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

Jadłospis

Data: 21.09.2026
godz.: 07:22:44

Parametry zestawienia: Za okres: od 2026-09-21 do 2026-09-30
Gramatura: TAK

21.09.2026 - 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 : 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), Marchewka gotowana (130g) (76,3kcal) (Marchew,(185g),Masło ekstra,(5g),Mąka pszenna, typ 550,(10g)) (**(*1),(*7)**) (), 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 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 : 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 : Kompot wieloowocowy (250g) (49,2kcal) (Jabłko,(50g),Koncentrat kompotu,(5g),Mieszanka owocowa, mrożona,(25g),Sok owocowy zagęszczony,(20g),Woda wodociągowa,(150g)) (jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożóna), sok owocowy zagęszczony, woda), Ogórek kwaszony (100g) (12kcal) (Ogórek kwaszony,(100g)) (), 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 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, pasta z ciecierzycy, polędwica, pomidor (555g) (537,17kcal) (Bułka wrocławska,(100g),Ciecierzyca konserwowa,(30g),Herbata czarna, napar bez cukru,(250g),Jogurt naturalny, 2% tłuszczu,(10g),Masło ekstra,(15g),Polędwica sopocka,(40g),Pomidor,(70g),Ser twarogowy półtłusty,(40g)) (**(*1),(*6),(*7),(*9),(*10)**) (),
6. II kolacja : Podpłomyki (20g) (76,8kcal) (Podpłomyk,(20g)) (podpłomyki),

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

1. śniadanie : Pieczywo, masło, 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 : Kompot wieloowocowy (250g) (49,2kcal) (Jabłko,(50g),Koncentrat kompotu,(5g),Mieszanka owocowa, mrożona,(25g),Sok owocowy zagęszczony,(20g),Woda wodociągowa,(150g)) (jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożóna), sok owocowy zagęszczony, woda), Ogórek kwaszony (100g) (12kcal) (Ogórek kwaszony,(100g)) (), 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 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, pasta z ciecierzycy, polędwica, pomidor. (560g) (514,82kcal) (Chleb graham,(105g),Ciecierzyca konserwowa,(30g),Herbata czarna, napar bez cukru,(250g),Jogurt naturalny, 2% tłuszczu,(10g),Masło ekstra,(15g),Polędwica sopocka,(40g),Pomidor,(70g),Ser twarogowy półtłusty,(40g)) (**(*1),(*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),

22.09.2026 - 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 : 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), Marchewka gotowana (200g) (117,38kcal) (Marchew,(185g),Masło ekstra,(5g),Mąka pszenna, typ 550,(10g)) (**(*1),(*7)**) (), Pulpety z indyka (130g) (196,99kcal) (Indyk, tuszka,(100g),Jaja kurze całe,(5g),Kajzerki,(10g),Kasza manna,(2g),Mąka pszenna, typ 500,(2g),Olej rzepakowy,(3g),Skrobia ziemniaczana,(8g)) (**(*1),(*3)**) (), Ziemniaki (250g) (154,05kcal) (Ziemniaki, średnio,(250g)) (), 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, jajko, żywiecka, pomidor. (465g) (537,68kcal) (Bułka wrocławska,(100g),Herbata czarna, napar bez cukru,(200g),Jaja kurze całe,(50g),Kiełbasa żywiecka,(30g),Masło ekstra,(15g),Pomidor,(70g)) (**(*1),(*3),(*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 : 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), 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)) (), 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, jajko, żywiecka, papryka. (465g) (543,96kcal) (Bułka wrocławska,(100g),Herbata czarna, napar bez cukru,(200g),Jaja kurze całe,(50g),Kiełbasa żywiecka,(30g),Masło ekstra,(15g),Papryka czerwona,(70g)) (**(*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, schab pieczony,ser topiony,pomidor, herbata (515g) (525,37kcal) (Chleb graham,(105g),Herbata czarna, napar bez cukru,(250g),Masło ekstra,(15g),Pomidor,(70g),Schab pieczony,(40g),Ser topiony, edamski,(35g)) (**(*1),(*6),(*7),(*9),(*10)**) (chleb graham, masło,schab pieczony, ser topiony, pomidor, herbata), Sałata (10g) (1,2kcal) (Sałata,(10g)) (sałata),

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), Pulpety z indyka (130g) (196,99kcal) (Indyk, tuszka,(100g),Jaja kurze całe,(5g),Kajzerki,(10g),Kasza manna,(2g),Mąka pszenna, typ 500,(2g),Olej rzepakowy,(3g),Skrobia ziemniaczana,(8g)) (**(*1),(*3)**) (), 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)) (), 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, jajko, żywiecka, papryka (470g) (521,61kcal) (Chleb graham,(105g),Herbata czarna, napar bez cukru,(200g),Jaja kurze całe,(50g),Kiełbasa żywiecka,(30g),Masło ekstra,(15g),Papryka czerwona,(70g)) (**(*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),

23.09.2026 - Środa

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, winerka 1szt, twaróg, pomidor, sałata (500g) (582,77kcal) (Bułka wrocławska,(100g),Herbata czarna, napar bez cukru,(200g),Masło ekstra,(15g),Pomidor,(70g),Sałata,(10g),Ser twarogowy półtłusty,(60g),Winerka,(45g)) (**(*1),(*7)**) (),

3. obiad : Buraki gotowane (200g) (114,65kcal) (Burak,(190g),Masło ekstra,(5g),Mąka pszenna, typ 550,(5g)) (**(*1),(*7)**) (burak, masło, mąka pszenna), Kompot wieloowocowy (250g) (49,2kcal) (Jabłko,(50g),Koncentrat kompotu,(5g),Mieszanka owocowa, mrożona,(25g),Sok owocowy zagęszczony,(20g),Woda wodociągowa,(150g)) (jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożóna), sok owocowy zagęszczony, woda), Krupnik D (400g) (164,33kcal) (Kasza jęczmienna, perłowa,(30g),Kości, wywar,(190g),Marchew,(50g),Mleko spożywcze, 2% tłuszczu,(50g),Pietruszka, korzeń,(30g),Seler korzeniowy,(30g),Woda wodociągowa,(20g)) (**(*1),(*7),(*9)**) (kasza jęczmienna perłowa, kości, wywar, marchew, mleko spożywcze 2% tłuszczu, pietruszka korzeń, seler korzeniowy), 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)) (),

5. kolacja : pieczywo, masło, ser śmietankowy, polędwica sopocka, pomidor. (510g) (559,57kcal) (Bułka wrocławska,(100g),Herbata czarna, napar z cukrem,(250g),Masło ekstra,(15g),Polędwica sopocka,(30g),Pomidor,(70g),Serek śmietankowy plastrowany,(45g)) (**(*1),(*6),(*7),(*9),(*10)**) (),

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

Dieta: **Podstawowa**

1. śniadanie : Manna na mleku (220g) (172,4kcal) (Kasza manna,(20g),Mleko spożywcze, 2% tłuszczu,(200g)) (**(*1),(*7)**) (kasza manna, mleko spożywcze 2% tłuszczu), Pieczywo, masło, winerka 1szt, twaróg, pomidor,ogórek (560g) (578,62kcal) (Bułka wrocławska,(50g),Chleb foremkowy,(50g),Herbata czarna, napar bez cukru,(200g),Masło ekstra,(15g),Ogórek,(70g),Pomidor,(70g),Ser twarogowy półtłusty,(60g),Winerka,(45g)) (**(*1),(*6),(*7)**) (),

3. obiad : Buraki gotowane (200g) (114,65kcal) (Burak,(190g),Masło ekstra,(5g),Mąka pszenna, typ 550,(5g)) (**(*1),(*7)**) (burak, masło, mąka pszenna), 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), 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), Ziemniaki (250g) (154,05kcal) (Ziemniaki, średnio,(250g)) (),

5. kolacja : pieczywo, masło, ser śmietankowy, polędwica sopocka, rzodkiewka (490g) (532,47kcal) (Chleb foremkowy,(100g),Herbata czarna, napar z cukrem,(250g),Masło ekstra,(15g),Polędwica sopocka,(30g),Rzodkiewka,(50g),Serek śmietankowy plastrowany,(45g)) (**(*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 1szt, twaróg, pomidor,ogórek. (565g) (566,27kcal) (Chleb graham,(105g),Herbata czarna, napar bez cukru,(200g),Masło ekstra,(15g),Ogórek,(70g),Pomidor,(70g),Ser twarogowy półtłusty,(60g),Winerka,(45g)) (**(*1),(*7)**) (),

3. obiad : Buraki gotowane (200g) (114,65kcal) (Burak,(190g),Masło ekstra,(5g),Mąka pszenna, typ 550,(5g)) (**(*1),(*7)**) (burak, masło, mąka pszenna), Kompot wieloowocowy (250g) (49,2kcal) (Jabłko,(50g),Koncentrat kompotu,(5g),Mieszanka owocowa, mrożona,(25g),Sok owocowy zagęszczony,(20g),Woda wodociągowa,(150g)) (jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożóna), sok owocowy zagęszczony, woda), Krupnik D (400g) (164,33kcal) (Kasza jęczmienna, perłowa,(30g),Kości, wywar,(190g),Marchew,(50g),Mleko spożywcze, 2% tłuszczu,(50g),Pietruszka, korzeń,(30g),Seler korzeniowy,(30g),Woda wodociągowa,(20g)) (**(*1),(*7),(*9)**) (kasza jęczmienna perłowa, kości, wywar, marchew, mleko spożywcze 2% tłuszczu, pietruszka korzeń, seler korzeniowy), 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)) (),

5. kolacja : pieczywo, masło, ser śmietankowy, polędwica sopocka,rzodkiewka (490g) (524,77kcal) (Chleb graham,(105g),Herbata czarna, napar z cukrem,(250g),Masło ekstra,(15g),Polędwica sopocka,(30g),Rzodkiewka,(50g),Serek śmietankowy plastrowany,(45g)) (**(*1),(*6),(*7),(*9),(*10)**) (),

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

7. posiłek nocny : ser fromage (50g) (384kcal) (Serek typu "Fromage", naturalny,(100g)) (**(*7)**) (ser fromage),

24.09.2026 - Czwartek

Dieta: **Łatwo strawna**

1. śniadanie : Pieczywo, masło, pasta twarogowa z koperkiem, szynkowa, pomidor sałata (510g) (520,5kcal) (Bułka wrocławska,(100g),Herbata czarna, napar bez cukru,(200g),Jogurt naturalny, 2% tłuszczu,(10g),Koper ogrodowy,(5g),Masło ekstra,(15g),Pomidor,(70g),Sałata,(10g),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 : 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), Ziemniaki (250g) (154,05kcal) (Ziemniaki, średnio,(250g)) (), Zupa koperkowa z ziemniakami D (350g) (157,8kcal) (Koper ogrodowy,(20g),Kości, wywar,(110g),Marchew,(50g),Mleko spożywcze, 2% tłuszczu,(50g),Pietruszka, korzeń,(30g),Seler korzeniowy,(30g),Ziemniaki, średnio,(150g)) (**(*7),(*9)**) (wywar z kości, marchew, pietruszka, seler, mleko, ziemniaki, koper),

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

6. II kolacja : Herbatniki (50g) (218kcal) (Herbatniki,(50g)) (**(*1),(*3),(*7)**) (),

Dieta: **Podstawowa**

1. śniadanie : Pieczywo, masło, pasta twarogowa z koperkiem, szynka, ogórek, sałata (510g) (494,79kcal) (Chleb foremkowy,(100g),Herbata czarna, napar bez cukru,(200g),Jogurt naturalny, 2% tłuszczu,(10g),Koper ogrodowy,(5g),Masło ekstra,(15g),Ogórek,(70g),Sałata,(10g),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 : 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 (mrożóna), sok owocowy zagęszczony, woda), Podudzie drobiowe duszone (310g) (567kcal) (Mięso z ud kurczaka, ze skórą,(300g),Olej rzepakowy,(10g)) (podudzie drobiowe, olej rzepakowy), Ziemniaki (250g) (154,05kcal) (Ziemniaki, średnio,(250g)) (), Zupa koperkowa z ziemniakami D (350g) (157,8kcal) (Koper ogrodowy,(20g),Kości, wywar,(110g),Marchew,(50g),Mleko spożywcze, 2% tłuszczu,(50g),Pietruszka, korzeń,(30g),Seler korzeniowy,(30g),Ziemniaki, średnio,(150g)) (**(*7),(*9)**) (wywar z kości, marchew, pietruszka, seler, mleko, ziemniaki, koper),

5. kolacja : pieczywo, masło, schab pieczony, jajko, papryka (480g) (527,19kcal) (Chleb graham,(105g),Herbata czarna, napar z cukrem,(200g),Jaja kurze całe,(50g),Masło ekstra,(15g),Papryka czerwona,(70g),Schab pieczony,(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, pasta twarogowa z koperkiem, szynkowa, ogórek, sałata (515g) (492,44kcal) (Chleb graham,(105g),Herbata czarna, napar bez cukru,(200g),Jogurt naturalny, 2% tłuszczu,(10g),Koper ogrodowy,(5g),Masło ekstra,(15g),Ogórek,(70g),Sałata,(10g),Ser twarogowy półtłusty,(70g),Szynka kanapkowa,(30g)) (**(*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 (mrożóna), sok owocowy zagęszczony, woda), Podudzie drobiowe duszone (310g) (567kcal) (Mięso z ud kurczaka, ze skórą,(300g),Olej rzepakowy,(10g)) (podudzie drobiowe, olej rzepakowy), Ziemniaki (250g) (154,05kcal) (Ziemniaki, średnio,(250g)) (), Zupa koperkowa z ziemniakami D (350g) (157,8kcal) (Koper ogrodowy,(20g),Kości, wywar,(110g),Marchew,(50g),Mleko spożywcze, 2% tłuszczu,(50g),Pietruszka, korzeń,(30g),Seler korzeniowy,(30g),Ziemniaki, średnio,(150g)) (**(*7),(*9)**) (wywar z kości, marchew, pietruszka, seler, mleko, ziemniaki, koper),

5. kolacja : pieczywo, masło, schab pieczony, jajko, pomidor., (480g) (520,92kcal) (Chleb graham,(105g),Herbata czarna, napar z cukrem,(200g),Jaja kurze całe,(50g),Masło ekstra,(15g),Pomidor,(70g),Schab pieczony,(40g)) (**(*1),(*3),(*6),(*7),(*9),(*10)**) (),

6. II kolacja : 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 żólty),

25.09.2026 - Piątek

Dieta: **Łatwo strawna**

1. śniadanie : Kawa zbożowa (250g) (103kcal) (Kawa, napar bez cukru,(50g),Mleko spożywcze, 2% tłuszczu,(200g)) (**(*7)**) (kawa zbożówa, napar bez cukru, mleko spożywcze 2 % tłuszczu), Pieczywo, masło, twaróg, miód,pomidor (485g) (649,47kcal) (Herbata czarna, napar bez cukru,(200g),Kajzerki,(100g),Masło ekstra,(15g),Miód pszczeli,(50g),Pomidor,(70g),Ser twarogowy półtłusty,(50g)) (**(*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), cukinia duszona (220g) (108,8kcal) (Cukinia, mrożona,(200g),Masło ekstra,(10g)) (**(*7)**) (cukinia, masło), Kompot wieloowocowy (250g) (49,2kcal) (Jabłko,(50g),Koncentrat kompotu,(5g),Mieszanka owocowa, mrożona,(25g),Sok owocowy zagęszczony,(20g),Woda wodociągowa,(150g)) (jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożóna), sok owocowy zagęszczony, woda), Pulpety rybne z sosem pomidorowym (200g) (174,93kcal) (Jaja kurze całe,(5g),Kajzerki,(10g),Kasza manna,(2g),Koncentrat pomidorowy, 30%,(20g),Mąka pszenna, typ 500,(10g),Mintaj, świeży,(80g),Skrobia ziemniaczana,(16g),Woda wodociągowa,(57g)) (**(*1),(*3),(*4)**) (jaja kurze całe, kajzerki, kasza manna, koncentrat pomidorowy 30%, mąka pszenna, mintaj, skrobia ziemniaczana), 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 : Kawa zbożowa (250g) (103kcal) (Kawa, napar bez cukru,(50g),Mleko spożywcze, 2% tłuszczu,(200g)) (**(*7)**) (kawa zbożówa, napar bez cukru, mleko spożywcze 2 % tłuszczu), Pieczywo, masło, twaróg, miód, papryka,ogórek, herbata (555g) (711,8kcal) (Bułka wieloziarnista,(50g),Herbata czarna, napar z cukrem,(200g),Kajzerki,(50g),Masło ekstra,(15g),Miód pszczeli,(50g),Ogórek,(70g),Papryka czerwona,(70g),Ser twarogowy półtłusty,(50g)) (**(*1),(*7),(*11)**) (),

3. obiad : Barszcz ukraiński ziemniakami I (500g) (278,58kcal) (Burak,(80g),Cebula,(20g),Cukier,(5g),Fasola biała, nasiona suche,(20g),Koncentrat barszczu czerwonego,(5g),Kości, wywar,(70g),Marchew,(50g),Pietruszka, korzeń,(30g),Por,(20g),Seler korzeniowy,(30g),Śmietana, 12% tłuszczu,(20g),Ziemniaki, średnio,(150g)) (**(*7),(*9)**) (burak, cebula, cukier, fasola biała, koncentrat barszczu czerwonego, kości wywar, marchew, pietruszka korzeń, por, seler korzeniwy, śmietana 12% tłuszczu, ziemniaki), cukinia duszona (220g) (108,8kcal) (Cukinia, mrożona,(200g),Masło ekstra,(10g)) (**(*7)**) (cukinia, masło), Kompot wieloowocowy (250g) (49,2kcal) (Jabłko,(50g),Koncentrat kompotu,(5g),Mieszanka owocowa, mrożona,(25g),Sok owocowy zagęszczony,(20g),Woda wodociągowa,(150g)) (jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożóna), sok owocowy zagęszczony, woda), Pulpety rybne z sosem pomidorowym (200g) (174,93kcal) (Jaja kurze całe,(5g),Kajzerki,(10g),Kasza manna,(2g),Koncentrat pomidorowy, 30%,(20g),Mąka pszenna, typ 500,(10g),Mintaj, świeży,(80g),Skrobia ziemniaczana,(16g),Woda wodociągowa,(57g)) (**(*1),(*3),(*4)**) (jaja kurze całe, kajzerki, kasza manna, koncentrat pomidorowy 30%, mąka pszenna, mintaj, skrobia ziemniaczana), 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, szynka konserwowa, twaróg, papryka, ogórek. (540g) (477,65kcal) (Chleb graham,(105g),Herbata czarna, napar bez cukru,(200g),Masło ekstra,(15g),Ogórek,(70g),Papryka czerwona,(70g),Ser twarogowy półtłusty,(50g),Szynka parzona,(30g)) (**(*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), cukinia duszona (220g) (108,8kcal) (Cukinia, mrożona,(200g),Masło ekstra,(10g)) (**(*7)**) (cukinia, masło), Kompot wieloowocowy (250g) (49,2kcal) (Jabłko,(50g),Koncentrat kompotu,(5g),Mieszanka owocowa, mrożona,(25g),Sok owocowy zagęszczony,(20g),Woda wodociągowa,(150g)) (jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożóna), sok owocowy zagęszczony, woda), Pulpety rybne z sosem pomidorowym (200g) (174,93kcal) (Jaja kurze

		całe,(5g),Kajzerki,(10g),Kasza manna,(2g),Koncentrat pomidorowy, 30%,(20g),Mąka pszenna, typ 500,(10g),Mintaj, świeży,(80g),Skrobia ziemniaczana,(16g),Woda wodociągowa,(57g)) ((***1),(*3),(*4)**) (jaja kurze całe, kajzerki, kasza manna, koncentrat pomidorowy 30%, mąka pszenna, mintaj, skrobia ziemniaczana), 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	:	Jajko (50g) (60,9kcal) (Jaja kurze całe,(50g)) (**(*3)**) (),

26.09.2026 - 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),Polędwica 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 wieloowocowy (250g) (49,2kcal) (Jabłko,(50g),Koncentrat kompotu,(5g),Mieszanka owocowa, mrożona,(25g),Sok owocowy zagęszczony,(20g),Woda wodociągowa,(150g)) (jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożóna), sok owocowy zagęszczony, woda), Zupa grysikowaD* (350g) (129,72kcal) (Kasza manna,(20g),Kości, wywar,(210g),Marchew,(30g),Margaryna miękka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D,(5g),Pietruszka, korzeń,(10g),Seler korzeniowy,(10g)) (**(*1),(*7),(*9)**) (kasza manna, kości wywar, marchewka, pietruszka korzeń, seler korzeniowy , margaryna),
5. kolacja	:	Pieczywo, masło, pasta z ryby, twarogu i koperku,krakowska, pomidor. (535g) (638,42kcal) (Bułka wrocławska,(100g),Dorsz, świeży,(40g),Herbata czarna, napar bez cukru,(200g),Jogurt naturalny, 2% tłuszczu,(20g),Kiełbasa krakowska, sucha,(40g),Koper ogrodowy,(5g),Majonez domowy z olejem rzepakowym,(5g),Masło ekstra,(15g),Pomidor,(70g),Ser twarogowy półtłusty,(40g)) (**(*1),(*3),(*4),(*6),(*7),(*9),(*10)**) (),
6. II kolacja	:	Chleb chrupki (20g) (72,4kcal) (Chleb chrupki,(20g)) (**(*1)**) (chleb chrupki),

Dieta: **Podstawowa**

1. śniadanie	:	Pieczywo, masło, 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 gotowany z sosem D* (130g) (297,7kcal) (Mąka pszenna, typ 500,(10g),Mięso z piersi indyka, bez skóry,(100g),Olej rzepakowy,(20g)) (**(*1)**) (mąka pszenna, mięso z piersi indyka, bez skóry, olej rzepakowy), Kasza jęczmienna (90g) (303,3kcal) (Kasza jęczmienna, perłowa,(90g)) (**(*1)**) (), Kompot wieloowocowy (250g) (49,2kcal) (Jabłko,(50g),Koncentrat kompotu,(5g),Mieszanka owocowa, mrożona,(25g),Sok owocowy zagęszczony,(20g),Woda wodociągowa,(150g)) (jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożóna), sok owocowy zagęszczony, woda), Zupa grysikowa I* (350g) (136,89kcal) (Cebula,(20g),Kasza manna,(20g),Kości, wywar,(170g),Marchew,(30g),Margaryna miękka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D,(5g),Pietruszka, korzeń,(10g),Por,(20g),Seler korzeniowy,(10g)) (**(*1),(*7),(*9)**) (cebula, kości wywar, marchew, pietruszka korzeń, por, manna, seler korzeniowy, margaryna),
5. kolacja	:	Pieczywo, masło, pasta z ryby, twarogu i koperku,krakowska, papryka (535g) (624,69kcal) (Chleb foremkowy,(100g),Dorsz, świeży,(40g),Herbata czarna, napar bez cukru,(200g),Jogurt naturalny, 2% tłuszczu,(20g),Kiełbasa krakowska, sucha,(40g),Koper ogrodowy,(5g),Majonez domowy z olejem rzepakowym,(5g),Masło ekstra,(15g),Papryka czerwona,(70g),Ser twarogowy półtłusty,(40g)) (**(*1),(*3),(*4),(*6),(*7),(*9),(*10)**) (),
6. II kolacja	:	Chleb chrupki (20g) (72,4kcal) (Chleb chrupki,(20g)) (**(*1)**) (chleb chrupki),

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

1. śniadanie	:	pieczywo, masło, pol drobiowa, ser żółty, pomidor (430g) (504,55kcal) (Chleb graham,(105g),Herbata czarna, napar z cukrem,(200g),Masło ekstra,(15g),Polędwica z piersi

kurczaka,(40g),Pomidor,(70g),Ser, gouda tłusty,(30g)) (**(*1),(*6),(*7),(*9),(*10)**) (),

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

5. kolacja : Pieczywo, masło, pasta z ryby, twarogu i koperku,krakowska, papryka. (540g) (622,34kcal) (Chleb graham,(105g),Dorsz, świeży,(40g),Herbata czarna, napar bez cukru,(200g),Jogurt naturalny, 2% tłuszczu,(20g),Kiełbasa krakowska, sucha,(40g),Koper ogrodowy,(5g),Majonez domowy z olejem rzepakowym,(5g),Masło ekstra,(15g),Papryka czerwona,(70g),Ser twarogowy półtłusty,(40g)) (**(*1),(*3),(*4),(*6),(*7),(*9),(*10)**) (),

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

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

27.09.2026 - 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), 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. (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),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), 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, szynka konserwowa 2 pl, twaróg, pomidor (475g) (476,57kcal) (Chleb foremkowy,(100g),Herbata czarna, napar bez cukru,(200g),Masło ekstra,(15g),Pomidor,(70g),Ser twarogowy półtłusty,(50g),Szynka parzona,(40g)) (**(*1),(*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 : 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), Ogórek kwaszony (100g) (12kcal) (Ogórek kwaszony,(100g)) (), 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. (480g) (474,22kcal) (Chleb graham,(105g),Herbata czarna, napar bez cukru,(200g),Masło ekstra,(15g),Pomidor,(70g),Ser twarogowy półtłusty,(50g),Szynka parzona,(40g)) (**(*1),(*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),

28.09.2026 - 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),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), 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 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, 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), 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 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, 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 : 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 (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 (350g) (215,67kcal) (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, 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),

29.09.2026 - 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 pomidorowa z ryżem D* (300g) (174,67kcal) (Koncentrat pomidorowy, 30%,(30g),Kości, wywar,(110g),Marchew,(30g),Margaryna miękka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D,(5g),Mleko spożywcze, 2% tłuszczu,(30g),Pietruszka, korzeń,(30g),Ryż biały,(20g),Seler korzeniowy,(10g)) (**(*7),(*9)**) (koncentrat pomidorowy, kości wywar, marchew, mleko spożywcze 2%, pietruszka, ryż biały, seler, margaryna),

5. kolacja : Pieczywo, masło, 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 pomidorowa z ryżem I (350g) (202,8kcal) (Cebula,(20g),Koncentrat pomidorowy, 30%,(30g),Kości, wywar,(120g),Marchew,(50g),Pietruszka, korzeń,(30g),Por,(20g),Ryż biały,(30g),Seler korzeniowy,(30g),Śmietana, 12% tłuszczu,(20g)) (**(*7),(*9)**) (koncentrat pomidorowy, kości wywar, marchew, śmietana 12% tłuszczu, por, cebula, pietruszka, ryż biały, seler),

5. kolacja : Pieczywo, masło, paprykarz, żywiecka, papryka, (585g) (622,12kcal) (Bułka wrocławska,(100g),Herbata czarna, napar bez cukru,(200g),Kiełbasa żywiecka,(25g),Koncentrat pomidorowy, 30%,(15g),Marchew,(30g),Masło ekstra,(15g),Mintaj, świeży,(40g),Papryka czerwona,(70g),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 pomidorowa z ryżem D* (300g) (174,67kcal) (Koncentrat pomidorowy, 30%,(30g),Kości, wywar,(110g),Marchew,(30g),Margaryna miękka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D,(5g),Mleko spożywcze, 2% tłuszczu,(30g),Pietruszka, korzeń,(30g),Ryż biały,(20g),Seler korzeniowy,(10g)) (**(*7),(*9)**) (koncentrat pomidorowy, kości wywar, marchew, mleko spożywcze 2%, pietruszka, ryż biały, seler, margaryna),

5. kolacja : Pieczywo, masło, paprykarz, żywiecka, papryka., (590g) (599,77kcal) (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,(70g),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),

30.09.2026 - Środa

Dieta: **Łatwo strawna**

1. śniadanie : Manna na mleku (220g) (172,4kcal) (Kasza manna,(20g),Mleko spożywcze, 2% tłuszczu,(200g)) (**(*1),(*7)**) (kasza manna, mleko spożywcze 2% tłuszczu), pieczywo, masło, krakowska, ser 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)**) (),

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), Mięso mielone drob. z sosem pomidorowym z marchewką (240g) (169,64kcal) (Koncentrat pomidorowy, 30%,(20g),Marchew,(100g),Mąka pszenna, typ 500,(8g),Mięso z piersi indyka, bez skóry,(110g),Skrobia ziemniaczana,(2g)) (**(*1)**) (koncentrat pomidorowy (30%), marchew, mąka pszenna, skrobia ziemniaczana, mięso z piersi indyka bez skóry), 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 sopocka, twaróg pomidor (465g) (494,47kcal) (Bułka wrocławska,(100g),Herbata czarna, napar bez cukru,(200g),Masło ekstra,(15g),Polędwica sopocka,(30g),Pomidor,(70g),Ser twarogowy półtłusty,(50g)) (**(*1),(*6),(*7),(*9),(*10)**) (),

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

Dieta: **Podstawowa**

1. śniadanie : Manna na mleku (220g) (172,4kcal) (Kasza manna,(20g),Mleko spożywcze, 2% tłuszczu,(200g)) (**(*1),(*7)**) (kasza manna, mleko spożywcze 2% tłuszczu), pieczywo, masło, krakowska, ser żółty, pomidor, papryka (585g) (698,93kcal) (Bułka wrocławska,(50g),Chleb foremkowy,(50g),Herbata czarna, napar z cukrem,(250g),Kiełbasa krakowska, sucha,(40g),Masło ekstra,(15g),Papryka czerwona,(70g),Pomidor,(70g),Ser, gouda tłusty,(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), Ogórek kwaszony (100g) (12kcal) (Ogórek kwaszony,(100g)) (), 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 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, pol.sopocka, twaróg, rzodkiewka. (445g) (507,37kcal) (Chleb foremkowy,(100g),Herbata czarna, napar z cukrem,(200g),Masło ekstra,(15g),Polędwica sopocka,(30g),Rzodkiewka,(50g),Ser twarogowy półtłusty,(50g)) (**(*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, krakowska, ser żółty, pomidor, papryka. (590g) (686,58kcal) (Chleb graham,(105g),Herbata czarna, napar z cukrem,(250g),Kiełbasa krakowska, sucha,(40g),Masło ekstra,(15g),Papryka czerwona,(70g),Pomidor,(70g),Ser, gouda tłusty,(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), Ogórek kwaszony (100g) (12kcal) (Ogórek kwaszony,(100g)) (), 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 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, pol.sopocka, twaróg, rzodkiewka, (450g) (505,02kcal) (Chleb graham,(105g),Herbata czarna, napar z cukrem,(200g),Masło ekstra,(15g),Polędwica sopocka,(30g),Rzodkiewka,(50g),Ser twarogowy półtłusty,(50g)) (**(*1),(*6),(*7),(*9),(*10)**) (),

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)**) (),

* (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 --------