło, pomidor, ser twarogowy półtłusty, szynka konserwowa),

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, 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),Polędwica sopocka,(40g),Serek śmietankowy plastrowany,(45g)) (**(*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)**) (), 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 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 (505g) (542,97kcal) (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,(10g),Pietruszka, liście,(5g),Pomidor,(50g),Ser twarogowy półtłusty,(50g),Szynka parzona,(30g)) (**(*1),(*3),(*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, 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 : 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)**) (), 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 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 : 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),

19.10.2026 - Poniedziałek

Dieta: **Łatwo strawna**

1. śniadanie : Pieczywo, masło, ser top 2 pl, żywiecka, pomidor. (451g) (623,32kcal) (Bułka wrocławska,(100g),Herbata czarna, napar z cukrem,(200g),Kiełbasa żywiecka,(40g),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 (mrożóna), sok owocowy zagęszczony, woda), 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)) (), Ryż (90g) (310,5kcal) (Ryż biały,(90g)) (ryż biały), 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),Kiełbasa 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 (mrożóna), sok owocowy zagęszczony, woda), Potrawka meksykańska (350g) (246,24kcal) (Fasola czerwona, konserwowa,(30g),Koncentrat pomidorowy, 30%,(20g),Kukurydza, konserwowa,(30g),Marchew,(100g),Mąka pszenna, typ 500,(8g),Mięso z piersi indyka, bez skóry,(110g),Papryka czerwona,(50g),Skrobia ziemniaczana,(2g)) (**(*1)**) (fasola czerwona, kon.pomidorowy, kukurydza konserwowa, marchew, mąka pszenna, mięso z indyka, bez skóry, papryka czerwona, mąka ziemniaczana), Ryż (90g) (310,5kcal) (Ryż biały,(90g)) (ryż biały), 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)**) (),

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

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

1. śniadanie : 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 (mrożóna), sok owocowy zagęszczony, woda), 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)) (), Ryż (90g) (310,5kcal) (Ryż biały,(90g)) (ryż biały), 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),

20.10.2026 - 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 (mrożóna), 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, kazjerka, kasza manna, mąka pszenna, mięso z piersi indyka bez skóry, skrobia ziemniaczana, woda wodociągowa), 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, 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 (mrożóna), 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, kazjerka, kasza manna, mąka pszenna, mięso z piersi indyka bez skóry, skrobia ziemniaczana, woda wodociągowa), 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, 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 (mrożóna), 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, kazjerka, kasza manna, mąka pszenna, mięso z piersi indyka bez skóry, skrobia ziemniaczana, woda wodociągowa), 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, 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),

* (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 --------