Jadłospisy na okres 08.07. - 17.08.2026

Śniadanie II śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja
08.07.2026 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**), • wędlina drobiowa – delikatna 40g [filet z kurczaka 90%, woda, skrobia ziemniaczana, błonnik (w tym błonnik pszenny bezglutenowy), koncentrat białka **sojowego**, aromaty (zawierają **soję, seler**), sól, wzmacniacze smaku E621, E635, tłuszcz roślinny rzepakowy, regulator kwasowości: E270, glukoza, przyprawy (**gorczyca**), ekstrakty przypraw, koncentrat białek serwatkowych i kazeinian sodu (zawierają **mleko** łącznie z **laktozą**), maltodekstryna, ocet, substancja konserwująca: E250. Możliwa obecność: **glutenu**, **dwutlenku siarki** i **siarczynów**], • papryka świeża 60g, • rukola 5g, • kawa zbożowa z mlekiem 250ml [woda, **mleko** (39,5%), kawa zbożowa inka (1,2%) (zboża 78% (**jęczmień, żyto**), cykoria)].	• 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], • 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 50ml [woda, marchew, **seler** korzeń, koper mrożony (3%), **mleko** 2%, śmietana 18% (śmietanka (z **mleka**), stabilizator: karagen, emulgator: E471), mąka **pszenna**, sól], • Ziemniaki 200g, • 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], • 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 jarzynowa z cieciorką 180g [marchew, ziemniaki, **seler** korzeń, ogórek kiszony (ogórki, woda sól, przyprawy), **jajo**, ciecierzyca (ciecierzyca, woda, sól) (5%), 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: 2060kcal; Białko ogółem: 91,25g; Tłuszcz: 78,30g; Kw. tł. nas.: 33,18g; Węglowodany ogółem: 262,20g; W tym cukry: 60,59g; Błonnik: 30,07g; Sól: 4,63g		
08.07.2026 Dieta łatwostrawna		
• Kasza manna na mleku 300ml [**mleko** (78,1%), woda, kasza manna **pszenna** (6,3%), sól], • chleb pszenny 72g [mąka **pszenna** (77%), woda,	• Zupa jarzynowa 300ml [woda, ziemniaki, marchew, **mleko** 2%, **seler** korzeń, brokuł mrożony, kalafior mrożony, korpusy z kurczaka, mąka **pszenna**, natka pietruszki,	• Chleb pszenny 72g [mąka **pszenna** (77%), woda, margaryna [oleje, tłuszcze roślinne, woda, emulgatory: E471, lecytyna rzepakowa; sól, substancje konserwujące:

margaryna [oleje, tłuszcze roślinne, woda, emulgatory: E471, lecytyna rzepakowa; sól, substancje konserwujące: E202, E200; aromat, barwniki: E160b; substancje wzbogacające – witaminy A, D, E], cukier, drożdże, sól, mąka **żytnia** (1%), kwas L-askorbinowy – środek do przetwarzania mąki], • masło 15g (z **mleka**), • wędlina drobiowa – delikatna 40g [filet z kurczaka 90%, woda, skrobia ziemniaczana, błonnik (w tym błonnik pszenny bezglutenowy), koncentrat białka **sojowego**, aromaty (zawierają **soję, seler**), sól, wzmacniacze smaku E621, E635, tłuszcz roślinny rzepakowy, regulator kwasowości: E270, glukoza, przyprawy (**gorczyca**), ekstrakty przypraw, koncentrat białek serwatkowych i kazeinian sodu (zawierają **mleko** łącznie z **laktozą**), maltodekstryna, ocet, substancja konserwująca: E250. Możliwa obecność: **glutenu**, **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)].	sól, lubczyk, ziele angielskie, liść laurowy], • Pierogi leniwe gotowane 250g [ser twarogowy półtłusty (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii) (47,2%), ziemniaki, mąka **pszenna**, **jajo** kurze, mąka ziemniaczana, cukier, masło 82% tłuszczu (z **mleka**), cynamon, cukier wanilinowy (cukier, aromat, ekstrakt z wanilii), sól] • Sos truskawkowy 50ml (truskawki 93%, cukier) • woda*.	E202, E200; aromat, barwniki: E160b; substancje wzbogacające – witaminy A, D, E], cukier, drożdże, sól, mąka **żytnia** (1%), kwas L-askorbinowy – środek do przetwarzania mąki], • masło 15g (z **mleka**), • budyń drobiowy gotowany z sosem warzywnym 180g [mięso z piersi kurczaka bez skóry (40,9%), marchew, brokuł mrożony, **seler** korzeń, kalafior mrożony, **jajo** kurze, 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: 2095kcal; Białko ogółem: 116,43g; Tłuszcz: 67,47g; Kw. tł. nas.: 36,00g; Węglowodany ogółem:261,62 g; W tym cukry: 71,69g; Błonnik: 24,44g; Sól: 6,20g		
08.07.2026 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 [oleje, tłuszcze roślinne, woda, emulgatory: E471, lecytyna rzepakowa; sól, substancje konserwujące: E202, E200; aromat, barwniki: E160b; substancje wzbogacające – witaminy A, D, E], cukier, drożdże, sól, mąka **żytnia** (1%), kwas L-askorbinowy – środek do przetwarzania mąki], • masło 15g (z **mleka**), • wędlina drobiowa – delikatna 40g [filet z kurczaka 90%,	• 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], • Pierogi leniwe gotowane 250g [ser twarogowy półtłusty (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii) (47,2%), ziemniaki, mąka **pszenna**, **jajo** kurze, mąka ziemniaczana, cukier, masło 82% tłuszczu (z **mleka**), cynamon, cukier wanilinowy (cukier, aromat, ekstrakt z wanilii), sól] • Sos truskawkowy 50ml (truskawki 93%, cukier)	• Chleb pszenny 72g [mąka **pszenna** (77%), woda, margaryna [oleje, tłuszcze roślinne, woda, emulgatory: E471, lecytyna rzepakowa; sól, substancje konserwujące: E202, E200; aromat, barwniki: E160b; substancje wzbogacające – witaminy A, D, E], cukier, drożdże, sól, mąka **żytnia** (1%), kwas L-askorbinowy – środek do przetwarzania mąki], • masło 15g (z **mleka**), • budyń drobiowy gotowany z sosem warzywnym 180g [mięso z piersi kurczaka bez skóry (40,9%), marchew, brokuł mrożony, **seler** korzeń, kalafior mrożony, **jajo** kurze, koncentrat pomidorowy 30%,

woda, skrobia ziemniaczana, błonnik (w tym błonnik pszenny bezglutenowy), koncentrat białka **sojowego**, aromaty (zawierają **soję, seler**), sól, wzmacniacze smaku E621, E635, tłuszcz roślinny rzepakowy, regulator kwasowości: E270, glukoza, przyprawy (**gorczyca**), ekstrakty przypraw, koncentrat białek serwatkowych i kazeinian sodu (zawierają **mleko** łącznie z **laktozą**), maltodekstryna, ocet, substancja konserwująca: E250. Możliwa obecność: **glutenu**, **dwutlenku siarki** i **siarczynów**], • pomidor 60g, • sałata 5g, • herbata czarna 250ml. **II śniadanie:** • kisiel owocowy 150g [woda, kisiel owocowy (skrobia ziemniaczana, skrobia kukurydziana, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, aromat, sól, suszony koncentrat soku wiśniowego 0,1%, barwnik: kwas karminowy), cukier] • śmietana 18% 10ml (śmietanka (z **mleka**), stabilizator: karagen, emulgator: E471)	• 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]	olej rzepakowy rafinowany 100%, mąka **pszenna**, natka pietruszki, sól, majeranek], • jogurt naturalny 150g [**mleko**, białka **mleka**, żywe kultury bakterii jogurtowych] • herbata czarna 250ml.
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2185kcal; Białko ogółem: 115,39g; Tłuszcz: 67,56g; Kw. tł. nas.: 35,90g; Węglowodany ogółem: 290,67g; W tym cukry: 96,56g; Błonnik:23,79 g; Sól: 6,38g		
08.07.2026 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 [oleje, tłuszcze roślinne, woda, emulgatory: E471, lecytyna rzepakowa; sól, substancje konserwujące: E202, E200; aromat, barwniki: E160b; substancje wzbogacające – witaminy A, D, E], cukier, drożdże, sól, mąka **żytnia** (1%), kwas L-askorbinowy – środek do przetwarzania mąki], • masło 10g (z **mleka**), • wędlina drobiowa – delikatna 40g [filet z kurczaka 90%, woda, skrobia ziemniaczana,	• 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], • Pierogi leniwe gotowane 250g [ser twarogowy półtłusty (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii) (47,2%), ziemniaki, mąka **pszenna**, **jajo** kurze, mąka ziemniaczana, cukier, masło 82% tłuszczu (z **mleka**), cynamon, cukier wanilinowy (cukier, aromat, ekstrakt z wanilii), sól] • Sos truskawkowy 50ml (truskawki 93%, cukier) • woda*.	• Chleb pszenny 72g [mąka **pszenna** (77%), woda, margaryna [oleje, tłuszcze roślinne, woda, emulgatory: E471, lecytyna rzepakowa; sól, substancje konserwujące: E202, E200; aromat, barwniki: E160b; substancje wzbogacające – witaminy A, D, E], cukier, drożdże, sól, mąka **żytnia** (1%), kwas L-askorbinowy – środek do przetwarzania mąki], • masło 10g (z **mleka**), • budyń drobiowy gotowany z sosem warzywnym 180g [mięso z piersi kurczaka bez skóry (40,9%), marchew, brokuł mrożony, **seler** korzeń, kalafior mrożony, **jajo** kurze, koncentrat pomidorowy 30%, olej rzepakowy rafinowany

błonnik (w tym błonnik pszenny bezglutenowy), koncentrat białka **sojowego**, aromaty (zawierają **soję, seler**), sól, wzmacniacze smaku E621, E635, tłuszcz roślinny rzepakowy, regulator kwasowości: E270, glukoza, przyprawy (**gorczyca**), ekstrakty przypraw, koncentrat białek serwatkowych i kazeinian sodu (zawierają **mleko** łącznie z **laktozą**), maltodekstryna, ocet, substancja konserwująca: E250. Możliwa obecność: **glutenu**, **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)].		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: 2001kcal; Białko ogółem: 116,35g; Tłuszcz: 59,21g; Kw. tł. nas.: 30,52g; Węglowodany ogółem: 261,54g; W tym cukry: 71,63g; Błonnik: 24,44g; Sól: 6,2g		
08.07.2026 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 – delikatna 40g [filet z kurczaka 90%, woda, skrobia ziemniaczana, błonnik (w tym błonnik pszenny bezglutenowy), koncentrat białka **sojowego**, aromaty (zawierają **soję, seler**), sól, wzmacniacze smaku E621, E635, tłuszcz roślinny rzepakowy, regulator kwasowości: E270, glukoza, przyprawy (**gorczyca**), ekstrakty przypraw, koncentrat białek serwatkowych i kazeinian sodu (zawierają **mleko** łącznie z **laktozą**), maltodekstryna, ocet, substancja konserwująca: E250. Możliwa obecność:	• 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], • Pierogi leniwe gotowane 250g [ser twarogowy półtłusty (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii) (47,2%), ziemniaki, mąka **pszenna**, **jajo** kurze, mąka ziemniaczana, cukier, masło 82% tłuszczu (z **mleka**), cynamon, cukier wanilinowy (cukier, aromat, ekstrakt z wanilii), sól] • Sos truskawkowy 50ml (truskawki 93%, 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**), • budyń drobiowy gotowany z sosem warzywnym 180g [mięso z piersi kurczaka bez skóry (40,9%), marchew, brokuł mrożony, **seler** korzeń, kalafior mrożony, **jajo** kurze, 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)].

glutenu, **dwutlenku siarki** i **siarczynów**], • 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: 2175kcal; Białko ogółem: 122,45g; Tłuszcz: 70,15g; Kw. tł. nas.: 30,37g; Węglowodany ogółem: 275,13g; W tym cukry: 72,17g; Błonnik: 26,17g; Sól: 5,41g		
08.07.2026 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 – delikatna 40g [filet z kurczaka 90%, woda, skrobia ziemniaczana, błonnik (w tym błonnik pszenny bezglutenowy), koncentrat białka **sojowego**, aromaty (zawierają **soję, seler**), sól, wzmacniacze smaku E621, E635, tłuszcz roślinny rzepakowy, regulator kwasowości: E270, glukoza, przyprawy (**gorczyca**), ekstrakty przypraw, koncentrat białek serwatkowych i kazeinian sodu (zawierają **mleko** łącznie z **laktozą**), maltodekstryna, ocet, substancja konserwująca: E250. Możliwa obecność: **glutenu**, **dwutlenku siarki** i **siarczynów**], • papryka świeża 60g, • rukola 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**), • sałatka z brukselki 120g [brukselka mrożona (67%),	• 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], • Pierogi leniwe gotowane 250g [ser twarogowy półtłusty (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii) (47,2%), ziemniaki, mąka **pszenna**, **jajo** kurze, mąka ziemniaczana, cukier, masło 82% tłuszczu (z **mleka**), cynamon, cukier wanilinowy (cukier, aromat, ekstrakt z wanilii), sól] • Sos truskawkowy 50ml (truskawki 93%, cukier) • 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 cukinii 120g [cukinia (71,8%), marchew, pomidor świeży, 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]	• 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**), • budyń drobiowy gotowany z sosem warzywnym 180g [mięso z piersi kurczaka bez skóry (40,9%), marchew, brokuł mrożony, **seler** korzeń, kalafior mrożony, **jajo** kurze, 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)].

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]		
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2478kcal; Białko ogółem: 128,55g; Tłuszcz: 84,55g; Kw. tł. nas.: 35,81g; Węglowodany ogółem: 320,53g; W tym cukry: 70,99g; Błonnik: 44,72g; Sól: 7,98g		
08.07.2026 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**), • wędlina drobiowa – delikatna 40g [filet z kurczaka 90%, woda, skrobia ziemniaczana, błonnik (w tym błonnik pszenny bezglutenowy), koncentrat białka **sojowego**, aromaty (zawierają **soję, seler**), sól, wzmacniacze smaku E621, E635, tłuszcz roślinny rzepakowy, regulator kwasowości: E270, glukoza, przyprawy (**gorczyca**), ekstrakty przypraw, koncentrat białek serwatkowych i kazeinian sodu (zawierają **mleko** łącznie z **laktozą**), maltodekstryna, ocet, substancja konserwująca: E250. Możliwa obecność: **glutenu**, **dwutlenku siarki** i **siarczynów**], • papryka świeża 60g, • rukola 5g, • kawa zbożowa z mlekiem 250ml [woda, **mleko** (39,5%), kawa zbożowa inka (1,2%) (zboża 78% (**jęczmień, żyto**), cykoria)]. **II śniadanie:** • kisiel owocowy 150g [woda, kisiel owocowy (skrobia ziemniaczana,	• 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], • 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 50ml [woda, marchew, **seler** korzeń, koper mrożony (3%), **mleko** 2%, śmietana 18% (śmietanka (z **mleka**), stabilizator: karagen, emulgator: E471), mąka **pszenna**, sól], • Ziemniaki 200g, • 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], • 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:	• 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 z cieciorką 180g [marchew, ziemniaki, **seler** korzeń, ogórek kiszony (ogórki, woda sól, przyprawy), **jajo**, ciecierzyca (ciecierzyca, woda, sól) (5%), 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)], • makaron na mleku 300ml [**mleko** (75,8%), woda, makaron (mąka makaronowa **pszenna**) (9,1%), sól]

skrobia kukurydziana, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, aromat, sól, suszony koncentrat soku wiśniowego 0,1%, barwnik: kwas karminowy), cukier] • śmietana 18% 10ml (śmietanka (z mleka), stabilizator: karagen, emulgator: E471)	pektyny, substancja zagęszczająca: guma guar, regulator kwasowości: kwas cytrynowy) (5,5%), cukier]	
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2541kcal; Białko ogółem: 108,94g; Tłuszcz: 88,89g; Kw. tł. nas.: 39,12g; Węglowodany ogółem: 341,39g; W tym cukry: 109,56g; Błonnik: 30,92g; Sól: 5,14g		
* woda pitna dostępna na oddziałach		

Śniadanie II śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja
09.07.2026 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**), • 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, • banan 200g, • 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 (oleje, tłuszcze roślinne, woda, emulgatory: E471, lecytyna rzepakowa; sól, substancje konserwujące: E202, E200; aromat, barwniki: E160b; substancje wzbogacające – witaminy A, D, E], cukier, drożdże, sól, mąka **żytnia** (1%), kwas L-askorbinowy – środek do przetwarzania mąki), **jaja** kurze, marchew (6,7%), **seler** korzeń (6,7%), natka pietruszki, sól, pieprz czarny mielony], • Sos pomidorowy 50ml [woda, marchew, **seler** korzeń, koncentrat pomidorowy 30% (7%), **mleko** 2%, mąka **pszenna**, sól, cukier], • 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	• 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), • **jajo** gotowane 1 szt., • pomidor 60g, • kawa zbożowa z mlekiem 250ml [woda, **mleko** (39,5%), kawa zbożowa inka (1,2%) (zboża 78% (**jęczmień, żyto**), cykoria)].

	mlekowych), rodzynki (rodzynki, olej roślinny, substancja konserwująca: E220 (**dwutlenek siarki**), cukier, natka pietruszki, cukier, sól], • woda*.	
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2306kcal; Białko ogółem: 112,26g; Tłuszcz: 84,29g; Kw. tł. nas.: 35,19g; Węglowodany ogółem: 289,91g; W tym cukry: 78,5g; Błonnik: 32,83g; Sól: 5,78g		
09.07.2026 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 [oleje, tłuszcze roślinne, woda, emulgatory: E471, lecytyna rzepakowa; sól, substancje konserwujące: E202, E200; aromat, barwniki: E160b; substancje wzbogacające – witaminy A, D, E], cukier, drożdże, sól, mąka **żytnia** (1%), kwas L-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], • roszponka 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], • Pulpet drobiowy z ryżem gotowany 100g [mięso z piersi kurczaka bez skóry (58,3%), ryż biały (16,6%), **jaja** kurze, chleb pszenny (mąka **pszenna** (77%), woda, margaryna (oleje, tłuszcze roślinne, woda, emulgatory: E471, lecytyna rzepakowa; sól, substancje konserwujące: E202, E200; aromat, barwniki: E160b; substancje wzbogacające – witaminy A, D, E], cukier, drożdże, sól, mąka **żytnia** (1%), kwas L-askorbinowy – środek do przetwarzania mąki), natka pietruszki, sól], • Sos pomidorowy 50ml [woda, marchew, **seler** korzeń, koncentrat pomidorowy 30% (7%), **mleko** 2%, mąka **pszenna**, sól, cukier], • Ziemniaki 200g • Bukiet warzyw 120g [marchew, brokuł mrożony, kalafior mrożony, masło 82% tłuszczu (z **mleka**), cukier, sól] • woda*.	• Chleb pszenny 72g [mąka **pszenna** (77%), woda, margaryna [oleje, tłuszcze roślinne, woda, emulgatory: E471, lecytyna rzepakowa; sól, substancje konserwujące: E202, E200; aromat, barwniki: E160b; substancje wzbogacające – witaminy A, D, E], cukier, drożdże, sól, mąka **żytnia** (1%), kwas L-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, • sałata 5g, • kawa zbożowa z mlekiem 250ml [woda, **mleko** (39,5%), kawa zbożowa inka (1,2%) (zboża 78% (**jęczmień, żyto**), cykoria)].
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1971kcal; Białko ogółem: 99,73g; Tłuszcz: 58,78g; Kw. tł. nas.: 30,92g; Węglowodany ogółem: 274,77g; W tym cukry: 77,20g; Błonnik: 27,88g; Sól: 6,19g		
09.07.2026 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 [oleje, tłuszcze roślinne, woda, emulgatory: E471, lecytyna rzepakowa;	• 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,	• Chleb pszenny 72g [mąka **pszenna** (77%), woda, margaryna [oleje, tłuszcze roślinne, woda, emulgatory: E471, lecytyna rzepakowa; sól, substancje konserwujące: E202, E200; aromat, barwniki: E160b; substancje wzbogacające – witaminy A,

sól, substancje konserwujące: E202, E200; aromat, barwniki: E160b; substancje wzbogacające – witaminy A, D, E], cukier, drożdże, sól, mąka **żytnia** (1%), kwas L-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], • roszponka 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]	sól, lubczyk, ziele angielskie, liść laurowy], • Pulpet drobiowy z ryżem gotowany 100g [mięso z piersi kurczaka bez skóry (58,3%), ryż biały (16,6%), **jaja** kurze, chleb pszenny (mąka **pszenna** (77%), woda, margaryna (oleje, tłuszcze roślinne, woda, emulgatory: E471, lecytyna rzepakowa; sól, substancje konserwujące: E202, E200; aromat, barwniki: E160b; substancje wzbogacające – witaminy A, D, E], cukier, drożdże, sól, mąka **żytnia** (1%), kwas L-askorbinowy – środek do przetwarzania mąki), natka pietruszki, sól], • Sos pomidorowy 50ml [woda, marchew, **seler** korzeń, koncentrat pomidorowy 30% (7%), **mleko** 2%, mąka **pszenna**, sól, cukier], • Ziemniaki 200g • Bukiet warzyw 120g [marchew, brokuł mrożony, kalafior mrożony, masło 82% tłuszczu (z **mleka**), cukier, sól] • woda*. **Podwieczorek:** • Biszkopty 30g[mąka **pszenna**, **jaja**, cukier, cukier płynny inwertowany, skrobia ziemniaczana, emulgatory: E471, E475, E477]	D, E], cukier, drożdże, sól, mąka **żytnia** (1%), kwas L-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, • sałata 5g, • herbata czarna 250ml.
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2178kcal; Białko ogółem: 103,79g; Tłuszcz: 59,42g; Kw. tł. nas.: 30,33g; Węglowodany ogółem: 321,1g; W tym cukry: 83,14g; Błonnik: 28,57g; Sól: 6,26g		
09.07.2026 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 [oleje, tłuszcze roślinne, woda, emulgatory: E471, lecytyna rzepakowa; sól, substancje konserwujące: E202, E200; aromat, barwniki: E160b; substancje wzbogacające – witaminy A, D, E], cukier, drożdże, sól, mąka **żytnia** (1%), kwas L-askorbinowy – środek do przetwarzania mąki], • masło 10g (z **mleka**), • **jajo** gotowane 1 szt.,	• 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], • Pulpet drobiowy z ryżem gotowany 100g [mięso z piersi kurczaka bez skóry (58,3%), ryż biały (16,6%), **jaja** kurze, chleb pszenny (mąka **pszenna** (77%), woda, margaryna (oleje, tłuszcze roślinne, woda, emulgatory:	• Chleb pszenny 72g [mąka **pszenna** (77%), woda, margaryna [oleje, tłuszcze roślinne, woda, emulgatory: E471, lecytyna rzepakowa; sól, substancje konserwujące: E202, E200; aromat, barwniki: E160b; substancje wzbogacające – witaminy A, D, E], cukier, drożdże, sól, mąka **żytnia** (1%), kwas L-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,

• pasta drobiowa 30g [mięso z piersi kurczaka (75%), marchew, rosół (woda, korpusy drobiowe, marchew, **seler**, pietruszka naciowa), natka pietruszki, sól, ziele angielskie, liść laurowy], • roszponka 5g, • kawa zbożowa z mlekiem 250ml [woda, **mleko** (39,5%), kawa zbożowa inka (1,2%) (zboża 78% (**jęczmień, żyto**), cykoria)].	E471, lecytyna rzepakowa; sól, substancje konserwujące: E202, E200; aromat, barwniki: E160b; substancje wzbogacające – witaminy A, D, E], cukier, drożdże, sól, mąka **żytnia** (1%), kwas L-askorbinowy – środek do przetwarzania mąki), natka pietruszki, sól], • Sos pomidorowy 50ml [woda, marchew, **seler** korzeń, koncentrat pomidorowy 30% (7%), **mleko** 2%, mąka **pszenna**, sól, cukier], • Ziemniaki 200g • Bukiet warzyw 120g [marchew, brokuł mrożony, kalafior mrożony, masło 82% tłuszczu (z **mleka**), cukier, sól] • woda*.	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, • sałata 5g, • kawa zbożowa z mlekiem 250ml [woda, **mleko** (39,5%), kawa zbożowa inka (1,2%) (zboża 78% (**jęczmień, żyto**), cykoria)].
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1877kcal; Białko ogółem: 102,94g; Tłuszcz: 46,07g; Kw. tł. nas.: 24,01g; Węglowodany ogółem: 276,72g; W tym cukry: 78,17g; Błonnik: 28,72g; Sól: 6,31g		
09.07.2026 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., • pasta drobiowa 30g [mięso z piersi kurczaka (75%), marchew, rosół (woda, korpusy drobiowe, marchew, **seler**, pietruszka naciowa), natka pietruszki, sól, ziele angielskie, liść laurowy], • ogórek świeży 60g, • 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], • Gołąbek z mięsem drobiowym z ryżem zawijany w kapuście duszony w sosie pomidorowym 290g [kapusta biała, mięso z piersi kurczaka bez skóry (20,3%), ryż biały, **jaja** kurze, marchew, **seler** korzeń, koncentrat pomidorowy 30%, **mleko** 2%, mąka **pszenna**, sól] • Ziemniaki 200g • Banan 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**), • 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, • sałata 5g, • kawa zbożowa z mlekiem 250ml [woda, **mleko** (39,5%), kawa zbożowa inka (1,2%)

		(zboża 78% (**jęczmień, żyto**), cykoria)].
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2039kcal; Białko ogółem: 99,25g; Tłuszcz: 60,68g; Kw. tł. nas.: 25,14g; Węglowodany ogółem: 289,25g; W tym cukry: 81,13g; Błonnik: 30,94g; Sól: 5,25g		
09.07.2026 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., • pasta drobiowa 30g [mięso z piersi kurczaka (75%), marchew, rosół (woda, korpusy drobiowe, marchew, **seler**, pietruszka naciowa), natka pietruszki, sól, ziele angielskie, liść laurowy], • ogórek świeży 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]	• 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], • Gołąbek z mięsem drobiowym z ryżem zawijany w kapuście duszony w sosie pomidorowym 290g [kapusta biała, mięso z piersi kurczaka bez skóry (20,3%), ryż biały, **jaja** kurze, marchew, **seler** korzeń, koncentrat pomidorowy 30%, **mleko** 2%, mąka **pszenna**, sól] • Ziemniaki 200g • Banan 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]	• 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 50g [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, • sałata 5g, • kawa zbożowa z mlekiem 250ml [woda, **mleko** (39,5%), kawa zbożowa inka (1,2%) (zboża 78% (**jęczmień, żyto**), cykoria)].
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2292kcal; Białko ogółem: 102,35g; Tłuszcz: 67,68g; Kw. tł. nas.: 30,05g; Węglowodany ogółem: 341,5g; W tym cukry: 85,98g; Błonnik: 48,56g; Sól: 8,31g		
09.07.2026 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	• 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,	• 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**,

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, • banan 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]	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 (oleje, tłuszcze roślinne, woda, emulgatory: E471, lecytyna rzepakowa; sól, substancje konserwujące: E202, E200; aromat, barwniki: E160b; substancje wzbogacające – witaminy A, D, E], cukier, drożdże, sól, mąka **żytnia** (1%), kwas L-askorbinowy – środek do przetwarzania mąki), **jaja** kurze, marchew (6,7%), **seler** korzeń (6,7%), natka pietruszki, sól, pieprz czarny mielony], • Sos pomidorowy 50ml [woda, marchew, **seler** korzeń, koncentrat pomidorowy 30% (7%), **mleko** 2%, mąka **pszenna**, sól, cukier], • 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*. **Podwieczorek:** • Biszkopty 30g[mąka **pszenna**, **jaja**, cukier, cukier płynny inwertowany, skrobia ziemniaczana, emulgatory: E471, E475, E477]	sól, drożdże, kwas askorbinowy – środek do przetwarzania mąki], • masło 15g (z **mleka**), • twaróg 80g (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii), • **jajo** gotowane 1 szt., • pomidor 60g, • 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: 2852kcal; Białko ogółem: 134,03g; Tłuszcz: 94,68g; Kw. tł. nas.: 40,11g; Węglowodany ogółem: 380,93g; W tym cukry: 106,52g; Błonnik: 35,1g; Sól: 6,23g		
* woda pitna dostępna na oddziałach		

Śniadanie II śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja
10.07.2026 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**), • ser żółty 40g [**mleko**, sól, stabilizator – chlorek wapnia, kultury bakterii], • papryka świeża 60g, • sałata 5g, • kawa zbożowa z mlekiem 250ml [woda, **mleko** (39,5%), kawa zbożowa inka (1,2%) (zboża 78% (**jęczmień, żyto**), cykoria)].	• Barszcz ukraiński 300ml [woda, buraki (40%), ziemniaki, marchew, **mleko** 2%, **seler** korzeń, korpusy z kurczaka, fasola sucha, kapusta świeża, fasola szparagowa mrożona, cebula, groszek konserwowy (groszek zielony, woda, sól), mąka **pszenna**, natka pietruszki, sól, lubczyk, pieprz czarny mielony, ziele angielskie, liść laurowy, kwasek cytrynowy], • Kopytka ziemniaczane 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], • 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], • 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**), • paprykarz z morszczuka z warzywami 180g[filet z **morszczuka** (35,1%), marchew, **seler** korzeń, ryż biały (8,8%), papryka mrożona, fasolka szparagowa mrożona, cebula, 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: 2682kcal; Białko ogółem: 111,87g; Tłuszcz: 92,77g; Kw. tł. nas.: 37,03g; Węglowodany ogółem: 365,67g; W tym cukry: 83,49g; Błonnik: 40,25g; Sól: 5,27g		

10.07.2026 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 [oleje, tłuszcze roślinne, woda, emulgatory: E471, lecytyna rzepakowa; sól, substancje konserwujące: E202, E200; aromat, barwniki: E160b; substancje wzbogacające – witaminy A, D, E], cukier, drożdże, sól, mąka **żytnia** (1%), kwas L-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)].	• 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], • 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 [oleje, tłuszcze roślinne, woda, emulgatory: E471, lecytyna rzepakowa; sól, substancje konserwujące: E202, E200; aromat, barwniki: E160b; substancje wzbogacające – witaminy A, D, E], cukier, drożdże, sól, mąka **żytnia** (1%), kwas L-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], • kawa zbożowa z mlekiem 250ml [woda, **mleko** (39,5%), kawa zbożowa inka (1,2%) (zboża 78% (**jęczmień, żyto**), cykoria)].
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1886kcal; Białko ogółem: 91,29g; Tłuszcz: 57,07g; Kw. tł. nas.: 30,34g; Węglowodany ogółem: 267,20g; W tym cukry: 88,88g; Błonnik: 31,22g; Sól: 6,69g		
10.07.2026 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 [oleje, tłuszcze roślinne, woda, emulgatory: E471, lecytyna rzepakowa; sól, substancje konserwujące: E202, E200; aromat, barwniki: E160b; substancje wzbogacające – witaminy A, D, E], cukier,	• 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], • Gulasz z morszczuka z	• Chleb pszenny [mąka **pszenna** (77%), woda, margaryna [oleje, tłuszcze roślinne, woda, emulgatory: E471, lecytyna rzepakowa; sól, substancje konserwujące: E202, E200; aromat, barwniki: E160b; substancje wzbogacające – witaminy A, D, E], cukier, drożdże, sól, mąka **żytnia** (1%), kwas L-askorbinowy – środek do przetwarzania mąki], • masło 15g (z **mleka**),

drożdże, sól, mąka **żytnia** (1%), kwas L-askorbinowy – środek do przetwarzania mąki], • masło 15g (z **mleka**), • twaróg 80g (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii), • pomidor 60g, • sałata 5g, • herbata czarna 250ml. **II śniadanie:** • chleb pszennym 24g [mąka **pszenna** (77%), woda, margaryna [oleje, tłuszcze roślinne, woda, emulgatory: E471, lecytyna rzepakowa; sól, substancje konserwujące: E202, E200; aromat, barwniki: E160b; substancje wzbogacające – witaminy A, D, E], cukier, drożdże, sól, mąka **żytnia** (1%), kwas L-askorbinowy – środek do przetwarzania mąki], • masło 5g (z **mleka**), • dżem owocowy 20g [truskawki 40%, cukier, woda, substancja żelująca- pektyny, substancja zagęszczająca – guma guar, regulator kwasowości – kwas cytrynowy]	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*. **Podwieczorek:** • serek waniliowy 150g **(mleko, śmietanka,** cukier, aromat waniliowy,, kultury bakterii mlekowych)	• 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: 2081kcal; Białko ogółem: 97,80g; Tłuszcz: 65,06g; Kw. tł. nas.: 35,72g; Węglowodany ogółem: 292,79g; W tym cukry: 106,13g; Błonnik: 31,25g; Sól: 7,01g		
10.07.2026 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 [oleje, tłuszcze roślinne, woda, emulgatory: E471, lecytyna rzepakowa; sól, substancje konserwujące: E202, E200; aromat, barwniki: E160b; substancje wzbogacające – witaminy A, D, E], cukier, drożdże, sól, mąka **żytnia** (1%), kwas L-askorbinowy – środek do przetwarzania mąki], • masło 10g (z **mleka**), • twaróg 80g (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii), • pomidor 60g, • sałata 5g, • kawa zbożowa z mlekiem	• 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], • 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 [oleje, tłuszcze roślinne, woda, emulgatory: E471, lecytyna rzepakowa; sól, substancje konserwujące: E202, E200; aromat, barwniki: E160b; substancje wzbogacające – witaminy A, D, E], cukier, drożdże, sól, mąka **żytnia** (1%), kwas L-askorbinowy – środek do przetwarzania mąki], • masło 10g (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

250ml [woda, **mleko** (39,5%), kawa zbożowa inka (1,2%) (zboża 78% (**jęczmień, żyto**), cykoria)].		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], • kawa zbożowa z mlekiem 250ml [woda, **mleko** (39,5%), kawa zbożowa inka (1,2%) (zboża 78% (**jęczmień, żyto**), cykoria)].
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1812kcal; Białko ogółem: 91,21g; Tłuszcz: 48,81g; Kw. tł. nas.: 24,86g; Węglowodany ogółem: 267,12g; W tym cukry: 88,82g; Błonnik: 31,22g; Sól: 6,69g		
10.07.2026 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), • papryka świeża 60g, • rukola 5g, • kawa zbożowa z mlekiem 250ml [woda, **mleko** (39,5%), kawa zbożowa inka (1,2%) (zboża 78% (**jęczmień, żyto**), cykoria)].	• 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], • 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 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],

		• kawa zbożowa z mlekiem 250ml [woda, **mleko** (39,5%), kawa zbożowa inka (1,2%) (zboża 78% (**jęczmień, żyto**), cykoria)].
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2072kcal; Białko ogółem: 97,28g; Tłuszcz: 67,21g; Kw. tł. nas.: 25,82g; Węglowodany ogółem: 285,74g; W tym cukry: 90,95g; Błonnik: 33,81g; Sól: 5,65g		
10.07.2026 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), • papryka świeża 60g, • rukola 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 drobiowa 30g [mięso z piersi kurczaka (75%), marchew, rosół (woda, korpusy drobiowe, marchew, **seler**, pietruszka naciowa), natka pietruszki, sól, ziele angielskie, liść laurowy], • pomidor 20g.	• 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], • 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**), • 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]	• 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 ciemnym makaronem 180g [marchew (46,5%), makaron (mąka makaronowa **pszenna** pełnoziarnista**)** (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], • 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: 104,12g; Tłuszcz: 70,71g; Kw. tł. nas.: 30,51g; Węglowodany ogółem: 320,77g; W tym cukry: 86,35g; Błonnik: 45,11g; Sól: 7,22g		
10.07.2026 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	• Barszcz ukraiński 300ml [woda, buraki (40%), ziemniaki, marchew, **mleko** 2%, **seler** korzeń, korpusy z kurczaka, fasola sucha, kapusta świeża, fasola szparagowa mrożona, cebula, groszek konserwowy (groszek	• 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**,

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 40g [**mleko**, sól, stabilizator – chlorek wapnia, kultury bakterii], • papryka świeża 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-askorbinowy], • masło 5g (z **mleka**), • pasta drobiowa 30g [mięso z piersi kurczaka (75%), marchew, rosół (woda, korpusy drobiowe, marchew, **seler**, pietruszka naciowa), natka pietruszki, sól, ziele angielskie, liść laurowy], • pomidor 20g.	zielony, woda, sól), mąka **pszenna**, natka pietruszki, sól, lubczyk, pieprz czarny mielony, ziele angielskie, liść laurowy, kwasek cytrynowy], • Kopytka ziemniaczane 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], • 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], • woda*. **Podwieczorek:** • serek waniliowy 150g **(mleko, śmietanka,** cukier, aromat waniliowy, kultury bakterii mlekowych)	sól, drożdże, kwas askorbinowy – środek do przetwarzania mąki], • masło 15g (z **mleka**), • paprykarz z morszczuka z warzywami 180g[filet z **morszczuka** (35,1%), marchew, **seler** korzeń, ryż biały (8,8%), papryka mrożona, fasolka szparagowa mrożona, cebula, 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)], • na mleku 300ml.
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 3269kcal; Białko ogółem: 144,90g; Tłuszcz: 112,57g; Kw. tł. nas.: 48,29g; Węglowodany ogółem: 437,88g; W tym cukry: 117,29g; Błonnik: 45,67g; Sól: 6,18g		
* woda pitna dostępna na oddziałach		

Śniadanie II śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja
11.07.2026 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**), • **jajo** gotowane 1 szt., • wędlina drobiowa – delikatna 20g [filet z kurczaka 90%, woda, skrobia ziemniaczana, błonnik (w tym błonnik pszenny bezglutenowy), koncentrat białka **sojowego**, aromaty (zawierają **soję, seler**), sól, wzmacniacze smaku E621, E635, tłuszcz roślinny rzepakowy, regulator kwasowości: E270, glukoza, przyprawy (**gorczyca**), ekstrakty przypraw, koncentrat białek serwatkowych i kazeinian sodu (zawierają **mleko** łącznie z **laktozą**), maltodekstryna, ocet, substancja konserwująca: E250. Możliwa obecność: **glutenu**, **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 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], • Zrazik 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 (oleje, tłuszcze roślinne, woda, emulgatory: E471, lecytyna rzepakowa; sól, substancje konserwujące: E202, E200; aromat, barwniki: E160b; substancje wzbogacające – witaminy A, D, E], cukier, drożdże, sól, mąka **żytnia** (1%), kwas L-askorbinowy – środek do przetwarzania mąki), **jaja** kurze, cebula, masło 82% tłuszczu (z **mleka**), natka pietruszki, sól, majeranek, pieprz czarny mielony], • Sos z włoszczyzną 50ml [woda, marchew (14%), **seler** korzeń (14%), **mleko** 2%, mąka **pszenna**, 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*.	• 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**], • 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], • ogórek świeży 60g, • kawa zbożowa z mlekiem 250ml [woda, **mleko** (39,5%), kawa zbożowa inka (1,2%) (zboża 78% (**jęczmień, żyto**), cykoria)].
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2145kcal; Białko ogółem: 96,88g; Tłuszcz: 84,98g; Kw. tł. nas.: 32,70g; Węglowodany ogółem: 262,34g; W tym cukry: 54,92g; Błonnik: 31,77g; Sól: 4,79g		
11.07.2026 Dieta łatwostrawna		
• Ryż na mleku 300ml [**mleko** (75,8%), woda, ryż biały długoziarnisty (9,1%), sól], • chleb pszenny 72g [mąka **pszenna** (77%), woda, margaryna [oleje, tłuszcze roślinne, woda, emulgatory: E471, lecytyna rzepakowa;	• 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,	• Chleb pszenny 72g [mąka **pszenna** (77%), woda, margaryna [oleje, tłuszcze roślinne, woda, emulgatory: E471, lecytyna rzepakowa; sól, substancje konserwujące: E202, E200; aromat, barwniki: E160b; substancje

sól, substancje konserwujące: E202, E200; aromat, barwniki: E160b; substancje wzbogacające – witaminy A, D, E], cukier, drożdże, sól, mąka **żytnia** (1%), kwas L-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 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)].	sól, lubczyk, ziele angielskie, liść laurowy], • Rolada drobiowa ze szpinakiem gotowana 100g [mięso z piersi kurczaka bez skóry (58,8%), szpinak mrożony (13,1%), chleb pszenny (mąka pszenna (77%), woda, margaryna (oleje, tłuszcze roślinne, woda, emulgatory: E471, lecytyna rzepakowa; sól, substancje konserwujące: E202, E200; aromat, barwniki: E160b; substancje wzbogacające – witaminy A, D, E], cukier, drożdże, sól, mąka żytnia (1%), kwas L-askorbinowy – środek do przetwarzania mąki), **jaja** kurze, natka pietruszki, sól], • Sos z kurkumą 50ml [woda, marchew, **seler** korzeń, **mleko** 2%, mąka **pszenna**, kurkuma (<1%), sól], • Ziemniaki 200g, • Buraczki gotowane 120g [buraki (93,2%), masło 82% tłuszczu (z **mleka**), cukier, sól, kwasek cytrynowy], • woda*.	wzbogacające – witaminy A, D, E], cukier, drożdże, sól, mąka **żytnia** (1%), kwas L-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], • wędlina drobiowa – delikatna 20g [filet z kurczaka 90%, woda, skrobia ziemniaczana, błonnik (w tym błonnik pszenny bezglutenowy), koncentrat białka **sojowego**, aromaty (zawierają **soję, seler**), sól, wzmacniacze smaku E621, E635, tłuszcz roślinny rzepakowy, regulator kwasowości: E270, glukoza, przyprawy (**gorczyca**), ekstrakty przypraw, koncentrat białek serwatkowych i kazeinian sodu (zawierają **mleko** łącznie z **laktozą**), maltodekstryna, ocet, substancja konserwująca: E250. Możliwa obecność: **glutenu**, **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)].
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1876kcal; Białko ogółem: 89,24g; Tłuszcz: 59,96g; Kw. tł. nas.: 32,11g; Węglowodany ogółem: 257,24g; W tym cukry: 66,47g; Błonnik: 27,72g; Sól: 5,58g		
11.07.2026 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 [oleje, tłuszcze roślinne, woda, emulgatory: E471, lecytyna rzepakowa; sól, substancje konserwujące: E202, E200; aromat, barwniki: E160b; substancje wzbogacające – witaminy A, D, E], cukier, drożdże, sól, mąka **żytnia** (1%), kwas L-askorbinowy – środek do przetwarzania mąki],	• 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], • Rolada drobiowa ze szpinakiem gotowana 100g [mięso z piersi kurczaka bez skóry (58,8%), szpinak mrożony (13,1%), chleb pszenny (mąka pszenna (77%), woda, margaryna	• Chleb pszenny 72g [mąka **pszenna** (77%), woda, margaryna [oleje, tłuszcze roślinne, woda, emulgatory: E471, lecytyna rzepakowa; sól, substancje konserwujące: E202, E200; aromat, barwniki: E160b; substancje wzbogacające – witaminy A, D, E], cukier, drożdże, sól, mąka **żytnia** (1%), kwas L-askorbinowy – środek do przetwarzania mąki], • masło 15g (z **mleka**), • pasta z jaja 60g [**jajo** kurze (75%), marchew, majonez (olej rzepakowy, żółtko **jaja**

• 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 owocowy 30g [truskawki 40%, cukier, woda, substancja żelująca- pektyny, substancja zagęszczająca – guma guar, regulator kwasowości – kwas cytrynowy], • 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]	(oleje, tłuszcze roślinne, woda, emulgatory: E471, lecytyna rzepakowa; sól, substancje konserwujące: E202, E200; aromat, barwniki: E160b; substancje wzbogacające – witaminy A, D, E], cukier, drożdże, sól, mąka żytnia (1%), kwas L-askorbinowy – środek do przetwarzania mąki), **jaja** kurze, natka pietruszki, sól], • Sos z kurkumą 50ml [woda, marchew, **seler** korzeń, **mleko** 2%, mąka **pszenna**, kurkuma (<1%), sól], • Ziemniaki 200g, • Buraczki gotowane 120g [buraki (93,2%), masło 82% tłuszczu (z **mleka**), cukier, sól, kwasek cytrynowy], • woda*. **Podwieczorek:** • kisiel owocowy 150g [woda, kisiel owocowy (skrobia ziemniaczana, skrobia kukurydziana, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, aromat, sól, suszony koncentrat soku wiśniowego 0,1%, barwnik: kwas karminowy), cukier]	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], • wędlina drobiowa – delikatna 20g [filet z kurczaka 90%, woda, skrobia ziemniaczana, błonnik (w tym błonnik pszenny bezglutenowy), koncentrat białka **sojowego**, aromaty (zawierają **soję, seler**), sól, wzmacniacze smaku E621, E635, tłuszcz roślinny rzepakowy, regulator kwasowości: E270, glukoza, przyprawy (**gorczyca**), ekstrakty przypraw, koncentrat białek serwatkowych i kazeinian sodu (zawierają **mleko** łącznie z **laktozą**), maltodekstryna, ocet, substancja konserwująca: E250. Możliwa obecność: **glutenu**, **dwutlenku siarki** i **siarczynów**.], • pomidor 60g, • herbata czarna 250ml.
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1982kcal; Białko ogółem: 89,45g; Tłuszcz: 56,82g; Kw. tł. nas.: 29,95g; Węglowodany ogółem: 292,91g; W tym cukry: 71,22g; Błonnik: 30,53g; Sól: 5,49g		
11.07.2026 Dieta niskotłuszczowa		
• Ryż na mleku 300ml [**mleko** (75,8%), woda, ryż biały długoziarnisty (9,1%), sól], • chleb pszenny 72g [mąka **pszenna** (77%), woda, margaryna [oleje, tłuszcze roślinne, woda, emulgatory: E471, lecytyna rzepakowa; sól, substancje konserwujące: E202, E200; aromat, barwniki: E160b; substancje wzbogacające – witaminy A, D, E], cukier, drożdże, sól, mąka **żytnia** (1%), kwas L-askorbinowy – środek do przetwarzania mąki], • masło 10g (z **mleka**), • wędlina drobiowa – szynka konserwowa 40g [filet z indyka 55%, woda, filet z	• 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], • Rolada drobiowa ze szpinakiem gotowana 100g [mięso z piersi kurczaka bez skóry (58,8%), szpinak mrożony (13,1%), chleb pszenny (mąka pszenna (77%), woda, margaryna (oleje, tłuszcze roślinne, woda, emulgatory: E471, lecytyna rzepakowa; sól,	• Chleb pszenny 72g [mąka **pszenna** (77%), woda, margaryna [oleje, tłuszcze roślinne, woda, emulgatory: E471, lecytyna rzepakowa; sól, substancje konserwujące: E202, E200; aromat, barwniki: E160b; substancje wzbogacające – witaminy A, D, E], cukier, drożdże, sól, mąka **żytnia** (1%), kwas L-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,

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 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)].	substancje konserwujące: E202, E200; aromat, barwniki: E160b; substancje wzbogacające – witaminy A, D, E], cukier, drożdże, sól, mąka żytnia (1%), kwas L-askorbinowy – środek do przetwarzania mąki), **jaja** kurze, natka pietruszki, sól], • Sos z kurkumą 50ml [woda, marchew, **seler** korzeń, **mleko** 2%, mąka **pszenna**, kurkuma (<1%), sól], • Ziemniaki 200g, • Buraczki gotowane 120g [buraki (93,2%), masło 82% tłuszczu (z **mleka**), cukier, sól, kwasek cytrynowy], • woda*.	przeciwutleniacz (sól wapniowo-disodowa EDTA), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), pietruszka natka, sól], • wędlina drobiowa – delikatna 20g [filet z kurczaka 90%, woda, skrobia ziemniaczana, błonnik (w tym błonnik pszenny bezglutenowy), koncentrat białka **sojowego**, aromaty (zawierają **soję, seler**), sól, wzmacniacze smaku E621, E635, tłuszcz roślinny rzepakowy, regulator kwasowości: E270, glukoza, przyprawy (**gorczyca**), ekstrakty przypraw, koncentrat białek serwatkowych i kazeinian sodu (zawierają **mleko** łącznie z **laktozą**), maltodekstryna, ocet, substancja konserwująca: E250. Możliwa obecność: **glutenu**, **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)].
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1802kcal; Białko ogółem: 89,16g; Tłuszcz: 51,7g; Kw. tł. nas.: 26,63g; Węglowodany ogółem: 257,16g; W tym cukry: 66,41g; Błonnik: 27,72g; Sól: 5,58g		
11.07.2026 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**), • 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:	• 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], • Rolada drobiowa ze szpinakiem gotowana 100g [mięso z piersi kurczaka bez skóry (58,8%), szpinak mrożony (13,1%), chleb pszenny (mąka pszenna (77%), woda, margaryna (oleje, tłuszcze roślinne, woda, emulgatory: E471, lecytyna rzepakowa; sól, substancje konserwujące: E202, E200; aromat, barwniki: E160b; substancje wzbogacające – witaminy A, D, E], cukier, drożdże, sól, mąka żytnia (1%), kwas L-askorbinowy – środek do przetwarzania mąki), **jaja** kurze, natka pietruszki, 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**), • 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], • wędlina drobiowa – delikatna 20g [filet z kurczaka 90%, woda, skrobia ziemniaczana, błonnik (w tym błonnik pszenny bezglutenowy), koncentrat białka **sojowego**,

izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu. Produkt może zawierać: **gluten**, **mleko**, **gorczycę**], • pomidor 60g, • roszponka 5g, • kawa zbożowa z mlekiem 250ml [woda, **mleko** (39,5%), kawa zbożowa inka (1,2%) (zboża 78% (**jęczmień, żyto**), cykoria)].	• 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*.	aromaty (zawierają **soję, seler**), sól, wzmacniacze smaku E621, E635, tłuszcz roślinny rzepakowy, regulator kwasowości: E270, glukoza, przyprawy (**gorczyca**), ekstrakty przypraw, koncentrat białek serwatkowych i kazeinian sodu (zawierają **mleko** łącznie z **laktozą**), maltodekstryna, ocet, substancja konserwująca: E250. Możliwa obecność: **glutenu**, **dwutlenku siarki** i **siarczynów**.], • ogórek świeży 60g, • kawa zbożowa z mlekiem 250ml [woda, **mleko** (39,5%), kawa zbożowa inka (1,2%) (zboża 78% (**jęczmień, żyto**), cykoria)].
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1932kcal; Białko ogółem: 95,24g; Tłuszcz: 63,41g; Kw. tł. nas.: 24,07g; Węglowodany ogółem: 257,93g; W tym cukry: 54,83g; Błonnik: 29,34g; Sól: 4,82g		
11.07.2026 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**], • 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:** • Chleb graham 40g [mąka	• 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], • Rolada drobiowa ze szpinakiem gotowana 100g [mięso z piersi kurczaka bez skóry (58,8%), szpinak mrożony (13,1%), chleb pszenny (mąka pszenna (77%), woda, margaryna (oleje, tłuszcze roślinne, woda, emulgatory: E471, lecytyna rzepakowa; sól, substancje konserwujące: E202, E200; aromat, barwniki: E160b; substancje wzbogacające – witaminy A, D, E], cukier, drożdże, sól, mąka żytnia (1%), kwas L-askorbinowy – środek do przetwarzania mąki), **jaja** kurze, 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*.	• 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], • wędlina drobiowa – delikatna 20g [filet z kurczaka 90%, woda, skrobia ziemniaczana, błonnik (w tym błonnik pszenny bezglutenowy), koncentrat białka **sojowego**, aromaty (zawierają **soję, seler**), sól, wzmacniacze smaku E621, E635, tłuszcz roślinny rzepakowy, regulator kwasowości: E270, glukoza, przyprawy (**gorczyca**), ekstrakty przypraw, koncentrat białek serwatkowych i kazeinian sodu (zawierają **mleko** łącznie z **laktozą**), maltodekstryna, ocet, substancja konserwująca: E250. Możliwa obecność:

pszenna graham (56%), woda, mąka **pszenna** (14%), sól, drożdże, środek do przetwarzania mąki – kwas L-askorbinowy], • masło 5g (z **mleka**), • sałatka brokułowa 120g [brokuł mrożony (56,3%), marchew, ogórek kiszony (ogórki, woda, sól, przyprawy), kukurydza konserwowa, 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, sól]	**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 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]	**glutenu**, **dwutlenku siarki** i **siarczynów**.], • ogórek świeży 60g, • kawa zbożowa z mlekiem 250ml [woda, **mleko** (39,5%), kawa zbożowa inka (1,2%) (zboża 78% (**jęczmień, żyto**), cykoria)].
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2196kcal; Białko ogółem: 99,38g; Tłuszcz: 77,09g; Kw. tł. nas.: 29,12g; Węglowodany ogółem: 296,59g; W tym cukry: 54,56g; Błonnik: 46,43g; Sól: 7,49g		
11.07.2026 Dieta podstawowa – dla kobiet w ciąży i w okresie laktacji		
• 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**), • **jajo** gotowane 1 szt., • wędlina drobiowa – delikatna 20g [filet z kurczaka 90%, woda, skrobia ziemniaczana, błonnik (w tym błonnik pszenny bezglutenowy), koncentrat białka **sojowego**, aromaty (zawierają **soję, seler**), sól, wzmacniacze smaku E621, E635, tłuszcz roślinny rzepakowy, regulator kwasowości: E270, glukoza, przyprawy (**gorczyca**), ekstrakty przypraw, koncentrat białek serwatkowych i kazeinian sodu (zawierają **mleko** łącznie z **laktozą**), maltodekstryna, ocet, substancja konserwująca: E250. Możliwa obecność: **glutenu**, **dwutlenku siarki** i **siarczynów**.], • pomidor 60g, • kawa zbożowa z mlekiem	• 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], • Zrazik 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 (oleje, tłuszcze roślinne, woda, emulgatory: E471, lecytyna rzepakowa; sól, substancje konserwujące: E202, E200; aromat, barwniki: E160b; substancje wzbogacające – witaminy A, D, E], cukier, drożdże, sól, mąka **żytnia** (1%), kwas L-askorbinowy – środek do przetwarzania mąki), **jaja** kurze, cebula, masło 82% tłuszczu (z **mleka**), natka pietruszki, sól, majeranek, pieprz czarny mielony], • Sos z włoszczyzną 50ml [woda, marchew (14%), **seler** korzeń (14%), **mleko** 2%, mąka **pszenna**, sól], • Kasza jęczmienna 200g [woda, kasza **jęczmienna (91%)**, olej rzepakowy	• 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**], • 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],

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]	rafinowany 100%, sól], • Sałatka z buraka 120g [buraki (84,6%), jabłko, olej rzepakowy rafinowany 100%, cukier, sól, kwasek cytrynowy] • woda*. **Podwieczorek:** • kisiel owocowy 150g [woda, kisiel owocowy (skrobia ziemniaczana, skrobia kukurydziana, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, aromat, sól, suszony koncentrat soku wiśniowego 0,1%, barwnik: kwas karminowy), cukier	• ogórek świeży 60g, • 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: 2585kcal; Białko ogółem: 114,07g; Tłuszcz: 91,19g; Kw. tł. nas.: 35,90g; Węglowodany ogółem: 344,80g; W tym cukry: 81,72g; Błonnik: 37,76g; Sól: 5,08g		
* woda pitna dostępna na oddziałach		

Śniadanie II śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja
12.07.2026 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 świeża 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)].	• Zupa grysikowa 300ml [woda, marchew, **seler** korzeń, kasza manna **pszenna** (8,3%), korpusy z kurczaka, natka pietruszki, sól, lubczyk, ziele angielskie, liść laurowy], • Schab wieprzowy pieczony 70g [schab wieprzowy b/k (97,6%), olej rzepakowy rafinowany 100%, sól, majeranek, pieprz czarny mielony], • Sos własny 50ml [woda, marchew (14%), **seler** korzeń (14%), **mleko** 2%, mąka **pszenna**, sól], • Ziemniaki 200g, • 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 – delikatna 40g [filet z kurczaka 90%, woda, skrobia ziemniaczana, błonnik (w tym błonnik pszenny bezglutenowy), koncentrat białka **sojowego**, aromaty (zawierają **soję, seler**), sól, wzmacniacze smaku E621, E635, tłuszcz roślinny rzepakowy, regulator kwasowości: E270, glukoza, przyprawy (**gorczyca**), ekstrakty przypraw, koncentrat białek serwatkowych i kazeinian sodu (zawierają **mleko** łącznie z **laktozą**), maltodekstryna, ocet, substancja konserwująca: E250. Możliwa obecność: **glutenu**, **dwutlenku siarki** i **siarczynów**], • rukola 5g, • pomidor 60g, • kawa zbożowa z mlekiem 250ml [woda, **mleko** (39,5%), kawa zbożowa inka (1,2%) (zboża 78% (**jęczmień, żyto**), cykoria)].

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1956kcal; Białko ogółem: 102,05g; Tłuszcz: 67,30g; Kw. tł. nas.: 30,03g; Węglowodany ogółem: 248,53g; W tym cukry: 62,78g; Błonnik: 27,75g; Sól: 4,37g		
12.07.2026 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 [oleje, tłuszcze roślinne, woda, emulgatory: E471, lecytyna rzepakowa; sól, substancje konserwujące: E202, E200; aromat, barwniki: E160b; substancje wzbogacające – witaminy A, D, E], cukier, drożdże, sól, mąka **żytnia** (1%), kwas L-askorbinowy – środek do przetwarzania mąki], • masło 15g (z **mleka**), • wędlina drobiowa – delikatna 40g [filet z kurczaka 90%, woda, skrobia ziemniaczana, błonnik (w tym błonnik pszenny bezglutenowy), koncentrat białka **sojowego**, aromaty (zawierają **soję, seler**), sól, wzmacniacze smaku E621, E635, tłuszcz roślinny rzepakowy, regulator kwasowości: E270, glukoza, przyprawy (**gorczyca**), ekstrakty przypraw, koncentrat białek serwatkowych i kazeinian sodu (zawierają **mleko** łącznie z **laktozą**), maltodekstryna, ocet, substancja konserwująca: E250. Możliwa obecność: **glutenu**, **dwutlenku siarki** i **siarczynów**], • pomidor 60g, • sałata 5g, • serek homogenizowany waniliowy 150g **(mleko, śmietanka,** cukier, aromat waniliowy, kultury bakterii mlekowych), • 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], • Filet z piersi kurczaka gotowany 80g [mięso z piersi kurczaka bez skóry (96,2%), olej rzepakowy rafinowany 100%, sól, majeranek], • Sos jabłkowy 50ml [woda, jabłko (28%), marchew, **seler** korzeń, mleko, mąka **pszenna**, sól], • Ziemniaki 200g, • Bukiet warzyw 120g [marchew, brokuł mrożony, kalafior mrożony, masło 82% tłuszczu (z **mleka**), cukier, sól], • woda*.	• Chleb pszenny 72g [mąka **pszenna** (77%), woda, margaryna [oleje, tłuszcze roślinne, woda, emulgatory: E471, lecytyna rzepakowa; sól, substancje konserwujące: E202, E200; aromat, barwniki: E160b; substancje wzbogacające – witaminy A, D, E], cukier, drożdże, sól, mąka **żytnia** (1%), kwas L-askorbinowy – środek do przetwarzania mąki], • masło 15g (z **mleka**), • twaróg 80g (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii), • pasta drobiowa 30g [mięso z piersi kurczaka (75%), marchew, rosół (woda, korpusy drobiowe, marchew, **seler**, pietruszka naciowa), natka pietruszki, sól, ziele angielskie, liść laurowy], • roszponka 5g, • kawa zbożowa z mlekiem 250ml [woda, **mleko** (39,5%), kawa zbożowa inka (1,2%) (zboża 78% (**jęczmień, żyto**), cykoria)].
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1915kcal; Białko ogółem: 114,38g; Tłuszcz: 61,4g; Kw. tł. nas.: 35,06g; Węglowodany ogółem: 238,10g; W tym cukry: 67,62g; Błonnik: 23,81g; Sól: 6,12g		
12.07.2026 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,	• 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 [oleje, tłuszcze roślinne, woda, emulgatory: E471, lecytyna rzepakowa; sól, substancje konserwujące:

margaryna [oleje, tłuszcze roślinne, woda, emulgatory: E471, lecytyna rzepakowa; sól, substancje konserwujące: E202, E200; aromat, barwniki: E160b; substancje wzbogacające – witaminy A, D, E], cukier, drożdże, sól, mąka **żytnia** (1%), kwas L-askorbinowy – środek do przetwarzania mąki], • masło 15g (z **mleka**), • wędlina drobiowa – delikatna 40g [filet z kurczaka 90%, woda, skrobia ziemniaczana, błonnik (w tym błonnik pszenny bezglutenowy), koncentrat białka **sojowego**, aromaty (zawierają **soję, seler**), sól, wzmacniacze smaku E621, E635, tłuszcz roślinny rzepakowy, regulator kwasowości: E270, glukoza, przyprawy (**gorczyca**), ekstrakty przypraw, koncentrat białek serwatkowych i kazeinian sodu (zawierają **mleko** łącznie z **laktozą**), maltodekstryna, ocet, substancja konserwująca: E250. Możliwa obecność: **glutenu**, **dwutlenku siarki** i **siarczynów**], • pomidor 60g, • sałata 5g, • herbata czarna 250ml. **II śniadanie:** • biszkopty 30g [mąka **pszenna**, **jaja**, cukier, cukier płynny inwertowany, skrobia ziemniaczana, emulgatory: E471, E475, E477]	• Filet z piersi kurczaka gotowany 80g [mięso z piersi kurczaka bez skóry (96,2%), olej rzepakowy rafinowany 100%, sól, majeranek], • Sos jabłkowy 50ml [woda, jabłko (28%), marchew, **seler** korzeń, mleko, mąka **pszenna**, sól], • Ziemniaki 200g, • Bukiet warzyw 120g [marchew, brokuł mrożony, kalafior mrożony, masło 82% tłuszczu (z **mleka**), cukier, sól], • woda*. **Podwieczorek:** • ryż mleczny z cynamonem 150g **[mleko** 2%, ryż biały (26,7%), masło 82% tłuszczu (z **mleka**), cukier, cynamon (0,7%)]	E202, E200; aromat, barwniki: E160b; substancje wzbogacające – witaminy A, D, E], cukier, drożdże, sól, mąka **żytnia** (1%), kwas L-askorbinowy – środek do przetwarzania mąki], • masło 15g (z **mleka**), • twaróg 80g (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii), • pasta drobiowa 30g [mięso z piersi kurczaka (75%), marchew, rosół (woda, korpusy drobiowe, marchew, **seler**, pietruszka naciowa), natka pietruszki, sól, ziele angielskie, liść laurowy], • roszponka 5g, • herbata czarna 250ml.
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1949kcal; Białko ogółem: 106,29g; Tłuszcz: 56g; Kw. tł. nas.: 30,62g; Węglowodany ogółem: 268,24g; W tym cukry: 48,33g; Błonnik: 24,91g; Sól: 5,99g		
12.07.2026 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 [oleje, tłuszcze roślinne, woda, emulgatory: E471, lecytyna rzepakowa; sól, substancje konserwujące: E202, E200; aromat, barwniki: E160b; substancje wzbogacające – witaminy A, D, E], cukier, drożdże, sól, mąka **żytnia** (1%), kwas L-askorbinowy –	• Zupa grysikowa 300ml [woda, marchew, **seler** korzeń, kasza manna **pszenna** (8,3%), korpusy z kurczaka, natka pietruszki, sól, lubczyk, ziele angielskie, liść laurowy], • Filet z piersi kurczaka gotowany 80g [mięso z piersi kurczaka bez skóry (96,2%), olej rzepakowy rafinowany 100%, sól, majeranek], • Sos jabłkowy 50ml [woda, jabłko (28%), marchew, **seler** korzeń, mleko, mąka **pszenna**, sól],	• Chleb pszenny 72g [mąka **pszenna** (77%), woda, margaryna [oleje, tłuszcze roślinne, woda, emulgatory: E471, lecytyna rzepakowa; sól, substancje konserwujące: E202, E200; aromat, barwniki: E160b; substancje wzbogacające – witaminy A, D, E], cukier, drożdże, sól, mąka **żytnia** (1%), kwas L-askorbinowy – środek do przetwarzania mąki], • masło 10g (z **mleka**), • twaróg 80g (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury

środek do przetwarzania mąki], • masło 10g (z **mleka**), • wędlina drobiowa – delikatna 40g [filet z kurczaka 90%, woda, skrobia ziemniaczana, błonnik (w tym błonnik pszenny bezglutenowy), koncentrat białka **sojowego**, aromaty (zawierają **soję, seler**), sól, wzmacniacze smaku E621, E635, tłuszcz roślinny rzepakowy, regulator kwasowości: E270, glukoza, przyprawy (**gorczyca**), ekstrakty przypraw, koncentrat białek serwatkowych i kazeinian sodu (zawierają **mleko** łącznie z **laktozą**), maltodekstryna, ocet, substancja konserwująca: E250. Możliwa obecność: **glutenu**, **dwutlenku siarki** i **siarczynów**], • pomidor 60g, • sałata 5g, • serek homogenizowany waniliowy 150g **(mleko, śmietanka,** cukier, aromat waniliowy, kultury bakterii mlekowych), • kawa zbożowa z mlekiem 250ml [woda, **mleko** (39,5%), kawa zbożowa inka (1,2%) (zboża 78% (**jęczmień, żyto**), cykoria)].	• Ziemniaki 200g, • Bukiet warzyw 120g [marchew, brokuł mrożony, kalafior mrożony, masło 82% tłuszczu (z **mleka**), cukier, sól], • woda*.	bakterii), • pasta drobiowa 30g [mięso z piersi kurczaka (75%), marchew, rosół (woda, korpusy drobiowe, marchew, **seler**, pietruszka naciowa), natka pietruszki, sól, ziele angielskie, liść laurowy], • roszponka 5g, • kawa zbożowa z mlekiem 250ml [woda, **mleko** (39,5%), kawa zbożowa inka (1,2%) (zboża 78% (**jęczmień, żyto**), cykoria)].
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1841kcal; Białko ogółem: 114,3g; Tłuszcz: 53,14g; Kw. tł. nas.: 29,58g; Węglowodany ogółem: 238,02g; W tym cukry: 67,56g; Błonnik: 23,81g; Sól: 6,12g		
12.07.2026 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 – delikatna 40g [filet z kurczaka 90%, woda, skrobia ziemniaczana, błonnik (w tym błonnik pszenny bezglutenowy), koncentrat białka **sojowego**, aromaty (zawierają **soję, seler**), sól, wzmacniacze smaku E621, E635, tłuszcz roślinny rzepakowy, regulator	• Zupa grysikowa 300ml [woda, marchew, **seler** korzeń, kasza manna **pszenna** (8,3%), korpusy z kurczaka, natka pietruszki, sól, lubczyk, ziele angielskie, liść laurowy], • Filet z piersi kurczaka duszony 80g [mięso z piersi kurczaka bez skóry (96,2%), olej rzepakowy rafinowany 100%, sól, majeranek], • Sos jabłkowy 50ml [woda, jabłko (28%), marchew, **seler** korzeń, mleko, mąka **pszenna**, sól], • Ziemniaki 200g, • 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 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), • pasta drobiowa 30g [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%)

kwasowości: E270, glukoza, przyprawy (**gorczyca**), ekstrakty przypraw, koncentrat białek serwatkowych i kazeinian sodu (zawierają **mleko** łącznie z **laktozą**), maltodekstryna, ocet, substancja konserwująca: E250. Możliwa obecność: **glutenu**, **dwutlenku siarki** i **siarczynów**], • papryka świeża 60g, • rukola 5g, • serek homogenizowany waniliowy 150g **(mleko, śmietanka,** cukier, aromat waniliowy, kultury bakterii mlekowych), • kawa zbożowa z mlekiem 250ml [woda, **mleko** (39,5%), kawa zbożowa inka (1,2%) (zboża 78% (**jęczmień, żyto**), cykoria)].		(zboża 78% (**jęczmień, żyto**), cykoria)].
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1802kcal; Białko ogółem: 102,37g; Tłuszcz: 53,85g; Kw. tł. nas.: 22,76g; Węglowodany ogółem: 239,83g; W tym cukry: 55,20g; Błonnik: 27,35g; Sól: 5,31g		
12.07.2026 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 – delikatna 50g [filet z kurczaka 90%, woda, skrobia ziemniaczana, błonnik (w tym błonnik pszenny bezglutenowy), koncentrat białka **sojowego**, aromaty (zawierają **soję, seler**), sól, wzmacniacze smaku E621, E635, tłuszcz roślinny rzepakowy, regulator kwasowości: E270, glukoza, przyprawy (**gorczyca**), ekstrakty przypraw, koncentrat białek serwatkowych i kazeinian sodu (zawierają **mleko** łącznie z **laktozą**), maltodekstryna, ocet, substancja konserwująca: E250. Możliwa obecność: **glutenu**, **dwutlenku siarki** i **siarczynów**], • papryka świeża 60g, • rukola 5g, • kawa zbożowa z mlekiem 250ml [woda, **mleko** (39,5%), kawa zbożowa inka (1,2%)	• Zupa grysikowa 300ml [woda, marchew, **seler** korzeń, kasza manna **pszenna** (8,3%), korpusy z kurczaka, natka pietruszki, sól, lubczyk, ziele angielskie, liść laurowy], • Filet z piersi kurczaka duszony 80g [mięso z piersi kurczaka bez skóry (96,2%), olej rzepakowy rafinowany 100%, sól, majeranek], • Sos jabłkowy 50ml [woda, jabłko (28%), marchew, **seler** korzeń, mleko, mąka **pszenna**, sól], • Ziemniaki 200g, • 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:** • 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 pestkami dyni i słonecznika, z sosem winegret 120g [sałata	• 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), • pasta drobiowa 30g [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)].

(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]	(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)]	
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2067kcal; Białko ogółem: 106,50g; Tłuszcz: 67,12g; Kw. tł. nas.: 27,31g; Węglowodany ogółem: 281,03g; W tym cukry: 48,35g; Błonnik: 44,18g; Sól: 8,11g		
12.07.2026 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**), • twaróg 80g (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii), • papryka świeża 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)]. **II śniadanie:** • biszkopty 30g [mąka **pszenna**, **jaja**, cukier, cukier płynny	• Zupa grysikowa 300ml [woda, marchew, **seler** korzeń, kasza manna **pszenna** (8,3%), korpusy z kurczaka, natka pietruszki, sól, lubczyk, ziele angielskie, liść laurowy], • Schab wieprzowy pieczony 70g [schab wieprzowy b/k (97,6%), olej rzepakowy rafinowany 100%, sól, majeranek, pieprz czarny mielony], • Sos własny 50ml [woda, marchew (14%), **seler** korzeń (14%), **mleko** 2%, mąka **pszenna**, sól], • Ziemniaki 200g, • 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:** • 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 pestkami dyni i słonecznika, z sosem winegret 120g	• 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 – delikatna 40g [filet z kurczaka 90%, woda, skrobia ziemniaczana, błonnik (w tym błonnik pszenny bezglutenowy), koncentrat białka **sojowego**, aromaty (zawierają **soję, seler**), sól, wzmacniacze smaku E621, E635, tłuszcz roślinny rzepakowy, regulator kwasowości: E270, glukoza, przyprawy (**gorczyca**), ekstrakty przypraw, koncentrat białek serwatkowych i kazeinian sodu (zawierają **mleko** łącznie z **laktozą**), maltodekstryna, ocet, substancja konserwująca: E250. Możliwa obecność: **glutenu**, **dwutlenku siarki** i **siarczynów**], • rukola 5g, • pomidor 60g, • kawa zbożowa z mlekiem 250ml [woda, **mleko** (39,5%),

inwertowany, skrobia ziemniaczana, emulgatory: E471, E475, E477]	[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)]	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: 2524kcal; Białko ogółem: 122,93g; Tłuszcz: 87,47g; Kw. tł. nas.: 36,83g; Węglowodany ogółem: 327,38g; W tym cukry: 76,65g; Błonnik: 33,47g; Sól: 5,36g		
* woda pitna dostępna na oddziałach		

Śniadanie II śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja
13.07.2026 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 – 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**	• 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], • Makaron z twarogiem i sosem truskawkowo-śmietanowym 330g [ser twarogowy (z **mleka**) (24,3%) truskawki mrożone (21,2%), makaron (mąka **pszenna** makaronowa) (18,2 %), śmietana 12% (śmietanka (z **mleka**), żywe kultury bakterii) (9%), 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**), • gulasz wieprzowy z warzywami 180g [łopatka wieprzowa b/k (26,7%), marchew, karkówka wieprzowa z/k (11,1%), **seler** korzeń, kalafior mrożony, pieczarki mrożone, papryka mrożona, 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**),

siarki i **siarczynów**], • ogórek świeży 60g, • sałata 5g, • kawa zbożowa z mlekiem 250ml [woda, **mleko** (39,5%), kawa zbożowa inka (1,2%) (zboża 78% (**jęczmień, żyto**), cykoria)].		cykoria)].
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2133kcal; Białko ogółem: 102,39g; Tłuszcz: 80,95g; Kw. tł. nas.: 35,58g; Węglowodany ogółem: 260,43g; W tym cukry: 62,85g; Błonnik: 23,97g; Sól: 5,16g		
13.07.2026 Dieta łatwostrawna		
• Kasza jęczmienna na mleku 300ml [**mleko** (78,1%), woda, kasza **jęczmienna** (6,3%), sól], • chleb pszenny 72g [mąka **pszenna** (77%), woda, margaryna [oleje, tłuszcze roślinne, woda, emulgatory: E471, lecytyna rzepakowa; sól, substancje konserwujące: E202, E200; aromat, barwniki: E160b; substancje wzbogacające – witaminy A, D, E], cukier, drożdże, sól, mąka **żytnia** (1%), kwas L-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, • 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], • 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], • woda*.	• Chleb pszenny 72g [mąka **pszenna** (77%), woda, margaryna [oleje, tłuszcze roślinne, woda, emulgatory: E471, lecytyna rzepakowa; sól, substancje konserwujące: E202, E200; aromat, barwniki: E160b; substancje wzbogacające – witaminy A, D, E], cukier, drożdże, sól, mąka **żytnia** (1%), kwas L-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], • 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: 2138kcal; Białko ogółem: 98,91g; Tłuszcz: 63,38g; Kw. tł. nas.: 32,35g; Węglowodany ogółem: 304,82g; W tym cukry: 66,43g; Błonnik: 28,83g; Sól: 6,28g		
13.07.2026 Dieta łatwostrawna – dzieci		
• Kasza jęczmienna na mleku 300ml [**mleko** (78,1%), woda, kasza **jęczmienna** (6,3%), sól], • chleb pszenny 72g [mąka **pszenna** (77%), woda,	• Zupa jarzynowa 300ml [woda, ziemniaki, marchew, **mleko** 2%, **seler** korzeń, brokuł mrożony, kalafior mrożony, korpusy z kurczaka, mąka **pszenna**, natka pietruszki,	• Chleb pszenny 72g [mąka **pszenna** (77%), woda, margaryna [oleje, tłuszcze roślinne, woda, emulgatory: E471, lecytyna rzepakowa; sól, substancje konserwujące:

margaryna [oleje, tłuszcze roślinne, woda, emulgatory: E471, lecytyna rzepakowa; sól, substancje konserwujące: E202, E200; aromat, barwniki: E160b; substancje wzbogacające – witaminy A, D, E], cukier, drożdże, sól, mąka **żytnia** (1%), kwas L-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:** • kaszka manna z musem owocowym 150g **[mleko** 2%, kasza manna **pszenna** (15,4%), dżem truskawkowy (truskawki 40%, cukier, woda, substancja żelująca: pektyny, substancja zagęszczająca: guma guar, regulator kwasowości: kwas cytrynowy) (5,1%), cukier, sól] •	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], • 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], • woda*. **Podwieczorek:** • jabłko pieczone 200g	E202, E200; aromat, barwniki: E160b; substancje wzbogacające – witaminy A, D, E], cukier, drożdże, sól, mąka **żytnia** (1%), kwas L-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], • kefir naturalny 200g [**mleko**, białka **mleka**, kultury bakterii (Lactococcus lactis, Leuconostoc, Lactobacillus, mikroflora ziarna kefirowego), drożdże kefirowe], • herbata czarna 250ml.
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2320kcal; Białko ogółem: 100,54g; Tłuszcz: 62,56g; Kw. tł. nas.: 31,30g; Węglowodany ogółem: 353,56g; W tym cukry: 89,90g; Błonnik: 32,89g; Sól: 7,38g		
13.07.2026 Dieta niskotłuszczowa		
• Kasza jęczmienna na mleku 300ml [**mleko** (78,1%), woda, kasza **jęczmienna** (6,3%), sól], • chleb pszenny 72g [mąka **pszenna** (77%), woda, margaryna [oleje, tłuszcze roślinne, woda, emulgatory: E471, lecytyna rzepakowa; sól, substancje konserwujące: E202, E200;	• 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	• Chleb pszenny 72g [mąka **pszenna** (77%), woda, margaryna [oleje, tłuszcze roślinne, woda, emulgatory: E471, lecytyna rzepakowa; sól, substancje konserwujące: E202, E200; aromat, barwniki: E160b; substancje wzbogacające – witaminy A, D, E], cukier, drożdże, sól, mąka **żytnia** (1%), kwas L-

aromat, barwniki: E160b; substancje wzbogacające – witaminy A, D, E], cukier, drożdże, sól, mąka **żytnia** (1%), kwas L-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)].	ziemniaczana, sól], • Sos pomidorowy 50ml [woda, marchew, **seler** korzeń, koncentrat pomidorowy 30% (7%), **mleko** 2%, mąka **pszenna**, sól, cukier], • 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], • woda*.	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], • 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: 2064kcal; Białko ogółem: 98,83g; Tłuszcz: 55,12g; Kw. tł. nas.: 26,87g; Węglowodany ogółem: 104,74g; W tym cukry: 66,37g; Błonnik: 28,83g; Sól: 6,28g		
13.07.2026 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, błonnik **sojowy**, regulatory kwasowości: E331, E262, sól, wzmacniacz smaku: E621, przeciwutleniacze: E316, E300, glukoza, przyprawy, ekstrakty	• 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], • 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,	• 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], • kefir naturalny 200g [**mleko**, białka **mleka**, kultury bakterii (Lactococcus lactis,

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, • sałata 5g, • kawa zbożowa z mlekiem 250ml [woda, **mleko** (39,5%), kawa zbożowa inka (1,2%) (zboża 78% (**jęczmień, żyto**), cykoria)].	substancja zagęszczająca: guma guar, regulator kwasowości: kwas cytrynowy) (5,5%), cukier], • woda*.	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: 2233kcal; Białko ogółem: 108,45g; Tłuszcz: 65,85g; Kw. tł. nas.: 26,69g; Węglowodany ogółem: 314,42g; W tym cukry: 65,31g; Błonnik: 30,06g; Sól: 5,62g		
13.07.2026 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**], • ogórek świeży 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-askorbinowy],	• 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], • Budyń śmietankowy 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]	• 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**), • 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], • 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)].

• 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]		
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2459kcal; Białko ogółem: 110,90g; Tłuszcz: 74,52g; Kw. tł. nas.: 31,96g; Węglowodany ogółem: 357,61g; W tym cukry: 54,65g; Błonnik: 49,72g; Sól: 8,41g		
13.07.2026 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**], • ogórek świeży 60g, • sałata 5g, • kawa zbożowa z mlekiem 250ml [woda, **mleko** (39,5%), kawa zbożowa inka (1,2%) (zboża 78% (**jęczmień, żyto**), cykoria)]. **II śniadanie:** • kaszka manna z musem owocowym 150g **[mleko** 2%, kasza manna	• 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], • Makaron z twarogiem i sosem truskawkowo-śmietanowym 330g [ser twarogowy (z **mleka**) (24,3%) truskawki mrożone (21,2%), makaron (mąka **pszenna** makaronowa) (18,2 %), śmietana 12% (śmietanka (z **mleka**), żywe kultury bakterii) (9%), cukier, sól], • woda*. **Podwieczorek:** • jabłko świeże 200g	• 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 wieprzowy z warzywami 180g [łopatka wieprzowa b/k (26,7%), marchew, karkówka wieprzowa z/k (11,1%), **seler** korzeń, kalafior mrożony, pieczarki mrożone, papryka mrożona, 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)], • ryż na mleku 300ml [**mleko** (75,8%), woda, ryż biały długoziarnisty (9,1%), sól].

pszenna (15,4%), dżem truskawkowy (truskawki 40%, cukier, woda, substancja żelująca: pektyny, substancja zagęszczająca: guma guar, regulator kwasowości: kwas cytrynowy) (5,1%), cukier, sól]		
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2680kcal; Białko ogółem: 121,46g; Tłuszcz: 90,36g; Kw. tł. nas.: 40,53g; Węglowodany ogółem: 359,73g; W tym cukry: 110,33g; Błonnik: 29,53g; Sól: 6,59g		
* woda pitna dostępna na oddziałach		

Śniadanie **II śniadanie**	**Obiad** **Podwieczorek**	**Kolacja**
14.07.2026 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**), • 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, • 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], • Gołąbek z mięsem wieprzowo-drobiowym z ryżem zawijany w kapuście w sosie pomidorowym 290g [kapusta biała, łopatka wieprzowa b/k (14,3%), mięso z piersi kurczaka bez skóry (5,7%), ryż biały, **jaja** kurze, śmietana 18% (śmietanka (z **mleka**), stabilizator: karagen, emulgator: E471), cebula, koncentrat pomidorowy 30%, olej rzepakowy rafinowany 100%, mąka **pszenna**, sól, pieprz czarny mielony], • Ziemniaki 200g, • Jabłko świeże 200g, • 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**), • twaróg 80g (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii) • **jajo** gotowane 1 szt. • pomidor 60g, • kawa zbożowa z mlekiem 250ml [woda, **mleko** (39,5%), kawa zbożowa inka (1,2%) (zboża 78% (**jęczmień, żyto**), cykoria)].
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2206kcal; Białko ogółem: 105,85g; Tłuszcz: 78,95g; Kw. tł. nas.: 33,79g; Węglowodany ogółem: 282,27g; W tym cukry: 71,61g; Błonnik: 30,96g; Sól: 4,36g		

14.07.2026 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 [oleje, tłuszcze roślinne, woda, emulgatory: E471, lecytyna rzepakowa; sól, substancje konserwujące: E202, E200; aromat, barwniki: E160b; substancje wzbogacające – witaminy A, D, E], cukier, drożdże, sól, mąka **żytnia** (1%), kwas L-askorbinowy – środek do przetwarzania mąki], • masło 15g (z **mleka**), • twaróg 80g (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii), • sałata 5g, • 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)].	• 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], • Pulpet drobiowy z warzywami gotowany 100g [mięso z piersi kurczaka bez skóry (58,8%), chleb pszenny (mąka **pszenna** (77%), woda, margaryna (oleje, tłuszcze roślinne, woda, emulgatory: E471, lecytyna rzepakowa; sól, substancje konserwujące: E202, E200; aromat, barwniki: E160b; substancje wzbogacające – witaminy A, D, E], cukier, drożdże, sól, mąka **żytnia** (1%), kwas L-askorbinowy – środek do przetwarzania mąki), **jaja** kurze, marchew (6,5%), **seler** korzeń (6,5%), 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], • Ziemniaki 200g, • Marchewka gotowana 120g [marchew (95%), masło 82% tłuszczu (z **mleka**), cukier, sól], • woda*.	• Chleb pszenny 72g [mąka **pszenna** (77%), woda, margaryna [oleje, tłuszcze roślinne, woda, emulgatory: E471, lecytyna rzepakowa; sól, substancje konserwujące: E202, E200; aromat, barwniki: E160b; substancje wzbogacające – witaminy A, D, E], cukier, drożdże, sól, mąka **żytnia** (1%), kwas L-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**], • **jajo** gotowane 1 szt. • pomidor 60g, • kawa zbożowa z mlekiem 250ml [woda, **mleko** (39,5%), kawa zbożowa inka (1,2%) (zboża 78% (**jęczmień, żyto**), cykoria)].
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1919kcal; Białko ogółem: 101,59g; Tłuszcz: 62,94g; Kw. tł. nas.: 34,83g; Węglowodany ogółem: 248,82g; W tym cukry: 61,42g; Błonnik: 25,75g; Sól: 5,66g		
14.07.2026 Dieta łatwostrawna – dzieci		
• 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 [oleje, tłuszcze roślinne, woda, emulgatory: E471, lecytyna rzepakowa; sól, substancje konserwujące: E202, E200; aromat, barwniki: E160b; substancje wzbogacające – witaminy A, D, E], cukier, drożdże, sól, mąka **żytnia** (1%), kwas L-askorbinowy – środek do przetwarzania mąki], • masło 15g (z **mleka**),	• 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], • Pulpet drobiowy z warzywami gotowany 100g [mięso z piersi kurczaka bez skóry (58,8%), chleb pszenny (mąka **pszenna** (77%), woda, margaryna (oleje, tłuszcze roślinne, woda, emulgatory:	• Chleb pszenny 72g [mąka **pszenna** (77%), woda, margaryna [oleje, tłuszcze roślinne, woda, emulgatory: E471, lecytyna rzepakowa; sól, substancje konserwujące: E202, E200; aromat, barwniki: E160b; substancje wzbogacające – witaminy A, D, E], cukier, drożdże, sól, mąka **żytnia** (1%), kwas L-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

• twaróg 80g (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii), • sałata 5g, • dżem owocowy 30g [truskawki 40%, cukier, woda, substancja żelująca- pektyny, substancja zagęszczająca – guma guar, regulator kwasowości – kwas cytrynowy], • herbata czarna 250ml. **II śniadanie:** • kisiel owocowy 150g [woda, kisiel owocowy (skrobia ziemniaczana, skrobia kukurydziana, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, aromat, sól, suszony koncentrat soku wiśniowego 0,1%, barwnik: kwas karminowy), cukier] • jogurt naturalny 10g [**mleko**, białka **mleka**, żywe kultury bakterii jogurtowych]	E471, lecytyna rzepakowa; sól, substancje konserwujące: E202, E200; aromat, barwniki: E160b; substancje wzbogacające – witaminy A, D, E], cukier, drożdże, sól, mąka **żytnia** (1%), kwas L-askorbinowy – środek do przetwarzania mąki), **jaja** kurze, marchew (6,5%), **seler** korzeń (6,5%), 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], • Ziemniaki 200g, • Marchewka gotowana 120g [marchew (95%), masło 82% tłuszczu (z **mleka**), cukier, sól], • woda*. **Podwieczorek:** • jogurt owocowy 150g **[mleko**, truskawki – 9%, cukier, skrobia, stabilizator: pektyny, koncentrat: z marchwi i soku z buraka ćwikłowego, aromat, żywe kultury bakterii jogurtowych]	**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**], • **jajo** gotowane 1 szt. • pomidor 60g, • herbata czarna 250ml.
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2019kcal; Białko ogółem: 100,97g; Tłuszcz: 59,37g; Kw. tł. nas.: 32,72g; Węglowodany ogółem: 283,46g; W tym cukry: 72,21g; Błonnik: 24,99g; Sól: 5,61g		
14.07.2026 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 [oleje, tłuszcze roślinne, woda, emulgatory: E471, lecytyna rzepakowa; sól, substancje konserwujące: E202, E200; aromat, barwniki: E160b; substancje wzbogacające – witaminy A, D, E], cukier, drożdże, sól, mąka **żytnia** (1%), kwas L-askorbinowy – środek do przetwarzania mąki], • masło 10g (z **mleka**), • twaróg 80g (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii), • sałata 5g, • dżem owocowy 30g [truskawki 40%, cukier, woda, substancja żelująca- pektyny,	• 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], • Pulpet drobiowy z warzywami gotowany 100g [mięso z piersi kurczaka bez skóry (58,8%), chleb pszenny (mąka **pszenna** (77%), woda, margaryna (oleje, tłuszcze roślinne, woda, emulgatory: E471, lecytyna rzepakowa; sól, substancje konserwujące: E202, E200; aromat, barwniki: E160b; substancje wzbogacające – witaminy A, D, E], cukier, drożdże, sól, mąka **żytnia** (1%), kwas L-askorbinowy – środek do	• Chleb pszenny 72g[mąka **pszenna** (77%), woda, margaryna [oleje, tłuszcze roślinne, woda, emulgatory: E471, lecytyna rzepakowa; sól, substancje konserwujące: E202, E200; aromat, barwniki: E160b; substancje wzbogacające – witaminy A, D, E], cukier, drożdże, sól, mąka **żytnia** (1%), kwas L-askorbinowy – środek do przetwarzania mąki], • 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:

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)].	przetwarzania mąki), **jaja** kurze, marchew (6,5%), **seler** korzeń (6,5%), 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], • Ziemniaki 200g, • Marchewka gotowana 120g [marchew (95%), masło 82% tłuszczu (z **mleka**), cukier, sól], • woda*.	glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu. Produkt może zawierać: **gluten**, **mleko**, **gorczycę**], • **jajo** gotowane 1 szt. • pomidor 60g, • kawa zbożowa z mlekiem 250ml [woda, **mleko** (39,5%), kawa zbożowa inka (1,2%) (zboża 78% (**jęczmień, żyto**), cykoria)].
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1825kcal; Białko ogółem: 104,80g; Tłuszcz: 50,23g; Kw. tł. nas.: 27,92g; Węglowodany ogółem: 250,77g; W tym cukry: 62,39g; Błonnik: 26,59g; Sól: 5,78g		
14.07.2026 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**), • twaróg 80g (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii), • papryka świeża 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], • Pulpet drobiowy z warzywami duszony 100g [mięso z piersi kurczaka bez skóry (58,8%), chleb pszenny (mąka **pszenna** (77%), woda, margaryna (oleje, tłuszcze roślinne, woda, emulgatory: E471, lecytyna rzepakowa; sól, substancje konserwujące: E202, E200; aromat, barwniki: E160b; substancje wzbogacające – witaminy A, D, E], cukier, drożdże, sól, mąka **żytnia** (1%), kwas L-askorbinowy – środek do przetwarzania mąki), **jaja** kurze, marchew (6,5%), **seler** korzeń (6,5%), 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], • 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,	• 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**], • **jajo** gotowane 1 szt. • pomidor 60g, • kawa zbożowa z mlekiem 250ml [woda, **mleko** (39,5%), kawa zbożowa inka (1,2%) (zboża 78% (**jęczmień, żyto**), cykoria)].

	• przeciwutleniacz (sól wapniowo-disodowa EDTA), regulator kwasowości (kw. cytrynowy), olej rzepakowy rafinowany 100%, natka pietruszki, cukier, sól, kwasek cytrynowy] • woda*.	
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2002kcal; Białko ogółem: 108,94g; Tłuszcz: 68,31g; Kw. tł. nas.: 27,27g; Węglowodany ogółem: 249,39g; W tym cukry: 50,14g; Błonnik: 26,41g; Sól: 4,67g		
14.07.2026 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), • papryka świeża 60g, • rukola 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**), • sałatka z buraka 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 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], • Pulpet drobiowy z warzywami duszony 100g [mięso z piersi kurczaka bez skóry (58,8%), chleb pszenny (mąka **pszenna** (77%), woda, margaryna (oleje, tłuszcze roślinne, woda, emulgatory: E471, lecytyna rzepakowa; sól, substancje konserwujące: E202, E200; aromat, barwniki: E160b; substancje wzbogacające – witaminy A, D, E], cukier, drożdże, sól, mąka **żytnia** (1%), kwas L-askorbinowy – środek do przetwarzania mąki), **jaja** kurze, marchew (6,5%), **seler** korzeń (6,5%), 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], • 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 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**], • **jajo** gotowane 1 szt. • pomidor 60g, • kawa zbożowa z mlekiem 250ml [woda, **mleko** (39,5%), kawa zbożowa inka (1,2%) (zboża 78% (**jęczmień, żyto**), cykoria)].

	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**), • bukiet warzyw 120g [marchew, brokuł mrożony, kalafior mrożony, masło 82% tłuszczu (z **mleka**), cukier, sól]	
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2244kcal; Białko ogółem: 111,78g; Tłuszcz: 77,01g; Kw. tł. nas.: 33,41g; Węglowodany ogółem: 295,76g; W tym cukry: 56,39g; Błonnik: 44,23g; Sól: 6,49g		
14.07.2026 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**), • 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, • rukola 5g, • kawa zbożowa z mlekiem 250ml [woda, **mleko** (39,5%), kawa zbożowa inka (1,2%) (zboża 78% (**jęczmień, żyto**), cykoria)]. **II śniadanie:** • kisiel owocowy 150g [woda, kisiel owocowy (skrobia ziemniaczana, skrobia kukurydziana, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, aromat,	• 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], • Gołąbek z mięsem wieprzowo-drobiowym z ryżem zawijany w kapuście w sosie pomidorowym 290g [kapusta biała, łopatka wieprzowa b/k (14,3%), mięso z piersi kurczaka bez skóry (5,7%), ryż biały, **jaja** kurze, śmietana 18% (śmietanka (z **mleka**), stabilizator: karagen, emulgator: E471), cebula, koncentrat pomidorowy 30%, olej rzepakowy rafinowany 100%, mąka **pszenna**, sól, pieprz czarny mielony], • Ziemniaki 200g, • Jabłko świeże 200g, • woda*. **Podwieczorek:** • jogurt owocowy 150g **[mleko**, truskawki – 9%, cukier, skrobia, stabilizator: pektyny, koncentrat: z marchwi i soku z buraka ćwikłowego, aromat, żywe kultury bakterii jogurtowych]	• 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) • **jajo** gotowane 1 szt. • pomidor 60g, • 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]

sól, suszony koncentrat soku wiśniowego 0,1%, barwnik: kwas karminowy), cukier] • jogurt naturalny 10g [**mleko**, białka **mleka**, żywe kultury bakterii jogurtowych]		
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2676kcal; Białko ogółem: 124,39g; Tłuszcz: 86,25g; Kw. tł. nas.: 37,38g; Węglowodany ogółem: 365,78g; W tym cukry: 104,68g; Błonnik: 32,71g; Sól: 4,69g		
* woda pitna dostępna na oddziałach		

Śniadanie **II śniadanie**	**Obiad** **Podwieczorek**	**Kolacja**
15.07.2026 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**), • wędlina drobiowa – delikatna 40g [filet z kurczaka 90%, woda, skrobia ziemniaczana, błonnik (w tym błonnik pszenny bezglutenowy), koncentrat białka **sojowego**, aromaty (zawierają **soję, seler**), sól, wzmacniacze smaku E621, E635, tłuszcz roślinny rzepakowy, regulator kwasowości: E270, glukoza, przyprawy (**gorczyca**), ekstrakty przypraw, koncentrat białek serwatkowych i kazeinian sodu (zawierają **mleko** łącznie z **laktozą**), maltodekstryna, ocet, substancja konserwująca: E250. Możliwa obecność: **glutenu**, **dwutlenku siarki** i **siarczynów**.], • ogórek świeży 60g, • sałata 5g, • kawa zbożowa z mlekiem 250ml [woda, **mleko** (39,5%), kawa zbożowa inka (1,2%) (zboża 78% (**jęczmień, żyto**), cykoria)].	• Zupa Minestrone 300ml [woda, ziemniaki, marchew, **seler** korzeń, korpusy z kurczaka, kapusta biała, fasola sucha, fasola szparagowa mrożona, ryż biały długoziarnisty, śmietana 18% (śmietanka (z **mleka**), stabilizator: karagen, emulgator: E471), koncentrat pomidorowy 30%, groszek konserwowy (groszek zielony, woda, sól), natka pietruszki, sól, lubczyk, ziele angielskie, liść laurowy], • Pierogi leniwe z cukrem i cynamonem 250g [ser twarogowy półtłusty (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii) (47,2%), ziemniaki, mąka **pszenna**, **jajo** kurze, mąka ziemniaczana, cukier, masło 82% tłuszczu (z **mleka**), cynamon, cukier wanilinowy (cukier, aromat, ekstrakt z wanilii), 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**), • budyń wieprzowy w sosie warzywnym 180g [łopatka wieprzowa b/k (26,7%), marchew, karkówka wieprzowa z/k (11,1%), **seler** korzeń, kalafior mrożony, **jajo** kurze, pieczarki mrożone, papryka mrożona, koncentrat pomidorowy 30%, olej rzepakowy rafinowany 100%, mąka **pszenna**, natka pietruszki, sól, majeranek], • 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: 2400kcal; Białko ogółem: 122,37g; Tłuszcz: 88,31g; Kw. tł. nas.: 39,99g; Węglowodany ogółem: 292,75g; W tym cukry: 71,98g; Błonnik: 32,68g; Sól: 4,83g		

15.07.2026 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 [oleje, tłuszcze roślinne, woda, emulgatory: E471, lecytyna rzepakowa; sól, substancje konserwujące: E202, E200; aromat, barwniki: E160b; substancje wzbogacające – witaminy A, D, E], cukier, drożdże, sól, mąka **żytnia** (1%), kwas L-askorbinowy – środek do przetwarzania mąki], • masło 15g (z **mleka**), • wędlina drobiowa – delikatna 40g [filet z kurczaka 90%, woda, skrobia ziemniaczana, błonnik (w tym błonnik pszenny bezglutenowy), koncentrat białka **sojowego**, aromaty (zawierają **soję, seler**), sól, wzmacniacze smaku E621, E635, tłuszcz roślinny rzepakowy, regulator kwasowości: E270, glukoza, przyprawy (**gorczyca**), ekstrakty przypraw, koncentrat białek serwatkowych i kazeinian sodu (zawierają **mleko** łącznie z **laktozą**), maltodekstryna, ocet, substancja konserwująca: E250. Możliwa obecność: **glutenu**, **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)].	• 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 [mięso z piersi kurczaka bez skóry (58,8%), szpinak mrożony (13,1%), chleb pszenny (mąka pszenna (77%), woda, margaryna (oleje, tłuszcze roślinne, woda, emulgatory: E471, lecytyna rzepakowa; sól, substancje konserwujące: E202, E200; aromat, barwniki: E160b; substancje wzbogacające – witaminy A, D, E], cukier, drożdże, sól, mąka żytnia (1%), kwas L-askorbinowy – środek do przetwarzania mąki), **jaja** kurze, 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*.	• Chleb pszenny 72g [mąka **pszenna** (77%), woda, margaryna [oleje, tłuszcze roślinne, woda, emulgatory: E471, lecytyna rzepakowa; sól, substancje konserwujące: E202, E200; aromat, barwniki: E160b; substancje wzbogacające – witaminy A, D, E], cukier, drożdże, sól, mąka **żytnia** (1%), kwas L-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], • 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: 1886kcal; Białko ogółem: 86,89g; Tłuszcz: 63,88g; Kw. tł. nas.: 33,88g; Węglowodany ogółem: 257,16g; W tym cukry: 56,89g; Błonnik: 33,88g; Sól: 7,72g		
15.07.2026 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 [oleje, tłuszcze roślinne, woda, emulgatory: E471, lecytyna rzepakowa; sól, substancje konserwujące: E202, E200; aromat, barwniki: E160b; substancje wzbogacające – witaminy A, D, E], cukier,	• 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	• Chleb pszenny 72g [mąka **pszenna** (77%), woda, margaryna [oleje, tłuszcze roślinne, woda, emulgatory: E471, lecytyna rzepakowa; sól, substancje konserwujące: E202, E200; aromat, barwniki: E160b; substancje wzbogacające – witaminy A, D, E], cukier, drożdże, sól, mąka **żytnia** (1%), kwas L-askorbinowy – środek do przetwarzania mąki], • masło 15g (z **mleka**),

drożdże, sól, mąka **żytnia** (1%), kwas L-askorbinowy – środek do przetwarzania mąki], • masło 15g (z **mleka**), • wędlina drobiowa – delikatna 40g [filet z kurczaka 90%, woda, skrobia ziemniaczana, błonnik (w tym błonnik pszenny bezglutenowy), koncentrat białka **sojowego**, aromaty (zawierają **soję, seler**), sól, wzmacniacze smaku E621, E635, tłuszcz roślinny rzepakowy, regulator kwasowości: E270, glukoza, przyprawy (**gorczyca**), ekstrakty przypraw, koncentrat białek serwatkowych i kazeinian sodu (zawierają **mleko** łącznie z **laktozą**), maltodekstryna, ocet, substancja konserwująca: E250. Możliwa obecność: **glutenu**, **dwutlenku siarki** i **siarczynów**.], • pomidor 60g, • roszponka 5g, • herbata czarna 250ml. **II śniadanie:** • serek waniliowy 150g **(mleko, śmietanka,** cukier, aromat waniliowy, kultury bakterii mlekowych)	szpinakiem gotowany 100g [mięso z piersi kurczaka bez skóry (58,8%), szpinak mrożony (13,1%), chleb pszenny (mąka pszenna (77%), woda, margaryna (oleje, tłuszcze roślinne, woda, emulgatory: E471, lecytyna rzepakowa; sól, substancje konserwujące: E202, E200; aromat, barwniki: E160b; substancje wzbogacające – witaminy A, D, E], cukier, drożdże, sól, mąka żytnia (1%), kwas L-askorbinowy – środek do przetwarzania mąki), **jaja** kurze, 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:** • biszkopty 30g [mąka **pszenna**, **jaja**, cukier, cukier płynny inwertowany, skrobia ziemniaczana, emulgatory: E471, E475, E477]	• 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], • jogurt naturalny 150g [**mleko**, białka **mleka**, żywe kultury bakterii jogurtowych], • herbata czarna 250ml.
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2065kcal; Białko ogółem: 94,56g; Tłuszcz: 68,71g; Kw. tł. nas.: 36,45g; Węglowodany ogółem: 284,02g; W tym cukry: 66,59g; Błonnik: 33,49g; Sól: 7,77g		
15.07.2026 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 [oleje, tłuszcze roślinne, woda, emulgatory: E471, lecytyna rzepakowa; sól, substancje konserwujące: E202, E200; aromat, barwniki: E160b; substancje wzbogacające – witaminy A, D, E], cukier, drożdże, sól, mąka **żytnia** (1%), kwas L-askorbinowy – środek do przetwarzania mąki], • masło 10g (z **mleka**), • wędlina drobiowa – delikatna 40g [filet z kurczaka 90%, woda, skrobia ziemniaczana, błonnik (w tym błonnik pszenny bezglutenowy),	• 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 [mięso z piersi kurczaka bez skóry (58,8%), szpinak mrożony (13,1%), chleb pszenny (mąka pszenna (77%), woda, margaryna (oleje, tłuszcze roślinne, woda, emulgatory: E471, lecytyna rzepakowa; sól, substancje konserwujące:	• Chleb pszenny 72g [mąka **pszenna** (77%), woda, margaryna [oleje, tłuszcze roślinne, woda, emulgatory: E471, lecytyna rzepakowa; sól, substancje konserwujące: E202, E200; aromat, barwniki: E160b; substancje wzbogacające – witaminy A, D, E], cukier, drożdże, sól, mąka **żytnia** (1%), kwas L-askorbinowy – środek do przetwarzania mąki], • masło 10g (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

koncentrat białka **sojowego**, aromaty (zawierają **soję, seler**), sól, wzmacniacze smaku E621, E635, tłuszcz roślinny rzepakowy, regulator kwasowości: E270, glukoza, przyprawy (**gorczyca**), ekstrakty przypraw, koncentrat białek serwatkowych i kazeinian sodu (zawierają **mleko** łącznie z **laktozą**), maltodekstryna, ocet, substancja konserwująca: E250. Możliwa obecność: **glutenu**, **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)].	E202, E200; aromat, barwniki: E160b; substancje wzbogacające – witaminy A, D, E], cukier, drożdże, sól, mąka żytnia (1%), kwas L-askorbinowy – środek do przetwarzania mąki), **jaja** kurze, 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*.	EDTA), regulator kwasowości (kwasek cytrynowy), jogurt naturalny (**mleko**, białka **mleka**, żywe kultury bakterii jogurtowych), 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: 1812kcal; Białko ogółem: 86,81g; Tłuszcz: 55,62g; Kw. tł. nas.: 28,40g; Węglowodany ogółem: 257,08g; W tym cukry: 56,83g; Błonnik: 33,08g; Sól: 7,82g		
15.07.2026 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 – delikatna 40g [filet z kurczaka 90%, woda, skrobia ziemniaczana, błonnik (w tym błonnik pszenny bezglutenowy), koncentrat białka **sojowego**, aromaty (zawierają **soję, seler**), sól, wzmacniacze smaku E621, E635, tłuszcz roślinny rzepakowy, regulator kwasowości: E270, glukoza, przyprawy (**gorczyca**), ekstrakty przypraw, koncentrat białek serwatkowych i kazeinian sodu (zawierają **mleko** łącznie z **laktozą**), maltodekstryna, ocet, substancja konserwująca: E250. Możliwa obecność: **glutenu**, **dwutlenku siarki** i **siarczynów**.], • ogórek świeży 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 [mięso z piersi kurczaka bez skóry (58,8%), szpinak mrożony (13,1%), chleb pszenny (mąka pszenna (77%), woda, margaryna (oleje, tłuszcze roślinne, woda, emulgatory: E471, lecytyna rzepakowa; sól, substancje konserwujące: E202, E200; aromat, barwniki: E160b; substancje wzbogacające – witaminy A, D, E], cukier, drożdże, sól, mąka żytnia (1%), kwas L-askorbinowy – środek do przetwarzania mąki), **jaja** kurze, 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],	• 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, 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], • 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)].

• sałata 5g, • kawa zbożowa z mlekiem 250ml [woda, **mleko** (39,5%), kawa zbożowa inka (1,2%) (zboża 78% (**jęczmień, żyto**), cykoria)].	• Ziemniaki 200g, • Surówka z marchwi 120g [marchew (77,7%), jabłko, śmietana 12% (śmietanka (z **mleka**), żywe kultury bakterii mlekowych), natka pietruszki, cukier, kwasek cytrynowy, sól] • woda*.	
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2044kcal; Białko ogółem: 92,36g; Tłuszcz: 70,01g; Kw. tł. nas.: 27,45g; Węglowodany ogółem: 276,75g; W tym cukry: 61,76g; Błonnik: 34,24g; Sól: 6,13g		
15.07.2026 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 – delikatna 50g [filet z kurczaka 90%, woda, skrobia ziemniaczana, błonnik (w tym błonnik pszenny bezglutenowy), koncentrat białka **sojowego**, aromaty (zawierają **soję, seler**), sól, wzmacniacze smaku E621, E635, tłuszcz roślinny rzepakowy, regulator kwasowości: E270, glukoza, przyprawy (**gorczyca**), ekstrakty przypraw, koncentrat białek serwatkowych i kazeinian sodu (zawierają **mleko** łącznie z **laktozą**), maltodekstryna, ocet, substancja konserwująca: E250. Możliwa obecność: **glutenu**, **dwutlenku siarki** i **siarczynów**.], • ogórek świeży 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-askorbinowy], • masło 5g (z **mleka**), • pomidor z cebulą 120g [pomidor (88,9%), cebula (7,4%), olej rzepakowy rafinowany 100%, natka pietruszki, sól]	• 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 [mięso z piersi kurczaka bez skóry (58,8%), szpinak mrożony (13,1%), chleb pszenny (mąka pszenna (77%), woda, margaryna (oleje, tłuszcze roślinne, woda, emulgatory: E471, lecytyna rzepakowa; sól, substancje konserwujące: E202, E200; aromat, barwniki: E160b; substancje wzbogacające – witaminy A, D, E], cukier, drożdże, sól, mąka żytnia (1%), kwas L-askorbinowy – środek do przetwarzania mąki), **jaja** kurze, 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 z marchwi 120g [marchew (77,7%), jabłko, śmietana 12% (śmietanka (z **mleka**), żywe kultury bakterii mlekowych), natka pietruszki, cukier, kwasek cytrynowy, sól] • woda*. **Podwieczorek:** • Chleb graham 40g [mąka **pszenna** graham (56%), woda, mąka **pszenna** (14%), sól, drożdże, środek do przetwarzania mąki – kwas L-	• 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 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], • 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)].

	askorbinowy], • masło 5g (z **mleka**), • pasta twarogowa 20g (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii), • roszponka 5g.	
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2220kcal; Białko ogółem: 98,49g; Tłuszcz: 74,88g; Kw. tł. nas.: 31,78g; Węglowodany ogółem: 309,17g; W tym cukry: 54,92g; Błonnik: 46,14g; Sól: 8,61g		
15.07.2026 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**), • wędlina drobiowa – delikatna 40g [filet z kurczaka 90%, woda, skrobia ziemniaczana, błonnik (w tym błonnik pszenny bezglutenowy), koncentrat białka **sojowego**, aromaty (zawierają **soję, seler**), sól, wzmacniacze smaku E621, E635, tłuszcz roślinny rzepakowy, regulator kwasowości: E270, glukoza, przyprawy (**gorczyca**), ekstrakty przypraw, koncentrat białek serwatkowych i kazeinian sodu (zawierają **mleko** łącznie z **laktozą**), maltodekstryna, ocet, substancja konserwująca: E250. Możliwa obecność: **glutenu**, **dwutlenku siarki** i **siarczynów**.], • ogórek świeży 60g, • sałata 5g, • kawa zbożowa z mlekiem 250ml [woda, **mleko** (39,5%), kawa zbożowa inka (1,2%) (zboża 78% (**jęczmień, żyto**), cykoria)]. **II śniadanie:** • serek waniliowy 150g **(mleko, śmietanka,** cukier, aromat waniliowy, kultury bakterii mlekowych)	• Zupa Minestrone 300ml [woda, ziemniaki, marchew, **seler** korzeń, korpusy z kurczaka, kapusta biała, fasola sucha, fasola szparagowa mrożona, ryż biały długoziarnisty, śmietana 18% (śmietanka (z **mleka**), stabilizator: karagen, emulgator: E471), koncentrat pomidorowy 30%, groszek konserwowy (groszek zielony, woda, sól), natka pietruszki, sól, lubczyk, ziele angielskie, liść laurowy], • Pierogi leniwe z cukrem i cynamonem 250g [ser twarogowy półtłusty (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii) (47,2%), ziemniaki, mąka **pszenna**, **jajo** kurze, mąka ziemniaczana, cukier, masło 82% tłuszczu (z **mleka**), cynamon, cukier wanilinowy (cukier, aromat, ekstrakt z wanilii), 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:** • 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**), • budyń wieprzowy w sosie warzywnym 180g [łopatka wieprzowa b/k (26,7%), marchew, karkówka wieprzowa z/k (11,1%), **seler** korzeń, kalafior mrożony, pieczarki mrożone, papryka mrożona, **jajo** kurze, koncentrat pomidorowy 30%, olej rzepakowy rafinowany 100%, mąka **pszenna**, natka pietruszki, sól, majeranek], • 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)], • makaron na mleku 300ml [**mleko** (75,8%), woda, makaron (mąka makaronowa **pszenna**) (9,1%), sól].
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2940kcal; Białko ogółem: 148,42g; Tłuszcz: 102,64g; Kw. tł. nas.: 48,01g; Węglowodany ogółem: 369,65g; W tym cukry: 103,88g; Błonnik: 33,79g; Sól: 5,26g		
* woda pitna dostępna na oddziałach		

Śniadanie II śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja
16.07.2026 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 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, • 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)].	• 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], • Paluszek 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 (oleje, tłuszcze roślinne, woda, emulgatory: E471, lecytyna rzepakowa; sól, substancje konserwujące: E202, E200; aromat, barwniki: E160b; substancje wzbogacające – witaminy A, D, E], cukier, drożdże, sól, mąka **żytnia** (1%), kwas L-askorbinowy – środek do przetwarzania mąki), **jaja** kurze, cebula, natka pietruszki, sól], • 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], • 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], • 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**], • 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: 2134kcal; Białko ogółem: 96,95g; Tłuszcz: 84,18g; Kw. tł. nas.: 33,33g; Węglowodany ogółem: 261,42g; W tym cukry: 59,57g; Błonnik: 29,31g; Sól: 6,55g		
16.07.2026 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 [oleje, tłuszcze roślinne, woda, emulgatory: E471, lecytyna rzepakowa; sól, substancje	• 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],	• Chleb pszenny 72g [mąka **pszenna** (77%), woda, margaryna [oleje, tłuszcze roślinne, woda, emulgatory: E471, lecytyna rzepakowa; sól, substancje konserwujące: E202, E200; aromat, barwniki: E160b; substancje wzbogacające – witaminy A, D, E], cukier, drożdże, sól,

konserwujące: E202, E200; aromat, barwniki: E160b; substancje wzbogacające – witaminy A, D, E], cukier, drożdże, sól, mąka **żytnia** (1%), kwas L-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)].	• Potrawka drobiowa z warzywami gotowana 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, • Buraczki gotowane 120g [buraki (93,2%), masło 82% tłuszczu (z **mleka**), cukier, sól, kwasek cytrynowy], • woda*.	mąka **żytnia** (1%), kwas L-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, • kawa zbożowa z mlekiem 250ml [woda, **mleko** (39,5%), kawa zbożowa inka (1,2%) (zboża 78% (**jęczmień, żyto**), cykoria)].
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1815kcal; Białko ogółem: 101,1g; Tłuszcz: 59,84g; Kw. tł. nas.: 32,22g; Węglowodany ogółem: 232,35g; W tym cukry: 57,33g; Błonnik: 30,27g; Sól: 6,41g		
16.07.2026 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 [oleje, tłuszcze roślinne, woda, emulgatory: E471, lecytyna rzepakowa; sól, substancje konserwujące: E202, E200; aromat, barwniki: E160b; substancje wzbogacające – witaminy A, D, E], cukier, drożdże, sól, mąka **żytnia** (1%), kwas L-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:** • jabłko pieczone 200g	• 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 drobiowa z warzywami gotowana 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, • Buraczki gotowane 120g [buraki (93,2%), masło 82% tłuszczu (z **mleka**), cukier, sól, kwasek cytrynowy], • woda*. **Podwieczorek:** • kaszka kukurydziana z musem owocowym 150g [**mleko** 2%, kaszka kukurydziana (15,4%),	• Chleb pszenny 72g [mąka **pszenna** (77%), woda, margaryna [oleje, tłuszcze roślinne, woda, emulgatory: E471, lecytyna rzepakowa; sól, substancje konserwujące: E202, E200; aromat, barwniki: E160b; substancje wzbogacające – witaminy A, D, E], cukier, drożdże, sól, mąka **żytnia** (1%), kwas L-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,

	dżem truskawkowy (truskawki 40%, cukier, woda, substancja żelująca: pektyny, substancja zagęszczająca: guma guar, regulator kwasowości: kwas cytrynowy) (5,1%), cukier, sól]	• herbata czarna 250ml.
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2008kcal; Białko ogółem: 102,66g; Tłuszcz: 59,93g; Kw. tł. nas.: 31,71g; Węglowodany ogółem: 280,98g; W tym cukry: 82,62g; Błonnik: 34,57g; Sól: 6,49g		
16.07.2026 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 [oleje, tłuszcze roślinne, woda, emulgatory: E471, lecytyna rzepakowa; sól, substancje konserwujące: E202, E200; aromat, barwniki: E160b; substancje wzbogacające – witaminy A, D, E], cukier, drożdże, sól, mąka **żytnia** (1%), kwas L-askorbinowy – środek do przetwarzania mąki], • masło 10g (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, • jabłko pieczone 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], • Potrawka drobiowa z warzywami gotowana 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, • Buraczki gotowane 120g [buraki (93,2%), masło 82% tłuszczu (z **mleka**), cukier, sól, kwasek cytrynowy], • woda*.	• Chleb pszenny 72g [mąka **pszenna** (77%), woda, margaryna [oleje, tłuszcze roślinne, woda, emulgatory: E471, lecytyna rzepakowa; sól, substancje konserwujące: E202, E200; aromat, barwniki: E160b; substancje wzbogacające – witaminy A, D, E], cukier, drożdże, sól, mąka **żytnia** (1%), kwas L-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)].
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1821kcal; Białko ogółem: 105,11g; Tłuszcz: 47,93g; Kw. tł. nas.: 25,39g; Węglowodany ogółem: 258,50g; W tym cukry: 77,7g; Błonnik: 35,11g; Sól: 6,54g		
16.07.2026 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	• 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,	• 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-

pszenna graham (56%), woda, mąka **pszenna** (14%), sól, drożdże, środek do przetwarzania mąki – kwas L-askorbinowy], • masło 10g (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)].	liść laurowy], • Potrawka drobiowa z warzywami gotowana 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*.	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**], • 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: 1900kcal; Białko ogółem: 95,76g; Tłuszcz: 63,74g; Kw. tł. nas.: 24,08g; Węglowodany ogółem: 251,64g; W tym cukry: 60,32g; Błonnik: 34,15g; Sól: 5,70g		
16.07.2026 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., • 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)]. **II śniadanie:** • Chleb graham 40g [mąka **pszenna** graham (56%), woda, mąka **pszenna** (14%), sól, drożdże, środek do przetwarzania mąki – kwas L-	• 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 drobiowa z warzywami gotowana 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	• 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, • rukola 5g, • kawa zbożowa z mlekiem 250ml [woda, **mleko** (39,5%), kawa zbożowa inka (1,2%)

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]	przetwarzania mąki – kwas L-askorbinowy], • 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]	(zboża 78% (**jęczmień, żyto**), cykoria)].
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2131kcal; Białko ogółem: 101,32g; Tłuszcz: 71,73g; Kw. tł. nas.: 29,43g; Węglowodany ogółem: 293,31g; W tym cukry: 58,05g; Błonnik: 49,57g; Sól: 8,51g		
16.07.2026 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 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, • 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)]. **II śniadanie:** • jabłko świeże 200g	• 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], • Paluszek 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 (oleje, tłuszcze roślinne, woda, emulgatory: E471, lecytyna rzepakowa; sól, substancje konserwujące: E202, E200; aromat, barwniki: E160b; substancje wzbogacające – witaminy A, D, E], cukier, drożdże, sól, mąka **żytnia** (1%), kwas L-askorbinowy – środek do przetwarzania mąki), **jaja** kurze, cebula, natka pietruszki, sól], • 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], • Mizeria 120g [ogórki świeże (69%), maślanka (**maślanka** naturalna pasteryzowana,	• 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**], • pomidor 60g, • rukola 5g, • 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]

	mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii mlekowych), śmietana 12% (śmietanka (z **mleka**), żywe kultury bakterii mlekowych), 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]	
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2666kcal; Białko ogółem: 116,22g; Tłuszcz: 94,02g; Kw. tł. nas.: 38,33g; Węglowodany ogółem: 354,74g; W tym cukry: 107,19g; Błonnik: 35,19g; Sól: 7,01g		
* woda pitna dostępna na oddziałach		

Śniadanie II śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja
17.07.2026 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] • ogórek świeży 60g • 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 gotowany 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),	• 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-

	regulator kwasowości (kw. cytrynowy), olej rzepakowy rafinowany 100%, natka pietruszki, cukier, sól, kwasek cytrynowy] • woda*.	kwas cytrynowy), groszek konserwowy (groszek zielony, woda, sól), kukurydza konserwowa (ziarna kukurydzy cukrowej, woda, cukier, sól), ciecierzyca (ciecierzyca, woda, 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: 2280kcal; Białko ogółem: 100,82g; Tłuszcz: 94,08g; Kw. tł. nas.: 33,42g; Węglowodany ogółem: 273,27g; W tym cukry: 64,46g; Błonnik: 33,55g; Sól: 4,84g		
17.07.2026 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 [oleje, tłuszcze roślinne, woda, emulgatory: E471, lecytyna rzepakowa; sól, substancje konserwujące: E202, E200; aromat, barwniki: E160b; substancje wzbogacające – witaminy A, D, E], cukier, drożdże, sól, mąka **żytnia** (1%), kwas L-askorbinowy – środek do przetwarzania mąki], • masło 15g (z **mleka**), • twaróg 80g [**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii] • pomidor 60g • sałata masłowa 5g, • kawa zbożowa z mlekiem 250ml [woda, **mleko** (39,5%), kawa zbożowa inka (1,2%) (zboża 78% (**jęczmień, żyto**), cykoria)].	• Zupa szpinakowa z kalafiorem 300ml [woda, ziemniaki, marchew, szpinak mrożony (16,7%), **mleko** 2%, **seler** korzeń, kalafior, 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], • Ryż mleczny z sosem śmietanowo - truskawkowym 330g [**mleko** 2%, truskawki, ryż biały, woda, śmietana 12% (śmietanka (z **mleka**), żywe kultury bakterii), cukier, masło 82% tł. (z **mleka**), sól] • woda*.	• Chleb pszenny 72g [mąka **pszenna** (77%), woda, margaryna [oleje, tłuszcze roślinne, woda, emulgatory: E471, lecytyna rzepakowa; sól, substancje konserwujące: E202, E200; aromat, barwniki: E160b; substancje wzbogacające – witaminy A, D, E], cukier, drożdże, sól, mąka **żytnia** (1%), kwas L-askorbinowy – środek do przetwarzania mąki], • masło 15g (z **mleka**), • gulasz z morszczuka z warzywami 180g [filet z **morszczuka** (37,6%), marchew, brokuły mrożone, kalafior mrożony, **seler** korzeń, koncentrat pomidorowy 30%, 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: 1963kcal; Białko ogółem: 90,48g; Tłuszcz: 66,91g; Kw. tł. nas.: 36,93g; Węglowodany ogółem: 261,13g; W tym cukry: 77,43g; Błonnik: 22,82g; Sól: 4,19g		
17.07.2026 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,	• Zupa szpinakowa z kalafiorem 300ml [woda, ziemniaki, marchew, szpinak mrożony (16,7%), **mleko** 2%, **seler** korzeń, kalafior, korpusy z kurczaka, śmietana 18%	• Chleb pszenny 72g [mąka **pszenna** (77%), woda, margaryna [oleje, tłuszcze roślinne, woda, emulgatory: E471, lecytyna rzepakowa; sól, substancje konserwujące:

margaryna [oleje, tłuszcze roślinne, woda, emulgatory: E471, lecytyna rzepakowa; sól, substancje konserwujące: E202, E200; aromat, barwniki: E160b; substancje wzbogacające – witaminy A, D, E], cukier, drożdże, sól, mąka **żytnia** (1%), kwas L-askorbinowy – środek do przetwarzania mąki], • masło 15g (z **mleka**), • twaróg 80g [**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii] • pomidor 60g • sałata masłowa 5g, • 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]	(śmietanka (z **mleka**), stabilizator: karagen, emulgator: E471), mąka **pszenna**, olej rzepakowy rafinowany 100%, natka pietruszki, sól, lubczyk, ziele angielskie, liść laurowy], • Ryż mleczny z sosem śmietanowo - truskawkowym 330g [**mleko** 2%, truskawki, ryż biały, woda, śmietana 12% (śmietanka (z **mleka**), żywe kultury bakterii), cukier, masło 82% tł. (z **mleka**), sól] • woda* **Podwieczorek:** • kisiel owocowy 150g [woda, kisiel owocowy (skrobia ziemniaczana, skrobia kukurydziana, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, aromat, sól, suszony koncentrat soku wiśniowego 0,1%, barwnik: kwas karminowy), cukier] • śmietana 18% 10g (śmietanka (z **mleka**), stabilizator: karagen, emulgator: E471)	E202, E200; aromat, barwniki: E160b; substancje wzbogacające – witaminy A, D, E], cukier, drożdże, sól, mąka **żytnia** (1%), kwas L-askorbinowy – środek do przetwarzania mąki], • masło 15g (z **mleka**), • gulasz z morszczuka z warzywami 180g [filet z **morszczuka** (37,6%), marchew, brokuły mrożone, kalafior mrożony, **seler** korzeń, koncentrat pomidorowy 30%, natka pietruszki, sól, majeranek], • jogurt naturalny 150g [**mleko**, białka **mleka**, żywe kultury bakterii jogurtowych] • herbata czarna 250ml.
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2073kcal; Białko ogółem: 89,44g; Tłuszcz: 67,00g; Kw. tł. nas.: 36,83g; Węglowodany ogółem: 290,18g; W tym cukry: 102,30g; Błonnik: 22,17g; Sól: 4,37g		
17.07.2026 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 [oleje, tłuszcze roślinne, woda, emulgatory: E471, lecytyna rzepakowa; sól, substancje konserwujące: E202, E200; aromat, barwniki: E160b; substancje wzbogacające – witaminy A, D, E], cukier, drożdże, sól, mąka **żytnia** (1%), kwas L-askorbinowy – środek do przetwarzania mąki], • masło 10g (z **mleka**), • twaróg 80g [**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii] • pomidor 60g • sałata masłowa 5g,	• Zupa szpinakowa z kalafiorem 300ml [woda, ziemniaki, marchew, szpinak mrożony (16,7%), **mleko** 2%, **seler** korzeń, kalafior, 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], • Ryż mleczny z sosem śmietanowo - truskawkowym 330g [**mleko** 2%, truskawki, ryż biały, woda, śmietana 12% (śmietanka (z **mleka**), żywe kultury bakterii), cukier, masło 82% tł. (z **mleka**), sól] • woda*.	• Chleb pszenny 72g [mąka **pszenna** (77%), woda, margaryna [oleje, tłuszcze roślinne, woda, emulgatory: E471, lecytyna rzepakowa; sól, substancje konserwujące: E202, E200; aromat, barwniki: E160b; substancje wzbogacające – witaminy A, D, E], cukier, drożdże, sól, mąka **żytnia** (1%), kwas L-askorbinowy – środek do przetwarzania mąki], • masło 10g (z **mleka**), • gulasz z morszczuka z warzywami 180g [filet z **morszczuka** (37,6%), marchew, brokuły mrożone, kalafior mrożony, **seler** korzeń, koncentrat pomidorowy 30%, natka pietruszki, sól, majeranek], • kefir naturalny 200g [**mleko**, białka **mleka**, kultury bakterii

• kawa zbożowa z mlekiem 250ml [woda, **mleko** (39,5%), kawa zbożowa inka (1,2%) (zboża 78% (**jęczmień, żyto**), cykoria)].		(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: 1889kcal; Białko ogółem: 90,40g; Tłuszcz: 58,65g; Kw. tł. nas.: 31,45g; Węglowodany ogółem: 261,05g; W tym cukry: 77,37g; Błonnik: 22,82g; Sól: 4,19g		
17.07.2026 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] • ogórek świeży 60g, • roszponka 5g, • kawa zbożowa z mlekiem 250ml [woda, **mleko** (39,5%), kawa zbożowa inka (1,2%) (zboża 78% (**jęczmień, żyto**), cykoria)].	• Zupa szpinakowa z kalafiorem 300ml [woda, ziemniaki, marchew, szpinak mrożony (16,7%), **mleko** 2%, **seler** korzeń, kalafior, 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], • Ryż mleczny z sosem śmietanowo - truskawkowym 330g [**mleko** 2%, truskawki, ryż biały, woda, śmietana 12% (śmietanka (z **mleka**), żywe kultury bakterii), cukier, masło 82% tł. (z **mleka**), 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**), • gulasz z morszczuka z warzywami 180g [filet z **morszczuka** (37,6%), marchew, brokuły mrożone, kalafior mrożony, **seler** korzeń, koncentrat pomidorowy 30%, 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: 2073kcal; Białko ogółem: 99,86g; Tłuszcz: 69,81g; Kw. tł. nas.: 31,37g; Węglowodany ogółem: 272,89g; W tym cukry: 76,29g; Błonnik: 23,96g; Sól: 4,40g		
17.07.2026 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, • roszponka 5g, • kawa zbożowa z mlekiem 250ml [woda, **mleko** (39,5%),	• Zupa szpinakowa z kalafiorem 300ml [woda, ziemniaki, marchew, szpinak mrożony (16,7%), **mleko** 2%, **seler** korzeń, kalafior, 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], • Ryż brązowy 200g, • Sos pieczarkowy 50ml [woda, pieczarki mrożone (17%), marchew, **seler** korzeń, śmietana 18% (śmietanka (z **mleka**), stabilizator: karagen,	• 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**), • gulasz z morszczuka z warzywami 180g [filet z **morszczuka** (37,6%), marchew, brokuły mrożone, kalafior mrożony, **seler** korzeń, koncentrat pomidorowy 30%, natka

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]	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], • Budyń śmietankowy 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]	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: 2370kcal; Białko ogółem: 105,93g; Tłuszcz: 83,64g; Kw. tł. nas.: 34,18g; Węglowodany ogółem: 321,63g; W tym cukry: 64,31g; Błonnik: 51,72g; Sól: 7,35g		
17.07.2026 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],	• 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 gotowany 150g [filet z **morszczuka** (38%),	• 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

• masło 15g (z **mleka**), • twaróg 80g (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii) • ogórek świeży 60g • roszponka 5g • 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]	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:** kisiel owocowy ze śmietanka 150g [woda, kisiel owocowy (skrobia ziemniaczana, skrobia kukurydziana, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, aromat, sól, suszony koncentrat soku wiśniowego 0,1%, barwnik: kwas karminowy), śmietanka 18% (śmietanka (z **mleka**), stabilizator: karagen, emulgator: E471), cukier]	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] • 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)], • kasza kukurydziana na mleku 300ml [**mleko** (76,9%), woda, kasza kukurydziana (8%) sól]
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2734kcal; Białko ogółem: 117,11g; Tłuszcz: 104,52g; Kw. tł. nas.: 39,27g; Węglowodany ogółem: 349,21g; W tym cukry: 113,28g; Błonnik: 36,08g; Sól: 5,35g		
* woda pitna dostępna na oddziałach Chojnice, 07.07.2026 sporządziła dietetyczka: Monika Ryduchowska		

* jadłospis może ulec zmianie z przyczyn losowych