Jadłospisy na okres 18.06. - 27.06.2026

Śniadanie II śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja
18.06.2026 Dieta podstawowa		
• Kasza manna na mleku 300ml [**mleko** (78,1%), woda, kasza manna **pszenna** (6,3%), sól], • chleb graham 40g [mąka **pszenna** graham (56%), woda, mąka **pszenna** (14%), sól, drożdże, środek do przetwarzania mąki – kwas L-askorbinowy], • chleb mieszany 57g [mąka **pszenna**, woda, mąka **żytnia**, sól, drożdże, kwas askorbinowy – środek do przetwarzania mąki], • masło 15g (z **mleka**), • twaróg 80g (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii), • pomidor 60g, • sałata 5g • kawa zbożowa z mlekiem 250ml [woda, **mleko** (39,5%), kawa zbożowa inka (1,2%) (zboża 78% (**jęczmień, żyto**), cykoria)].	• Zupa szpinakowa 300ml [woda, ziemniaki, marchew, szpinak mrożony (16,7%), **mleko** 2%, **seler** korzeń, korpusy z kurczaka, śmietana 18% (śmietanka (z **mleka**), stabilizator: karagen, emulgator: E471), mąka **pszenna**, olej rzepakowy rafinowany 100%, natka pietruszki, sól, lubczyk, ziele angielskie, liść laurowy], • Zrazik wieprzowo – drobiowy pieczony 100g [łopatka wieprzowa b/k (38,7%), karkówka wieprzowa z/k (16,1%), mięso z piersi kurczaka bez skóry (12,9%), chleb pszenny (mąka **pszenna** (77%), woda, margaryna, cukier, drożdże, sól, mąka **żytnia** (1%), kwas askorbinowy), **jaja** kurze, cebula, natka pietruszki, sól] • Sos śmietanowy 50ml [woda, marchew, **seler** korzeń, śmietana 18% (śmietanka (z **mleka**), stabilizator: karagen, emulgator: E471) (7%), **mleko** 2%, pietruszka natka, mąka **pszenna**, sól], • Kasza jęczmienna 200g [woda, kasza **jęczmienna (91%)**, olej rzepakowy rafinowany 100%, sól], • Surówka z marchwi 120g [marchew (77,7%), jabłko, śmietana 12% (śmietanka (z **mleka**), żywe kultury bakterii mlekowych), natka pietruszki, cukier, kwasek cytrynowy, sól] • woda*.	• Chleb graham 40g [mąka **pszenna** graham (56%), woda, mąka **pszenna** (14%), sól, drożdże, środek do przetwarzania mąki – kwas L-askorbinowy], • chleb mieszany 57g [mąka **pszenna**, woda, mąka **żytnia**, sól, drożdże, kwas askorbinowy – środek do przetwarzania mąki], • masło 15g (z **mleka**), • wędlina drobiowa – krakowska 40g [mięso drobiowe z fileta z kurczaka 88%, woda, białko kolagenowe wieprzowe, błonnik **sojowy**, regulatory kwasowości: E331, E262, sól, wzmacniacz smaku: E621, przeciwutleniacze: E316, E300, glukoza, przyprawy, ekstrakty przypraw, substancja zagęszczająca: E407a, aromat dymu wędzarniczego, substancja konserwująca: E250. Możliwa obecność: **selera**, **gorczycy**, **mleka** łącznie z **laktozą**, **dwutlenku siarki** i **siarczynów**], • ogórek świeży 60g, • dżem truskawkowy 35g [truskawki 40%, cukier, woda, substancja żelująca- pektyny, substancja zagęszczająca – guma guar, regulator kwasowości – kwas cytrynowy], • kawa zbożowa z mlekiem 250ml [woda, **mleko** (39,5%), kawa zbożowa inka (1,2%) (zboża 78% (**jęczmień, żyto**), cykoria)].
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2127kcal; Białko ogółem: 101,44g; Tłuszcz: 83,92g; Kw. tł. nas.: 34,09g; Węglowodany ogółem: 253,94g; W tym cukry: 61,83g; Błonnik: 25,94g; Sól: 5,37g		
18.06.2026 Dieta łatwostrawna		
• Kasza manna na mleku 300ml [**mleko** (78,1%), woda, kasza manna **pszenna** (6,3%), sól], • chleb pszenny 72g [mąka **pszenna** (77%), woda, margaryna, cukier, drożdże, sól, mąka **żytnia** (1%), kwas askorbinowy – środek do przetwarzania mąki],	• Zupa szpinakowa 300ml [woda, ziemniaki, marchew, szpinak mrożony (16,7%), **mleko** 2%, **seler** korzeń, korpusy z kurczaka, śmietana 18% (śmietanka (z **mleka**), stabilizator: karagen, emulgator: E471), mąka **pszenna**, olej rzepakowy rafinowany 100%, natka pietruszki, sól, lubczyk, ziele	• Chleb pszenny 72g [mąka **pszenna** (77%), woda, margaryna, cukier, drożdże, sól, mąka **żytnia** (1%), kwas askorbinowy – środek do przetwarzania mąki], • masło 15g (z **mleka**), • twaróg 80g (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii),

• masło 15g (z **mleka**), • wędlina drobiowa – krakowska 40g [mięso drobiowe z fileta z kurczaka 88%, woda, białko kolagenowe wieprzowe, błonnik **sojowy**, regulatory kwasowości: E331, E262, sól, wzmacniacz smaku: E621, przeciwutleniacze: E316, E300, glukoza, przyprawy, ekstrakty przypraw, substancja zagęszczająca: E407a, aromat dymu wędzarniczego, substancja konserwująca: E250. Możliwa obecność: **selera**, **gorczycy**, **mleka** łącznie z **laktozą**, **dwutlenku siarki** i **siarczynów**], • pomidor 60g, • sałata 5g, • kawa zbożowa z mlekiem 250ml [woda, **mleko** (39,5%), kawa zbożowa inka (1,2%) (zboża 78% (**jęczmień, żyto**), cykoria)].	angielskie, liść laurowy], • Rolada drobiowa z włoszczyzną gotowana 100g [mięso z piersi kurczaka bez skóry (58,8%), chleb pszenny (mąka **pszenna** (77%), woda, margaryna, cukier, drożdże, sól, mąka **żytnia** (1%), kwas askorbinowy), **jaja** kurze, marchew (6,5%), **seler** korzeń (6,5%), natka pietruszki, sól], • Sos z kurkumą 50ml [woda, marchew, **seler** korzeń, **mleko** 2%, mąka **pszenna**, kurkuma (<1%), sól], • Ziemniaki 200g • Buraki puree 120g [buraki (93,2%), masło 82% tłuszczu (z **mleka**), cukier, sól, kwasek cytrynowy] • woda*.	• roszponka 5g, • wędlina drobiowa – szynka konserwowa 20g [filet z indyka 55%, woda, filet z kurczaka 10%, skrobia, sól, przyprawy, ekstrakty przypraw (zawierają **seler**), aromaty, białko **sojowe**, białko wieprzowe, glukoza, stabilizatory: karagen, trifosforany, octany sodu, cytryniany sodu: wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu. Produkt może zawierać: **gluten**, **mleko**, **gorczycę**], • kawa zbożowa z mlekiem 250ml [woda, **mleko** (39,5%), kawa zbożowa inka (1,2%) (zboża 78% (**jęczmień, żyto**), cykoria)].
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1805kcal; Białko ogółem: 99,01g; Tłuszcz: 57,92g; Kw. tł. nas.: 31,61g; Węglowodany ogółem: 232,39g; W tym cukry: 55,33g; Błonnik: 22,73g; Sól: 6,27g		
18.06.2026 Dieta łatwostrawna – dzieci		
• Kasza manna na mleku 300ml [**mleko** (78,1%), woda, kasza manna **pszenna** (6,3%), sól], • chleb pszenny 72g [mąka **pszenna** (77%), woda, margaryna, cukier, drożdże, sól, mąka **żytnia** (1%), kwas askorbinowy – środek do przetwarzania mąki], • masło 15g (z **mleka**), • wędlina drobiowa – krakowska 40g [mięso drobiowe z fileta z kurczaka 88%, woda, białko kolagenowe wieprzowe, błonnik **sojowy**, regulatory kwasowości: E331, E262, sól, wzmacniacz smaku: E621, przeciwutleniacze: E316, E300, glukoza, przyprawy, ekstrakty przypraw, substancja zagęszczająca: E407a, aromat dymu wędzarniczego, substancja konserwująca: E250. Możliwa obecność: **selera**, **gorczycy**, **mleka** łącznie z **laktozą**, **dwutlenku siarki** i **siarczynów**], • pomidor 60g, • sałata 5g, • herbata czarna 250ml. **II śniadanie:** Jabłko pieczone	• Zupa szpinakowa 300ml [woda, ziemniaki, marchew, szpinak mrożony (16,7%), **mleko** 2%, **seler** korzeń, korpusy z kurczaka, śmietana 18% (śmietanka (z **mleka**), stabilizator: karagen, emulgator: E471), mąka **pszenna**, olej rzepakowy rafinowany 100%, natka pietruszki, sól, lubczyk, ziele angielskie, liść laurowy], • Rolada drobiowa z włoszczyzną gotowana 100g [mięso z piersi kurczaka bez skóry (58,8%), chleb pszenny (mąka **pszenna** (77%), woda, margaryna, cukier, drożdże, sól, mąka **żytnia** (1%), kwas askorbinowy), **jaja** kurze, marchew (6,5%), **seler** korzeń (6,5%), natka pietruszki, sól], • Sos z kurkumą 50ml [woda, marchew, **seler** korzeń, **mleko** 2%, mąka **pszenna**, kurkuma (<1%), sól], • Ziemniaki 200g • Buraki puree 120g [buraki (93,2%), masło 82% tłuszczu (z **mleka**), cukier, sól, kwasek cytrynowy] • woda*. **Podwieczorek**: Jogurt truskawkowy 150g [**mleko**,	• Chleb pszenny 72g [mąka **pszenna** (77%), woda, margaryna, cukier, drożdże, sól, mąka **żytnia** (1%), kwas askorbinowy – środek do przetwarzania mąki], • masło 15g (z **mleka**), • twaróg 80g (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii), • roszponka 5g, • wędlina drobiowa – szynka konserwowa 20g [filet z indyka 55%, woda, filet z kurczaka 10%, skrobia, sól, przyprawy, ekstrakty przypraw (zawierają **seler**), aromaty, białko **sojowe**, białko wieprzowe, glukoza, stabilizatory: karagen, trifosforany, octany sodu, cytryniany sodu: wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu. Produkt może zawierać: **gluten**, **mleko**, **gorczycę**], • herbata czarna 250ml.

200g	truskawki – 9%; cukier; skrobia; stabilizator: pektyny; koncentrat: z marchwi i soku z buraka ćwikłowego; aromat; żywe kultury bakterii jogurtowych]	
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1924kcal; Białko ogółem: 99,83g; Tłuszcz: 55g; Kw. tł. nas.: 29,49g; Węglowodany ogółem: 270,55g; W tym cukry: 64,93g; Błonnik: 25,95g; Sól: 6,18g		
18.06.2026 Dieta niskotłuszczowa		
• Kasza manna na mleku 300ml [**mleko** (78,1%), woda, kasza manna **pszenna** (6,3%), sól], • chleb pszenny 72g [mąka **pszenna** (77%), woda, margaryna, cukier, drożdże, sól, mąka **żytnia** (1%), kwas askorbinowy – środek do przetwarzania mąki], • masło 10g (z **mleka**), • wędlina drobiowa – krakowska 40g [mięso drobiowe z fileta z kurczaka 88%, woda, białko kolagenowe wieprzowe, błonnik **sojowy**, regulatory kwasowości: E331, E262, sól, wzmacniacz smaku: E621, przeciwutleniacze: E316, E300, glukoza, przyprawy, ekstrakty przypraw, substancja zagęszczająca: E407a, aromat dymu wędzarniczego, substancja konserwująca: E250. Możliwa obecność: **selera**, **gorczycy**, **mleka** łącznie z **laktozą**, **dwutlenku siarki** i **siarczynów**], • pomidor 60g, • sałata 5g, • jabłko pieczone 200g • kawa zbożowa z mlekiem 250ml [woda, **mleko** (39,5%), kawa zbożowa inka (1,2%) (zboża 78% (**jęczmień, żyto**), cykoria)].	• Zupa szpinakowa 300ml [woda, ziemniaki, marchew, szpinak mrożony (16,7%), **mleko** 2%, **seler** korzeń, korpusy z kurczaka, śmietana 18% (śmietanka (z **mleka**), stabilizator: karagen, emulgator: E471), mąka **pszenna**, olej rzepakowy rafinowany 100%, natka pietruszki, sól, lubczyk, ziele angielskie, liść laurowy], • Rolada drobiowa z włoszczyzną gotowana 100g [mięso z piersi kurczaka bez skóry (58,8%), chleb pszenny (mąka **pszenna** (77%), woda, margaryna, cukier, drożdże, sól, mąka **żytnia** (1%), kwas askorbinowy), **jaja** kurze, marchew (6,5%), **seler** korzeń (6,5%), natka pietruszki, sól], • Sos z kurkumą 50ml [woda, marchew, **seler** korzeń, **mleko** 2%, mąka **pszenna**, kurkuma (<1%), sól], • Ziemniaki 200g • Buraki puree 120g [buraki (93,2%), masło 82% tłuszczu (z **mleka**), cukier, sól, kwasek cytrynowy] • woda*.	• Chleb pszenny 72g[mąka **pszenna** (77%), woda, margaryna, cukier, drożdże, sól, mąka **żytnia** (1%), kwas askorbinowy – środek do przetwarzania mąki], • masło 10g (z **mleka**), • twaróg 80g (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii), • roszponka 5g, • wędlina drobiowa – szynka konserwowa 20g [filet z indyka 55%, woda, filet z kurczaka 10%, skrobia, sól, przyprawy, ekstrakty przypraw (zawierają **seler**), aromaty, białko **sojowe**, białko wieprzowe, glukoza, stabilizatory: karagen, trifosforany, octany sodu, cytryniany sodu: wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu. Produkt może zawierać: **gluten**, **mleko**, **gorczycę**], • kawa zbożowa z mlekiem 250ml [woda, **mleko** (39,5%), kawa zbożowa inka (1,2%) (zboża 78% (**jęczmień, żyto**), cykoria)].
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1831kcal; Białko ogółem: 99,73g; Tłuszcz: 50,46g; Kw. tł. nas.: 26,21g; Węglowodany ogółem: 256,51g; W tym cukry: 74,67g; Błonnik: 26,73g; Sól: 6,28g		
18.06.2026 Dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych		
• Kasza manna na mleku 300ml [**mleko** (78,1%), woda, kasza manna **pszenna** (6,3%), sól], • chleb mieszany 57g [mąka **pszenna**, woda, mąka **żytnia**, sól, drożdże, kwas askorbinowy – środek do przetwarzania mąki], • chleb graham 40g [mąka **pszenna** graham (56%), woda, mąka **pszenna** (14%), sól, drożdże, środek do przetwarzania mąki – kwas L-askorbinowy], • masło 10g (z **mleka**), • wędlina drobiowa – krakowska 40g [mięso drobiowe z fileta z kurczaka 88%, woda, białko kolagenowe wieprzowe,	• Zupa szpinakowa 300ml [woda, ziemniaki, marchew, szpinak mrożony (16,7%), **mleko** 2%, **seler** korzeń, korpusy z kurczaka, śmietana 18% (śmietanka (z **mleka**), stabilizator: karagen, emulgator: E471), mąka **pszenna**, olej rzepakowy rafinowany 100%, natka pietruszki, sól, lubczyk, ziele angielskie, liść laurowy], • Rolada drobiowa z włoszczyzną duszona 100g [mięso z piersi kurczaka bez skóry (58,8%), chleb pszenny (mąka **pszenna** (77%), woda, margaryna, cukier, drożdże, sól, mąka **żytnia** (1%), kwas	• Chleb mieszany 57g [mąka **pszenna**, woda, mąka **żytnia**, sól, drożdże, kwas askorbinowy – środek do przetwarzania mąki], • chleb graham 40g [mąka **pszenna** graham (56%), woda, mąka **pszenna** (14%), sól, drożdże, środek do przetwarzania mąki – kwas L-askorbinowy], • masło 10g (z **mleka**), • twaróg 80g (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii), • ogórek świeży 60g, • wędlina drobiowa – szynka konserwowa 20g [filet z indyka 55%, woda, filet z

błonnik **sojowy**, regulatory kwasowości: E331, E262, sól, wzmacniacz smaku: E621, przeciwutleniacze: E316, E300, glukoza, przyprawy, ekstrakty przypraw, substancja zagęszczająca: E407a, aromat dymu wędzarniczego, substancja konserwująca: E250. Możliwa obecność: **selera**, **gorczycy**, **mleka** łącznie z **laktozą**, **dwutlenku siarki** i **siarczynów**], • pomidor 60g, • sałata 5g, • kawa zbożowa z mlekiem 250ml [woda, **mleko** (39,5%), kawa zbożowa inka (1,2%) (zboża 78% (**jęczmień, żyto**), cykoria)].	askorbinowy), **jaja** kurze, marchew (6,5%), **seler** korzeń (6,5%), natka pietruszki, sól], • Sos z kurkumą 50ml [woda, marchew, **seler** korzeń, **mleko** 2%, mąka **pszenna**, kurkuma (<1%), sól], • Ziemniaki 200g • Sałatka z buraka 120g [buraki (84,6%), jabłko, olej rzepakowy rafinowany 100%, cukier, sól, kwasek cytrynowy] • woda*.	kurczaka 10%, skrobia, sól, przyprawy, ekstrakty przypraw (zawierają **seler**), aromaty, białko **sojowe**, białko wieprzowe, glukoza, stabilizatory: karagen, trifosforany, octany sodu, cytryniany sodu: wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu. Produkt może zawierać: **gluten**, **mleko**, **gorczycę**], • kawa zbożowa z mlekiem 250ml [woda, **mleko** (39,5%), kawa zbożowa inka (1,2%) (zboża 78% (**jęczmień, żyto**), cykoria)].
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1914kcal; Białko ogółem: 105,09g; Tłuszcz: 61,39g; Kw. tł. nas.: 23,57g; Węglowodany ogółem: 246,39g; W tym cukry: 55,6g; Błonnik: 24,59g; Sól: 5,51g		
18.06.2026 Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów		
• Chleb graham 80g [mąka **pszenna** graham (56%), woda, mąka **pszenna** (14%), sól, drożdże, środek do przetwarzania mąki – kwas L-askorbinowy], • chleb mieszany 28g [mąka **pszenna**, woda, mąka **żytnia**, sól, drożdże, kwas askorbinowy – środek do przetwarzania mąki], • masło 10g (z **mleka**), • wędlina drobiowa – krakowska 40g [mięso drobiowe z fileta z kurczaka 88%, woda, białko kolagenowe wieprzowe, błonnik **sojowy**, regulatory kwasowości: E331, E262, sól, wzmacniacz smaku: E621, przeciwutleniacze: E316, E300, glukoza, przyprawy, ekstrakty przypraw, substancja zagęszczająca: E407a, aromat dymu wędzarniczego, substancja konserwująca: E250. Możliwa obecność: **selera**, **gorczycy**, **mleka** łącznie z **laktozą**, **dwutlenku siarki** i **siarczynów**], • pomidor 60g, • sałata 5g, • kawa zbożowa z mlekiem 250ml [woda, **mleko** (39,5%), kawa zbożowa inka (1,2%) (zboża 78% (**jęczmień, żyto**), cykoria)]. **II śniadanie:** • Chleb graham 40g [mąka **pszenna** graham (56%), woda, mąka **pszenna** (14%), sól, drożdże, środek do przetwarzania mąki – kwas L-	• Zupa szpinakowa 300ml [woda, ziemniaki, marchew, szpinak mrożony (16,7%), **mleko** 2%, **seler** korzeń, korpusy z kurczaka, śmietana 18% (śmietanka (z **mleka**), stabilizator: karagen, emulgator: E471), mąka **pszenna**, olej rzepakowy rafinowany 100%, natka pietruszki, sól, lubczyk, ziele angielskie, liść laurowy], • Rolada drobiowa z włoszczyzną duszona 100g [mięso z piersi kurczaka bez skóry (58,8%), chleb pszenny (mąka **pszenna** (77%), woda, margaryna, cukier, drożdże, sól, mąka **żytnia** (1%), kwas askorbinowy), **jaja** kurze, marchew (6,5%), **seler** korzeń (6,5%), natka pietruszki, sól], • Sos z kurkumą 50ml [woda, marchew, **seler** korzeń, **mleko** 2%, mąka **pszenna**, kurkuma (<1%), sól], • Ziemniaki 200g • Sałatka z buraka 120g [buraki (84,6%), jabłko, olej rzepakowy rafinowany 100%, cukier, sól, kwasek cytrynowy] • woda*. **Podwieczorek:** • Chleb graham 40g [mąka **pszenna** graham (56%), woda, mąka **pszenna** (14%), sól, drożdże, środek do przetwarzania mąki – kwas L-askorbinowy], • masło 5g (z **mleka**),	• Chleb graham 80g [mąka **pszenna** graham (56%), woda, mąka **pszenna** (14%), sól, drożdże, środek do przetwarzania mąki – kwas L-askorbinowy], • chleb mieszany 28g [mąka **pszenna**, woda, mąka **żytnia**, sól, drożdże, kwas askorbinowy – środek do przetwarzania mąki], • masło 10g (z **mleka**), • twaróg 80g (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii), • ogórek świeży 60g, • wędlina drobiowa – szynka konserwowa 20g [filet z indyka 55%, woda, filet z kurczaka 10%, skrobia, sól, przyprawy, ekstrakty przypraw (zawierają **seler**), aromaty, białko **sojowe**, białko wieprzowe, glukoza, stabilizatory: karagen, trifosforany, octany sodu, cytryniany sodu: wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu. Produkt może zawierać: **gluten**, **mleko**, **gorczycę**], • kawa zbożowa z mlekiem 250ml [woda, **mleko** (39,5%), kawa zbożowa inka (1,2%) (zboża 78% (**jęczmień, żyto**), cykoria)].

askorbinowy], • masło 5g (z **mleka**), • sałatka brokułowa z jajem 120g [brokuł mrożony (48,5%), **jajo**, pomidor, jogurt naturalny (**mleko**, białka **mleka**, żywe kultury bakterii jogurtowych), musztarda (woda, **gorczyca**, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól,przyprawy, przeciwutleniacz (sól wapniowo-disodowa EDTA), regulator kwasowości (kwasek cytrynowy), groszek konserwowy (groszek zielony, woda, sól), kukurydza konserwowa (ziarna kukurydzy cukrowej, woda, cukier, sól), natka pietruszki, sól]	• surówka z marchwi 120g [marchew (77,7%), jabłko, śmietana 12% (śmietanka (z **mleka**), żywe kultury bakterii mlekowych), natka pietruszki, cukier, kwasek cytrynowy, sól]	
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2198kcal; Białko ogółem: 114,06g; Tłuszcz: 71,34g; Kw. tł. nas.: 29,55g; Węglowodany ogółem: 294,48g; W tym cukry: 58,47g; Błonnik: 42,3g; Sól: 8,65g		
18.06.2026 Dieta podstawowa – dla kobiet w ciąży i w okresie laktacji		
• Kasza manna na mleku 300ml [**mleko** (78,1%), woda, kasza manna **pszenna** (6,3%), sól], • chleb graham 40g [mąka **pszenna** graham (56%), woda, mąka **pszenna** (14%), sól, drożdże, środek do przetwarzania mąki – kwas L-askorbinowy], • chleb mieszany 57g [mąka **pszenna**, woda, mąka **żytnia**, sól, drożdże, kwas askorbinowy – środek do przetwarzania mąki], • masło 15g (z **mleka**), • twaróg 80g (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii), • pomidor 60g, • sałata 5g • kawa zbożowa z mlekiem 250ml [woda, **mleko** (39,5%), kawa zbożowa inka (1,2%) (zboża 78% (**jęczmień, żyto**), cykoria)]. **II śniadanie:** Jabłko świeże 200g	• Zupa szpinakowa 300ml [woda, ziemniaki, marchew, szpinak mrożony (16,7%), **mleko** 2%, **seler** korzeń, korpusy z kurczaka, śmietana 18% (śmietanka (z **mleka**), stabilizator: karagen, emulgator: E471), mąka **pszenna**, olej rzepakowy rafinowany 100%, natka pietruszki, sól, lubczyk, ziele angielskie, liść laurowy], • Zrazik wieprzowo – drobiowy pieczony 100g [łopatka wieprzowa b/k (38,7%), karkówka wieprzowa z/k (16,1%), mięso z piersi kurczaka bez skóry (12,9%), chleb pszenny (mąka **pszenna** (77%), woda, margaryna, cukier, drożdże, sól, mąka **żytnia** (1%), kwas askorbinowy), **jaja** kurze, cebula, natka pietruszki, sól] • Sos śmietanowy 50ml [woda, marchew, **seler** korzeń, śmietana 18% (śmietanka (z **mleka**), stabilizator: karagen, emulgator: E471) (7%), **mleko** 2%, pietruszka natka, mąka **pszenna**, sól], • Kasza jęczmienna 200g [woda, kasza **jęczmienna (91%)**, olej rzepakowy rafinowany 100%, sól], • Surówka z marchwi 120g [marchew (77,7%), jabłko, śmietana 12% (śmietanka (z **mleka**), żywe kultury bakterii mlekowych), natka pietruszki, cukier, kwasek cytrynowy, sól] • woda*. **Podwieczorek**: Jogurt naturalny	• Chleb graham 40g [mąka **pszenna** graham (56%), woda, mąka **pszenna** (14%), sól, drożdże, środek do przetwarzania mąki – kwas L-askorbinowy], • chleb mieszany 57g [mąka **pszenna**, woda, mąka **żytnia**, sól, drożdże, kwas askorbinowy – środek do przetwarzania mąki], • masło 15g (z **mleka**), • wędlina drobiowa – krakowska 40g [mięso drobiowe z fileta z kurczaka 88%, woda, białko kolagenowe wieprzowe, błonnik **sojowy**, regulatory kwasowości: E331, E262, sól, wzmacniacz smaku: E621, przeciwutleniacze: E316, E300, glukoza, przyprawy, ekstrakty przypraw, substancja zagęszczająca: E407a, aromat dymu wędzarniczego, substancja konserwująca: E250. Możliwa obecność: **selera**, **gorczycy**, **mleka** łącznie z **laktozą**, **dwutlenku siarki** i **siarczynów**], • ogórek świeży 60g, • dżem truskawkowy 35g [truskawki 40%, cukier, woda, substancja żelująca- pektyny, substancja zagęszczająca – guma guar, regulator kwasowości – kwas cytrynowy], • kawa zbożowa z mlekiem 250ml [woda, **mleko** (39,5%), kawa zbożowa inka (1,2%) (zboża 78% (**jęczmień, żyto**), cykoria)],

	150g [**mleko**, białka **mleka**, żywe kultury bakterii jogurtowych]	• Ryż na mleku 300ml [**mleko** (75,8%), woda, ryż biały długoziarnisty (9,1%), sól]
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2548kcal; Białko ogółem: 119,2g; Tłuszcz: 92,93g; Kw. tł. nas.: 38,99g; Węglowodany ogółem: 323,36g; W tym cukry: 99,84g; Błonnik: 30,66g; Sól: 5,9g		
* woda pitna dostępna na oddziałach		

Śniadanie II śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja
19.06.2026 Dieta podstawowa		
• Płatki owsiane na mleku 300ml [**mleko** (76,9%), woda, płatki **owsiane** górskie (7,7%), sól], • chleb graham 40g [mąka **pszenna** graham (56%), woda, mąka **pszenna** (14%), sól, drożdże, środek do przetwarzania mąki – kwas L-askorbinowy], • chleb mieszany 57g [mąka **pszenna**, woda, mąka **żytnia**, sól, drożdże, kwas askorbinowy – środek do przetwarzania mąki], • masło 15g (z **mleka**), • pasta z jaja i warzyw 60g **[jajo** kurze (75%), marchew, majonez (olej rzepakowy, żółtko **jaja** 6%, ocet, musztarda (woda, **gorczyca**, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (sól wapniowo-disodowa EDTA), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), pietruszka natka, sól], • papryka świeża 60g, • jabłko świeże 200g, • kawa zbożowa z mlekiem 250ml [woda, **mleko** (39,5%), kawa zbożowa inka (1,2%) (zboża 78% (**jęczmień, żyto**), cykoria)].	• Zupa selerowa 300ml [woda, **seler** korzeń (47,7%), ziemniaki, marchew, **mleko** 2%, korpusy z kurczaka, śmietana 18% (śmietanka (z **mleka**), stabilizator: karagen, emulgator: E471), mąka **pszenna**, natka pietruszki, sól, lubczyk, ziele angielskie, liść laurowy], • Gulasz z morszczuka z warzywami 150g [filet z **morszczuka** (38%), marchew, **seler** korzeń, papryka mrożona, kalafior mrożony, pieczarki mrożone, cebula, koncentrat pomidorowy 30%, olej rzepakowy rafinowany 100%, pietruszka natka, sól, pieprz mielony, majeranek], • Ziemniaki 200g, • Surówka jarzynowa 120g [kapusta biała (78,4%), marchew (13%), majonez (olej rzepakowy, żółtko **jaja** 6%, ocet, musztarda (woda, **gorczyca**, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (sól wapniowo-disodowa EDTA), regulator kwasowości (kw. cytrynowy), olej rzepakowy rafinowany 100%, natka pietruszki, cukier, sól, kwasek cytrynowy] • woda*.	• Chleb graham 40g [mąka **pszenna** graham (56%), woda, mąka **pszenna** (14%), sól, drożdże, środek do przetwarzania mąki – kwas L-askorbinowy], • chleb mieszany 57g [mąka **pszenna**, woda, mąka **żytnia**, sól, drożdże, kwas askorbinowy – środek do przetwarzania mąki], • masło 15g (z **mleka**), • sałatka warzywno – owocowa z makaronem i cieciorką 180g [marchew (37,2%), ogórek kiszony (ogórki, woda, sól, przyprawy), makaron (mąka makaronowa **pszenna)** (9,3%), **seler** korzeń, brzoskwinia w syropie(brzoskwinie połówki, woda, cukier, regulator kwasowości-kwas cytrynowy), majonez (olej rzepakowy, żółtko **jaja** 6%, ocet, musztarda (woda, **gorczyca**, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (sól wapniowo-disodowa EDTA), regulator kwasowości (kwasek cytrynowy), ananas w syropie (ananas plastry, woda, cukier, regulator kwasowości-kwas cytrynowy), groszek konserwowy (groszek zielony, woda, sól), kukurydza konserwowa (ziarna kukurydzy cukrowej, woda, cukier, sól), ciecierzyca (ciecierzyca, woda, sól), natka pietruszki, sól], • jogurt naturalny 150g [**mleko**, białka **mleka**, żywe kultury bakterii jogurtowych], • kawa zbożowa z mlekiem 250ml [woda, **mleko** (39,5%), kawa zbożowa inka (1,2%) (zboża 78% (**jęczmień, żyto**), cykoria)].
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2397kcal; Białko ogółem: 94,9g; Tłuszcz: 97,59g; Kw. tł. nas.: 32,92g; Węglowodany ogółem: 305,34g; W tym cukry: 83,95g; Błonnik: 34,59g; Sól: 5,15g		
19.06.2026 Dieta łatwostrawna		

• Płatki owsiane na mleku 300ml [**mleko** (76,9%), woda, płatki **owsiane** górskie (7,7%), sól], • chleb pszenny 72g [mąka **pszenna** (77%), woda, margaryna, cukier, drożdże, sól, mąka **żytnia** (1%), kwas askorbinowy – środek do przetwarzania mąki], • masło 15g (z **mleka**), • **jajo** gotowane 1 szt., • pasta drobiowa 30g [mięso z piersi kurczaka (75%), marchew, rosół (woda, korpusy drobiowe, marchew, **seler**, pietruszka naciowa), natka pietruszki, sól, ziele angielskie, liść laurowy], • sałata 5g, • kawa zbożowa z mlekiem 250ml [woda, **mleko** (39,5%), kawa zbożowa inka (1,2%) (zboża 78% (**jęczmień, żyto**), cykoria)].	• Zupa jarzynowa 300ml [woda, ziemniaki, marchew, **mleko** 2%, **seler** korzeń, brokuł mrożony, kalafior mrożony, korpusy z kurczaka, mąka **pszenna**, natka pietruszki, sól, lubczyk, ziele angielskie, liść laurowy], • Kopytka ziemniaczane 250g [ziemniaki (78,9%), mąka **pszenna**, **jajo** kurze, mąka ziemniaczana, sól], • Sos pomidorowy 50ml [woda, marchew, **seler** korzeń, koncentrat pomidorowy 30% (7%), **mleko** 2%, mąka **pszenna**, sól, cukier], • seler ze szpinakiem gotowany 120g **[seler** (89,2%), szpinak mrożony (6,4%), masło (z **mleka**), cukier], • galaretka mleczna 150g **[mleko** 2%, woda, galaretka pomarańczowa (cukier, żelatyna wieprzowa, regulator kwasowości; kwas cytrynowy, aromat, barwnik: kurkumina / annato)], • woda*.	• Chleb pszenny 72g [mąka **pszenna** (77%), woda, margaryna, cukier, drożdże, sól, mąka **żytnia** (1%), kwas askorbinowy – środek do przetwarzania mąki], • masło 15g (z **mleka**), • paprykarz z morszczuka 180g [filet z **morszczuka** (36,7%), marchew, **seler** korzeń, ryż biały (9,2%), brokuł mrożony, kalafior mrożony, koncentrat pomidorowy 30%, olej rzepakowy rafinowany 100%, natka pietruszki, sól], • jogurt naturalny 150g [**mleko**, białka **mleka**, żywe kultury bakterii jogurtowych], • kawa zbożowa z mlekiem 250ml [woda, **mleko** (39,5%), kawa zbożowa inka (1,2%) (zboża 78% (**jęczmień, żyto**), cykoria)].
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2247kcal; Białko ogółem: 107,75g; Tłuszcz: 67,47g; Kw. tł. nas.: 33,11g; Węglowodany ogółem: 318,52g; W tym cukry: 56,41g; Błonnik: 37,13g; Sól: 5,65g		
19.06.2026 Dieta łatwostrawna – dzieci		
• Płatki owsiane na mleku 300ml [**mleko** (76,9%), woda, płatki **owsiane** górskie (7,7%), sól], • chleb pszenny 72g [mąka **pszenna** (77%), woda, margaryna, cukier, drożdże, sól, mąka **żytnia** (1%), kwas askorbinowy – środek do przetwarzania mąki], • masło 15g (z **mleka**), • **jajo** gotowane 1 szt., • pasta drobiowa 30g [mięso z piersi kurczaka (75%), marchew, rosół (woda, korpusy drobiowe, marchew, **seler**, pietruszka naciowa), natka pietruszki, sól, ziele angielskie, liść laurowy], • sałata 5g, • herbata czarna 250ml. **II śniadanie:** Kaszka kukurydziana z musem owocowym 150g [**mleko** 2%, kaszka kukurydziana (15,4%), dżem truskawkowy (truskawki 40%, cukier, woda, substancja żelująca: pektyny, substancja zagęszczająca: guma guar, regulator kwasowości: kwas cytrynowy) (5,1%), cukier, sól]	• Zupa jarzynowa 300ml [woda, ziemniaki, marchew, **mleko** 2%, **seler** korzeń, brokuł mrożony, kalafior mrożony, korpusy z kurczaka, mąka **pszenna**, natka pietruszki, sól, lubczyk, ziele angielskie, liść laurowy], • Kopytka ziemniaczane 250g [ziemniaki (78,9%), mąka **pszenna**, **jajo** kurze, mąka ziemniaczana, sól], • Sos pomidorowy 50ml [woda, marchew, **seler** korzeń, koncentrat pomidorowy 30% (7%), **mleko** 2%, mąka **pszenna**, sól, cukier], • seler ze szpinakiem gotowany 120g **[seler** (89,2%), szpinak mrożony (6,4%), masło (z **mleka**), cukier], • galaretka mleczna 150g **[mleko** 2%, woda, galaretka pomarańczowa (cukier, żelatyna wieprzowa, regulator kwasowości; kwas cytrynowy, aromat, barwnik: kurkumina / annato)], • woda*. **Podwieczorek:** Sznek drożdżowy 60g (mąka **pszenna**, **mleko** 2%,	• Chleb pszenny 72g [mąka **pszenna** (77%), woda, margaryna, cukier, drożdże, sól, mąka **żytnia** (1%), kwas askorbinowy – środek do przetwarzania mąki], • masło 15g (z **mleka**), • paprykarz z morszczuka 180g [filet z **morszczuka** (36,7%), marchew, **seler** korzeń, ryż biały (9,2%), brokuł mrożony, kalafior mrożony, koncentrat pomidorowy 30%, olej rzepakowy rafinowany 100%, natka pietruszki, sól], • jogurt naturalny 150g [**mleko**, białka **mleka**, żywe kultury bakterii jogurtowych], • herbata czarna 250ml.

	drożdże, cukier, masło 82% (z **mleka**), **jajo**, sól)	
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2515kcal; Białko ogółem: 113,13g; Tłuszcz: 71,56g; Kw. tł. nas.: 34,63g; Węglowodany ogółem: 371,57g; W tym cukry: 67,45g; Błonnik: 38,33g; Sól: 5,93g		
19.06.2026 Dieta niskotłuszczowa		
• Płatki owsiane na mleku 300ml [**mleko** (76,9%), woda, płatki **owsiane** górskie (7,7%), sól], • chleb pszenny 72g [mąka **pszenna** (77%), woda, margaryna, cukier, drożdże, sól, mąka **żytnia** (1%), kwas askorbinowy – środek do przetwarzania mąki], • masło 10g (z **mleka**), • białko jaja faszerowane 60g [białko **jaja** kurzego (52%), marchew, mięso z piersi kurczaka, pietruszka natka, sól], • pasta drobiowa 30g [mięso z piersi kurczaka (75%), marchew, rosół (woda, korpusy drobiowe, marchew, **seler**, pietruszka naciowa), natka pietruszki, sól, ziele angielskie, liść laurowy], • sałata 5g, • kawa zbożowa z mlekiem 250ml [woda, **mleko** (39,5%), kawa zbożowa inka (1,2%) (zboża 78% (**jęczmień, żyto**), cykoria)].	• Zupa jarzynowa 300ml [woda, ziemniaki, marchew, **mleko** 2%, **seler** korzeń, brokuł mrożony, kalafior mrożony, korpusy z kurczaka, mąka **pszenna**, natka pietruszki, sól, lubczyk, ziele angielskie, liść laurowy], • Kopytka ziemniaczane 250g [ziemniaki (78,9%), mąka **pszenna**, **jajo** kurze, mąka ziemniaczana, sól], • Sos pomidorowy 50ml [woda, marchew, **seler** korzeń, koncentrat pomidorowy 30% (7%), **mleko** 2%, mąka **pszenna**, sól, cukier], • seler ze szpinakiem gotowany 120g **[seler** (89,2%), szpinak mrożony (6,4%), masło (z **mleka**), cukier], • galaretka mleczna 150g **[mleko** 2%, woda, galaretka pomarańczowa (cukier, żelatyna wieprzowa, regulator kwasowości; kwas cytrynowy, aromat, barwnik: kurkumina / annato)], • woda*.	• Chleb pszenny 72g[mąka **pszenna** (77%), woda, margaryna, cukier, drożdże, sól, mąka **żytnia** (1%), kwas askorbinowy – środek do przetwarzania mąki], • masło 10g (z **mleka**), • paprykarz z morszczuka 180g [filet z **morszczuka** (36,7%), marchew, **seler** korzeń, ryż biały (9,2%), brokuł mrożony, kalafior mrożony, koncentrat pomidorowy 30%, olej rzepakowy rafinowany 100%, natka pietruszki, sól], • jogurt naturalny 150g [**mleko**, białka **mleka**, żywe kultury bakterii jogurtowych], • kawa zbożowa z mlekiem 250ml [woda, **mleko** (39,5%), kawa zbożowa inka (1,2%) (zboża 78% (**jęczmień, żyto**), cykoria)].
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2173kcal; Białko ogółem: 107,67g; Tłuszcz: 59,21g; Kw. tł. nas.: 27,63g; Węglowodany ogółem: 318,44g; W tym cukry: 56,35g; Błonnik: 37,13g; Sól: 5,65g		
19.06.2026 Dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych		
• Płatki owsiane na mleku 300ml [**mleko** (76,9%), woda, płatki **owsiane** górskie (7,7%), sól], • chleb mieszany 57g [mąka **pszenna**, woda, mąka **żytnia**, sól, drożdże, kwas askorbinowy – środek do przetwarzania mąki], • chleb graham 40g [mąka **pszenna** graham (56%), woda, mąka **pszenna** (14%), sól, drożdże, środek do przetwarzania mąki – kwas L-askorbinowy], • masło 10g (z **mleka**), • **jajo** gotowane 1 szt., • papryka świeża 60g, • pasta z groszku 30g [groszek konserwowy (groszek zielony, woda, sól), cebula, musztarda (woda, **gorczyca**, ocet spirytusowy, cukier, sól, przyprawy naturalne, barwnik: ryboflawiny) (79%), pietruszka natka, olej rzepakowy rafinowany 100%, pieprz czarny mielony, sól]	• Zupa jarzynowa 300ml [woda, ziemniaki, marchew, **mleko** 2%, **seler** korzeń, brokuł mrożony, kalafior mrożony, korpusy z kurczaka, mąka **pszenna**, natka pietruszki, sól, lubczyk, ziele angielskie, liść laurowy], • Kopytka ziemniaczane 250g [ziemniaki (78,9%), mąka **pszenna**, **jajo** kurze, mąka ziemniaczana, sól], • Sos pomidorowy 50ml [woda, marchew, **seler** korzeń, koncentrat pomidorowy 30% (7%), **mleko** 2%, mąka **pszenna**, sól, cukier], • Surówka jarzynowa 120g [kapusta biała (78,4%), marchew (13%), majonez (olej rzepakowy, żółtko **jaja** 6%, ocet, musztarda (woda, **gorczyca**, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (sól	• Chleb mieszany 57g [mąka **pszenna**, woda, mąka **żytnia**, sól, drożdże, kwas askorbinowy – środek do przetwarzania mąki], • chleb graham 40g [mąka **pszenna** graham (56%), woda, mąka **pszenna** (14%), sól, drożdże, środek do przetwarzania mąki – kwas L-askorbinowy], • masło 10g (z **mleka**), • paprykarz z morszczuka 180g [filet z **morszczuka** (36,7%), marchew, **seler** korzeń, ryż biały (9,2%), brokuł mrożony, kalafior mrożony, koncentrat pomidorowy 30%, olej rzepakowy rafinowany 100%, natka pietruszki, sól], • jogurt naturalny 150g [**mleko**, białka **mleka**, żywe kultury bakterii jogurtowych], • kawa zbożowa z mlekiem 250ml [woda, **mleko** (39,5%), kawa zbożowa inka (1,2%) (zboża 78% (**jęczmień,**

• kawa zbożowa z mlekiem 250ml [woda, **mleko** (39,5%), kawa zbożowa inka (1,2%) (zboża 78% (**jęczmień, żyto**), cykoria)].	wapniowo-disodowa EDTA), regulator kwasowości (kw. cytrynowy), olej rzepakowy rafinowany 100%, natka pietruszki, cukier, sól, kwasek cytrynowy] • galaretka mleczna 150g **[mleko** 2%, woda, galaretka pomarańczowa (cukier, żelatyna wieprzowa, regulator kwasowości; kwas cytrynowy, aromat, barwnik: kurkumina / annato)], • woda*.	**żyto**), cykoria)].
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2360kcal; Białko ogółem:102,11 g; Tłuszcz: 72,82g; Kw. tł. nas.: 25,40g; Węglowodany ogółem: 339,09g; W tym cukry: 63,8g; Błonnik: 37,3g; Sól: 4,73g		
19.06.2026 Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów		
• Chleb graham 80g [mąka **pszenna** graham (56%), woda, mąka **pszenna** (14%), sól, drożdże, środek do przetwarzania mąki – kwas L-askorbinowy], • chleb mieszany 28g [mąka **pszenna**, woda, mąka **żytnia**, sól, drożdże, kwas askorbinowy – środek do przetwarzania mąki], • masło 10g (z **mleka**), • **jajo** gotowane 1 szt., • papryka świeża 60g, • pasta z groszku 30g [groszek konserwowy (groszek zielony, woda, sól), cebula, musztarda (woda, **gorczyca**, ocet spirytusowy, cukier, sól, przyprawy naturalne, barwnik: ryboflawiny) (79%), pietruszka natka, olej rzepakowy rafinowany 100%, pieprz czarny mielony, sól] • kawa zbożowa z mlekiem 250ml [woda, **mleko** (39,5%), kawa zbożowa inka (1,2%) (zboża 78% (**jęczmień, żyto**), cykoria)]. **II śniadanie:** • Chleb graham 40g [mąka **pszenna** graham (56%), woda, mąka **pszenna** (14%), sól, drożdże, środek do przetwarzania mąki – kwas L-askorbinowy], • masło 5g (z **mleka**), • sałatka z fasolki szparagowej 120g [fasolka szparagowa (67,6%), marchew, ogórek kiszony (ogórki, woda, sól, przyprawy), majonez (olej rzepakowy, żółtko **jaja** 6%, ocet, musztarda (woda, **gorczyca**, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (sól	• Zupa jarzynowa 300ml [woda, ziemniaki, marchew, **mleko** 2%, **seler** korzeń, brokuł mrożony, kalafior mrożony, korpusy z kurczaka, mąka **pszenna**, natka pietruszki, sól, lubczyk, ziele angielskie, liść laurowy], • Kopytka ziemniaczane 250g [ziemniaki (78,9%), mąka **pszenna**, **jajo** kurze, mąka ziemniaczana, sól], • Sos pomidorowy 50ml [woda, marchew, **seler** korzeń, koncentrat pomidorowy 30% (7%), **mleko** 2%, mąka **pszenna**, sól, cukier], • Surówka jarzynowa 120g [kapusta biała (78,4%), marchew (13%), majonez (olej rzepakowy, żółtko **jaja** 6%, ocet, musztarda (woda, **gorczyca**, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (sól wapniowo-disodowa EDTA), regulator kwasowości (kw. cytrynowy), olej rzepakowy rafinowany 100%, natka pietruszki, cukier, sól, kwasek cytrynowy] • galaretka mleczna 150g **[mleko** 2%, woda, galaretka pomarańczowa (cukier, żelatyna wieprzowa, regulator kwasowości; kwas cytrynowy, aromat, barwnik: kurkumina / annato)], • woda*. **Podwieczorek:** • Chleb graham 40g [mąka **pszenna** graham (56%), woda, mąka **pszenna** (14%), sól, drożdże, środek do przetwarzania mąki – kwas L-askorbinowy],	• Chleb graham 80g [mąka **pszenna** graham (56%), woda, mąka **pszenna** (14%), sól, drożdże, środek do przetwarzania mąki – kwas L-askorbinowy], • chleb mieszany 28g [mąka **pszenna**, woda, mąka **żytnia**, sól, drożdże, kwas askorbinowy – środek do przetwarzania mąki], • masło 10g (z **mleka**), • paprykarz z morszczuka 180g [filet z **morszczuka** (36,7%), marchew, **seler** korzeń, ryż biały (9,2%), brokuł mrożony, kalafior mrożony, koncentrat pomidorowy 30%, olej rzepakowy rafinowany 100%, natka pietruszki, sól], • jogurt naturalny 150g [**mleko**, białka **mleka**, żywe kultury bakterii jogurtowych], • kawa zbożowa z mlekiem 250ml [woda, **mleko** (39,5%), kawa zbożowa inka (1,2%) (zboża 78% (**jęczmień, żyto**), cykoria)].

wapniowo-disodowa EDTA), regulator kwasowości (kwasek cytrynowy), natka pietruszki, cukier, sól]	• masło 5g (z **mleka**), • mizeria 120g [ogórki świeże (69%), maślanka (**maślanka** naturalna pasteryzowana, **mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii mlekowych), śmietana 12% (śmietanka (z **mleka**), żywe kultury bakterii mlekowych), natka pietruszki, cukier, sól]	
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2581kcal; Białko ogółem: 103,47g; Tłuszcz: 80,51g; Kw. tł. nas.: 30,70g; Węglowodany ogółem: 381,59g; W tym cukry: 63,07g; Błonnik:50,03 g; Sól: 7,29g		
19.06.2026 Dieta podstawowa – dla kobiet w ciąży i w okresie laktacji		
• Płatki owsiane na mleku 300ml [**mleko** (76,9%), woda, płatki **owsiane** górskie (7,7%), sól], • chleb graham 40g [mąka **pszenna** graham (56%), woda, mąka **pszenna** (14%), sól, drożdże, środek do przetwarzania mąki – kwas L-askorbinowy], • chleb mieszany 57g [mąka **pszenna**, woda, mąka **żytnia**, sól, drożdże, kwas askorbinowy – środek do przetwarzania mąki], • masło 15g (z **mleka**), • pasta z jaja i warzyw 60g **[jajo** kurze (75%), marchew, majonez (olej rzepakowy, żółtko **jaja** 6%, ocet, musztarda (woda, **gorczyca**, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (sól wapniowo-disodowa EDTA), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), pietruszka natka, sól], • papryka świeża 60g, • jabłko świeże 200g, • kawa zbożowa z mlekiem 250ml [woda, **mleko** (39,5%), kawa zbożowa inka (1,2%) (zboża 78% (**jęczmień, żyto**), cykoria)]. **II śniadanie:** Kaszka kukurydziana z musem owocowym 150g [**mleko** 2%, kaszka kukurydziana (15,4%), dżem truskawkowy (truskawki 40%, cukier, woda, substancja żelująca: pektyny, substancja zagęszczająca: guma guar, regulator kwasowości: kwas cytrynowy) (5,1%), cukier, sól]	• Zupa selerowa 300ml [woda, **seler** korzeń (47,7%), ziemniaki, marchew, **mleko** 2%, korpusy z kurczaka, śmietana 18% (śmietanka (z **mleka**), stabilizator: karagen, emulgator: E471), mąka **pszenna**, natka pietruszki, sól, lubczyk, ziele angielskie, liść laurowy], • Gulasz z morszczuka z warzywami 150g [filet z **morszczuka** (38%), marchew, **seler** korzeń, papryka mrożona, kalafior mrożony, pieczarki mrożone, cebula, koncentrat pomidorowy 30%, olej rzepakowy rafinowany 100%, pietruszka natka, sól, pieprz mielony, majeranek], • Ziemniaki 200g, • Surówka jarzynowa 120g [kapusta biała (78,4%), marchew (13%), majonez (olej rzepakowy, żółtko **jaja** 6%, ocet, musztarda (woda, **gorczyca**, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (sól wapniowo-disodowa EDTA), regulator kwasowości (kw. cytrynowy), olej rzepakowy rafinowany 100%, natka pietruszki, cukier, sól, kwasek cytrynowy] • woda*. **Podwieczorek:** Biszkopty 30g [mąka **pszenna**, **jaja**, cukier, cukier płynny inwertowany, skrobia ziemniaczana, emulgatory: E471, E475, E477]	• Chleb graham 40g [mąka **pszenna** graham (56%), woda, mąka **pszenna** (14%), sól, drożdże, środek do przetwarzania mąki – kwas L-askorbinowy], • chleb mieszany 57g [mąka **pszenna**, woda, mąka **żytnia**, sól, drożdże, kwas askorbinowy – środek do przetwarzania mąki], • masło 15g (z **mleka**), • sałatka warzywno – owocowa z makaronem i cieciorką 180g [marchew (37,2%), ogórek kiszony (ogórki, woda, sól, przyprawy), makaron (mąka makaronowa **pszenna)** (9,3%), **seler** korzeń, brzoskwinia w syropie(brzoskwinie połówki, woda, cukier, regulator kwasowości-kwas cytrynowy), majonez (olej rzepakowy, żółtko **jaja** 6%, ocet, musztarda (woda, **gorczyca**, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (sól wapniowo-disodowa EDTA), regulator kwasowości (kwasek cytrynowy), ananas w syropie (ananas plastry, woda, cukier, regulator kwasowości-kwas cytrynowy), groszek konserwowy (groszek zielony, woda, sól), kukurydza konserwowa (ziarna kukurydzy cukrowej, woda, cukier, sól), ciecierzyca (ciecierzyca, woda, sól), natka pietruszki, sól], • jogurt naturalny 150g [**mleko**, białka **mleka**, żywe kultury bakterii jogurtowych], • kawa zbożowa z mlekiem 250ml [woda, **mleko** (39,5%), kawa zbożowa inka (1,2%) (zboża 78% (**jęczmień, żyto**), cykoria)], • Kasza jaglana na mleku 300ml **mleko** (78,1%), woda, kasza jaglana (6,2%) sól].

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2926kcal; Białko ogółem:116,14 g; Tłuszcz: 107,83g; Kw. tł. nas.: 37,81g; Węglowodany ogółem: 392,88g; W tym cukry: 111,96g; Błonnik: 46,70g; Sól: 6,57g
* woda pitna dostępna na oddziałach

Śniadanie II śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja
20.06.2026 Dieta podstawowa		
• Ryż na mleku 300ml [**mleko** (75,8%), woda, ryż biały długoziarnisty (9,1%), sól], • chleb graham 40g [mąka **pszenna** graham (56%), woda, mąka **pszenna** (14%), sól, drożdże, środek do przetwarzania mąki – kwas L-askorbinowy], • chleb mieszany 57g [mąka **pszenna**, woda, mąka **żytnia**, sól, drożdże, kwas askorbinowy – środek do przetwarzania mąki], • masło 15g (z **mleka**), • wędlina drobiowa – szynka konserwowa 40g [filet z indyka 55%, woda, filet z kurczaka 10%, skrobia, sól, przyprawy, ekstrakty przypraw (zawierają **seler**), aromaty, białko **sojowe**, białko wieprzowe, glukoza, stabilizatory: karagen, trifosforany, octany sodu, cytryniany sodu: wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu. Produkt może zawierać: **gluten**, **mleko**, **gorczycę**] • ogórek świeży 60g, • rukola 5g, • kawa zbożowa z mlekiem 250ml [woda, **mleko** (39,5%), kawa zbożowa inka (1,2%) (zboża 78% (**jęczmień, żyto**), cykoria)].	• Zupa koperkowa 300ml [woda, ziemniaki (33,3%), marchew, **mleko** 2%, **seler** korzeń, korpusy z kurczaka, koper mrożony (3,3%), śmietana 18% (śmietanka (z **mleka**), stabilizator: karagen, emulgator: E471), mąka **pszenna**, natka pietruszki, sól, lubczyk, ziele angielskie, liść laurowy] • Budyń wieprzowo – drobiowy z warzywami pieczony 100g [łopatka wieprzowa b/k (26,7%), karkówka wieprzowa z/k (16,7%), mięso z piersi kurczaka bez skóry (13,3%), chleb pszenny (mąka **pszenna** (77%), woda, margaryna, cukier, drożdże, sól, mąka **żytnia** (1%), kwas askorbinowy), **jaja** kurze, marchew (6,7%), **seler** korzeń (6,7%), natka pietruszki, sól, pieprz czarny mielony] • sos paprykowy 50ml [woda, papryka mrożona (18%), marchew, **seler** korzeń, **mleko** 2%, mąka **pszenna**, papryka słodka mielona, sól] • kasza jęczmienna 200g [woda, kasza **jęczmienna (91%)**, olej rzepakowy rafinowany 100%, sól] • surówka z selera 120g [**seler** korzeń (85,9%), śmietana 12% (śmietanka (z **mleka**), żywe kultury bakterii mlekowych), rodzynki (rodzynki, olej roślinny, substancja konserwująca: E220 (**dwutlenek siarki**), cukier, natka pietruszki, cukier, sól] • woda*.	• Chleb graham 40g [mąka **pszenna** graham (56%), woda, mąka **pszenna** (14%), sól, drożdże, środek do przetwarzania mąki – kwas L-askorbinowy], • chleb mieszany 57g [mąka **pszenna**, woda, mąka **żytnia**, sól, drożdże, kwas askorbinowy – środek do przetwarzania mąki], • masło 15g (z **mleka**), • ser żółty edamski 40g [**mleko**, sól, stabilizator – chlorek wapnia, kultury bakterii], • pomidor 60g, • pasta drobiowa 30g [mięso z piersi kurczaka (75%), marchew, rosół (woda, korpusy drobiowe, marchew, **seler**, pietruszka naciowa), natka pietruszki, sól, ziele angielskie, liść laurowy], • kawa zbożowa z mlekiem 250ml [woda, **mleko** (39,5%), kawa zbożowa inka (1,2%) (zboża 78% (**jęczmień, żyto**), cykoria)].
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2069kcal; Białko ogółem: 102,41g; Tłuszcz: 76,66g; Kw. tł. nas.: 21,22g; Węglowodany ogółem: 256,88g; W tym cukry: 43,64g; Błonnik: 30,85g; Sól: 6,19g		
20.06.2026 Dieta łatwostrawna		
• Ryż na mleku 300ml [**mleko** (75,8%), woda, ryż biały długoziarnisty (9,1%), sól], • chleb pszenny 72g [mąka **pszenna** (77%), woda, margaryna, cukier, drożdże,	• Zupa koperkowa 300m [woda, ziemniaki (33,3%), marchew, **mleko** 2%, **seler** korzeń, korpusy z kurczaka, koper mrożony (3,3%), śmietana 18% (śmietanka (z	• Chleb pszenny 72g [mąka **pszenna** (77%), woda, margaryna, cukier, drożdże, sól, mąka **żytnia** (1%), kwas askorbinowy – środek do przetwarzania mąki],

sól, mąka **żytnia** (1%), kwas askorbinowy – środek do przetwarzania mąki], • masło 15g (z **mleka**), • twaróg 80g (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii) • pomidor 60g • jabłko pieczone 200g • kawa zbożowa z mlekiem 250ml [woda, **mleko** (39,5%), kawa zbożowa inka (1,2%) (zboża 78% (**jęczmień, żyto**), cykoria)].	**mleka**), stabilizator: karagen, emulgator: E471), mąka **pszenna**, natka pietruszki, sól, lubczyk, ziele angielskie, liść laurowy] • Paluszek drobiowy z warzywami gotowany 100g [mięso z piersi kurczaka bez skóry (58,8%), chleb pszenny (mąka **pszenna** (77%), woda, margaryna, cukier, drożdże, sól, mąka **żytnia** (1%), kwas askorbinowy), **jaja** kurze, marchew (6,5%), **seler** korzeń (6,5%), natka pietruszki, sól] • Sos z włoszczyzną 50ml [woda, marchew (14%), **seler** korzeń (14%), **mleko** 2%, mąka **pszenna**, sól], • Ziemniaki 200g, • Marchew gotowana 120g [marchew (95%), masło 82% tłuszczu (z **mleka**), cukier, sól] • woda*.	• masło 15g (z **mleka**), • wędlina drobiowa – szynka konserwowa 40g [filet z indyka 55%, woda, filet z kurczaka 10%, skrobia, sól, przyprawy, ekstrakty przypraw (zawierają **seler**), aromaty, białko **sojowe**, białko wieprzowe, glukoza, stabilizatory: karagen, trifosforany, octany sodu, cytryniany sodu: wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu. Produkt może zawierać: **gluten**, **mleko**, **gorczycę**], • roszponka 5g, • dżem truskawkowy 35g [truskawki 40%, cukier, woda, substancja żelująca- pektyny, substancja zagęszczająca – guma guar, regulator kwasowości – kwas cytrynowy], • kawa zbożowa z mlekiem 250ml [woda, **mleko** (39,5%), kawa zbożowa inka (1,2%) (zboża 78% (**jęczmień, żyto**), cykoria)].
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1913kcal; Białko ogółem: 93,08g; Tłuszcz: 55,60g; Kw. tł. nas.: 31,88g; Węglowodany ogółem: 274,21g; W tym cukry:80,86g; Błonnik: 29,99g; Sól: 5,45g		
20.06.2026 Dieta łatwostrawna – dzieci		
• Ryż na mleku 300ml [**mleko** (75,8%), woda, ryż biały długoziarnisty (9,1%), sól], • chleb pszenny 72g [mąka **pszenna** (77%), woda, margaryna, cukier, drożdże, sól, mąka **żytnia** (1%), kwas askorbinowy – środek do przetwarzania mąki], • masło 15g (z **mleka**), • twaróg 80g (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii) • pomidor 60g • jabłko pieczone 200g • herbata czarna 250ml. **II śniadanie**: Galaretka owocowa 150g [woda, galaretka pomarańczowa (cukier, żelatyna wieprzowa, regulator kwasowości; kwas cytrynowy, aromat, barwnik: kurkumina / annato)]	• Zupa koperkowa 300m [woda, ziemniaki (33,3%), marchew, **mleko** 2%, **seler** korzeń, korpusy z kurczaka, koper mrożony (3,3%), śmietana 18% (śmietanka (z **mleka**), stabilizator: karagen, emulgator: E471), mąka **pszenna**, natka pietruszki, sól, lubczyk, ziele angielskie, liść laurowy] • Paluszek drobiowy z warzywami gotowany 100g [mięso z piersi kurczaka bez skóry (58,8%), chleb pszenny (mąka **pszenna** (77%), woda, margaryna, cukier, drożdże, sól, mąka **żytnia** (1%), kwas askorbinowy), **jaja** kurze, marchew (6,5%), **seler** korzeń (6,5%), natka pietruszki, sól] • Sos z włoszczyzną 50ml [woda, marchew (14%), **seler** korzeń (14%), **mleko** 2%, mąka **pszenna**, sól], • Ziemniaki 200g, • Marchew gotowana 120g [marchew (95%), masło 82%	• Chleb pszenny 72g [mąka **pszenna** (77%), woda, margaryna, cukier, drożdże, sól, mąka **żytnia** (1%), kwas askorbinowy – środek do przetwarzania mąki], • masło 15g (z **mleka**), • wędlina drobiowa – szynka konserwowa 40g [filet z indyka 55%, woda, filet z kurczaka 10%, skrobia, sól, przyprawy, ekstrakty przypraw (zawierają **seler**), aromaty, białko **sojowe**, białko wieprzowe, glukoza, stabilizatory: karagen, trifosforany, octany sodu, cytryniany sodu: wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu. Produkt może zawierać: **gluten**, **mleko**, **gorczycę**], • roszponka 5g, • dżem truskawkowy 35g [truskawki 40%, cukier, woda, substancja żelująca- pektyny,

	tłuszczu (z **mleka**), cukier, sól] • woda*. **Podwieczorek:** Budyń śmietankowy z musem owocowym 150g **[mleko** 2%, budyń śmietankowy (skrobia ziemniaczana, skrobia kukurydziana, aromat, śmietanka w proszku 0,1% z **mleka** krowiego (zawiera laktozę) barwnik: kurkumina), dżem truskawkowy (truskawki 40%, cukier, woda, substancja żelująca: pektyny, substancja zagęszczająca: guma guar, regulator kwasowości: kwas cytrynowy) (5,5%), cukier]	substancja zagęszczająca – guma guar, regulator kwasowości – kwas cytrynowy], • herbata czarna 250ml.
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1923kcal; Białko ogółem: 92,59g; Tłuszcz: 54,89g; Kw. tł. nas.: 31,29g; Węglowodany ogółem: 279,69g; W tym cukry: 87,1g; Błonnik: 29,32g; Sól: 5,54g		
20.06.2026 Dieta niskotłuszczowa		
• Ryż na mleku 300ml [**mleko** (75,8%), woda, ryż biały długoziarnisty (9,1%), sól], • chleb pszenny 72g [mąka **pszenna** (77%), woda, margaryna, cukier, drożdże, sól, mąka **żytnia** (1%), kwas askorbinowy – środek do przetwarzania mąki], • masło 10g (z **mleka**), • twaróg 80g (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii) • pomidor 60g • jabłko pieczone 200g • kawa zbożowa z mlekiem 250ml [woda, **mleko** (39,5%), kawa zbożowa inka (1,2%) (zboża 78% (**jęczmień, żyto**), cykoria)].	• Zupa koperkowa 300m [woda, ziemniaki (33,3%), marchew, **mleko** 2%, **seler** korzeń, korpusy z kurczaka, koper mrożony (3,3%), śmietana 18% (śmietanka (z **mleka**), stabilizator: karagen, emulgator: E471), mąka **pszenna**, natka pietruszki, sól, lubczyk, ziele angielskie, liść laurowy] • Paluszek drobiowy z warzywami gotowany 100g [mięso z piersi kurczaka bez skóry (58,8%), chleb pszenny (mąka **pszenna** (77%), woda, margaryna, cukier, drożdże, sól, mąka **żytnia** (1%), kwas askorbinowy), **jaja** kurze, marchew (6,5%), **seler** korzeń (6,5%), natka pietruszki, sól] • Sos z włoszczyzną 50ml [woda, marchew (14%), **seler** korzeń (14%), **mleko** 2%, mąka **pszenna**, sól], • Ziemniaki 200g, • Marchew gotowana 120g [marchew (95%), masło 82% tłuszczu (z **mleka**), cukier, sól] • woda*.	• Chleb pszenny 72g[mąka **pszenna** (77%), woda, margaryna, cukier, drożdże, sól, mąka **żytnia** (1%), kwas askorbinowy – środek do przetwarzania mąki], • wędlina drobiowa – szynka konserwowa 40g [filet z indyka 55%, woda, filet z kurczaka 10%, skrobia, sól, przyprawy, ekstrakty przypraw (zawierają **seler**), aromaty, białko **sojowe**, białko wieprzowe, glukoza, stabilizatory: karagen, trifosforany, octany sodu, cytryniany sodu: wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu. Produkt może zawierać: **gluten**, **mleko**, **gorczycę**], • roszponka 5g, • dżem truskawkowy 35g [truskawki 40%, cukier, woda, substancja żelująca- pektyny, substancja zagęszczająca – guma guar, regulator kwasowości – kwas cytrynowy], • masło 10g (z **mleka**), • kawa zbożowa z mlekiem 250ml [woda, **mleko** (39,5%), kawa zbożowa inka (1,2%) (zboża 78% (**jęczmień, żyto**), cykoria)].
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1839kcal; Białko ogółem: 93g; Tłuszcz: 47,34g; Kw. tł. nas.: 26,40g; Węglowodany ogółem: 274,13g; W tym cukry: 80,80g; Błonnik: 29,99g; Sól: 5,45g		
20.06.2026 Dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych		

• Ryż na mleku 300ml [**mleko** (75,8%), woda, ryż biały długoziarnisty (9,1%), sól], • chleb mieszany 57g [mąka **pszenna**, woda, mąka **żytnia**, sól, drożdże, kwas askorbinowy – środek do przetwarzania mąki], • chleb graham 40g [mąka **pszenna** graham (56%), woda, mąka **pszenna** (14%), sól, drożdże, środek do przetwarzania mąki – kwas L-askorbinowy], • masło 10g (z **mleka**), • twaróg 80g (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii) • ogórek świeży 60g • jabłko świeże 200g • kawa zbożowa z mlekiem 250ml [woda, **mleko** (39,5%), kawa zbożowa inka (1,2%) (zboża 78% (**jęczmień, żyto**), cykoria)].	• Zupa koperkowa 300m [woda, ziemniaki (33,3%), marchew, **mleko** 2%, **seler** korzeń, korpusy z kurczaka, koper mrożony (3,3%), śmietana 18% (śmietanka (z **mleka**), stabilizator: karagen, emulgator: E471), mąka **pszenna**, natka pietruszki, sól, lubczyk, ziele angielskie, liść laurowy] • Paluszek drobiowy z warzywami duszony 100g [mięso z piersi kurczaka bez skóry (58,8%), chleb pszenny (mąka **pszenna** (77%), woda, margaryna, cukier, drożdże, sól, mąka **żytnia** (1%), kwas askorbinowy), **jaja** kurze, marchew (6,5%), **seler** korzeń (6,5%), natka pietruszki, sól] • Sos z włoszczyzną 50ml [woda, marchew (14%), **seler** korzeń (14%), **mleko** 2%, mąka **pszenna**, sól], • Ziemniaki 200g, • surówka z selera 120g [**seler** korzeń (85,9%), śmietana 12% (śmietanka (z **mleka**), żywe kultury bakterii mlekowych), rodzynki (rodzynki, olej roślinny, substancja konserwująca: E220 (**dwutlenek siarki**), cukier, natka pietruszki, cukier, sól] • woda*.	• Chleb mieszany 57g [mąka **pszenna**, woda, mąka **żytnia**, sól, drożdże, kwas askorbinowy – środek do przetwarzania mąki], • chleb graham 40g [mąka **pszenna** graham (56%), woda, mąka **pszenna** (14%), sól, drożdże, środek do przetwarzania mąki – kwas L-askorbinowy], • masło 10g (z **mleka**), • wędlina drobiowa – szynka konserwowa 40g [filet z indyka 55%, woda, filet z kurczaka 10%, skrobia, sól, przyprawy, ekstrakty przypraw (zawierają **seler**), aromaty, białko **sojowe**, białko wieprzowe, glukoza, stabilizatory: karagen, trifosforany, octany sodu, cytryniany sodu: wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu. Produkt może zawierać: **gluten**, **mleko**, **gorczycę**], • pomidor 60g • rukola 5g • kawa zbożowa z mlekiem 250ml [woda, **mleko** (39,5%), kawa zbożowa inka (1,2%) (zboża 78% (**jęczmień, żyto**), cykoria)].
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1955kcal; Białko ogółem: 100,35g; Tłuszcz: 56,83g; Kw. tł. nas.: 25,11g; Węglowodany ogółem: 275,24g; W tym cukry: 65,88g; Błonnik: 32,99g; Sól: 4,69g		
20.06.2026 Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów		
• Chleb graham 80g [mąka **pszenna** graham (56%), woda, mąka **pszenna** (14%), sól, drożdże, środek do przetwarzania mąki – kwas L-askorbinowy], • chleb mieszany 28g [mąka **pszenna**, woda, mąka **żytnia**, sól, drożdże, kwas askorbinowy – środek do przetwarzania mąki], • masło 10g (z **mleka**), • twaróg 80g (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii) • ogórek świeży 60g • jabłko świeże 200g • kawa zbożowa z mlekiem 250ml [woda, **mleko** (39,5%), kawa zbożowa inka (1,2%) (zboża 78% (**jęczmień, żyto**), cykoria)].	• Zupa koperkowa 300m [woda, ziemniaki (33,3%), marchew, **mleko** 2%, **seler** korzeń, korpusy z kurczaka, koper mrożony (3,3%), śmietana 18% (śmietanka (z **mleka**), stabilizator: karagen, emulgator: E471), mąka **pszenna**, natka pietruszki, sól, lubczyk, ziele angielskie, liść laurowy] • Paluszek drobiowy z warzywami duszony 100g [mięso z piersi kurczaka bez skóry (58,8%), chleb pszenny (mąka **pszenna** (77%), woda, margaryna, cukier, drożdże, sól, mąka **żytnia** (1%), kwas askorbinowy), **jaja** kurze, marchew (6,5%), **seler** korzeń (6,5%), natka pietruszki, sól]	• Chleb graham 80g [mąka **pszenna** graham (56%), woda, mąka **pszenna** (14%), sól, drożdże, środek do przetwarzania mąki – kwas L-askorbinowy], • chleb mieszany 28g [mąka **pszenna**, woda, mąka **żytnia**, sól, drożdże, kwas askorbinowy – środek do przetwarzania mąki], • masło 10g (z **mleka**), • wędlina drobiowa – szynka konserwowa 50g [filet z indyka 55%, woda, filet z kurczaka 10%, skrobia, sól, przyprawy, ekstrakty przypraw (zawierają **seler**), aromaty, białko **sojowe**, białko wieprzowe, glukoza, stabilizatory: karagen, trifosforany, octany sodu, cytryniany sodu: wzmacniacz smaku: glutaminian

<table>
<tr>
<td>II śniadanie:
Chleb graham 40g [mąka pszenna graham (56%), woda, mąka pszenna (14%), sól, drożdże, środek do przetwarzania mąki – kwas L-askorbinowy],
masło 5g (z mleka),
sałatka z brukselki 120g [brukselka mrożona (67%), marchew, ogórek kiszony (ogórki, woda, sól, przyprawy), majonez (olej rzepakowy, żółtko jaja 6%, ocet, musztarda (woda, gorczyca, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (sól wapniowo-disodowa EDTA), regulator kwasowości (kwasek cytrynowy), kukurydza konserwowa, sól]</td>
<td>Sos z włoszczyzną 50ml [woda, marchew (14%), seler korzeń (14%), mleko 2%, mąka pszenna, sól],
Ziemniaki 200g,
surówka z selera 120g [seler korzeń (85,9%), śmietana 12% (śmietanka (z mleka), żywe kultury bakterii mlekowych), rodzynki (rodzynki, olej roślinny, substancja konserwująca: E220 (dwutlenek siarki), cukier, natka pietruszki, cukier, sól]
woda*.
Podwieczorek:
Chleb graham 40g [mąka pszenna graham (56%), woda, mąka pszenna (14%), sól, drożdże, środek do przetwarzania mąki – kwas L-askorbinowy],
masło 5g (z mleka),
ser żółty 20g [mleko, sól, stabilizator – chlorek wapnia, kultury bakterii]
papryka świeża 20g</td>
<td>monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu. Produkt może zawierać: gluten, mleko, gorczycę],
pomidor 60g
rukola 5g
kawa zbożowa z mlekiem 250ml [woda, mleko (39,5%), kawa zbożowa inka (1,2%) (zboża 78% (jęczmień, żyto), cykoria)].</td>
</tr>
<tr>
<td colspan="3">Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2183kcal; Białko ogółem: 109,47g; Tłuszcz: 68,38g; Kw. tł. nas.: 32,17g; Węglowodany ogółem: 304,94g; W tym cukry: 59,16g; Błonnik: 45,35g; Sól: 7,52g</td>
</tr>
<tr>
<td colspan="3">20.06.2026 Dieta podstawowa – dla kobiet w ciąży i w okresie laktacji</td>
</tr>
<tr>
<td>Ryż na mleku 300ml [mleko (75,8%), woda, ryż biały długoziarnisty (9,1%), sól],
chleb graham 40g [mąka pszenna graham (56%), woda, mąka pszenna (14%), sól, drożdże, środek do przetwarzania mąki – kwas L-askorbinowy],
chleb mieszany 57g [mąka pszenna, woda, mąka żytnia, sól, drożdże, kwas askorbinowy – środek do przetwarzania mąki],
masło 15g (z mleka),
wędlina drobiowa – szynka konserwowa 40g [filet z indyka 55%, woda, filet z kurczaka 10%, skrobia, sól, przyprawy, ekstrakty przypraw (zawierają seler), aromaty, białko sojowe, białko wieprzowe, glukoza, stabilizatory: karagen, trifosforany, octany sodu, cytryniany sodu: wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu. Produkt może zawierać: gluten, mleko, gorczycę]
ogórek świeży 60g,
rukola 5g,</td>
<td>Zupa koperkowa 300ml [woda, ziemniaki (33,3%), marchew, mleko 2%, seler korzeń, korpusy z kurczaka, koper mrożony (3,3%), śmietana 18% (śmietanka (z mleka), stabilizator: karagen, emulgator: E471), mąka pszenna, natka pietruszki, sól, lubczyk, ziele angielskie, liść laurowy]
Budyń wieprzowo – drobiowy z warzywami pieczony 100g [łopatka wieprzowa b/k (26,7%), karkówka wieprzowa z/k (16,7%), mięso z piersi kurczaka bez skóry (13,3%), chleb pszenny (mąka pszenna (77%), woda, margaryna, cukier, drożdże, sól, mąka żytnia (1%), kwas askorbinowy), jaja kurze, marchew (6,7%), seler korzeń (6,7%), natka pietruszki, sól, pieprz czarny mielony]
sos paprykowy 50ml [woda, papryka mrożona (18%), marchew, seler korzeń, mleko 2%, mąka pszenna, papryka słodka mielona, sól]
kasza jęczmienna 200g [woda, kasza jęczmienna</td>
<td>Chleb graham 40g [mąka pszenna graham (56%), woda, mąka pszenna (14%), sól, drożdże, środek do przetwarzania mąki – kwas L-askorbinowy],
chleb mieszany 57g [mąka pszenna, woda, mąka żytnia, sól, drożdże, kwas askorbinowy – środek do przetwarzania mąki],
masło 15g (z mleka),
ser żółty edamski 40g [mleko, sól, stabilizator – chlorek wapnia, kultury bakterii],
pomidor 60g,
pasta drobiowa 30g [mięso z piersi kurczaka (75%), marchew, rosół (woda, korpusy drobiowe, marchew, seler, pietruszka naciowa), natka pietruszki, sól, ziele angielskie, liść laurowy],
kawa zbożowa z mlekiem 250ml [woda, mleko (39,5%), kawa zbożowa inka (1,2%) (zboża 78% (jęczmień, żyto), cykoria)],
Makaron na mleku 300ml [mleko (75,8%), woda, makaron (mąka makaronowa pszenna) (9,1%), sól].</td>
</tr>
</table>

• kawa zbożowa z mlekiem 250ml [woda, **mleko** (39,5%), kawa zbożowa inka (1,2%) (zboża 78% (**jęczmień, żyto**), cykoria)]. **II śniadanie:** Galaretka owocowa 150g [woda, galaretka pomarańczowa (cukier, żelatyna wieprzowa, regulator kwasowości; kwas cytrynowy, aromat, barwnik: kurkumina / annato)]	**(91%)**, olej rzepakowy rafinowany 100%, sól] • surówka z selera 120g [**seler** korzeń (85,9%), śmietana 12% (śmietanka (z **mleka**), żywe kultury bakterii mlekowych), rodzynki (rodzynki, olej roślinny, substancja konserwująca: E220 (**dwutlenek siarki**), cukier, natka pietruszki, cukier, sól] • woda*. **Podwieczorek:** Budyń śmietankowy z musem owocowym 150g **[mleko** 2%, budyń śmietankowy (skrobia ziemniaczana, skrobia kukurydziana, aromat, śmietanka w proszku 0,1% z **mleka** krowiego (zawiera laktozę) barwnik: kurkumina), dżem truskawkowy (truskawki 40%, cukier, woda, substancja żelująca: pektyny, substancja zagęszczająca: guma guar, regulator kwasowości: kwas cytrynowy) (5,5%), cukier]	
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2464kcal; Białko ogółem: 120,44g; Tłuszcz: 85,51g; Kw. tł. nas.: 39,41g; Węglowodany ogółem: 318,04g; W tym cukry: 76,77g; Błonnik: 31,7g; Sól: 6,66g		
* woda pitna dostępna na oddziałach		

Śniadanie II śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja
21.06.2026 Dieta podstawowa		
• Płatki owsiane na mleku 300ml [**mleko** (76,9%), woda, płatki **owsiane** górskie (7,7%), sól] • chleb graham 40g [mąka **pszenna** graham (56%), woda, mąka **pszenna** (14%), sól, drożdże, środek do przetwarzania mąki – kwas L-askorbinowy], • chleb mieszany 57g [mąka **pszenna**, woda, mąka **żytnia**, sól, drożdże, kwas askorbinowy – środek do przetwarzania mąki], • masło 15g (z **mleka**), • twaróg 80g (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii) • papryka świeże 60g • dżem truskawkowy 35g [truskawki 40%, cukier, woda, substancja żelująca- pektyny, substancja zagęszczająca – guma guar, regulator kwasowości – kwas cytrynowy] • kawa zbożowa z mlekiem 250ml [woda, **mleko** (39,5%), kawa zbożowa inka (1,2%) (zboża 78% (**jęczmień, żyto**), cykoria)].	• Zupa grysikowa 300ml [woda, marchew, **seler** korzeń, kasza manna **pszenna** (8,3%), korpusy z kurczaka, natka pietruszki, sól, lubczyk, ziele angielskie, liść laurowy], • Udziec z kurczaka pieczony 110g [udziec z kurczaka (97,8%), olej rzepakowy rafinowany 100%, sól, pieprz czarny mielony, papryka słodka mielona], • Sos własny 50ml [woda, marchew (14%), **seler** korzeń (14%), **mleko** 2%, mąka **pszenna**, sól], • Ziemniaki 200g, • Marchew z groszkiem gotowana 120g [marchew (89,8%), groszek konserwowy (groszek zielony, woda, sól), masło 82% tłuszczu (z **mleka**), cukier, sól] • woda*.	• Chleb graham 40g [mąka **pszenna** graham (56%), woda, mąka **pszenna** (14%), sól, drożdże, środek do przetwarzania mąki – kwas L-askorbinowy], • chleb mieszany 57g [mąka **pszenna**, woda, mąka **żytnia**, sól, drożdże, kwas askorbinowy – środek do przetwarzania mąki], • masło 15g (z **mleka**), • wędlina drobiowa – udko z kurczaka 40g [udko z kurczaka ze skórą 65%, woda, żelatyna wieprzowa, maltodekstryna, regulator kwasowości: E331, E500, przeciwutleniacz: E301, E300, E316, wzmacniacz smaku: E621, sól, hydrolizat białka **sojowego**, skrobia, aromaty, przyprawy (pieprz, papryka, czosnek, ziele angielskie, kwiat muszkatu, imbir, kolendra), tkanka łączna drobiowa z kurczaka, ekstrakty przypraw, substancja konserwująca: E250. Możliwa obecność: **glutenu**, **selera**, **gorczycy**, **mleka** łącznie z

		laktozą, **dwutlenku siarki** i **siarczynów**], • ogórek świeży 60g • **jajo** gotowane 1 szt., • kawa zbożowa z mlekiem 250ml [woda, **mleko** (39,5%), kawa zbożowa inka (1,2%) (zboża 78% (**jęczmień, żyto**), cykoria)].
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2065kcal; Białko ogółem: 102,87g; Tłuszcz: 80,02g; Kw. tł. nas.: 32,66g; Węglowodany ogółem: 246,74g; W tym cukry: 60,33g; Błonnik: 27,47g; Sól: 5,46g		
21.06.2026 Dieta łatwostrawna		
• Płatki owsiane na mleku 300ml [**mleko** (76,9%), woda, płatki **owsiane** górskie (7,7%), sól] • chleb pszenny 72g [mąka **pszenna** (77%), woda, margaryna, cukier, drożdże, sól, mąka **żytnia** (1%), kwas askorbinowy – środek do przetwarzania mąki], • masło 15g (z **mleka**), • wędlina drobiowa – udko z kurczaka 40g [udko z kurczaka ze skórą 65%, woda, żelatyna wieprzowa, maltodekstryna, regulator kwasowości: E331, E500, przeciwutleniacz: E301, E300, E316, wzmacniacz smaku: E621, sól, hydrolizat białka **sojowego**, skrobia, aromaty, przyprawy (pieprz, papryka, czosnek, ziele angielskie, kwiat muszkatu, imbir, kolendra), tkanka łączna drobiowa z kurczaka, ekstrakty przypraw, substancja konserwująca: E250. Możliwa obecność: **glutenu**, **selera**, **gorczycy**, **mleka** łącznie z **laktozą**, **dwutlenku siarki** i **siarczynów**], • sałata 5g, • jogurt naturalny 150g [**mleko**, białka **mleka**, żywe kultury bakterii jogurtowych] • kawa zbożowa z mlekiem 250ml [woda, **mleko** (39,5%), kawa zbożowa inka (1,2%) (zboża 78% (**jęczmień, żyto**), cykoria)].	• Zupa grysikowa 300ml [woda, marchew, **seler** korzeń, kasza manna **pszenna** (8,3%), korpusy z kurczaka, natka pietruszki, sól, lubczyk, ziele angielskie, liść laurowy], • Schab gotowany 70g [schab wieprzowy b/k (97,6%), olej rzepakowy rafinowany 100%, sól, majeranek, pieprz czarny mielony] • Sos własny 50 ml [woda, marchew (14%), **seler** korzeń (14%), **mleko** 2%, mąka **pszenna**, sól] • Ziemniaki 200g • Bukiet warzyw gotowany 120g [marchew, brokuł mrożony, kalafior mrożony, masło 82% tłuszczu (z **mleka**), cukier, sól] • woda*.	• Chleb pszenny 72g [mąka **pszenna** (77%), woda, margaryna, cukier, drożdże, sól, mąka **żytnia** (1%), kwas askorbinowy – środek do przetwarzania mąki], • masło 15g (z **mleka**), • pasta z jaja i warzyw 60g **[jajo** kurze (75%), marchew, majonez (olej rzepakowy, żółtko **jaja** 6%, ocet, musztarda (woda, **gorczyca**, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (sól wapniowo-disodowa EDTA), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), pietruszka natka, sól] • pomidor 60g • wędlina drobiowa – szynka konserwowa 20g [filet z indyka 55%, woda, filet z kurczaka 10%, skrobia, sól, przyprawy, ekstrakty przypraw (zawierają **seler**), aromaty, białko **sojowe**, białko wieprzowe, glukoza, stabilizatory: karagen, trifosforany, octany sodu, cytryniany sodu: wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu. Produkt może zawierać: **gluten**, **mleko**, **gorczycę**], • kawa zbożowa z mlekiem 250ml [woda, **mleko** (39,5%), kawa zbożowa inka (1,2%) (zboża 78% (**jęczmień, żyto**), cykoria)].
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1924kcal; Białko ogółem: 99,97g; Tłuszcz: 76,52g; Kw. tł. nas.: 35,41g; Węglowodany ogółem: 220,56g; W tym cukry: 47,74g; Błonnik: 23,62g; Sól: 5,92g		
21.06.2026 Dieta łatwostrawna – dzieci		
• Płatki owsiane na mleku 300ml [**mleko** (76,9%), woda, płatki **owsiane** górskie (7,7%), sól] • chleb pszenny 72g [mąka **pszenna** (77%), woda, margaryna, cukier, drożdże,	• Zupa grysikowa 300ml [woda, marchew, **seler** korzeń, kasza manna **pszenna** (8,3%), korpusy z kurczaka, natka pietruszki, sól, lubczyk, ziele angielskie, liść laurowy],	• Chleb pszenny 72g [mąka **pszenna** (77%), woda, margaryna, cukier, drożdże, sól, mąka **żytnia** (1%), kwas askorbinowy – środek do przetwarzania mąki],

sól, mąka **żytnia** (1%), kwas askorbinowy – środek do przetwarzania mąki], • masło 15g (z **mleka**), • wędlina drobiowa – udko z kurczaka 40g [udko z kurczaka ze skórą 65%, woda, żelatyna wieprzowa, maltodekstryna, regulator kwasowości: E331, E500, przeciwutleniacz: E301, E300, E316, wzmacniacz smaku: E621, sól, hydrolizat białka **sojowego**, skrobia, aromaty, przyprawy (pieprz, papryka, czosnek, ziele angielskie, kwiat muszkatu, imbir, kolendra), tkanka łączna drobiowa z kurczaka, ekstrakty przypraw, substancja konserwująca: E250. Możliwa obecność: **glutenu**, **selera**, **gorczycy**, **mleka** łącznie z **laktozą**, **dwutlenku siarki** i **siarczynów**], • sałata 5g, • jogurt naturalny 150g [**mleko**, białka **mleka**, żywe kultury bakterii jogurtowych] • herbata czarna 250ml. **II śniadanie:** Ryż mleczny z cynamonem 150g **[mleko** 2%, ryż biały (26,7%), masło 82% tłuszczu (z **mleka**), cukier, cynamon (0,7%)]	• Schab gotowany 70g [schab wieprzowy b/k (97,6%), olej rzepakowy rafinowany 100%, sól, majeranek, pieprz czarny mielony] • Sos własny 50 ml [woda, marchew (14%), **seler** korzeń (14%), **mleko** 2%, mąka **pszenna**, sól] • Ziemniaki 200g • Bukiet warzyw gotowany 120g [marchew, brokuł mrożony, kalafior mrożony, masło 82% tłuszczu (z **mleka**), cukier, sól] • woda*. **Podwieczorek:** Kisiel owocowy ze śmietanką 150g [woda, kisiel owocowy (skrobia ziemniaczana, skrobia kukurydziana, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, aromat, sól, suszony koncentrat soku wiśniowego 0,1%, barwnik: kwas karminowy), śmietana 18% (śmietanka (z **mleka**), stabilizator: karagen, emulgator: E471), cukier]	• masło 15g (z **mleka**), • pasta z jaja i warzyw 60g **[jajo** kurze (75%), marchew, majonez (olej rzepakowy, żółtko **jaja** 6%, ocet, musztarda (woda, **gorczyca**, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (sól wapniowo-disodowa EDTA), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), pietruszka natka, sól] • pomidor 60g • wędlina drobiowa – szynka konserwowa 20g [filet z indyka 55%, woda, filet z kurczaka 10%, skrobia, sól, przyprawy, ekstrakty przypraw (zawierają **seler**), aromaty, białko **sojowe**, białko wieprzowe, glukoza, stabilizatory: karagen, trifosforany, octany sodu, cytryniany sodu: wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu. Produkt może zawierać: **gluten**, **mleko**, **gorczycę**], • herbata czarna 250ml.
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2151kcal; Białko ogółem: 99,81g; Tłuszcz: 79,07g; Kw. tł. nas.: 37g; Węglowodany ogółem: 273,47g; W tym cukry: 68,48g; Błonnik: 24,35g; Sól: 5,98g		
21.06.2026 Dieta niskotłuszczowa		
• Płatki owsiane na mleku 300ml [**mleko** (76,9%), woda, płatki **owsiane** górskie (7,7%), sól] • chleb pszenny 72g [mąka **pszenna** (77%), woda, margaryna, cukier, drożdże, sól, mąka **żytnia** (1%), kwas askorbinowy – środek do przetwarzania mąki], • masło 10g (z **mleka**), • wędlina drobiowa – udko z kurczaka 40g [udko z kurczaka ze skórą 65%, woda, żelatyna wieprzowa, maltodekstryna, regulator kwasowości: E331, E500, przeciwutleniacz: E301, E300, E316, wzmacniacz smaku: E621, sól, hydrolizat białka **sojowego**, skrobia, aromaty, przyprawy (pieprz, papryka, czosnek, ziele angielskie, kwiat muszkatu, imbir, kolendra), tkanka łączna drobiowa z kurczaka, ekstrakty przypraw, substancja konserwująca: E250. Możliwa	• Zupa grysikowa 300ml [woda, marchew, **seler** korzeń, kasza manna **pszenna** (8,3%), korpusy z kurczaka, natka pietruszki, sól, lubczyk, ziele angielskie, liść laurowy], • Schab gotowany 70g [schab wieprzowy b/k (97,6%), olej rzepakowy rafinowany 100%, sól, majeranek, pieprz czarny mielony] • Sos własny 50 ml [woda, marchew (14%), **seler** korzeń (14%), **mleko** 2%, mąka **pszenna**, sól] • Ziemniaki 200g • Bukiet warzyw gotowany 120g [marchew, brokuł mrożony, kalafior mrożony, masło 82% tłuszczu (z **mleka**), cukier, sól] • woda*.	• Chleb pszenny 72g[mąka **pszenna** (77%), woda, margaryna, cukier, drożdże, sól, mąka **żytnia** (1%), kwas askorbinowy – środek do przetwarzania mąki], • pasta z jaja i warzyw 60g **[jajo** kurze (75%), marchew, majonez (olej rzepakowy, żółtko **jaja** 6%, ocet, musztarda (woda, **gorczyca**, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (sól wapniowo-disodowa EDTA), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), pietruszka natka, sól] • pomidor 60g • wędlina drobiowa – szynka konserwowa 20g [filet z indyka 55%, woda, filet z kurczaka 10%, skrobia, sól, przyprawy, ekstrakty przypraw (zawierają **seler**), aromaty, białko **sojowe**, białko

obecność: **glutenu**, **selera**, **gorczycy**, **mleka** łącznie z **laktozą**, **dwutlenku siarki** i **siarczynów**], • sałata 5g, • jogurt naturalny 150g [**mleko**, białka **mleka**, żywe kultury bakterii jogurtowych] • kawa zbożowa z mlekiem 250ml [woda, **mleko** (39,5%), kawa zbożowa inka (1,2%) (zboża 78% (**jęczmień, żyto**), cykoria)].		wieprzowe, glukoza, stabilizatory: karagen, trifosforany, octany sodu, cytryniany sodu: wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu. Produkt może zawierać: **gluten**, **mleko**, **gorczycę**], • masło 10g (z **mleka**), • kawa zbożowa z mlekiem 250ml [woda, **mleko** (39,5%), kawa zbożowa inka (1,2%) (zboża 78% (**jęczmień, żyto**), cykoria)].
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1850kcal; Białko ogółem: 99,89g; Tłuszcz: 68,26g; Kw. tł. nas.: 29,93g; Węglowodany ogółem: 220,48g; W tym cukry: 47,68g; Błonnik: 23,62g; Sól: 5,92g		
21.06.2026 Dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych		
• Płatki owsiane na mleku 300ml [**mleko** (76,9%), woda, płatki **owsiane** górskie (7,7%), sól] • chleb mieszany 57g [mąka **pszenna**, woda, mąka **żytnia**, sól, drożdże, kwas askorbinowy – środek do przetwarzania mąki], • chleb graham 40g [mąka **pszenna** graham (56%), woda, mąka **pszenna** (14%), sól, drożdże, środek do przetwarzania mąki – kwas L-askorbinowy], • masło 10g (z **mleka**), • wędlina drobiowa – udko z kurczaka 40g [udko z kurczaka ze skórą 65%, woda, żelatyna wieprzowa, maltodekstryna, regulator kwasowości: E331, E500, przeciwutleniacz: E301, E300, E316, wzmacniacz smaku: E621, sól, hydrolizat białka **sojowego**, skrobia, aromaty, przyprawy (pieprz, papryka, czosnek, ziele angielskie, kwiat muszkatu, imbir, kolendra), tkanka łączna drobiowa z kurczaka, ekstrakty przypraw, substancja konserwująca: E250. Możliwa obecność: **glutenu**, **selera**, **gorczycy**, **mleka** łącznie z **laktozą**, **dwutlenku siarki** i **siarczynów**], • papryka świeża 60g, • jogurt naturalny 150g [**mleko**, białka **mleka**, żywe kultury bakterii jogurtowych], • kawa zbożowa z mlekiem 250ml [woda, **mleko** (39,5%), kawa zbożowa inka (1,2%) (zboża 78% (**jęczmień, żyto**), cykoria)].	• Zupa grysikowa 300ml [woda, marchew, **seler** korzeń, kasza manna **pszenna** (8,3%), korpusy z kurczaka, natka pietruszki, sól, lubczyk, ziele angielskie, liść laurowy], • Schab gotowany 70g [schab wieprzowy b/k (97,6%), olej rzepakowy rafinowany 100%, sól, majeranek, pieprz czarny mielony] • Sos własny 50 ml [woda, marchew (14%), **seler** korzeń (14%), **mleko** 2%, mąka **pszenna**, sól] • Ziemniaki 200g • Marchewka z groszkiem 120g [marchew (89,8%), groszek konserwowy (groszek zielony, woda, sól), masło 82% tłuszczu (z **mleka**), cukier, sól] • woda*.	• Chleb mieszany 57g [mąka **pszenna**, woda, mąka **żytnia**, sól, drożdże, kwas askorbinowy – środek do przetwarzania mąki], • chleb graham 40g [mąka **pszenna** graham (56%), woda, mąka **pszenna** (14%), sól, drożdże, środek do przetwarzania mąki – kwas L-askorbinowy], • masło 10g (z **mleka**), • pasta z jaja i warzyw 60g **[jajo** kurze (75%), marchew, majonez (olej rzepakowy, żółtko **jaja** 6%, ocet, musztarda (woda, **gorczyca**, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (sól wapniowo-disodowa EDTA), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), pietruszka natka, sól] • ogórek świeży 60g • wędlina drobiowa – szynka konserwowa 20g [filet z indyka 55%, woda, filet z kurczaka 10%, skrobia, sól, przyprawy, ekstrakty przypraw (zawierają **seler**), aromaty, białko **sojowe**, białko wieprzowe, glukoza, stabilizatory: karagen, trifosforany, octany sodu, cytryniany sodu: wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu. Produkt może zawierać: **gluten**, **mleko**, **gorczycę**],

		• kawa zbożowa z mlekiem 250ml [woda, **mleko** (39,5%), kawa zbożowa inka (1,2%) (zboża 78% (**jęczmień, żyto**), cykoria)].
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2048kcal; Białko ogółem: 105,51g; Tłuszcz: 79,21g; Kw. tł. nas.: 29,81g; Węglowodany ogółem: 241,83g; W tym cukry: 52,64g; Błonnik: 27,78g; Sól: 5,36g		
21.06.2026 Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów		
• Chleb graham 80g [mąka **pszenna** graham (56%), woda, mąka **pszenna** (14%), sól, drożdże, środek do przetwarzania mąki – kwas L-askorbinowy], • chleb mieszany 28g [mąka **pszenna**, woda, mąka **żytnia**, sól, drożdże, kwas askorbinowy – środek do przetwarzania mąki], • masło 10g (z **mleka**), • wędlina drobiowa – udko z kurczaka 40g [udko z kurczaka ze skórą 65%, woda, żelatyna wieprzowa, maltodekstryna, regulator kwasowości: E331, E500, przeciwutleniacz: E301, E300, E316, wzmacniacz smaku: E621, sól, hydrolizat białka **sojowego**, skrobia, aromaty, przyprawy (pieprz, papryka, czosnek, ziele angielskie, kwiat muszkatu, imbir, kolendra), tkanka łączna drobiowa z kurczaka, ekstrakty przypraw, substancja konserwująca: E250. Możliwa obecność: **glutenu**, **selera**, **gorczycy**, **mleka** łącznie z **laktozą**, **dwutlenku siarki** i **siarczynów**], • papryka świeża 60g, • jogurt naturalny 150g [**mleko**, białka **mleka**, żywe kultury bakterii jogurtowych] • kawa zbożowa z mlekiem 250ml [woda, **mleko** (39,5%), kawa zbożowa inka (1,2%) (zboża 78% (**jęczmień, żyto**), cykoria)]. **II śniadanie:** • Chleb graham 40g [mąka **pszenna** graham (56%), woda, mąka **pszenna** (14%), sól, drożdże, środek do przetwarzania mąki – kwas L-askorbinowy], • masło 5g (z **mleka**), • sałatka z buraka 120g [buraki (84,6%), jabłko, olej rzepakowy rafinowany 100%, cukier, sól, kwasek cytrynowy]	• Zupa grysikowa 300ml [woda, marchew, **seler** korzeń, kasza manna **pszenna** (8,3%), korpusy z kurczaka, natka pietruszki, sól, lubczyk, ziele angielskie, liść laurowy], • Schab gotowany 70g [schab wieprzowy b/k (97,6%), olej rzepakowy rafinowany 100%, sól, majeranek, pieprz czarny mielony] • Sos własny 50 ml [woda, marchew (14%), **seler** korzeń (14%), **mleko** 2%, mąka **pszenna**, sól] • Ziemniaki 200g • Marchewka z groszkiem 120g [marchew (89,8%), groszek konserwowy (groszek zielony, woda, sól), masło 82% tłuszczu (z **mleka**), cukier, sól] • woda*. **Podwieczorek:** • Chleb graham 40g [mąka **pszenna** graham (56%), woda, mąka **pszenna** (14%), sól, drożdże, środek do przetwarzania mąki – kwas L-askorbinowy], • masło 5g (z **mleka**), • mix sałat z warzywami, nasionami i sosem winegret 120g [sałata (51,1%), papryka konserwowa (papryka, woda, ocet spirytusowy, cukier, sól, olej rzepakowy, liść laurowy, **gorczyca**, ziele angielskie) (11,4%), ogórek konserwowy (ogórki, woda, ocet spirytusowy, cukier, sól, koper, **gorczyca**, liść laurowy, czosnek, ziele angielskie) (11,4%), kukurydza konserwowa (ziarna kukurydzy cukrowej, woda, cukier, sól) (11,4%), olej rzepakowy rafinowany 100%, nasiona słonecznika, pestki dyni, musztarda (woda, **gorczyca**, ocet, cukier, sól, przyprawy naturalne)]	• Chleb graham 80g [mąka **pszenna** graham (56%), woda, mąka **pszenna** (14%), sól, drożdże, środek do przetwarzania mąki – kwas L-askorbinowy], • chleb mieszany 28g [mąka **pszenna**, woda, mąka **żytnia**, sól, drożdże, kwas askorbinowy – środek do przetwarzania mąki], • masło 10g (z **mleka**), • pasta z jaja i warzyw 60g **[jajo** kurze (75%), marchew, majonez (olej rzepakowy, żółtko **jaja** 6%, ocet, musztarda (woda, **gorczyca**, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (sól wapniowo-disodowa EDTA), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), pietruszka natka, sól] • ogórek świeży 60g • wędlina drobiowa – szynka konserwowa 20g [filet z indyka 55%, woda, filet z kurczaka 10%, skrobia, sól, przyprawy, ekstrakty przypraw (zawierają **seler**), aromaty, białko **sojowe**, białko wieprzowe, glukoza, stabilizatory: karagen, trifosforany, octany sodu, cytryniany sodu: wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu. Produkt może zawierać: **gluten**, **mleko**, **gorczycę**], • kawa zbożowa z mlekiem 250ml [woda, **mleko** (39,5%), kawa zbożowa inka (1,2%) (zboża 78% (**jęczmień, żyto**), cykoria)].
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2354kcal; Białko ogółem: 113,59g; Tłuszcz: 91,84g; Kw. tł. nas.: 33,87g; Węglowodany ogółem: 288,53g; W tym cukry: 54,68g; Błonnik: 41,83g; Sól: 7,52g		
21.06.2026 Dieta podstawowa – dla kobiet w ciąży i w okresie laktacji		
• Płatki owsiane na mleku 300ml	• Zupa grysikowa 300ml [woda,	• Chleb graham 40g [mąka

[**mleko** (76,9%), woda, płatki **owsiane** górskie (7,7%), sól] • chleb graham 40g [mąka **pszenna** graham (56%), woda, mąka **pszenna** (14%), sól, drożdże, środek do przetwarzania mąki – kwas L-askorbinowy], • chleb mieszany 57g [mąka **pszenna**, woda, mąka **żytnia**, sól, drożdże, kwas askorbinowy – środek do przetwarzania mąki], • masło 15g (z **mleka**), • twaróg 80g (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii) • papryka świeże 60g • dżem truskawkowy 35g [truskawki 40%, cukier, woda, substancja żelująca- pektyny, substancja zagęszczająca – guma guar, regulator kwasowości – kwas cytrynowy] • kawa zbożowa z mlekiem 250ml [woda, **mleko** (39,5%), kawa zbożowa inka (1,2%) (zboża 78% (**jęczmień, żyto**), cykoria)]. **II śniadanie:** Ryż mleczny z cynamonem 150g **[mleko** 2%, ryż biały (26,7%), masło 82% tłuszczu (z **mleka**), cukier, cynamon (0,7%)]	marchew, **seler** korzeń, kasza manna **pszenna** (8,3%), korpusy z kurczaka, natka pietruszki, sól, lubczyk, ziele angielskie, liść laurowy], • Udziec z kurczaka pieczony 110g [udziec z kurczaka (97,8%), olej rzepakowy rafinowany 100%, sól, pieprz czarny mielony, papryka słodka mielona], • Sos własny 50ml [woda, marchew (14%), **seler** korzeń (14%), **mleko** 2%, mąka **pszenna**, sól], • Ziemniaki 200g, • Marchew z groszkiem gotowana 120g [marchew (89,8%), groszek konserwowy (groszek zielony, woda, sól), masło 82% tłuszczu (z **mleka**), cukier, sól] • woda*. **Podwieczorek:** Kisiel owocowy ze śmietanką 150g [woda, kisiel owocowy (skrobia ziemniaczana, skrobia kukurydziana, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, aromat, sól, suszony koncentrat soku wiśniowego 0,1%, barwnik: kwas karminowy), śmietana 18% (śmietanka (z **mleka**), stabilizator: karagen, emulgator: E471), cukier]	**pszenna** graham (56%), woda, mąka **pszenna** (14%), sól, drożdże, środek do przetwarzania mąki – kwas L-askorbinowy], • chleb mieszany 57g [mąka **pszenna**, woda, mąka **żytnia**, sól, drożdże, kwas askorbinowy – środek do przetwarzania mąki], • masło 15g (z **mleka**), • wędlina drobiowa – udko z kurczaka 40g [udko z kurczaka ze skórą 65%, woda, żelatyna wieprzowa, maltodekstryna, regulator kwasowości: E331, E500, przeciwutleniacz: E301, E300, E316, wzmacniacz smaku: E621, sól, hydrolizat białka **sojowego**, skrobia, aromaty, przyprawy (pieprz, papryka, czosnek, ziele angielskie, kwiat muszkatu, imbir, kolendra), tkanka łączna drobiowa z kurczaka, ekstrakty przypraw, substancja konserwująca: E250. Możliwa obecność: **glutenu**, **selera**, **gorczycy**, **mleka** łącznie z **laktozą**, **dwutlenku siarki** i **siarczynów**], • ogórek świeży 60g • **jajo** gotowane 1 szt., • kawa zbożowa z mlekiem 250ml [woda, **mleko** (39,5%), kawa zbożowa inka (1,2%) (zboża 78% (**jęczmień, żyto**), cykoria)], • kasza kukurydziana na mleku 300ml [**mleko** (76,9%), woda, kasza kukurydziana (8%) sól].
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2626kcal; Białko ogółem: 119,69g; Tłuszcz: 91,92g; Kw. tł. nas.: 39,61g; Węglowodany ogółem: 346,44g; W tym cukry: 103,12g; Błonnik: 31,38g; Sól: 5,9g		
* woda pitna dostępna na oddziałach		

Śniadanie II śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja
22.06.2026 Dieta podstawowa		
• Kasza jęczmienna na mleku 300ml [**mleko** (78,1%), woda, kasza **jęczmienna** (6,3%), sól] • chleb graham 40g [mąka **pszenna** graham (56%), woda, mąka **pszenna** (14%), sól, drożdże, środek do przetwarzania mąki – kwas L-askorbinowy], • chleb mieszany 57g [mąka **pszenna**, woda, mąka **żytnia**, sól, drożdże, kwas	• Zupa solferino 300ml [woda, ziemniaki, marchew, **mleko** 2%, **seler** korzeń, korpusy z kurczaka, fasolka szparagowa mrożona, kapusta świeża, kalafior mrożony, koncentrat pomidorowy 30%, śmietana 18% (śmietanka (z **mleka**), stabilizator: karagen, emulgator: E471), mąka **pszenna**, natka pietruszki, sól, lubczyk, ziele angielskie, liść laurowy]	• Chleb graham 40g [mąka **pszenna** graham (56%), woda, mąka **pszenna** (14%), sól, drożdże, środek do przetwarzania mąki – kwas L-askorbinowy], • chleb mieszany 57g [mąka **pszenna**, woda, mąka **żytnia**, sól, drożdże, kwas askorbinowy – środek do przetwarzania mąki], • masło 15g (z **mleka**), • paprykarz wieprzowy z

askorbinowy – środek do przetwarzania mąki], • masło 15g (z **mleka**), • wędlina drobiowa – krakowska 40g [mięso drobiowe z fileta z kurczaka 88%, woda, białko kolagenowe wieprzowe, błonnik **sojowy**, regulatory kwasowości: E331, E262, sól, wzmacniacz smaku: E621, przeciwutleniacze: E316, E300, glukoza, przyprawy, ekstrakty przypraw, substancja zagęszczająca: E407a, aromat dymu wędzarniczego, substancja konserwująca: E250. Możliwa obecność: **selera**, **gorczycy**, **mleka** łącznie z **laktozą**, **dwutlenku siarki** i **siarczynów**], • pomidor 60g, • pasta z groszku 30g [groszek konserwowy (groszek zielony, woda, sól), cebula, musztarda (woda, **gorczyca**, ocet spirytusowy, cukier, sól, przyprawy naturalne, barwnik: ryboflawiny) (79%), pietruszka natka, olej], • kawa zbożowa z mlekiem 250ml [woda, **mleko** (39,5%), kawa zbożowa inka (1,2%) (zboża 78% (**jęczmień, żyto**), cykoria)].	• Kopytka ziemniaczane gotowane 250g [ziemniaki (78,9%), mąka **pszenna**, **jajo** kurze, mąka ziemniaczana, sól] • Sos pieczarkowy 50ml [woda, pieczarki mrożone (17%), marchew, **seler** korzeń, śmietana 18% (śmietanka (z **mleka**), stabilizator: karagen, emulgator: E471), **mleko** 2%, cebula, olej rzepakowy rafinowany 100%, mąka **pszenna**, sól, pieprz czarny mielony] • Surówka jarzynowa 120g [kapusta biała (78,4%), marchew (13%), majonez (olej rzepakowy, żółtko **jaja** 6%, ocet, musztarda (woda, **gorczyca**, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (sól wapniowo-disodowa EDTA), regulator kwasowości (kw. cytrynowy), olej rzepakowy rafinowany 100%, natka pietruszki, cukier, sól, kwasek cytrynowy] • Galaretka mleczna 150g **[mleko** 2%, woda, galaretka pomarańczowa (cukier, żelatyna wieprzowa, regulator kwasowości; kwas cytrynowy, aromat, barwnik: kurkumina / annato)] • woda*.	warzywami 180g [łopatka wieprzowa b/k (24%), karkówka wieprzowa z/k (10%), marchew, papryka mrożona, **seler** korzeń, fasolka szparagowa mrożona, ryż biały (8%), cebula, koncentrat pomidorowy 30%, olej rzepakowy rafinowany 100%, mąka **pszenna**, natka pietruszki, sól, majeranek], • kefir naturalny 200g [**mleko**, białka **mleka**, kultury bakterii (Lactococcus lactis, Leuconostoc, Lactobacillus, mikroflora ziarna kefirowego), drożdże kefirowe] • kawa zbożowa z mlekiem 250ml [woda, **mleko** (39,5%), kawa zbożowa inka (1,2%) (zboża 78% (**jęczmień, żyto**), cykoria)].
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2561kcal; Białko ogółem: 106,38g; Tłuszcz: 92,23g; Kw. tł. nas.: 35,19g; Węglowodany ogółem: 342,04g; W tym cukry: 66,01g; Błonnik: 37,84g; Sól: 5,56g		
22.06.2026 Dieta łatwostrawna		
• Kasza jęczmienna na mleku 300ml [**mleko** (78,1%), woda, kasza **jęczmienna** (6,3%), sól] • chleb pszenny 72g [mąka **pszenna** (77%), woda, margaryna, cukier, drożdże, sól, mąka **żytnia** (1%), kwas askorbinowy – środek do przetwarzania mąki], • masło 15g (z **mleka**), • wędlina drobiowa – krakowska 40g [mięso drobiowe z fileta z kurczaka 88%, woda, białko kolagenowe wieprzowe, błonnik **sojowy**, regulatory kwasowości: E331, E262, sól, wzmacniacz smaku: E621, przeciwutleniacze: E316, E300, glukoza, przyprawy, ekstrakty przypraw, substancja zagęszczająca: E407a, aromat dymu wędzarniczego, substancja	• Zupa solferino 300ml [woda, ziemniaki, marchew, **mleko** 2%, **seler** korzeń, brokuł mrożony, kalafior mrożony, korpusy z kurczaka, koncentrat pomidorowy 30%, śmietana 18% (śmietanka (z **mleka**), stabilizator: karagen, emulgator: E471), mąka **pszenna**, natka pietruszki, sól, lubczyk, ziele angielskie, liść laurowy], • Budyń z morszczuka ze szpinakiem gotowany 100g [filet z **morszczuka** (65,4%), szpinak mrożony (13,1%), **jaja** kurze, chleb pszenny (mąka **pszenna** (77%), woda, margaryna, cukier, drożdże, sól, mąka **żytnia** (1%), kwas askorbinowy), natka pietruszki, sól] • Sos koperkowy 50ml [woda, marchew, **seler** korzeń, koper mrożony (3%), **mleko** 2%, śmietana 18% (śmietanka (z	• Chleb pszenny 72g [mąka **pszenna** (77%), woda, margaryna, cukier, drożdże, sól, mąka **żytnia** (1%), kwas askorbinowy – środek do przetwarzania mąki], • masło 15g (z **mleka**), • sałatka warzywno – owocowa z makaronem 180g [marchew (46,5%), makaron (mąka makaronowa **pszenna)** (11,6%), **seler** korzeń, brokuł mrożony, brzoskwinia w syropie (brzoskwinie połówki, woda, cukier, regulator kwasowości-kwas cytrynowy), jogurt naturalny (**mleko**, białka **mleka**, żywe kultury bakterii jogurtowych), majonez (olej rzepakowy, żółtko **jaja** 6%, ocet, musztarda (woda, **gorczyca**, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól,przyprawy, przeciwutleniacz (sól wapniowo-disodowa EDTA),

konserwująca: E250. Możliwa obecność: **selera**, **gorczycy**, **mleka** łącznie z **laktozą**, **dwutlenku siarki** i **siarczynów**], • pomidor 60g, • roszponka 5g, • kawa zbożowa z mlekiem 250ml [woda, **mleko** (39,5%), kawa zbożowa inka (1,2%) (zboża 78% (**jęczmień, żyto**), cykoria)].	**mleka**), stabilizator: karagen, emulgator: E471), mąka **pszenna**, sól], • Ziemniaki 200g, • Seler gotowany 120g **[seler** (95,2%), masło (z **mleka**), cukier], • woda*.	regulator kwasowości (kwasek cytrynowy), ananas w syropie (ananas plastry, woda, cukier, regulator kwasowości-kwas cytrynowy), natka pietruszki, sól], • kefir naturalny 200g [**mleko**, białka **mleka**, kultury bakterii (Lactococcus lactis, Leuconostoc, Lactobacillus, mikroflora ziarna kefirowego), drożdże kefirowe], • kawa zbożowa z mlekiem 250ml [woda, **mleko** (39,5%), kawa zbożowa inka (1,2%) (zboża 78% (**jęczmień, żyto**), cykoria)].
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1891kcal; Białko ogółem: 88,17g; Tłuszcz: 62,35g; Kw. tł. nas.: 32,98g; Węglowodany ogółem: 261,47g; W tym cukry: 58,70g; Błonnik: 33,47g; Sól: 7,58g		
22.06.2026 Dieta łatwostrawna – dzieci		
• Kasza jęczmienna na mleku 300ml [**mleko** (78,1%), woda, kasza **jęczmienna** (6,3%), sól] • chleb pszenny 72g [mąka **pszenna** (77%), woda, margaryna, cukier, drożdże, sól, mąka **żytnia** (1%), kwas askorbinowy – środek do przetwarzania mąki], • masło 15g (z **mleka**), • wędlina drobiowa – krakowska 40g [mięso drobiowe z fileta z kurczaka 88%, woda, białko kolagenowe wieprzowe, błonnik **sojowy**, regulatory kwasowości: E331, E262, sól, wzmacniacz smaku: E621, przeciwutleniacze: E316, E300, glukoza, przyprawy, ekstrakty przypraw, substancja zagęszczająca: E407a, aromat dymu wędzarniczego, substancja konserwująca: E250. Możliwa obecność: **selera**, **gorczycy**, **mleka** łącznie z **laktozą**, **dwutlenku siarki** i **siarczynów**], • pomidor 60g, • roszponka 5g, • herbata czarna 250ml. **II śniadanie:** Jabłko pieczone 200g	• Zupa solferino 300ml [woda, ziemniaki, marchew, **mleko** 2%, **seler** korzeń, brokuł mrożony, kalafior mrożony, korpusy z kurczaka, koncentrat pomidorowy 30%, śmietana 18% (śmietanka (z **mleka**), stabilizator: karagen, emulgator: E471), mąka **pszenna**, natka pietruszki, sól, lubczyk, ziele angielskie, liść laurowy], • Budyń z morszczuka ze szpinakiem gotowany 100g [filet z **morszczuka** (65,4%), szpinak mrożony (13,1%), **jaja** kurze, chleb pszenny (mąka **pszenna** (77%), woda, margaryna, cukier, drożdże, sól, mąka **żytnia** (1%), kwas askorbinowy), natka pietruszki, sól] • Sos koperkowy 50ml [woda, marchew, **seler** korzeń, koper mrożony (3%), **mleko** 2%, śmietana 18% (śmietanka (z **mleka**), stabilizator: karagen, emulgator: E471), mąka **pszenna**, sól], • Ziemniaki 200g, • Seler gotowany 120g **[seler** (95,2%), masło (z **mleka**), cukier], • woda*. **Podwieczorek:** Serek Darek 150g **(mleko, śmietanka,** cukier, aromat waniliowy,, kultury bakterii mlekowych)	• Chleb pszenny 72g [mąka **pszenna** (77%), woda, margaryna, cukier, drożdże, sól, mąka **żytnia** (1%), kwas askorbinowy – środek do przetwarzania mąki], • masło 15g (z **mleka**), • sałatka warzywno – owocowa z makaronem 180g [marchew (46,5%), makaron (mąka makaronowa **pszenna)** (11,6%), **seler** korzeń, brokuł mrożony, brzoskwinia w syropie (brzoskwinie połówki, woda, cukier, regulator kwasowości-kwas cytrynowy), jogurt naturalny (**mleko**, białka **mleka**, żywe kultury bakterii jogurtowych), majonez (olej rzepakowy, żółtko **jaja** 6%, ocet, musztarda (woda, **gorczyca**, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól,przyprawy, przeciwutleniacz (sól wapniowo-disodowa EDTA), regulator kwasowości (kwasek cytrynowy), ananas w syropie (ananas plastry, woda, cukier, regulator kwasowości-kwas cytrynowy), natka pietruszki, sól], • jogurt naturalny 150g [**mleko**, białka **mleka**, żywe kultury bakterii jogurtowych] • herbata czarna 250ml.
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2056kcal; Białko ogółem: 93,34g; Tłuszcz: 66,33g; Kw. tł. nas.: 35,63g; Węglowodany ogółem: 290,63g; W tym cukry: 87,80g; Błonnik: 36,69g; Sól: 7,64g		
22.06.2026 Dieta niskotłuszczowa		
• Kasza jęczmienna na mleku 300ml [**mleko** (78,1%),	• Zupa solferino 300ml [woda, ziemniaki, marchew, **mleko**	• Chleb pszenny 72g[mąka **pszenna** (77%), woda,

woda, kasza **jęczmienna** (6,3%), sól] • chleb pszenny 72g [mąka **pszenna** (77%), woda, margaryna, cukier, drożdże, sól, mąka **żytnia** (1%), kwas askorbinowy – środek do przetwarzania mąki], • masło 10g (z **mleka**), • wędlina drobiowa – krakowska 40g [mięso drobiowe z fileta z kurczaka 88%, woda, białko kolagenowe wieprzowe, błonnik **sojowy**, regulatory kwasowości: E331, E262, sól, wzmacniacz smaku: E621, przeciwutleniacze: E316, E300, glukoza, przyprawy, ekstrakty przypraw, substancja zagęszczająca: E407a, aromat dymu wędzarniczego, substancja konserwująca: E250. Możliwa obecność: **selera**, **gorczycy**, **mleka** łącznie z **laktozą**, **dwutlenku siarki** i **siarczynów**], • pomidor 60g, • roszponka 5g, • kawa zbożowa z mlekiem 250ml [woda, **mleko** (39,5%), kawa zbożowa inka (1,2%) (zboża 78% (**jęczmień, żyto**), cykoria)].	2%, **seler** korzeń, brokuł mrożony, kalafior mrożony, korpusy z kurczaka, koncentrat pomidorowy 30%, śmietana 18% (śmietanka (z **mleka**), stabilizator: karagen, emulgator: E471), mąka **pszenna**, natka pietruszki, sól, lubczyk, ziele angielskie, liść laurowy], • Budyń z morszczuka ze szpinakiem gotowany 100g [filet z **morszczuka** (65,4%), szpinak mrożony (13,1%), **jaja** kurze, chleb pszenny (mąka **pszenna** (77%), woda, margaryna, cukier, drożdże, sól, mąka **żytnia** (1%), kwas askorbinowy), natka pietruszki, sól] • Sos koperkowy 50ml [woda, marchew, **seler** korzeń, koper mrożony (3%), **mleko** 2%, śmietana 18% (śmietanka (z **mleka**), stabilizator: karagen, emulgator: E471), mąka **pszenna**, sól], • Ziemniaki 200g, • Seler gotowany 120g **[seler** (95,2%), masło (z **mleka**), cukier], • woda*.	margaryna, cukier, drożdże, sól, mąka **żytnia** (1%), kwas askorbinowy – środek do przetwarzania mąki], • sałatka warzywno – owocowa z makaronem 180g [marchew (46,5%), makaron (mąka makaronowa **pszenna)** (11,6%), **seler** korzeń, brokuł mrożony, brzoskwinia w syropie (brzoskwinie połówki, woda, cukier, regulator kwasowości-kwas cytrynowy), jogurt naturalny (**mleko**, białka **mleka**, żywe kultury bakterii jogurtowych), majonez (olej rzepakowy, żółtko **jaja** 6%, ocet, musztarda (woda, **gorczyca**, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól,przyprawy, przeciwutleniacz (sól wapniowo-disodowa EDTA), regulator kwasowości (kwasek cytrynowy), ananas w syropie (ananas plastry, woda, cukier, regulator kwasowości-kwas cytrynowy), natka pietruszki, sól], • kefir naturalny 200g [**mleko**, białka **mleka**, kultury bakterii (Lactococcus lactis, Leuconostoc, Lactobacillus, mikroflora ziarna kefirowego), drożdże kefirowe], • masło 10g (z **mleka**), • kawa zbożowa z mlekiem 250ml [woda, **mleko** (39,5%), kawa zbożowa inka (1,2%) (zboża 78% (**jęczmień, żyto**), cykoria)].
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1817kcal; Białko ogółem: 88,09g; Tłuszcz:54,09 g; Kw. tł. nas.: 27,5g; Węglowodany ogółem: 261,39g; W tym cukry: 58,64g; Błonnik: 33,47g; Sól: 7,58g		
22.06.2026 Dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych		
• Kasza jęczmienna na mleku 300ml [**mleko** (78,1%), woda, kasza **jęczmienna** (6,3%), sól] • chleb mieszany 57g [mąka **pszenna**, woda, mąka **żytnia**, sól, drożdże, kwas askorbinowy – środek do przetwarzania mąki], • chleb graham 40g [mąka **pszenna** graham (56%), woda, mąka **pszenna** (14%), sól, drożdże, środek do przetwarzania mąki – kwas L-askorbinowy], • masło 10g (z **mleka**), • wędlina drobiowa – krakowska 40g [mięso drobiowe z fileta z kurczaka 88%, woda, białko kolagenowe wieprzowe,	• Zupa solferino 300ml [woda, ziemniaki, marchew, **mleko** 2%, **seler** korzeń, brokuł mrożony, kalafior mrożony, korpusy z kurczaka, koncentrat pomidorowy 30%, śmietana 18% (śmietanka (z **mleka**), stabilizator: karagen, emulgator: E471), mąka **pszenna**, natka pietruszki, sól, lubczyk, ziele angielskie, liść laurowy], • Budyń z morszczuka ze szpinakiem duszony 100g [filet z **morszczuka** (65,4%), szpinak mrożony (13,1%), **jaja** kurze, chleb pszenny (mąka **pszenna** (77%), woda, margaryna, cukier, drożdże, sól, mąka **żytnia** (1%), kwas askorbinowy), natka pietruszki,	• Chleb mieszany 57g [mąka **pszenna**, woda, mąka **żytnia**, sól, drożdże, kwas askorbinowy – środek do przetwarzania mąki], • chleb graham 40g [mąka **pszenna** graham (56%), woda, mąka **pszenna** (14%), sól, drożdże, środek do przetwarzania mąki – kwas L-askorbinowy], • masło 10g (z **mleka**), • sałatka warzywno – owocowa z makaronem 180g [marchew (37,2%), ogórek kiszony (ogórki, woda, sól, przyprawy), makaron (mąka makaronowa **pszenna**) (9,3%), **seler** korzeń, brzoskwinia w syropie (brzoskwinie połówki, woda,

błonnik **sojowy**, regulatory kwasowości: E331, E262, sól, wzmacniacz smaku: E621, przeciwutleniacze: E316, E300, glukoza, przyprawy, ekstrakty przypraw, substancja zagęszczająca: E407a, aromat dymu wędzarniczego, substancja konserwująca: E250. Możliwa obecność: **selera**, **gorczycy**, **mleka** łącznie z **laktozą**, **dwutlenku siarki** i **siarczynów**], • pomidor 60g, • roszponka 5g, • kawa zbożowa z mlekiem 250ml [woda, **mleko** (39,5%), kawa zbożowa inka (1,2%) (zboża 78% (**jęczmień, żyto**), cykoria)].	sól] • Sos koperkowy 50ml [woda, marchew, **seler** korzeń, koper mrożony (3%), **mleko** 2%, śmietana 18% (śmietanka (z **mleka**), stabilizator: karagen, emulgator: E471), mąka **pszenna**, sól], • Ziemniaki 200g, • Surówka jarzynowa 120g [kapusta biała (78,4%), marchew (13%), majonez (olej rzepakowy, żółtko **jaja** 6%, ocet, musztarda (woda, **gorczyca**, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (sól wapniowo-disodowa EDTA), regulator kwasowości (kw. cytrynowy), olej rzepakowy rafinowany 100%, natka pietruszki, cukier, sól, kwasek cytrynowy] • woda*.	cukier, regulator kwasowości-kwas cytrynowy) , majonez (olej rzepakowy, żółtko **jaja** 6%, ocet, musztarda (woda, **gorczyca**, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól,przyprawy, przeciwutleniacz (sól wapniowo-disodowa EDTA), regulator kwasowości (kwasek cytrynowy), ananas w syropie (ananas plastry, woda, cukier, regulator kwasowości-kwas cytrynowy), groszek konserwowy (groszek zielony, woda, sól), kukurydza konserwowa (ziarna kukurydzy cukrowej, woda, cukier, sól), natka pietruszki, sól] • kefir naturalny 200g [**mleko**, białka **mleka**, kultury bakterii (Lactococcus lactis, Leuconostoc, Lactobacillus, mikroflora ziarna kefirowego), drożdże kefirowe], • kawa zbożowa z mlekiem 250ml [woda, **mleko** (39,5%), kawa zbożowa inka (1,2%) (zboża 78% (**jęczmień, żyto**), cykoria)].
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2097kcal; Białko ogółem: 93,21g; Tłuszcz: 74,14g; Kw. tł. nas.: 26,43g; Węglowodany ogółem: 279,07g; W tym cukry: 63,85g; Błonnik: 31,79g; Sól: 6,61g		
22.06.2026 Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów		
• Chleb graham 80g [mąka **pszenna** graham (56%), woda, mąka **pszenna** (14%), sól, drożdże, środek do przetwarzania mąki – kwas L-askorbinowy], • chleb mieszany 28g [mąka **pszenna**, woda, mąka **żytnia**, sól, drożdże, kwas askorbinowy – środek do przetwarzania mąki], • masło 10g (z **mleka**), • wędlina drobiowa – krakowska 50g [mięso drobiowe z fileta z kurczaka 88%, woda, białko kolagenowe wieprzowe, błonnik **sojowy**, regulatory kwasowości: E331, E262, sól, wzmacniacz smaku: E621, przeciwutleniacze: E316, E300, glukoza, przyprawy, ekstrakty przypraw, substancja zagęszczająca: E407a, aromat dymu wędzarniczego, substancja konserwująca: E250. Możliwa obecność: **selera**, **gorczycy**, **mleka** łącznie z **laktozą**, **dwutlenku siarki** i **siarczynów**], • pomidor 60g,	• Zupa solferino 300ml [woda, ziemniaki, marchew, **mleko** 2%, **seler** korzeń, brokuł mrożony, kalafior mrożony, korpusy z kurczaka, koncentrat pomidorowy 30%, śmietana 18% (śmietanka (z **mleka**), stabilizator: karagen, emulgator: E471), mąka **pszenna**, natka pietruszki, sól, lubczyk, ziele angielskie, liść laurowy], • Budyń z morszczuka ze szpinakiem duszony 100g [filet z **morszczuka** (65,4%), szpinak mrożony (13,1%), **jaja** kurze, chleb pszenny (mąka **pszenna** (77%), woda, margaryna, cukier, drożdże, sól, mąka **żytnia** (1%), kwas askorbinowy), natka pietruszki, sól] • Sos koperkowy 50ml [woda, marchew, **seler** korzeń, koper mrożony (3%), **mleko** 2%, śmietana 18% (śmietanka (z **mleka**), stabilizator: karagen, emulgator: E471), mąka **pszenna**, sól], • Ziemniaki 200g, • Surówka jarzynowa 120g [kapusta biała (78,4%),	• Chleb graham 80g [mąka **pszenna** graham (56%), woda, mąka **pszenna** (14%), sól, drożdże, środek do przetwarzania mąki – kwas L-askorbinowy], • chleb mieszany 28g [mąka **pszenna**, woda, mąka **żytnia**, sól, drożdże, kwas askorbinowy – środek do przetwarzania mąki], • masło 10g (z **mleka**), • sałatka warzywno – owocowa z makaronem 180g [marchew (37,2%), ogórek kiszony (ogórki, woda, sól, przyprawy), makaron (mąka makaronowa **pszenna**) (9,3%), **seler** korzeń, brzoskwinia w syropie (brzoskwinie połówki, woda, cukier, regulator kwasowości-kwas cytrynowy) , majonez (olej rzepakowy, żółtko **jaja** 6%, ocet, musztarda (woda, **gorczyca**, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól,przyprawy, przeciwutleniacz (sól wapniowo-disodowa EDTA), regulator kwasowości (kwasek cytrynowy), ananas w syropie (ananas plastry, woda, cukier,

• roszponka 5g, • kawa zbożowa z mlekiem 250ml [woda, **mleko** (39,5%), kawa zbożowa inka (1,2%) (zboża 78% (**jęczmień, żyto**), cykoria)]. **II śniadanie:** • Chleb graham 40g [mąka **pszenna** graham (56%), woda, mąka **pszenna** (14%), sól, drożdże, środek do przetwarzania mąki – kwas L-askorbinowy], • masło 5g (z **mleka**), • pasta z groszku 30g [groszek konserwowy (groszek zielony, woda, sól), cebula, musztarda (woda, **gorczyca**, ocet spirytusowy, cukier, sól, przyprawy naturalne, barwnik: ryboflawiny) (79%), pietruszka natka, olej rzepakowy rafinowany 100%, pieprz czarny mielony, sól] • papryka świeża 30g	marchew (13%), majonez (olej rzepakowy, żółtko **jaja** 6%, ocet, musztarda (woda, **gorczyca**, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (sól wapniowo-disodowa EDTA), regulator kwasowości (kw. cytrynowy), olej rzepakowy rafinowany 100%, natka pietruszki, cukier, sól, kwasek cytrynowy] • woda*. **Podwieczorek:** • Chleb graham 40g [mąka **pszenna** graham (56%), woda, mąka **pszenna** (14%), sól, drożdże, środek do przetwarzania mąki – kwas L-askorbinowy], • masło 5g (z **mleka**), • surówka z selera 120g [**seler** korzeń (85,9%), śmietana 12% (śmietanka (z **mleka**), żywe kultury bakterii mlekowych), rodzynki (rodzynki, olej roślinny, substancja konserwująca: E220 (**dwutlenek siarki**), cukier, natka pietruszki, cukier, sól]	regulator kwasowości-kwas cytrynowy), groszek konserwowy (groszek zielony, woda, sól), kukurydza konserwowa (ziarna kukurydzy cukrowej, woda, cukier, sól), natka pietruszki, sól] • kefir naturalny 200g [**mleko**, białka **mleka**, kultury bakterii (Lactococcus lactis, Leuconostoc, Lactobacillus, mikroflora ziarna kefirowego), drożdże kefirowe], • kawa zbożowa z mlekiem 250ml [woda, **mleko** (39,5%), kawa zbożowa inka (1,2%) (zboża 78% (**jęczmień, żyto**), cykoria)].
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: k02335cal; Białko ogółem: 98,18g; Tłuszcz: 78,86g; Kw. tł. nas.: 30,19g; Węglowodany ogółem: 331,69g; W tym cukry: 56,88g; Błonnik: 50,69g; Sól: 7,85g		
22.06.2026 Dieta podstawowa – dla kobiet w ciąży i w okresie laktacji		
• Kasza jęczmienna na mleku 300ml [**mleko** (78,1%), woda, kasza **jęczmienna** (6,3%), sól] • chleb graham 40g [mąka **pszenna** graham (56%), woda, mąka **pszenna** (14%), sól, drożdże, środek do przetwarzania mąki – kwas L-askorbinowy], • chleb mieszany 57g [mąka **pszenna**, woda, mąka **żytnia**, sól, drożdże, kwas askorbinowy – środek do przetwarzania mąki], • masło 15g (z **mleka**), • wędlina drobiowa – krakowska 40g [mięso drobiowe z fileta z kurczaka 88%, woda, białko kolagenowe wieprzowe, błonnik **sojowy**, regulatory kwasowości: E331, E262, sól, wzmacniacz smaku: E621, przeciwutleniacze: E316, E300, glukoza, przyprawy, ekstrakty przypraw, substancja zagęszczająca: E407a, aromat dymu wędzarniczego, substancja konserwująca: E250. Możliwa obecność: **selera**, **gorczycy**, **mleka** łącznie z **laktozą**, **dwutlenku siarki** i **siarczynów**],	• Zupa solferino 300ml [woda, ziemniaki, marchew, **mleko** 2%, **seler** korzeń, korpusy z kurczaka, fasolka szparagowa mrożona, kapusta świeża, kalafior mrożony, koncentrat pomidorowy 30%, śmietana 18% (śmietanka (z **mleka**), stabilizator: karagen, emulgator: E471), mąka **pszenna**, natka pietruszki, sól, lubczyk, ziele angielskie, liść laurowy] • Kopytka ziemniaczane gotowane 250g [ziemniaki (78,9%), mąka **pszenna**, **jajo** kurze, mąka ziemniaczana, sól] • Sos pieczarkowy 50ml [woda, pieczarki mrożone (17%), marchew, **seler** korzeń, śmietana 18% (śmietanka (z **mleka**), stabilizator: karagen, emulgator: E471), **mleko** 2%, cebula, olej rzepakowy rafinowany 100%, mąka **pszenna**, sól, pieprz czarny mielony] • Surówka jarzynowa 120g [kapusta biała (78,4%), marchew (13%), majonez (olej rzepakowy, żółtko **jaja** 6%,	• Chleb graham 40g [mąka **pszenna** graham (56%), woda, mąka **pszenna** (14%), sól, drożdże, środek do przetwarzania mąki – kwas L-askorbinowy], • chleb mieszany 57g [mąka **pszenna**, woda, mąka **żytnia**, sól, drożdże, kwas askorbinowy – środek do przetwarzania mąki], • masło 15g (z **mleka**), • paprykarz wieprzowy z warzywami 180g [łopatka wieprzowa b/k (24%), karkówka wieprzowa z/k (10%), marchew, papryka mrożona, **seler** korzeń, fasolka szparagowa mrożona, ryż biały (8%), cebula, koncentrat pomidorowy 30%, olej rzepakowy rafinowany 100%, mąka **pszenna**, natka pietruszki, sól, majeranek], • kefir naturalny 200g [**mleko**, białka **mleka**, kultury bakterii (Lactococcus lactis, Leuconostoc, Lactobacillus, mikroflora ziarna kefirowego), drożdże kefirowe], • kawa zbożowa z mlekiem

• pomidor 60g, • pasta z groszku 30g [groszek konserwowy (groszek zielony, woda, sól), cebula, musztarda (woda, **gorczyca**, ocet spirytusowy, cukier, sól, przyprawy naturalne, barwnik: ryboflawiny) (79%), pietruszka natka, olej], • kawa zbożowa z mlekiem 250ml [woda, **mleko** (39,5%), kawa zbożowa inka (1,2%) (zboża 78% (**jęczmień, żyto**), cykoria)]. **II śniadanie:** Jabłko pieczone 200g	ocet, musztarda (woda, **gorczyca**, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (sól wapniowo-disodowa EDTA), regulator kwasowości (kw. cytrynowy), olej rzepakowy rafinowany 100%, natka pietruszki, cukier, sól, kwasek cytrynowy] • Galaretka mleczna 150g **[mleko** 2%, woda, galaretka pomarańczowa (cukier, żelatyna wieprzowa, regulator kwasowości; kwas cytrynowy, aromat, barwnik: kurkumina / annato)] • woda*. **Podwieczorek:** Serek Darek 150g **(mleko, śmietanka,** cukier, aromat waniliowy, kultury bakterii mlekowych)	250ml [woda, **mleko** (39,5%), kawa zbożowa inka (1,2%) (zboża 78% (**jęczmień, żyto**), cykoria)], • Płatki owsiane na mleku 300ml [**mleko** (76,9%), woda, płatki **owsiane** górskie (7,7%), sól]
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 3072kcal; Białko ogółem: 129,61g; Tłuszcz:107,33 g; Kw. tł. nas.: 43,51g; Węglowodany ogółem: 415,32g; W tym cukry: 117,39g; Błonnik: 43,57g; Sól: 6,0g		
* woda pitna dostępna na oddziałach		

Śniadanie II śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja
23.06.2026 Dieta podstawowa		
• Zacierka na mleku 300ml [**mleko** (72,7%), woda, mąka **pszenna** (8,7%), **jaja** kurze (4,1%), sól], • chleb graham 40g [mąka **pszenna** graham (56%), woda, mąka **pszenna** (14%), sól, drożdże, środek do przetwarzania mąki – kwas L-askorbinowy], • chleb mieszany 57g [mąka **pszenna**, woda, mąka **żytnia**, sól, drożdże, kwas askorbinowy – środek do przetwarzania mąki], • masło 15g (z **mleka**), • twaróg 80g (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii), • ogórek świeży 60g, • jabłko świeże 200g • kawa zbożowa z mlekiem 250ml [woda, **mleko** (39,5%), kawa zbożowa inka (1,2%) (zboża 78% (**jęczmień, żyto**), cykoria)].	• Zupa ogórkowa 300ml [woda, ziemniaki, marchew, ogórek kiszony (ogórki, woda, sól, przyprawy) (20%), **mleko** 2%, **seler** korzeń, korpusy z kurczaka, śmietana 18% (śmietanka (z **mleka**), stabilizator: karagen, emulgator: E471), mąka **pszenna**, natka pietruszki, sól, lubczyk, ziele angielskie, liść laurowy], • Pieczeń rzymska z jajem 100g [łopatka wieprzowa b/k, **jaja** kurze (22,9%), karkówka wieprzowa z/k, chleb pszenny (mąka **pszenna** (77%), woda, margaryna, cukier, drożdże, sól, mąka **żytnia** (1%), kwas askorbinowy), mięso z piersi kurczaka bez skóry, bułka tarta (mąka **pszenna** (zawiera gluten), woda, sól, drożdże), cebula, olej rzepakowy rafinowany 100%, sól, majeranek, pieprz czarny mielony, papryka słodka mielona]	• Chleb graham 40g [mąka **pszenna** graham (56%), woda, mąka **pszenna** (14%), sól, drożdże, środek do przetwarzania mąki – kwas L-askorbinowy], • chleb mieszany 57g [mąka **pszenna**, woda, mąka **żytnia**, sól, drożdże, kwas askorbinowy – środek do przetwarzania mąki], • masło 15g (z **mleka**), • wędlina drobiowa – szynka konserwowa 40g [filet z indyka 55%, woda, filet z kurczaka 10%, skrobia, sól, przyprawy, ekstrakty przypraw (zawierają **seler**), aromaty, białko **sojowe**, białko wieprzowe, glukoza, stabilizatory: karagen, trifosforany, octany sodu, cytryniany sodu: wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu. Produkt może zawierać: **gluten**, **mleko**, **gorczycę**],

	• sos z kurkumą 50ml [woda, marchew, **seler** korzeń, **mleko** 2%, mąka **pszenna**, kurkuma (<1%), sól], • kasza jęczmienna 200g [woda, kasza **jęczmienna (91%)**, olej rzepakowy rafinowany 100%, sól], • sałatka z buraka 120g [buraki (84,6%), jabłko, olej rzepakowy rafinowany 100%, cukier, sól, kwasek cytrynowy] • woda*.	• papryka świeża 60g, • ser żółty 20g [**mleko**, sól, stabilizator – chlorek wapnia, kultury bakterii], • kawa zbożowa z mlekiem 250ml [woda, **mleko** (39,5%), kawa zbożowa inka (1,2%) (zboża 78% (**jęczmień, żyto**), cykoria)].
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2382kcal; Białko ogółem: 110,45g; Tłuszcz: 91,59g; Kw. tł. nas.: 36,91g; Węglowodany ogółem: 291,3g; W tym cukry: 73,46g; Błonnik: 30,45g; Sól: 5,04g		
23.06.2026 Dieta łatwostrawna		
• Zacierka na mleku 300ml [**mleko** (72,7%), woda, mąka **pszenna** (8,7%), **jaja** kurze (4,1%), sól], • chleb pszenny 72g [mąka **pszenna** (77%), woda, margaryna, cukier, drożdże, sól, mąka **żytnia** (1%), kwas askorbinowy – środek do przetwarzania mąki], • masło 15g (z **mleka**), • wędlina drobiowa – szynka konserwowa 40g [filet z indyka 55%, woda, filet z kurczaka 10%, skrobia, sól, przyprawy, ekstrakty przypraw (zawierają **seler**), aromaty, białko **sojowe**, białko wieprzowe, glukoza, stabilizatory: karagen, trifosforany, octany sodu, cytryniany sodu: wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu. Produkt może zawierać: **gluten**, **mleko**, **gorczycę**], • pomidor 60g • galaretka mleczna 150g **[mleko** 2%, woda, galaretka pomarańczowa (cukier, żelatyna wieprzowa, regulator kwasowości; kwas cytrynowy, aromat, barwnik: kurkumina / annato)] • kawa zbożowa z mlekiem 250ml [woda, **mleko** (39,5%), kawa zbożowa inka (1,2%) (zboża 78% (**jęczmień, żyto**), cykoria)].	• Zupa selerowa 300ml [woda, **seler** korzeń (47,7%), ziemniaki, marchew, **mleko** 2%, korpusy z kurczaka, śmietana 18% (śmietanka (z **mleka**), stabilizator: karagen, emulgator: E471), mąka **pszenna**, natka pietruszki, sól, lubczyk, ziele angielskie, liść laurowy] • Potrawka z mięsem drobiowym i warzywami 150g [mięso z piersi kurczaka bez skóry (51%), marchew, **seler** korzeń, śmietana 18% (śmietanka (z **mleka**), stabilizator: karagen, emulgator: E471), mąka **pszenna**, koper, sól, majeranek], • ziemniaki 200g, • buraki puree 120g [buraki (93,2%), masło 82% tłuszczu (z **mleka**), cukier, sól, kwasek cytrynowy] • woda*.	• Chleb pszenny 72g [mąka **pszenna** (77%), woda, margaryna, cukier, drożdże, sól, mąka **żytnia** (1%), kwas askorbinowy – środek do przetwarzania mąki], • masło 15g (z **mleka**), • twaróg 80g (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii), • sałata 5g, • **jajo** gotowane 1 szt., • kawa zbożowa z mlekiem 250ml [woda, **mleko** (39,5%), kawa zbożowa inka (1,2%) (zboża 78% (**jęczmień, żyto**), cykoria)].
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1924kcal; Białko ogółem: 104,76g; Tłuszcz: 64,11g; Kw. tł. nas.: 36,15g; Węglowodany ogółem: 244,31g; W tym cukry: 63g; Błonnik: 28,10g; Sól: 5,61g		
23.06.2026 Dieta łatwostrawna – dzieci		
• Zacierka na mleku 300ml [**mleko** (72,7%), woda, mąka **pszenna** (8,7%), **jaja** kurze	• Zupa selerowa 300ml [woda, **seler** korzeń (47,7%), ziemniaki, marchew, **mleko**	• Chleb pszenny 72g [mąka **pszenna** (77%), woda, margaryna, cukier, drożdże,

(4,1%), sól], • chleb pszenny 72g [mąka **pszenna** (77%), woda, margaryna, cukier, drożdże, sól, mąka **żytnia** (1%), kwas askorbinowy – środek do przetwarzania mąki], • masło 15g (z **mleka**), • wędlina drobiowa – szynka konserwowa 40g [filet z indyka 55%, woda, filet z kurczaka 10%, skrobia, sól, przyprawy, ekstrakty przypraw (zawierają **seler**), aromaty, białko **sojowe**, białko wieprzowe, glukoza, stabilizatory: karagen, trifosforany, octany sodu, cytryniany sodu: wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu. Produkt może zawierać: **gluten**, **mleko**, **gorczycę**], • pomidor 60g • galaretka mleczna 150g **[mleko** 2%, woda, galaretka pomarańczowa (cukier, żelatyna wieprzowa, regulator kwasowości; kwas cytrynowy, aromat, barwnik: kurkumina / annato)] • herbata czarna 250ml. **II śniadanie:** Budyń śmietankowy z musem owocowym 150g **[mleko** 2%, budyń śmietankowy (skrobia ziemniaczana, skrobia kukurydziana, aromat, śmietanka w proszku 0,1% z **mleka** krowiego (zawiera laktozę) barwnik: kurkumina), dżem truskawkowy (truskawki 40%, cukier, woda, substancja żelująca: pektyny, substancja zagęszczająca: guma guar, regulator kwasowości: kwas cytrynowy) (5,5%), cukier]	2%, korpusy z kurczaka, śmietana 18% (śmietanka (z **mleka**), stabilizator: karagen, emulgator: E471), mąka **pszenna**, natka pietruszki, sól, lubczyk, ziele angielskie, liść laurowy] • Potrawka z mięsem drobiowym i warzywami 150g [mięso z piersi kurczaka bez skóry (51%), marchew, **seler** korzeń, śmietana 18% (śmietanka (z **mleka**), stabilizator: karagen, emulgator: E471), mąka **pszenna**, koper, sól, majeranek], • ziemniaki 200g, • buraki puree 120g [buraki (93,2%), masło 82% tłuszczu (z **mleka**), cukier, sól, kwasek cytrynowy] • woda*. **Podwieczorek:** Biszkopty 30g [mąka **pszenna**, **jaja**, cukier, cukier płynny inwertowany, skrobia ziemniaczana, emulgatory: E471, E475, E477]	sól, mąka **żytnia** (1%), kwas askorbinowy – środek do przetwarzania mąki], • masło 15g (z **mleka**), • twaróg 80g (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii), • sałata 5g, • **jajo** gotowane 1 szt., • herbata czarna 250ml.
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2040kcal; Białko ogółem: 107,09g; Tłuszcz: 64,75g; Kw. tł. nas.: 35,56g; Węglowodany ogółem: 270,19g; W tym cukry: 69,24g; Błonnik: 27,82g; Sól: 5,70g		
23.06.2026 Dieta niskotłuszczowa		
• Zacierka na mleku 300ml [**mleko** (72,7%), woda, mąka **pszenna** (8,7%), **jaja** kurze (4,1%), sól], • chleb pszenny 72g [mąka **pszenna** (77%), woda, margaryna, cukier, drożdże, sól, mąka **żytnia** (1%), kwas askorbinowy – środek do przetwarzania mąki], • masło 10g (z **mleka**), • wędlina drobiowa – szynka	• Zupa selerowa 300ml [woda, **seler** korzeń (47,7%), ziemniaki, marchew, **mleko** 2%, korpusy z kurczaka, śmietana 18% (śmietanka (z **mleka**), stabilizator: karagen, emulgator: E471), mąka **pszenna**, natka pietruszki, sól, lubczyk, ziele angielskie, liść laurowy] • Potrawka z mięsem drobiowym i warzywami 150g	• Chleb pszenny 72g[mąka **pszenna** (77%), woda, margaryna, cukier, drożdże, sól, mąka **żytnia** (1%), kwas askorbinowy – środek do przetwarzania mąki], • twaróg 80g (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii), • sałata 5g, • **jajo** gotowane 1 szt., • masło 10g (z **mleka**), • kawa zbożowa z mlekiem

konserwowa 40g [filet z indyka 55%, woda, filet z kurczaka 10%, skrobia, sól, przyprawy, ekstrakty przypraw (zawierają **seler**), aromaty, białko **sojowe**, białko wieprzowe, glukoza, stabilizatory: karagen, trifosforany, octany sodu, cytryniany sodu: wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu. Produkt może zawierać: **gluten**, **mleko**, **gorczycę**], • pomidor 60g • galaretka mleczna 150g **[mleko** 2%, woda, galaretka pomarańczowa (cukier, żelatyna wieprzowa, regulator kwasowości; kwas cytrynowy, aromat, barwnik: kurkumina / annato)] • kawa zbożowa z mlekiem 250ml [woda, **mleko** (39,5%), kawa zbożowa inka (1,2%) (zboża 78% (**jęczmień, żyto**), cykoria)].	[mięso z piersi kurczaka bez skóry (51%), marchew, **seler** korzeń, śmietana 18% (śmietanka (z **mleka**), stabilizator: karagen, emulgator: E471), mąka **pszenna**, koper, sól, majeranek], • ziemniaki 200g, • buraki puree 120g [buraki (93,2%), masło 82% tłuszczu (z **mleka**), cukier, sól, kwasek cytrynowy] • woda*.	250ml [woda, **mleko** (39,5%), kawa zbożowa inka (1,2%) (zboża 78% (**jęczmień, żyto**), cykoria)].
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1850kcal; Białko ogółem: 104,68g; Tłuszcz: 55,85g; Kw. tł. nas.: 30,67g; Węglowodany ogółem: 244,23g; W tym cukry: 62,94g; Błonnik: 28,10g; Sól: 5,61g		
23.06.2026 Dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych		
• Zacierka na mleku 300ml [**mleko** (72,7%), woda, mąka **pszenna** (8,7%), **jaja** kurze (4,1%), sól], • chleb mieszany 57g [mąka **pszenna**, woda, mąka **żytnia**, sól, drożdże, kwas askorbinowy – środek do przetwarzania mąki], • chleb graham 40g [mąka **pszenna** graham (56%), woda, mąka **pszenna** (14%), sól, drożdże, środek do przetwarzania mąki – kwas L-askorbinowy], • masło 10g (z **mleka**), • wędlina drobiowa – szynka konserwowa 40g [filet z indyka 55%, woda, filet z kurczaka 10%, skrobia, sól, przyprawy, ekstrakty przypraw (zawierają **seler**), aromaty, białko **sojowe**, białko wieprzowe, glukoza, stabilizatory: karagen, trifosforany, octany sodu, cytryniany sodu: wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca:	• Zupa selerowa 300ml [woda, **seler** korzeń (47,7%), ziemniaki, marchew, **mleko** 2%, korpusy z kurczaka, śmietana 18% (śmietanka (z **mleka**), stabilizator: karagen, emulgator: E471), mąka **pszenna**, natka pietruszki, sól, lubczyk, ziele angielskie, liść laurowy] • Potrawka z mięsem drobiowym i warzywami 150g [mięso z piersi kurczaka bez skóry (51%), marchew, **seler** korzeń, śmietana 18% (śmietanka (z **mleka**), stabilizator: karagen, emulgator: E471), mąka **pszenna**, koper, sól, majeranek], • ziemniaki 200g, • sałatka z buraka 120g [buraki (84,6%), jabłko, olej rzepakowy rafinowany 100%, cukier, sól, kwasek cytrynowy] • woda*.	• Chleb mieszany 57g [mąka **pszenna**, woda, mąka **żytnia**, sól, drożdże, kwas askorbinowy – środek do przetwarzania mąki], • chleb graham 40g [mąka **pszenna** graham (56%), woda, mąka **pszenna** (14%), sól, drożdże, środek do przetwarzania mąki – kwas L-askorbinowy], • masło 10g (z **mleka**), • twaróg 80g (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii), • papryka świeża 60g, • **jajo** gotowane 1 szt., • kawa zbożowa z mlekiem 250ml [woda, **mleko** (39,5%), kawa zbożowa inka (1,2%) (zboża 78% (**jęczmień, żyto**), cykoria)].

azotyn sodu. Produkt może zawierać: **gluten**, **mleko**, **gorczycę**], • ogórek świeży 60g, • jabłko świeże 200g, • kawa zbożowa z mlekiem 250ml [woda, **mleko** (39,5%), kawa zbożowa inka (1,2%) (zboża 78% (**jęczmień, żyto**), cykoria)].		
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2086kcal; Białko ogółem: 108,74g; Tłuszcz: 66,97g; Kw. tł. nas.: 27,27g; Węglowodany ogółem: 276,95g; W tym cukry: 79,77g; Błonnik: 34,45g; Sól: 4,76g		
23.06.2026 Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów		
• Chleb graham 80g [mąka **pszenna** graham (56%), woda, mąka **pszenna** (14%), sól, drożdże, środek do przetwarzania mąki – kwas L-askorbinowy], • chleb mieszany 28g [mąka **pszenna**, woda, mąka **żytnia**, sól, drożdże, kwas askorbinowy – środek do przetwarzania mąki], • masło 10g (z **mleka**), • wędlina drobiowa – szynka konserwowa 50g [filet z indyka 55%, woda, filet z kurczaka 10%, skrobia, sól, przyprawy, ekstrakty przypraw (zawierają **seler**), aromaty, białko **sojowe**, białko wieprzowe, glukoza, stabilizatory: karagen, trifosforany, octany sodu, cytryniany sodu: wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu. Produkt może zawierać: **gluten**, **mleko**, **gorczycę**], • ogórek świeży 60g, • jabłko świeże 200g, • kawa zbożowa z mlekiem 250ml [woda, **mleko** (39,5%), kawa zbożowa inka (1,2%) (zboża 78% (**jęczmień, żyto**), cykoria)]. **II śniadanie:** • Chleb graham 40g [mąka **pszenna** graham (56%), woda, mąka **pszenna** (14%), sól, drożdże, środek do przetwarzania mąki – kwas L-askorbinowy], • masło 5g (z **mleka**), • bukiet warzyw gotowany 120g [marchew, brokuł mrożony, kalafior mrożony, masło 82% tłuszczu (z **mleka**), cukier, sól]	• Zupa selerowa 300ml [woda, **seler** korzeń (47,7%), ziemniaki, marchew, **mleko** 2%, korpusy z kurczaka, śmietana 18% (śmietanka (z **mleka**), stabilizator: karagen, emulgator: E471), mąka **pszenna**, natka pietruszki, sól, lubczyk, ziele angielskie, liść laurowy] • Potrawka z mięsem drobiowym i warzywami 150g [mięso z piersi kurczaka bez skóry (51%), marchew, **seler** korzeń, śmietana 18% (śmietanka (z **mleka**), stabilizator: karagen, emulgator: E471), mąka **pszenna**, koper, sól, majeranek], • ziemniaki 200g, • sałatka z buraka 120g [buraki (84,6%), jabłko, olej rzepakowy rafinowany 100%, cukier, sól, kwasek cytrynowy] • woda*. **Podwieczorek:** • Chleb graham 40g [mąka **pszenna** graham (56%), woda, mąka **pszenna** (14%), sól, drożdże, środek do przetwarzania mąki – kwas L-askorbinowy], • masło 5g (z **mleka**), • surówka z kiszonej kapusty 120g [kapusta kiszona (kapusta biała, marchew 5%, sól) (72,5%), marchew, cebula, cukier, sól]	• Chleb graham 80g [mąka **pszenna** graham (56%), woda, mąka **pszenna** (14%), sól, drożdże, środek do przetwarzania mąki – kwas L-askorbinowy], • chleb mieszany 28g [mąka **pszenna**, woda, mąka **żytnia**, sól, drożdże, kwas askorbinowy – środek do przetwarzania mąki], • masło 10g (z **mleka**), • twaróg 80g (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii), • papryka świeża 60g, • **jajo** gotowane 1 szt., • kawa zbożowa z mlekiem 250ml [woda, **mleko** (39,5%), kawa zbożowa inka (1,2%) (zboża 78% (**jęczmień, żyto**), cykoria)].
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2282kcal; Białko ogółem: 108,57g; Tłuszcz: 75,29g; Kw. tł. nas.:		

33,18g; Węglowodany ogółem: 315,25g; W tym cukry: 79,05g; Błonnik:51,8 g; Sól: 6,35g		
23.06.2026 Dieta podstawowa – dla kobiet w ciąży i w okresie laktacji		
• Zacierka na mleku 300ml [**mleko** (72,7%), woda, mąka **pszenna** (8,7%), **jaja** kurze (4,1%), sól], • chleb graham 40g [mąka **pszenna** graham (56%), woda, mąka **pszenna** (14%), sól, drożdże, środek do przetwarzania mąki – kwas L-askorbinowy], • chleb mieszany 57g [mąka **pszenna**, woda, mąka **żytnia**, sól, drożdże, kwas askorbinowy – środek do przetwarzania mąki], • masło 15g (z **mleka**), • twaróg 80g (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii) • ogórek świeży 60g, • jabłko świeże 200g • kawa zbożowa z mlekiem 250ml [woda, **mleko** (39,5%), kawa zbożowa inka (1,2%) (zboża 78% (**jęczmień, żyto**), cykoria)]. **II śniadanie:** Budyń śmietankowy z musem owocowym 150g **[mleko** 2%, budyń śmietankowy (skrobia ziemniaczana, skrobia kukurydziana, aromat, śmietanka w proszku 0,1% z **mleka** krowiego (zawiera laktozę) barwnik: kurkumina), dżem truskawkowy (truskawki 40%, cukier, woda, substancja żelująca: pektyny, substancja zagęszczająca: guma guar, regulator kwasowości: kwas cytrynowy) (5,5%), cukier]	• Zupa ogórkowa 300ml [woda, ziemniaki, marchew, ogórek kiszony (ogórki, woda, sól, przyprawy) (20%), **mleko** 2%, **seler** korzeń, korpusy z kurczaka, śmietana 18% (śmietanka (z **mleka**), stabilizator: karagen, emulgator: E471), mąka **pszenna**, natka pietruszki, sól, lubczyk, ziele angielskie, liść laurowy], • Pieczeń rzymska z jajem 100g [łopatka wieprzowa b/k, **jaja** kurze (22,9%), karkówka wieprzowa z/k, chleb pszenny (mąka **pszenna** (77%), woda, margaryna, cukier, drożdże, sól, mąka **żytnia** (1%), kwas askorbinowy), mięso z piersi kurczaka bez skóry, bułka tarta (mąka **pszenna** (zawiera gluten), woda, sól, drożdże), cebula, olej rzepakowy rafinowany 100%, sól, majeranek, pieprz czarny mielony, papryka słodka mielona] • sos z kurkumą 50ml [woda, marchew, **seler** korzeń, **mleko** 2%, mąka **pszenna**, kurkuma (<1%), sól], • kasza jęczmienna 200g [woda, kasza **jęczmienna (91%)**, olej rzepakowy rafinowany 100%, sól], • sałatka z buraka 120g [buraki (84,6%), jabłko, olej rzepakowy rafinowany 100%, cukier, sól, kwasek cytrynowy] • woda*. **Podwieczorek:** Biszkopty 30g [mąka **pszenna**, **jaja**, cukier, cukier płynny inwertowany, skrobia ziemniaczana, emulgatory: E471, E475, E477]	• Chleb graham 40g [mąka **pszenna** graham (56%), woda, mąka **pszenna** (14%), sól, drożdże, środek do przetwarzania mąki – kwas L-askorbinowy], • chleb mieszany 57g [mąka **pszenna**, woda, mąka **żytnia**, sól, drożdże, kwas askorbinowy – środek do przetwarzania mąki], • masło 15g (z **mleka**), • wędlina drobiowa – szynka konserwowa 40g [filet z indyka 55%, woda, filet z kurczaka 10%, skrobia, sól, przyprawy, ekstrakty przypraw (zawierają **seler**), aromaty, białko **sojowe**, białko wieprzowe, glukoza, stabilizatory: karagen, trifosforany, octany sodu, cytryniany sodu: wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu. Produkt może zawierać: **gluten**, **mleko**, **gorczycę**], • papryka świeża 60g, • ser żółty 20g [**mleko**, sól, stabilizator – chlorek wapnia, kultury bakterii], • kawa zbożowa z mlekiem 250ml [woda, **mleko** (39,5%), kawa zbożowa inka (1,2%) (zboża 78% (**jęczmień, żyto**), cykoria)], • kasza jaglana na mleku 300ml [**mleko** (78,1%), woda, kasza jaglana (6,2%) sól]	
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2820kcal; Białko ogółem: 129,96g; Tłuszcz: 101,83g; Kw. tł. nas.: 41,80g; Węglowodany ogółem: 358,29g; W tym cukry: 101,77g; Błonnik: 31,59g; Sól: 6,48g		
* woda pitna dostępna na oddziałach		

Śniadanie **II śniadanie**	**Obiad** **Podwieczorek**	**Kolacja**
24.06.2026 Dieta podstawowa		
• Makaron na mleku 300ml [**mleko** (75,8%), woda, makaron (mąka makaronowa **pszenna**) (9,1%), sól], • chleb graham 40g [mąka	• Barszcz zabielany 300ml [woda, buraki (40%), ziemniaki, marchew, **mleko** 2%, **seler** korzeń, korpusy z kurczaka, śmietana 18% (śmietanka (z	• Chleb graham 40g [mąka **pszenna** graham (56%), woda, mąka **pszenna** (14%), sól, drożdże, środek do przetwarzania mąki – kwas L-

pszenna graham (56%), woda, mąka **pszenna** (14%), sól, drożdże, środek do przetwarzania mąki – kwas L-askorbinowy], • chleb mieszany 57g [mąka **pszenna**, woda, mąka **żytnia**, sól, drożdże, kwas askorbinowy – środek do przetwarzania mąki], • masło 15g (z **mleka**), • wędlina drobiowa – udko z kurczaka 40g [udko z kurczaka ze skórą 65%, woda, żelatyna wieprzowa, maltodekstryna, regulator kwasowości: E331, E500, przeciwutleniacz: E301, E300, E316, wzmacniacz smaku: E621, sól, hydrolizat białka **sojowego**, skrobia, aromaty, przyprawy (pieprz, papryka, czosnek, ziele angielskie, kwiat muszkatu, imbir, kolendra), tkanka łączna drobiowa z kurczaka, ekstrakty przypraw, substancja konserwująca: E250. Możliwa obecność: **glutenu**, **selera**, **gorczycy**, **mleka** łącznie z **laktozą**, **dwutlenku siarki** i **siarczynów**], • pomidor 60g, • roszponka 5g, • kawa zbożowa z mlekiem 250ml [woda, **mleko** (39,5%), kawa zbożowa inka (1,2%) (zboża 78% (**jęczmień, żyto**), cykoria)].	**mleka**), stabilizator: karagen, emulgator: E471), cukier, mąka **pszenna**, natka pietruszki, sól, lubczyk, ziele angielskie, liść laurowy, kwasek cytrynowy], • Filet z morszczuka pieczony 80g [filet z **morszczuka** (57,8%), marchew (28,9%), **seler** korzeń (11,6%)**,** natka pietruszki, sól, kwasek cytrynowy, majeranek], • Sos koperkowy 50m [woda, marchew, **seler** korzeń, koper mrożony (3%), **mleko** 2%, śmietana 18% (śmietanka (z **mleka**), stabilizator: karagen, emulgator: E471), mąka **pszenna**, sól]l, • Ziemniaki 200g, • Surówka z selera 120g [**seler** korzeń (85,9%), śmietana 12% (śmietanka (z **mleka**), żywe kultury bakterii mlekowych), rodzynki (rodzynki, olej roślinny, substancja konserwująca: E220 (**dwutlenek siarki**), cukier, natka pietruszki, cukier, sól] • woda*.	askorbinowy], • chleb mieszany 57g [mąka **pszenna**, woda, mąka **żytnia**, sól, drożdże, kwas askorbinowy – środek do przetwarzania mąki], • masło 15g (z **mleka**), • sałatka jarzynowa 180g [marchew, ziemniaki, **seler** korzeń, ogórek kiszony (ogórki, woda sól, przyprawy), **jajo**, majonez (olej rzepakowy, żółtko **jaja** 6%, ocet, musztarda (woda, **gorczyca**, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (sól wapniowo-disodowa EDTA), regulator kwasowości (kwasek cytrynowy), groszek konserwowy (groszek zielony, woda, sól), kukurydza konserwowa (ziarna kukurydzy cukrowej, woda, cukier, sól), musztarda (woda, **gorczyca**, ocet spirytusowy, cukier, sól, przyprawy naturalne, barwnik: ryboflawiny), sól], • jogurt naturalny 150g [**mleko**, białka **mleka**, żywe kultury bakterii jogurtowych], • kawa zbożowa z mlekiem 250ml [woda, **mleko** (39,5%), kawa zbożowa inka (1,2%) (zboża 78% (**jęczmień, żyto**), cykoria)].
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2085kcal; Białko ogółem: 92,65g; Tłuszcz: 78,70g; Kw. tł. nas.: 32,31g; Węglowodany ogółem: 268,05g; W tym cukry: 67,21g; Błonnik: 34,71g; Sól: 6,7g		
24.06.2026 Dieta łatwostrawna		
• Makaron na mleku 300ml [**mleko** (75,8%), woda, makaron (mąka makaronowa **pszenna**) (9,1%), sól], • chleb pszenny 72g [mąka **pszenna** (77%), woda, margaryna, cukier, drożdże, sól, mąka **żytnia** (1%), kwas askorbinowy – środek do przetwarzania mąki], • masło 15g (z **mleka**), • wędlina drobiowa – udko z kurczaka 40g [udko z kurczaka ze skórą 65%, woda, żelatyna wieprzowa, maltodekstryna, regulator kwasowości: E331, E500, przeciwutleniacz: E301, E300, E316, wzmacniacz smaku: E621, sól, hydrolizat białka **sojowego**, skrobia, aromaty, przyprawy (pieprz,	• Barszcz z warzywami 300ml [woda, buraki (40%), ziemniaki, marchew, **mleko** 2%, **seler** korzeń, korpusy z kurczaka, brokuł mrożony, kalafior mrożony, śmietana 18% (śmietanka (z **mleka**), stabilizator: karagen, emulgator: E471), mąka **pszenna**, natka pietruszki, sól, lubczyk, ziele angielskie, liść laurowy, kwasek cytrynowy], • Ryż na mleku 200g [**mleko** (75,8%), woda, ryż biały długoziarnisty (9,1%), sól], • Sos śmietanowo – truskawkowy 100ml [owoce mrożone (60%), śmietana zakwaszana 12% (z **mleka**), cukier]	• Chleb pszenny 72g [mąka **pszenna** (77%), woda, margaryna, cukier, drożdże, sól, mąka **żytnia** (1%), kwas askorbinowy – środek do przetwarzania mąki], • masło 15g (z **mleka**), • galaretka drobiowa z warzywami 130g [rosół (woda, korpusy drobiowe, marchew, **seler** korzeń, pietruszka naciowa), udziec z kurczaka (31%), marchew, **seler** korzeń, brokuł mrożony, żelatyna spożywcza wieprzowa, pietruszka natka, ziele angielskie, liść laurowy, kwasek cytrynowy, sól], • jogurt naturalny 150g [**mleko**, białka **mleka**, żywe kultury bakterii jogurtowych], • kawa zbożowa z mlekiem

papryka, czosnek, ziele angielskie, kwiat muszkatu, imbir, kolendra), tkanka łączna drobiowa z kurczaka, ekstrakty przypraw, substancja konserwująca: E250. Możliwa obecność: **glutenu**, **selera**, **gorczycy**, **mleka** łącznie z **laktozą**, **dwutlenku siarki** i **siarczynów**], • roszponka 5g, • pasta drobiowa 60g [mięso z piersi kurczaka (75%), marchew, rosół (woda, korpusy drobiowe, marchew, **seler**, pietruszka naciowa), natka pietruszki, sól, ziele angielskie, liść laurowy] • kawa zbożowa z mlekiem 250ml [woda, **mleko** (39,5%), kawa zbożowa inka (1,2%) (zboża 78% (**jęczmień, żyto**), cykoria)].	• woda*.	250ml [woda, **mleko** (39,5%), kawa zbożowa inka (1,2%) (zboża 78% (**jęczmień, żyto**), cykoria)].
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2142kcal; Białko ogółem: 102,68g; Tłuszcz: 68,46g; Kw. tł. nas.: 35,36g; Węglowodany ogółem: 290,18g; W tym cukry: 87,04g; Błonnik: 25,89g; Sól: 5,31g		
24.06.2026 Dieta łatwostrawna – dzieci		
• Makaron na mleku 300ml [**mleko** (75,8%), woda, makaron (mąka makaronowa **pszenna**) (9,1%), sól], • chleb pszenny 72g [mąka **pszenna** (77%), woda, margaryna, cukier, drożdże, sól, mąka **żytnia** (1%), kwas askorbinowy – środek do przetwarzania mąki], • masło 15g (z **mleka**), • wędlina drobiowa – udko z kurczaka 40g [udko z kurczaka ze skórą 65%, woda, żelatyna wieprzowa, maltodekstryna, regulator kwasowości: E331, E500, przeciwutleniacz: E301, E300, E316, wzmacniacz smaku: E621, sól, hydrolizat białka **sojowego**, skrobia, aromaty, przyprawy (pieprz, papryka, czosnek, ziele angielskie, kwiat muszkatu, imbir, kolendra), tkanka łączna drobiowa z kurczaka, ekstrakty przypraw, substancja konserwująca: E250. Możliwa obecność: **glutenu**, **selera**, **gorczycy**, **mleka** łącznie z **laktozą**, **dwutlenku siarki** i **siarczynów**], • roszponka 5g, • pasta drobiowa 60g [mięso z piersi kurczaka (75%), marchew, rosół (woda, korpusy drobiowe, marchew, **seler**, pietruszka naciowa),	• Barszcz z warzywami 300ml [woda, buraki (40%), ziemniaki, marchew, **mleko** 2%, **seler** korzeń, korpusy z kurczaka, brokuł mrożony, kalafior mrożony, śmietana 18% (śmietanka (z **mleka**), stabilizator: karagen, emulgator: E471), mąka **pszenna**, natka pietruszki, sól, lubczyk, ziele angielskie, liść laurowy, kwasek cytrynowy], • Ryż na mleku 200g [**mleko** (75,8%), woda, ryż biały długoziarnisty (9,1%), sól], • Sos śmietanowo – truskawkowy 100ml [owoce mrożone (60%), śmietana zakwaszana 12% (z **mleka**), cukier] • woda*. **Podwieczorek:** Kaszka kukurydziana z musem owocowym 150g [**mleko** 2%, kaszka kukurydziana (15,4%), dżem truskawkowy (truskawki 40%, cukier, woda, substancja żelująca: pektyny, substancja zagęszczająca: guma guar, regulator kwasowości: kwas cytrynowy) (5,1%), cukier, sól]	• Chleb pszenny 72g [mąka **pszenna** (77%), woda, margaryna, cukier, drożdże, sól, mąka **żytnia** (1%), kwas askorbinowy – środek do przetwarzania mąki], • masło 15g (z **mleka**), • wędlina drobiowa 40g [filet z indyka 55%, woda, filet z kurczaka 10%, skrobia, sól, przyprawy, ekstrakty przypraw (zawierają **seler**), aromaty, białko **sojowe**, białko wieprzowe, glukoza, stabilizatory: karagen, trifosforany, octany sodu, cytryniany sodu: wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu. Produkt może zawierać: **gluten**, **mleko**, **gorczycę**], • pomidor 60g, • jogurt naturalny 150g [**mleko**, białka **mleka**, żywe kultury bakterii jogurtowych], • herbata czarna 250ml.

natka pietruszki, sól, ziele angielskie, liść laurowy] • herbata czarna 250ml. **II śniadanie:** Kisiel z sosem waniliowym 150g [woda, kisiel owocowy (skrobia ziemniaczana, skrobia kukurydziana, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, aromat, sól, suszony koncentrat soku wiśniowego 0,1%, barwnik: kwas karminowy), cukier, sos waniliowy (**mleko** 2%, budyń śmietankowy (skrobia ziemniaczana, skrobia kukurydziana, aromat, śmietanka w proszku 0,1% z **mleka** krowiego (zawiera laktozę) barwnik: kurkumina)]		
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2310kcal; Białko ogółem: 104,04g; Tłuszcz: 68,05g; Kw. tł. nas.: 34,95g; Węglowodany ogółem: 331,86g; W tym cukry: 105,28g; Błonnik: 26,21g; Sól: 5,43g		
24.06.2026 Dieta niskotłuszczowa		
• Makaron na mleku 300ml [**mleko** (75,8%), woda, makaron (mąka makaronowa **pszenna**) (9,1%), sól], • chleb pszenny 72g [mąka **pszenna** (77%), woda, margaryna, cukier, drożdże, sól, mąka **żytnia** (1%), kwas askorbinowy – środek do przetwarzania mąki], • masło 10g (z **mleka**), • wędlina drobiowa – udko z kurczaka 40g [udko z kurczaka ze skórą 65%, woda, żelatyna wieprzowa, maltodekstryna, regulator kwasowości: E331, E500, przeciwutleniacz: E301, E300, E316, wzmacniacz smaku: E621, sól, hydrolizat białka **sojowego**, skrobia, aromaty, przyprawy (pieprz, papryka, czosnek, ziele angielskie, kwiat muszkatu, imbir, kolendra), tkanka łączna drobiowa z kurczaka, ekstrakty przypraw, substancja konserwująca: E250. Możliwa obecność: **glutenu**, **selera**, **gorczycy**, **mleka** łącznie z **laktozą**, **dwutlenku siarki** i **siarczynów**], • roszponka 5g, • pasta drobiowa 60g [mięso z piersi kurczaka (75%), marchew, rosół (woda, korpusy drobiowe, marchew, **seler**, pietruszka naciowa), natka pietruszki, sól, ziele angielskie, liść laurowy],	• Barszcz z warzywami 300ml [woda, buraki (40%), ziemniaki, marchew, **mleko** 2%, **seler** korzeń, korpusy z kurczaka, brokuł mrożony, kalafior mrożony, śmietana 18% (śmietanka (z **mleka**), stabilizator: karagen, emulgator: E471), mąka **pszenna**, natka pietruszki, sól, lubczyk, ziele angielskie, liść laurowy, kwasek cytrynowy], • Ryż na mleku 200g [**mleko** (75,8%), woda, ryż biały długoziarnisty (9,1%), sól], • Sos śmietanowo – truskawkowy 100ml [owoce mrożone (60%), śmietana zakwaszana 12% (z **mleka**), cukier] • woda*.	• Chleb pszenny 72g[mąka **pszenna** (77%), woda, margaryna, cukier, drożdże, sól, mąka **żytnia** (1%), kwas askorbinowy – środek do przetwarzania mąki], • galaretka drobiowa z warzywami 130g [rosół (woda, korpusy drobiowe, marchew, **seler** korzeń, pietruszka naciowa), udziec z kurczaka (31%), marchew, **seler** korzeń, brokuł mrożony, żelatyna spożywcza wieprzowa, pietruszka natka, ziele angielskie, liść laurowy, kwasek cytrynowy, sól], • jogurt naturalny 150g [**mleko**, białka **mleka**, żywe kultury bakterii jogurtowych], • masło 10g (z **mleka**), • kawa zbożowa z mlekiem 250ml [woda, **mleko** (39,5%), kawa zbożowa inka (1,2%) (zboża 78% (**jęczmień, żyto**), cykoria)].

• kawa zbożowa z mlekiem 250ml [woda, **mleko** (39,5%), kawa zbożowa inka (1,2%) (zboża 78% (**jęczmień, żyto**), cykoria)].		
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2068kcal; Białko ogółem: 102,6g; Tłuszcz: 60,2g; Kw. tł. nas.: 29,88g; Węglowodany ogółem: 290,1g; W tym cukry: 86,98g; Błonnik: 25,89g; Sól: 5,31g		
24.06.2026 Dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych		
• Makaron na mleku 300ml [**mleko** (75,8%), woda, makaron (mąka makaronowa **pszenna**) (9,1%), sól], • chleb mieszany 57g [mąka **pszenna**, woda, mąka **żytnia**, sól, drożdże, kwas askorbinowy – środek do przetwarzania mąki], • chleb graham 40g [mąka **pszenna** graham (56%), woda, mąka **pszenna** (14%), sól, drożdże, środek do przetwarzania mąki – kwas L-askorbinowy], • masło 10g (z **mleka**), • wędlina drobiowa – udko z kurczaka 40g [udko z kurczaka ze skórą 65%, woda, żelatyna wieprzowa, maltodekstryna, regulator kwasowości: E331, E500, przeciwutleniacz: E301, E300, E316, wzmacniacz smaku: E621, sól, hydrolizat białka **sojowego**, skrobia, aromaty, przyprawy (pieprz, papryka, czosnek, ziele angielskie, kwiat muszkatu, imbir, kolendra), tkanka łączna drobiowa z kurczaka, ekstrakty przypraw, substancja konserwująca: E250. Możliwa obecność: **glutenu**, **selera**, **gorczycy**, **mleka** łącznie z **laktozą**, **dwutlenku siarki** i **siarczynów**], • pomidor 60g, • pasta drobiowa 30g [mięso z piersi kurczaka (75%), marchew, rosół (woda, korpusy drobiowe, marchew, **seler**, pietruszka naciowa), natka pietruszki, sól, ziele angielskie, liść laurowy] • kawa zbożowa z mlekiem 250ml [woda, **mleko** (39,5%), kawa zbożowa inka (1,2%) (zboża 78% (**jęczmień, żyto**), cykoria)].	• Barszcz z warzywami 300ml [woda, buraki (40%), ziemniaki, marchew, **mleko** 2%, **seler** korzeń, korpusy z kurczaka, brokuł mrożony, kalafior mrożony, śmietana 18% (śmietanka (z **mleka**), stabilizator: karagen, emulgator: E471), mąka **pszenna**, natka pietruszki, sól, lubczyk, ziele angielskie, liść laurowy, kwasek cytrynowy], • Ryż na mleku 200g [**mleko** (75,8%), woda, ryż biały długoziarnisty (9,1%), sól], • Sos śmietanowo – truskawkowy 100ml [owoce mrożone (60%), śmietana zakwaszana 12% (z **mleka**), cukier] • woda*.	• Chleb mieszany 57g [mąka **pszenna**, woda, mąka **żytnia**, sól, drożdże, kwas askorbinowy – środek do przetwarzania mąki], • chleb graham 40g [mąka **pszenna** graham (56%), woda, mąka **pszenna** (14%), sól, drożdże, środek do przetwarzania mąki – kwas L-askorbinowy], • masło 10g (z **mleka**), • galaretka drobiowa z warzywami 130g [rosół (woda, korpusy drobiowe, marchew, **seler** korzeń, pietruszka naciowa), udziec z kurczaka (31%), marchew, **seler** korzeń, brokuł mrożony, żelatyna spożywcza wieprzowa, pietruszka natka, ziele angielskie, liść laurowy, kwasek cytrynowy, sól], • jogurt naturalny 150g [**mleko**, białka **mleka**, żywe kultury bakterii jogurtowych], • kawa zbożowa z mlekiem 250ml [woda, **mleko** (39,5%), kawa zbożowa inka (1,2%) (zboża 78% (**jęczmień, żyto**), cykoria)].
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2207kcal; Białko ogółem: 102g; Tłuszcz: 70,51g; Kw. tł. nas.: 29,62g; Węglowodany ogółem: 302,89g; W tym cukry: 87,91g; Błonnik: 27,25g; Sól: 4,49g		
24.06.2026 Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów		
• Chleb graham 80g [mąka **pszenna** graham (56%), woda, mąka **pszenna** (14%), sól, drożdże, środek do	• Barszcz z warzywami 300ml [woda, buraki (40%), ziemniaki, marchew, **mleko** 2%, **seler** korzeń, korpusy z	• Chleb graham 80g [mąka **pszenna** graham (56%), woda, mąka **pszenna** (14%), sól, drożdże, środek do

przetwarzania mąki – kwas L-askorbinowy], • chleb mieszany 28g [mąka **pszenna**, woda, mąka **żytnia**, sól, drożdże, kwas askorbinowy – środek do przetwarzania mąki], • masło 10g (z **mleka**), • wędlina drobiowa – udko z kurczaka 40g [udko z kurczaka ze skórą 65%, woda, żelatyna wieprzowa, maltodekstryna, regulator kwasowości: E331, E500, przeciwutleniacz: E301, E300, E316, wzmacniacz smaku: E621, sól, hydrolizat białka **sojowego**, skrobia, aromaty, przyprawy (pieprz, papryka, czosnek, ziele angielskie, kwiat muszkatu, imbir, kolendra), tkanka łączna drobiowa z kurczaka, ekstrakty przypraw, substancja konserwująca: E250. Możliwa obecność: **glutenu**, **selera**, **gorczycy**, **mleka** łącznie z **laktozą**, **dwutlenku siarki** i **siarczynów**], • pomidor 60g, • pasta drobiowa 30g [mięso z piersi kurczaka (75%), marchew, rosół (woda, korpusy drobiowe, marchew, **seler**, pietruszka naciowa), natka pietruszki, sól, ziele angielskie, liść laurowy] • kawa zbożowa z mlekiem 250ml [woda, **mleko** (39,5%), kawa zbożowa inka (1,2%) (zboża 78% (**jęczmień, żyto**), cykoria)]. **II śniadanie:** • Chleb graham 40g [mąka **pszenna** graham (56%), woda, mąka **pszenna** (14%), sól, drożdże, środek do przetwarzania mąki – kwas L-askorbinowy], • masło 5g (z **mleka**), • sałatka z brukselki 120g [brukselka mrożona (67%), marchew, ogórek kiszony (ogórki, woda, sól, przyprawy), majonez (olej rzepakowy, żółtko **jaja** 6%, ocet, musztarda (woda, **gorczyca**, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (sól wapniowo-disodowa EDTA), regulator kwasowości (kwasek cytrynowy), kukurydza konserwowa, sól]	kurczaka, brokuł mrożony, kalafior mrożony, śmietana 18% (śmietanka (z **mleka**), stabilizator: karagen, emulgator: E471), mąka **pszenna**, natka pietruszki, sól, lubczyk, ziele angielskie, liść laurowy, kwasek cytrynowy], • Ryż brązowy 200g • Sos pieczarkowy 50ml [woda, pieczarki mrożone (17%), marchew, **seler** korzeń, śmietana 18% (śmietanka (z **mleka**), stabilizator: karagen, emulgator: E471), **mleko** 2%, cebula, olej rzepakowy rafinowany 100%, mąka **pszenna**, sól, pieprz czarny mielony], • Surówka z marchwi 120g [marchew (77,7%), jabłko, śmietana 12% (śmietanka (z **mleka**), żywe kultury bakterii mlekowych), natka pietruszki, cukier, kwasek cytrynowy, sól] • Budyń śmietankowy bez cukru 150g **[mleko** 2%, budyń śmietankowy (skrobia ziemniaczana, skrobia kukurydziana, aromat, śmietanka w proszku 0,1% z **mleka** krowiego (zawiera laktozę) barwnik: kurkumina)] • woda*. **Podwieczorek:** • Chleb graham 40g [mąka **pszenna** graham (56%), woda, mąka **pszenna** (14%), sól, drożdże, środek do przetwarzania mąki – kwas L-askorbinowy], • masło 5g (z **mleka**), • surówka z selera 120g [**seler** korzeń (85,9%), śmietana 12% (śmietanka (z **mleka**), żywe kultury bakterii mlekowych), rodzynki (rodzynki, olej roślinny, substancja konserwująca: E220 (**dwutlenek siarki**), cukier, natka pietruszki, cukier, sól]	przetwarzania mąki – kwas L-askorbinowy], • chleb mieszany 28g [mąka **pszenna**, woda, mąka **żytnia**, sól, drożdże, kwas askorbinowy – środek do przetwarzania mąki], • masło 10g (z **mleka**), • galaretka drobiowa z warzywami 130g [rosół (woda, korpusy drobiowe, marchew, **seler** korzeń, pietruszka naciowa), udziec z kurczaka (31%), marchew, **seler** korzeń, brokuł mrożony, żelatyna spożywcza wieprzowa, pietruszka natka, ziele angielskie, liść laurowy, kwasek cytrynowy, sól], • jogurt naturalny 150g [**mleko**, białka **mleka**, żywe kultury bakterii jogurtowych], • kawa zbożowa z mlekiem 250ml [woda, **mleko** (39,5%), kawa zbożowa inka (1,2%) (zboża 78% (**jęczmień, żyto**), cykoria)].

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2442kcal; Białko ogółem: 110,26g; Tłuszcz: 83,68g; Kw. tł. nas.: 35,03g; Węglowodany ogółem: 338,07g; W tym cukry: 69,22g; Błonnik: 58,71g; Sól: 7,88g

24.06.2026 Dieta podstawowa – dla kobiet w ciąży i w okresie laktacji

- Makaron na mleku 300ml [**mleko** (75,8%), woda, makaron (mąka makaronowa **pszenna**) (9,1%), sól],
- chleb graham 40g [mąka **pszenna** graham (56%), woda, mąka **pszenna** (14%), sól, drożdże, środek do przetwarzania mąki – kwas L-askorbinowy],
- chleb mieszany 57g [mąka **pszenna**, woda, mąka **żytnia**, sól, drożdże, kwas askorbinowy – środek do przetwarzania mąki],
- masło 15g (z **mleka**),
- wędlina drobiowa – udko z kurczaka 40g [udko z kurczaka ze skórą 65%, woda, żelatyna wieprzowa, maltodekstryna, regulator kwasowości: E331, E500, przeciwutleniacz: E301, E300, E316, wzmacniacz smaku: E621, sól, hydrolizat białka **sojowego**, skrobia, aromaty, przyprawy (pieprz, papryka, czosnek, ziele angielskie, kwiat muszkatu, imbir, kolendra), tkanka łączna drobiowa z kurczaka, ekstrakty przypraw, substancja konserwująca: E250. Możliwa obecność: **glutenu**, **selera**, **gorczycy**, **mleka** łącznie z **laktozą**, **dwutlenku siarki** i **siarczynów**],
- pomidor 60g,
- roszponka 5g,
- kawa zbożowa z mlekiem 250ml [woda, **mleko** (39,5%), kawa zbożowa inka (1,2%) (zboża 78% (**jęczmień, żyto**), cykoria)].

II śniadanie: Kisiel z sosem waniliowym 150g [woda, kisiel owocowy (skrobia ziemniaczana, skrobia kukurydziana, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, aromat, sól, suszony koncentrat soku wiśniowego 0,1%, barwnik: kwas karminowy), cukier, sos waniliowy (**mleko** 2%, budyń śmietankowy (skrobia ziemniaczana, skrobia kukurydziana, aromat, śmietanka w proszku 0,1% z **mleka** krowiego (zawiera laktozę) barwnik: kurkumina)]

- Barszcz zabielany 300ml [woda, buraki (40%), ziemniaki, marchew, **mleko** 2%, **seler** korzeń, korpusy z kurczaka, śmietana 18% (śmietanka (z **mleka**), stabilizator: karagen, emulgator: E471), cukier, mąka **pszenna**, natka pietruszki, sól, lubczyk, ziele angielskie, liść laurowy, kwasek cytrynowy],
- Filet z morszczuka pieczony 80g [filet z **morszczuka** (57,8%), marchew (28,9%), **seler** korzeń (11,6%)**,** natka pietruszki, sól, kwasek cytrynowy, majeranek],
- Sos koperkowy 50m [woda, marchew, **seler** korzeń, koper mrożony (3%), **mleko** 2%, śmietana 18% (śmietanka (z **mleka**), stabilizator: karagen, emulgator: E471), mąka **pszenna**, sól]l,
- Ziemniaki 200g,
- Surówka z selera 120g [**seler** korzeń (85,9%), śmietana 12% (śmietanka (z **mleka**), żywe kultury bakterii mlekowych), rodzynki (rodzynki, olej roślinny, substancja konserwująca: E220 (**dwutlenek siarki**), cukier, natka pietruszki, cukier, sól]
- woda*.

Podwieczorek: Kaszka kukurydziana z musem owocowym 150g [**mleko** 2%, kaszka kukurydziana (15,4%), dżem truskawkowy (truskawki 40%, cukier, woda, substancja żelująca: pektyny, substancja zagęszczająca: guma guar, regulator kwasowości: kwas cytrynowy) (5,1%), cukier, sól]

- Chleb graham 40g [mąka **pszenna** graham (56%), woda, mąka **pszenna** (14%), sól, drożdże, środek do przetwarzania mąki – kwas L-askorbinowy],
- chleb mieszany 57g [mąka **pszenna**, woda, mąka **żytnia**, sól, drożdże, kwas askorbinowy – środek do przetwarzania mąki],
- masło 15g (z **mleka**),
- sałatka jarzynowa 180g [marchew, ziemniaki, **seler** korzeń, ogórek kiszony (ogórki, woda sól, przyprawy), **jajo**, majonez (olej rzepakowy, żółtko **jaja** 6%, ocet, musztarda (woda, **gorczyca**, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (sól wapniowo-disodowa EDTA), regulator kwasowości (kwasek cytrynowy), groszek konserwowy (groszek zielony, woda, sól), kukurydza konserwowa (ziarna kukurydzy cukrowej, woda, cukier, sól), musztarda (woda, **gorczyca**, ocet spirytusowy, cukier, sól, przyprawy naturalne, barwnik: ryboflawiny), sól],
- jogurt naturalny 150g [**mleko**, białka **mleka**, żywe kultury bakterii jogurtowych],
- kawa zbożowa z mlekiem 250ml [woda, **mleko** (39,5%), kawa zbożowa inka (1,2%) (zboża 78% (**jęczmień, żyto**), cykoria)],
- kasza manna na mleku 300ml [**mleko** (78,1%), woda, kasza manna **pszenna** (6,3%), sól].

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2575kcal; Białko ogółem: 110,83g; Tłuszcz: 87,57g; Kw. tł. nas.: 37,30g; Węglowodany ogółem: 351,86g; W tym cukry: 107,52g; Błonnik: 36,31g; Sól: 7,2g
* woda pitna dostępna na oddziałach

Śniadanie II śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja
25.06.2026 Dieta podstawowa		
• Płatki owsiane na mleku 300ml [**mleko** (76,9%), woda, płatki **owsiane** górskie (7,7%), sól], • chleb graham 40g [mąka **pszenna** graham (56%), woda, mąka **pszenna** (14%), sól, drożdże, środek do przetwarzania mąki – kwas L-askorbinowy], • chleb mieszany 57g [mąka **pszenna**, woda, mąka **żytnia**, sól, drożdże, kwas askorbinowy – środek do przetwarzania mąki], • masło 15g (z **mleka**), • **jajo** gotowane 1 szt., • pasta z groszku 30g [groszek konserwowy (groszek zielony, woda, sól), cebula, musztarda (woda, **gorczyca**, ocet spirytusowy, cukier, sól, przyprawy naturalne, barwnik: ryboflawiny) (79%), pietruszka natka, olej rzepakowy rafinowany 100%, pieprz czarny mielony, sól], • papryka świeża 60g, • kawa zbożowa z mlekiem 250ml [woda, **mleko** (39,5%), kawa zbożowa inka (1,2%) (zboża 78% (**jęczmień, żyto**), cykoria)].	• Krupnik 300ml [woda, ziemniaki, marchew, **mleko** 2%, **seler** korzeń, korpusy z kurczaka, kasza **jęczmienna** (6,7%), śmietana 18% (śmietanka (z **mleka**), stabilizator: karagen, emulgator: E471), cebula, natka pietruszki, sól, lubczyk, pieprz czarny mielony, ziele angielskie, liść laurowy], • Pieczona rolada ziemniaczana z mięsem wieprzowo-drobiowym 250g , • Sos pomidorowy 50ml [woda, marchew, **seler** korzeń, koncentrat pomidorowy 30% (7%), **mleko** 2%, mąka **pszenna**, sól, cukier], • Surówka jarzynowa 120g [kapusta biała (78,4%), marchew (13%), majonez (olej rzepakowy, żółtko **jaja** 6%, ocet, musztarda (woda, **gorczyca**, ocet, • sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (sól wapniowo-disodowa EDTA), regulator kwasowości (kw. cytrynowy), olej rzepakowy rafinowany 100%, natka pietruszki, cukier, sól, kwasek cytrynowy], • woda*.	• Chleb graham 40g [mąka **pszenna** graham (56%), woda, mąka **pszenna** (14%), sól, drożdże, środek do przetwarzania mąki – kwas L-askorbinowy], • chleb mieszany 57g [mąka **pszenna**, woda, mąka **żytnia**, sól, drożdże, kwas askorbinowy – środek do przetwarzania mąki], • masło 15g (z **mleka**), • wędlina drobiowa – krakowska 40g [mięso drobiowe z fileta z kurczaka 88%, woda, białko kolagenowe wieprzowe, błonnik **sojowy**, regulatory kwasowości: E331, E262, sól, wzmacniacz smaku: E621, przeciwutleniacze: E316, E300, glukoza, przyprawy, ekstrakty przypraw, substancja zagęszczająca: E407a, aromat dymu wędzarniczego, substancja konserwująca: E250. Możliwa obecność: **selera**, **gorczycy**, **mleka** łącznie z **laktozą**, **dwutlenku siarki** i **siarczynów**] • ogórek świeży 60g, • dżem owocowy 30g [truskawki 40%, cukier, woda, substancja żelująca- pektyny, substancja zagęszczająca – guma guar, regulator kwasowości – kwas cytrynowy], • kawa zbożowa z mlekiem 250ml [woda, **mleko** (39,5%), kawa zbożowa inka (1,2%) (zboża 78% (**jęczmień, żyto**), cykoria)].
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2469kcal; Białko ogółem: 105,83g; Tłuszcz: 84,67g; Kw. tł. nas.: 34,60g; Węglowodany ogółem: 335,42g; W tym cukry: 61,13g; Błonnik: 35,25g; Sól: 5,48g		
25.06.2026 Dieta łatwostrawna		
• Płatki owsiane na mleku 300ml [**mleko** (76,9%), woda, płatki **owsiane** górskie (7,7%), sól], • chleb pszenny 72g [mąka **pszenna** (77%), woda, margaryna, cukier, drożdże, sól, mąka **żytnia** (1%), kwas askorbinowy – środek do przetwarzania mąki], • masło 15g (z **mleka**), • wędlina drobiowa – krakowska	• Krupnik 300ml [woda, ziemniaki, marchew, **mleko** 2%, **seler** korzeń, korpusy z kurczaka, kasza **jęczmienna** (6,7%), śmietana 18% (śmietanka (z **mleka**), stabilizator: karagen, emulgator: E471), cebula, natka pietruszki, sól, lubczyk, pieprz czarny mielony, ziele angielskie, liść laurowy], • Zrazik drobiowy z	• Chleb pszenny 72g [mąka **pszenna** (77%), woda, margaryna, cukier, drożdże, sól, mąka **żytnia** (1%), kwas askorbinowy – środek do przetwarzania mąki], • masło 15g (z **mleka**), • pasta z jaja 60g **[jajo** kurze (75%), marchew, majonez (olej rzepakowy, żółtko **jaja** 6%, ocet, musztarda (woda, **gorczyca**, ocet, sól, cukier,

40g [mięso drobiowe z fileta z kurczaka 88%, woda, białko kolagenowe wieprzowe, błonnik **sojowy**, regulatory kwasowości: E331, E262, sól, wzmacniacz smaku: E621, przeciwutleniacze: E316, E300, glukoza, przyprawy, ekstrakty przypraw, substancja zagęszczająca: E407a, aromat dymu wędzarniczego, substancja konserwująca: E250. Możliwa obecność: **selera**, **gorczycy**, **mleka** łącznie z **laktozą**, **dwutlenku siarki** i **siarczynów**] • twaróg 40g (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii), • sałata 5g, • kawa zbożowa z mlekiem 250ml [woda, **mleko** (39,5%), kawa zbożowa inka (1,2%) (zboża 78% (**jęczmień, żyto**), cykoria)].	włoszczyzną gotowany 100g [mięso z piersi kurczaka bez skóry (64,3%), chleb pszenny (mąka **pszenna** (77%), woda, margaryna, cukier, drożdże, sól, mąka **żytnia** (1%), kwas askorbinowy), **jaja** kurze, olej rzepakowy rafinowany 100%, mąka **pszenna**, natka pietruszki, sól], • Sos ziołowy 50ml [woda, marchew, **seler** korzeń, **mleko** 2%, mąka **pszenna**, oregano suszone, bazylia suszone, majeranek suszony, sól], • Ziemniaki 200g, • Marchew ze szpinakiem gotowane 120g [marchew (95,5%), szpinak mrożony (5,9%), cukier, sól], • woda*.	przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (sól wapniowo-disodowa EDTA), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), pietruszka natka, sól], • pomidor 60g, • dżem owocowy 30g [truskawki 40%, cukier, woda, substancja żelująca- pektyny, substancja zagęszczająca – guma guar, regulator kwasowości – kwas cytrynowy], • kawa zbożowa z mlekiem 250ml [woda, **mleko** (39,5%), kawa zbożowa inka (1,2%) (zboża 78% (**jęczmień, żyto**), cykoria)].
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1901kcal; Białko ogółem: 95,81g; Tłuszcz: 63,52g; Kw. tł. nas.: 32,37g; Węglowodany ogółem: 250,73g; W tym cukry: 58,47g; Błonnik: 28,93g; Sól: 6,5g		
25.06.2026 Dieta łatwostrawna – dzieci		
• Płatki owsiane na mleku 300ml [**mleko** (76,9%), woda, płatki **owsiane** górskie (7,7%), sól], • chleb pszenny 72g [mąka **pszenna** (77%), woda, margaryna, cukier, drożdże, sól, mąka **żytnia** (1%), kwas askorbinowy – środek do przetwarzania mąki], • masło 15g (z **mleka**), • wędlina drobiowa – krakowska 40g [mięso drobiowe z fileta z kurczaka 88%, woda, białko kolagenowe wieprzowe, błonnik **sojowy**, regulatory kwasowości: E331, E262, sól, wzmacniacz smaku: E621, przeciwutleniacze: E316, E300, glukoza, przyprawy, ekstrakty przypraw, substancja zagęszczająca: E407a, aromat dymu wędzarniczego, substancja konserwująca: E250. Możliwa obecność: **selera**, **gorczycy**, **mleka** łącznie z **laktozą**, **dwutlenku siarki** i **siarczynów**] • twaróg 40g (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii), • sałata 5g, • herbata czarna 250ml. **II śniadanie:**	• Krupnik 300ml [woda, ziemniaki, marchew, **mleko** 2%, **seler** korzeń, korpusy z kurczaka, kasza **jęczmienna** (6,7%), śmietana 18% (śmietanka (z **mleka**), stabilizator: karagen, emulgator: E471), cebula, natka pietruszki, sól, lubczyk, pieprz czarny mielony, ziele angielskie, liść laurowy], • Zrazik drobiowy z włoszczyzną gotowany 100g [mięso z piersi kurczaka bez skóry (64,3%), chleb pszenny (mąka **pszenna** (77%), woda, margaryna, cukier, drożdże, sól, mąka **żytnia** (1%), kwas askorbinowy), **jaja** kurze, olej rzepakowy rafinowany 100%, mąka **pszenna**, natka pietruszki, sól], • Sos ziołowy 50ml [woda, marchew, **seler** korzeń, **mleko** 2%, mąka **pszenna**, oregano suszone, bazylia suszone, majeranek suszony, sól], • Ziemniaki 200g, • Marchew ze szpinakiem gotowane 120g [marchew (95,5%), szpinak mrożony (5,9%), cukier, sól], • woda*. **Podwieczorek:**	• Chleb pszenny 72g [mąka **pszenna** (77%), woda, margaryna, cukier, drożdże, sól, mąka **żytnia** (1%), kwas askorbinowy – środek do przetwarzania mąki], • masło 15g (z **mleka**), • pasta z jaja 60g **[jajo** kurze (75%), marchew, majonez (olej rzepakowy, żółtko **jaja** 6%, ocet, musztarda (woda, **gorczyca**, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (sól wapniowo-disodowa EDTA), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), pietruszka natka, sól], • pomidor 60g, • dżem owocowy 30g [truskawki 40%, cukier, woda, substancja żelująca- pektyny, substancja zagęszczająca – guma guar, regulator kwasowości – kwas cytrynowy], • herbata czarna 250ml.

• serek homogenizowany waniliowy 150g **(mleko, śmietanka,** cukier, aromat waniliowy,, kultury bakterii mlekowych)	• galaretka owocowa 150g [woda, galaretka pomarańczowa (cukier, żelatyna wieprzowa, regulator kwasowości; kwas cytrynowy, aromat, barwnik: kurkumina / annato)]	
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1974kcal; Białko ogółem: 100,66g; Tłuszcz: 67g; Kw. tł. nas.: 34,94g; Węglowodany ogółem: 257,19g; W tym cukry: 68,17g; Błonnik: 28,15g; Sól: 6,55g		
25.06.2026 Dieta niskotłuszczowa		
• Płatki owsiane na mleku 300ml [**mleko** (76,9%), woda, płatki **owsiane** górskie (7,7%), sól], • chleb pszenny 72g [mąka **pszenna** (77%), woda, margaryna, cukier, drożdże, sól, mąka **żytnia** (1%), kwas askorbinowy – środek do przetwarzania mąki], • masło 10g (z **mleka**), • wędlina drobiowa – krakowska 40g [mięso drobiowe z fileta z kurczaka 88%, woda, białko kolagenowe wieprzowe, błonnik **sojowy**, regulatory kwasowości: E331, E262, sól, wzmacniacz smaku: E621, przeciwutleniacze: E316, E300, glukoza, przyprawy, ekstrakty przypraw, substancja zagęszczająca: E407a, aromat dymu wędzarniczego, substancja konserwująca: E250. Możliwa obecność: **selera**, **gorczycy**, **mleka** łącznie z **laktozą**, **dwutlenku siarki** i **siarczynów**] • twaróg 40g (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii), • sałata 5g, • kawa zbożowa z mlekiem 250ml [woda, **mleko** (39,5%), kawa zbożowa inka (1,2%) (zboża 78% (**jęczmień, żyto**), cykoria)].	• Krupnik 300ml [woda, ziemniaki, marchew, **mleko** 2%, **seler** korzeń, korpusy z kurczaka, kasza **jęczmienna** (6,7%), śmietana 18% (śmietanka (z **mleka**), stabilizator: karagen, emulgator: E471), cebula, natka pietruszki, sól, lubczyk, pieprz czarny mielony, ziele angielskie, liść laurowy], • Zrazik drobiowy z włoszczyzną gotowany 100g [mięso z piersi kurczaka bez skóry (64,3%), chleb pszenny (mąka **pszenna** (77%), woda, margaryna, cukier, drożdże, sól, mąka **żytnia** (1%), kwas askorbinowy), **jaja** kurze, olej rzepakowy rafinowany 100%, mąka **pszenna**, natka pietruszki, sól], • Sos ziołowy 50ml [woda, marchew, **seler** korzeń, **mleko** 2%, mąka **pszenna**, oregano suszone, bazylia suszone, majeranek suszony, sól], • Ziemniaki 200g, • Marchew ze szpinakiem gotowane 120g [marchew (95,5%), szpinak mrożony (5,9%), cukier, sól], • woda*.	• Chleb pszenny 72g[mąka **pszenna** (77%), woda, margaryna, cukier, drożdże, sól, mąka **żytnia** (1%), kwas askorbinowy – środek do przetwarzania mąki], • pasta z jaja 60g **[jajo** kurze (75%), marchew, majonez (olej rzepakowy, żółtko **jaja** 6%, ocet, musztarda (woda, **gorczyca**, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (sól wapniowo-disodowa EDTA), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), pietruszka natka, sól], • pomidor 60g, • dżem owocowy 30g [truskawki 40%, cukier, woda, substancja żelująca- pektyny, substancja zagęszczająca – guma guar, regulator kwasowości – kwas cytrynowy], • masło 10g (z **mleka**), • kawa zbożowa z mlekiem 250ml [woda, **mleko** (39,5%), kawa zbożowa inka (1,2%) (zboża 78% (**jęczmień, żyto**), cykoria)].
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1827kcal; Białko ogółem: 95,73g; Tłuszcz: 55,26g; Kw. tł. nas.: 26,89g; Węglowodany ogółem: 250,65g; W tym cukry: 58,41g; Błonnik:28,93g; Sól: 6,5g		
25.06.2026 Dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych		
• Płatki owsiane na mleku 300ml [**mleko** (76,9%), woda, płatki **owsiane** górskie (7,7%), sól], • chleb mieszany 57g [mąka **pszenna**, woda, mąka **żytnia**, sól, drożdże, kwas askorbinowy – środek do przetwarzania mąki], • chleb graham 40g [mąka **pszenna** graham (56%),	• Krupnik 300ml [woda, ziemniaki, marchew, **mleko** 2%, **seler** korzeń, korpusy z kurczaka, kasza **jęczmienna** (6,7%), śmietana 18% (śmietanka (z **mleka**), stabilizator: karagen, emulgator: E471), cebula, natka pietruszki, sól, lubczyk, pieprz czarny mielony, ziele angielskie, liść laurowy],	• Chleb mieszany 57g [mąka **pszenna**, woda, mąka **żytnia**, sól, drożdże, kwas askorbinowy – środek do przetwarzania mąki], • chleb graham 40g [mąka **pszenna** graham (56%), woda, mąka **pszenna** (14%), sól, drożdże, środek do przetwarzania mąki – kwas L-askorbinowy],

woda, mąka **pszenna** (14%), sól, drożdże, środek do przetwarzania mąki – kwas L-askorbinowy], • masło 10g (z **mleka**), • wędlina drobiowa – krakowska 40g [mięso drobiowe z fileta z kurczaka 88%, woda, białko kolagenowe wieprzowe, błonnik **sojowy**, regulatory kwasowości: E331, E262, sól, wzmacniacz smaku: E621, przeciwutleniacze: E316, E300, glukoza, przyprawy, ekstrakty przypraw, substancja zagęszczająca: E407a, aromat dymu wędzarniczego, substancja konserwująca: E250. Możliwa obecność: **selera**, **gorczycy**, **mleka** łącznie z **laktozą**, **dwutlenku siarki** i **siarczynów**] • twaróg 40g (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii), • papryka świeża 60g, • kawa zbożowa z mlekiem 250ml [woda, **mleko** (39,5%), kawa zbożowa inka (1,2%) (zboża 78% (**jęczmień, żyto**), cykoria)].	• Zrazik drobiowy z włoszczyzną gotowany 100g [mięso z piersi kurczaka bez skóry (64,3%), chleb pszenny (mąka **pszenna** (77%), woda, margaryna, cukier, drożdże, sól, mąka **żytnia** (1%), kwas askorbinowy), **jaja** kurze, olej rzepakowy rafinowany 100%, mąka **pszenna**, natka pietruszki, sól], • Sos ziołowy 50ml [woda, marchew, **seler** korzeń, **mleko** 2%, mąka **pszenna**, oregano suszone, bazylia suszone, majeranek suszony, sól], • Ziemniaki 200g, • Surówka jarzynowa 120g [kapusta biała (78,4%), marchew (13%), majonez (olej rzepakowy, żółtko **jaja** 6%, ocet, musztarda (woda, **gorczyca**, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (sól wapniowo-disodowa EDTA), regulator kwasowości (kw. cytrynowy), olej rzepakowy rafinowany 100%, natka pietruszki, cukier, sól, kwasek cytrynowy] • woda*.	• masło 10g (z **mleka**), • pasta z jaja 60g **[jajo** kurze (75%), marchew, majonez (olej rzepakowy, żółtko **jaja** 6%, ocet, musztarda (woda, **gorczyca**, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (sól wapniowo-disodowa EDTA), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), pietruszka natka, sól], • ogórek świeży 60g, • rukola 5g, • kawa zbożowa z mlekiem 250ml [woda, **mleko** (39,5%), kawa zbożowa inka (1,2%) (zboża 78% (**jęczmień, żyto**), cykoria)].
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1989kcal; Białko ogółem: 102,68g; Tłuszcz: 68,77g; Kw. tł. nas.: 24,79g; Węglowodany ogółem: 252,91g; W tym cukry: 48,75g; Błonnik: 29,15g; Sól: 5,53g		
25.06.2026 Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów		
• Chleb graham 80g [mąka **pszenna** graham (56%), woda, mąka **pszenna** (14%), sól, drożdże, środek do przetwarzania mąki – kwas L-askorbinowy], • chleb mieszany 28g [mąka **pszenna**, woda, mąka **żytnia**, sól, drożdże, kwas askorbinowy – środek do przetwarzania mąki], • masło 10g (z **mleka**), • wędlina drobiowa – krakowska 50g [mięso drobiowe z fileta z kurczaka 88%, woda, białko kolagenowe wieprzowe, błonnik **sojowy**, regulatory kwasowości: E331, E262, sól, wzmacniacz smaku: E621, przeciwutleniacze: E316, E300, glukoza, przyprawy, ekstrakty przypraw, substancja zagęszczająca: E407a, aromat dymu wędzarniczego, substancja konserwująca:	• Krupnik 300ml [woda, ziemniaki, marchew, **mleko** 2%, **seler** korzeń, korpusy z kurczaka, kasza **jęczmienna** (6,7%), śmietana 18% (śmietanka (z **mleka**), stabilizator: karagen, emulgator: E471), cebula, natka pietruszki, sól, lubczyk, pieprz czarny mielony, ziele angielskie, liść laurowy], • Zrazik drobiowy z włoszczyzną gotowany 100g [mięso z piersi kurczaka bez skóry (64,3%), chleb pszenny (mąka **pszenna** (77%), woda, margaryna, cukier, drożdże, sól, mąka **żytnia** (1%), kwas askorbinowy), **jaja** kurze, olej rzepakowy rafinowany 100%, mąka **pszenna**, natka pietruszki, sól], • Sos ziołowy 50ml [woda,	• Chleb graham 80g [mąka **pszenna** graham (56%), woda, mąka **pszenna** (14%), sól, drożdże, środek do przetwarzania mąki – kwas L-askorbinowy], • chleb mieszany 28g [mąka **pszenna**, woda, mąka **żytnia**, sól, drożdże, kwas askorbinowy – środek do przetwarzania mąki], • masło 10g (z **mleka**), • pasta z jaja 60g **[jajo** kurze (75%), marchew, majonez (olej rzepakowy, żółtko **jaja** 6%, ocet, musztarda (woda, **gorczyca**, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (sól wapniowo-disodowa EDTA), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), pietruszka natka, sól], • ogórek świeży 60g, • rukola 5g,

E250. Możliwa obecność: **selera**, **gorczycy**, **mleka** łącznie z **laktozą**, **dwutlenku siarki** i **siarczynów**] • twaróg 40g (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii), • papryka świeża 60g, • kawa zbożowa z mlekiem 250ml [woda, **mleko** (39,5%), kawa zbożowa inka (1,2%) (zboża 78% (**jęczmień, żyto**), cykoria)]. **II śniadanie:** • Chleb graham 40g [mąka **pszenna** graham (56%), woda, mąka **pszenna** (14%), sól, drożdże, środek do przetwarzania mąki – kwas L-askorbinowy], • masło 5g (z **mleka**), • pomidor z sosem ziołowym 120g [pomidor (88,9%),woda, marchew, **seler** korzeń, **mleko** 2%, mąka **pszenna**, oregano suszone, bazylia suszone, majeranek suszony, sól]	marchew, **seler** korzeń, **mleko** 2%, mąka **pszenna**, oregano suszone, bazylia suszone, majeranek suszony, sól], • Ziemniaki 200g, • Surówka jarzynowa 120g [kapusta biała (78,4%), marchew (13%), majonez (olej rzepakowy, żółtko **jaja** 6%, ocet, musztarda (woda, **gorczyca**, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (sól wapniowo-disodowa EDTA), regulator kwasowości (kw. cytrynowy), olej rzepakowy rafinowany 100%, natka pietruszki, cukier, sól, kwasek cytrynowy] • woda*. **Podwieczorek:** • Galaretka mleczna 150g **[mleko** 2%, woda, galaretka pomarańczowa (cukier, żelatyna wieprzowa, regulator kwasowości; kwas cytrynowy, aromat, barwnik: kurkumina / annato)]	• kawa zbożowa z mlekiem 250ml [woda, **mleko** (39,5%), kawa zbożowa inka (1,2%) (zboża 78% (**jęczmień, żyto**), cykoria)].
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2037kcal; Białko ogółem: 102,03g; Tłuszcz: 69,3g; Kw. tł. nas.: 26g; Węglowodany ogółem: 267,78g; W tym cukry: 43,96g; Błonnik: 36,54g; Sól: 6,91g		
25.06.2026 Dieta podstawowa – dla kobiet w ciąży i w okresie laktacji		
• Płatki owsiane na mleku 300ml [**mleko** (76,9%), woda, płatki **owsiane** górskie (7,7%), sól], • chleb graham 40g [mąka **pszenna** graham (56%), woda, mąka **pszenna** (14%), sól, drożdże, środek do przetwarzania mąki – kwas L-askorbinowy], • chleb mieszany 57g [mąka **pszenna**, woda, mąka **żytnia**, sól, drożdże, kwas askorbinowy – środek do przetwarzania mąki], • masło 15g (z **mleka**), • **jajo** gotowane 1 szt., • pasta z groszku 30g [groszek konserwowy (groszek zielony, woda, sól), cebula, musztarda (woda, **gorczyca**, ocet spirytusowy, cukier, sól, przyprawy naturalne, barwnik: ryboflawiny) (79%), pietruszka natka, olej rzepakowy rafinowany 100%, pieprz czarny mielony, sól], • papryka świeża 60g,	• Krupnik 300ml [woda, ziemniaki, marchew, **mleko** 2%, **seler** korzeń, korpusy z kurczaka, kasza **jęczmienna** (6,7%), śmietana 18% (śmietanka (z **mleka**), stabilizator: karagen, emulgator: E471), cebula, natka pietruszki, sól, lubczyk, pieprz czarny mielony, ziele angielskie, liść laurowy], • Pieczona rolada ziemniaczana z mięsem wieprzowo-drobiowym 250g , • Sos pomidorowy 50ml [woda, marchew, **seler** korzeń, koncentrat pomidorowy 30% (7%), **mleko** 2%, mąka **pszenna**, sól, cukier], • Surówka jarzynowa 120g [kapusta biała (78,4%), marchew (13%), majonez (olej rzepakowy, żółtko **jaja** 6%, ocet, musztarda (woda, **gorczyca**, ocet, • sól, cukier, przyprawy,	• Chleb graham 40g [mąka **pszenna** graham (56%), woda, mąka **pszenna** (14%), sól, drożdże, środek do przetwarzania mąki – kwas L-askorbinowy], • chleb mieszany 57g [mąka **pszenna**, woda, mąka **żytnia**, sól, drożdże, kwas askorbinowy – środek do przetwarzania mąki], • masło 15g (z **mleka**), • wędlina drobiowa – krakowska 40g [mięso drobiowe z fileta z kurczaka 88%, woda, białko kolagenowe wieprzowe, błonnik **sojowy**, regulatory kwasowości: E331, E262, sól, wzmacniacz smaku: E621, przeciwutleniacze: E316, E300, glukoza, przyprawy, ekstrakty przypraw, substancja zagęszczająca: E407a, aromat dymu wędzarniczego, substancja konserwująca: E250. Możliwa obecność: **selera**, **gorczycy**, **mleka** łącznie z **laktozą**, **dwutlenku**

• kawa zbożowa z mlekiem 250ml [woda, **mleko** (39,5%), kawa zbożowa inka (1,2%) (zboża 78% (**jęczmień, żyto**), cykoria)]. **II śniadanie:** • serek homogenizowany waniliowy 150g **(mleko, śmietanka,** cukier, aromat waniliowy, kultury bakterii mlekowych)	aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (sól wapniowo-disodowa EDTA), regulator kwasowości (kw. cytrynowy), olej rzepakowy rafinowany 100%, natka pietruszki, cukier, sól, kwasek cytrynowy], • woda*. **Podwieczorek:** • galaretka owocowa 150g [woda, galaretka pomarańczowa (cukier, żelatyna wieprzowa, regulator kwasowości; kwas cytrynowy, aromat, barwnik: kurkumina / annato)]	**siarki** i **siarczynów**] • ogórek świeży 60g, • dżem owocowy 30g [truskawki 40%, cukier, woda, substancja żelująca- pektyny, substancja zagęszczająca – guma guar, regulator kwasowości – kwas cytrynowy], • kawa zbożowa z mlekiem 250ml [woda, **mleko** (39,5%), kawa zbożowa inka (1,2%) (zboża 78% (**jęczmień, żyto**), cykoria)], • kasza jaglana na mleku 300ml **[mleko** (78,1%), woda, kasza jaglana (6,2%) sól]
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2864kcal; Białko ogółem: 127,86g; Tłuszcz: 97,75g; Kw. tł. nas.: 42,65g; Węglowodany ogółem: 382,99g; W tym cukry: 92,9g; Błonnik: 35,89g; Sól: 6,88g		
* woda pitna dostępna na oddziałach		

Śniadanie II śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja
26.06.2026 Dieta podstawowa		
• Kasza manna na mleku 300ml [**mleko** (78,1%), woda, kasza manna **pszenna** (6,3%), sól], • chleb graham 40g [mąka **pszenna** graham (56%), woda, mąka **pszenna** (14%), sól, drożdże, środek do przetwarzania mąki – kwas L-askorbinowy], • chleb mieszany 57g [mąka **pszenna**, woda, mąka **żytnia**, sól, drożdże, kwas askorbinowy – środek do przetwarzania mąki], • masło 15g (z **mleka**), • twaróg 80g (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii), • pomidor 60g, • sałata 5g, • kawa zbożowa z mlekiem 250ml [woda, **mleko** (39,5%), kawa zbożowa inka (1,2%) (zboża 78% (**jęczmień, żyto**), cykoria)].	• Zupa jarzynowa 300ml [woda, ziemniaki, marchew, **mleko** 2%, **seler** korzeń, korpusy z kurczaka, kapusta świeża, kalafior mrożony, fasolka szparagowa mrożona, groszek konserwowy (groszek zielony, woda, sól), mąka **pszenna**, natka pietruszki, sól, lubczyk, pieprz czarny mielony, ziele angielskie, liść laurowy], • Ryż na mleku z sosem śmietanowo-truskawkowym 300g **[mleko** 2%, truskawki, ryż biały, woda, śmietana 12% (śmietanka (z **mleka**), żywe kultury bakterii), cukier, masło 82% tł. (z **mleka**), sól], • woda*.	• Chleb graham 40g [mąka **pszenna** graham (56%), woda, mąka **pszenna** (14%), sól, drożdże, środek do przetwarzania mąki – kwas L-askorbinowy], • chleb mieszany 57g [mąka **pszenna**, woda, mąka **żytnia**, sól, drożdże, kwas askorbinowy – środek do przetwarzania mąki], • masło 15g (z **mleka**), • gulasz z morszczuka z warzywami 180g [filet z **morszczuka** (36,2%), marchew, **seler** korzeń, papryka mrożona, pieczarki mrożone, kalafior mrożony, cebula, koncentrat pomidorowy 30%, olej rzepakowy rafinowany 100%, pietruszka natka, sól, pieprz mielony, majeranek], • kefir naturalny 200g [**mleko**, białka **mleka**, kultury bakterii (Lactococcus lactis, Leuconostoc, Lactobacillus, mikroflora ziarna kefirowego), drożdże kefirowe], • kawa zbożowa z mlekiem 250ml [woda, **mleko** (39,5%), kawa zbożowa inka (1,2%) (zboża 78% (**jęczmień, żyto**), cykoria)].
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2169kcal; Białko ogółem: 96,16g; Tłuszcz: 77,38g; Kw. tł. nas.: 33,92g; Węglowodany ogółem: 284,61g; W tym cukry: 86,45g; Błonnik: 25,69g; Sól: 3,35g		
26.06.2026 Dieta łatwostrawna		

• Kasza manna na mleku 300ml [**mleko** (78,1%), woda, kasza manna **pszenna** (6,3%), sól], • chleb pszenny 72g [mąka **pszenna** (77%), woda, margaryna, cukier, drożdże, sól, mąka **żytnia** (1%), kwas askorbinowy – środek do przetwarzania mąki], • masło 15g (z **mleka**), • twaróg 80g (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii), • wędlina drobiowa – udko z kurczaka 20g [udko z kurczaka ze skórą 65%, woda, żelatyna wieprzowa, maltodekstryna, regulator kwasowości: E331, E500, przeciwutleniacz: E301, E300, E316, wzmacniacz smaku: E621, sól, hydrolizat białka **sojowego**, skrobia, aromaty, przyprawy (pieprz, papryka, czosnek, ziele angielskie, kwiat muszkatu, imbir, kolendra), tkanka łączna drobiowa z kurczaka, ekstrakty przypraw, substancja konserwująca: E250. Możliwa obecność: **glutenu**, **selera**, **gorczycy**, **mleka** łącznie z **laktozą**, **dwutlenku siarki** i **siarczynów**], • roszponka 5g, • kawa zbożowa z mlekiem 250ml [woda, **mleko** (39,5%), kawa zbożowa inka (1,2%) (zboża 78% (**jęczmień, żyto**), cykoria)].	• Zupa szpinakowa 300ml [woda, ziemniaki, marchew, szpinak mrożony (16,7%), **mleko** 2%, **seler** korzeń, korpusy z kurczaka, śmietana 18% (śmietanka (z **mleka**), stabilizator: karagen, emulgator: E471), mąka **pszenna**, olej rzepakowy rafinowany 100%, natka pietruszki, sól, lubczyk, ziele angielskie, liść laurowy], • Gulasz z morszczuka z warzywami 150g [filet z **morszczuka** (40,8%), marchew, brokuły mrożone, kalafior mrożony, **seler** korzeń, koncentrat pomidorowy 30%, natka pietruszki, sól, majeranek], • Ziemniaki 200g, • Jabłko pieczone 200g, • woda*.	• Chleb pszenny 72g [mąka **pszenna** (77%), woda, margaryna, cukier, drożdże, sól, mąka **żytnia** (1%), kwas askorbinowy – środek do przetwarzania mąki], • masło 15g (z **mleka**), • sałatka jarzynowa 180g marchew, ziemniaki, **seler** korzeń, brokuły mrożone, **jajo**, majonez (olej rzepakowy, żółtko **jaja** 6%, ocet, musztarda (woda, **gorczyca**, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (sól wapniowo-disodowa EDTA), regulator kwasowości (kwasek cytrynowy), jogurt naturalny (**mleko**, białka **mleka**, żywe kultury bakterii jogurtowych), sól • kefir naturalny 200g [**mleko**, białka **mleka**, kultury bakterii (Lactococcus lactis, Leuconostoc, Lactobacillus, mikroflora ziarna kefirowego), drożdże kefirowe], • kawa zbożowa z mlekiem 250ml [woda, **mleko** (39,5%), kawa zbożowa inka (1,2%) (zboża 78% (**jęczmień, żyto**), cykoria)].
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1965kcal; Białko ogółem: 97,07g; Tłuszcz: 65,39g; Kw. tł. nas.:32,15 g; Węglowodany ogółem: 262,39g; W tym cukry: 76,07g; Błonnik: 32,32g; Sól: 6,7g		
26.06.2026 Dieta łatwostrawna – dzieci		
• Kasza manna na mleku 300ml [**mleko** (78,1%), woda, kasza manna **pszenna** (6,3%), sól], • chleb pszenny 72g [mąka **pszenna** (77%), woda, margaryna, cukier, drożdże, sól, mąka **żytnia** (1%), kwas askorbinowy – środek do przetwarzania mąki], • masło 15g (z **mleka**), • twaróg 80g (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii), • wędlina drobiowa – udko z kurczaka 20g [udko z kurczaka ze skórą 65%, woda, żelatyna wieprzowa, maltodekstryna, regulator kwasowości: E331, E500, przeciwutleniacz: E301,	• Zupa szpinakowa 300ml [woda, ziemniaki, marchew, szpinak mrożony (16,7%), **mleko** 2%, **seler** korzeń, korpusy z kurczaka, śmietana 18% (śmietanka (z **mleka**), stabilizator: karagen, emulgator: E471), mąka **pszenna**, olej rzepakowy rafinowany 100%, natka pietruszki, sól, lubczyk, ziele angielskie, liść laurowy], • Gulasz z morszczuka z warzywami 150g [filet z **morszczuka** (40,8%), marchew, brokuły mrożone, kalafior mrożony, **seler** korzeń,	• Chleb pszenny 72g [mąka **pszenna** (77%), woda, margaryna, cukier, drożdże, sól, mąka **żytnia** (1%), kwas askorbinowy – środek do przetwarzania mąki], • masło 15g (z **mleka**), • sałatka jarzynowa 180g marchew, ziemniaki, **seler** korzeń, brokuły mrożone, **jajo**, majonez (olej rzepakowy, żółtko **jaja** 6%, ocet, musztarda (woda, **gorczyca**, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (sól wapniowo-disodowa EDTA), regulator kwasowości (kwasek cytrynowy), jogurt naturalny (**mleko**, białka **mleka**, żywe kultury bakterii

E300, E316, wzmacniacz smaku: E621, sól, hydrolizat białka **sojowego**, skrobia, aromaty, przyprawy (pieprz, papryka, czosnek, ziele angielskie, kwiat muszkatu, imbir, kolendra), tkanka łączna drobiowa z kurczaka, ekstrakty przypraw, substancja konserwująca: E250. Możliwa obecność: **glutenu**, **selera**, **gorczycy**, **mleka** łącznie z **laktozą**, **dwutlenku siarki** i **siarczynów**], • roszponka 5g, • herbata czarna 250ml. **II śniadanie:** biszkopty 30g [mąka **pszenna**, **jaja**, cukier, cukier płynny inwertowany, skrobia ziemniaczana, emulgatory: E471, E475, E477]	koncentrat pomidorowy 30%, natka pietruszki, sól, majeranek], • Ziemniaki 200g, • Jabłko pieczone 200g, • woda*. **Podwieczorek:** Ryż mleczny z cynamonem 150g [**mleko** 2%, ryż biały (26,7%), masło 82% tłuszczu (z **mleka**), cukier, cynamon (0,7%)]	jogurtowych), sól • jogurt naturalny 150g [**mleko**, białka **mleka**, żywe kultury bakterii jogurtowych] • herbata czarna 250ml.
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2188kcal; Białko ogółem: 99,93g; Tłuszcz: 67,49g; Kw. tł. nas.: 32,66g; Węglowodany ogółem: 311,93g; W tym cukry: 76,28g; Błonnik: 33,42g; Sól: 6,72g		
26.06.2026 Dieta niskotłuszczowa		
• Kasza manna na mleku 300ml [**mleko** (78,1%), woda, kasza manna **pszenna** (6,3%), sól], • chleb pszenny 72g [mąka **pszenna** (77%), woda, margaryna, cukier, drożdże, sól, mąka **żytnia** (1%), kwas askorbinowy – środek do przetwarzania mąki], • masło 10g (z **mleka**), • twaróg 80g (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii), • wędlina drobiowa – udko z kurczaka 20g [udko z kurczaka ze skórą 65%, woda, żelatyna wieprzowa, maltodekstryna, regulator kwasowości: E331, E500, przeciwutleniacz: E301, E300, E316, wzmacniacz smaku: E621, sól, hydrolizat białka **sojowego**, skrobia, aromaty, przyprawy (pieprz, papryka, czosnek, ziele angielskie, kwiat muszkatu, imbir, kolendra), tkanka łączna drobiowa z kurczaka, ekstrakty przypraw, substancja konserwująca: E250. Możliwa obecność: **glutenu**, **selera**, **gorczycy**, **mleka** łącznie z **laktozą**, **dwutlenku siarki** i **siarczynów**], • roszponka 5g, • kawa zbożowa z mlekiem	• Zupa szpinakowa 300ml [woda, ziemniaki, marchew, szpinak mrożony (16,7%), **mleko** 2%, **seler** korzeń, korpusy z kurczaka, śmietana 18% (śmietanka (z **mleka**), stabilizator: karagen, emulgator: E471), mąka **pszenna**, olej rzepakowy rafinowany 100%, natka pietruszki, sól, lubczyk, ziele angielskie, liść laurowy], • Gulasz z morszczuka z warzywami 150g [filet z **morszczuka** (40,8%), marchew, brokuły mrożone, kalafior mrożony, **seler** korzeń, koncentrat pomidorowy 30%, natka pietruszki, sól, majeranek], • Ziemniaki 200g, • Jabłko pieczone 200g, • woda*.	• Chleb pszenny 72g[mąka **pszenna** (77%), woda, margaryna, cukier, drożdże, sól, mąka **żytnia** (1%), kwas askorbinowy – środek do przetwarzania mąki], • sałatka jarzynowa 180g marchew, ziemniaki, **seler** korzeń, brokuły mrożone, **jajo**, majonez (olej rzepakowy, żółtko **jaja** 6%, ocet, musztarda (woda, **gorczyca**, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (sól wapniowo-disodowa EDTA), regulator kwasowości (kwasek cytrynowy), jogurt naturalny (**mleko**, białka **mleka**, żywe kultury bakterii jogurtowych), sól • kefir naturalny 200g [**mleko**, białka **mleka**, kultury bakterii (Lactococcus lactis, Leuconostoc, Lactobacillus, mikroflora ziarna kefirowego), drożdże kefirowe], • masło 10g (z **mleka**), • kawa zbożowa z mlekiem 250ml [woda, **mleko** (39,5%), kawa zbożowa inka (1,2%) (zboża 78% (**jęczmień, żyto**), cykoria)].

250ml [woda, **mleko** (39,5%), kawa zbożowa inka (1,2%) (zboża 78% (**jęczmień, żyto**), cykoria)].		
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1891kcal; Białko ogółem: 96,99g; Tłuszcz: 57,13g; Kw. tł. nas.: 26,67g; Węglowodany ogółem: 262,21g; W tym cukry: 76,01g; Błonnik: 32,32g; Sól: 6,7g		
26.06.2026 Dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych		
• Kasza manna na mleku 300ml [**mleko** (78,1%), woda, kasza manna **pszenna** (6,3%), sól], • chleb mieszany 57g [mąka **pszenna**, woda, mąka **żytnia**, sól, drożdże, kwas askorbinowy – środek do przetwarzania mąki], • chleb graham 40g [mąka **pszenna** graham (56%), woda, mąka **pszenna** (14%), sól, drożdże, środek do przetwarzania mąki – kwas L-askorbinowy], • masło 10g (z **mleka**), • twaróg 80g (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii), • wędlina drobiowa – udko z kurczaka 20g [udko z kurczaka ze skórą 65%, woda, żelatyna wieprzowa, maltodekstryna, regulator kwasowości: E331, E500, przeciwutleniacz: E301, E300, E316, wzmacniacz smaku: E621, sól, hydrolizat białka **sojowego**, skrobia, aromaty, przyprawy (pieprz, papryka, czosnek, ziele angielskie, kwiat muszkatu, imbir, kolendra), tkanka łączna drobiowa z kurczaka, ekstrakty przypraw, substancja konserwująca: E250. Możliwa obecność: **glutenu**, **selera**, **gorczycy**, **mleka** łącznie z **laktozą**, **dwutlenku siarki** i **siarczynów**], • pomidor 60g, • kawa zbożowa z mlekiem 250ml [woda, **mleko** (39,5%), kawa zbożowa inka (1,2%) (zboża 78% (**jęczmień, żyto**), cykoria)].	• Zupa szpinakowa 300ml [woda, ziemniaki, marchew, szpinak mrożony (16,7%), **mleko** 2%, **seler** korzeń, korpusy z kurczaka, śmietana 18% (śmietanka (z **mleka**), stabilizator: karagen, emulgator: E471), mąka **pszenna**, olej rzepakowy rafinowany 100%, natka pietruszki, sól, lubczyk, ziele angielskie, liść laurowy], • Gulasz z morszczuka z warzywami 150g [filet z **morszczuka** (40,8%), marchew, brokuły mrożone, kalafior mrożony, **seler** korzeń, koncentrat pomidorowy 30%, natka pietruszki, sól, majeranek], • Ziemniaki 200g, • Jabłko świeże 200g, • woda*.	• Chleb mieszany 57g [mąka **pszenna**, woda, mąka **żytnia**, sól, drożdże, kwas askorbinowy – środek do przetwarzania mąki], • chleb graham 40g [mąka **pszenna** graham (56%), woda, mąka **pszenna** (14%), sól, drożdże, środek do przetwarzania mąki – kwas L-askorbinowy], • masło 10g (z **mleka**), • sałatka jarzynowa 180g [marchew, ziemniaki, **seler** korzeń, ogórek kiszony (ogórki, woda sól, przyprawy), **jajo**, majonez (olej rzepakowy, żółtko **jaja** 6%, ocet, musztarda (woda, **gorczyca**, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (sól wapniowo-disodowa EDTA), regulator kwasowości (kwasek cytrynowy), groszek konserwowy (groszek zielony, woda, sól), kukurydza konserwowa (ziarna kukurydzy cukrowej, woda, cukier, sól), musztarda (woda, **gorczyca**, ocet spirytusowy, cukier, sól, przyprawy naturalne, barwnik: ryboflawiny), sól], • kefir naturalny 200g [**mleko**, białka **mleka**, kultury bakterii (Lactococcus lactis, Leuconostoc, Lactobacillus, mikroflora ziarna kefirowego), drożdże kefirowe], • kawa zbożowa z mlekiem 250ml [woda, **mleko** (39,5%), kawa zbożowa inka (1,2%) (zboża 78% (**jęczmień, żyto**), cykoria)].
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2135kcal; Białko ogółem: 103,39g; Tłuszcz: 74,07g; Kw. tł. nas.: 27,41g; Węglowodany ogółem: 280,27g; W tym cukry: 77,31g; Błonnik: 35,05g; Sól: 6,07g		
26.06.2026 Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów		
• Chleb graham 80g [mąka **pszenna** graham (56%), woda, mąka **pszenna** (14%), sól, drożdże, środek do przetwarzania mąki – kwas L-askorbinowy], • chleb mieszany 28g [mąka **pszenna**, woda, mąka **żytnia**, sól, drożdże, kwas	• Zupa szpinakowa 300ml [woda, ziemniaki, marchew, szpinak mrożony (16,7%), **mleko** 2%, **seler** korzeń, korpusy z kurczaka, śmietana 18% (śmietanka (z **mleka**), stabilizator: karagen, emulgator: E471), mąka **pszenna**, olej rzepakowy	• Chleb graham 80g [mąka **pszenna** graham (56%), woda, mąka **pszenna** (14%), sól, drożdże, środek do przetwarzania mąki – kwas L-askorbinowy], • chleb mieszany 28g [mąka **pszenna**, woda, mąka **żytnia**, sól, drożdże, kwas

askorbinowy – środek do przetwarzania mąki], • masło 10g (z **mleka**), • twaróg 80g (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii), • wędlina drobiowa – udko z kurczaka 20g [udko z kurczaka ze skórą 65%, woda, żelatyna wieprzowa, maltodekstryna, regulator kwasowości: E331, E500, przeciwutleniacz: E301, E300, E316, wzmacniacz smaku: E621, sól, hydrolizat białka **sojowego**, skrobia, aromaty, przyprawy (pieprz, papryka, czosnek, ziele angielskie, kwiat muszkatu, imbir, kolendra), tkanka łączna drobiowa z kurczaka, ekstrakty przypraw, substancja konserwująca: E250. Możliwa obecność: **glutenu**, **selera**, **gorczycy**, **mleka** łącznie z **laktozą**, **dwutlenku siarki** i **siarczynów**], • pomidor 60g, • kawa zbożowa z mlekiem 250ml [woda, **mleko** (39,5%), kawa zbożowa inka (1,2%) (zboża 78% (**jęczmień, żyto**), cykoria)]. **II śniadanie:** • Chleb graham 40g [mąka **pszenna** graham (56%), woda, mąka **pszenna** (14%), sól, drożdże, środek do przetwarzania mąki – kwas L-askorbinowy], • masło 5g (z **mleka**), • sałatka z fasolki szparagowej 120g [fasolka szparagowa (67,6%), marchew, ogórek kiszony (ogórki, woda, sól, przyprawy), majonez (olej rzepakowy, żółtko **jaja** 6%, ocet, musztarda (woda, **gorczyca**, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (sól wapniowo-disodowa EDTA), regulator kwasowości (kwasek cytrynowy), natka pietruszki, cukier, sól]	rafinowany 100%, natka pietruszki, sól, lubczyk, ziele angielskie, liść laurowy], • Gulasz z morszczuka z warzywami 150g [filet z **morszczuka** (40,8%), marchew, brokuły mrożone, kalafior mrożony, **seler** korzeń, koncentrat pomidorowy 30%, natka pietruszki, sól, majeranek], • Ziemniaki 200g, • Jabłko świeże 200g, • woda*. **Podwieczorek:** • Chleb graham 40g [mąka **pszenna** graham (56%), woda, mąka **pszenna** (14%), sól, drożdże, środek do przetwarzania mąki – kwas L-askorbinowy], • masło 5g (z **mleka**), • surówka z marchwi 120g [marchew (77,7%), jabłko, śmietana 12% (śmietanka (z **mleka**), żywe kultury bakterii mlekowych), natka pietruszki, cukier, kwasek cytrynowy, sól]	askorbinowy – środek do przetwarzania mąki], • masło 10g (z **mleka**), • sałatka jarzynowa 180g [marchew, ziemniaki, **seler** korzeń, ogórek kiszony (ogórki, woda sól, przyprawy), **jajo**, majonez (olej rzepakowy, żółtko **jaja** 6%, ocet, musztarda (woda, **gorczyca**, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (sól wapniowo-disodowa EDTA), regulator kwasowości (kwasek cytrynowy), groszek konserwowy (groszek zielony, woda, sól), kukurydza konserwowa (ziarna kukurydzy cukrowej, woda, cukier, sól), musztarda (woda, **gorczyca**, ocet spirytusowy, cukier, sól, przyprawy naturalne, barwnik: ryboflawiny), sól] • kefir naturalny 200g [**mleko**, białka **mleka**, kultury bakterii (Lactococcus lactis, Leuconostoc, Lactobacillus, mikroflora ziarna kefirowego), drożdże kefirowe], • kawa zbożowa z mlekiem 250ml [woda, **mleko** (39,5%), kawa zbożowa inka (1,2%) (zboża 78% (**jęczmień, żyto**), cykoria)].
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna:2402 kcal; Białko ogółem: 105,61g; Tłuszcz: 82,49g; Kw. tł. nas.: 32,56g; Węglowodany ogółem: 334,49g; W tym cukry: 82,35g; Błonnik: 53,9g; Sól: 8,89g		
26.06.2026 Dieta podstawowa – dla kobiet w ciąży i w okresie laktacji		
• Kasza manna na mleku 300ml [**mleko** (78,1%), woda, kasza manna **pszenna** (6,3%), sól], • chleb graham 40g [mąka	• Zupa jarzynowa 300ml [woda, ziemniaki, marchew, **mleko** 2%, **seler** korzeń, korpusy z kurczaka, kapusta świeża, kalafior mrożony, fasolka	• Chleb graham 40g [mąka **pszenna** graham (56%), woda, mąka **pszenna** (14%), sól, drożdże, środek do przetwarzania mąki – kwas L-

pszenna graham (56%), woda, mąka **pszenna** (14%), sól, drożdże, środek do przetwarzania mąki – kwas L-askorbinowy], • chleb mieszany 57g [mąka **pszenna**, woda, mąka **żytnia**, sól, drożdże, kwas askorbinowy – środek do przetwarzania mąki], • masło 15g (z **mleka**), • twaróg 80g (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii), • pomidor 60g, • sałata 5g, • kawa zbożowa z mlekiem 250ml [woda, **mleko** (39,5%), kawa zbożowa inka (1,2%) (zboża 78% (**jęczmień, żyto**), cykoria)]. **II śniadanie:** biszkopty 30g [mąka **pszenna**, **jaja**, cukier, cukier płynny inwertowany, skrobia ziemniaczana, emulgatory: E471, E475, E477]	szparagowa mrożona, groszek konserwowy (groszek zielony, woda, sól), mąka **pszenna**, natka pietruszki, sól, lubczyk, pieprz czarny mielony, ziele angielskie, liść laurowy], • Ryż na mleku z sosem śmietanowo-truskawkowym 300g **[mleko** 2%, truskawki, ryż biały, woda, śmietana 12% (śmietanka (z **mleka**), żywe kultury bakterii), cukier, masło 82% tł. (z **mleka**), sól], • woda*. **Podwieczorek:** • chleb graham 40g [mąka **pszenna** graham (56%), woda, mąka **pszenna** (14%), sól, drożdże, środek do przetwarzania mąki – kwas L-askorbinowy], • masło 5g (z **mleka**) • surówka z marchwi 120g [marchew (77,7%), jabłko, śmietana 12% (śmietanka (z **mleka**), żywe kultury bakterii mlekowych), natka pietruszki, cukier, kwasek cytrynowy, sól]	askorbinowy], • chleb mieszany 57g [mąka **pszenna**, woda, mąka **żytnia**, sól, drożdże, kwas askorbinowy – środek do przetwarzania mąki], • masło 15g (z **mleka**), • gulasz z morszczuka z warzywami 180g [filet z **morszczuka** (36,2%), marchew, **seler** korzeń, papryka mrożona, pieczarki mrożone, kalafior mrożony, cebula, koncentrat pomidorowy 30%, olej rzepakowy rafinowany 100%, pietruszka natka, sól, pieprz mielony, majeranek], • kefir naturalny 200g [**mleko**, białka **mleka**, kultury bakterii (Lactococcus lactis, Leuconostoc, Lactobacillus, mikroflora ziarna kefirowego), drożdże kefirowe], • kawa zbożowa z mlekiem 250ml [woda, **mleko** (39,5%), kawa zbożowa inka (1,2%) (zboża 78% (**jęczmień, żyto**), cykoria)], • makaron na mleku 300ml [**mleko** (75,8%), woda, makaron (mąka makaronowa **pszenna**) (9,1%), sól]
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2737kcal; Białko ogółem: 116,64g; Tłuszcz: 91,19g; Kw. tł. nas.: 41,01g; Węglowodany ogółem: 378,99g; W tym cukry: 110,56g; Błonnik: 34,92g; Sól: 4,37g		
* woda pitna dostępna na oddziałach		

Śniadanie II śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja
27.06.2026 Dieta podstawowa		
• Kasza jęczmienna na mleku 300ml [**mleko** (78,1%), woda, kasza **jęczmienna** (6,3%), sól] • chleb graham 40g [mąka **pszenna** graham (56%), woda, mąka **pszenna** (14%), sól, drożdże, środek do przetwarzania mąki – kwas L-askorbinowy], • chleb mieszany 57g [mąka **pszenna**, woda, mąka **żytnia**, sól, drożdże, kwas askorbinowy – środek do przetwarzania mąki], • masło 15g (z **mleka**), • wędlina drobiowa – szynka konserwowa z kurczaka 40g [filet z indyka 55%, woda, filet z kurczaka 10%, skrobia, sól, przyprawy, ekstrakty	• Zupa marchwianka 300ml [woda, marchew (47,7%), ziemniaki, **mleko** 2%, **seler** korzeń, korpusy z kurczaka, śmietana 18% (śmietanka (z **mleka**), stabilizator: karagen, emulgator: E471), mąka **pszenna**, natka pietruszki, sól, lubczyk, ziele angielskie, liść laurowy], • Pulpet wieprzowo – drobiowy ze szpinakiem pieczony 100g [łopatka wieprzowa b/k (33,3%), karkówka wieprzowa z/k (13,9%), mięso z piersi kurczaka bez skóry (11,1%), szpinak mrożony (11,1%), chleb pszenny (11,1%) (mąka **pszenna** (77%), woda, margaryna, cukier, drożdże, sól, mąka **żytnia** (1%), kwas askorbinowy), **jaja** kurze,	• Chleb graham 40g [mąka **pszenna** graham (56%), woda, mąka **pszenna** (14%), sól, drożdże, środek do przetwarzania mąki – kwas L-askorbinowy], • chleb mieszany 57g [mąka **pszenna**, woda, mąka **żytnia**, sól, drożdże, kwas askorbinowy – środek do przetwarzania mąki], • masło 15g (z **mleka**), • pasta z jaja i warzyw 60g [**jajo** kurze (75%), marchew, majonez (olej rzepakowy, żółtko **jaja** 6%, ocet, musztarda (woda, **gorczyca**, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (sól wapniowo-disodowa

przypraw (zawierają **seler**), aromaty, białko **sojowe**, białko wieprzowe, glukoza, stabilizatory: karagen, trifosforany, octany sodu, cytryniany sodu: wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu. Produkt może zawierać: **gluten**, **mleko**, **gorczycę**] • ogórek świeży 60g • ser żółty 20g [**mleko**, sól, stabilizator – chlorek wapnia, kultury bakterii] • kawa zbożowa z mlekiem 250ml [woda, **mleko** (39,5%), kawa zbożowa inka (1,2%) (zboża 78% (**jęczmień, żyto**), cykoria)].	cebula, masło 82% tłuszczu (z **mleka**), natka pietruszki, sól, majeranek, pieprz czarny mielony] • Sos ziołowy 50ml [woda, marchew, **seler** korzeń, **mleko** 2%, mąka **pszenna**, oregano suszone, bazylia suszone, majeranek suszony, sól] • Ziemniaki 200g • Surówka z czerwonej kapusty 120g [kapusta czerwona (71,4%), marchew (11,9%), jabłko, cebula, majonez (olej rzepakowy, żółtko **jaja** 6%, ocet, musztarda (woda, **gorczyca**, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (sól wapniowo-disodowa EDTA), regulator kwasowości (kw. cytrynowy), olej rzepakowy rafinowany 100%, natka pietruszki, pieprz mielony, kwasek cytrynowy, sól] • woda*.	EDTA), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), pietruszka natka, sól] • papryka świeża 60g • rukola 5g • kawa zbożowa z mlekiem 250ml [woda, **mleko** (39,5%), kawa zbożowa inka (1,2%) (zboża 78% (**jęczmień, żyto**), cykoria)].
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1903kcal; Białko ogółem: 88,55g; Tłuszcz: 80,24g; Kw. tł. nas.: 32,42g; Węglowodany ogółem: 220,05g; W tym cukry: 38,74g; Błonnik: 28,66g; Sól: 4,69g		
27.06.2026 Dieta łatwostrawna		
• Kasza jęczmienna na mleku 300ml [**mleko** (78,1%), woda, kasza **jęczmienna** (6,3%), sól] • chleb pszenny 72g [mąka **pszenna** (77%), woda, margaryna, cukier, drożdże, sól, mąka **żytnia** (1%), kwas askorbinowy – środek do przetwarzania mąki], • masło 15g (z **mleka**), • **jajo** gotowane 1 szt., • pasta drobiowa 60g [mięso z piersi kurczaka (75%), marchew, rosół (woda, korpusy drobiowe, marchew, **seler**, pietruszka naciowa), natka pietruszki, sól, ziele angielskie, liść laurowy], • pomidor 60g, • kawa zbożowa z mlekiem 250ml [woda, **mleko** (39,5%), kawa zbożowa inka (1,2%) (zboża 78% (**jęczmień, żyto**), cykoria)].	• Zupa marchwianka 300ml [woda, marchew (47,7%), ziemniaki, **mleko** 2%, **seler** korzeń, korpusy z kurczaka, śmietana 18% (śmietanka (z **mleka**), stabilizator: karagen, emulgator: E471), mąka **pszenna**, natka pietruszki, sól, lubczyk, ziele angielskie, liść laurowy], • Budyń drobiowy gotowany 100g [mięso z piersi kurczaka bez skóry (69,2%), chleb pszenny (mąka **pszenna** (77%), woda, margaryna, cukier, drożdże, sól, mąka **żytnia** (1%), kwas askorbinowy), **jaja** kurze, natka pietruszki, sól, majeranek] • Sos szpinakowy 50ml [woda, szpinak mrożony (13%), marchew, **seler** korzeń, śmietana 18% (śmietanka (z **mleka**), stabilizator: karagen, emulgator: E471), **mleko** 2%, mąka **pszenna**, sól] • Ziemniaki 200g • Buraki puree120g [buraki (93,2%), masło 82% tłuszczu (z **mleka**), cukier, sól, kwasek cytrynowy] • woda*.	• Chleb pszenny 72g [mąka **pszenna** (77%), woda, margaryna, cukier, drożdże, sól, mąka **żytnia** (1%), kwas askorbinowy – środek do przetwarzania mąki], • masło 15g (z **mleka**), • wędlina drobiowa – szynka konserwowa 40g [filet z indyka 55%, woda, filet z kurczaka 10%, skrobia, sól, przyprawy, ekstrakty przypraw (zawierają **seler**), aromaty, białko **sojowe**, białko wieprzowe, glukoza, stabilizatory: karagen, trifosforany, octany sodu, cytryniany sodu: wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu. Produkt może zawierać: **gluten**, **mleko**, **gorczycę**] • sałata masłowa 5g • galaretka mleczna 150g **[mleko** 2%, woda, galaretka pomarańczowa (cukier, żelatyna wieprzowa, regulator kwasowości; kwas cytrynowy, aromat, barwnik: kurkumina / annato)] • kawa zbożowa z mlekiem 250ml [woda, **mleko** (39,5%),

		kawa zbożowa inka (1,2%) (zboża 78% (**jęczmień, żyto**), cykoria)].
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1881kcal; Białko ogółem: 101,57g; Tłuszcz: 60,51g; Kw. tł. nas.: 33,33g; Węglowodany ogółem: 245,20g; W tym cukry: 60,60g; Błonnik: 26,69g; Sól: 5,76g		
27.06.2026 Dieta łatwostrawna – dzieci		
• Kasza jęczmienna na mleku 300ml [**mleko** (78,1%), woda, kasza **jęczmienna** (6,3%), sól] • chleb pszenny 72g [mąka **pszenna** (77%), woda, margaryna, cukier, drożdże, sól, mąka **żytnia** (1%), kwas askorbinowy – środek do przetwarzania mąki], • masło 15g (z **mleka**), • **jajo** gotowane 1 szt., • pasta drobiowa 60g [mięso z piersi kurczaka (75%), marchew, rosół (woda, korpusy drobiowe, marchew, **seler**, pietruszka naciowa), natka pietruszki, sól, ziele angielskie, liść laurowy], • pomidor 60g, • herbata czarna 250ml. **II śniadanie:** jogurt owocowy 150g [**mleko**, truskawki – 9%, cukier, skrobia, stabilizator: pektyny, koncentrat: z marchwi i soku z buraka ćwikłowego, aromat, żywe kultury bakterii jogurtowych]	• Zupa marchwianka 300ml [woda, marchew (47,7%), ziemniaki, **mleko** 2%, **seler** korzeń, korpusy z kurczaka, śmietana 18% (śmietanka (z **mleka**), stabilizator: karagen, emulgator: E471), mąka **pszenna**, natka pietruszki, sól, lubczyk, ziele angielskie, liść laurowy], • Budyń drobiowy gotowany 100g [mięso z piersi kurczaka bez skóry (69,2%), chleb pszenny (mąka **pszenna** (77%), woda, margaryna, cukier, drożdże, sól, mąka **żytnia** (1%), kwas askorbinowy), **jaja** kurze, natka pietruszki, sól, majeranek] • Sos szpinakowy 50ml [woda, szpinak mrożony (13%), marchew, **seler** korzeń, śmietana 18% (śmietanka (z **mleka**), stabilizator: karagen, emulgator: E471), **mleko** 2%, mąka **pszenna**, sól] • Ziemniaki 200g • Buraki puree120g [buraki (93,2%), masło 82% tłuszczu (z **mleka**), cukier, sól, kwasek cytrynowy] • woda*. **Podwieczorek:** kisiel owocowy z sosem waniliowym 150g [woda, kisiel owocowy (skrobia ziemniaczana, skrobia kukurydziana, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, aromat, sól, suszony koncentrat soku wiśniowego 0,1%, barwnik: kwas karminowy), **mleko** 2%, cukier, budyń śmietankowy (skrobia ziemniaczana, skrobia kukurydziana, aromat, śmietanka w proszku 0,1% z **mleka** krowiego (zawiera laktozę) barwnik: kurkumina)]	• Chleb pszenny 72g [mąka **pszenna** (77%), woda, margaryna, cukier, drożdże, sól, mąka **żytnia** (1%), kwas askorbinowy – środek do przetwarzania mąki], • masło 15g (z **mleka**), • wędlina drobiowa – szynka konserwowa 40g [filet z indyka 55%, woda, filet z kurczaka 10%, skrobia, sól, przyprawy, ekstrakty przypraw (zawierają **seler**), aromaty, białko **sojowe**, białko wieprzowe, glukoza, stabilizatory: karagen, trifosforany, octany sodu, cytryniany sodu: wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu. Produkt może zawierać: **gluten**, **mleko**, **gorczycę**] • sałata masłowa 5g • galaretka mleczna 150g **[mleko** 2%, woda, galaretka pomarańczowa (cukier, żelatyna wieprzowa, regulator kwasowości; kwas cytrynowy, aromat, barwnik: kurkumina / annato)] • herbata czarna 250ml.
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1975kcal; Białko ogółem: 102,19g; Tłuszcz: 57,09g; Kw. tł. nas.: 31,31g; Węglowodany ogółem: 276,41g; W tym cukry: 63,1g; Błonnik: 25,93g; Sól: 5,71g		
27.06.2026 Dieta niskotłuszczowa		
• Kasza jęczmienna na mleku 300ml [**mleko** (78,1%), woda, kasza **jęczmienna** (6,3%), sól] • chleb pszenny 72g [mąka **pszenna** (77%), woda, margaryna, cukier, drożdże,	• Zupa marchwianka 300ml [woda, marchew (47,7%), ziemniaki, **mleko** 2%, **seler** korzeń, korpusy z kurczaka, śmietana 18% (śmietanka (z **mleka**), stabilizator: karagen, emulgator: E471), mąka	• Chleb pszenny 72g[mąka **pszenna** (77%), woda, margaryna, cukier, drożdże, sól, mąka **żytnia** (1%), kwas askorbinowy – środek do przetwarzania mąki], • wędlina drobiowa – szynka

sól, mąka **żytnia** (1%), kwas askorbinowy – środek do przetwarzania mąki], • masło 10g (z **mleka**), • białko **jaja** faszerowane 1 szt. [białko **jaja** kurzego (52%), marchew, mięso z piersi kurczaka, pietruszka natka, sól], • pasta drobiowa 60g [mięso z piersi kurczaka (75%), marchew, rosół (woda, korpusy drobiowe, marchew, **seler**, pietruszka naciowa), natka pietruszki, sól, ziele angielskie, liść laurowy], • pomidor 60g, • kawa zbożowa z mlekiem 250ml [woda, **mleko** (39,5%), kawa zbożowa inka (1,2%) (zboża 78% (**jęczmień, żyto**), cykoria)].	**pszenna**, natka pietruszki, sól, lubczyk, ziele angielskie, liść laurowy], • Budyń drobiowy gotowany 100g [mięso z piersi kurczaka bez skóry (69,2%), chleb pszenny (mąka **pszenna** (77%), woda, margaryna, cukier, drożdże, sól, mąka **żytnia** (1%), kwas askorbinowy), **jaja** kurze, natka pietruszki, sól, majeranek] • Sos szpinakowy 50ml [woda, szpinak mrożony (13%), marchew, **seler** korzeń, śmietana 18% (śmietanka (z **mleka**), stabilizator: karagen, emulgator: E471), **mleko** 2%, mąka **pszenna**, sól] • Ziemniaki 200g • Buraki puree120g [buraki (93,2%), masło 82% tłuszczu (z **mleka**), cukier, sól, kwasek cytrynowy] • woda*.	konserwowa 40g [filet z indyka 55%, woda, filet z kurczaka 10%, skrobia, sól, przyprawy, ekstrakty przypraw (zawierają **seler**), aromaty, białko **sojowe**, białko wieprzowe, glukoza, stabilizatory: karagen, trifosforany, octany sodu, cytryniany sodu: wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu. Produkt może zawierać: **gluten**, **mleko**, **gorczycę**] • sałata masłowa 5g • galaretka mleczna 150g **[mleko** 2%, woda, galaretka pomarańczowa (cukier, żelatyna wieprzowa, regulator kwasowości; kwas cytrynowy, aromat, barwnik: kurkumina / annato)] • masło 10g (z **mleka**), • kawa zbożowa z mlekiem 250ml [woda, **mleko** (39,5%), kawa zbożowa inka (1,2%) (zboża 78% (**jęczmień, żyto**), cykoria)].
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1807kcal; Białko ogółem: 101,49g; Tłuszcz: 52,25g; Kw. tł. nas.: 27,85g; Węglowodany ogółem: 245,12g; W tym cukry: 60,54g; Błonnik: 26,69g; Sól: 5,76g		
27.06.2026 Dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych		
• Kasza jęczmienna na mleku 300ml [**mleko** (78,1%), woda, kasza **jęczmienna** (6,3%), sól] • chleb mieszany 57g [mąka **pszenna**, woda, mąka **żytnia**, sól, drożdże, kwas askorbinowy – środek do przetwarzania mąki], • chleb graham 40g [mąka **pszenna** graham (56%), woda, mąka **pszenna** (14%), sól, drożdże, środek do przetwarzania mąki – kwas L-askorbinowy], • masło 10g (z **mleka**), • **jajo** gotowane 1 szt. • ogórek świeży 60g • ser żółty 20g [**mleko**, sól, stabilizator – chlorek wapnia, kultury bakterii] • kawa zbożowa z mlekiem 250ml [woda, **mleko** (39,5%), kawa zbożowa inka (1,2%) (zboża 78% (**jęczmień, żyto**), cykoria)].	• Zupa marchwianka 300ml [woda, marchew (47,7%), ziemniaki, **mleko** 2%, **seler** korzeń, korpusy z kurczaka, śmietana 18% (śmietanka (z **mleka**), stabilizator: karagen, emulgator: E471), mąka **pszenna**, natka pietruszki, sól, lubczyk, ziele angielskie, liść laurowy], • Budyń drobiowy duszony 100g [mięso z piersi kurczaka bez skóry (69,2%), chleb pszenny (mąka **pszenna** (77%), woda, margaryna, cukier, drożdże, sól, mąka **żytnia** (1%), kwas askorbinowy), **jaja** kurze, natka pietruszki, sól, majeranek] • Sos szpinakowy 50ml [woda, szpinak mrożony (13%), marchew, **seler** korzeń, śmietana 18% (śmietanka (z **mleka**), stabilizator: karagen, emulgator: E471), **mleko** 2%, mąka **pszenna**, sól] • Ziemniaki 200g • Sałatka z buraczka 120g [buraki (84,6%), jabłko, olej rzepakowy rafinowany 100%,	• Chleb mieszany 57g [mąka **pszenna**, woda, mąka **żytnia**, sól, drożdże, kwas askorbinowy – środek do przetwarzania mąki], • chleb graham 40g [mąka **pszenna** graham (56%), woda, mąka **pszenna** (14%), sól, drożdże, środek do przetwarzania mąki – kwas L-askorbinowy], • masło 10g (z **mleka**), • wędlina drobiowa – szynka konserwowa 40g [filet z indyka 55%, woda, filet z kurczaka 10%, skrobia, sól, przyprawy, ekstrakty przypraw (zawierają **seler**), aromaty, białko **sojowe**, białko wieprzowe, glukoza, stabilizatory: karagen, trifosforany, octany sodu, cytryniany sodu: wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu. Produkt może zawierać: **gluten**, **mleko**, **gorczycę**] • sałata masłowa 5g

	cukier, sól, kwasek cytrynowy] • woda*.	• papryka świeża 60g • kawa zbożowa z mlekiem 250ml [woda, **mleko** (39,5%), kawa zbożowa inka (1,2%) (zboża 78% (**jęczmień, żyto**), cykoria)].
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1927kcal; Białko ogółem: 96,44g; Tłuszcz: 68,08g; Kw. tł. nas.: 27,44g; Węglowodany ogółem: 245,17g; W tym cukry: 51,18g; Błonnik: 28,74g; Sól: 4,98g		
27.06.2026 Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów		
• Chleb graham 80g [mąka **pszenna** graham (56%), woda, mąka **pszenna** (14%), sól, drożdże, środek do przetwarzania mąki – kwas L-askorbinowy], • chleb mieszany 28g [mąka **pszenna**, woda, mąka **żytnia**, sól, drożdże, kwas askorbinowy – środek do przetwarzania mąki], • masło 10g (z **mleka**), • **jajo** gotowane 1 szt. • ogórek świeży 60g • ser żółty 20g [**mleko**, sól, stabilizator – chlorek wapnia, kultury bakterii] • kawa zbożowa z mlekiem 250ml [woda, **mleko** (39,5%), kawa zbożowa inka (1,2%) (zboża 78% (**jęczmień, żyto**), cykoria)]. **II śniadanie:** • Chleb graham 40g [mąka **pszenna** graham (56%), woda, mąka **pszenna** (14%), sól, drożdże, środek do przetwarzania mąki – kwas L-askorbinowy], • masło 5g (z **mleka**), • sałatka z buraczka i groszku 120g [buraki (88,2%), groszek konserwowy (groszek zielony, woda, sól) (5,8%), olej rzepakowy rafinowany 100%, natka pietruszki, cukier kwasek cytrynowy, sól]	• Zupa marchwianka 300ml [woda, marchew (47,7%), ziemniaki, **mleko** 2%, **seler** korzeń, korpusy z kurczaka, śmietana 18% (śmietanka (z **mleka**), stabilizator: karagen, emulgator: E471), mąka **pszenna**, natka pietruszki, sól, lubczyk, ziele angielskie, liść laurowy], • Budyń drobiowy duszony 100g [mięso z piersi kurczaka bez skóry (69,2%), chleb pszenny (mąka **pszenna** (77%), woda, margaryna, cukier, drożdże, sól, mąka **żytnia** (1%), kwas askorbinowy), **jaja** kurze, natka pietruszki, sól, majeranek] • Sos szpinakowy 50ml [woda, szpinak mrożony (13%), marchew, **seler** korzeń, śmietana 18% (śmietanka (z **mleka**), stabilizator: karagen, emulgator: E471), **mleko** 2%, mąka **pszenna**, sól] • Ziemniaki 200g • Sałatka z buraczka 120g [buraki (84,6%), jabłko, olej rzepakowy rafinowany 100%, cukier, sól, kwasek cytrynowy]woda*. **Podwieczorek:** • Musli [płatki **owsiane** (42%), nasiona słonecznika (29%), pestki dyni (29%)] • Jogurt naturalny 150g [**mleko**, białka **mleka**, żywe kultury bakterii jogurtowych]	• Chleb graham 80g [mąka **pszenna** graham (56%), woda, mąka **pszenna** (14%), sól, drożdże, środek do przetwarzania mąki – kwas L-askorbinowy], • chleb mieszany 28g [mąka **pszenna**, woda, mąka **żytnia**, sól, drożdże, kwas askorbinowy – środek do przetwarzania mąki], • masło 10g (z **mleka**), • wędlina drobiowa – szynka konserwowa 50g [filet z indyka 55%, woda, filet z kurczaka 10%, skrobia, sól, przyprawy, ekstrakty przypraw (zawierają **seler**), aromaty, białko **sojowe**, białko wieprzowe, glukoza, stabilizatory: karagen, trifosforany, octany sodu, cytryniany sodu: wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu. Produkt może zawierać: **gluten**, **mleko**, **gorczycę**] • sałata masłowa 5g • papryka świeża 60g • kawa zbożowa z mlekiem 250ml [woda, **mleko** (39,5%), kawa zbożowa inka (1,2%) (zboża 78% (**jęczmień, żyto**), cykoria)].
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2309kcal; Białko ogółem: 110,70g; Tłuszcz: 87,33g; Kw. tł. nas.: 32,61g; Węglowodany ogółem: 289,02g; W tym cukry: 56,79g; Błonnik: 41,61g; Sól: 6,5g		
27.06.2026 Dieta podstawowa – dla kobiet w ciąży i w okresie laktacji		
• Kasza jęczmienna na mleku 300ml [**mleko** (78,1%), woda, kasza **jęczmienna** (6,3%), sól] • chleb graham 40g [mąka **pszenna** graham (56%), woda, mąka **pszenna** (14%), sól, drożdże, środek do przetwarzania mąki – kwas L-askorbinowy], • chleb mieszany 57g [mąka **pszenna**, woda, mąka **żytnia**, sól, drożdże, kwas	• Zupa marchwianka 300ml [woda, marchew (47,7%), ziemniaki, **mleko** 2%, **seler** korzeń, korpusy z kurczaka, śmietana 18% (śmietanka (z **mleka**), stabilizator: karagen, emulgator: E471), mąka **pszenna**, natka pietruszki, sól, lubczyk, ziele angielskie, liść laurowy], • Pulpet wieprzowo – drobiowy ze szpinakiem pieczony 100g [łopatka wieprzowa b/k	• Chleb graham 40g [mąka **pszenna** graham (56%), woda, mąka **pszenna** (14%), sól, drożdże, środek do przetwarzania mąki – kwas L-askorbinowy], • chleb mieszany 57g [mąka **pszenna**, woda, mąka **żytnia**, sól, drożdże, kwas askorbinowy – środek do przetwarzania mąki], • masło 15g (z **mleka**), • pasta z jaja i warzyw 60g [**jajo**

askorbinowy – środek do przetwarzania mąki], • masło 15g (z **mleka**), • wędlina drobiowa – szynka konserwowa z kurczaka 40g [filet z indyka 55%, woda, filet z kurczaka 10%, skrobia, sól, przyprawy, ekstrakty przypraw (zawierają **seler**), aromaty, białko **sojowe**, białko wieprzowe, glukoza, stabilizatory: karagen, trifosforany, octany sodu, cytryniany sodu: wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu. Produkt może zawierać: **gluten**, **mleko**, **gorczycę**] • ogórek świeży 60g • ser żółty 20g [**mleko**, sól, stabilizator – chlorek wapnia, kultury bakterii] • kawa zbożowa z mlekiem 250ml [woda, **mleko** (39,5%), kawa zbożowa inka (1,2%) (zboża 78% (**jęczmień, żyto**), cykoria)]. **II śniadanie:** jogurt owocowy 150g **[mleko**, truskawki – 9%, cukier, skrobia, stabilizator: pektyny, koncentrat: z marchwi i soku z buraka ćwikłowego, aromat, żywe kultury bakterii jogurtowych]	(33,3%), karkówka wieprzowa z/k (13,9%), mięso z piersi kurczaka bez skóry (11,1%), szpinak mrożony (11,1%), chleb pszenny (11,1%) (mąka **pszenna** (77%), woda, margaryna, cukier, drożdże, sól, mąka **żytnia** (1%), kwas askorbinowy), **jaja** kurze, cebula, masło 82% tłuszczu (z **mleka**), natka pietruszki, sól, majeranek, pieprz czarny mielony] • Sos ziołowy 50ml [woda, marchew, **seler** korzeń, **mleko** 2%, mąka **pszenna**, oregano suszone, bazylia suszone, majeranek suszony, sól] • Ziemniaki 200g • Surówka z czerwonej kapusty 120g [kapusta czerwona (71,4%), marchew (11,9%), jabłko, cebula, majonez (olej rzepakowy, żółtko **jaja** 6%, ocet, musztarda (woda, **gorczyca**, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (sól wapniowo-disodowa EDTA), regulator kwasowości (kw. cytrynowy), olej rzepakowy rafinowany 100%, natka pietruszki, pieprz mielony, kwasek cytrynowy, sól] • woda*. **Podwieczorek:** kisiel z sosem waniliowym 150g [woda, kisiel owocowy (skrobia ziemniaczana, skrobia kukurydziana, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, aromat, sól, suszony koncentrat soku wiśniowego 0,1%, barwnik: kwas karminowy), **mleko** 2%, cukier, budyń śmietankowy (skrobia ziemniaczana, skrobia kukurydziana, aromat, śmietanka w proszku 0,1% z **mleka** krowiego (zawiera laktozę) barwnik: kurkumina)]	kurze (75%), marchew, majonez (olej rzepakowy, żółtko **jaja** 6%, ocet, musztarda (woda, **gorczyca**, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (sól wapniowo-disodowa EDTA), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), pietruszka natka, sól] • papryka świeża 60g • rukola 5g • kawa zbożowa z mlekiem 250ml [woda, **mleko** (39,5%), kawa zbożowa inka (1,2%) (zboża 78% (**jęczmień, żyto**), cykoria)], • płatki owsiane na mleku 300ml [**mleko** (76,9%), woda, płatki **owsiane** górskie (7,7%), sól]
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2319kcal; Białko ogółem: 106,13g; Tłuszcz: 87,59g; Kw. tł. nas.: 36,04g; Węglowodany ogółem: 290,63g; W tym cukry: 63,52g; Błonnik: 30,41g; Sól: 5,02g		
* woda pitna dostępna na oddziałach Chojnice, 17.06.2026 sporządziła: dietetyczka Magdalena Senger		

* jadłospis może ulec zmianie z przyczyn losowych