## Jadłospisy na okres 18.07 - 27.07.2026

| Śniadanie<br>II śniadanie | Obiad<br>Podwieczorek | Kolacja |
|---|---|---|
| **18.07.2026 Dieta podstawowa sobota** | | |
| • Płatki owsiana na mleku 300ml, [**mleko** (76,9%), woda, płatki **owsiane** górskie (7,7%), sól]<br>• chleb graham 40g [mąka **pszenna** graham (56%), woda, mąka **pszenna** (14%), sól, drożdże, środek do przetwarzania mąki – kwas L-askorbinowy],<br>• chleb mieszany 57g [mąka **pszenna**, woda, mąka **żytnia**, sól, drożdże, kwas askorbinowy – środek do przetwarzania mąki],<br>• masło 15g (z **mleka**),<br>• ser żółty 40g **mleko**, sól, stabilizator – chlorek wapnia, kultury bakterii]<br>• pomidor św 60g<br>• sałata masłowa 5g<br>• kawa zbożowa z mlekiem 250ml [woda, **mleko** (39,5%), kawa zbożowa inka (1,2%) (zboża 78% (**jęczmień, żyto**), cykoria)]. | • Zupa marchwianka 300ml, [woda, marchew (47,7%), ziemniaki, **mleko** 2%, **seler** korzeń, korpusy z kurczaka, śmietana 18% (śmietanka (z **mleka**), stabilizator: karagen, emulgator: E471), mąka **pszenna**, natka pietruszki, sól, lubczyk, ziele angielskie, liść laurowy]<br>Rolada wp dr 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]<br>• Sos ziołowy 50ml [woda, marchew, **seler** korzeń, **mleko** 2%, mąka **pszenna**, oregano suszone, bazylia suszone, majeranek suszony, sól]<br>• Kasza jęczmienna 200g [woda, kasza **jęczmienna (91%)**, olej rzepakowy rafinowany 100%, sól]<br>• 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]<br>• woda*. | • Chleb graham 40g [mąka **pszenna** graham (56%), woda, mąka **pszenna** (14%), sól, drożdże, środek do przetwarzania mąki – kwas L-askorbinowy],<br>• chleb mieszany 57g [mąka **pszenna**, woda, mąka **żytnia**, sól, drożdże, kwas askorbinowy – środek do przetwarzania mąki],<br>• masło 15g (z **mleka**),<br>• wędlina drobiowa - krakowska [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**]<br>• papryka świeża 60g<br>• 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]<br>• kawa zbożowa z mlekiem 250ml [woda, **mleko** (39,5%), kawa zbożowa inka (1,2%) (zboża 78% (**jęczmień, żyto**), cykoria)]. |
| **Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna:2139 kcal; Białko ogółem: 96,22g; Tłuszcz: 88,68g; Kw. tł. nas.: 36,71g; Węglowodany ogółem: 252,49g; W tym cukry:48,57 g; Błonnik: 29,64g; Sól: 5,11g | | |

| **18.07.2026 Dieta łatwostrawna - sobota** | | |
|---|---|---|
| • Płatki owsiana na mleku 300ml, [**mleko** (76,9%), woda, płatki **owsiane** górskie (7,7%), sól]<br>• 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],<br>• masło 15g (z **mleka**),<br>• wędlina drobiowa - krakowska [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**]<br>• sałata 5g<br>• jabłko pieczone 200g<br>• kawa zbożowa z mlekiem 250ml [woda, **mleko** (39,5%), kawa zbożowa inka (1,2%) (zboża 78% (**jęczmień, żyto**), cykoria)]. | • Zupa marchwianka 300ml, [woda, marchew (47,7%), ziemniaki, **mleko** 2%, **seler** korzeń, korpusy z kurczaka, śmietana 18% (śmietanka (z **mleka**), stabilizator: karagen, emulgator: E471), mąka **pszenna**, natka pietruszki, sól, lubczyk, ziele angielskie, liść laurowy]<br>• Paluszek drobiowy gotowany 100g [mięso z piersi kurczaka bez skóry (69,2%), 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]<br>• Sos ziołowy 50ml [woda, marchew, **seler** korzeń, **mleko** 2%, mąka **pszenna**, oregano suszone, bazylia suszone, majeranek suszony, sól]<br>• Ziemniaki 200g<br>• Cukinia gotowana 120g<br>• 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],<br>• masło 15g (z **mleka**),<br>• **jajo** gotowane 1 szt<br>• pasta drobiowa 60g [mięso z piersi kurczaka (75%), marchew, rosół (woda, korpusy drobiowe, marchew, **seler**, pietruszka naciowa), natka pietruszki, sól, ziele angielskie, liść laurowy]<br>• pomidor św 60g<br>• kawa zbożowa z mlekiem 250ml [woda, **mleko** (39,5%), kawa zbożowa inka (1,2%) (zboża 78% (**jęczmień, żyto**), cykoria)]. |
| **Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1870kcal; Białko ogółem: 99,22g; Tłuszcz: 59,24g; Kw. tł. nas.: 31,60g; Węglowodany ogółem: 249,32g; W tym cukry: 63,59g; Błonnik: 29,19g; Sól: 5,45g | | |
| **18.07.2026 Dieta łatwostrawna – dzieci** | | |
| • Płatki owsiana na mleku 300ml, [**mleko** (76,9%), woda, płatki **owsiane** górskie (7,7%), sól]<br>• chleb pszenny 72g [mąka **pszenna** (77%), woda, margaryna [oleje, tłuszcze roślinne, woda, emulgatory: E471, lecytyna rzepakowa; sól, | • Zupa marchwianka 300ml, [woda, marchew (47,7%), ziemniaki, **mleko** 2%, **seler** korzeń, korpusy z kurczaka, śmietana 18% (śmietanka (z **mleka**), stabilizator: karagen, emulgator: E471), mąka **pszenna**, natka pietruszki, sól, lubczyk, ziele angielskie, liść laurowy] | • 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 |

| | | |
|---|---|---|
| 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],<br>• masło 15g (z **mleka**),<br>• wędlina drobiowa - krakowska [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**]<br>• sałata 5g<br>• jabłko pieczone 200g<br>• herbata czarna 250ml.<br><br>**II śniadanie:**<br>**Biszkopty 30g** [mąka **pszenna**, **jaja**, cukier, cukier płynny inwertowany, skrobia ziemniaczana, emulgatory: E471, E475, E477] | • Paluszek drobiowy gotowany 100g [mięso z piersi kurczaka bez skóry (69,2%), 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]<br>• Sos ziołowy 50ml [woda, marchew, **seler** korzeń, **mleko** 2%, mąka **pszenna**, oregano suszone, bazylia suszone, majeranek suszony, sól]<br>• Ziemniaki 200g<br>• Cukinia gotowana 120g **[**cukinia (95,2%), masło (z **mleka**), cukier] woda*.<br>**Podwieczorek:**<br>**Jogurt owocowy 150g[mleko**, truskawki – 9%, cukier, skrobia, stabilizator: pektyny, koncentrat: z marchwi i soku z buraka ćwikłowego, aromat, żywe kultury bakterii jogurtowych] | – witaminy A, D, E], cukier, drożdże, sól, mąka **żytnia** (1%), kwas L-askorbinowy – środek do przetwarzania mąki],<br>• masło 15g (z **mleka**),<br>• jajo gotowane 1 szt<br>• pasta drobiowa 60g [mięso z piersi kurczaka (75%), marchew, rosół (woda, korpusy drobiowe, marchew, **seler**, pietruszka naciowa), natka pietruszki, sól, ziele angielskie, liść laurowy]<br>• pomidor św 60g<br>• herbata czarna 250ml. |
| **Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2003kcal; Białko ogółem: 102,54g; Tłuszcz: 56,87g; Kw. tł. nas.:29,40 g; Węglowodany ogółem:285,18 g; W tym cukry: 53,79g; Błonnik: 28,80g; Sól:5,35 g | | |
| **18.07.2026 Dieta niskotłuszczowa - sobota** | | |
| • Płatki owsiana na mleku 300ml, [**mleko** (76,9%), woda, płatki **owsiane** górskie (7,7%), sól]<br>• 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 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]<br><br>• Paluszek drobiowy gotowany 100g [mięso z piersi kurczaka bez skóry (69,2%), chleb pszenny (mąka **pszenna** (77%), woda, margaryna (oleje, tłuszcze roślinne, woda, emulgatory: E471, lecytyna | • 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],<br>• masło 10g (z **mleka**),<br>• **jajo** gotowane 1 szt<br>• pasta drobiowa 60g [mięso z piersi kurczaka |

| | | |
|---|---|---|
| • masło 10g (z **mleka**),<br>• wędlina drobiowa – krakowska40g [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**]<br>• sałata 5g<br>• jabłko pieczone 200g<br>• kawa zbożowa z mlekiem 250ml [woda, **mleko** (39,5%), kawa zbożowa inka (1,2%) (zboża 78% (**jęczmień, żyto**), cykoria)]. | 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]<br>• Sos ziołowy 50ml [woda, marchew, **seler** korzeń, **mleko** 2%, mąka **pszenna**, oregano suszone, bazylia suszone, majeranek suszony, sól]<br>• Ziemniaki 200g<br>• Cukinia gotowana 120g **[**cukinia (95,2%), masło (z **mleka**), cukier]<br>• woda*. | (75%), marchew, rosół (woda, korpusy drobiowe, marchew, **seler**, pietruszka naciowa), natka pietruszki, sól, ziele angielskie, liść laurowy]<br>• pomidor św 60g<br>• jogurt owocowy 150g [**mleko**, truskawki – 9%, cukier, skrobia, stabilizator: pektyny, koncentrat: z marchwi i soku z buraka ćwikłowego, aromat, żywe kultury bakterii jogurtowych]<br>• kawa zbożowa z mlekiem 250ml [woda, **mleko** (39,5%), kawa zbożowa inka (1,2%) (zboża 78% (**jęczmień, żyto**), cykoria)]. |
| **Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1918kcal; Białko ogółem: 104,84g; Tłuszcz: 51,25g; Kw. tł. nas.: 26,28g; Węglowodany ogółem: 273,85g; W tym cukry: 63,79g; Błonnik: 29,72g; Sól: 5,47g | | |
| **18.07.2026 Dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych sobota** | | |
| • Płatki owsiana na mleku 300ml, [**mleko** (76,9%), woda, płatki **owsiane** górskie (7,7%), sól]<br>• chleb mieszany 57g [mąka **pszenna**, woda, mąka **żytnia**, sól, drożdże, kwas askorbinowy – środek do przetwarzania mąki],<br>• chleb graham 40g [mąka **pszenna** graham (56%), woda, mąka **pszenna** (14%), sól, drożdże, środek do przetwarzania mąki – kwas L-askorbinowy],<br>• masło 10g (z **mleka**),<br>• 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 | • Zupa marchwianka 300ml, [woda, marchew (47,7%), ziemniaki, **mleko** 2%, **seler** korzeń, korpusy z kurczaka, śmietana 18% (śmietanka (z **mleka**), stabilizator: karagen, emulgator: E471), mąka **pszenna**, natka pietruszki, sól, lubczyk, ziele angielskie, liść laurowy]<br>• Paluszek drobiowy duszony100g [mięso z piersi kurczaka bez skóry (69,2%), 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]<br>• Sos ziołowy 50ml [woda, marchew, **seler** korzeń, | • Chleb mieszany 57g [mąka **pszenna**, woda, mąka **żytnia**, sól, drożdże, kwas askorbinowy – środek do przetwarzania mąki],<br>• chleb graham 40g [mąka **pszenna** graham (56%), woda, mąka **pszenna** (14%), sól, drożdże, środek do przetwarzania mąki – kwas L-askorbinowy],<br>• masło 10g (z **mleka**),<br>• **jajo** gotowane 1 szt<br>• 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]<br>• papryka św 60g<br>• kawa zbożowa z mlekiem 250ml [woda, **mleko** (39,5%), kawa zbożowa |

| | | |
|---|---|---|
| zagęszczająca: E407a, aromat dymu wędzarniczego, substancja konserwująca: E250. Możliwa obecność: **selera**, **gorczycy**, **mleka** łącznie z **laktozą**, **dwutlenku siarki** i **siarczynów**]<br>• pomidor św 60g<br>• jabłko świeże 200g<br>• kawa zbożowa z mlekiem 250ml [woda, **mleko** (39,5%), kawa zbożowa inka (1,2%) (zboża 78% (**jęczmień, żyto**), cykoria)]. | **mleko** 2%, mąka **pszenna**, oregano suszone, bazylia suszone, majeranek suszony, sól]<br>• Ziemniaki 200g<br>• 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]<br>• woda*. | inka (1,2%) (zboża 78% (**jęczmień, żyto**), cykoria)]. |
| **Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1999kcal; Białko ogółem: 94,38g; Tłuszcz: 65,63g; Kw. tł. nas.: 24,32g; Węglowodany ogółem: 273,05g; W tym cukry: 70,10g; Błonnik: 33,83g; Sól: 4,78g | | |
| **18.07.2026 Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów sobota** | | |
| • Chleb graham 80g [mąka **pszenna** graham (56%), woda, mąka **pszenna** (14%), sól, drożdże, środek do przetwarzania mąki – kwas L-askorbinowy],<br>• chleb mieszany 28g [mąka **pszenna**, woda, mąka **żytnia**, sól, drożdże, kwas askorbinowy – środek do przetwarzania mąki],<br>• masło 10g (z **mleka**),<br>• 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**]<br>• pomidor św 60g<br>• jabłko ś○ejże 200g<br>• kawa zbożowa z mlekiem 250ml [woda, **mleko** | • Zupa marchwianka 300ml, [woda, marchew (47,7%), ziemniaki, **mleko** 2%, **seler** korzeń, korpusy z kurczaka, śmietana 18% (śmietanka (z **mleka**), stabilizator: karagen, emulgator: E471), mąka **pszenna**, natka pietruszki, sól, lubczyk, ziele angielskie, liść laurowy]<br>• Paluszek drobiowy duszony100g [mięso z piersi kurczaka bez skóry (69,2%), 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]<br>• Sos ziołowy 50ml [woda, marchew, **seler** korzeń, **mleko** 2%, mąka **pszenna**, oregano suszone, bazylia suszone, majeranek suszony, sól]<br>• Ziemniaki 200g<br>• Surówka z cukinii 120g[cukinia (71,8%), marchew, pomidor świeży, ogórek kiszony (ogórki, | • Chleb graham 80g [mąka **pszenna** graham (56%), woda, mąka **pszenna** (14%), sól, drożdże, środek do przetwarzania mąki – kwas L-askorbinowy],<br>• chleb mieszany 28g [mąka **pszenna**, woda, mąka **żytnia**, sól, drożdże, kwas askorbinowy – środek do przetwarzania mąki],<br>• masło 10g (z **mleka**),<br>• **jajo** gotowane 1 szt<br>• 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]<br>• papryka św 60g<br>• kawa zbożowa z mlekiem 250ml [woda, **mleko** (39,5%), kawa zbożowa inka (1,2%) (zboża 78% (**jęczmień, żyto**), cykoria)]. |

| | | |
|---|---|---|
| (39,5%), kawa zbożowa inka (1,2%) (zboża 78% (**jęczmień, żyto**), cykoria)].<br><br>**II śniadanie:**<br>• Chleb graham 40g [mąka **pszenna** graham (56%), woda, mąka **pszenna** (14%), sól, drożdże, środek do przetwarzania mąki – kwas L-askorbinowy],<br>• masło 5g (z **mleka**),<br>• 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] | 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]<br>woda*.<br>**Podwieczorek:**<br>• Chleb graham 40g [mąka **pszenna** graham (56%), woda, mąka **pszenna** (14%), sól, drożdże, środek do przetwarzania mąki – kwas L-askorbinowy],<br>• masło 5g (z **mleka**),<br>• mix sałat z warzywami 120g (sałata (51,1%), papryka konserwowa (papryka, woda, ocet spirytusowy, cukier, sól, olej rzepakowy, liść laurowy, **gorczyca**, ziele angielskie) (11,4%), ogórek konserwowy (ogórki, woda, ocet spirytusowy, cukier, sól, koper, **gorczyca**, liść laurowy, czosnek, ziele angielskie) (11,4%), kukurydza konserwowa (ziarna kukurydzy cukrowej, woda, cukier, sól) (11,4%), olej rzepakowy rafinowany 100%, nasiona słonecznika, pestki dyni, musztarda (woda, **gorczyca**, ocet, cukier, sól, przyprawy naturalne)] | |
| **Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2472kcal; Białko ogółem: 101,63g; Tłuszcz: 87,64g; Kw. tł. nas.: 28,92g; Węglowodany ogółem: 343,04g; W tym cukry: 87,7g; Błonnik: 53,30g; Sól: 7,8g | | |
| **18.07.2026 Dieta podstawowa – dla kobiet w ciąży i w okresie laktacji sobota** | | |
| • Płatki owsiana na mleku 300ml, [**mleko** (76,9%), woda, płatki **owsiane** górskie (7,7%), sól]<br>• chleb graham 40g [mąka **pszenna** graham (56%), woda, mąka **pszenna** (14%), sól, drożdże, środek do przetwarzania mąki – kwas L-askorbinowy],<br>• chleb mieszany 57g [mąka **pszenna**, woda, mąka **żytnia**, sól, drożdże, kwas askorbinowy – środek do przetwarzania mąki],<br>• masło 15g (z **mleka**),<br>• ser żółty 40g **mleko**, sól, stabilizator – chlorek | • Zupa marchwianka 300ml, [woda, marchew (47,7%), ziemniaki, **mleko** 2%, **seler** korzeń, korpusy z kurczaka, śmietana 18% (śmietanka (z **mleka**), stabilizator: karagen, emulgator: E471), mąka **pszenna**, natka pietruszki, sól, lubczyk, ziele angielskie, liść laurowy]<br>• Rolada wp drobiowa 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, | • Chleb graham 40g [mąka **pszenna** graham (56%), woda, mąka **pszenna** (14%), sól, drożdże, środek do przetwarzania mąki – kwas L-askorbinowy],<br>• chleb mieszany 57g [mąka **pszenna**, woda, mąka **żytnia**, sól, drożdże, kwas askorbinowy – środek do przetwarzania mąki],<br>• masło 15g (z **mleka**),<br>• wędlina drobiowa – krakowska 40g [mięso drobiowe z fileta z kurczaka 88%, woda, białko kolagenowe wieprzowe, błonnik **sojowy**, regulatory |

| | | |
|---|---|---|
| wapnia, kultury bakterii]<br>• pomidor św 60g<br>• sałata masłowa 5g<br>• kawa zbożowa z mlekiem 250ml [woda, **mleko** (39,5%), kawa zbożowa inka (1,2%) (zboża 78% (**jęczmień, żyto**), cykoria)].<br><br>**II śniadanie:**<br><br>**Biszkopty 30g** [mąka **pszenna**, **jaja**, cukier, cukier płynny inwertowany, skrobia ziemniaczana, emulgatory: E471, E475, E477] | 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]<br>• Sos ziołowy 50ml [woda, marchew, **seler** korzeń, **mleko** 2%, mąka **pszenna**, oregano suszone, bazylia suszone, majeranek suszony, sól]<br>• Kasza jęczmienna 200g [woda, kasza **jęczmienna (91%)**, olej rzepakowy rafinowany 100%, sól]<br>• 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]<br>woda*.<br>**Podwieczorek: Jogurt owocowy 150g[mleko**, truskawki – 9%, cukier, skrobia, stabilizator: pektyny, koncentrat: z marchwi i soku z buraka ćwikłowego, aromat, żywe kultury bakterii jogurtowych] | 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**]<br>• stabilizatory: karagen, trifosforany, octany sodu, cytryniany sodu: wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu. Produkt może zawierać: **gluten**, **mleko**, **gorczycę**]<br>• papryka św 60g<br>• 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]<br>• kawa zbożowa z mlekiem 250ml [woda, **mleko** (39,5%), kawa zbożowa inka (1,2%) (zboża 78% (**jęczmień, żyto**), cykoria)],<br>• na mleku 300ml. |
| **Wartości odżywcze:** W325,73artość energetyczna: 2570kcal; Białko ogółem:115,26 g; Tłuszcz: 95,54g; Kw. tł. 39,88nas.: g; Węglowodany ogółem: g; W tym cukry: 60,84g; Błonnik: 30,53g; Sól: 5,39g | | |
| * woda pitna dostępna na oddziałach | | |

| Śniadanie<br>II śniadanie | Obiad<br>Podwieczorek | Kolacja |
|---|---|---|
| **19.07.2026 Dieta podstawowa - niedziela** | | |
| • Makaron na mleku 300ml [**mleko** (75,8%), woda, makaron (mąka makaronowa **pszenna**) (9,1%), sól],<br>• chleb graham 40g [mąka **pszenna** graham (56%), woda, mąka **pszenna** (14%), sól, drożdże, środek do | • Ryżanka 300ml [woda, marchew, **seler** korzeń, ryż biały długoziarnisty (10%), korpusy z kurczaka, natka pietruszki, sól, lubczyk, ziele angielskie, liść laurowy]<br>• Udziec z kurczaka pieczony 110g [udziec z kurczaka | • Chleb graham 40g [mąka **pszenna** graham (56%), woda, mąka **pszenna** (14%), sól, drożdże, środek do przetwarzania mąki – kwas L-askorbinowy],<br>• chleb mieszany 57g [mąka **pszenna**, woda, mąka **żytnia**, |

| | | |
|---|---|---|
| przetwarzania mąki – kwas L-askorbinowy],<br>• chleb mieszany 57g [mąka **pszenna**, woda, mąka **żytnia**, sól, drożdże, kwas askorbinowy – środek do przetwarzania mąki],<br>• masło 15g (z **mleka**),<br>• wędlina drobiowa – delikatna z kurczaka 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**.]<br>• ogórek świeży 60g<br>• dżem truskawkowy 35g [truskawki 40%, cukier, woda, substancja żelująca- pektyny, substancja zagęszczająca – guma guar, regulator kwasowości – kwas cytrynowy]<br>• kawa zbożowa z mlekiem 250ml [woda, **mleko** (39,5%), kawa zbożowa inka (1,2%) (zboża 78% (**jęczmień, żyto**), cykoria)]. | (97,8%), olej rzepakowy rafinowany 100%, sól, pieprz czarny mielony, papryka słodka mielona]<br>• Sos własny 50ml [woda, marchew (14%), **seler** korzeń (14%), **mleko** 2%, mąka **pszenna**, sól]<br>• Ziemniaki 200g<br>• Marchew z groszkiem gotowane 120g [marchew (89,8%), groszek konserwowy (groszek zielony, woda, sól), masło 82% tłuszczu (z **mleka**), cukier, sól]<br>• woda*. | sól, drożdże, kwas askorbinowy – środek do przetwarzania mąki],<br>• masło 15g (z **mleka**),<br>• twaróg 80g (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii)<br>• pomidor 60g<br>• **jajo** gotowane 1 szt.<br>• kawa zbożowa z mlekiem 250ml [woda, **mleko** (39,5%), kawa zbożowa inka (1,2%) (zboża 78% (**jęczmień, żyto**), cykoria)]. |
| **Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna:2125 kcal; Białko ogółem: 104,21g; Tłuszcz: 77,43g; Kw. tł. nas.:32,87 g; Węglowodany ogółem: 265,96g; W tym cukry: 64,41g; Błonnik: 29,57g; Sól: 4,8g | | |
| **19.07.2026 Dieta łatwostrawna - niedziela** | | |
| • Makaron na mleku 300ml [**mleko** (75,8%), woda, makaron (mąka makaronowa **pszenna**) (9,1%), sól],<br>• 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], | • Ryżanka 300ml [woda, marchew, **seler** korzeń, ryż biały długoziarnisty (10%), korpusy z kurczaka, natka pietruszki, sól, lubczyk, ziele angielskie, liść laurowy] ,<br>• Schab gotowany 80g [schab wieprzowy b/k (99%) sól, majeranek]<br>• Sos własny 50ml [woda, marchew (14%), **seler** korzeń (14%), **mleko** 2%, mąka **pszenna**, sól]<br>• Ziemniaki 200g<br>• Marchew gotowana 120g [marchew (95%), masło 82% tłuszczu (z **mleka**), cukier, 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],<br>• masło 15g (z **mleka**),<br>• wędlina drobiowa – delikatna z kurczaka 40g [filet z kurczaka 90%, woda, skrobia ziemniaczana, błonnik (w tym |

| | | |
|---|---|---|
| • masło 15g (z **mleka**),<br>• twaróg 80g (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii)<br>• sałata masłowa 5g<br>• dżem truskawkowy 35g [truskawki 40%, cukier, woda, substancja żelująca- pektyny, substancja zagęszczająca – guma guar, regulator kwasowości – kwas cytrynowy]<br>• kawa zbożowa z mlekiem 250ml [woda, **mleko** (39,5%), kawa zbożowa inka (1,2%) (zboża 78% (**jęczmień, żyto**), cykoria)]. | • woda*. | 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**.]<br>• pomidor 60g<br>• kawa zbożowa z mlekiem 250ml [woda, **mleko** (39,5%), kawa zbożowa inka (1,2%) (zboża 78% (**jęczmień, żyto**), cykoria)]. |
| **Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1921kcal; Białko ogółem: 98,51g; Tłuszcz: 65,65g; Kw. tł. nas.: 33,44g; Węglowodany ogółem: 245,82g; W tym cukry: 61,94g; Błonnik: 26,05g; Sól: 4,98g | | |
| **19.07.2026 Dieta łatwostrawna – dzieci** | | |
| • Makaron na mleku 300ml [**mleko** (75,8%), woda, makaron (mąka makaronowa **pszenna**) (9,1%), sól],<br>• 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],<br>• masło 15g (z **mleka**),<br>• twaróg 80g (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii)<br>• sałata masłowa 5g<br>• dżem truskawkowy 35g [truskawki 40%, cukier, woda, substancja żelująca- pektyny, substancja zagęszczająca – guma guar, regulator kwasowości – kwas cytrynowy]<br>• herbata czarna 250ml.<br><br>**II śniadanie:** kaszka kukurydziana z musem owocowym 150g [**mleko** 2%, kaszka kukurydziana (15,4%), dżem truskawkowy (truskawki 40%, cukier, woda, substancja | • Ryżanka 300ml [woda, marchew, **seler** korzeń, ryż biały długoziarnisty (10%), korpusy z kurczaka, natka pietruszki, sól, lubczyk, ziele angielskie, liść laurowy] ,<br>• Schab gotowany 80g [schab wieprzowy b/k (99%) sól, majeranek]<br>• Sos własny 50ml [woda, marchew (14%), **seler** korzeń (14%), **mleko** 2%, mąka **pszenna**, sól]<br>• Ziemniaki 200g<br>• Marchew gotowana 120g [marchew (95%), masło 82% tłuszczu (z **mleka**), cukier, sól]<br>• woda*.<br><br>**Podwieczorek:** jabłko pieczone 200g | • 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],<br>• masło 15g (z **mleka**),<br>• wędlina drobiowa – delikatna z kurczaka 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**.] |

| | | |
|---|---|---|
| żelująca: pektyny, substancja zagęszczająca: guma guar, regulator kwasowości: kwas cytrynowy) (5,1%), cukier, sól] | | • pomidor 60g<br>• herbata czarna 250ml. |
| **Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2114kcal; Białko ogółem: 100,07g; Tłuszcz: 65,74g; Kw. tł. nas.: 32,93g; Węglowodany ogółem: 294,45g; W tym cukry: 87,28g; Błonnik: 30,35g; Sól: 5,06g | | |
| **19.07.2026 Dieta niskotłuszczowa - niedziela** | | |
| • Makaron na mleku 300ml [**mleko** (75,8%), woda, makaron (mąka makaronowa **pszenna**) (9,1%), sól],<br>• 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],<br>• masło 10g (z **mleka**),<br>• twaróg 80g (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii)<br>• sałata masłowa 5g<br>• dżem truskawkowy 35g [truskawki 40%, cukier, woda, substancja żelująca- pektyny, substancja zagęszczająca – guma guar, regulator kwasowości – kwas cytrynowy]<br>• kawa zbożowa z mlekiem 250ml [woda, **mleko** (39,5%), kawa zbożowa inka (1,2%) (zboża 78% (**jęczmień, żyto**), cykoria)]. | • Ryżanka 300ml [woda, marchew, **seler** korzeń, ryż biały długoziarnisty (10%), korpusy z kurczaka, natka pietruszki, sól, lubczyk, ziele angielskie, liść laurowy] ,<br>• Schab gotowany 80g [schab wieprzowy b/k (99%) sól, majeranek]<br>• Sos własny 50ml [woda, marchew (14%), **seler** korzeń (14%), **mleko** 2%, mąka **pszenna**, sól]<br>• Ziemniaki 200g<br>• Marchew gotowana 120g [marchew (95%), masło 82% tłuszczu (z **mleka**), cukier, sól]<br>• 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],<br>• masło 10g (z **mleka**),<br>• wędlina drobiowa – delikatna z kurczaka 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**.]<br>• pomidor 60g<br>• kawa zbożowa z mlekiem 250ml [woda, **mleko** (39,5%), kawa zbożowa inka (1,2%) (zboża 78% (**jęczmień, żyto**), cykoria)]. |
| **Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1847kcal; Białko ogółem: 98,43g; Tłuszcz: 57,39g; Kw. tł. nas.: 27,96g; Węglowodany ogółem: 245,74g; W tym cukry: 61,88g; Błonnik: 26,07g; Sól: 4,98g | | |
| **19.07.2026 Dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych - niedziela** | | |
| • Makaron na mleku 300ml [**mleko** (75,8%), woda, makaron (mąka makaronowa **pszenna**) (9,1%), sól],<br>• chleb mieszany 57g [mąka **pszenna**, woda, mąka **żytnia**, sól, drożdże, kwas askorbinowy – środek do przetwarzania mąki],<br>• chleb graham 40g [mąka | • Ryżanka 300ml [woda, marchew, **seler** korzeń, ryż biały długoziarnisty (10%), korpusy z kurczaka, natka pietruszki, sól, lubczyk, ziele angielskie, liść laurowy] ,<br>• Schab gotowany 80g [schab wieprzowy b/k (99%) sól, majeranek] | • Chleb mieszany 57g [mąka **pszenna**, woda, mąka **żytnia**, sól, drożdże, kwas askorbinowy – środek do przetwarzania mąki],<br>• chleb graham 40g [mąka **pszenna** graham (56%), woda, mąka **pszenna** (14%), sól, drożdże, środek do przetwarzania mąki – kwas L-askorbinowy], |

| | | |
|---|---|---|
| **pszenna** graham (56%), woda, mąka **pszenna** (14%), sól, drożdże, środek do przetwarzania mąki – kwas L-askorbinowy],<br>• masło 10g (z **mleka**),<br>• twaróg 80g (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii)<br>• sałata masłowa 5g<br>• ogórek świeży 60g<br>• kawa zbożowa z mlekiem 250ml [woda, **mleko** (39,5%), kawa zbożowa inka (1,2%) (zboża 78% (**jęczmień, żyto**), cykoria)]. | • Sos własny 50ml [woda, marchew (14%), **seler** korzeń (14%), **mleko** 2%, mąka **pszenna**, sól]<br>• Ziemniaki 200g<br>• Surówka z marchwi 120g [marchew (77,7%), jabłko, śmietana 12% (śmietanka (z **mleka**), żywe kultury bakterii mlekowych), natka pietruszki, cukier, kwasek cytrynowy, sól]<br>• woda*. | • masło 10g (z **mleka**),<br>• wędlina drobiowa – delikatna z kurczaka 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**.]<br>• pomidor 60g<br>• rukola 5g<br>• kawa zbożowa z mlekiem 250ml [woda, **mleko** (39,5%), kawa zbożowa inka (1,2%) (zboża 78% (**jęczmień, żyto**), cykoria)]. |
| **Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1960kcal; Białko ogółem: 104,95g; Tłuszcz: 65,89g; Kw. tł. nas.: 26,15g; Węglowodany ogółem: 248,50g; W tym cukry: 52,42g; Błonnik: 27,43g; Sól: 4,22g | | |
| **19.07.2026 Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów - niedziela** | | |
| • Chleb graham 80g [mąka **pszenna** graham (56%), woda, mąka **pszenna** (14%), sól, drożdże, środek do przetwarzania mąki – kwas L-askorbinowy],<br>• chleb mieszany 28g [mąka **pszenna**, woda, mąka **żytnia**, sól, drożdże, kwas askorbinowy – środek do przetwarzania mąki],<br>• masło 10g (z **mleka**),<br>• twaróg 80g (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii)<br>• sałata masłowa 5g<br>• ogórek świeży 60g<br>• kawa zbożowa z mlekiem 250ml [woda, **mleko** (39,5%), kawa zbożowa inka (1,2%) (zboża 78% (**jęczmień, żyto**), cykoria)].<br>**II śniadanie:**<br>• Chleb graham 40g [mąka **pszenna** graham (56%), woda, mąka **pszenna** (14%), sól, drożdże, środek do przetwarzania mąki – kwas L-askorbinowy],<br>• masło 5g (z **mleka**), | • Ryżanka 300ml [woda, marchew, **seler** korzeń, ryż biały długoziarnisty (10%), korpusy z kurczaka, natka pietruszki, sól, lubczyk, ziele angielskie, liść laurowy] ,<br>• Schab gotowany 80g [schab wieprzowy b/k (99%) sól, majeranek]<br>• Sos własny 50ml [woda, marchew (14%), **seler** korzeń (14%), **mleko** 2%, mąka **pszenna**, sól]<br>• Ziemniaki 200g<br>• Surówka z marchwi 120g [marchew (77,7%), jabłko, śmietana 12% (śmietanka (z **mleka**), żywe kultury bakterii mlekowych), natka pietruszki, cukier, kwasek cytrynowy, sól]<br>• woda*.<br><br>**Podwieczorek:**<br>• Chleb graham 40g [mąka **pszenna** graham (56%), woda, mąka **pszenna** (14%), sól, drożdże, środek do przetwarzania mąki – kwas L-askorbinowy],<br>• masło 5g (z **mleka**), | • Chleb graham 80g [mąka **pszenna** graham (56%), woda, mąka **pszenna** (14%), sól, drożdże, środek do przetwarzania mąki – kwas L-askorbinowy],<br>• chleb mieszany 28g [mąka **pszenna**, woda, mąka **żytnia**, sól, drożdże, kwas askorbinowy – środek do przetwarzania mąki],<br>• masło 10g (z **mleka**),<br>• wędlina drobiowa – delikatna z kurczaka 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**), |

| | | |
|---|---|---|
| • sałatka brokułowa 120g [brokuł mrożony (48,5%), **jajo**, pomidor, jogurt naturalny (**mleko**, białka **mleka**, żywe kultury bakterii jogurtowych), musztarda (woda, **gorczyca**, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól,przyprawy, przeciwutleniacz (sól wapniowo-disodowa EDTA), regulator kwasowości (kwasek cytrynowy), groszek konserwowy (groszek zielony, woda, sól), kukurydza konserwowa (ziarna kukurydzy cukrowej, woda, cukier, sól), natka pietruszki, sól] | • ser żółty 20g [**mleko**, sól, stabilizator – chlorek wapnia, kultury bakterii]<br>• papryka 30g | maltodekstryna, ocet, substancja konserwująca: E250. Możliwa obecność: **glutenu**, **dwutlenku siarki** i **siarczynów**.]<br>• pomidor 60g<br>• rukola 5g<br>• kawa zbożowa z mlekiem 250ml [woda, **mleko** (39,5%), kawa zbożowa inka (1,2%) (zboża 78% (**jęczmień, żyto**), cykoria)]. |
| **Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2119kcal; Białko ogółem: 110,99g; Tłuszcz: 72,40g; Kw. tł. nas.: 32,21g; Węglowodany ogółem: 273,79g; W tym cukry: 45,79g; Błonnik: 39,81g; Sól: 6,04g | | |
| **19.07.2026 Dieta podstawowa – dla kobiet w ciąży i w okresie laktacji - niedziela** | | |
| • Makaron na mleku 300ml [**mleko** (75,8%), woda, makaron (mąka makaronowa **pszenna**) (9,1%), sól],<br>• chleb graham 40g [mąka **pszenna** graham (56%), woda, mąka **pszenna** (14%), sól, drożdże, środek do przetwarzania mąki – kwas L-askorbinowy],<br>• chleb mieszany 57g [mąka **pszenna**, woda, mąka **żytnia**, sól, drożdże, kwas askorbinowy – środek do przetwarzania mąki],<br>• masło 15g (z **mleka**),<br>• wędlina drobiowa – delikatna z kurczaka 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**.]<br>• ogórek świeży 60g<br>• dżem truskawkowy 35g [truskawki 40%, cukier, woda, substancja żelująca- pektyny, | • Ryżanka 300ml [woda, marchew, **seler** korzeń, ryż biały długoziarnisty (10%), korpusy z kurczaka, natka pietruszki, sól, lubczyk, ziele angielskie, liść laurowy]<br>• Udziec z kurczaka pieczony 110g [udziec z kurczaka (97,8%), olej rzepakowy rafinowany 100%, sól, pieprz czarny mielony, papryka słodka mielona]<br>• Sos własny 50ml [woda, marchew (14%), **seler** korzeń (14%), **mleko** 2%, mąka **pszenna**, sól]<br>• Ziemniaki 200g<br>• Marchew z groszkiem gotowane 120g [marchew (89,8%), groszek konserwowy (groszek zielony, woda, sól), masło 82% tłuszczu (z **mleka**), cukier, sól]<br>• woda*.<br><br>**Podwieczorek:** jabłko świeże 200g. | • Chleb graham 40g [mąka **pszenna** graham (56%), woda, mąka **pszenna** (14%), sól, drożdże, środek do przetwarzania mąki – kwas L-askorbinowy],<br>• chleb mieszany 57g [mąka **pszenna**, woda, mąka **żytnia**, sól, drożdże, kwas askorbinowy – środek do przetwarzania mąki],<br>• masło 15g (z **mleka**),<br>• twaróg 80g (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii)<br>• pomidor 60g<br>• **jajo** gotowane 1 szt.<br>• kawa zbożowa z mlekiem 250ml [woda, **mleko** (39,5%), kawa zbożowa inka (1,2%) (zboża 78% (**jęczmień, żyto**), cykoria)],<br>• kasza jaglana na mleku 300ml **mleko** (78,1%), woda, kasza jaglana (6,2%) sól]. |

| | | |
|---|---|---|
| substancja zagęszczająca – guma guar, regulator kwasowości – kwas cytrynowy]<br>• kawa zbożowa z mlekiem 250ml [woda, **mleko** (39,5%), kawa zbożowa inka (1,2%) (zboża 78% (**jęczmień, żyto**), cykoria)].<br><br>**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] | | |
| **Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna:2657 kcal; Białko ogółem: 123,58g; Tłuszcz: 87,27g; Kw. tł. nas.: 37,87g; Węglowodany ogółem:359,28 g; W tym cukry:111,83 g; Błonnik:35,45 g; Sól: 5,26g | | |
| * woda pitna dostępna na oddziałach | | |

| **Śniadanie**<br>**II śniadanie** | **Obiad**<br>**Podwieczorek** | **Kolacja** |
|---|---|---|
| **20.07.2026 Dieta podstawowa - poniedziałek** | | |
| • Kasza manna na mleku 300ml [**mleko** (78,1%), woda, kasza manna **pszenna** (6,3%), sól]<br>• chleb graham 40g [mąka **pszenna** graham (56%), woda, mąka **pszenna** (14%), sól, drożdże, środek do przetwarzania mąki – kwas L-askorbinowy],<br>• chleb mieszany 57g [mąka **pszenna**, woda, mąka **żytnia**, sól, drożdże, kwas askorbinowy – środek do przetwarzania mąki],<br>• masło 15g (z **mleka**),<br>• wędlina drobiowa – krakowska z kurczaka 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**]<br>• papryka świeża 60g<br>• rukola 5g<br>• kawa zbożowa z mlekiem 250ml [woda, **mleko** (39,5%), kawa zbożowa inka (1,2%) (zboża | • 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]<br>• Filet z morszczuka pieczony 80g [filet z **morszczuka** (57,8%), marchew (28,9%), **seler** korzeń (11,6%)**,** natka pietruszki, sól, kwasek cytrynowy, majeranek]<br>• Sos cytrynowy 50ml [woda, marchew, **seler** korzeń, śmietana 18% (śmietanka (z **mleka**), stabilizator: karagen, emulgator: E471), **mleko** 2%, mąka **pszenna**, kwasek cytrynowy (<1%), sól]<br>• Ziemniaki 200g<br>• Surówka z kapusty białej 120g [kapusta biała (78,4%), marchew (13%), majonez (olej rzepakowy, żółtko **jaja** 6%, ocet, musztarda (woda, **gorczyca**, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (sól | • Chleb graham 40g [mąka **pszenna** graham (56%), woda, mąka **pszenna** (14%), sól, drożdże, środek do przetwarzania mąki – kwas L-askorbinowy],<br>• chleb mieszany 57g [mąka **pszenna**, woda, mąka **żytnia**, sól, drożdże, kwas askorbinowy – środek do przetwarzania mąki],<br>• masło 15g (z **mleka**),<br>• sałatka jarzynowa 180g [marchew, ziemniaki, **seler** korzeń, ogórek kiszony (ogórki, woda sól, przyprawy), **jajo**, majonez (olej rzepakowy, żółtko **jaja** 6%, ocet, musztarda (woda, **gorczyca**, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (sól wapniowo-disodowa EDTA), regulator kwasowości (kwasek cytrynowy), groszek konserwowy (groszek zielony, woda, sól), kukurydza konserwowa (ziarna kukurydzy cukrowej, woda, cukier, sól), musztarda (woda, **gorczyca**, ocet spirytusowy, cukier, sól, przyprawy naturalne, barwnik: ryboflawiny), sól]<br>• jogurt naturalny 150g [**mleko**, białka **mleka**, żywe kultury |

| | | |
|---|---|---|
| 78% (**jęczmień, żyto**), cykoria)]. | wapniowo-disodowa EDTA), regulator kwasowości (kw. cytrynowy), olej rzepakowy rafinowany 100%, natka pietruszki, cukier, sól, kwasek cytrynowy]<br>• woda*. | bakterii jogurtowych]<br>• kawa zbożowa z mlekiem 250ml [woda, **mleko** (39,5%), kawa zbożowa inka (1,2%) (zboża 78% (**jęczmień, żyto**), cykoria)]. |
| **Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2091kcal; Białko ogółem: 93,57g; Tłuszcz: 80,07g; Kw. tł. nas.: 30,54g; Węglowodany ogółem: 262,93g; W tym cukry:59,25 g; Błonnik: 32,76g; Sól:7,49 g | | |
| **20.07.2026 Dieta łatwostrawna- poniedziałek** | | |
| • Kasza manna na mleku 300ml [**mleko** (78,1%), woda, kasza manna **pszenna** (6,3%), sól]<br>• 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],<br>• masło 15g (z **mleka**),<br>• wędlina drobiowa – delikatna z kurczaka 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**.<br>• ]**jajo** gotowane 1 szt.<br>• roszponka 5g<br>• 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]<br>• Makaron gotowany 200g (mąka makaronowa **pszenna**)<br>• Sos pomidorowy 50ml [woda, marchew, **seler** korzeń, koncentrat pomidorowy 30% (7%), **mleko** 2%, mąka **pszenna**, sól, cukier]<br>• 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]<br>• 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],<br>• masło 15g (z **mleka**),<br>• galaretka z morszczuka 130g [wywar, filet z **morszczuka** (24,4%), marchew, **seler** korzeń, brokuł mrożony, żelatyna spożywcza, natka pietruszki, sól, kwasek cytrynowy]<br>• jogurt naturalny 150g [**mleko**, białka **mleka**, żywe kultury bakterii jogurtowych]<br>• kawa zbożowa z mlekiem 250ml [woda, **mleko** (39,5%), kawa zbożowa inka (1,2%) (zboża 78% (**jęczmień, żyto**), cykoria)]. |
| **Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1823kcal; Białko ogółem: 91,60g; Tłuszcz: 55,4g; Kw. tł. nas.: 29,74g; Węglowodany ogółem:248,82 g; W tym cukry: 60,83g; Błonnik: 20,81g; Sól:5,28 g | | |
| **20.07.2026 Dieta łatwostrawna – dzieci- poniedziałek** | | |
| • Kasza manna na mleku 300ml [**mleko** (78,1%), woda, kasza manna **pszenna** (6,3%), sól]<br>• chleb pszenny 72g [mąka **pszenna** (77%), woda, margaryna [oleje, tłuszcze roślinne, woda, emulgatory: E471, lecytyna rzepakowa; sól, substancje | • 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]<br>• Makaron gotowany 200g (mąka makaronowa **pszenna**) | • 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, |

| | | |
|---|---|---|
| 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],<br>• masło 15g (z **mleka**),<br>• wędlina drobiowa – delikatna z kurczaka 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**.<br>• **jajo** gotowane 1 szt.<br>• sałata 5g<br>• herbata czarna 250ml.<br><br>**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] | • Sos pomidorowy 50ml [woda, marchew, **seler** korzeń, koncentrat pomidorowy 30% (7%), **mleko** 2%, mąka **pszenna**, sól, cukier]<br>• 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]<br>• woda*.<br><br>• **Podwieczorek:** kanapka z serkiem waniliowym([ser twarogowy półtłusty (**mleko** pasteryzowane, kultury bakterii fermentacji mlekowej) (46,2%), 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 82% tł. (z **mleka**), **mleko** 2%, cukier, cukier wanilinowy (cukier, aromat, ekstrakt z wanilii)] | mąka **żytnia** (1%), kwas L-askorbinowy – środek do przetwarzania mąki],<br>• masło 15g (z **mleka**),<br>• galaretka z morszczuka 130g [wywar, filet z **morszczuka** (24,4%), marchew, **seler** korzeń, brokuł mrożony, żelatyna spożywcza, natka pietruszki, sól, kwasek cytrynowy]<br>• jogurt naturalny 150g [**mleko**, białka **mleka**, żywe kultury bakterii jogurtowych]<br>• herbata czarna 250ml. |
| **Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1969kcal; Białko ogółem: 93,09g; Tłuszcz: 59,10g; Kw. tł. nas.: 32,11g; Węglowodany ogółem: 276,73g; W tym cukry: 74,76g; Błonnik: 20,70g; Sól: 5,52g | | |
| **20.07.2026 Dieta niskotłuszczowa- poniedziałek** | | |
| • Kasza manna na mleku 300ml [**mleko** (78,1%), woda, kasza manna **pszenna** (6,3%), sól]<br>• 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 – | • 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]<br>• Makaron gotowany 200g (mąka makaronowa **pszenna**) | • 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], |

| | | |
|---|---|---|
| witaminy A, D, E], cukier, drożdże, sól, mąka **żytnia** (1%), kwas L-askorbinowy – środek do przetwarzania mąki],<br>• masło 10g (z **mleka**),<br>• wędlina drobiowa – delikatna z kurczaka 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**.<br>• **jajo** gotowane 1 szt.<br>• sałata 5g<br>• kawa zbożowa z mlekiem 250ml [woda, **mleko** (39,5%), kawa zbożowa inka (1,2%) (zboża 78% (**jęczmień, żyto**), cykoria)]. | • Sos pomidorowy 50ml [woda, marchew, **seler** korzeń, koncentrat pomidorowy 30% (7%), **mleko** 2%, mąka **pszenna**, sól, cukier]<br>• 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]<br>• woda*. | • masło 10g (z **mleka**),<br>• galaretka z morszczuka 130g [wywar, filet z **morszczuka** (24,4%), marchew, **seler** korzeń, brokuł mrożony, żelatyna spożywcza, natka pietruszki, sól, kwasek cytrynowy]<br>• jogurt naturalny 150g [**mleko**, białka **mleka**, żywe kultury bakterii jogurtowych]<br>• kawa zbożowa z mlekiem 250ml [woda, **mleko** (39,5%), kawa zbożowa inka (1,2%) (zboża 78% (**jęczmień, żyto**), cykoria)]. |
| **Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1813kcal; Białko ogółem: 105,05g; Tłuszcz: 47,86g; Kw. tł. nas.: 24,41g; Węglowodany ogółem: 249,95g; W tym cukry: 60,69g; Błonnik: 20,29g; Sól: 5,49g | | |
| **20.07.2026 Dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych - poniedziałek** | | |
| • Kasza manna na mleku 300ml [**mleko** (78,1%), woda, kasza manna **pszenna** (6,3%), sól]<br>• chleb mieszany 57g [mąka **pszenna**, woda, mąka **żytnia**, sól, drożdże, kwas askorbinowy – środek do przetwarzania mąki],<br>• chleb graham 40g [mąka **pszenna** graham (56%), woda, mąka **pszenna** (14%), sól, drożdże, środek do przetwarzania mąki – kwas L-askorbinowy],<br>• masło 10g (z **mleka**),<br>• wędlina drobiowa – krakowska z kurczaka 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 | • 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]<br>• Makaron gotowany 200g (mąka makaronowa **pszenna**)<br>• Sos pomidorowy 50ml [woda, marchew, **seler** korzeń, koncentrat pomidorowy 30% (7%), **mleko** 2%, mąka **pszenna**, sól, cukier]<br>• Budyń śmietankowy z musem owocowym 150g **[mleko** 2%, budyń śmietankowy (skrobia ziemniaczana, skrobia kukurydziana, aromat, śmietanka w proszku | • Chleb mieszany 57g [mąka **pszenna**, woda, mąka **żytnia**, sól, drożdże, kwas askorbinowy – środek do przetwarzania mąki],<br>• chleb graham 40g [mąka **pszenna** graham (56%), woda, mąka **pszenna** (14%), sól, drożdże, środek do przetwarzania mąki – kwas L-askorbinowy],<br>• masło 10g (z **mleka**),<br>• galaretka z morszczuka 130g [wywar, filet z **morszczuka** (24,4%), marchew, **seler** korzeń, brokuł mrożony, żelatyna spożywcza, natka pietruszki, sól, kwasek cytrynowy]<br>• jogurt naturalny 150g [**mleko**, białka **mleka**, żywe kultury bakterii jogurtowych]<br>• kawa zbożowa z mlekiem 250ml [woda, **mleko** (39,5%), kawa zbożowa inka (1,2%) (zboża 78% (**jęczmień, żyto**), |

| | | |
|---|---|---|
| dymu wędzarniczego, substancja konserwująca: E250. Możliwa obecność: **selera**, **gorczycy**, **mleka** łącznie z **laktozą**, **dwutlenku siarki** i **siarczynów**]<br>• **jajo** gotowane 1 szt.<br>• papryka świeża 60g<br>• kawa zbożowa z mlekiem 250ml [woda, **mleko** (39,5%), kawa zbożowa inka (1,2%) (zboża 78% (**jęczmień, żyto**), cykoria)]. | 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]<br>• woda*. | cykoria)]. |
| **Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1962kcal; Białko ogółem: 78,52g; Tłuszcz: 58,24g; Kw. tł. nas.: 24,14g; Węglowodany ogółem: 271,51g; W tym cukry: 67,66g; Błonnik: 22,67g; Sól: 4,67g | | |
| **20.07.2026 Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów- poniedziałek** | | |
| • Chleb graham 80g [mąka **pszenna** graham (56%), woda, mąka **pszenna** (14%), sól, drożdże, środek do przetwarzania mąki – kwas L-askorbinowy],<br>• chleb mieszany 28g [mąka **pszenna**, woda, mąka **żytnia**, sól, drożdże, kwas askorbinowy – środek do przetwarzania mąki],<br>• masło 10g (z **mleka**),<br>• wędlina drobiowa – krakowska z kurczaka 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**]<br>• **jajo** gotowane 1 szt.<br>• papryka świeża 60g<br>• kawa zbożowa z mlekiem 250ml [woda, **mleko** (39,5%), kawa zbożowa inka (1,2%) (zboża 78% (**jęczmień, żyto**), cykoria)].<br><br>**II śniadanie:**<br>• Chleb graham 40g [mąka **pszenna** graham (56%), woda, mąka **pszenna** (14%), sól, drożdże, środek do przetwarzania mąki – kwas L-askorbinowy],<br>• masło 5g (z **mleka**),<br>• 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, | • 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]<br>• Makaron wieloziarnisty 200g makaron (mąka makaronowa **pszenna** pełnoziarnista**)** (11,6%),<br>• Sos pomidorowy 50ml [woda, marchew, **seler** korzeń, koncentrat pomidorowy 30% (7%), **mleko** 2%, mąka **pszenna**, sól, cukier]<br>• 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*.<br>**Podwieczorek:**<br>• Chleb graham 40g [mąka **pszenna** graham (56%), woda, mąka **pszenna** (14%), sól, drożdże, środek do przetwarzania mąki – kwas L-askorbinowy],<br>• masło 5g (z **mleka**),<br>• surówka jarzynowa 120g [kapusta biała (78,4%), | • Chleb graham 80g [mąka **pszenna** graham (56%), woda, mąka **pszenna** (14%), sól, drożdże, środek do przetwarzania mąki – kwas L-askorbinowy],<br>• chleb mieszany 28g [mąka **pszenna**, woda, mąka **żytnia**, sól, drożdże, kwas askorbinowy – środek do przetwarzania mąki],<br>• masło 10g (z **mleka**),<br>• galaretka z morszczuka 130g [wywar, filet z **morszczuka** (24,4%), marchew, **seler** korzeń, brokuł mrożony, żelatyna spożywcza, natka pietruszki, sól, kwasek cytrynowy]<br>• jogurt naturalny 150g [**mleko**, białka **mleka**, żywe kultury bakterii jogurtowych]<br>• kawa zbożowa z mlekiem 250ml [woda, **mleko** (39,5%), kawa zbożowa inka (1,2%) (zboża 78% (**jęczmień, żyto**), cykoria)]. |

| | | |
|---|---|---|
| przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (sól wapniowo-disodowa EDTA), regulator kwasowości (kwasek cytrynowy), kukurydza konserwowa, sól] | 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] | |
| **Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2187kcal; Białko ogółem: 105,56g; Tłuszcz: 71,86g; Kw. tł. nas.: 28,48g; Węglowodany ogółem: 298,66g; W tym cukry: 52,45g; Błonnik: 46,75g; Sól: 7,48g | | |
| **20.07.2026 Dieta podstawowa – dla kobiet w ciąży i w okresie laktacji- poniedziałek** | | |
| • Kasza manna na mleku 300ml [**mleko** (78,1%), woda, kasza manna **pszenna** (6,3%), sól]<br>• chleb graham 40g [mąka **pszenna** graham (56%), woda, mąka **pszenna** (14%), sól, drożdże, środek do przetwarzania mąki – kwas L-askorbinowy],<br>• chleb mieszany 57g [mąka **pszenna**, woda, mąka **żytnia**, sól, drożdże, kwas askorbinowy – środek do przetwarzania mąki],<br>• masło 15g (z **mleka**),<br>• wędlina drobiowa – krakowska z kurczaka 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**]<br>• papryka świeża 60g<br>• rukola 5g<br>• kawa zbożowa z mlekiem 250ml [woda, **mleko** (39,5%), kawa zbożowa inka (1,2%) (zboża 78% (**jęczmień, żyto**), cykoria)].<br><br>**II śniadanie:** kisiel owocowy ze śmietanką 150g [woda, kisiel owocowy (skrobia ziemniaczana, skrobia kukurydziana, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, aromat, sól, suszony koncentrat soku wiśniowego 0,1%, barwnik: kwas karminowy), śmietanka 18% (śmietanka (z **mleka**), stabilizator: | • 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]<br>• Filet z morszczuka pieczony 80g [filet z **morszczuka** (57,8%), marchew (28,9%), **seler** korzeń (11,6%)**,** natka pietruszki, sól, kwasek cytrynowy, majeranek]<br>• Sos cytrynowy 50ml [woda, marchew, **seler** korzeń, śmietana 18% (śmietanka (z **mleka**), stabilizator: karagen, emulgator: E471), **mleko** 2%, mąka **pszenna**, kwasek cytrynowy (<1%), sól]<br>• Ziemniaki 200g<br>• Surówka z kapusty białej 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]<br>• woda*.<br><br>**Podwieczorek:** Kanapka z serkiem waniliowym 1 szt. [ser twarogowy półtłusty (**mleko** | • Chleb graham 40g [mąka **pszenna** graham (56%), woda, mąka **pszenna** (14%), sól, drożdże, środek do przetwarzania mąki – kwas L-askorbinowy],<br>• chleb mieszany 57g [mąka **pszenna**, woda, mąka **żytnia**, sól, drożdże, kwas askorbinowy – środek do przetwarzania mąki],<br>• masło 15g (z **mleka**),<br>• sałatka jarzynowa 180g [marchew, ziemniaki, **seler** korzeń, ogórek kiszony (ogórki, woda sól, przyprawy), **jajo**, majonez (olej rzepakowy, żółtko **jaja** 6%, ocet, musztarda (woda, **gorczyca**, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (sól wapniowo-disodowa EDTA), regulator kwasowości (kwasek cytrynowy), groszek konserwowy (groszek zielony, woda, sól), kukurydza konserwowa (ziarna kukurydzy cukrowej, woda, cukier, sól), musztarda (woda, **gorczyca**, ocet spirytusowy, cukier, sól, przyprawy naturalne, barwnik: ryboflawiny), sól]<br>• jogurt naturalny 150g [**mleko**, białka **mleka**, żywe kultury bakterii jogurtowych]<br>• kawa zbożowa z mlekiem 250ml [woda, **mleko** (39,5%), kawa zbożowa inka (1,2%) (zboża 78% (**jęczmień, żyto**), cykoria)],<br>• Ryż na mleku 300ml [**mleko** (75,8%), woda, ryż biały długoziarnisty (9,1%), sól]. |

| | | |
|---|---|---|
| karagen, emulgator: E471) (7%), cukier] | pasteryzowane, kultury bakterii fermentacji mlekowej) (46,2%), 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 82% tł. (z **mleka**), **mleko** 2%, cukier, cukier wanilinowy (cukier, aromat, ekstrakt z wanilii)] | |
| **Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2592kcal; Białko ogółem: 112,12g; Tłuszcz: 93g; Kw. tł. nas.: 38,32g; Węglowodany ogółem:341,3g; W tym cukry:95,29 g; Błonnik: 34,15g; Sól: 8,17g | | |
| * woda pitna dostępna na oddziałach | | |

| Śniadanie<br>II śniadanie | Obiad<br>Podwieczorek | Kolacja |
|---|---|---|
| **21.07.2026 Dieta podstawowa - wtorek** | | |
| • Płatki owsiane na mleku 300ml, [**mleko** (76,9%), woda, płatki **owsiane** górskie (7,7%), sól]<br>• chleb graham 40g [mąka **pszenna** graham (56%), woda, mąka **pszenna** (14%), sól, drożdże, środek do przetwarzania mąki – kwas L-askorbinowy],<br>• chleb mieszany 57g [mąka **pszenna**, woda, mąka **żytnia**, sól, drożdże, kwas askorbinowy – środek do przetwarzania mąki],<br>• masło 15g (z **mleka**),<br>• twaróg 80g (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii)<br>• pomidor 60g<br>• pasta drobiowa 30g[mięso z piersi kurczaka (75%), marchew, rosół (woda, korpusy drobiowe, marchew, **seler**, pietruszka naciowa), natka pietruszki, sól, ziele angielskie, liść laurowy]<br>• kawa zbożowa z mlekiem 250ml [woda, **mleko** (39,5%), kawa zbożowa inka (1,2%) (zboża 78% (**jęczmień, żyto**), | • 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]<br>• Makaron gotowany 200g (mąka **pszenna** makaronowa) (18,2 %), śmietana 12% (śmietanka (z **mleka**), żywe kultury bakterii) (9%), cukier, sól]<br>  • Sos boloński 150g%), łopatka wieprzowa b/k, karkówka wieprzowa z/k, marchew, **seler** korzeń, pieczarka mrożona, koncentrat pomidorowy 30%, cebula, olej rzepakowy rafinowany 100%, mąka **pszenna**, sól, pieprz czarny mielony, ziele angielskie, liść laurowy]<br>• Jabłko świeże 200g<br>• woda. | • Chleb graham 40g [mąka **pszenna** graham (56%), woda, mąka **pszenna** (14%), sól, drożdże, środek do przetwarzania mąki – kwas L-askorbinowy],<br>• chleb mieszany 57g [mąka **pszenna**, woda, mąka **żytnia**, sól, drożdże, kwas askorbinowy – środek do przetwarzania mąki],<br>• masło 15g (z **mleka**),<br>• wędlina drobiowa – delikatna z kurczaka 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: |

| | | |
|---|---|---|
| cykoria)] | | **glutenu**, **dwutlenku siarki** i **siarczynów**.<br>• ogórek świeży 60g<br>• roszponka 5g<br>• kawa zbożowa z mlekiem 250ml [woda, **mleko** (39,5%), kawa zbożowa inka (1,2%) (zboża 78% (**jęczmień, żyto**), cykoria)] |
| **Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2152kcal; Białko ogółem: 106,61g; Tłuszcz: 80,73g; Kw. tł. nas.:33,50 g; Węglowodany ogółem: 264,24g; W tym cukry: 74,32g; Błonnik: 28,49g; Sól: 4,35g | | |
| **21.07.2026 Dieta łatwostrawna - wtorek** | | |
| • Płatki owsiane na mleku 300ml, [**mleko** (76,9%), woda, płatki **owsiane** górskie (7,7%), sól]<br>• 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],<br>• masło 15g (z **mleka**),<br>• 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**]<br>• pomidor św 60g<br>• pasta drobiowa 60g [mięso z piersi kurczaka (75%), marchew, rosół (woda, korpusy drobiowe, marchew, **seler**, pietruszka | • 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]<br>• Pulpet drobiowy z ryżem 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]<br>• Sos koperkowy 50ml [woda, marchew, **seler** korzeń, koper mrożony (3%), **mleko** 2%, śmietana 18% (śmietanka (z **mleka**), stabilizator: karagen, emulgator: E471), mąka **pszenna**, sól]<br>• Ziemniaki 200g<br>• Bukiet warzyw 120g [marchew, brokuł mrożony, kalafior mrożony, masło 82% tłuszczu (z **mleka**), cukier, sól]<br>• 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],<br>• masło 15g (z **mleka**),<br>• twaróg 80g ((**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii)<br>• dżem owocowy 35g(truskawki 40%, cukier, woda, substancja żelująca: pektyny, substancja zagęszczająca: guma guar, regulator kwasowości: kwas cytrynowy) (5,5%), cukier]<br>• sałata masłowa 5g<br>• kawa zbożowa z mlekiem 250ml [woda, **mleko** (39,5%), kawa zbożowa inka (1,2%) (zboża 78% (**jęczmień, żyto**), cykoria)]. |

| | | |
|---|---|---|
| naciowa), natka pietruszki, sól, ziele angielskie, liść laurowy]<br>• kawa zbożowa z mlekiem 250ml [woda, **mleko** (39,5%), kawa zbożowa inka (1,2%) (zboża 78% (**jęczmień, żyto**), cykoria)]. | | |
| **Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1929kcal; Białko ogółem: 104,40g; Tłuszcz: 28,35g; Kw. tł. nas.:32,8 g; Węglowodany ogółem:258,84 g; W tym cukry: 57,99g; Błonnik: 25,64g; Sól: 5,15g | | |
| **21.07.2026 Dieta łatwostrawna – dzieci- wtorek** | | |
| • Płatki owsiane na mleku 300ml, [**mleko** (76,9%), woda, płatki **owsiane** górskie (7,7%), sól]<br>• 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],<br>• masło 15g (z **mleka**),<br>• 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**]<br>• pomidor św 60g<br>• pasta drobiowa 60g [mięso z piersi kurczaka (75%), marchew, rosół (woda, korpusy drobiowe, marchew, **seler**, pietruszka naciowa), natka | • 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]<br>• Pulpet drobiowy z ryżem 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]<br>• Sos koperkowy 50ml [woda, marchew, **seler** korzeń, koper mrożony (3%), **mleko** 2%, śmietana 18% (śmietanka (z **mleka**), stabilizator: karagen, emulgator: E471), mąka **pszenna**, sól]<br>• Ziemniaki 200g<br>• Bukiet warzyw 120g [marchew, brokuł mrożony, kalafior mrożony, masło 82% tłuszczu (z **mleka**), cukier, sól]<br>• woda*.<br>**Podwieczorek:**<br>Sznek drożdżowy 1 szt[mąka **pszenna**, margaryna [oleje, | • 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],<br>• masło 15g (z **mleka**),<br>• twaróg 80g ((**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii)<br>• dżem owocowy 35g(truskawki 40%, cukier, woda, substancja żelująca: pektyny, substancja zagęszczająca: guma guar, regulator kwasowości: kwas cytrynowy) (5,5%), cukier]<br>• sałata masłowa 5g<br>• herbata czarna 250ml. |

| | | |
|---|---|---|
| pietruszki, sól, ziele angielskie, liść laurowy]<br>• herbata czarna 250ml.<br><br>**II śniadanie:** serek waniliowy Darek 150g**(mleko, śmietanka,** cukier, aromat waniliowy, kultury bakterii mlekowych) | tłuszcze roślinne, woda, emulgatory: E471, lecytyna rzepakowa; sól, substancje konserwujące: E202, E200; regulator kwasowości: E330; aromat, barwniki: E160b; substancje wzbogacające – witaminy A, D, E], **mleko**, cukier kryształ, cukier puder z suchym syropem glukozowym (1%), **jaja**, drożdże, sól, dodatek wypiekowy – polepszacz mąka **pszenna**, emulgator: E472e; enzymy (zawierają **gluten**), środek do przetwarzania mąki – kwas L-askorbinowy), aromat śmietankowy] | |
| **Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2169kcal; Białko ogółem: 113,39g; Tłuszcz: 66,63g; Kw. tł. nas.: 37,48g; Węglowodany ogółem: 292,42g; W tym cukry: 72,79g; Błonnik: 25,76g; Sól: 5,41g | | |
| **21.07.2026 Dieta niskotłuszczowa - wtorek** | | |
| • Płatki owsiane na mleku 300ml, [**mleko** (76,9%), woda, płatki **owsiane** górskie (7,7%), sól]<br>• 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],<br>• masło 10g (z **mleka**),<br>• 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 | • 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]<br>• Pulpet drobiowy z ryżem 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]<br>• Sos koperkowy 50ml [woda, marchew, **seler** korzeń, koper mrożony (3%), **mleko** 2%, śmietana 18% (śmietanka (z **mleka**), stabilizator: karagen, emulgator: E471), mąka **pszenna**, sól]<br>• Ziemniaki 200g | • 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],<br>• masło 10g (z **mleka**),<br>• twaróg 80g ((**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii)<br>• dżem owocowy 35g(truskawki 40%, cukier, woda, substancja żelująca: pektyny, substancja zagęszczająca: guma guar, regulator kwasowości: kwas cytrynowy) (5,5%), cukier]<br>• sałata masłowa 5g<br>• kawa zbożowa z mlekiem 250ml [woda, **mleko** (39,5%), kawa zbożowa inka (1,2%) (zboża 78% (**jęczmień, żyto**), cykoria)]. | |

| | | |
|---|---|---|
| z **laktozą**, **dwutlenku siarki** i **siarczynów**]<br>• pomidor św 60g<br>• pasta drobiowa 60g [mięso z piersi kurczaka (75%), marchew, rosół (woda, korpusy drobiowe, marchew, **seler**, pietruszka naciowa), natka pietruszki, sól, ziele angielskie, liść laurowy]<br>• kawa zbożowa z mlekiem 250ml [woda, **mleko** (39,5%), kawa zbożowa inka (1,2%) (zboża 78% (**jęczmień, żyto**), cykoria)]. | • Bukiet warzyw 120g [marchew, brokuł mrożony, kalafior mrożony, masło 82% tłuszczu (z **mleka**), cukier, sól]<br>• woda*. | |
| **Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1808kcal; Białko ogółem: 103,80g; Tłuszcz: 49,71g; Kw. tł. nas.: 27,24g; Węglowodany ogółem: 248,87g; W tym cukry: 70,24g; Błonnik: 25,14g; Sól: 5,31g | | |
| **21.07.2026 Dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych - wtorek** | | |
| • Płatki owsiane na mleku 300ml, [**mleko** (76,9%), woda, płatki **owsiane** górskie (7,7%), sól]<br>• chleb graham 40g [mąka **pszenna** graham (56%), woda, mąka **pszenna** (14%), sól, drożdże, środek do przetwarzania mąki – kwas L-askorbinowy],<br>• chleb mieszany 57g [mąka **pszenna**, woda, mąka **żytnia**, sól, drożdże, kwas askorbinowy – środek do przetwarzania mąki],<br>• masło 10g (z **mleka**),<br>• 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**]<br>• pomidor 60g<br>• pasta drobiowa 30g [mięso z piersi kurczaka (75%), marchew, rosół | • 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]<br>• Gołąbek drobiowy w kapuście 250g[kapusta biała, mięso z piersi kurczaka bez skóry (20,3%), ryż biały, **jaja** kurze, marchew, **seler** korzeń)<br>• Sos koperkowy 50ml[woda, marchew, **seler** korzeń, koper mrożony (3%), **mleko** 2%, śmietana 18% (śmietanka (z **mleka**), stabilizator: karagen, emulgator: E471), mąka **pszenna**, sól]<br>• Ziemniaki 200g<br>• Jabłko świeże 200g<br>• woda*. | • Chleb mieszany 57g [mąka **pszenna**, woda, mąka **żytnia**, sól, drożdże, kwas askorbinowy – środek do przetwarzania mąki],<br>• chleb graham 40g [mąka **pszenna** graham (56%), woda, mąka **pszenna** (14%), sól, drożdże, środek do przetwarzania mąki – kwas L-askorbinowy],<br>• masło 10g (z **mleka**),<br>• twaróg 80g ((**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii)<br>• ogórek świeży 60g<br>• sałata masłowa 5g<br>• kawa zbożowa z mlekiem 250ml [woda, **mleko** (39,5%), kawa zbożowa inka (1,2%) (zboża 78% (**jęczmień, żyto**), cykoria)]. |

| | | |
|---|---|---|
| (woda, korpusy drobiowe, marchew, **seler**, pietruszka naciowa), natka pietruszki, sól, ziele angielskie, liść laurowy]<br>• kawa zbożowa z mlekiem 250ml [woda, **mleko** (39,5%), kawa zbożowa inka (1,2%) (zboża 78% (**jęczmień, żyto**), cykoria)]. | | |
| **Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2065kcal; Białko ogółem: 112,54g; Tłuszcz: 61,62g; Kw. tł. nas.: 27,26g; Węglowodany ogółem: 281,61g; W tym cukry: 84,35g; Błonnik: 33,66g; Sól: 4,49g | | |
| **21.07.2026 Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów - wtorek** | | |
| • Chleb graham 80g [mąka **pszenna** graham (56%), woda, mąka **pszenna** (14%), sól, drożdże, środek do przetwarzania mąki – kwas L-askorbinowy],<br>• chleb mieszany 28g [mąka **pszenna**, woda, mąka **żytnia**, sól, drożdże, kwas askorbinowy – środek do przetwarzania mąki],<br>• masło 10g (z **mleka**),<br>• wędlina drobiowa – delikatna z kurczaka 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**.<br>• pomidor 60g<br>• pasta drobiowa 30g [mięso z piersi kurczaka (75%), marchew, rosół (woda, korpusy drobiowe, marchew, **seler**, pietruszka naciowa), natka pietruszki, sól, ziele angielskie, liść laurowy]<br>• 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]<br>• Gołąbek drobiowy w kapuście 250g[kapusta biała, mięso z piersi kurczaka bez skóry (20,3%), ryż biały, **jaja** kurze, marchew, **seler** korzeń)<br>• Sos koperkowy 50ml[woda, marchew, **seler** korzeń, koper mrożony (3%), **mleko** 2%, śmietana 18% (śmietanka (z **mleka**), stabilizator: karagen, emulgator: E471), mąka **pszenna**, sól]<br>• Ziemniaki 200g<br>• Jabłko świeże 200g<br>woda*.<br>**Podwieczorek:**<br>• Chleb graham 40g [mąka **pszenna** graham (56%), woda, mąka **pszenna** (14%), sól, drożdże, środek do przetwarzania mąki – kwas L-askorbinowy],<br>• masło 5g (z **mleka**),<br>• 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**), | • Chleb graham 80g [mąka **pszenna** graham (56%), woda, mąka **pszenna** (14%), sól, drożdże, środek do przetwarzania mąki – kwas L-askorbinowy],<br>• chleb mieszany 28g [mąka **pszenna**, woda, mąka **żytnia**, sól, drożdże, kwas askorbinowy – środek do przetwarzania mąki],<br>• masło 10g (z **mleka**),<br>• twaróg 80g ((**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii)<br>• ogórek świeży 60g<br>• sałata masłowa 5g<br>• kawa zbożowa z mlekiem 250ml [woda, **mleko** (39,5%), kawa zbożowa inka (1,2%) (zboża 78% (**jęczmień, żyto**), |

| | | |
|---|---|---|
| 250ml [woda, **mleko** (39,5%), kawa zbożowa inka (1,2%) (zboża 78% (**jęczmień, żyto**), cykoria)].<br><br>**II śniadanie:**<br>• Chleb graham 40g [mąka **pszenna** graham (56%), woda, mąka **pszenna** (14%), sól, drożdże, środek do przetwarzania mąki – kwas L-askorbinowy],<br>• masło 5g (z **mleka**),<br>• 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] | cukier, natka pietruszki, cukier, sól] | |
| **Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2283kcal; Białko ogółem: 108,98g; Tłuszcz: 69,09g; Kw. tł. nas.: 32,77g; Węglowodany ogółem: 330,60g; W tym cukry: 83,45g; Błonnik: 52,38g; Sól: 7,26g | | |
| **21.07.2026 Dieta podstawowa – dla kobiet w ciąży i w okresie laktacji- wtorek** | | |
| • Płatki owsiane na mleku 300ml, [**mleko** (76,9%), woda, płatki **owsiane** górskie (7,7%), sól]<br>• chleb graham 40g [mąka **pszenna** graham (56%), woda, mąka **pszenna** (14%), sól, drożdże, środek do przetwarzania mąki – kwas L-askorbinowy],<br>• chleb mieszany 57g [mąka **pszenna**, woda, mąka **żytnia**, sól, drożdże, kwas askorbinowy – środek do przetwarzania mąki],<br>• masło 15g (z **mleka**),<br>• twaróg 80g (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii)<br>• ogórek św 60g<br>• pasta drobiowa 30g[mięso z piersi kurczaka (75%), marchew, rosół (woda, korpusy drobiowe, marchew, **seler**, pietruszka naciowa), | • 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]<br>• Makaron gotowany 200g (mąka **pszenna** makaronowa) (18,2 %), śmietana 12% (śmietanka (z **mleka**), żywe kultury bakterii) (9%), cukier, sól]<br>• Sos boloński 150g%), łopatka wieprzowa b/k, karkówka wieprzowa z/k, marchew, **seler** korzeń, pieczarka mrożona, koncentrat pomidorowy 30%, cebula, olej rzepakowy rafinowany 100%, mąka **pszenna**, sól, pieprz czarny | • Chleb graham 40g [mąka **pszenna** graham (56%), woda, mąka **pszenna** (14%), sól, drożdże, środek do przetwarzania mąki – kwas L-askorbinowy],<br>• chleb mieszany 57g [mąka **pszenna**, woda, mąka **żytnia**, sól, drożdże, kwas askorbinowy – środek do przetwarzania mąki],<br>• masło 15g (z **mleka**),<br>• wędlina drobiowa – delikatna z kurczaka 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 |

| | | |
|---|---|---|
| natka pietruszki, sól, ziele angielskie, liść laurowy]<br>• kawa zbożowa z mlekiem 250ml [woda, **mleko** (39,5%), kawa zbożowa inka (1,2%) (zboża 78% (**jęczmień, żyto**), cykoria)].<br>**II śniadanie:** serek waniliowy Darek 150g**(mleko, śmietanka,** cukier, aromat waniliowy, kultury bakterii mlekowych) | mielony, ziele angielskie, liść laurowy]<br>• Jabłko świeże 200g woda.<br>• **Podwieczorek:** Chleb graham 40g [mąka **pszenna** graham (56%), woda, mąka **pszenna** (14%), sól, drożdże, środek do przetwarzania mąki – kwas L-askorbinowy],<br>• 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, sól] | przypraw, koncentrat białek serwatkowych i kazeinian sodu (zawierają **mleko** łącznie z **laktozą**), maltodekstryna, ocet, substancja konserwująca: E250. Możliwa obecność: **glutenu**, **dwutlenku siarki** i **siarczynów**.<br>• pomidor św 60g<br>• roszponka 5g<br>• kawa zbożowa z mlekiem 250ml [woda, **mleko** (39,5%), kawa zbożowa inka (1,2%) (zboża 78% (**jęczmień, żyto**), cykoria)].<br>• Kasza jaglana na mleku 300ml, **[mleko** (78,1%), woda, kasza jaglana (6,2%) sól] |
| **Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna:2714 kcal; Białko ogółem: 132,78g; Tłuszcz: 98,61g; Kw. tł. nas.: 43,66g; Węglowodany ogółem: 338,93g; W tym cukry: 111,19g; Błonnik: 30,03g; Sól: 5,96g | | |
| * woda pitna dostępna na oddziałach | | |

| Śniadanie<br>II śniadanie | Obiad<br>Podwieczorek | Kolacja |
|---|---|---|
| **22.07.2026 Dieta podstawowa - środa** | | |
| • Ryż na mleku 300ml, [**mleko** (75,8%), woda, ryż biały długoziarnisty (9,1%), sól]<br>• chleb graham 40g [mąka **pszenna** graham (56%), woda, mąka **pszenna** (14%), sól, drożdże, środek do przetwarzania mąki – kwas L-askorbinowy],<br>• chleb mieszany 57g [mąka **pszenna**, woda, mąka **żytnia**, sól, drożdże, kwas askorbinowy – środek do przetwarzania mąki],<br>• masło 15g (z **mleka**),<br>• **jajo** gotowane 1 szt<br>• papryka świeży 60g<br>• banan świeży190g<br>• 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]<br>• zrazik wieprzowo drobiowy pieczony 100g[łopatka wieprzowa b/k (38,7%), karkówka wieprzowa z/k (16,1%), mięso z piersi kurczaka bez skóry (12,9%), chleb pszenny (mąka **pszenna** (77%), woda, margaryna (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, | • Chleb graham 40g [mąka **pszenna** graham (56%), woda, mąka **pszenna** (14%), sól, drożdże, środek do przetwarzania mąki – kwas L-askorbinowy],<br>• chleb mieszany 57g [mąka **pszenna**, woda, mąka **żytnia**, sól, drożdże, kwas askorbinowy – środek do przetwarzania mąki],<br>• masło 15g (z **mleka**),<br>• 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**]<br>• ogórek świeży 60g<br>• kefir naturalny 200g |

| | | |
|---|---|---|
| | mąka **żytnia** (1%), kwas L-askorbinowy – środek do przetwarzania mąki), **jaja** kurze, cebula, natka pietruszki, sól]<br>• sos koperkowy 50ml Sos koperkowy 50ml[woda, marchew, **seler** korzeń, koper mrożony (3%), **mleko** 2%, śmietana 18% (śmietanka (z **mleka**), stabilizator: karagen, emulgator: E471), mąka **pszenna**, sól]<br>• Ziemniaki 200g<br>• Buraki gotowane 120g [buraki (93,2%), masło 82% tłuszczu (z **mleka**), cukier, sól, kwasek cytrynowy]<br>• woda*. | • kawa zbożowa z mlekiem 250ml [woda, **mleko** (39,5%), kawa zbożowa inka (1,2%) (zboża 78% (**jęczmień, żyto**), cykoria)]. |
| **Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2291kcal; Białko ogółem: 100,37g; Tłuszcz: 83,05g; Kw. tł. nas.:34,78 g; Węglowodany ogółem: 300,1g; W tym cukry:96,18 g; Błonnik: 31,47g; Sól:4,78g | | |
| **22.07.2026 Dieta łatwostrawna - środa** | | |
| • Ryż na mleku 300ml, [**mleko** (75,8%), woda, ryż biały długoziarnisty (9,1%), sól]<br>• 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],<br>• masło 15g (z **mleka**),<br>• 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**]<br>• pomidor św 40g | • 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]<br>• Rolada ziemniaczana z twarogiem 300g [ziemniaki (57,8 %), ser twarogowy półtłusty (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii) (17,6 %), mąka **pszenna**, **jajo** kurze, cukier, bułka tarta (mąka **pszenna** (zawiera **gluten**), woda, sól, drożdże), mąka ziemniaczana, masło 82 % tłuszczu (z **mleka**), budyń śmietankowy (skrobia ziemniaczana, skrobia kukurydziana, aromat, śmietanka w proszku 0,1% z **mleka** krowiego (zawiera **laktozę**), barwnik: kurkumina), cukier wanilinowy (cukier, aromat, ekstrakt z wanilii), sól]<br>• Sos owocowo - śmietanowy 50ml[owoce mrożone (60%), śmietana zakwaszana 12% (z **mleka**), 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],<br>• masło 15g (z **mleka**),<br>• leczo drobiowe z warzywami 180g([mięso z piersi kurczaka bez skóry (40%), marchew, **seler** korzeń, brokuł mrożony, kalafior mrożony, koncentrat pomidorowy 30%, sól]<br>• kefir naturalny 200g **mleko**, białka **mleka**, kultury bakterii (Lactococcus lactis, Leuconostoc, Lactobacillus, mikroflora ziarna kefirowego), drożdże kefirowe]<br>• kawa zbożowa z mlekiem 250ml [woda, **mleko** (39,5%), kawa zbożowa inka (1,2%) (zboża 78% (**jęczmień, żyto**), cykoria)]. |

| | | |
|---|---|---|
| • roszponka 5g<br>• kawa zbożowa z mlekiem 250ml [woda, **mleko** (39,5%), kawa zbożowa inka (1,2%) (zboża 78% (**jęczmień, żyto**), cykoria)]. | • woda*. | |
| **Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2533kcal; Białko ogółem: 113,36g; Tłuszcz: 69,88g; Kw. tł. nas.:38,12 g; Węglowodany ogółem: 377,5 g; W tym cukry: 115,63g; Błonnik: 34,6 g; Sól: 4,72 g | | |
| **22.07.2026 Dieta łatwostrawna – dzieci- środa** | | |
| • Ryż na mleku 300ml, [**mleko** (75,8%), woda, ryż biały długoziarnisty (9,1%), sól]<br>• 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],<br>• masło 15g (z **mleka**),<br>• 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**]<br>• pomidor św 40g<br>• roszponka 5g<br>• herbata czarna 250ml.<br><br>**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]<br>• Rolada ziemniaczana z twarogiem 300g [ziemniaki (57,8 %), ser twarogowy półtłusty (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii) (17,6 %), mąka **pszenna**, **jajo** kurze, cukier, bułka tarta (mąka **pszenna** (zawiera **gluten**), woda, sól, drożdże), mąka ziemniaczana, masło 82 % tłuszczu (z **mleka**), budyń śmietankowy (skrobia ziemniaczana, skrobia kukurydziana, aromat, śmietanka w proszku 0,1% z **mleka** krowiego (zawiera **laktozę**), barwnik: kurkumina), cukier wanilinowy (cukier, aromat, ekstrakt z wanilii), sól]<br>• Sos owocowo - śmietanowy 50ml[owoce mrożone (60%), śmietana zakwaszana 12% (z **mleka**), cukier] woda*.<br>• **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 | • 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],<br>• masło 15g (z **mleka**),<br>• leczo drobiowe z warzywami 180g([mięso z piersi kurczaka bez skóry (40%), marchew, **seler** korzeń, brokuł mrożony, kalafior mrożony, koncentrat pomidorowy 30%, sól]<br>• Jogurt naturalny 150g **mleko**, białka **mleka**, żywe kultury bakterii jogurtowych]<br>• herbata czarna 250ml. |

| | | |
|---|---|---|
| | cytrynowy) (5,1%), cukier, sól] | |
| **Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2726kcal; Białko ogółem: 114,92g; Tłuszcz: 69,97g; Kw. tł. nas.: 37,61g; Węglowodany ogółem: 426,14g; W tym cukry: 140,97g; Błonnik: 38,90g; Sól: 4,8g | | |
| **22.07.2026 Dieta niskotłuszczowa - środa** | | |
| • Ryż na mleku 300ml, [**mleko** (75,8%), woda, ryż biały długoziarnisty (9,1%), sól]<br>• 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],<br>• masło 10g (z **mleka**),<br>• 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**]<br>• pomidor św 40g<br>• roszponka 5g<br>• 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]<br>• Rolada ziemniaczana z twarogiem 300g [ziemniaki (57,8 %), ser twarogowy półtłusty (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii) (17,6 %), mąka **pszenna**, **jajo** kurze, cukier, bułka tarta (mąka **pszenna** (zawiera **gluten**), woda, sól, drożdże), mąka ziemniaczana, masło 82 % tłuszczu (z **mleka**), budyń śmietankowy (skrobia ziemniaczana, skrobia kukurydziana, aromat, śmietanka w proszku 0,1% z **mleka** krowiego (zawiera **laktozę**), barwnik: kurkumina), cukier wanilinowy (cukier, aromat, ekstrakt z wanilii), sól]<br>• Sos owocowo - śmietanowy 50ml[owoce mrożone (60%), śmietana zakwaszana 12% (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],<br>• masło 10g (z **mleka**),<br>• leczo drobiowe z warzywami 180g([mięso z piersi kurczaka bez skóry (40%), marchew, **seler** korzeń, brokuł mrożony, kalafior mrożony, koncentrat pomidorowy 30%, sól]<br>• kefir naturalny 200g **mleko**, białka **mleka**, kultury bakterii (Lactococcus lactis, Leuconostoc, Lactobacillus, mikroflora ziarna kefirowego), drożdże kefirowe]<br>• kawa zbożowa z mlekiem 250ml [woda, **mleko** (39,5%), kawa zbożowa inka (1,2%) (zboża 78% (**jęczmień, żyto**), cykoria)]. |
| **Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2249kcal; Białko ogółem: 111,19g; Tłuszcz: 56,66g; Kw. tł. nas.: 31,80g; Węglowodany ogółem: 336,25g; W tym cukry: 81,85g; Błonnik: 31,31g; Sól: 4,54g | | |
| **22.07.2026 Dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych - środa** | | |
| • Ryż na mleku 300ml, [**mleko** (75,8%), woda, ryż biały długoziarnisty (9,1%), sól]<br>• chleb mieszany 57g | • Zupa selerowa 300ml, [woda, **seler** korzeń (47,7%), ziemniaki, marchew, **mleko** 2%, korpusy z kurczaka, | • Chleb mieszany 57g [mąka **pszenna**, woda, mąka **żytnia**, sól, drożdże, kwas askorbinowy – środek do przetwarzania mąki], |

| | | |
|---|---|---|
| [mąka **pszenna**, woda, mąka **żytnia**, sól, drożdże, kwas askorbinowy – środek do przetwarzania mąki],<br>• chleb graham 40g [mąka **pszenna** graham (56%), woda, mąka **pszenna** (14%), sól, drożdże, środek do przetwarzania mąki – kwas L-askorbinowy],<br>• masło 10g (z **mleka**),<br>• 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**]<br>• papryka św 60g<br>• rukola 5g<br>• kawa zbożowa z mlekiem 250ml [woda, **mleko** (39,5%), kawa zbożowa inka (1,2%) (zboża 78% (**jęczmień, żyto**), cykoria)]. | śmietana 18% (śmietanka (z **mleka**), stabilizator: karagen, emulgator: E471), mąka **pszenna**, natka pietruszki, sól, lubczyk, ziele angielskie, liść laurowy]<br>• Rolada ziemniaczana z twarogiem 300g [ziemniaki (57,8 %), ser twarogowy półtłusty (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii) (17,6 %), mąka **pszenna**, **jajo** kurze, cukier, bułka tarta (mąka **pszenna** (zawiera **gluten**), woda, sól, drożdże), mąka ziemniaczana, masło 82 % tłuszczu (z **mleka**), budyń śmietankowy (skrobia ziemniaczana, skrobia kukurydziana, aromat, śmietanka w proszku 0,1% z **mleka** krowiego (zawiera **laktozę**), barwnik: kurkumina), cukier wanilinowy (cukier, aromat, ekstrakt z wanilii), sól]<br>• Sos owocowo - śmietanowy 50ml[owoce mrożone (60%), śmietana zakwaszana 12% (z **mleka**), cukier] woda*. | • chleb graham 40g [mąka **pszenna** graham (56%), woda, mąka **pszenna** (14%), sól, drożdże, środek do przetwarzania mąki – kwas L-askorbinowy],<br>• masło 10g (z **mleka**),<br>• leczo drobiowe z warzywami 180g([mięso z piersi kurczaka bez skóry (40%), marchew, **seler** korzeń, brokuł mrożony, kalafior mrożony, koncentrat pomidorowy 30%, sól]<br>• kefir naturalny 200g **mleko**, białka **mleka**, kultury bakterii (Lactococcus lactis, Leuconostoc, Lactobacillus, mikroflora ziarna kefirowego), drożdże kefirowe]<br>• kawa zbożowa z mlekiem 250ml [woda, **mleko** (39,5%), kawa zbożowa inka (1,2%) (zboża 78% (**jęczmień, żyto**), cykoria)]. |
| **Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2423kcal; Białko ogółem: 117,26g; Tłuszcz: 67,59g; Kw. tł. nas.: 31,65g; Węglowodany ogółem: 349,89g; W tym cukry: 82,42g; Błonnik: 33,03g; Sól: 3,35g | | |
| **22.07.2026 Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów - środa** | | |
| • Chleb graham 80g [mąka **pszenna** graham (56%), woda, mąka **pszenna** (14%), sól, drożdże, środek do przetwarzania mąki – kwas L-askorbinowy],<br>• chleb mieszany 28g [mąka **pszenna**, woda, mąka **żytnia**, sól, drożdże, kwas askorbinowy – środek do przetwarzania mąki],<br>• masło 10g (z **mleka**),<br>• wędlina drobiowa – szynka konserwowa 40g [filet z indyka 55%, woda, filet z kurczaka 10%, skrobia, sól, przyprawy, ekstrakty przypraw | • 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]<br>• Rolada ziemniaczana z twarogiem 300g [ziemniaki (57,8 %), ser twarogowy półtłusty (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii) (17,6 %), mąka **pszenna**, | • Chleb graham 80g [mąka **pszenna** graham (56%), woda, mąka **pszenna** (14%), sól, drożdże, środek do przetwarzania mąki – kwas L-askorbinowy],<br>• chleb mieszany 28g [mąka **pszenna**, woda, mąka **żytnia**, sól, drożdże, kwas askorbinowy – środek do przetwarzania mąki],<br>• masło 10g (z **mleka**),<br>• leczo drobiowe z warzywami 180g([mięso z piersi kurczaka bez skóry (40%), marchew, **seler** korzeń, brokuł mrożony, kalafior mrożony, koncentrat pomidorowy 30%, sól]<br>• kefir naturalny 200g **mleko**, białka **mleka**, kultury bakterii |

| | | |
|---|---|---|
| (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**]<br>• papryka św 60g<br>• rukola 5g<br><br>**II śniadanie:**<br>• Chleb graham 40g [mąka **pszenna** graham (56%), woda, mąka **pszenna** (14%), sól, drożdże, środek do przetwarzania mąki – kwas L-askorbinowy],<br>• masło 5g (z **mleka**),<br>• pomidor z sosem ziołowym 120g | **jajo** kurze, cukier, bułka tarta (mąka **pszenna** (zawiera **gluten**), woda, sól, drożdże), mąka ziemniaczana, masło 82 % tłuszczu (z **mleka**), budyń śmietankowy (skrobia ziemniaczana, skrobia kukurydziana, aromat, śmietanka w proszku 0,1% z **mleka** krowiego (zawiera **laktozę**), barwnik: kurkumina), cukier wanilinowy (cukier, aromat, ekstrakt z wanilii), sól]<br>• Sos owocowo - śmietanowy 50ml[owoce mrożone (60%), śmietana zakwaszana 12% (z **mleka**), cukier] woda*.<br><br>**Podwieczorek:**<br>• Chleb graham 40g [mąka **pszenna** graham (56%), woda, mąka **pszenna** (14%), sól, drożdże, środek do przetwarzania mąki – kwas L-askorbinowy],<br>• masło 5g (z **mleka**),<br>• 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] | (Lactococcus lactis, Leuconostoc, Lactobacillus, mikroflora ziarna kefirowego), drożdże kefirowe]<br>• kawa zbożowa z mlekiem 250ml [woda, **mleko** (39,5%), kawa zbożowa inka (1,2%) (zboża 78% (**jęczmień, żyto**), cykoria)]. |
| **Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2641kcal; Białko ogółem: 117,97g; Tłuszcz: 80,53g; Kw. tł. nas.: 36,21g; Węglowodany ogółem: 380,28g; W tym cukry: 80,94g; Błonnik: 46,56g; Sól: 5,28g | | |
| **22.07.2026 Dieta podstawowa – dla kobiet w ciąży i w okresie laktacji - środa** | | |
| • Ryż na mleku 300ml, [**mleko** (75,8%), woda, ryż biały długoziarnisty (9,1%), sól]<br><br>• chleb graham 40g [mąka **pszenna** graham (56%), woda, mąka **pszenna** (14%), sól, drożdże, środek do przetwarzania mąki – kwas L-askorbinowy],<br>• chleb mieszany 57g [mąka **pszenna**, woda, 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, | • Chleb graham 40g [mąka **pszenna** graham (56%), woda, mąka **pszenna** (14%), sól, drożdże, środek do przetwarzania mąki – kwas L-askorbinowy],<br>• chleb mieszany 57g [mąka **pszenna**, woda, mąka **żytnia**, sól, drożdże, kwas askorbinowy – środek do |

| | | |
|---|---|---|
| **żytnia**, sól, drożdże, kwas askorbinowy – środek do przetwarzania mąki],<br>• masło 15g (z **mleka**),<br>• jajo gotowane 1 szt<br>• papryka świeży 60g<br>• banan świeży190g<br>• kawa zbożowa z mlekiem 250ml [woda, **mleko** (39,5%), kawa zbożowa inka (1,2%) (zboża 78% (**jęczmień, żyto**), cykoria)].<br><br>**II śniadanie:** pomidor z sosem ziołowym 120g | lubczyk, ziele angielskie, liść laurowy]<br>• zrazik wieprzowo drobiowy pieczony 100g[łopatka wieprzowa b/k (38,7%), karkówka wieprzowa z/k (16,1%), mięso z piersi kurczaka bez skóry (12,9%), chleb pszenny (mąka **pszenna** (77%), woda, margaryna (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]<br>• sos koperkowy 50ml Sos koperkowy 50ml[woda, marchew, **seler** korzeń, koper mrożony (3%), **mleko** 2%, śmietana 18% (śmietanka (z **mleka**), stabilizator: karagen, emulgator: E471), mąka **pszenna**, sól]<br>• Ziemniaki 200g<br>• Buraki gotowane 120g [buraki (93,2%), masło 82% tłuszczu (z **mleka**), cukier, sól, kwasek cytrynowy]<br>• woda*.<br>• **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] | przetwarzania mąki],<br>• masło 15g (z **mleka**),<br>• 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**]<br>• ogórek świeży 60g<br>• kefir naturalny 200g [**mleko**, białka **mleka**, kultury bakterii (Lactococcus lactis, Leuconostoc, Lactobacillus, mikroflora ziarna kefirowego), drożdże kefirowe]<br>• kawa zbożowa z mlekiem 250ml [woda, **mleko** (39,5%), kawa zbożowa inka (1,2%) (zboża 78% (**jęczmień, żyto**), cykoria)].<br>• Kasza manna na mleku 300ml[**mleko** (78,1%), woda, kasza manna **pszenna** (6,3%), sól |
| **Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2905kcal; Białko ogółem: 1222,65g; Tłuszcz: 101,67g; Kw. tł. 42,85nas.: g; Węglowodany ogółem: 391,22g; W tym cukry:128,07 g; Błonnik: 37,05g; Sól:5,68 g | | |
| * woda pitna dostępna na oddziałach | | |

| Śniadanie<br>II śniadanie | Obiad<br>Podwieczorek | Kolacja |
|---|---|---|
| **23.07.2026 Dieta podstawowa - czwartek** | | |
| • Makaron na mleku 300ml, ( **mleko**(75,8%),woda, makaron ( mąka makaronowa **pszenna**)9,1%,sól)<br>• chleb graham 40g [mąka **pszenna** graham (56%), woda, mąka **pszenna** (14%), sól, drożdże, środek do przetwarzania mąki – kwas L-askorbinowy],<br>• chleb mieszany 57g [mąka **pszenna**, woda, mąka **żytnia**, sól, drożdże, kwas askorbinowy – środek do przetwarzania mąki],<br>• masło 15g (z **mleka**),<br>• twaróg 80g(**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii)<br>• pomidor św 60g<br>• rukola 5g<br>• 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]<br>• Gołąbek wieprzowo drobiowy z ryżem w kapuście 250g[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)<br>• Sos pomidorowy 50ml (koncentrat pomidorowy 30%, **mleko** 2%, mąka **pszenna**, sól]<br>• Ziemniaki 200g<br>• Jabłko świeże 200g<br>• woda*. | • Chleb graham 40g [mąka **pszenna** graham (56%), woda, mąka **pszenna** (14%), sól, drożdże, środek do przetwarzania mąki – kwas L-askorbinowy],<br>• chleb mieszany 57g [mąka **pszenna**, woda, mąka **żytnia**, sól, drożdże, kwas askorbinowy – środek do przetwarzania mąki],<br>• masło 15g (z **mleka**),<br>• 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**]<br>• ogórek św 60g<br>• dżem owocowy 35g,[truskawki 40%, cukier, woda, substancja żelująca- pektyny, substancja zagęszczająca – guma guar, regulator kwasowości – kwas cytrynowy]<br>• kawa zbożowa z mlekiem 250ml [woda, **mleko** (39,5%), kawa zbożowa inka (1,2%) (zboża 78% (**jęczmień, żyto**), cykoria)]. |
| **Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2171kcal; Białko ogółem: 100,42g; Tłuszcz: 72,58g; Kw. tł. nas.: 31,05g; Węglowodany ogółem: 293,73g; W tym cukry: 81,83g; Błonnik: 30,41g; Sól: 5,08g | | |
| **23.07.2026 Dieta łatwostrawna - czwartek** | | |
| • Makaron na mleku 300ml, ( **mleko**(75,8%),woda, makaron ( mąka makaronowa **pszenna**)9,1%,sól)<br>• chleb pszenny 72g [mąka **pszenna** (77%), woda, margaryna [oleje, tłuszcze roślinne, woda, emulgatory: E471, | • 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, D, E], cukier, drożdże, sól, |

| | | |
|---|---|---|
| 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],<br>• masło 15g (z **mleka**),<br>• 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**]<br>• sałata masłowa 5g<br>• banan św 190g<br>• 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]<br>• Pieczeń drobiowa 100g [mięso z piersi kurczaka bez skóry (64,3%), 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, olej rzepakowy rafinowany 100%, mąka **pszenna**, natka pietruszki, sól]<br>• Sos z kurkumą 50ml[woda, marchew, **seler** korzeń, **mleko** 2%, mąka **pszenna**, kurkuma (<1%), sól]<br>• Ziemniaki 200g<br>• Buraki puree 120g[buraki (93,2%), masło 82% tłuszczu (z **mleka**), cukier, sól, kwasek cytrynowy]<br>• woda*. | mąka **żytnia** (1%), kwas L-askorbinowy – środek do przetwarzania mąki],<br>• masło 15g (z **mleka**),<br>• twaróg 80g (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii)<br>• pomidor św 60g<br>• roszponka 5g<br>• kawa zbożowa z mlekiem 250ml [woda, **mleko** (39,5%), kawa zbożowa inka (1,2%) (zboża 78% (**jęczmień, żyto**), cykoria)]. |
| **Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1957kcal; Białko ogółem: 94,79g; Tłuszcz: 56,4g; Kw. tł. nas.: 31,17g; Węglowodany ogółem: 279,96g; W tym cukry: 87,79g; Błonnik: 26,34g; Sól: 6,12g | | |
| **23.07.2026 Dieta łatwostrawna – dzieci - czwartek** | | |
| • Makaron na mleku 300ml, ( **mleko**(75,8%),woda, makaron ( mąka makaronowa **pszenna**)9,1%,sól)<br>• chleb pszenny 72g [mąka **psze** ncje wzbogacające – witaminy A, D, E], cukier, drożdże, sól, mąka **żytnia** (1%), kwas L-askorbinowy – środek do przetwarzania mąki],<br>• masło 15g (z **mleka**),<br>• wędlina drobiowa – udko z kurczaka 40g [udko z kurczaka ze skórą 65%, woda, żelatyna wieprzowa, | • 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]<br>• Pieczeń drobiowa 100g [mięso z piersi kurczaka bez skóry (64,3%), 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],<br>• masło 15g (z **mleka**),<br>• twaróg 80g (**mleko** pasteryzowane, żywe |

| | | |
|---|---|---|
| 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**]<br>• sałata masłowa 5g<br>• banan św 190g<br>• herbata czarna 250ml.<br><br>**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] | 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, olej rzepakowy rafinowany 100%, mąka **pszenna**, natka pietruszki, sól]<br>• Sos z kurkumą 50ml[woda, marchew, **seler** korzeń, **mleko** 2%, mąka **pszenna**, kurkuma (<1%), sól]<br>• Ziemniaki 200g<br>• Buraki puree 120g[buraki (93,2%), masło 82% tłuszczu (z **mleka**), cukier, sól, kwasek cytrynowy]<br>woda*.<br>**Podwieczorek:** kisiel z sosem waniliowym 150g[woda, kisiel owocowy (skrobia ziemniaczana, skrobia kukurydziana, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, aromat, sól, suszony koncentrat soku wiśniowego 0,1%, barwnik: kwas karminowy), **mleko** 2%, cukier, budyń śmietankowy (skrobia ziemniaczana, skrobia kukurydziana, aromat, śmietanka w proszku 0,1% z **mleka** krowiego (zawiera laktozę) barwnik: kurkumina)] | kultury bakterii)<br>• pomidor św 60g<br>• roszponka 5g<br>• herbata czarna 250ml. |
| **Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2027kcal; Białko ogółem: 94,31g; Tłuszcz: 52,93g; Kw. tł. nas.: 29,12g; Węglowodany ogółem: 306,42g; W tym cukry: 90,29g; Błonnik: 25,63g; Sól: 6,08g | | |
| **23.07.2026 Dieta niskotłuszczowa - czwartek** | | |
| • Makaron na mleku 300ml, ( **mleko**(75,8%),woda, makaron ( mąka makaronowa **pszenna**)9,1%,sól)<br>• chleb pszenny 72g [mąka **psze** ncje wzbogacające – witaminy A, D, E], cukier, drożdże, sól, mąka **żytnia** (1%), kwas L-askorbinowy – środek do przetwarzania mąki],<br>• masło 15g (z **mleka**),<br>• 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, | • 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]<br>• Pieczeń drobiowa 100g [mięso z piersi kurczaka bez skóry (64,3%), 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 | • 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],<br>• masło 10g (z **mleka**),<br>• twaróg 80g (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii)<br>• pomidor św 60g<br>• roszponka 5g<br>• kawa zbożowa z mlekiem 250ml [woda, **mleko** (39,5%), kawa zbożowa inka (1,2%) (zboża 78% (**jęczmień, żyto**), cykoria)]. |

| | | |
|---|---|---|
| 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**]<br>• sałata masłowa 5g<br>• banan św 190g<br>• kawa zbożowa z mlekiem 250ml [woda, **mleko** (39,5%), kawa zbożowa inka (1,2%) (zboża 78% (**jęczmień, żyto**), cykoria)]. | L-askorbinowy – środek do przetwarzania mąki), **jaja** kurze, olej rzepakowy rafinowany 100%, mąka **pszenna**, natka pietruszki, sól]<br>• Sos z kurkumą 50ml[woda, marchew, **seler** korzeń, **mleko** 2%, mąka **pszenna**, kurkuma (<1%), sól]<br>• Ziemniaki 200g<br>• Buraki puree 120g[buraki (93,2%), masło 82% tłuszczu (z **mleka**), cukier, sól, kwasek cytrynowy]<br>woda*. | |
| **Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1883kcal; Białko ogółem: 94,71g; Tłuszcz: 48,14g; Kw. tł. nas.: 25,69g; Węglowodany ogółem: 279,88g; W tym cukry: 87,73g; Błonnik: 26,44g; Sól: 6,13g | | |
| **23.07.2026 Dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych - czwartek** | | |
| • Makaron na mleku 300ml, ( **mleko**(75,8%),woda, makaron ( mąka makaronowa **pszenna**)9,1%,sól)<br>• chleb mieszany 57g [mąka **pszenna**, woda, mąka **żytnia**, sól, drożdże, kwas askorbinowy – środek do przetwarzania mąki],<br>• chleb graham 40g [mąka **pszenna** graham (56%), woda, mąka **pszenna** (14%), sól, drożdże, środek do przetwarzania mąki – kwas L-askorbinowy],<br>• masło 10g (z **mleka**),<br>• 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**] | • 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]<br>• Pieczeń drobiowa 100g [mięso z piersi kurczaka bez skóry (64,3%), 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, olej rzepakowy rafinowany 100%, mąka **pszenna**, natka pietruszki, sól]<br>• Sos z kurkumą 50ml[woda, marchew, **seler** korzeń, **mleko** 2%, mąka **pszenna**, kurkuma (<1%), sól]<br>• Ziemniaki 200g<br>• Sałatka z buraka 120g [buraki (93,2%), masło 82% tłuszczu (z **mleka**), | • Chleb mieszany 57g [mąka **pszenna**, woda, mąka **żytnia**, sól, drożdże, kwas askorbinowy – środek do przetwarzania mąki],<br>• chleb graham 40g [mąka **pszenna** graham (56%), woda, mąka **pszenna** (14%), sól, drożdże, środek do przetwarzania mąki – kwas L-askorbinowy],<br>• masło 10g (z **mleka**),<br>• twaróg 80g (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii)<br>• pomidor św 60g<br>• roszponka 5g<br>• kawa zbożowa z mlekiem 250ml [woda, **mleko** (39,5%), kawa zbożowa inka (1,2%) (zboża 78% (**jęczmień, żyto**), cykoria)]. |

| | | |
|---|---|---|
| • pomidor św 60g<br>• banan św 190g<br>• kawa zbożowa z mlekiem 250ml [woda, **mleko** (39,5%), kawa zbożowa inka (1,2%) (zboża 78% (**jęczmień, żyto**), cykoria)]. | cukier, sól, kwasek cytrynowy] | |
| **Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2066kcal; Białko ogółem: 100,90g; Tłuszcz: 59,88g; Kw. tł. nas.: 23,13g; Węglowodany ogółem: 293,91g; W tym cukry: 88,00g; Błonnik: 28,31g; Sól: 5,37g | | |
| **23.07.2026 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],<br>• chleb mieszany 28g [mąka **pszenna**, woda, mąka **żytnia**, sól, drożdże, kwas askorbinowy – środek do przetwarzania mąki],<br>• masło 10g (z **mleka**),<br>• 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**]<br>• pomidor św 60g<br>• banan św 190g<br>• kawa zbożowa z mlekiem 250ml [woda, **mleko** (39,5%), kawa zbożowa inka (1,2%) (zboża 78% (**jęczmień, żyto**), cykoria)].<br><br>**II śniadanie:**<br>• Chleb graham 40g [mąka **pszenna** graham (56%), woda, mąka **pszenna** (14%), sól, drożdże, środek do przetwarzania | • 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]<br>• Pieczeń drobiowa 100g [mięso z piersi kurczaka bez skóry (64,3%), 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, olej rzepakowy rafinowany 100%, mąka **pszenna**, natka pietruszki, sól]<br>• Sos z kurkumą 50ml[woda, marchew, **seler** korzeń, **mleko** 2%, mąka **pszenna**, kurkuma (<1%), sól]<br>• Ziemniaki 200g<br>• Sałatka z buraka 120g,[buraki (93,2%), masło 82% tłuszczu (z **mleka**), cukier, sól, kwasek cytrynowy]<br><br>**Podwieczorek:**<br>• Chleb graham 40g [mąka **pszenna** graham (56%), woda, mąka **pszenna** (14%), sól, drożdże, środek do przetwarzania mąki – kwas L-askorbinowy], | • Chleb graham 80g [mąka **pszenna** graham (56%), woda, mąka **pszenna** (14%), sól, drożdże, środek do przetwarzania mąki – kwas L-askorbinowy],<br>• chleb mieszany 28g [mąka **pszenna**, woda, mąka **żytnia**, sól, drożdże, kwas askorbinowy – środek do przetwarzania mąki],<br>• masło 10g (z **mleka**),<br>• twaróg 80g (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii)<br>• pomidor św 60g<br>• roszponka 5g<br>• kawa zbożowa z mlekiem 250ml [woda, **mleko** (39,5%), kawa zbożowa inka (1,2%) (zboża 78% (**jęczmień, żyto**), cykoria)]. |

| | | |
|---|---|---|
| mąki – kwas L-askorbinowy],<br>• masło 5g (z **mleka**),<br>• sałatka brokułowa z jajem 120g, [brokuł mrożony (48,5%), **jajo**, pomidor, jogurt naturalny (**mleko**, białka **mleka**, żywe kultury bakterii jogurtowych), musztarda (woda, **gorczyca**, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól,przyprawy, przeciwutleniacz (sól wapniowo-disodowa EDTA), regulator kwasowości (kwasek cytrynowy), groszek konserwowy (groszek zielony, woda, sól), kukurydza konserwowa (ziarna kukurydzy cukrowej, woda, cukier, sól), natka pietruszki, sól] | • masło 5g (z **mleka**),<br>• surówka z marchwi 120g[marchew (77,7%), jabłko, śmietana 12% (śmietanka (z **mleka**), żywe kultury bakterii mlekowych), natka pietruszki, cukier, kwasek cytrynowy, sól] | |
| **Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2247kcal; Białko ogółem: 104,26g; Tłuszcz: 64,75g; Kw. tł. nas.: 28,18g; Węglowodany ogółem: 332,68g; W tym cukry: 90,15g; Błonnik: 45,05g; Sól: 7,27g | | |
| **23.07.2026 Dieta podstawowa – dla kobiet w ciąży i w okresie laktacji - czwartek** | | |
| • Makaron na mleku 300ml, ( **mleko**(75,8%),woda, makaron ( mąka makaronowa **pszenna**)9,1%,sól)<br>• chleb graham 40g [mąka **pszenna** graham (56%), woda, mąka **pszenna** (14%), sól, drożdże, środek do przetwarzania mąki – kwas L-askorbinowy],<br>• chleb mieszany 57g [mąka **pszenna**, woda, mąka **żytnia**, sól, drożdże, kwas askorbinowy – środek do przetwarzania mąki],<br>• masło 15g (z **mleka**),<br>• twaróg 80g(**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii)<br>• pomidor św 60g<br>• rukola 5g<br>• kawa zbożowa z mlekiem 250ml [woda, **mleko** (39,5%), kawa zbożowa inka (1,2%) (zboża 78% (**jęczmień, żyto**), cykoria)].<br><br>**II śniadanie:** jogurt owocowy 150g,**[mleko**, truskawki – 9%, cukier, skrobia, stabilizator: pektyny, koncentrat: z marchwi i soku z buraka ćwikłowego, aromat, żywe kultury bakterii jogurtowych] | • Zupa 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]<br>• Gołąbek wieprzowo drobiowy z ryżem w kapuście 250g[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)<br>• Sos pomidorowy 50ml (koncentrat pomidorowy 30%, **mleko** 2%, mąka **pszenna**, sól]<br>• Ziemniaki 200g<br>• Jabłko świeże 200g<br>woda*.<br>**Podwieczorek: Podwieczorek:** kisiel z sosem waniliowym 150g[woda, kisiel owocowy (skrobia ziemniaczana, skrobia kukurydziana, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, aromat, sól, suszony koncentrat soku wiśniowego 0,1%, barwnik: kwas karminowy), **mleko** 2%, cukier, budyń śmietankowy (skrobia ziemniaczana, skrobia | • Chleb graham 40g [mąka **pszenna** graham (56%), woda, mąka **pszenna** (14%), sól, drożdże, środek do przetwarzania mąki – kwas L-askorbinowy],<br>• chleb mieszany 57g [mąka **pszenna**, woda, mąka **żytnia**, sól, drożdże, kwas askorbinowy – środek do przetwarzania mąki],<br>• masło 15g (z **mleka**),<br>• 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** |

| | | |
|---|---|---|
| | kukurydziana, aromat, śmietanka w proszku 0,1% z **mleka** krowiego (zawiera laktozę) barwnik: kurkumina)] | **siarki** i **siarczynów**]<br>• ogórek św 60g<br>• dżem owocowy 35g,[truskawki 40%, cukier, woda, substancja żelująca- pektyny, substancja zagęszczająca – guma guar, regulator kwasowości – kwas cytrynowy]<br>• kawa zbożowa z mlekiem 250ml [woda, **mleko** (39,5%), kawa zbożowa inka (1,2%) (zboża 78% (**jęczmień, żyto**), cykoria)].<br>• Płatki owsiane na mleku 300ml[**mleko** (76,9%), woda, płatki **owsiane** górskie (7,7%), sól] |
| **Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2587118kcal; Białko ogółem: g; Tłuszcz: 79,93g; Kw. tł. nas.: g;34,67 Węglowodany ogółem: 364,31g; W tym cukry:106,61 g; Błonnik: 32,16g; Sól: 5,41g | | |
| * woda pitna dostępna na oddziałach | | |

| Śniadanie<br>II śniadanie | Obiad<br>Podwieczorek | Kolacja |
|---|---|---|
| **24.07.2026 Dieta podstawowa - piątek** | | |
| • Kasza manna na mleku 300ml, [**mleko** (78,1%), woda, kasza manna **pszenna** (6,3%), sól]<br>• chleb graham 40g [mąka **pszenna** graham (56%), woda, mąka **pszenna** (14%), sól, drożdże, środek do przetwarzania mąki – kwas L-askorbinowy],<br>• chleb mieszany 57g [mąka **pszenna**, woda, mąka **żytnia**, sól, drożdże, kwas askorbinowy – środek do przetwarzania mąki],<br>• masło 15g (z **mleka**),<br>• ser żółty 40g [**mleko**, sól, stabilizator – chlorek wapnia, kultury bakterii]<br>• papryka świeża 60g<br>• pasta z groszku 30g [**mleko**, sól, stabilizator – chlorek wapnia, kultury bakterii]<br>• kawa zbożowa z mlekiem 250ml [woda, **mleko** (39,5%), kawa zbożowa inka (1,2%) (zboża 78% (**jęczmień, żyto**), cykoria)]. | • Krupnik 300ml, [woda, ziemniaki, marchew, **mleko** 2%, **seler** korzeń, korpusy z kurczaka, kasza **jęczmienna** (6,7%), śmietana 18% (śmietanka (z **mleka**), stabilizator: karagen, emulgator: E471), cebula, natka pietruszki, sól, lubczyk, pieprz czarny mielony, ziele angielskie, liść laurowy]<br>• **Jaja** gotowane 2szt<br>• Sos musztardowy 50g [woda, marchew, musztarda (woda, **gorczyca**, ocet spirytusowy, cukier, sól, przyprawy naturalne, barwnik: ryboflawiny) (7%), **seler** korzeń, **mleko** 2%, mąka **pszenna**, sól, pieprz czarny mielony]<br>• Ziemniaki 200g<br>• 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 | • Chleb graham 40g [mąka **pszenna** graham (56%), woda, mąka **pszenna** (14%), sól, drożdże, środek do przetwarzania mąki – kwas L-askorbinowy],<br>• chleb mieszany 57g [mąka **pszenna**, woda, mąka **żytnia**, sól, drożdże, kwas askorbinowy – środek do przetwarzania mąki],<br>• masło 15g (z **mleka**),<br>• filet z morszczuka w sosie greckim 180g [filet z **morszczuka** (35,7%), marchew, **seler** korzeń, papryka mrożona, cebula, koncentrat pomidorowy 30%, olej rzepakowy rafinowany 100%, mąka **pszenna**, natka pietruszki, sól, liść laurowy, ziele angielskie]<br>• jogurt naturalny 150 g [**mleko**, białka **mleka**, żywe kultury bakterii jogurtowych]<br>• kawa zbożowa z mlekiem 250ml [woda, **mleko** (39,5%), kawa zbożowa inka (1,2%) (zboża 78% (**jęczmień, żyto**), cykoria)]. |

| | | |
|---|---|---|
| | rafinowany 100%, natka pietruszki, cukier, sól, kwasek cytrynowy]<br>• woda*. | |
| **Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2064kcal; Białko ogółem: 91,82g; Tłuszcz: 89,77g; Kw. tł. nas.:34,23 g; Węglowodany ogółem: 236,29g; W tym cukry: 48,05g; Błonnik: 30,71g; Sól: 4,39g | | |
| **24.07.2026 Dieta łatwostrawna - piątek** | | |
| • Kasza manna na mleku 300ml**, [mleko** (78,1%), woda, kasza manna pszenna (6,3%), sól]<br>• 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],<br>• masło 15g (z **mleka**),<br>• **jajko** gotowane 1szt<br>• roszponka 5g<br>• pasta drobiowa 60g, [mięso z piersi kurczaka (75%), marchew, rosół (woda, korpusy drobiowe, marchew, **seler**, pietruszka naciowa), natka pietruszki, sól, ziele angielskie, liść laurowy]<br>• kawa zbożowa z mlekiem 250ml [woda, **mleko** (39,5%), kawa zbożowa inka (1,2%) (zboża 78% (**jęczmień, żyto**), cykoria)]. | • Krupnik 300ml, [woda, ziemniaki, marchew, **mleko** 2%, **seler** korzeń, korpusy z kurczaka, kasza **jęczmienna** (6,7%), śmietana 18% (śmietanka (z **mleka**), stabilizator: karagen, emulgator: E471), cebula, natka pietruszki, sól, lubczyk, pieprz czarny mielony, ziele angielskie, liść laurowy]<br>• Gulasz z morszczuka 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]<br>• Ziemniaki 200g<br>• Jabłko pieczone 200g.<br>• 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],<br>• masło 15g (z **mleka**),<br>• sałatka jarzynowa 180g [marchew, ziemniaki, **seler** korzeń, ogórek kiszony (ogórki, woda sól, przyprawy), **jajo**, majonez (olej rzepakowy, żółtko **jaja** 6%, ocet, musztarda (woda, **gorczyca**, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (sól wapniowo-disodowa EDTA), regulator kwasowości (kwasek cytrynowy), groszek konserwowy (groszek zielony, woda, sól), kukurydza konserwowa (ziarna kukurydzy cukrowej, woda, cukier, sól), musztarda (woda, **gorczyca**, ocet spirytusowy, cukier, sól, przyprawy naturalne, barwnik: ryboflawiny), sól]<br>• kawa zbożowa z mlekiem 250ml [woda, **mleko** (39,5%), kawa zbożowa inka (1,2%) (zboża 78% (**jęczmień, żyto**), cykoria)].<br>• Jogurt naturalny 150g [**mleko**, białka **mleka**, żywe kultury bakterii jogurtowych] |
| **Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2045kcal; Białko ogółem: 98,26 g; Tłuszcz68,81: g; Kw. tł. nas.: 31,51g; Węglowodany ogółem: 274,54g; W tym cukry: 71,93g; Błonnik: 34,96g; Sól: 6,64g | | |
| **24.07.2026 Dieta łatwostrawna – dzieci - piątek** | | |
| • Kasza manna na mleku 300ml**, [mleko** (78,1%), woda, kasza manna pszenna (6,3%), sól]<br>• chleb pszenny 72g [mąka **pszenna** (77%), woda, margaryna [oleje, tłuszcze roślinne, woda, emulgatory: E471, lecytyna rzepakowa; sól, | • krupnik 300ml [woda, ziemniaki, marchew, **mleko** 2%, **seler** korzeń, korpusy z kurczaka, kasza **jęczmienna** (6,7%), śmietana 18% (śmietanka (z **mleka**), stabilizator: karagen, emulgator: E471), cebula, natka pietruszki, sól, lubczyk, | • 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, |

| | | |
|---|---|---|
| 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],<br>• masło 15g (z **mleka**),<br>• **jajko** gotowane 1szt<br>• roszponka 5g<br>• pasta drobiowa 60g [mięso z piersi kurczaka (75%), marchew, rosół (woda, korpusy drobiowe, marchew, **seler**, pietruszka naciowa), natka pietruszki, sól, ziele angielskie, liść laurowy]<br>• herbata czarna 250ml.<br><br>**II śniadanie:** biszkopt 30g [mąka **pszenna**, **jaja**, cukier, cukier płynny inwertowany, skrobia ziemniaczana, emulgatory: E471, E475, E477] | pieprz czarny mielony, ziele angielskie, liść laurowy]<br>• gulasz z morszczuka 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]<br>• ziemniaki 200g<br>• jabłko pieczone 200g.<br>• woda*.<br><br>**Podwieczorek:** budyń 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] | mąka **żytnia** (1%), kwas L-askorbinowy – środek do przetwarzania mąki],<br>• masło 15g (z **mleka**),<br>• sałatka jarzynowa 180g [marchew, ziemniaki, **seler** korzeń, ogórek kiszony (ogórki, woda sól, przyprawy), **jajo**, majonez (olej rzepakowy, żółtko **jaja** 6%, ocet, musztarda (woda, **gorczyca**, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (sól wapniowo-disodowa EDTA), regulator kwasowości (kwasek cytrynowy), groszek konserwowy (groszek zielony, woda, sól), kukurydza konserwowa (ziarna kukurydzy cukrowej, woda, cukier, sól), musztarda (woda, **gorczyca**, ocet spirytusowy, cukier, sól, przyprawy naturalne, barwnik: ryboflawiny), sól]<br>• jogurt naturalny 150g [**mleko**, białka **mleka**, żywe kultury bakterii jogurtowych]<br>• herbata czarna 250ml. |
| **Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2161kcal; Białko ogółem: 100,59g; Tłuszcz: 69,45g; Kw. tł. nas.: 30,98g; Węglowodany ogółem: 300,42g; W tym cukry: 78,17g; Błonnik: 34,68g; Sól: 6,73g | | |
| **24.07.2026 Dieta niskotłuszczowa - piątek** | | |
| • Kasza manna na mleku 300g [**mleko** (78,1%), woda, kasza manna **pszenna** (6,3%), sól]<br>•<br>• 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],<br>• masło 10g (z **mleka**),<br>• **jajko** gotowane 1szt<br>• roszponka 5g<br>• pasta drobiowa 60g mięso z piersi kurczaka (75%), marchew, rosół (woda, korpusy drobiowe, marchew, **seler**, pietruszka naciowa), natka pietruszki, sól, ziele angielskie, liść laurowy]<br>• kawa zbożowa z mlekiem 250ml [woda, **mleko** (39,5%), | • Krupnik 300ml, [woda, ziemniaki, marchew, **mleko** 2%, **seler** korzeń, korpusy z kurczaka, kasza **jęczmienna** (6,7%), śmietana 18% (śmietanka (z **mleka**), stabilizator: karagen, emulgator: E471), cebula, natka pietruszki, sól, lubczyk, pieprz czarny mielony, ziele angielskie, liść laurowy]<br>• Gulasz z morszczuka 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]<br>• Ziemniaki 200g<br>• Jabłko pieczone 200g.<br>• 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],<br>• masło 10g (z **mleka**),<br>• sałatka jarzynowa 180g [marchew, ziemniaki, **seler** korzeń, ogórek kiszony (ogórki, woda sól, przyprawy), **jajo**, majonez (olej rzepakowy, żółtko **jaja** 6%, ocet, musztarda (woda, **gorczyca**, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (sól wapniowo-disodowa EDTA), regulator kwasowości (kwasek cytrynowy), groszek konserwowy (groszek zielony, woda, sól), kukurydza konserwowa (ziarna kukurydzy cukrowej, woda, cukier, sól), |

| | | |
|---|---|---|
| kawa zbożowa inka (1,2%) (zboża 78% (**jęczmień, żyto**), cykoria)]. | | musztarda (woda, **gorczyca**, ocet spirytusowy, cukier, sól, przyprawy naturalne, barwnik: ryboflawiny), sól]<br>• jogurt naturalny [**mleko**, białka **mleka**, żywe kultury bakterii jogurtowych]<br>• 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: 98,18g; Tłuszcz: 60,55g; Kw. tł. nas.: 36,09g; Węglowodany ogółem: 274,46g; W tym cukry: 71,87g; Błonnik: 34,96g; Sól: 6,64g | | |
| **24.07.2026 Dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych - piątek** | | |
| • Kasza manna na mleku 300g [**mleko** (78,1%), woda, kasza manna **pszenna** (6,3%), sól]<br>• **jajko** gotowane 1szt<br>• papryka 60g<br>• 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]<br>• chleb mieszany 57g [mąka **pszenna**, woda, mąka **żytnia**, sól, drożdże, kwas askorbinowy – środek do przetwarzania mąki],<br>• chleb graham 40g [mąka **pszenna** graham (56%), woda, mąka **pszenna** (14%), sól, drożdże, środek do przetwarzania mąki – kwas L-askorbinowy],<br>• masło 10g (z **mleka**),<br>• **jajko** gotowane 1szt<br>• papryka 60g<br>• 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]<br>• kawa zbożowa z mlekiem 250ml [woda, **mleko** (39,5%), kawa zbożowa inka (1,2%) (zboża 78% (**jęczmień, żyto**), cykoria)]. | • Krupnik 300ml, [woda, ziemniaki, marchew, **mleko** 2%, **seler** korzeń, korpusy z kurczaka, kasza **jęczmienna** (6,7%), śmietana 18% (śmietanka (z **mleka**), stabilizator: karagen, emulgator: E471), cebula, natka pietruszki, sól, lubczyk, pieprz czarny mielony, ziele angielskie, liść laurowy]<br>• Gulasz z morszczuka 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]<br>• Ziemniaki 200g<br>• Jabłko świeże 200G.<br>• woda*. | • Chleb mieszany 57g [mąka **pszenna**, woda, mąka **żytnia**, sól, drożdże, kwas askorbinowy – środek do przetwarzania mąki],<br>• chleb graham 40g [mąka **pszenna** graham (56%), woda, mąka **pszenna** (14%), sól, drożdże, środek do przetwarzania mąki – kwas L-askorbinowy],<br>• masło 10g (z **mleka**),<br>• sałatka jarzynowa 180g [marchew, ziemniaki, **seler** korzeń, ogórek kiszony (ogórki, woda sól, przyprawy), **jajo**, majonez (olej rzepakowy, żółtko **jaja** 6%, ocet, musztarda (woda, **gorczyca**, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (sól wapniowo-disodowa EDTA), regulator kwasowości (kwasek cytrynowy), groszek konserwowy (groszek zielony, woda, sól), kukurydza konserwowa (ziarna kukurydzy cukrowej, woda, cukier, sól), musztarda (woda, **gorczyca**, ocet spirytusowy, cukier, sól, przyprawy naturalne, barwnik: ryboflawiny), sól]<br>• jogurt naturalny [**mleko**, białka **mleka**, żywe kultury bakterii jogurtowych]<br>• kawa zbożowa z mlekiem 250ml [woda, **mleko** (39,5%), kawa zbożowa inka (1,2%) (zboża 78% (**jęczmień, żyto**), cykoria)]. |
| **Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2120kcal; Białko ogółem: 92,82g; Tłuszcz: 71,74g; Kw. tł. nas.: 25,83g; Węglowodany ogółem: 293,42g; W tym cukry: 75,07g; Błonnik: 38,43g; Sól: 5,93g | | |

**24.07.2026 Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów - piatek**

| | | |
|---|---|---|
| • Chleb graham 80g [mąka **pszenna** graham (56%), woda, mąka **pszenna** (14%), sól, drożdże, środek do przetwarzania mąki – kwas L-askorbinowy],<br>• chleb mieszany 28g [mąka **pszenna**, woda, mąka **żytnia**, sól, drożdże, kwas askorbinowy – środek do przetwarzania mąki],<br>• masło 10g (z **mleka**),<br>• **jajko** gotowane 1szt<br>• papryka 60g<br>• 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]<br>• kawa zbożowa z mlekiem 250ml [woda, **mleko** (39,5%), kawa zbożowa inka (1,2%) (zboża 78% (**jęczmień, żyto**), cykoria)].<br><br>**II śniadanie:**<br>• Chleb graham 40g [mąka **pszenna** graham (56%), woda, mąka **pszenna** (14%), sól, drożdże, środek do przetwarzania mąki – kwas L-askorbinowy],<br>• masło 5g (z **mleka**),<br>• ser żółty 20g [**mleko**, sól, stabilizator – chlorek wapnia, kultury bakterii]<br>• Pomidor | • Krupnik 300ml, [woda, ziemniaki, marchew, **mleko** 2%, **seler** korzeń, korpusy z kurczaka, kasza **jęczmienna** (6,7%), śmietana 18% (śmietanka (z **mleka**), stabilizator: karagen, emulgator: E471), cebula, natka pietruszki, sól, lubczyk, pieprz czarny mielony, ziele angielskie, liść laurowy]<br>• Gulasz z morszczuka 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]<br>• Ziemniaki 200g<br>• Jabłko świeże<br>• woda*.<br><br>**Podwieczorek:**<br>• Chleb graham 40g [mąka **pszenna** graham (56%), woda, mąka **pszenna** (14%), sól, drożdże, środek do przetwarzania mąki – kwas L-askorbinowy],<br>• masło 5g (z **mleka**),<br>• 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] | • Chleb graham 80g [mąka **pszenna** graham (56%), woda, mąka **pszenna** (14%), sól, drożdże, środek do przetwarzania mąki – kwas L-askorbinowy],<br>• chleb mieszany 28g [mąka **pszenna**, woda, mąka **żytnia**, sól, drożdże, kwas askorbinowy – środek do przetwarzania mąki],<br>• masło 10g (z **mleka**),<br>• sałatka jarzynowa [marchew, ziemniaki, **seler** korzeń, ogórek kiszony (ogórki, woda sól, przyprawy), **jajo**, majonez (olej rzepakowy, żółtko **jaja** 6%, ocet, musztarda (woda, **gorczyca**, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (sól wapniowo-disodowa EDTA), regulator kwasowości (kwasek cytrynowy), groszek konserwowy (groszek zielony, woda, sól), kukurydza konserwowa (ziarna kukurydzy cukrowej, woda, cukier, sól), musztarda (woda, **gorczyca**, ocet spirytusowy, cukier, sól, przyprawy naturalne, barwnik: ryboflawiny), sól]<br>• jogurt naturalny 150g [**mleko**, białka **mleka**, żywe kultury bakterii jogurtowych]<br>• kawa zbożowa z mlekiem 250ml [woda, **mleko** (39,5%), kawa zbożowa inka (1,2%) (zboża 78% (**jęczmień, żyto**), cykoria)]. |
| **Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2365kcal; Białko ogółem: 97,11g; Tłuszcz: 28,33g; Kw. tł. nas.: 31,78g; Węglowodany ogółem: 333,31g; W tym cukry: 73,04g; Błonnik: 52,82g; Sól: 7,73g | | |

**24.07.2026 Dieta podstawowa – dla kobiet w ciąży i w okresie laktacji - piątek**

| | | |
|---|---|---|
| • Kasza manna na mleku 300ml, [**mleko** (78,1%), woda, kasza manna **pszenna** (6,3%), sól]<br>• **jajko** gotowane 1szt<br>• roszponka 5g<br>• pasta drobiowa 60g [mięso z piersi kurczaka (75%), marchew, rosół (woda, korpusy drobiowe, marchew, **seler**, pietruszka naciowa), | • krupnik 300ml, [woda, ziemniaki, marchew, **mleko** 2%, **seler** korzeń, korpusy z kurczaka, kasza **jęczmienna** (6,7%), śmietana 18% (śmietanka (z **mleka**), stabilizator: karagen, emulgator: E471), cebula, natka pietruszki, sól, lubczyk, pieprz czarny mielony, ziele angielskie, liść laurowy] | • Chleb graham 40g [mąka **pszenna** graham (56%), woda, mąka **pszenna** (14%), sól, drożdże, środek do przetwarzania mąki – kwas L-askorbinowy],<br>• chleb mieszany 57g [mąka **pszenna**, woda, mąka **żytnia**, sól, drożdże, kwas askorbinowy – środek do przetwarzania mąki], |

| | | |
|---|---|---|
| natka pietruszki, sól, ziele angielskie, liść laurowy]<br>• chleb graham 40g [mąka **pszenna** graham (56%), woda, mąka **pszenna** (14%), sól, drożdże, środek do przetwarzania mąki – kwas L-askorbinowy],<br>• chleb mieszany 57g [mąka **pszenna**, woda, mąka **żytnia**, sól, drożdże, kwas askorbinowy – środek do przetwarzania mąki],<br>• masło 15g (z **mleka**),<br>• kawa zbożowa z mlekiem 250ml [woda, **mleko** (39,5%), kawa zbożowa inka (1,2%) (zboża 78% (**jęczmień, żyto**), cykoria)].<br><br>**II śniadanie:**<br>• biszkopty 30g **[**mąka **pszenna**, **jaja**, cukier, cukier płynny inwertowany, skrobia ziemniaczana, emulgatory: E471, E475, E477] | • Jajka 2szt<br>• Sos musztardowy [woda, marchew, musztarda (woda, **gorczyca**, ocet spirytusowy, cukier, sól, przyprawy naturalne, barwnik: ryboflawiny) (7%), **seler** korzeń, **mleko** 2%, mąka **pszenna**, sól, pieprz czarny mielony]<br>• Ziemniaki 200g<br>• Surówka jarzynowa marchew, ziemniaki, **seler** korzeń, ogórek kiszony (ogórki, woda sól, przyprawy), **jajo**, majonez (olej rzepakowy, żółtko **jaja** 6%, ocet, musztarda (woda, **gorczyca**, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (sól wapniowo-disodowa EDTA), regulator kwasowości (kwasek cytrynowy), groszek konserwowy (groszek zielony, woda, sól), kukurydza konserwowa (ziarna kukurydzy cukrowej, woda, cukier, sól), musztarda (woda, **gorczyca**, ocet spirytusowy, cukier, sól, przyprawy naturalne, barwnik: ryboflawiny), sól]<br>• woda*.<br><br>**Podwieczorek:**<br>• budyń 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] | • masło 15g (z **mleka**),<br>• jogurt naturalny [**mleko**, białka **mleka**, żywe kultury bakterii jogurtowych]<br>• kawa zbożowa z mlekiem 250ml [woda, **mleko** (39,5%), kawa zbożowa inka (1,2%) (zboża 78% (**jęczmień, żyto**), cykoria)],<br>• makaron na mleku 300ml. [**mleko** (75,8%), woda, makaron (mąka makaronowa **pszenna**) (9,1%), sól]<br>• Sałatka jarzynowa 120g [marchew, ziemniaki, **seler** korzeń, ogórek kiszony (ogórki, woda sól, przyprawy), **jajo**, majonez (olej rzepakowy, żółtko **jaja** 6%, ocet, musztarda (woda, **gorczyca**, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (sól wapniowo-disodowa EDTA), regulator kwasowości (kwasek cytrynowy), groszek konserwowy (groszek zielony, woda, sól), kukurydza konserwowa (ziarna kukurydzy cukrowej, woda, cukier, sól), musztarda (woda, **gorczyca**, ocet spirytusowy, cukier, sól, przyprawy naturalne, barwnik: ryboflawiny), sól] |
| **Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2541kcal; Białko ogółem:112,53 g; Tłuszcz: 99,91g; Kw. tł. nas.: 39,09g; Węglowodany ogółem: 312,21g; W tym cukry: 76,49g; Błonnik: 31,93g; Sól: 4,86g | | |
| * woda pitna dostępna na oddziałach | | |

| Śniadanie<br>II śniadanie | Obiad<br>Podwieczorek | Kolacja |
|---|---|---|
| **25.07.2026 Dieta podstawowa - sobota** | | |
| • Ryż na mleku 300ml [**mleko** (75,8%), woda, ryż biały długoziarnisty (9,1%), sól],<br>• chleb graham 40g [mąka | • Zupa szpinakowa 300ml [woda, ziemniaki, marchew, szpinak mrożony (16,7%), **mleko** 2%, **seler** korzeń, | • Chleb graham 40g [mąka **pszenna** graham (56%), woda, mąka **pszenna** (14%), sól, drożdże, środek do |

| | | |
|---|---|---|
| **pszenna** graham (56%), woda, mąka **pszenna** (14%), sól, drożdże, środek do przetwarzania mąki – kwas L-askorbinowy],<br>• chleb mieszany 57g [mąka **pszenna**, woda, mąka **żytnia**, sól, drożdże, kwas askorbinowy – środek do przetwarzania mąki],<br>• masło 15g (z **mleka**),<br>• 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**],<br>• ogórek świeży 60g,<br>• sałata 5g,<br>• kawa zbożowa z mlekiem 250ml [woda, **mleko** (39,5%), kawa zbożowa inka (1,2%) (zboża 78% (**jęczmień, żyto**), cykoria)]. | 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],<br>• Pulpet 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],<br>• Sos śmietanowy 50ml [woda, marchew, **seler** korzeń, śmietana 18% (śmietanka (z **mleka**), stabilizator: karagen, emulgator: E471) (7%), **mleko** 2%, pietruszka natka, mąka **pszenna**, sól],<br>• Ziemniaki 200g,<br>• Surówka z marchwi 120g [marchew (77,7%), jabłko, śmietana 12% (śmietanka (z **mleka**), żywe kultury bakterii mlekowych), natka pietruszki, cukier, kwasek cytrynowy, sól],<br>• woda*. | przetwarzania mąki – kwas L-askorbinowy],<br>• chleb mieszany 57g [mąka **pszenna**, woda, mąka **żytnia**, sól, drożdże, kwas askorbinowy – środek do przetwarzania mąki],<br>• masło 15g (z **mleka**),<br>• twaróg 80g (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii),<br>• wędlina drobiowa – krakowska 20g [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**],<br>• pomidor 60g,<br>• kawa zbożowa z mlekiem 250ml [woda, **mleko** (39,5%), kawa zbożowa inka (1,2%) (zboża 78% (**jęczmień, żyto**), cykoria)]. |
| **Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2061kcal; Białko ogółem: 104,83g; Tłuszcz:75,56 g; Kw. tł. nas.:34,30 g; Węglowodany ogółem: 252,72g; W tym cukry: 51,83g; Błonnik: 26,45g; Sól: 5,16g | | |
| **25.07.2026 Dieta łatwostrawna - sobota** | | |
| • Ryż na mleku 300ml [**mleko** (75,8%), woda, ryż biały długoziarnisty (9,1%), sól],<br>• 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 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],<br>• Budyń drobiowy z warzywami gotowany 100g [mięso z piersi kurczaka bez skóry (58,8%), chleb pszenny (mąka **pszenna** (77%), woda, margaryna (oleje, tłuszcze | • 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],<br>• masło 15g (z **mleka**),<br>• twaróg 80g (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii), |

| | | |
|---|---|---|
| • masło 15g (z **mleka**),<br>• 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**],<br>• sałata 5g,<br>• dżem owocowy 30g [truskawki 40%, cukier, woda, substancja żelująca- pektyny, substancja zagęszczająca – guma guar, regulator kwasowości – kwas cytrynowy],<br>• kawa zbożowa z mlekiem 250ml [woda, **mleko** (39,5%), kawa zbożowa inka (1,2%) (zboża 78% (**jęczmień, żyto**), cykoria)]. | 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],<br>• Sos śmietanowy 50ml [woda, marchew, **seler** korzeń, śmietana 18% (śmietanka (z **mleka**), stabilizator: karagen, emulgator: E471) (7%), **mleko** 2%, pietruszka natka, mąka **pszenna**, sól],<br>• Ziemniaki 200g,<br>• Marchew gotowana 120g [marchew (95%), masło 82% tłuszczu (z **mleka**), cukier, sól],<br>• woda*. | • wędlina drobiowa – krakowska 20g [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**],<br>• pomidor 60g,<br>• kawa zbożowa z mlekiem 250ml [woda, **mleko** (39,5%), kawa zbożowa inka (1,2%) (zboża 78% (**jęczmień, żyto**), cykoria)]. |
| **Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1883kcal; Białko ogółem: 97,49g; Tłuszcz:59,96 g; Kw. tł. nas.:33,12 g; Węglowodany ogółem:251,38 g; W tym cukry: 62,02g; Błonnik:26,07 g; Sól: 5,95g | | |
| **25.07.2026 Dieta łatwostrawna – dzieci - sobota** | | |
| • Ryż na mleku 300ml [**mleko** (75,8%), woda, ryż biały długoziarnisty (9,1%), sól],<br>• 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],<br>• masło 15g (z **mleka**),<br>• 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 | • 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]<br>• budyń drobiowy z warzywami 100g [mięso z piersi kurczaka bez skóry (69,2%), 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, majeranek] | • 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],<br>• masło 15g (z **mleka**),<br>• twaróg 80g (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii)<br>• pomidor 60g<br>• krakowska 20g [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 |

| | | |
|---|---|---|
| smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu. Produkt może zawierać: **gluten**, **mleko**, **gorczycę**],<br>• sałata 5g,<br>• dżem owocowy 30g [truskawki 40%, cukier, woda, substancja żelująca- pektyny, substancja zagęszczająca – guma guar, regulator kwasowości – kwas cytrynowy],<br>• herbata czarna 250ml.<br><br>**II śniadanie:** serek Darek 150g **(mleko, śmietanka,** cukier, aromat waniliowy,, kultury bakterii mlekowych) | • sos śmietanowy [woda, marchew, **seler** korzeń, śmietana 18% (śmietanka (z **mleka**), stabilizator: karagen, emulgator: E471) (7%), **mleko** 2%, pietruszka natka, mąka **pszenna**, sól]<br>• ziemniaki 200g<br>• marchew gotowana 120g [marchew (95%), masło 82% tłuszczu (z **mleka**), cukier, sól]<br>• woda*.<br><br>**Podwieczorek:** cząstki jabłka z sosem waniliowym<br>Jabłko<br>Sos waniliowy **[mleko** 2%, cukier, budyń śmietankowy (skrobia ziemniaczana, skrobia kukurydziana, aromat, śmietanka w proszku 0,1% z **mleka** krowiego (zawiera **laktozę**), barwnik: kurkumina), masło 82% tłuszczu (z **mleka**), rodzynki (rodzynki, olej roślinny, substancja konserwująca: E220 (**dwutlenek siarki**), cukier wanilinowy (cukier, aromat, ekstrakt z wanilii) (<1%)] | dymu wędzarniczego, substancja konserwująca: E250. Możliwa obecność: **selera**, **gorczycy**, **mleka** łącznie z **laktozą**, **dwutlenku siarki** i **siarczynów**]<br>• herbata czarna 250ml. |
| **Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2355kcal; Białko ogółem: 124,56g; Tłuszcz: 76,93g; Kw. tł. nas.: 42,92g; Węglowodany ogółem: 306,64g; W tym cukry: 107,86g; Błonnik: 30,60g; Sól: 7,71g | | |
| **25.07.2026 Dieta niskotłuszczowa - sobota** | | |
| • Ryż na mleku 300ml [**mleko** (75,8%), woda, ryż biały długoziarnisty (9,1%), sól],<br>• 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],<br>• masło 10g (z **mleka**),<br>• 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 | • 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]<br>• Budyń drobiowy z warzywami 100g [mięso z piersi kurczaka bez skóry (69,2%), 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, majeranek]<br>• Sos śmietanowy [woda, marchew, **seler** korzeń, | • 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],<br>• masło 10g (z **mleka**),<br>• twaróg 80g (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii)<br>• pomidor 60g<br>• krakowska 20g [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: |

| | | |
|---|---|---|
| monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu. Produkt może zawierać: **gluten**, **mleko**, **gorczycę**],<br>• sałata 5g,<br>• dżem owocowy 30g [truskawki 40%, cukier, woda, substancja żelująca- pektyny, substancja zagęszczająca – guma guar, regulator kwasowości – kwas cytrynowy],<br>• kawa zbożowa z mlekiem 250ml [woda, **mleko** (39,5%), kawa zbożowa inka (1,2%) (zboża 78% (**jęczmień, żyto**), cykoria)]. | śmietana 18% (śmietanka (z **mleka**), stabilizator: karagen, emulgator: E471) (7%), **mleko** 2%, pietruszka natka, mąka **pszenna**, sól]<br>• Ziemniaki 200g<br>• Marchew gotowana 120g [marchew (95%), masło 82% tłuszczu (z **mleka**), cukier, sól]<br>• woda*. | E250. Możliwa obecność: **selera**, **gorczycy**, **mleka** łącznie z **laktozą**, **dwutlenku siarki** i **siarczynów**]<br>• kawa zbożowa z mlekiem 250ml [woda, **mleko** (39,5%), kawa zbożowa inka (1,2%) (zboża 78% (**jęczmień, żyto**), cykoria)]. |
| **Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1809kcal; Białko ogółem: 97,41g; Tłuszcz: 51,70g; Kw. tł. nas.: 27,64g; Węglowodany ogółem: 271,30g; W tym cukry: 61,96g; Błonnik: 26,07g; Sól: 5,95g | | |
| **25.07.2026 Dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych - sobota** | | |
| • Ryż na mleku 300ml [**mleko** (75,8%), woda, ryż biały długoziarnisty (9,1%), sól],<br>• chleb mieszany 57g [mąka **pszenna**, woda, mąka **żytnia**, sól, drożdże, kwas askorbinowy – środek do przetwarzania mąki],<br>• chleb graham 40g [mąka **pszenna** graham (56%), woda, mąka **pszenna** (14%), sól, drożdże, środek do przetwarzania mąki – kwas L-askorbinowy],<br>• masło 10g (z **mleka**),<br>• 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**],<br>• sałata 5g,<br>• ogórek świeży 60g,<br>• kawa zbożowa z mlekiem 250ml [woda, **mleko** (39,5%), kawa zbożowa inka (1,2%) | • 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]<br>• Budyń drobiowy z warzywami 100g [mięso z piersi kurczaka bez skóry (69,2%), 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, majeranek]<br>• Sos śmietanowy [woda, marchew, **seler** korzeń, śmietana 18% (śmietanka (z **mleka**), stabilizator: karagen, emulgator: E471) (7%), **mleko** 2%, pietruszka natka, mąka **pszenna**, sól]<br>• Ziemniaki 200g<br>• Surówka z marchwi 120g [marchew (77,7%), jabłko, śmietana 12% (śmietanka (z | • Chleb mieszany 57g [mąka **pszenna**, woda, mąka **żytnia**, sól, drożdże, kwas askorbinowy – środek do przetwarzania mąki],<br>• chleb graham 40g [mąka **pszenna** graham (56%), woda, mąka **pszenna** (14%), sól, drożdże, środek do przetwarzania mąki – kwas L-askorbinowy],<br>• masło 10g (z **mleka**),<br>• twaróg 80g (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii)<br>• pomidor 60g<br>• krakowska 20g [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**]<br>• kawa zbożowa z mlekiem 250ml [woda, **mleko** (39,5%), kawa zbożowa inka (1,2%) (zboża 78% (**jęczmień, żyto**), cykoria)]. |

| | | |
|---|---|---|
| (zboża 78% (**jęczmień, żyto**), cykoria)]. | **mleka**), żywe kultury bakterii mlekowych), natka pietruszki, cukier, kwasek cytrynowy, sól]<br>• woda*. | |
| **Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1922kcal; Białko ogółem: 103,93g; Tłuszcz: 60,20g; Kw. tł. nas.: 25,38g; Węglowodany ogółem: 254,05g; W tym cukry: 52,50g; Błonnik: 27,45g; Sól: 5,19g | | |
| **25.07.2026 Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów - sobota** | | |
| • Chleb graham 80g [mąka **pszenna** graham (56%), woda, mąka **pszenna** (14%), sól, drożdże, środek do przetwarzania mąki – kwas L-askorbinowy],<br>• chleb mieszany 28g [mąka **pszenna**, woda, mąka **żytnia**, sól, drożdże, kwas askorbinowy – środek do przetwarzania mąki],<br>• masło 10g (z **mleka**),<br>• 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**],<br>• sałata 5g,<br>• ogórek świeży 60g,<br>• kawa zbożowa z mlekiem 250ml [woda, **mleko** (39,5%), kawa zbożowa inka (1,2%) (zboża 78% (**jęczmień, żyto**), cykoria)].<br>**II śniadanie:**<br>• Chleb graham 40g [mąka **pszenna** graham (56%), woda, mąka **pszenna** (14%), sól, drożdże, środek do przetwarzania mąki – kwas L-askorbinowy],<br>• masło 5g (z **mleka**),<br>• sałatka z buraka groszku 120g[buraki (88,2%), groszek konserwowy (groszek zielony, woda, sól) (5,8%), olej rzepakowy rafinowany 100%, natka pietruszki, cukier kwasek cytrynowy, sól] | • 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]<br>• Budyń drobiowy z warzywami [mięso z piersi kurczaka bez skóry (69,2%), 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, majeranek]<br>• Sos śmietankowy [woda, marchew, **seler** korzeń, śmietana 18% (śmietanka (z **mleka**), stabilizator: karagen, emulgator: E471) (7%), **mleko** 2%, pietruszka natka, mąka **pszenna**, sól]<br>• Ziemniaki 200g<br>• Surówka z marchwi [marchew (77,7%), jabłko, śmietana 12% (śmietanka (z **mleka**), żywe kultury bakterii mlekowych), natka pietruszki, cukier, kwasek cytrynowy, sól]<br>• woda*.<br>**Podwieczorek:**<br>• Chleb graham 40g [mąka **pszenna** graham (56%), woda, mąka **pszenna** (14%), sól, drożdże, środek do przetwarzania mąki – kwas L-askorbinowy],<br>• masło 5g (z **mleka**),<br>• surówka z selera [**seler** korzeń (85,9%), śmietana 12% (śmietanka (z **mleka**), żywe kultury bakterii mlekowych), rodzynki (rodzynki, olej roślinny, | • Chleb graham 80g [mąka **pszenna** graham (56%), woda, mąka **pszenna** (14%), sól, drożdże, środek do przetwarzania mąki – kwas L-askorbinowy],<br>• chleb mieszany 28g [mąka **pszenna**, woda, mąka **żytnia**, sól, drożdże, kwas askorbinowy – środek do przetwarzania mąki],<br>• masło 10g (z **mleka**),<br>• twaróg 80g (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii)<br>• pomidor<br>• krakowska 20g [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**]<br>• kawa zbożowa z mlekiem 250ml [woda, **mleko** (39,5%), kawa zbożowa inka (1,2%) (zboża 78% (**jęczmień, żyto**), cykoria)]. |

| | | |
|---|---|---|
| | substancja konserwująca: E220 (**dwutlenek siarki**), cukier, natka pietruszki, cukier, sól] | |
| **Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2179kcal; Białko ogółem: 107,26g; Tłuszcz: 70,25g; Kw. tł. nas.: 31,29g; Węglowodany ogółem: 302,08g; W tym cukry: 57,62g; Błonnik: 28,23g; Sól: 7,20g | | |
| **25.07.2026 Dieta podstawowa – dla kobiet w ciąży i w okresie laktacji – sobota** | | |
| • Ryż na mleku 300ml [**mleko** (75,8%), woda, ryż biały długoziarnisty (9,1%), sól],<br>• chleb graham 40g [mąka **pszenna** graham (56%), woda, mąka **pszenna** (14%), sól, drożdże, środek do przetwarzania mąki – kwas L-askorbinowy],<br>• chleb mieszany 57g [mąka **pszenna**, woda, mąka **żytnia**, sól, drożdże, kwas askorbinowy – środek do przetwarzania mąki],<br>• masło 15g (z **mleka**),<br>• 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**],<br>• ogórek świeży 60g,<br>• sałata 5g,<br>• kawa zbożowa z mlekiem 250ml [woda, **mleko** (39,5%), kawa zbożowa inka (1,2%) (zboża 78% (**jęczmień, żyto**), cykoria)].<br><br>**II śniadanie:** serek darek150g **(mleko, śmietanka,** cukier, aromat waniliowy,, kultury bakterii mlekowych) | • 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],<br>• Pulpet 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],<br>• Sos śmietanowy 50ml [woda, marchew, **seler** korzeń, śmietana 18% (śmietanka (z **mleka**), stabilizator: karagen, emulgator: E471) (7%), **mleko** 2%, pietruszka natka, mąka **pszenna**, sól],<br>• Ziemniaki 200g,<br>• Surówka z marchwi 120g [marchew (77,7%), jabłko, śmietana 12% (śmietanka (z **mleka**), żywe kultury bakterii mlekowych), natka pietruszki, cukier, kwasek cytrynowy, sól],<br>• woda*.<br><br>**Podwieczorek:** Cząstki jabłka z sosem waniliowym<br>• jabłko<br>• sos waniliowy **[mleko** 2%, cukier, budyń | • Chleb graham 40g [mąka **pszenna** graham (56%), woda, mąka **pszenna** (14%), sól, drożdże, środek do przetwarzania mąki – kwas L-askorbinowy],<br>• chleb mieszany 57g [mąka **pszenna**, woda, mąka **żytnia**, sól, drożdże, kwas askorbinowy – środek do przetwarzania mąki],<br>• masło 15g (z **mleka**),<br>• twaróg 80g (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii),<br>• wędlina drobiowa – krakowska 20g [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**],<br>• pomidor 60g,<br>• kawa zbożowa z mlekiem 250ml [woda, **mleko** (39,5%), kawa zbożowa inka (1,2%) (zboża 78% (**jęczmień, żyto**), cykoria)],<br>• kasza jaglana na mleku 300ml **[mleko** (78,1%), woda, kasza jaglana (6,2%) sól]. |

| | | |
|---|---|---|
| | śmietankowy (skrobia ziemniaczana, skrobia kukurydziana, aromat, śmietanka w proszku 0,1% z **mleka** krowiego (zawiera **laktozę**), barwnik: kurkumina), masło 82% tłuszczu (z **mleka**), rodzynki (rodzynki, olej roślinny, substancja konserwująca: E220 (**dwutlenek siarki**), cukier wanilinowy (cukier, aromat, ekstrakt z wanilii) (<1%)] | |
| **Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2632kcal; Białko ogółem: 128,63g; Tłuszcz:92,17 g; Kw. tł. nas.:44,13 g; Węglowodany ogółem:336,64 g; W tym cukry: 110,33g; Błonnik: 31,36g; Sól:6,12 g | | |
| * woda pitna dostępna na oddziałach | | |
| **Śniadanie**<br>**II śniadanie** | **Obiad**<br>**Podwieczorek** | **Kolacja** |
| **26.07.2026 Dieta podstawowa - niedziela** | | |
| • Płatki owsiane na mleku 300ml [**mleko** (76,9%), woda, płatki **owsiane** górskie (7,7%), sól],<br>• chleb graham 40g [mąka **pszenna** graham (56%), woda, mąka **pszenna** (14%), sól, drożdże, środek do przetwarzania mąki – kwas L-askorbinowy],<br>• chleb mieszany 57g [mąka **pszenna**, woda, mąka **żytnia**, sól, drożdże, kwas askorbinowy – środek do przetwarzania mąki],<br>• masło 15g (z **mleka**),<br>• 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],<br>• papryka świeża 60g,<br>• jabłko świeże 200g,<br>• kawa zbożowa z mlekiem 250ml [woda, **mleko** (39,5%), kawa zbożowa inka (1,2%) (zboża 78% (**jęczmień, żyto**), cykoria)]. | • Rosół z makaronem 300ml **[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],<br>• Łopatka pieczona z cebulą 80g [łopatka wieprzowa b/k (83,3%), cebula (12,5%), olej rzepakowy rafinowany 100%, sól, pieprz czarny mielony, papryka słodka mielona],<br>• Sos własny 50ml [woda, marchew (14%), **seler** korzeń (14%), **mleko** 2%, mąka **pszenna**, sól],<br>• Ziemniaki 200g,<br>• 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],<br>• woda*. | • Chleb graham 40g [mąka **pszenna** graham (56%), woda, mąka **pszenna** (14%), sól, drożdże, środek do przetwarzania mąki – kwas L-askorbinowy],<br>• chleb mieszany 57g [mąka **pszenna**, woda, mąka **żytnia**, sól, drożdże, kwas askorbinowy – środek do przetwarzania mąki],<br>• masło 15g (z **mleka**),<br>• 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**.],<br>• pomidor 60g,<br>• roszponka 5g,<br>• kawa zbożowa z mlekiem 250ml [woda, **mleko** (39,5%), kawa zbożowa inka (1,2%) (zboża 78% (**jęczmień, żyto**), cykoria)]. |
| **Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2032kcal; Białko ogółem: 88,75g; Tłuszcz: 80,38g; Kw. tł. nas.: 31,92g; Węglowodany ogółem:250,74 g; W tym cukry: 62,59g; Błonnik: 26,17g; Sól: 4,15g | | |
| | | |

| **26.07.2026 Dieta łatwostrawna- niedziela** | | |
|---|---|---|
| • Płatki owsiane na mleku 300ml [**mleko** (76,9%), woda, płatki **owsiane** górskie (7,7%), sól],<br>• 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],<br>• masło 15g (z **mleka**),<br>• 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**.],<br>• roszponka 5g,<br>• jabłko pieczone 200g,<br>• kawa zbożowa z mlekiem 250ml [woda, **mleko** (39,5%), kawa zbożowa inka (1,2%) (zboża 78% (**jęczmień, żyto**), cykoria)]. | • Rosół z makaronem 300ml **[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],<br>• Udziec z kurczaka gotowany 100g [udziec z kurczaka (75,9%), marchew, **seler** korzeń, koper, sól, majeranek],<br>• Sos własny 50ml [woda, marchew (14%), **seler** korzeń (14%), **mleko** 2%, mąka **pszenna**, sól],<br>• Ziemniaki 200g,<br>• Bukiet warzyw 120g [marchew, brokuł mrożony, kalafior mrożony, masło 82% tłuszczu (z **mleka**), cukier, sól],<br>• 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],<br>• masło 15g (z **mleka**),<br>• **jajo** gotowane 1 szt.,<br>• pasta drobiowa 60g [mięso z piersi kurczaka (75%), marchew, rosół (woda, korpusy drobiowe, marchew, **seler**, pietruszka naciowa), natka pietruszki, sól, ziele angielskie, liść laurowy],<br>• pomidor 60g,<br>• kawa zbożowa z mlekiem 250ml [woda, **mleko** (39,5%), kawa zbożowa inka (1,2%) (zboża 78% (**jęczmień, żyto**), cykoria)]. |
| **Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna:1822 kcal; Białko ogółem:95,82 g; Tłuszcz: 60,44g; Kw. tł. nas.:30,81 g; Węglowodany ogółem: 237,71g; W tym cukry: 61,19g; Błonnik: 27,82g; Sól: 5,27g | | |
| **26.07.2026 Dieta łatwostrawna – dzieci- niedziela** | | |
| • Płatki owsiane na mleku 300ml [**mleko** (76,9%), woda, płatki **owsiane** górskie (7,7%), sól],<br>• 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 – | • Rosół z makaronem 300ml **[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], | • 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], |

| | | |
|---|---|---|
| witaminy A, D, E], cukier, drożdże, sól, mąka **żytnia** (1%), kwas L-askorbinowy – środek do przetwarzania mąki],<br>• masło 15g (z **mleka**),<br>• 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**.],<br>• roszponka 5g,<br>• jabłko pieczone 200g,<br>• herbata czarna 250ml.<br><br>**II śniadanie:**<br>• kisiel owocowy ze śmietanką 150g [woda, kisiel owocowy (skrobia ziemniaczana, skrobia kukurydziana, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, aromat, sól, suszony koncentrat soku wiśniowego 0,1%, barwnik: kwas karminowy), śmietanka 18% (śmietanka (z **mleka**), stabilizator: karagen, emulgator: E471) (7%), cukier] | • Udziec z kurczaka gotowany 100g [udziec z kurczaka (75,9%), marchew, **seler** korzeń, koper, sól, majeranek],<br>• Sos własny 50ml [woda, marchew (14%), **seler** korzeń (14%), **mleko** 2%, mąka **pszenna**, sól],<br>• Ziemniaki 200g,<br>• Bukiet warzyw 120g [marchew, brokuł mrożony, kalafior mrożony, masło 82% tłuszczu (z **mleka**), cukier, sól],<br>• woda*.<br><br>**Podwieczorek:**<br>• jogurt owocowy 150g **[mleko**, truskawki – 9%, cukier, skrobia, stabilizator: pektyny, koncentrat: z marchwi i soku z buraka ćwikłowego, aromat, żywe kultury bakterii jogurtowych] | • masło 15g (z **mleka**),<br>• **jajo** gotowane 1 szt.,<br>• pasta drobiowa 60g [mięso z piersi kurczaka (75%), marchew, rosół (woda, korpusy drobiowe, marchew, **seler**, pietruszka naciowa), natka pietruszki, sól, ziele angielskie, liść laurowy],<br>• pomidor 60g,<br>• herbata czarna 250ml. |
| **Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2083kcal; Białko ogółem: 102,70g; Tłuszcz: 62,54g; Kw. tł. nas.: 32,07g; Węglowodany ogółem: 291,38g; W tym cukry: 81,73g; Błonnik: 28,84g; Sól: 5,13g | | |
| **26.07.2026 Dieta niskotłuszczowa- niedziela** | | |
| • Płatki owsiane na mleku 300ml [**mleko** (76,9%), woda, płatki **owsiane** górskie (7,7%), sól],<br>• 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 – | • Rosół z makaronem 300ml **[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], | • 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], |

| | | |
|---|---|---|
| witaminy A, D, E], cukier, drożdże, sól, mąka **żytnia** (1%), kwas L-askorbinowy – środek do przetwarzania mąki],<br>• masło 10g (z **mleka**),<br>• 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**.],<br>• roszponka 5g,<br>• jabłko pieczone 200g,<br>• kawa zbożowa z mlekiem 250ml [woda, **mleko** (39,5%), kawa zbożowa inka (1,2%) (zboża 78% (**jęczmień, żyto**), cykoria)]. | • Udziec z kurczaka gotowany 100g [udziec z kurczaka (75,9%), marchew, **seler** korzeń, koper, sól, majeranek],<br>• Sos własny 50ml [woda, marchew (14%), **seler** korzeń (14%), **mleko** 2%, mąka **pszenna**, sól],<br>• Ziemniaki 200g,<br>• Bukiet warzyw 120g [marchew, brokuł mrożony, kalafior mrożony, masło 82% tłuszczu (z **mleka**), cukier, sól],<br>• woda*. | • masło 10g (z **mleka**),<br>• **jajo** gotowane 1 szt.,<br>• pasta drobiowa 60g [mięso z piersi kurczaka (75%), marchew, rosół (woda, korpusy drobiowe, marchew, **seler**, pietruszka naciowa), natka pietruszki, sól, ziele angielskie, liść laurowy],<br>• pomidor 60g,<br>• jogurt owocowy 150g [**mleko**, truskawki – 9%; cukier; skrobia; stabilizator: pektyny; koncentrat: z marchwi i soku z buraka ćwikłowego; aromat; żywe kultury bakterii jogurtowych],<br>• kawa zbożowa z mlekiem 250ml [woda, **mleko** (39,5%), kawa zbożowa inka (1,2%) (zboża 78% (**jęczmień, żyto**), cykoria)]. |
| **Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1891kcal; Białko ogółem: 102,34g; Tłuszcz: 52,48g; Kw. tł. nas.: 52,51g; Węglowodany ogółem: 266,13g; W tym cukry: 61,13g; Błonnik: 27,82g; Sól: 5,27g | | |
| **26.07.2026 Dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych - niedziela** | | |
| • Płatki owsiane na mleku 300ml [**mleko** (76,9%), woda, płatki **owsiane** górskie (7,7%), sól],<br>• chleb mieszany 57g [mąka **pszenna**, woda, mąka **żytnia**, sól, drożdże, kwas askorbinowy – środek do przetwarzania mąki],<br>• chleb graham 40g [mąka **pszenna** graham (56%), woda, mąka **pszenna** (14%), sól, drożdże, środek do przetwarzania mąki – kwas L-askorbinowy],<br>• masło 10g (z **mleka**),<br>• 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 | • Rosół z makaronem 300ml **[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],<br>• Udziec z kurczaka gotowany 100g [udziec z kurczaka (75,9%), marchew, **seler** korzeń, koper, sól, majeranek],<br>• Sos własny 50ml [woda, marchew (14%), **seler** korzeń (14%), **mleko** 2%, mąka **pszenna**, sól],<br>• Ziemniaki 200g,<br>• Surówka jarzynowa 120g [kapusta biała (78,4%), | • Chleb mieszany 57g [mąka **pszenna**, woda, mąka **żytnia**, sól, drożdże, kwas askorbinowy – środek do przetwarzania mąki],<br>• chleb graham 40g [mąka **pszenna** graham (56%), woda, mąka **pszenna** (14%), sól, drożdże, środek do przetwarzania mąki – kwas L-askorbinowy],<br>• masło 10g (z **mleka**),<br>• **jajo** gotowane 1 szt.,<br>• pasta drobiowa 30g [mięso z piersi kurczaka (75%), marchew, rosół (woda, korpusy drobiowe, marchew, **seler**, pietruszka naciowa), natka pietruszki, sól, ziele angielskie, liść laurowy],<br>• pomidor 60g,<br>• kawa zbożowa z mlekiem 250ml [woda, **mleko** (39,5%), kawa zbożowa inka (1,2%) (zboża 78% (**jęczmień, żyto**), |

| | | |
|---|---|---|
| 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**.],<br>• papryka świeża 60g,<br>• jabłko świeże 200g,<br>• kawa zbożowa z mlekiem 250ml [woda, **mleko** (39,5%), kawa zbożowa inka (1,2%) (zboża 78% (**jęczmień, żyto**), cykoria)]. | 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],<br>• woda*. | cykoria)]. |
| **Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1968kcal; Białko ogółem: 102,03g; Tłuszcz: 65,77g; Kw. tł. nas.: 23,26g; Węglowodany ogółem: 256,18g; W tym cukry: 65,04g; Błonnik: 30,35g; Sól: 4,45g | | |
| **26.07.2026 Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów - niedziela** | | |
| • Chleb graham 80g [mąka **pszenna** graham (56%), woda, mąka **pszenna** (14%), sól, drożdże, środek do przetwarzania mąki – kwas L-askorbinowy],<br>• chleb mieszany 28g [mąka **pszenna**, woda, mąka **żytnia**, sól, drożdże, kwas askorbinowy – środek do przetwarzania mąki],<br>• masło 10g (z **mleka**),<br>• wędlina drobiowa – delikatna 5<br>• 0g [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**.],<br>• papryka świeża 60g,<br>• jabłko świeże 200g,<br>• kawa zbożowa z mlekiem 250ml [woda, **mleko** (39,5%), | • Rosół z makaronem 300ml **[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],<br>• Udziec z kurczaka gotowany 100g [udziec z kurczaka (75,9%), marchew, **seler** korzeń, koper, sól, majeranek],<br>• Sos własny 50ml [woda, marchew (14%), **seler** korzeń (14%), **mleko** 2%, mąka **pszenna**, sól],<br>• Ziemniaki 200g,<br>• 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 | • Chleb graham 80g [mąka **pszenna** graham (56%), woda, mąka **pszenna** (14%), sól, drożdże, środek do przetwarzania mąki – kwas L-askorbinowy],<br>• chleb mieszany 28g [mąka **pszenna**, woda, mąka **żytnia**, sól, drożdże, kwas askorbinowy – środek do przetwarzania mąki],<br>• masło 10g (z **mleka**),<br>• **jajo** gotowane 1 szt.,<br>• pasta drobiowa 30g [mięso z piersi kurczaka (75%), marchew, rosół (woda, korpusy drobiowe, marchew, **seler**, pietruszka naciowa), natka pietruszki, sól, ziele angielskie, liść laurowy],<br>• pomidor 60g,<br>• kawa zbożowa z mlekiem 250ml [woda, **mleko** (39,5%), kawa zbożowa inka (1,2%) (zboża 78% (**jęczmień, żyto**), cykoria)]. |

| | | |
|---|---|---|
| kawa zbożowa inka (1,2%) (zboża 78% (**jęczmień, żyto**), cykoria)].<br><br>**II śniadanie:**<br>• Chleb graham 40g [mąka **pszenna** graham (56%), woda, mąka **pszenna** (14%), sól, drożdże, środek do przetwarzania mąki – kwas L-askorbinowy],<br>• masło 5g (z **mleka**),<br>• 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] | 100%, natka pietruszki, cukier, sól, kwasek cytrynowy],<br>• woda*.<br><br>**Podwieczorek:**<br>• Chleb graham 40g [mąka **pszenna** graham (56%), woda, mąka **pszenna** (14%), sól, drożdże, środek do przetwarzania mąki – kwas L-askorbinowy],<br>• masło 5g (z **mleka**),<br>• mizeria 120g [ogórki świeże (69%), maślanka (**maślanka** naturalna pasteryzowana, **mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii mlekowych), śmietana 12% (śmietanka (z **mleka**), żywe kultury bakterii mlekowych), natka pietruszki, cukier, sól] | |
| **Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2189kcal; Białko ogółem: 105,47g; Tłuszcz: 73,74g; Kw. tł. nas.: 28,58g; Węglowodany ogółem: 297,83g; W tym cukry: 62,75g; Błonnik: 45,77g; Sól: 7,02g | | |
| **26.07.2026 Dieta podstawowa – dla kobiet w ciąży i w okresie laktacji - niedziela** | | |
| • Płatki owsiane na mleku 300ml [**mleko** (76,9%), woda, płatki **owsiane** górskie (7,7%), sól],<br>• chleb graham 40g [mąka **pszenna** graham (56%), woda, mąka **pszenna** (14%), sól, drożdże, środek do przetwarzania mąki – kwas L-askorbinowy],<br>• chleb mieszany 57g [mąka **pszenna**, woda, mąka **żytnia**, sól, drożdże, kwas askorbinowy – środek do przetwarzania mąki],<br>• masło 15g (z **mleka**),<br>• 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],<br>• papryka świeża 60g,<br>• jabłko świeże 200g,<br>• kawa zbożowa z mlekiem 250ml [woda, **mleko** (39,5%), kawa zbożowa inka (1,2%) (zboża 78% (**jęczmień, żyto**), cykoria)]. | • Rosół z makaronem 300ml **[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],<br>• Łopatka pieczona z cebulą 80g [łopatka wieprzowa b/k (83,3%), cebula (12,5%), olej rzepakowy rafinowany 100%, sól, pieprz czarny mielony, papryka słodka mielona],<br>• Sos własny 50ml [woda, marchew (14%), **seler** korzeń (14%), **mleko** 2%, mąka **pszenna**, sól],<br>• Ziemniaki 200g,<br>• 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 40g [mąka **pszenna** graham (56%), woda, mąka **pszenna** (14%), sól, drożdże, środek do przetwarzania mąki – kwas L-askorbinowy],<br>• chleb mieszany 57g [mąka **pszenna**, woda, mąka **żytnia**, sól, drożdże, kwas askorbinowy – środek do przetwarzania mąki],<br>• masło 15g (z **mleka**),<br>• 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**.],<br>• pomidor 60g,<br>• roszponka 5g, |

| | | |
|---|---|---|
| **II śniadanie:**<br>• kisiel owocowy ze śmietanką 150g [woda, kisiel owocowy (skrobia ziemniaczana, skrobia kukurydziana, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, aromat, sól, suszony koncentrat soku wiśniowego 0,1%, barwnik: kwas karminowy), śmietanka 18% (śmietanka (z **mleka**), stabilizator: karagen, emulgator: E471) (7%), cukier] | • woda*.<br><br>**Podwieczorek:**<br>• jogurt owocowy 150g **[mleko**, truskawki – 9%, cukier, skrobia, stabilizator: pektyny, koncentrat: z marchwi i soku z buraka ćwikłowego, aromat, żywe kultury bakterii jogurtowych] | • kawa zbożowa z mlekiem 250ml [woda, **mleko** (39,5%), kawa zbożowa inka (1,2%) (zboża 78% (**jęczmień, żyto**), cykoria)],<br>• kasza kukurydziana na mleku 300ml [**mleko** (76,9%), woda, kasza kukurydziana (8%) sól]. |
| **Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2479kcal; Białko ogółem: 104,93g; Tłuszcz: 87,76g; Kw. tł. nas.: 36,13g; Węglowodany ogółem: 331,91g; W tym cukry: 93,37g; Błonnik: 28,59g; Sól:4,47 g | | |
| * woda pitna dostępna na oddziałach | | |
| **Śniadanie**<br>**II śniadanie** | **Obiad**<br>**Podwieczorek** | **Kolacja** |
| **27.07.2026 Dieta podstawowa - poniedziałek** | | |
| • Kasza manna na mleku 300ml [**mleko** (78,1%), woda, kasza manna **pszenna** (6,3%), sól],<br>• chleb graham 40g [mąka **pszenna** graham (56%), woda, mąka **pszenna** (14%), sól, drożdże, środek do przetwarzania mąki – kwas L-askorbinowy],<br>• chleb mieszany 57g [mąka **pszenna**, woda, mąka **żytnia**, sól, drożdże, kwas askorbinowy – środek do przetwarzania mąki],<br>• masło 15g (z **mleka**),<br>• 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**],<br>• ogórek świeży 40g,<br>• ser żółty 20g [**mleko**, sól, stabilizator – chlorek wapnia, kultury bakterii],<br>• kawa zbożowa z mlekiem 250ml [woda, **mleko** (39,5%), kawa zbożowa inka (1,2%) | • 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],<br>• Ryż na mleku z musem jabłkowym 250g **[mleko** 2% ( 34,4%), jabłka (34,4%), ryż biały, woda, cukier, masło 82% tłuszczu (z **mleka**), cukier waniliowy (cukier, aromat, ekstrakt z wanilii)]<br>• sos waniliowy 50ml **[mleko** 2%, cukier, budyń śmietankowy (skrobia ziemniaczana, skrobia kukurydziana, aromat, śmietanka w proszku 0,1% z **mleka** krowiego (zawiera **laktozę**), barwnik: kurkumina), masło 82% tłuszczu (z **mleka**), rodzynki (rodzynki, olej roślinny, substancja konserwująca: E220 (**dwutlenek siarki**), cukier wanilinowy (cukier, aromat, ekstrakt z wanilii) (<1%)],<br>• woda*. | • Chleb graham 40g [mąka **pszenna** graham (56%), woda, mąka **pszenna** (14%), sól, drożdże, środek do przetwarzania mąki – kwas L-askorbinowy],<br>• chleb mieszany 57g [mąka **pszenna**, woda, mąka **żytnia**, sól, drożdże, kwas askorbinowy – środek do przetwarzania mąki],<br>• masło 15g (z **mleka**),<br>• filet z morszczuka z warzywami 180g[filet z **morszczuka** (43,3%), marchew, **seler** korzeń, kalafior mrożony, brokuł mrożony, koncentrat pomidorowy 30%, olej rzepakowy rafinowany 100%, mąka **pszenna**, natka pietruszki, sól],<br>• kefir naturalny 200g [**mleko**, białka **mleka**, kultury bakterii (Lactococcus lactis, Leuconostoc, Lactobacillus, mikroflora ziarna kefirowego), drożdże kefirowe],<br>• 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: 2323kcal; Białko ogółem: 95,13g; Tłuszcz:83,66 g; Kw. tł. nas.: 37,92g; Węglowodany ogółem: 310,07g; W tym cukry: 104,97g; Błonnik:25,35 g; Sól:5,61 g | | |
| **27.07.2026 Dieta łatwostrawna - poniedziałek** | | |
| • Kasza manna na mleku 300ml [**mleko** (78,1%), woda, kasza manna **pszenna** (6,3%), sól],<br>• 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],<br>• masło 15g (z **mleka**),<br>• 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**],<br>• sałata 5g,<br>• pomidor 60g,<br>• kawa zbożowa z mlekiem 250ml [woda, **mleko** (39,5%), kawa zbożowa inka (1,2%) (zboża 78% (**jęczmień, żyto**), cykoria)]. | • 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],<br>• Rolada z morszczuka ze szpinakiem 100g [filet z **morszczuka** (65,4%), szpinak mrożony (13,1%), **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],<br>• Sos ziołowy 50ml [woda, marchew, **seler** korzeń, **mleko** 2%, mąka **pszenna**, oregano suszone, bazylia suszone, majeranek suszony, sól],<br>• Ziemniaki 200g,<br>• Cukinia gotowana 120g [cukinia (95,2%), masło (z **mleka**), cukier],<br>• 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],<br>• masło 15g (z **mleka**),<br>• sałatka warzywno-owocowa z ryżem 180g [marchew (46,5%), ryż biały (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],<br>• kefir naturalny 200g [**mleko**, białka **mleka**, kultury bakterii (Lactococcus lactis, Leuconostoc, Lactobacillus, mikroflora ziarna kefirowego), drożdże kefirowe],<br>• kawa zbożowa z mlekiem 250ml [woda, **mleko** (39,5%), kawa zbożowa inka (1,2%) (zboża 78% (**jęczmień, żyto**), cykoria)]. |
| **Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1986kcal; Białko ogółem: 88,02g; Tłuszcz: 68,65g; Kw. tł. nas.:32,55 g; Węglowodany ogółem: 270,13g; W tym cukry:58,54 g; Błonnik: 30,17g; Sól: 6,69g | | |
| **27.07.2026 Dieta łatwostrawna – dzieci - poniedziałek** | | |
| • Kasza manna na mleku 300ml [**mleko** (78,1%), woda, kasza manna **pszenna** (6,3%), sól], | • Solferino 300ml [woda, ziemniaki, marchew, **mleko** 2%, **seler** korzeń, brokuł mrożony, kalafior mrożony, korpusy z kurczaka, | • Chleb pszenny 72g [mąka **pszenna** (77%), woda, margaryna [oleje, tłuszcze roślinne, woda, emulgatory: E471, lecytyna rzepakowa; |

| | | |
|---|---|---|
| • 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],<br>• masło 15g (z **mleka**),<br>• 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**],<br>• sałata 5g,<br>• pomidor 60g,<br>• herbata czarna 250ml.<br><br>**II śniadanie:**<br>• kanapka z serkiem waniliowym 80g [ser twarogowy półtłusty (**mleko** pasteryzowane, kultury bakterii fermentacji mlekowej) (46,2%), 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 82% tł. (z **mleka**), **mleko** 2%, cukier, cukier wanilinowy (cukier, aromat, ekstrakt z wanilii)]<br>• | koncentrat pomidorowy 30%, śmietana 18% (śmietanka (z **mleka**), stabilizator: karagen, emulgator: E471), mąka **pszenna**, natka pietruszki, sól, lubczyk, ziele angielskie, liść laurowy],<br>• Rolada z morszczuka ze szpinakiem 100g [filet z **morszczuka** (65,4%), szpinak mrożony (13,1%), **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],<br>• Sos ziołowy 50ml [woda, marchew, **seler** korzeń, **mleko** 2%, mąka **pszenna**, oregano suszone, bazylia suszone, majeranek suszony, sól],<br>• Ziemniaki 200g,<br>• Cukinia gotowana 120g [cukinia (95,2%), masło (z **mleka**), cukier],<br>• woda*.<br><br>**Podwieczorek:**<br>• biszkopty 30g [mąka **pszenna**, **jaja**, cukier, cukier płynny inwertowany, skrobia ziemniaczana, emulgatory: E471, E475, E477] | 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],<br>• masło 15g (z **mleka**),<br>• sałatka warzywno-owocowa z ryżem 180g [marchew (46,5%), ryż biały (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],<br>• jogurt naturalny 150g [**mleko**, białka **mleka**, żywe kultury bakterii jogurtowych]<br>• herbata czarna 250ml. |
| **Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2252kcal; Białko ogółem: 99,06g; Tłuszcz: 75,92g; Kw. tł. nas.: 36,22g; Węglowodany ogółem: 309,31g; W tym cukry: 61,74g; Błonnik: 31,21g; Sól: 6,99g | | |

| 27.07.2026 Dieta niskotłuszczowa - poniedziałek | | |
|---|---|---|
| • Kasza manna na mleku 300ml [**mleko** (78,1%), woda, kasza manna **pszenna** (6,3%), sól],<br>• 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],<br>• masło 10g (z **mleka**),<br>• 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**],<br>• sałata 5g,<br>• pomidor 60g,<br>• kawa zbożowa z mlekiem 250ml [woda, **mleko** (39,5%), kawa zbożowa inka (1,2%) (zboża 78% (**jęczmień, żyto**), cykoria)]. | • 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],<br>• Rolada z morszczuka ze szpinakiem 100g [filet z **morszczuka** (65,4%), szpinak mrożony (13,1%), **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],<br>• Sos ziołowy 50ml [woda, marchew, **seler** korzeń, **mleko** 2%, mąka **pszenna**, oregano suszone, bazylia suszone, majeranek suszony, sól],<br>• Ziemniaki 200g,<br>• Cukinia gotowana 120g [cukinia (95,2%), masło (z **mleka**), cukier],<br>• 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],<br>• masło 10g (z **mleka**),<br>• sałatka warzywno-owocowa z ryżem 180g [marchew (46,5%), ryż biały (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],<br>• kefir naturalny 200g [**mleko**, białka **mleka**, kultury bakterii (Lactococcus lactis, Leuconostoc, Lactobacillus, mikroflora ziarna kefirowego), drożdże kefirowe],<br>• kawa zbożowa z mlekiem 250ml [woda, **mleko** (39,5%), kawa zbożowa inka (1,2%) (zboża 78% (**jęczmień, żyto**), cykoria)]. |
| **Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1843kcal; Białko ogółem: 86,60g; Tłuszcz: 60,25g; Kw. tł. nas.: 27,05g; Węglowodany ogółem: 254,27g; W tym cukry: 58,44g; Błonnik: 29,96g; Sól: 6,96g | | |
| **27.07.2026 Dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych - poniedziałek** | | |
| • Kasza manna na mleku 300ml [**mleko** (78,1%), woda, kasza manna **pszenna** (6,3%), sól],<br>• chleb mieszany 57g [mąka **pszenna**, woda, mąka **żytnia**, sól, drożdże, kwas askorbinowy – środek do przetwarzania mąki],<br>• chleb graham 40g [mąka **pszenna** graham (56%), | • 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], | • Chleb mieszany 57g [mąka **pszenna**, woda, mąka **żytnia**, sól, drożdże, kwas askorbinowy – środek do przetwarzania mąki],<br>• chleb graham 40g [mąka **pszenna** graham (56%), woda, mąka **pszenna** (14%), sól, drożdże, środek do przetwarzania mąki – kwas L-askorbinowy], |

| | | |
|---|---|---|
| woda, mąka **pszenna** (14%), sól, drożdże, środek do przetwarzania mąki – kwas L-askorbinowy],<br>• masło 10g (z **mleka**),<br>• 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**],<br>• sałata 5g,<br>• ogórek świeży 60g,<br>• kawa zbożowa z mlekiem 250ml [woda, **mleko** (39,5%), kawa zbożowa inka (1,2%) (zboża 78% (**jęczmień, żyto**), cykoria)]. | • Rolada z morszczuka ze szpinakiem 100g [filet z **morszczuka** (65,4%), szpinak mrożony (13,1%), **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],<br>• Sos ziołowy 50ml [woda, marchew, **seler** korzeń, **mleko** 2%, mąka **pszenna**, oregano suszone, bazylia suszone, majeranek suszony, sól],<br>• Ziemniaki 200g,<br>• 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],<br>• woda*. | • masło 10g (z **mleka**),<br>• sałatka warzywno-owocowa z ryżem 180g [marchew (46,5%), ryż biały (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],<br>• kefir naturalny 200g [**mleko**, białka **mleka**, kultury bakterii (Lactococcus lactis, Leuconostoc, Lactobacillus, mikroflora ziarna kefirowego), drożdże kefirowe],<br>• kawa zbożowa z mlekiem 250ml [woda, **mleko** (39,5%), kawa zbożowa inka (1,2%) (zboża 78% (**jęczmień, żyto**), cykoria)]. |
| **Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2015kcal; Białko ogółem: 93,59g; Tłuszcz: 66,36g; Kw. tł. nas.: 25,14g; Węglowodany ogółem: 275,69g; W tym cukry: 62,30g; Błonnik: 31,92g; Sól: 7,14g | | |
| **27.07.2026 Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów - poniedziałek** | | |
| • Chleb graham 80g [mąka **pszenna** graham (56%), woda, mąka **pszenna** (14%), sól, drożdże, środek do przetwarzania mąki – kwas L-askorbinowy],<br>• chleb mieszany 28g [mąka **pszenna**, woda, mąka **żytnia**, sól, drożdże, kwas askorbinowy – środek do przetwarzania mąki],<br>• masło 10g (z **mleka**),<br>• 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: | • 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],<br>• Rolada z morszczuka ze szpinakiem 100g [filet z **morszczuka** (65,4%), szpinak mrożony (13,1%), **jaja** kurze, chleb pszenny (mąka **pszenna** (77%), woda, margaryna (oleje, tłuszcze roślinne, woda, emulgatory: E471, lecytyna rzepakowa; sól, substancje konserwujące: | • Chleb graham 80g [mąka **pszenna** graham (56%), woda, mąka **pszenna** (14%), sól, drożdże, środek do przetwarzania mąki – kwas L-askorbinowy],<br>• chleb mieszany 28g [mąka **pszenna**, woda, mąka **żytnia**, sól, drożdże, kwas askorbinowy – środek do przetwarzania mąki],<br>• masło 10g (z **mleka**),<br>• sałatka warzywno-owocowa z ryżem 180g [marchew (46,5%), ryż brązowy (11,6%), **seler** korzeń, brokuł mrożony, brzoskwinia w syropie (brzoskwinie połówki, woda, cukier, regulator kwasowości-kwas cytrynowy), jogurt naturalny (**mleko**, białka |

| | | |
|---|---|---|
| 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**],<br>• sałata 5g,<br>• ogórek świeży 60g,<br>• kawa zbożowa z mlekiem 250ml [woda, **mleko** (39,5%), kawa zbożowa inka (1,2%) (zboża 78% (**jęczmień, żyto**), cykoria)].<br><br>**II śniadanie:**<br>• Chleb graham 40g [mąka **pszenna** graham (56%), woda, mąka **pszenna** (14%), sól, drożdże, środek do przetwarzania mąki – kwas L-askorbinowy],<br>• masło 5g (z **mleka**),<br>• 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] | 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],<br>• Sos ziołowy 50ml [woda, marchew, **seler** korzeń, **mleko** 2%, mąka **pszenna**, oregano suszone, bazylia suszone, majeranek suszony, sól],<br>• Ziemniaki 200g,<br>• 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],<br>• woda*.<br>**Podwieczorek:**<br>• Chleb graham 40g [mąka **pszenna** graham (56%), woda, mąka **pszenna** (14%), sól, drożdże, środek do przetwarzania mąki – kwas L-askorbinowy],<br>• masło 5g (z **mleka**),<br>• ser żółty 20g [**mleko**, sól, stabilizator – chlorek wapnia, kultury bakterii],<br>• pomidor 30g | **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],<br>• kefir naturalny 200g [**mleko**, białka **mleka**, kultury bakterii (Lactococcus lactis, Leuconostoc, Lactobacillus, mikroflora ziarna kefirowego), drożdże kefirowe],<br>• kawa zbożowa z mlekiem 250ml [woda, **mleko** (39,5%), kawa zbożowa inka (1,2%) (zboża 78% (**jęczmień, żyto**), cykoria)]. |
| **Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2338kcal; Białko ogółem: 98,22g; Tłuszcz: 83,70g; Kw. tł. nas.: 32,38g; Węglowodany ogółem: 319,96g; W tym cukry: 59,07g; Błonnik: 46,79g; Sól: 9,64g | | |
| **27.07.2026 Dieta podstawowa – dla kobiet w ciąży i w okresie laktacji- poniedziałek** | | |
| • Kasza manna na mleku 300ml [**mleko** (78,1%), woda, kasza manna **pszenna** (6,3%), sól],<br>• chleb graham 40g [mąka **pszenna** graham (56%), woda, mąka **pszenna** (14%), sól, drożdże, środek do przetwarzania mąki – kwas L-askorbinowy],<br>• chleb mieszany 57g [mąka **pszenna**, woda, mąka **żytnia**, sól, drożdże, kwas askorbinowy – środek do przetwarzania mąki],<br>• masło 15g (z **mleka**),<br>• wędlina drobiowa – krakowska 40g [mięso drobiowe z fileta z kurczaka | • 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],<br>• Ryż na mleku z musem jabłkowym 250g **[mleko** 2% ( 34,4%), jabłka (34,4%), ryż biały, woda, cukier, masło 82% tłuszczu (z **mleka**), | • Chleb graham 40g [mąka **pszenna** graham (56%), woda, mąka **pszenna** (14%), sól, drożdże, środek do przetwarzania mąki – kwas L-askorbinowy],<br>• chleb mieszany 57g [mąka **pszenna**, woda, mąka **żytnia**, sól, drożdże, kwas askorbinowy – środek do przetwarzania mąki],<br>• masło 15g (z **mleka**),<br>• filet z morszczuka z warzywami 180g[filet z **morszczuka** (43,3%), marchew, **seler** korzeń, kalafior mrożony, brokuł mrożony, koncentrat pomidorowy 30%, olej |

| | | |
|---|---|---|
| 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**],<br>• ogórek świeży 40g,<br>• ser żółty 20g [**mleko**, sól, stabilizator – chlorek wapnia, kultury bakterii],<br>• kawa zbożowa z mlekiem 250ml [woda, **mleko** (39,5%), kawa zbożowa inka (1,2%) (zboża 78% (**jęczmień, żyto**), cykoria)].<br>**II śniadanie:**<br>• kanapka z serkiem waniliowym 80g [ser twarogowy półtłusty (mleko pasteryzowane, kultury bakterii fermentacji mlekowej) (46,2%), 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 82% tł. (z mleka), mleko 2%, cukier, cukier waniliowy (cukier, aromat, ekstrakt z wanilii)] | cukier waniliowy (cukier, aromat, ekstrakt z wanilii)]<br>• sos waniliowy 50ml **[mleko** 2%, cukier, budyń śmietankowy (skrobia ziemniaczana, skrobia kukurydziana, aromat, śmietanka w proszku 0,1% z **mleka** krowiego (zawiera **laktozę**), barwnik: kurkumina), masło 82% tłuszczu (z **mleka**), rodzynki (rodzynki, olej roślinny, substancja konserwująca: E220 (**dwutlenek siarki**), cukier wanilinowy (cukier, aromat, ekstrakt z wanilii) (<1%)],<br>• woda*.<br><br>**Podwieczorek:**<br>• biszkopty 30g [mąka pszenna, jaja, cukier, cukier płynny inwertowany, skrobia ziemniaczana, emulgatory: E471, E475, E477] | rzepakowy rafinowany 100%, mąka **pszenna**, natka pietruszki, sól],<br>• kefir naturalny 200g [**mleko**, białka **mleka**, kultury bakterii (Lactococcus lactis, Leuconostoc, Lactobacillus, mikroflora ziarna kefirowego), drożdże kefirowe],<br>• kawa zbożowa z mlekiem 250ml [woda, **mleko** (39,5%), kawa zbożowa inka (1,2%) (zboża 78% (**jęczmień, żyto**), cykoria)],<br>• płatki owsiane na mleku 300ml [**mleko** (76,9%), woda, płatki **owsiane** górskie (7,7%), sól]. |
| **Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2811kcal; Białko ogółem:117,67 g; Tłuszcz: 97,73g; Kw. tł. nas.: 44,88g; Węglowodany ogółem:378,83 g; W tym cukry: 120,65g; Błonnik: 28,12g; Sól: 6,19g | | |
| * woda pitna dostępna na oddziałach | | |

Chojnice, 17.07.2026 sporządziła dietetyczka Katarzyna Starzyńska-Urbańska

* jadłospis może ulec zmianie z przyczyn losowych