

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

Jadłospis

Data: 20.07.2026
godz.: 08:19:53

Parametry zestawienia: Za okres: od 2026-07-21 do 2026-07-31
Gramatura: TAK

21.07.2026 - Wtorek

Dieta: **Łatwo strawna**

1. śniadanie : Pieczywo, masło, kielbasa krakowska, twaróg, pomidor, sałata (495g) (592,69kcal) (Bułka wrocławska,(100g),Herbata czarna, napar bez cukru,(200g),Kielbasa krakowska, sucha,(40g),Masło ekstra,(15g),Pomidor,(70g),Sałata,(10g),Ser twarogowy półtłusty,(60g)) **((*1),(*6),(*7),(*9),(*10))** (), Płatki jęczmienne na mleku (220g) (176,6kcal) (Mleko spożywcze, 2% tłuszczu,(200g),Płatki jęczmienne,(20g)) **((*1),(*7))** (mleko spożywcze 2%, płatki jęczmienne),
3. obiad : Kompot wieloowocowy (250g) (49,2kcal) (Jabłko,(50g),Koncentrat kompotu,(5g),Mieszanka owocowa, mrożona,(25g),Sok owocowy zagęszczony,(20g),Woda wodociągowa,(150g)) (jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda), Makaron kokardki (90g) (340,2kcal) (Makaron dwujajeczny,(90g)) **((*1),(*3))** (), Marchewka gotowana (200g) (117,38kcal) (Marchew,(185g),Masło ekstra,(5g),Mąka pszenna, typ 550,(10g)) **((*1),(*7))** (), Potrawka z mięsa mielonego w sosie pomidorowym (305g) (377,08kcal) (Koncentrat pomidorowy, 30%,(15g),Marchew,(60g),Mięso z piersi kurczaka, bez skóry,(150g),Olej rzepakowy,(20g),Pietruszka, korzeń,(60g)) (), Zupa koperkowa z 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, szynka konserwowa, jajko, pomidor. (475g) (492,47kcal) (Bułka wrocławska,(100g),Herbata czarna, napar bez cukru,(200g),Jaja kurze całe,(50g),Masło ekstra,(15g),Pomidor,(70g),Szynka parzona,(40g)) **((*1),(*3),(*6),(*7),(*9),(*10))** (),
6. II kolacja : Chleb chrupki (20g) (72,4kcal) (Chleb chrupki,(20g)) **((*1))** (chleb chrupki),

Dieta: **Podstawowa**

1. śniadanie : pieczywo, masło, pasta z ciecierzycy, krakowska, ogórek, sałata, (555g) (589,3kcal) (Bułka wieloziarnista,(50g),Chleb foremkowy,(50g),Ciecierzycy konserwowa,(30g),Herbata czarna, napar bez cukru,(250g),Jogurt naturalny, 2% tłuszczu,(10g),Kielbasa krakowska, sucha,(30g),Masło ekstra,(15g),Ogórek,(70g),Sałata,(10g),Ser twarogowy półtłusty,(40g)) **((*1),(*6),(*7),(*9),(*10),(*11))** (), Płatki jęczmienne na mleku (220g) (176,6kcal) (Mleko spożywcze, 2% tłuszczu,(200g),Płatki jęczmienne,(20g)) **((*1),(*7))** (mleko spożywcze 2%, płatki jęczmienne),
3. obiad : Kompot wieloowocowy (250g) (49,2kcal) (Jabłko,(50g),Koncentrat kompotu,(5g),Mieszanka owocowa, mrożona,(25g),Sok owocowy zagęszczony,(20g),Woda wodociągowa,(150g)) (jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda), Makaron kokardki (90g) (340,2kcal) (Makaron dwujajeczny,(90g)) **((*1),(*3))** (), Marchewka gotowana (200g) (117,38kcal) (Marchew,(185g),Masło ekstra,(5g),Mąka pszenna, typ 550,(10g)) **((*1),(*7))** (), Potrawka z mięsa mielonego w sosie pomidorowym (305g) (377,08kcal) (Koncentrat pomidorowy, 30%,(15g),Marchew,(60g),Mięso z piersi kurczaka, bez skóry,(150g),Olej rzepakowy,(20g),Pietruszka, korzeń,(60g)) (), Zupa koperkowa z 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, szynka konserwowa, jajko,ogórek (455g) (447,1kcal) (Chleb foremkowy,(100g),Herbata czarna, napar bez cukru,(200g),Jaja kurze całe,(50g),Masło ekstra,(15g),Ogórek,(70g),Szynka parzona,(40g)) **((*1),(*3),(*6),(*7),(*9),(*10))** (),
6. II kolacja : Chleb chrupki (20g) (72,4kcal) (Chleb chrupki,(20g)) **((*1))** (chleb chrupki),

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

1. śniadanie : pieczywo, masło, pasta z ciecierzycy, krakowska, ogórek, sałata. (560g) (551,45kcal) (Chleb graham,(105g),Ciecierzycy konserwowa,(30g),Herbata czarna, napar bez cukru,(250g),Jogurt naturalny, 2% tłuszczu,(10g),Kielbasa krakowska, sucha,(30g),Masło ekstra,(15g),Ogórek,(70g),Sałata,(10g),Ser twarogowy półtłusty,(40g)) **((*1),(*6),(*7),(*9),(*10))** (),
3. obiad : Kompot wieloowocowy (250g) (49,2kcal) (Jabłko,(50g),Koncentrat kompotu,(5g),Mieszanka owocowa, mrożona,(25g),Sok owocowy zagęszczony,(20g),Woda wodociągowa,(150g)) (jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda

		), Makaron razowy (90g) (315,9kcal) (Makaron gryczany,(90g)) ((*1),(*3)) (makaron razowy), Ogórek konserwowy (100g) (36kcal) (Ogórki, konserwowe,(150g)) ((*10)) (ogórek konserwowy), Potrawka z mięsa mielonego w sosie pomidorowym (305g) (377,08kcal) (Koncentrat pomidorowy, 30%,(15g),Marchew,(60g),Mięso z piersi kurczaka, bez skóry,(150g),Olej rzepakowy,(20g),Pietruszka, korzeń,(60g)) (), Zupa koperkowa z 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	:	Pieczyno, masło, szynka konserwowa, jajko, ogórek, sałata (490g) (465,61kcal) (Chleb graham,(105g),Herbata czarna, napar bez cukru,(200g),Jaja kurze całe,(50g),Masło ekstra,(15g),Ogórek,(70g),Sałata,(10g),Szynka parzona,(40g)) ((*1),(*3),(*6),(*7),(*9),(*10)) (),
6. II kolacja	:	Chleb chrupki (20g) (72,4kcal) (Chleb chrupki,(20g)) ((*1)) (chleb chrupki),
7. posiłek nocny	:	Twaróg (50g) (65kcal) (Ser twarogowy półtłusty,(50g)) ((*7)) (twaróg),

22.07.2026 - Środa**Dieta: Łatwo strawna**

1. śniadanie : Kasza jaglana na mleku (220g) (172,2kcal) (Kasza jaglana,(20g),Mleko spożywcze, 2% tłuszczu,(200g)) ((*7)) (kasza jaglana, mleko spożywcze 2% tłuszczu), Pieczyno, masło, winerka 1 szt, ser śmietankowy 2plastry, pomidor (476g) (618,45kcal) (Herbata czarna, napar bez cukru,(200g),Kajzerki,(100g),Masło ekstra,(15g),Pomidor,(70g),Serek śmietankowy plastrowany,(46g),Winerka,(45g)) ((*1),(*7)) (),
3. obiad : Brokuł gotowany* (130g) (60,09kcal) (Brokuły,(120g),Masło ekstra,(5g)) ((*7)) (brokuł, masło), Gulasz ze schabu (202g) (419,81kcal) (Koncentrat pomidorowy, 30%,(5g),Mąka pszenna, typ 500,(10g),Olej rzepakowy,(20g),Skrobia ziemniaczana,(2g),Wieprzowina, schab surowy bez kości,(150g),Woda wodociągowa,(15g)) ((*1)) (koncentrat pomidorowy, mąka, olej, mąka ziemniaczana, schab), Kompot wieloowocowy (250g) (49,2kcal) (Jabłko,(50g),Koncentrat kompotu,(5g),Mieszanka owocowa, mrożona,(25g),Sok owocowy zagęszczony,(20g),Woda wodociągowa,(150g)) (jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda), Ziemniaki (250g) (154,05kcal) (Ziemniaki, średnio,(250g)) (), Zupa szpinakowa z makaronem D* (300g) (169,5kcal) (Kości, wywar,(110g),Makaron dwujajeczny,(20g),Marchew,(30g),Margaryna miękka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D,(5g),Mleko spożywcze, 2% tłuszczu,(50g),Pietruszka, korzeń,(10g),Seler korzeniowy,(10g),Szpinak,(80g)) ((*1),(*3),(*7),(*9)) (szpinak, kości wywar, marchew, mleko spożywcze 2%, pietruszka, makaron dwujajeczny, seler, margaryna),
5. kolacja : pieczywo, masło, schab pieczony, twaróg, pomidor. (465g) (567,77kcal) (Herbata czarna, napar z cukrem,(200g),Kajzerki,(100g),Masło ekstra,(15g),Pomidor,(70g),Schab pieczony,(30g),Ser twarogowy półtłusty,(50g)) ((*1),(*6),(*7),(*9),(*10)) (),
6. II kolacja : Flipsy (40g) (120,2kcal) (Chrupki kukurydziane,(20g),Marmolada wieloowocowa,(20g)) ((*5),(*6),(*7)) (),

Dieta: Podstawowa

1. śniadanie : Kasza jaglana na mleku (220g) (172,2kcal) (Kasza jaglana,(20g),Mleko spożywcze, 2% tłuszczu,(200g)) ((*7)) (kasza jaglana, mleko spożywcze 2% tłuszczu), pieczywo, masło, winerka, ser śmietankowy, pomidor, papryka (546g) (650,99kcal) (Chleb foremkowy,(50g),Herbata czarna, napar z cukrem,(200g),Kajzerki,(50g),Masło ekstra,(15g),Papryka czerwona,(70g),Pomidor,(70g),Serek śmietankowy plastrowany,(46g),Winerka,(45g)) ((*1),(*6),(*7)) (),
3. obiad : Kompot wieloowocowy (250g) (49,2kcal) (Jabłko,(50g),Koncentrat kompotu,(5g),Mieszanka owocowa, mrożona,(25g),Sok owocowy zagęszczony,(20g),Woda wodociągowa,(150g)) (jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda), Kotlet schabowy (210g) (493,08kcal) (Bułka tarta,(30g),Jaja kurze całe,(10g),Olej rzepakowy,(20g),Wieprzowina, schab surowy bez kości,(150g)) ((*1),(*3)) (bułka tarta, jaja kurze całe, olej rzepakowy, wieprzowina schab surowy bez kości), Surówka coleslaw z kapusty pekińskiej (200g) (148,66kcal) (Kapusta pekińska,(150g),Majonez domowy z olejem rzepakowym,(10g),Marchew,(30g),Musztarda,(2g),Olej rzepakowy,(5g),Pietruszka, liście,(3g)) ((*3),(*10)) (kapusta pekińska, majonez, marchew, musztrda, olej rzepakowy, pietruszka natka), Ziemniaki (250g) (154,05kcal) (Ziemniaki, średnio,(250g)) (), Zupa szpinakowa z makaronem* (300g) (168,97kcal) (Cebula,(20g),Kości, wywar,(120g),Makaron dwujajeczny,(20g),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),Szpinak,(80g)) ((*1),(*3),(*7),(*9)) (szpinak, kości wywar, marchew, mleko, por, cebula, pietruszka, makaron dwujajeczny, seler, margaryna),
5. kolacja : pieczywo, masło, schab pieczony, ser żółty, sałata. (395g) (572,1kcal) (Chleb foremkowy,(50g),Herbata czarna, napar z cukrem,(200g),Kajzerki,(50g),Masło ekstra,(15g),Sałata,(10g),Schab pieczony,(40g),Ser, gouda tłusty,(30g))

	((*1),(*6),(*7),(*9),(*10)) (),
6. II kolacja	: Flipsy (40g) (120,2kcal) (Chrupki kukurydziane,(20g),Marmolada wieloowocowa,(20g)) ((*5),(*6),(*7)) (),
Dieta: Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	
1. śniadanie	: pieczywo, masło, winerka, ser śmietankowy 2 plastry, pomidor, papryka (550g) (621,01kcal) (Chleb graham,(105g),Herbata czarna, napar z cukrem,(200g),Masło ekstra,(15g),Papryka czerwona,(70g),Pomidor,(70g),Serek śmietankowy plastrowany,(46g),Winerka,(45g)) ((*1),(*7)) (),
3. obiad	: Gulasz ze schabu (202g) (419,81kcal) (Koncentrat pomidorowy, 30%,(5g),Mąka pszenna, typ 500,(10g),Olej rzepakowy,(20g),Skrobia ziemniaczana,(2g),Wieprzowina, schab surowy bez kości,(150g),Woda wodociągowa,(15g)) ((*1)) (koncentrat pomidorowy, mąka, olej, mąka ziemniaczana, schab), Kompot wieloowocowy (250g) (49,2kcal) (Jabłko,(50g),Koncentrat kompotu,(5g),Mieszanka owocowa, mrożona,(25g),Sok owocowy zagęszczony,(20g),Woda wodociągowa,(150g)) (jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda), Surówka colesław z kapusty pekińskiej (200g) (148,66kcal) (Kapusta pekińska,(150g),Majonez domowy z olejem rzepakowym,(10g),Marchew,(30g),Musztarda,(2g),Olej rzepakowy,(5g),Pietruszka, liście,(3g)) ((*3),(*10)) (kapusta pekińska, majonez, marchew, musztarda, olej rzepakowy, pietruszka natka), Ziemniaki (250g) (154,05kcal) (Ziemniaki, średnio,(250g)) (), Zupa szpinakowa z makaronem D* (300g) (169,5kcal) (Kości, wywar,(110g),Makaron dwujajeczny,(20g),Marchew,(30g),Margaryna miękka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D,(5g),Mleko spożywcze, 2% tłuszczu,(50g),Pietruszka, korzeń,(10g),Seler korzeniowy,(10g),Szpinak,(80g)) ((*1),(*3),(*7),(*9)) (szpinak, kości wywar, marchew, mleko spożywcze 2%, pietruszka, makaron dwujajeczny, seler, margaryna),
5. kolacja	: Pieczywo, masło, schab pieczony, twaróg, sałata (410g) (460,85kcal) (Chleb graham,(105g),Herbata czarna, napar bez cukru,(200g),Masło ekstra,(15g),Sałata,(10g),Schab pieczony,(30g),Ser twarogowy półtłusty,(50g)) ((*1),(*6),(*7),(*9),(*10)) (),
6. II kolacja	: Flipsy (40g) (120,2kcal) (Chrupki kukurydziane,(20g),Marmolada wieloowocowa,(20g)) ((*5),(*6),(*7)) (),
7. posiłek nocny	: Szynekowa (50g) (48kcal) (Szynekowa kanapkowa,(50g)) ((*1),(*6),(*9),(*10)) (szynekowa kanapkowa),

23.07.2026 - CzwartekDieta: **Łatwo strawna**

1. śniadanie	: Kasza jęczmienna na mleku (220g) (169,4kcal) (Kasza jęczmienna, perłowa,(20g),Mleko spożywcze, 2% tłuszczu,(200g)) ((*1),(*7)) (kasza jęczmienna, mleko spożywcze 2% tłuszczu), Pieczywo, masło, pasta z ryby i twarogu, szynkowa, pomidor, sałata (540g) (556,17kcal) (Bułka wrocławska,(100g),Dorsz, świeży,(40g),Herbata czarna, napar bez cukru,(200g),Jogurt naturalny, 2% tłuszczu,(20g),Majonez domowy z olejem rzepakowym,(5g),Masło ekstra,(15g),Pomidor,(70g),Sałata,(10g),Ser twarogowy półtłusty,(40g),Szynek parzona,(40g)) ((*1),(*3),(*4),(*6),(*7),(*9),(*10)) (),
3. obiad	: Buraki gotowane* (150g) (102,05kcal) (Burak,(150g),Masło ekstra,(5g),Mąka pszenna, typ 550,(5g)) ((*1),(*7)) (buraki, masło, mąka), Kompot wieloowocowy (250g) (49,2kcal) (Jabłko,(50g),Koncentrat kompotu,(5g),Mieszanka owocowa, mrożona,(25g),Sok owocowy zagęszczony,(20g),Woda wodociągowa,(150g)) (jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda), 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 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, jajko, krakowska, pomidor, (515g) (612,49kcal) (Bułka wrocławska,(100g),Herbata czarna, napar z cukrem,(250g),Jajka kurze całe,(50g),Kielbasa krakowska, sucha,(40g),Masło ekstra,(15g),Pomidor,(70g)) ((*1),(*3),(*6),(*7),(*9),(*10)) (),
6. II kolacja	: Wafle ryżowe (20g) (65,6kcal) (Wafle ryżowe,(20g)) ((*6)) (wafle ryżowe),
Dieta: Podstawowa	
1. śniadanie	: Kasza jęczmienna na mleku (220g) (169,4kcal) (Kasza jęczmienna, perłowa,(20g),Mleko spożywcze, 2% tłuszczu,(200g)) ((*1),(*7)) (kasza jęczmienna, mleko spożywcze 2% tłuszczu), Pieczywo, masło, pasta z ryby i twarogu, szynkowa, ogórek sałata (520g) (528,44kcal) (Chleb foremkowy,(100g),Dorsz, świeży,(40g),Herbata czarna, napar bez cukru,(200g),Jogurt naturalny, 2% tłuszczu,(20g),Majonez domowy z olejem rzepakowym,(5g),Masło ekstra,(15g),Ogórek,(50g),Sałata,(10g),Ser twarogowy półtłusty,(40g),Szynek parzona,(40g)) ((*1),(*3),(*4),(*6),(*7),(*9),(*10)) (),
3. obiad	: Buraki gotowane* (150g) (102,05kcal) (Burak,(150g),Masło ekstra,(5g),Mąka pszenna, typ

	550,(5g)) ((*1),(*7)) (buraki, masło, mąka), Kompot wieloowocowy (250g) (49,2kcal) (Jabłko,(50g),Koncentrat kompotu,(5g),Mieszanka owocowa, mrożona,(25g),Sok owocowy zagęszczony,(20g),Woda wodociągowa,(150g)) (jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda), 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 pieczarkowa z ryżem (350g) (189,71kcal) (Cebula,(20g),Kości, wywar,(70g),Marchew,(50g),Pieczarka uprawna, świeża,(80g),Pietruszka, korzeń,(30g),Por,(20g),Ryż biały,(30g),Seler korzeniowy,(30g),Śmietana, 12% tłuszczu,(20g)) ((*7),(*9)) (cebula, wywar z kości, marchew, pietruszka, por, seler, śmietana, pieczarki, ryż biały),
5. kolacja	: pieczywo, masło, jajko, krakowska, papyka.. (530g) (608,31kcal) (Chleb graham,(105g),Herbata czarna, napar z cukrem,(250g),Jaja kurze całe,(50g),Kiełbasa krakowska, sucha,(40g),Masło ekstra,(15g),Papryka czerwona,(70g)) ((*1),(*3),(*6),(*7),(*9),(*10)) (),
6. II kolacja	: Wafle ryżowe (20g) (65,6kcal) (Wafle ryżowe,(20g)) ((*6)) (wafle ryżowe),
Dieta: Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	
1. śniadanie	: Pieczywo, masło, pasta z ryby i twarogu, szynkowa, rogożek, sałata (520g) (514,44kcal) (Chleb graham,(100g),Dorsz, świeży,(40g),Herbata czarna, napar bez cukru,(200g),Jogurt naturalny, 2% tłuszczu,(20g),Majonez domowy z olejem rzepakowym,(5g),Masło ekstra,(15g),Ogórek,(50g),Sałata,(10g),Ser twarogowy półtłusty,(40g),Szynka parzona,(40g)) ((*1),(*3),(*4),(*6),(*7),(*9),(*10)) (),
3. obiad	: Buraki gotowane* (150g) (102,05kcal) (Burak,(150g),Masło ekstra,(5g),Mąka pszenna, typ 550,(5g)) ((*1),(*7)) (buraki, masło, mąka), Kompot wieloowocowy (250g) (49,2kcal) (Jabłko,(50g),Koncentrat kompotu,(5g),Mieszanka owocowa, mrożona,(25g),Sok owocowy zagęszczony,(20g),Woda wodociągowa,(150g)) (jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda), 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 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, jajko, krakowska, papyka... (530g) (608,31kcal) (Chleb graham,(105g),Herbata czarna, napar z cukrem,(250g),Jaja kurze całe,(50g),Kiełbasa krakowska, sucha,(40g),Masło ekstra,(15g),Papryka czerwona,(70g)) ((*1),(*3),(*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 żółty),

24.07.2026 - Piątek**Dieta: Łatwo strawna**

1. śniadanie	: Manna na mleku (220g) (172,4kcal) (Kasza manna,(20g),Mleko spożywcze, 2% tłuszczu,(200g)) ((*1),(*7)) (kasza manna, mleko spożywcze 2% tłuszczu), Pieczywo, masło, ser top 2 szt, pol. sopocka pomidor, kiwi (590g) (671,12kcal) (Herbata czarna, napar z cukrem,(250g),Kajzerki,(100g),Kiwi,(80g),Masło ekstra,(15g),Połędwica sopocka,(40g),Pomidor,(70g),Ser topiony, edamski,(35g)) ((*1),(*6),(*7),(*9),(*10)) (),
3. obiad	: Barszcz czerwony z ziemniakami D* (350g) (198,76kcal) (Burak,(80g),Cukier,(5g),Koncentrat barszczu czerwonego,(5g),Kości, wywar,(105g),Marchew,(30g),Margaryna miękka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D,(5g),Mleko spożywcze, 2% tłuszczu,(30g),Pietruszka, korzeń,(10g),Seler korzeniowy,(10g),Ziemniaki, średnio,(120g)) ((*7),(*9)) (burak, cukier, koncentrat barszczu czerwonego, kości wywar, marchew, mleko spożywcze 2% tłuszczu, pietruszka korzeń, seler korzeniowy, ziemniaki , margaryna), Kompot wieloowocowy (250g) (49,2kcal) (Jabłko,(50g),Koncentrat kompotu,(5g),Mieszanka owocowa, mrożona,(25g),Sok owocowy zagęszczony,(20g),Woda wodociągowa,(150g)) (jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda), Marchew na gęsto* (150g) (108,83kcal) (Marchew,(150g),Masło ekstra,(5g),Mąka pszenna, typ 550,(10g)) ((*1),(*7)) (marchew, mąka, masło), Pulpety jajeczne w sosie koperkowym (163g) (442,45kcal) (Jaja kurze całe,(100g),Kajzerki,(10g),Kasza manna,(2g),Koper ogrodowy,(40g),Mąka pszenna, typ 550,(10g),Olej rzepakowy,(20g),Pietruszka, liście,(5g),Skrobia ziemniaczana,(16g)) ((*1),(*3)) (), Ziemniaki (250g) (154,05kcal) (Ziemniaki, średnio,(250g)) (),
5. kolacja	: Pieczywo, masło, ser top 2 pl, żywiecka, sałata (470g) (647,18kcal) (Bułka wrocławska,(100g),Herbata czarna, napar z cukrem,(250g),Kiełbasa żywiecka,(30g),Masło ekstra,(15g),Sałata,(10g),Ser topiony, edamski,(26g)) ((*1),(*6),(*7),(*9),(*10)) (),
6. II kolacja	: Flipsy (40g) (120,2kcal) (Chrupki kukurydziane,(20g),Marmolada wieloowocowa,(20g)) ((*5),(*6),(*7)) (),

Dieta: Podstawowa

1. śniadanie : Manna na mleku (220g) (172,4kcal) (Kasza manna,(20g),Mleko spożywcze, 2% tłuszczu,(200g)) **((*1),(*7))** (kasza manna, mleko spożywcze 2% tłuszczu), Pieczywo, masło, ser top 2 szt, pol. sop. papryka , jabłko (695g) (732,3kcal) (Bułka wieloziarnista,(60g),Herbata czarna, napar z cukrem,(200g),Jabłko,(250g),Kajzerki,(50g),Masło ekstra,(15g),Papryka czerwona,(70g),Polędwica sopocka,(40g),Ser topiony, edamski,(35g)) **((*1),(*6),(*7),(*9),(*10),(*11))** (),
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 (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda), Pulpety jajeczne w sosie koperkowym (163g) (442,45kcal) (Jaja kurze całe,(100g),Kajzerki,(10g),Kasza manna,(2g),Koper ogrodowy,(40g),Mąka pszenna, typ 550,(10g),Olej rzepakowy,(20g),Pietruszka, liście,(5g),Skrobia ziemniaczana,(16g)) **((*1),(*3))** (), Surówka z marchewki i jabłka z olejem (250g) (110,87kcal) (Jabłko,(50g),Marchew,(195g),Olej rzepakowy,(5g)) (jabłko, marchew, olej rzepakowy), Ziemniaki (250g) (154,05kcal) (Ziemniaki, średnio,(250g)) (),
5. kolacja : Pieczywo, masło, ser top 2 szt, żywiecka, sałata (405g) (598,97kcal) (Chleb foremkowy,(100g),Herbata czarna, napar z cukrem,(200g),Kiełbasa żywiecka,(30g),Masło ekstra,(15g),Sałata,(10g),Ser topiony, edamski,(26g)) **((*1),(*6),(*7),(*9),(*10))** (),
6. II kolacja : Flipsy (40g) (120,2kcal) (Chrupki kukurydziane,(20g),Marmolada wieloowocowa,(20g)) **((*5),(*6),(*7))** (),

Dieta: Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów

1. śniadanie : Pieczywo, masło, ser top 2 szt, pol. sop. papryka, jabłko (685g) (634,69kcal) (Chleb graham,(105g),Herbata czarna, napar z cukrem,(200g),Jabłko,(250g),Masło ekstra,(15g),Papryka czerwona,(70g),Polędwica sopocka,(40g),Ser topiony, edamski,(35g)) **((*1),(*6),(*7),(*9),(*10))** (),
3. obiad : Barszcz czerwony z ziemniakami D* (350g) (198,76kcal) (Burak,(80g),Cukier,(5g),Koncentrat barszczu czerwonego,(5g),Kości, wywar,(105g),Marchew,(30g),Margaryna miękka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D,(5g),Mleko spożywcze, 2% tłuszczu,(30g),Pietruszka, korzeń,(10g),Seler korzeniowy,(10g),Ziemniaki, średnio,(120g)) **((*7),(*9))** (burak, cukier, koncentrat barszczu czerwonego, kości wywar, marchew, mleko spożywcze 2% tłuszczu, pietruszka korzeń, seler korzeniowy, ziemniaki , margaryna), Kompot wieloowocowy (250g) (49,2kcal) (Jabłko,(50g),Koncentrat kompotu,(5g),Mieszanka owocowa, mrożona,(25g),Sok owocowy zagęszczony,(20g),Woda wodociągowa,(150g)) (jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda), Pulpety jajeczne w sosie koperkowym (163g) (442,45kcal) (Jaja kurze całe,(100g),Kajzerki,(10g),Kasza manna,(2g),Koper ogrodowy,(40g),Mąka pszenna, typ 550,(10g),Olej rzepakowy,(20g),Pietruszka, liście,(5g),Skrobia ziemniaczana,(16g)) **((*1),(*3))** (), Surówka z marchewki i jabłka z olejem (250g) (110,87kcal) (Jabłko,(50g),Marchew,(195g),Olej rzepakowy,(5g)) (jabłko, marchew, olej rzepakowy), Ziemniaki (250g) (154,05kcal) (Ziemniaki, średnio,(250g)) (),
5. kolacja : Pieczywo, masło, ser top 2 pl, żywiecka, sałata, (405g) (588,75kcal) (Chleb graham,(105g),Herbata czarna, napar z cukrem,(200g),Kiełbasa żywiecka,(30g),Masło ekstra,(15g),Sałata,(10g),Ser topiony, edamski,(26g)) **((*1),(*6),(*7),(*9),(*10))** (),
6. II kolacja : Flipsy (40g) (120,2kcal) (Chrupki kukurydziane,(20g),Marmolada wieloowocowa,(20g)) **((*5),(*6),(*7))** (),
7. posiłek nocny : Szynekowa (50g) (48kcal) (Szynka kanapkowa,(50g)) **((*1),(*6),(*9),(*10))** (szynka kanapkowa),

25.07.2026 - Sobota**Dieta: Łatwo strawna**

1. śniadanie : Kakao (220g) (193,8kcal) (Kakao 16%, proszek,(20g),Mleko spożywcze, 2% tłuszczu,(200g)) **((*1),(*6),(*7))** (kakao, mleko spożywcze 2% tłuszczu), Pieczywo, masło, herbata, polędwica drobiowa, dżem, pomidor. (500g) (515,3kcal) (Bułka wrocławska,(100g),Dżem śliwkowy, niskosłodzony,(25g),Herbata czarna, napar z cukrem,(250g),Masło ekstra,(15g),Polędwica z piersi kurczaka,(40g),Pomidor,(70g)) **((*1),(*6),(*7),(*9),(*10))** (),
3. obiad : fasolka szparagowa (200g) (124,3kcal) (Fasola szparagowa, gotowana w wodzie,(150g),Masło ekstra,(10g)) **((*7))** (fasolka szparagowa, masło), Indyk duszony z sosem I (180g) (339,2kcal) (Mąka pszenna, typ 500,(10g),Mięso z piersi indyka, bez skóry,(150g),Olej rzepakowy,(20g))

	((*1)) (), Kasza jęczmienna (90g) (303,3kcal) (Kasza jęczmienna, perłowa,(90g)) ((*1)) (), Kompot wieloowocowy (250g) (49,2kcal) (Jabłko,(50g),Koncentrat kompotu,(5g),Mieszanka owocowa, mrożona,(25g),Sok owocowy zagęszczony,(20g),Woda wodociągowa,(150g)) (jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda), Zupa grysikowaD* (350g) (129,72kcal) (Kasza manna,(20g),Kości, wywar,(210g),Marchew,(30g),Margaryna miękka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D,(5g),Pietruszka, korzeń,(10g),Seler korzeniowy,(10g)) ((*1),(*7),(*9)) (kasza manna, kości wywar, marchewka, pietruszka korzeń, seler korzeniowy , margaryna),
5. kolacja	: Pieczywo, masło, pasta z ryby, twarogu i koperku,pomidor (495g) (516,9kcal) (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),Pomidor,(70g),Ser twarogowy półtłusty,(40g)) ((*1),(*3),(*4),(*7)) (),
6. II kolacja	: Chleb chrupki (20g) (72,4kcal) (Chleb chrupki,(20g)) ((*1)) (chleb chrupki),
Dieta: Podstawowa	
1. śniadanie	: Pieczywo, masło, herbata, polędwica drobiowa, dżem, pomidor (500g) (495,3kcal) (Chleb foremkowy,(100g),Dżem śliwkowy, niskosłodzony,(25g),Herbata czarna, napar z cukrem,(250g),Masło ekstra,(15g),Polędwica z piersi kurczaka,(40g),Pomidor,(70g)) ((*1),(*6),(*7),(*9),(*10)) (), Płatki owsiane na mleku (220g) (177,8kcal) (Mleko spożywcze, 2% tłuszczu,(200g),Płatki owsiane,(20g)) ((*1),(*7)) (mleko spożywcze 2%, płatki owsiane),
3. obiad	: fasolka szparagowa (200g) (124,3kcal) (Fasola szparagowa, gotowana w wodzie,(150g),Masło ekstra,(10g)) ((*7)) (fasolka szparagowa, masło), Indyk duszony z sosem I (180g) (339,2kcal) (Mąka pszenna, typ 500,(10g),Mięso z piersi indyka, bez skóry,(150g),Olej rzepakowy,(20g)) ((*1)) (), Kasza jęczmienna (90g) (303,3kcal) (Kasza jęczmienna, perłowa,(90g)) ((*1)) (), Kompot wieloowocowy (250g) (49,2kcal) (Jabłko,(50g),Koncentrat kompotu,(5g),Mieszanka owocowa, mrożona,(25g),Sok owocowy zagęszczony,(20g),Woda wodociągowa,(150g)) (jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda), Zupa grysikowa I* (350g) (136,89kcal) (Cebula,(20g),Kasza manna,(20g),Kości, wywar,(170g),Marchew,(30g),Margaryna miękka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D,(5g),Pietruszka, korzeń,(10g),Por,(20g),Seler korzeniowy,(10g)) ((*1),(*7),(*9)) (cebula, kości wywar, marchew, pietruszka korzeń, por, manna, seler korzeniowy, margaryna),
5. kolacja	: Pieczywo, masło, pasta z ryby, twarogu i koperku, papryka (495g) (503,17kcal) (Chleb foremkowy,(100g),Dorsz, świeży,(40g),Herbata czarna, napar bez cukru,(200g),Jogurt naturalny, 2% tłuszczu,(20g),Koper ogrodowy,(5g),Majonez domowy z olejem rzepakowym,(5g),Masło ekstra,(15g),Papryka czerwona,(70g),Ser twarogowy półtłusty,(40g)) ((*1),(*3),(*4),(*6),(*7)) (),
6. II kolacja	: Chleb chrupki (20g) (72,4kcal) (Chleb chrupki,(20g)) ((*1)) (chleb chrupki),
Dieta: Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	
1. śniadanie	: pieczywo, masło, polędwica drobiowa, pomidor (500g) (494,62kcal) (Chleb graham,(105g),Herbata czarna, napar z cukrem,(250g),Masło ekstra,(15g),Polędwica sopocka,(60g),Pomidor,(70g)) ((*1),(*6),(*7),(*9),(*10)) (),
3. obiad	: fasolka szparagowa (200g) (124,3kcal) (Fasola szparagowa, gotowana w wodzie,(150g),Masło ekstra,(10g)) ((*7)) (fasolka szparagowa, masło), Indyk duszony z sosem I (180g) (339,2kcal) (Mąka pszenna, typ 500,(10g),Mięso z piersi indyka, bez skóry,(150g),Olej rzepakowy,(20g)) ((*1)) (), Kompot wieloowocowy (250g) (49,2kcal) (Jabłko,(50g),Koncentrat kompotu,(5g),Mieszanka owocowa, mrożona,(25g),Sok owocowy zagęszczony,(20g),Woda wodociągowa,(150g)) (jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda), Ziemniaki (250g) (154,05kcal) (Ziemniaki, średnio,(250g)) (), Zupa grysikowaD* (350g) (129,72kcal) (Kasza manna,(20g),Kości, wywar,(210g),Marchew,(30g),Margaryna miękka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D,(5g),Pietruszka, korzeń,(10g),Seler korzeniowy,(10g)) ((*1),(*7),(*9)) (kasza manna, kości wywar, marchewka, pietruszka korzeń, seler korzeniowy , margaryna),
5. kolacja	: Pieczywo, masło, pasta z ryby, twarogu i koperku,papryka (500g) (500,82kcal) (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),Ser twarogowy półtłusty,(40g)) ((*1),(*3),(*4),(*7)) (),
6. II kolacja	: Chleb chrupki (20g) (72,4kcal) (Chleb chrupki,(20g)) ((*1)) (chleb chrupki),
7. posiłek nocny	: Ser żółty (50g) (158kcal) (Ser, gouda tłusty,(50g)) ((*7)) (ser żółty),

26.07.2026 - 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,, (520g) (572,07kcal) (Bułka

	wrocławska,(100g),Herbata czarna, napar z cukrem,(250g),Masło ekstra,(15g),Połędwica 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), Kasza jaglana (90g) (315,9kcal) (Kasza jaglana,(90g)) (), Kompot wieloowocowy (250g) (49,2kcal) (Jabłko,(50g),Koncentrat kompotu,(5g),Mieszanka owocowa, mrożona,(25g),Sok owocowy zagęszczony,(20g),Woda wodociągowa,(150g)) (jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda), 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, połędwica sopocka, ogórek (490g) (533,45kcal) (Chleb foremkowy,(100g),Herbata czarna, napar z cukrem,(250g),Masło ekstra,(15g),Ogórek,(50g),Połędwica 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), Kasza jaglana (90g) (315,9kcal) (Kasza jaglana,(90g)) (), Kompot wieloowocowy (250g) (49,2kcal) (Jabłko,(50g),Koncentrat kompotu,(5g),Mieszanka owocowa, mrożona,(25g),Sok owocowy zagęszczony,(20g),Woda wodociągowa,(150g)) (jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda), 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, połędwica sopocka, ogórek,herbata (500g) (483,09kcal) (Chleb graham,(105g),Herbata czarna, napar bez cukru,(250g),Masło ekstra,(15g),Ogórek,(50g),Połędwica 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), Kasza jaglana (90g) (315,9kcal) (Kasza jaglana,(90g)) (), Kompot wieloowocowy (250g) (49,2kcal) (Jabłko,(50g),Koncentrat kompotu,(5g),Mieszanka owocowa, mrożona,(25g),Sok owocowy zagęszczony,(20g),Woda wodociągowa,(150g)) (jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda), Zupa ryżowa D (350g) (142,23kcal) (Kości, wywar,(210g),Marchew,(50g),Pietruszka, korzeń,(30g),Ryż biały,(30g),Seler korzeniowy,(30g))

5. kolacja	((*9)) (kości wywar, marchew, pietruszka korzeń, ryż biały, seler korzeniowy), : 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),

27.07.2026 - PoniedziałekDieta: **Łatwo strawna**

1. śniadanie : pieczywo, masło, żywiecka, ser topiony 2 szt, pomidor (475g) (615,32kcal) (Bułki wrocławskie, (100g), Herbata czarna, napar z cukrem, (250g), Kielbasa żywiecka, (30g), Masło ekstra, (15g), Pomidor, (70g), Ser topiony, edamski, (26g)) (**(*1),(*6),(*7),(*9),(*10)**) (), Ryż na mleku (220g) (171kcal) (Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, (200g), Ryż biały, (20g)) (**(*7)**) (mleko spożywcze 2%, ryż biały),
3. obiad : Bukiet warzyw* (130g) (81,8kcal) (Bukiet z jarzyn wiosennych, mrożony, (120g), Masło ekstra, (5g)) (**(*7)**) (bukiet warzyw, masło), Kompot wieloowocowy (250g) (49,2kcal) (Jabłko, (50g), Koncentrat kompotu, (5g), Mieszanka owocowa, mrożona, (25g), Sok owocowy zagęszczony, (20g), Woda wodociągowa, (150g)) (jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda), Potrawka ze schabu (367g) (457,8kcal) (Brokuły, (70g), Marchew, (50g), Mąka pszenna, typ 500, (10g), Olej rzepakowy, (20g), Pietruszka, korzeń, (50g), Skrobia ziemniaczana, (2g), Wieprzowina, schab surowy bez kości, (150g), Woda wodociągowa, (15g)) (**(*1)**) (marchew, brokuł, mąka pszenna, schab bez kości, olej rzepakowy, pietruszka korzeń, skrobia ziemniaczana, wieprzowina, schab bez kości, woda wodociągowa), Ziemniaki (250g) (154,05kcal) (Ziemniaki, średnio, (250g)) (), Zupa jarzynowa z makaronem D* (300g) (151kcal) (Brokuły, (20g), Kości, wywar, (150g), Makaron dwujajeczny, (20g), Marchew, (30g), Margaryna miękka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D, (5g), Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, (30g), Pietruszka, korzeń, (10g), Seler korzeniowy, (10g)) (**(*1),(*3),(*7),(*9)**) (brokuł, kości wywar, makaron, marchew, mleko, pietruszka, seler, margaryna roślinna),
5. kolacja : Pieczywo, masło, 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), Kielbasa żywiecka, (30g), Masło ekstra, (15g), Pomidor, (70g), Ser topiony, edamski, (26g)) (**(*1),(*6),(*7),(*9),(*10)**) (), Ryż na mleku (220g) (171kcal) (Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, (200g), Ryż biały, (20g)) (**(*7)**) (mleko spożywcze 2%, ryż biały),
3. obiad : Bukiet warzyw* (130g) (81,8kcal) (Bukiet z jarzyn wiosennych, mrożony, (120g), Masło ekstra, (5g)) (**(*7)**) (bukiet warzyw, masło), Kompot wieloowocowy (250g) (49,2kcal) (Jabłko, (50g), Koncentrat kompotu, (5g), Mieszanka owocowa, mrożona, (25g), Sok owocowy zagęszczony, (20g), Woda wodociągowa, (150g)) (jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda), Potrawka ze schabu (367g) (457,8kcal) (Brokuły, (70g), Marchew, (50g), Mąka pszenna, typ 500, (10g), Olej rzepakowy, (20g), Pietruszka, korzeń, (50g), Skrobia ziemniaczana, (2g), Wieprzowina, schab surowy bez kości, (150g), Woda wodociągowa, (15g)) (**(*1)**) (marchew, brokuł, mąka pszenna, schab bez kości, olej rzepakowy, pietruszka korzeń, skrobia ziemniaczana, wieprzowina, schab bez kości, woda wodociągowa), Ziemniaki (250g) (154,05kcal) (Ziemniaki, średnio, (250g)) (), Zupa jarzynowa z makaronem I* (300g) (173,16kcal) (Brokuły, (20g), Cebula, (5g), Groszek zielony, konserwowy, bez zalewy, (10g), Kalafior, (10g), Kości, wywar, (150g), Kukurydza, konserwowa, (10g), Makaron dwujajeczny, (20g), Marchew, (30g), Margaryna miękka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D, (5g), Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, (30g), Pietruszka, korzeń, (10g), Por, (5g), Seler korzeniowy, (10g)) (**(*1),(*3),(*7),(*9),(*10)**) (brokuł, kości wywar, makaron, marchew, mleko, pietruszka, seler, margaryna roślinna, cebula, groszek zielony, konserwowy, kalafior, kukurydza.),
5. kolacja : pieczywo, masło, 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 : Podpłomyki (20g) (76,8kcal) (Podpłomyk, (20g)) (podpłomyki),

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

1. śniadanie : Pieczywo, masło, ser top 1 szt, żywiecka, pomidor, jabłko. (710g) (706,08kcal) (Chleb

3. obiad	graham,(105g),Herbata czarna, napar z cukrem,(200g),Jabłko,(250g),Kielbasa żywiecka,(30g),Masło ekstra,(15g),Pomidor,(70g),Ser topiony, edamski,(40g)) ((*1),(*6),(*7),(*9),(*10)) (), : Bukiet warzyw* (130g) (81,8kcal) (Bukiet z jarzyn wiosennych, mrożony,(120g),Masło ekstra,(5g)) ((*7)) (bukiet warzyw, masło), Kompot wieloowocowy (250g) (49,2kcal) (Jabłko,(50g),Koncentrat kompotu,(5g),Mieszanka owocowa, mrożona,(25g),Sok owocowy zagęszczony,(20g),Woda wodociągowa,(150g)) (jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda), Potrawka ze schabu (367g) (457,8kcal) (Brokuły,(70g),Marchew,(50g),Mąka pszenna, typ 500,(10g),Olej rzepakowy,(20g),Pietruszka, korzeń,(50g),Skrobia ziemniaczana,(2g),Wieprzowina, schab surowy bez kości,(150g),Woda wodociągowa,(15g)) ((*1)) (marchew, brokuł, mąka pszenna, schab bez kości, olej rzepakowy, pietruszka korzeń, skrobia ziemniaczana, wieprzowina, schab bez kości, woda wodociągowa), Ziemniaki (350g) (215,67kcal) (Ziemniaki, średnio,(250g)) (), Zupa jarzynowa z makaronem D* (300g) (151kcal) (Brokuły,(20g),Kości, wywar,(150g),Makaron dwujajeczny,(20g),Marchew,(30g),Margaryna miękka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D,(5g),Mleko spożywcze, 2% tłuszczu,(30g),Pietruszka, korzeń,(10g),Seler korzeniowy,(10g)) ((*1),(*3),(*7),(*9)) (brokuł, kości wywar, makaron, marchew, mleko, pietruszka, seler, margaryna roślinna),
5. kolacja	: pieczywo, masło, 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	: Podpłomyki (20g) (76,8kcal) (Podpłomyk,(20g)) (podpłomyki),
7. posiłek nocny	: Szynekowa (60g) (57,6kcal) (Szynka kanapkowa,(50g)) ((*1),(*6),(*9),(*10)) (szynka kanapkowa),

28.07.2026 - WtorekDieta: **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**)) (),
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 (mrożona), 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), 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)) (),
5. kolacja : Pieczywo, masło, jajko, żywiecka, pomidor. (465g) (537,68kcal) (Bułka wrocławska,(100g),Herbata czarna, napar bez cukru,(200g),Jaja kurze całe,(50g),Kielbasa 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),
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 (mrożona), 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 coleslaw 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, musztarda, olej rzepakowy, pietruszka liście), Ziemniaki (250g) (154,05kcal) (Ziemniaki, średnio,(250g)) (),
5. kolacja	: Pieczywo, masło, jajko, pasztecik, papryka (485g) (574,64kcal) (Bułka wrocławska,(100g),Herbata czarna, napar bez cukru,(200g),Jaja kurze całe,(50g),Masło ekstra,(15g),Papryka czerwona,(70g),Pasztet podlaski z kurczaka,(50g)) ((*1),(*3),(*6),(*7),(*10),(*11)) (),
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),
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 (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda), Krem brokułowy z groszkiem ptysowym 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 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 coleslaw 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, musztarda, olej rzepakowy, pietruszka liście), Ziemniaki (250g) (154,05kcal) (Ziemniaki, średnio,(250g)) (),
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),

29.07.2026 - 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 (mrożona), 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 wielowocowy (250g) (49,2kcal) (Jabłko,(50g),Koncentrat kompotu,(5g),Mieszanka owocowa, mrożona,(25g),Sok owocowy zagęszczony,(20g),Woda wodociągowa,(150g)) (jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda), 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 wielowocowy (250g) (49,2kcal) (Jabłko,(50g),Koncentrat kompotu,(5g),Mieszanka owocowa, mrożona,(25g),Sok owocowy zagęszczony,(20g),Woda wodociągowa,(150g)) (jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda), 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),

30.07.2026 - Czwartek**Dieta: Łatwo strawna**

1. śniadanie : Pieczywo, masło, pasta twarogowa z koperkiem, krakowska, gruszka. (580g) (634,99kcal) (Bułka wrocławska,(100g),Gruszka,(150g),Herbata czarna, napar bez cukru,(200g),Jogurt naturalny, 2% tłuszczu,(10g),Kiełbasa krakowska, sucha,(30g),Koper ogrodowy,(5g),Masło ekstra,(15g),Ser twarogowy półtłusty,(70g)) **((*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 wielowocowy (250g) (49,2kcal) (Jabłko,(50g),Koncentrat kompotu,(5g),Mieszanka owocowa, mrożona,(25g),Sok owocowy zagęszczony,(20g),Woda wodociągowa,(150g)) (jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda), Podudzie drobiowe duszone (310g)

	(567kcal) (Mięso z ud kurczaka, ze skórą,(300g),Olej rzepakowy,(10g)) (podudzie drobiowe, olej rzepakowy), Rosół z makaronem D (350g) (189,43kcal) (Kości, wywar,(200g),Makaron dwujajeczny,(40g),Marchew,(50g),Pietruszka, korzeń,(30g),Seler korzeniowy,(30g)) ((*1),(*3),(*9)) (kości wywar, makaron dwujajeczny, marchew, pietruszka, seler), Ziemniaki (250g) (154,05kcal) (Ziemniaki, średnio,(250g)) (),
5. kolacja	: pieczywo, masło, jajko, krakowska, pomidor, (525g) (624,39kcal) (Bułka wrocławska,(100g),Herbata czarna, napar z cukrem,(250g),Jaja kurze całe,(50g),Kielbasa krakowska, sucha,(40g),Masło ekstra,(15g),Pomidor,(70g)) ((*1),(*3),(*6),(*7),(*9),(*10)) (),
6. II kolacja	: Herbatniki (50g) (218kcal) (Herbatniki,(50g)) ((*1),(*3),(*7)) (),
Dieta: Podstawowa	
1. śniadanie	: Pieczywo, masło, pasta twarogowa z koperkiem, szynka, ogórek,gruszka (650g) (559,71kcal) (Chleb foremkowy,(100g),Gruszka,(150g),Herbata czarna, napar bez cukru,(200g),Jogurt naturalny, 2% tłuszczu,(10g),Koper ogrodowy,(5g),Masło ekstra,(15g),Ogórek,(70g),Ser twarogowy półtłusty,(70g),Szynka kanapkowa,(30g)) ((*1),(*6),(*7),(*9),(*10)) (), Ryż na mleku (220g) (171kcal) (Mleko spożywcze, 2% tłuszczu,(200g),Ryż biały,(20g)) ((*7)) (mleko spożywcze 2%, ryż biały),
3. obiad	: Kapusta czerwona (220g) (110,67kcal) (Cebula,(10g),Jabłko,(50g),Kapusta czerwona,(150g),Musztarda,(5g),Olej rzepakowy,(5g)) ((*10)) (cebula, jabłko, kapusta czerwona, musztarda, olej rzepakowy), Kompot wieloowocowy (250g) (49,2kcal) (Jabłko,(50g),Koncentrat kompotu,(5g),Mieszanka owocowa, mrożona,(25g),Sok owocowy zagęszczony,(20g),Woda wodociągowa,(150g)) (jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda), Podudzie drobiowe duszone (310g) (567kcal) (Mięso z ud kurczaka, ze skórą,(300g),Olej rzepakowy,(10g)) (podudzie drobiowe, olej rzepakowy), Rosół z makaronem I (350g) (196,6kcal) (Cebula,(20g),Kości, wywar,(160g),Makaron dwujajeczny,(40g),Marchew,(50g),Pietruszka, korzeń,(30g),Por,(20g),Seler korzeniowy,(30g)) ((*1),(*3),(*9)) (cebula, kości wywar, makaron dwujajeczny, marchew, pietruszka, por, seler), Ziemniaki (250g) (154,05kcal) (Ziemniaki, średnio,(250g)) (),
5. kolacja	: pieczywo, masło, jajko, krakowska, papyka,. (530g) (608,31kcal) (Chleb graham,(105g),Herbata czarna, napar z cukrem,(250g),Jaja kurze całe,(50g),Kielbasa krakowska, sucha,(40g),Masło ekstra,(15g),Papryka czerwona,(70g)) ((*1),(*3),(*6),(*7),(*9),(*10)) (),
6. II kolacja	: Herbatniki (50g) (218kcal) (Herbatniki,(50g)) ((*1),(*3),(*7)) (),
Dieta: Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	
1. śniadanie	: Pieczywo, masło, pasta twarogowa z koperkiem, szynka,ogórek, jabłko (755g) (582,49kcal) (Chleb graham,(105g),Herbata czarna, napar bez cukru,(200g),Jabłko,(250g),Jogurt naturalny, 2% tłuszczu,(10g),Koper ogrodowy,(5g),Masło ekstra,(15g),Ogórek,(70g),Ser twarogowy półtłusty,(70g),Szynka kanapkowa,(30g)) ((*1),(*6),(*7),(*9),(*10)) (),
3. obiad	: Kapusta czerwona (220g) (110,67kcal) (Cebula,(10g),Jabłko,(50g),Kapusta czerwona,(150g),Musztarda,(5g),Olej rzepakowy,(5g)) ((*10)) (cebula, jabłko, kapusta czerwona, musztarda, olej rzepakowy), Kompot wieloowocowy (250g) (49,2kcal) (Jabłko,(50g),Koncentrat kompotu,(5g),Mieszanka owocowa, mrożona,(25g),Sok owocowy zagęszczony,(20g),Woda wodociągowa,(150g)) (jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożona), sok owocowy zagęszczony, woda), Podudzie drobiowe duszone (310g) (567kcal) (Mięso z ud kurczaka, ze skórą,(300g),Olej rzepakowy,(10g)) (podudzie drobiowe, olej rzepakowy), Rosół z makaronem D (350g) (189,43kcal) (Kości, wywar,(200g),Makaron dwujajeczny,(40g),Marchew,(50g),Pietruszka, korzeń,(30g),Seler korzeniowy,(30g)) ((*1),(*3),(*9)) (kości wywar, makaron dwujajeczny, marchew, pietruszka, seler), Ziemniaki (250g) (154,05kcal) (Ziemniaki, średnio,(250g)) (),
5. kolacja	: pieczywo, masło, jajko, krakowska, pomidor, (525g) (624,39kcal) (Bułka wrocławska,(100g),Herbata czarna, napar z cukrem,(250g),Jaja kurze całe,(50g),Kielbasa krakowska, sucha,(40g),Masło ekstra,(15g),Pomidor,(70g)) ((*1),(*3),(*6),(*7),(*9),(*10)) (), pieczywo, masło, krakowska, ser żółty, pomidor (485g) (621,86kcal) (Chleb graham,(100g),Herbata czarna, napar z cukrem,(250g),Kielbasa krakowska, sucha,(30g),Masło ekstra,(15g),Pomidor,(50g),Ser, gouda tłusty,(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	: Ser żółty (50g) (158kcal) (Ser, gouda tłusty,(50g)) ((*7)) (ser żółty),

31.07.2026 - Piątek**Dieta: Łatwo strawna**

1. śniadanie : Kawa zbożowa (250g) (103kcal) (Kawa, napar bez cukru,(50g),Mleko spożywcze, 2% tłuszczu,(200g)) **((*7))** (kawa zbożowa, 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 (mrożona), 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 zbożowa, 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 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), 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 (mrożona), 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 (mrożona), 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),Połudwica 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)) (),

* (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 -----