Jadłospisy na okres 26.09. - 05.10.2026

Śniadanie II śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja
26.09.2026 Dieta podstawowa		
• Płatki owsiane na mleku 300ml [**mleko** (76,9%), woda, płatki **owsiane** górskie (7,7%), sól], • chleb graham 40g [mąka **pszenna** graham (56%), woda, mąka **pszenna** (14%), sól, drożdże, środek do przetwarzania mąki – kwas L-askorbinowy], • chleb mieszany 57g [mąka **pszenna**, woda, mąka **żytnia**, sól, drożdże, kwas askorbinowy – środek do przetwarzania mąki], • masło 15g (z **mleka**), • **jajo** gotowane 1 szt., • pasta z groszku 30g [groszek konserwowy (groszek zielony, woda, sól), cebula, musztarda (woda, **gorczyca**, ocet spirytusowy, cukier, sól, przyprawy naturalne, barwnik: ryboflawiny) (79%), pietruszka natka, olej rzepakowy rafinowany 100%, pieprz czarny mielony, sól], • pomidor 60g, • kawa zbożowa z mlekiem 250ml [woda, **mleko** (39,5%), kawa zbożowa inka (1,2%) (zboża 78% (**jęczmień, żyto**), cykoria)].	• Zupa selerowa 300ml [woda, **seler** korzeń (47,7%), ziemniaki, marchew, **mleko** 2%, korpusy z kurczaka, śmietana 18% (śmietanka (z **mleka**), stabilizator: karagen, emulgator: E471), mąka **pszenna**, natka pietruszki, sól, lubczyk, ziele angielskie, liść laurowy], • Paluszek wieprzowo-drobiowy z włoszczyzną pieczony 90g [łopatka wieprzowa b/k (26,7%), karkówka wieprzowa z/k (16,7%), mięso z piersi kurczaka bez skóry (13,3%), chleb pszenny (mąka **pszenna** (77%), woda, margaryna (oleje, tłuszcze roślinne, woda, emulgatory: E471, lecytyna rzepakowa; sól, substancje konserwujące: E202, E200; aromat, barwniki: E160b; substancje wzbogacające – witaminy A, D, E], cukier, drożdże, sól, mąka **żytnia** (1%), kwas L-askorbinowy – środek do przetwarzania mąki), **jaja** kurze, marchew (6,7%), **seler** korzeń (6,7%), natka pietruszki, sól, pieprz czarny mielony], • Sos koperkowy 50ml [woda, marchew, **seler** korzeń, koper mrożony (3%), **mleko** 2%, śmietana 18% (śmietanka (z **mleka**), stabilizator: karagen, emulgator: E471), mąka **pszenna**, sól], • Kasza jęczmienna 200g [woda, kasza **jęczmienna (91%)**, olej rzepakowy rafinowany 100%, sól], • Surówka z marchwi 120g [marchew (77,7%), jabłko, śmietana 12% (śmietanka (z **mleka**), żywe kultury bakterii mlekowych), natka pietruszki, cukier, kwasek cytrynowy, sól], • woda*.	• Chleb graham 40g [mąka **pszenna** graham (56%), woda, mąka **pszenna** (14%), sól, drożdże, środek do przetwarzania mąki – kwas L-askorbinowy], • chleb mieszany 57g [mąka **pszenna**, woda, mąka **żytnia**, sól, drożdże, kwas askorbinowy – środek do przetwarzania mąki], • masło 15g (z **mleka**), • wędlina drobiowa – delikatna 40g [filet z kurczaka 90%, woda, skrobia ziemniaczana, błonnik (w tym błonnik pszenny bezglutenowy), koncentrat białka **sojowego**, aromaty (zawierają **soję, seler**), sól, wzmacniacze smaku E621, E635, tłuszcz roślinny rzepakowy, regulator kwasowości: E270, glukoza, przyprawy (**gorczyca**), ekstrakty przypraw, koncentrat białek serwatkowych i kazeinian sodu (zawierają **mleko** łącznie z **laktozą**), maltodekstryna, ocet, substancja konserwująca: E250. Możliwa obecność: **glutenu**, **dwutlenku siarki** i **siarczynów**], • ogórek świeży 60g, • dżem owocowy 35g [truskawki 40%, cukier, woda, substancja żelująca- pektyny, substancja zagęszczająca – guma guar, regulator kwasowości – kwas cytrynowy], • kawa zbożowa z mlekiem 250ml [woda, **mleko** (39,5%), kawa zbożowa inka (1,2%) (zboża 78% (**jęczmień, żyto**), cykoria)].
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2142kcal; Białko ogółem: 95,17g; Tłuszcz: 81,35g; Kw. tł. nas.: 33,64g; Węglowodany ogółem: 273,88g; W tym cukry: 63,89g; Błonnik: 34,90g; Sód: 2440,32mg		
26.09.2026 Dieta łatwostrawna		
• Płatki owsiane na mleku 300ml [**mleko** (76,9%), woda,	• Zupa selerowa 300ml [woda, **seler** korzeń (47,7%),	• Chleb pszenny 72g [mąka **pszenna** (77%), woda,

płatki **owsiane** górskie (7,7%), sól], • chleb pszenny 72g [mąka **pszenna** (77%), woda, margaryna [oleje, tłuszcze roślinne, woda, emulgatory: E471, lecytyna rzepakowa; sól, substancje konserwujące: E202, E200; aromat, barwniki: E160b; substancje wzbogacające – witaminy A, D, E], cukier, drożdże, sól, mąka **żytnia** (1%), kwas L-askorbinowy – środek do przetwarzania mąki], • masło 15g (z **mleka**), • wędlina drobiowa – delikatna 40g [filet z kurczaka 90%, woda, skrobia ziemniaczana, błonnik (w tym błonnik pszenny bezglutenowy), koncentrat białka **sojowego**, aromaty (zawierają **soję, seler**), sól, wzmacniacze smaku E621, E635, tłuszcz roślinny rzepakowy, regulator kwasowości: E270, glukoza, przyprawy (**gorczyca**), ekstrakty przypraw, koncentrat białek serwatkowych i kazeinian sodu (zawierają **mleko** łącznie z **laktozą**), maltodekstryna, ocet, substancja konserwująca: E250. Możliwa obecność: **glutenu**, **dwutlenku siarki** i **siarczynów**], • sałata 5g, • pomidor 60g, • kawa zbożowa z mlekiem 250ml [woda, **mleko** (39,5%), kawa zbożowa inka (1,2%) (zboża 78% (**jęczmień, żyto**), cykoria)].	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], • Pieczeń drobiowa z włoszczyzną gotowana 90g [mięso z piersi kurczaka bez skóry (58,8%), chleb pszenny (mąka **pszenna** (77%), woda, margaryna (oleje, tłuszcze roślinne, woda, emulgatory: E471, lecytyna rzepakowa; sól, substancje konserwujące: E202, E200; aromat, barwniki: E160b; substancje wzbogacające – witaminy A, D, E], cukier, drożdże, sól, mąka **żytnia** (1%), kwas L-askorbinowy – środek do przetwarzania mąki), **jaja** kurze, marchew (6,5%), **seler** korzeń (6,5%), natka pietruszki, sól], • Sos ziołowy 50ml [woda, marchew, **seler** korzeń, **mleko** 2%, mąka **pszenna**, oregano suszone, bazylia suszone, majeranek suszony, sól], • Ziemniaki 200g, • Bukiet warzyw 120g [marchew, brokuł mrożony, kalafior mrożony, masło 82% tłuszczu (z **mleka**), cukier, sól], • woda*.	margaryna [oleje, tłuszcze roślinne, woda, emulgatory: E471, lecytyna rzepakowa; sól, substancje konserwujące: E202, E200; aromat, barwniki: E160b; substancje wzbogacające – witaminy A, D, E], cukier, drożdże, sól, mąka **żytnia** (1%), kwas L-askorbinowy – środek do przetwarzania mąki], • masło 15g (z **mleka**), • twaróg 80g [**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii], • roszponka 5g, • dżem owocowy 35g [truskawki 40%, cukier, woda, substancja żelująca- pektyny, substancja zagęszczająca – guma guar, regulator kwasowości – kwas cytrynowy], • kawa zbożowa z mlekiem 250ml [woda, **mleko** (39,5%), kawa zbożowa inka (1,2%) (zboża 78% (**jęczmień, żyto**), cykoria)].
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1807kcal; Białko ogółem: 91,93g; Tłuszcz: 57,80g; Kw. tł. nas.: 32,04g; Węglowodany ogółem: 244,56g; W tym cukry: 58,6g; Błonnik: 30,76g; Sód: 3017,04mg		
26.09.2026 Dieta łatwostrawna – dzieci		
• Płatki owsiane na mleku 300ml [**mleko** (76,9%), woda, płatki **owsiane** górskie (7,7%), sól], • chleb pszenny 72g [mąka **pszenna** (77%), woda, margaryna [oleje, tłuszcze roślinne, woda, emulgatory: E471, lecytyna rzepakowa; sól, substancje konserwujące: E202, E200; aromat, barwniki: E160b; substancje wzbogacające – witaminy A, D, E], cukier, drożdże, sól, mąka **żytnia** (1%), kwas L-askorbinowy – środek do przetwarzania mąki],	• 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], • Pieczeń drobiowa z włoszczyzną gotowana 90g [mięso z piersi kurczaka bez skóry (58,8%), chleb pszenny (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], • masło 15g (z **mleka**), • twaróg 80g [**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii], • roszponka 5g,

• masło 15g (z **mleka**), • wędlina drobiowa – delikatna 40g [filet z kurczaka 90%, woda, skrobia ziemniaczana, błonnik (w tym błonnik pszenny bezglutenowy), koncentrat białka **sojowego**, aromaty (zawierają **soję, seler**), sól, wzmacniacze smaku E621, E635, tłuszcz roślinny rzepakowy, regulator kwasowości: E270, glukoza, przyprawy (**gorczyca**), ekstrakty przypraw, koncentrat białek serwatkowych i kazeinian sodu (zawierają **mleko** łącznie z **laktozą**), maltodekstryna, ocet, substancja konserwująca: E250. Możliwa obecność: **glutenu**, **dwutlenku siarki** i **siarczynów**], • sałata 5g, • pomidor 60g, • herbata czarna 250ml. **II śniadanie:** • jabłko pieczone 200g	sól, substancje konserwujące: E202, E200; aromat, barwniki: E160b; substancje wzbogacające – witaminy A, D, E], cukier, drożdże, sól, mąka **żytnia** (1%), kwas L-askorbinowy – środek do przetwarzania mąki), **jaja** kurze, marchew (6,5%), **seler** korzeń (6,5%), natka pietruszki, sól], • Sos ziołowy 50ml [woda, marchew, **seler** korzeń, **mleko** 2%, mąka **pszenna**, oregano suszone, bazylia suszone, majeranek suszony, sól], • Ziemniaki 200g, • Bukiet warzyw 120g [marchew, brokuł mrożony, kalafior mrożony, masło 82% tłuszczu (z **mleka**), cukier, sól], • woda*. **Podwieczorek:** • kaszka kukurydziana z musem owocowym 150g [**mleko** 2%, kaszka kukurydziana (15,4%), dżem truskawkowy (truskawki 40%, cukier, woda, substancja żelująca: pektyny, substancja zagęszczająca: guma guar, regulator kwasowości: kwas cytrynowy) (5,1%), cukier, sól]	• dżem owocowy 35g [truskawki 40%, cukier, woda, substancja żelująca- pektyny, substancja zagęszczająca – guma guar, regulator kwasowości – kwas cytrynowy], • herbata czarna 250ml.
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2000kcal; Białko ogółem: 93,49g; Tłuszcz: 57,89g; Kw. tł. nas.: 31,53g; Węglowodany ogółem: 293,19g; W tym cukry: 83,94g; Błonnik: 35,06g; Sód: 3041,79mg		
26.09.2026 Dieta niskotłuszczowa		
• Płatki owsiane na mleku 300ml [**mleko** (76,9%), woda, płatki **owsiane** górskie (7,7%), sól], • chleb pszenny 72g [mąka **pszenna** (77%), woda, margaryna [oleje, tłuszcze roślinne, woda, emulgatory: E471, lecytyna rzepakowa; sól, substancje konserwujące: E202, E200; aromat, barwniki: E160b; substancje wzbogacające – witaminy A, D, E], cukier, drożdże, sól, mąka **żytnia** (1%), kwas L-askorbinowy – środek do przetwarzania mąki], • masło 10g (z **mleka**), • wędlina drobiowa – delikatna 40g [filet z kurczaka 90%, woda, skrobia ziemniaczana, błonnik (w tym błonnik pszenny bezglutenowy),	• 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], • Pieczeń drobiowa z włoszczyzną gotowana 90g [mięso z piersi kurczaka bez skóry (58,8%), chleb pszenny (mąka **pszenna** (77%), woda, margaryna (oleje, tłuszcze roślinne, woda, emulgatory: E471, lecytyna rzepakowa; sól, substancje konserwujące: E202, E200; aromat, barwniki: E160b; substancje wzbogacające – witaminy A, D, E], cukier, drożdże, sól, mąka **żytnia** (1%), kwas L-askorbinowy – środek do	• Chleb pszenny 72g [mąka **pszenna** (77%), woda, margaryna [oleje, tłuszcze roślinne, woda, emulgatory: E471, lecytyna rzepakowa; sól, substancje konserwujące: E202, E200; aromat, barwniki: E160b; substancje wzbogacające – witaminy A, D, E], cukier, drożdże, sól, mąka **żytnia** (1%), kwas L-askorbinowy – środek do przetwarzania mąki], • masło 10g (z **mleka**), • twaróg 80g [**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii], • roszponka 5g, • dżem owocowy 35g [truskawki 40%, cukier, woda, substancja żelująca- pektyny, substancja zagęszczająca – guma guar, regulator kwasowości – kwas cytrynowy],

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**], • sałata 5g, • pomidor 60g, • jabłko pieczone 200g, • kawa zbożowa z mlekiem 250ml [woda, **mleko** (39,5%), kawa zbożowa inka (1,2%) (zboża 78% (**jęczmień, żyto**), cykoria)].	przetwarzania mąki), **jaja** kurze, marchew (6,5%), **seler** korzeń (6,5%), natka pietruszki, sól], • Sos ziołowy 50ml [woda, marchew, **seler** korzeń, **mleko** 2%, mąka **pszenna**, oregano suszone, bazylia suszone, majeranek suszony, sól], • Ziemniaki 200g, • Bukiet warzyw 120g [marchew, brokuł mrożony, kalafior mrożony, masło 82% tłuszczu (z **mleka**), cukier, sól], • woda*.	• kawa zbożowa z mlekiem 250ml [woda, **mleko** (39,5%), kawa zbożowa inka (1,2%) (zboża 78% (**jęczmień, żyto**), cykoria)].
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1833kcal; Białko ogółem: 92,65g; Tłuszcz: 50,34g; Kw. tł. nas.: 26,64g; Węglowodany ogółem: 268,68g; W tym cukry: 77,94g; Błonnik: 34,76g; Sód: 3020,14mg		
26.09.2026 Dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych		
• Płatki owsiane na mleku 300ml [**mleko** (76,9%), woda, płatki **owsiane** górskie (7,7%), sól], • chleb mieszany 57g [mąka **pszenna**, woda, mąka **żytnia**, sól, drożdże, kwas askorbinowy – środek do przetwarzania mąki], • chleb graham 40g [mąka **pszenna** graham (56%), woda, mąka **pszenna** (14%), sól, drożdże, środek do przetwarzania mąki – kwas L-askorbinowy], • masło 10g (z **mleka**), • wędlina drobiowa – delikatna 40g [filet z kurczaka 90%, woda, skrobia ziemniaczana, błonnik (w tym błonnik pszenny bezglutenowy), koncentrat białka **sojowego**, aromaty (zawierają **soję, seler**), sól, wzmacniacze smaku E621, E635, tłuszcz roślinny rzepakowy, regulator kwasowości: E270, glukoza, przyprawy (**gorczyca**), ekstrakty przypraw, koncentrat białek serwatkowych i kazeinian sodu (zawierają **mleko** łącznie z **laktozą**), maltodekstryna, ocet, substancja konserwująca:	• Zupa selerowa 300ml [woda, **seler** korzeń (47,7%), ziemniaki, marchew, **mleko** 2%, korpusy z kurczaka, śmietana 18% (śmietanka (z **mleka**), stabilizator: karagen, emulgator: E471), mąka **pszenna**, natka pietruszki, sól, lubczyk, ziele angielskie, liść laurowy], • Pieczeń drobiowa z włoszczyzną duszona 90g [mięso z piersi kurczaka bez skóry (58,8%), chleb pszenny (mąka **pszenna** (77%), woda, margaryna (oleje, tłuszcze roślinne, woda, emulgatory: E471, lecytyna rzepakowa; sól, substancje konserwujące: E202, E200; aromat, barwniki: E160b; substancje wzbogacające – witaminy A, D, E], cukier, drożdże, sól, mąka **żytnia** (1%), kwas L-askorbinowy – środek do przetwarzania mąki), **jaja** kurze, marchew (6,5%), **seler** korzeń (6,5%), natka pietruszki, sól], • Sos ziołowy 50ml [woda, marchew, **seler** korzeń, **mleko** 2%, mąka **pszenna**, oregano suszone, bazylia suszone, majeranek suszony, sól], • Ziemniaki 200g, • Surówka z marchwi 120g	• Chleb mieszany 57g [mąka **pszenna**, woda, mąka **żytnia**, sól, drożdże, kwas askorbinowy – środek do przetwarzania mąki], • chleb graham 40g [mąka **pszenna** graham (56%), woda, mąka **pszenna** (14%), sól, drożdże, środek do przetwarzania mąki – kwas L-askorbinowy], • masło 10g (z **mleka**), • twaróg 80g [**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii], • ser żółty 20g [**mleko**, sól, stabilizator – chlorek wapnia, kultury bakterii], • ogórek świeży 60g, • kawa zbożowa z mlekiem 250ml [woda, **mleko** (39,5%), kawa zbożowa inka (1,2%) (zboża 78% (**jęczmień, żyto**), cykoria)].

E250. Możliwa obecność: **glutenu**, **dwutlenku siarki** i **siarczynów**], • papryka świeża 60g, • pasta z groszku 30g [groszek konserwowy (groszek zielony, woda, sól), cebula, musztarda (woda, **gorczyca**, ocet spirytusowy, cukier, sól, przyprawy naturalne, barwnik: ryboflawiny) (79%), pietruszka natka, olej rzepakowy rafinowany 100%, pieprz czarny mielony, sól], • kawa zbożowa z mlekiem 250ml [woda, **mleko** (39,5%), kawa zbożowa inka (1,2%) (zboża 78% (**jęczmień, żyto**), cykoria)].	[marchew (77,7%), jabłko, śmietana 12% (śmietanka (z **mleka**), żywe kultury bakterii mlekowych), natka pietruszki, cukier, kwasek cytrynowy, sól] • woda*.	
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1972kcal; Białko ogółem: 104,35g; Tłuszcz: 64,07g; Kw. tł. nas.: 27,68g; Węglowodany ogółem: 261,43g; W tym cukry: 56,76g; Błonnik: 36,27g; Sód: 2975,21mg		
26.09.2026 Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów		
• Chleb graham 80g [mąka **pszenna** graham (56%), woda, mąka **pszenna** (14%), sól, drożdże, środek do przetwarzania mąki – kwas L-askorbinowy], • chleb mieszany 28g [mąka **pszenna**, woda, mąka **żytnia**, sól, drożdże, kwas askorbinowy – środek do przetwarzania mąki], • masło 10g (z **mleka**), • wędlina drobiowa – delikatna 50g [filet z kurczaka 90%, woda, skrobia ziemniaczana, błonnik (w tym błonnik pszenny bezglutenowy), koncentrat białka **sojowego**, aromaty (zawierają **soję, seler**), sól, wzmacniacze smaku E621, E635, tłuszcz roślinny rzepakowy, regulator kwasowości: E270, glukoza, przyprawy (**gorczyca**), ekstrakty przypraw, koncentrat białek serwatkowych i kazeinian sodu (zawierają **mleko** łącznie z **laktozą**), maltodekstryna, ocet, substancja konserwująca: E250. Możliwa obecność: **glutenu**, **dwutlenku siarki** i **siarczynów**], • papryka świeża 60g, • 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	• 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], • Pieczeń drobiowa z włoszczyzną duszona 90g [mięso z piersi kurczaka bez skóry (58,8%), chleb pszenny (mąka **pszenna** (77%), woda, margaryna (oleje, tłuszcze roślinne, woda, emulgatory: E471, lecytyna rzepakowa; sól, substancje konserwujące: E202, E200; aromat, barwniki: E160b; substancje wzbogacające – witaminy A, D, E], cukier, drożdże, sól, mąka **żytnia** (1%), kwas L-askorbinowy – środek do przetwarzania mąki), **jaja** kurze, marchew (6,5%), **seler** korzeń (6,5%), natka pietruszki, sól], • Sos ziołowy 50ml [woda, marchew, **seler** korzeń, **mleko** 2%, mąka **pszenna**, oregano suszone, bazylia suszone, majeranek suszony, sól], • Ziemniaki 200g, • Surówka z marchwi 120g [marchew (77,7%), jabłko, śmietana 12% (śmietanka (z **mleka**), żywe kultury bakterii mlekowych), natka pietruszki, cukier, kwasek cytrynowy, sól] • woda*. **Podwieczorek:**	• Chleb graham 80g [mąka **pszenna** graham (56%), woda, mąka **pszenna** (14%), sól, drożdże, środek do przetwarzania mąki – kwas L-askorbinowy], • chleb mieszany 28g [mąka **pszenna**, woda, mąka **żytnia**, sól, drożdże, kwas askorbinowy – środek do przetwarzania mąki], • masło 10g (z **mleka**), • twaróg 80g [**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii], • ser żółty 20g [**mleko**, sól, stabilizator – chlorek wapnia, kultury bakterii], • ogórek świeży 60g, • roszponka 5g, • kawa zbożowa z mlekiem 250ml [woda, **mleko** (39,5%), kawa zbożowa inka (1,2%) (zboża 78% (**jęczmień, żyto**), cykoria)].

rzepakowy rafinowany 100%, pieprz czarny mielony, sól], • kawa zbożowa z mlekiem 250ml [woda, **mleko** (39,5%), kawa zbożowa inka (1,2%) (zboża 78% (**jęczmień, żyto**), cykoria)]. **II śniadanie:** • Chleb graham 40g [mąka **pszenna** graham (56%), woda, mąka **pszenna** (14%), sól, drożdże, środek do przetwarzania mąki – kwas L-askorbinowy], • masło 5g (z **mleka**), • sałatka z buraczka i ogórka kiszonego 120g [buraki (79%), ogórek kiszony (ogórki, woda sól, przyprawy) (15,8%), olej rzepakowy rafinowany 100%, natka pietruszki, cukier, sól]	• Chleb graham 40g [mąka **pszenna** graham (56%), woda, mąka **pszenna** (14%), sól, drożdże, środek do przetwarzania mąki – kwas L-askorbinowy], • masło 5g (z **mleka**), • mix sałat z nasionami słonecznika, pestkami dyni, z sosem winegret 120g [sałata (51,1%), papryka konserwowa (papryka, woda, ocet spirytusowy, cukier, sól, olej rzepakowy, liść laurowy, **gorczyca**, ziele angielskie) (11,4%), ogórek konserwowy (ogórki, woda, ocet spirytusowy, cukier, sól, koper, **gorczyca**, liść laurowy, czosnek, ziele angielskie) (11,4%), kukurydza konserwowa (ziarna kukurydzy cukrowej, woda, cukier, sól) (11,4%), olej rzepakowy rafinowany 100%, nasiona słonecznika, pestki dyni, musztarda (woda, **gorczyca**, ocet, cukier, sól, przyprawy naturalne)]	
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2228kcal; Białko ogółem: 106,83g; Tłuszcz: 73,59g; Kw. tł. nas.: 31,44g; Węglowodany ogółem: 308,66g; W tym cukry: 59,2g; Błonnik: 50,56g; Sód: 4125,14mg		
26.09.2026 Dieta podstawowa – dla kobiet w ciąży i w okresie laktacji		
• Płatki owsiane na mleku 300ml [**mleko** (76,9%), woda, płatki **owsiane** górskie (7,7%), sól], • chleb graham 40g [mąka **pszenna** graham (56%), woda, mąka **pszenna** (14%), sól, drożdże, środek do przetwarzania mąki – kwas L-askorbinowy], • chleb mieszany 57g [mąka **pszenna**, woda, mąka **żytnia**, sól, drożdże, kwas askorbinowy – środek do przetwarzania mąki], • masło 15g (z **mleka**), • **jajo** gotowane 1 szt., • pasta z groszku 30g [groszek konserwowy (groszek zielony, woda, sól), cebula, musztarda (woda, **gorczyca**, ocet spirytusowy, cukier, sól, przyprawy naturalne, barwnik: ryboflawiny) (79%), pietruszka natka, olej rzepakowy rafinowany 100%, pieprz czarny mielony, sól], • pomidor 60g, • kawa zbożowa z mlekiem 250ml [woda, **mleko** (39,5%), kawa zbożowa inka (1,2%) (zboża 78% (**jęczmień, żyto**), cykoria)].	• Zupa selerowa 300ml [woda, **seler** korzeń (47,7%), ziemniaki, marchew, **mleko** 2%, korpusy z kurczaka, śmietana 18% (śmietanka (z **mleka**), stabilizator: karagen, emulgator: E471), mąka **pszenna**, natka pietruszki, sól, lubczyk, ziele angielskie, liść laurowy], • Paluszek wieprzowo-drobiowy z włoszczyzną pieczony 90g [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	• Chleb graham 40g [mąka **pszenna** graham (56%), woda, mąka **pszenna** (14%), sól, drożdże, środek do przetwarzania mąki – kwas L-askorbinowy], • chleb mieszany 57g [mąka **pszenna**, woda, mąka **żytnia**, sól, drożdże, kwas askorbinowy – środek do przetwarzania mąki], • masło 15g (z **mleka**), • wędlina drobiowa – delikatna 40g [filet z kurczaka 90%, woda, skrobia ziemniaczana, błonnik (w tym błonnik pszenny bezglutenowy), koncentrat białka **sojowego**, aromaty (zawierają **soję, seler**), sól, wzmacniacze smaku E621, E635, tłuszcz roślinny rzepakowy, regulator kwasowości: E270, glukoza, przyprawy (**gorczyca**), ekstrakty przypraw, koncentrat białek serwatkowych i kazeinian sodu (zawierają **mleko** łącznie z **laktozą**), maltodekstryna, ocet, substancja konserwująca: E250. Możliwa obecność: **glutenu**, **dwutlenku siarki** i **siarczynów**], • ogórek świeży 60g,

II śniadanie: • jabłko świeże 200g	mielony], • Sos koperkowy 50ml [woda, marchew, **seler** korzeń, koper mrożony (3%), **mleko** 2%, śmietana 18% (śmietanka (z **mleka**), stabilizator: karagen, emulgator: E471), mąka **pszenna**, sól], • Kasza jęczmienna 200g [woda, kasza **jęczmienna (91%)**, olej rzepakowy rafinowany 100%, sól], • Surówka z marchwi 120g [marchew (77,7%), jabłko, śmietana 12% (śmietanka (z **mleka**), żywe kultury bakterii mlekowych), natka pietruszki, cukier, kwasek cytrynowy, sól], • woda*. **Podwieczorek:** • 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]	• dżem owocowy 35g [truskawki 40%, cukier, woda, substancja żelująca- pektyny, substancja zagęszczająca – guma guar, regulator kwasowości – kwas cytrynowy], • kawa zbożowa z mlekiem 250ml [woda, **mleko** (39,5%), kawa zbożowa inka (1,2%) (zboża 78% (**jęczmień, żyto**), cykoria)], • ryż na mleku 300ml [**mleko** (75,8%), woda, ryż biały długoziarnisty (9,1%), sól].
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2690kcal; Białko ogółem: 113,82g; Tłuszcz: 90,67g; Kw. tł. nas.: 38,54g; Węglowodany ogółem: 372,97g; W tym cukry: 111,34g; Błonnik: 40,70g; Sód: 2628,37mg		
* woda pitna dostępna na oddziałach		

Śniadanie II śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja
27.09.2026 Dieta podstawowa		
• Makaron na mleku 300ml [**mleko** (75,8%), woda, makaron (mąka makaronowa **pszenna**) (9,1%), sól], • chleb graham 40g [mąka **pszenna** graham (56%), woda, mąka **pszenna** (14%), sól, drożdże, środek do przetwarzania mąki – kwas L-askorbinowy], • chleb mieszany 57g [mąka **pszenna**, woda, mąka **żytnia**, sól, drożdże, kwas askorbinowy – środek do przetwarzania mąki], • masło 15g (z **mleka**), • wędlina drobiowa – krakowska 40g [mięso drobiowe z fileta z kurczaka 88%, woda, białko	• Zupa grysikowa 300ml [woda, marchew, **seler** korzeń, kasza manna **pszenna** (8,3%), korpusy z kurczaka, natka pietruszki, sól, lubczyk, ziele angielskie, liść laurowy], • 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], • Sos własny 50ml [woda, marchew (14%), **seler** korzeń (14%), **mleko** 2%, mąka **pszenna**, sól], • Ziemniaki 200g, • Surówka jarzynowa 120g [kapusta biała (78,4%), marchew (13%), majonez	• Chleb graham 40g [mąka **pszenna** graham (56%), woda, mąka **pszenna** (14%), sól, drożdże, środek do przetwarzania mąki – kwas L-askorbinowy], • chleb mieszany 57g [mąka **pszenna**, woda, mąka **żytnia**, sól, drożdże, kwas askorbinowy – środek do przetwarzania mąki], • masło 15g (z **mleka**), • twaróg 80g [**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii], • papryka świeża 60g, • rukola 5g, • kawa zbożowa z mlekiem 250ml [woda, **mleko** (39,5%), kawa zbożowa inka (1,2%)

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**], • cukinia świeża 60g, • sałata 5g, • kawa zbożowa z mlekiem 250ml [woda, **mleko** (39,5%), kawa zbożowa inka (1,2%) (zboża 78% (**jęczmień, żyto**), cykoria)].	(olej rzepakowy, żółtko **jaja** 6%, ocet, musztarda (woda, **gorczyca**, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (sól wapniowo-disodowa EDTA), regulator kwasowości (kw. cytrynowy), olej rzepakowy rafinowany 100%, natka pietruszki, cukier, sól, kwasek cytrynowy], • woda*.	(zboża 78% (**jęczmień, żyto**), cykoria)].
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1994kcal; Białko ogółem: 98,79g; Tłuszcz: 77,26g; Kw. tł. nas.: 30,20g; Węglowodany ogółem: 237,01g; W tym cukry: 47,97g; Błonnik: 24,81g; Sód: 2437,23mg		
27.09.2026 Dieta łatwostrawna		
• Makaron na mleku 300ml [**mleko** (75,8%), woda, makaron (mąka makaronowa **pszenna**) (9,1%), sól], • chleb pszenny 72g [mąka **pszenna** (77%), woda, margaryna [oleje, tłuszcze roślinne, woda, emulgatory: E471, lecytyna rzepakowa; sól, substancje konserwujące: E202, E200; aromat, barwniki: E160b; substancje wzbogacające – witaminy A, D, E], cukier, drożdże, sól, mąka **żytnia** (1%), kwas L-askorbinowy – środek do przetwarzania mąki], • masło 15g (z **mleka**), • wędlina drobiowa – krakowska 40g [mięso drobiowe z fileta z kurczaka 88%, woda, białko kolagenowe wieprzowe, błonnik **sojowy**, regulatory kwasowości: E331, E262, sól, wzmacniacz smaku: E621, przeciwutleniacze: E316, E300, glukoza, przyprawy, ekstrakty przypraw, substancja zagęszczająca: E407a, aromat dymu wędzarniczego, substancja konserwująca: E250. Możliwa obecność: **selera**, **gorczycy**, **mleka** łącznie z **laktozą**, **dwutlenku siarki** i **siarczynów**], • pomidor 60g, • sałata 5g,	• Zupa grysikowa 300ml [woda, marchew, **seler** korzeń, kasza manna **pszenna** (8,3%), korpusy z kurczaka, natka pietruszki, sól, lubczyk, ziele angielskie, liść laurowy], • Udziec z kurczaka gotowany 110g [udziec z kurczaka (75,9%), marchew, **seler** korzeń, koper, sól, majeranek], • Sos własny 50ml [woda, marchew (14%), **seler** korzeń (14%), **mleko** 2%, mąka **pszenna**, sól], • Ziemniaki 200g, • Marchew gotowana ze szpinakiem 120g [marchew (95,5%), szpinak mrożony (5,9%), masło (z **mleka**), sól], • woda*.	• Chleb pszenny 72g [mąka **pszenna** (77%), woda, margaryna [oleje, tłuszcze roślinne, woda, emulgatory: E471, lecytyna rzepakowa; sól, substancje konserwujące: E202, E200; aromat, barwniki: E160b; substancje wzbogacające – witaminy A, D, E], cukier, drożdże, sól, mąka **żytnia** (1%), kwas L-askorbinowy – środek do przetwarzania mąki], • masło 15g (z **mleka**), • 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], • roszponka 5g, • serek homogenizowany waniliowy 150g **(mleko, śmietanka,** cukier, aromat waniliowy, kultury bakterii mlekowych), • kawa zbożowa z mlekiem 250ml [woda, **mleko** (39,5%), kawa zbożowa inka (1,2%) (zboża 78% (**jęczmień, żyto**), cykoria)].

• kawa zbożowa z mlekiem 250ml [woda, **mleko** (39,5%), kawa zbożowa inka (1,2%) (zboża 78% (**jęczmień, żyto**), cykoria)].		
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1953kcal; Białko ogółem: 94,32g; Tłuszcz: 73,60g; Kw. tł. nas.: 35,47g; Węglowodany ogółem: 240,62g; W tym cukry: 64,18g; Błonnik: 24,35g; Sód: 2920,03mg		
27.09.2026 Dieta łatwostrawna – dzieci		
• Makaron na mleku 300ml [**mleko** (75,8%), woda, makaron (mąka makaronowa **pszenna**) (9,1%), sól], • chleb pszenny 72g [mąka **pszenna** (77%), woda, margaryna [oleje, tłuszcze roślinne, woda, emulgatory: E471, lecytyna rzepakowa; sól, substancje konserwujące: E202, E200; aromat, barwniki: E160b; substancje wzbogacające – witaminy A, D, E], cukier, drożdże, sól, mąka **żytnia** (1%), kwas L-askorbinowy – środek do przetwarzania mąki], • masło 15g (z **mleka**), • wędlina drobiowa – krakowska 40g [mięso drobiowe z fileta z kurczaka 88%, woda, białko kolagenowe wieprzowe, błonnik **sojowy**, regulatory kwasowości: E331, E262, sól, wzmacniacz smaku: E621, przeciwutleniacze: E316, E300, glukoza, przyprawy, ekstrakty przypraw, substancja zagęszczająca: E407a, aromat dymu wędzarniczego, substancja konserwująca: E250. Możliwa obecność: **selera**, **gorczycy**, **mleka** łącznie z **laktozą**, **dwutlenku siarki** i **siarczynów**], • pomidor 60g, • sałata 5g, • herbata czarna 250ml. **II śniadanie:** • budyń śmietankowy z musem owocowym 150g **[mleko** 2%, budyń śmietankowy (skrobia ziemniaczana, skrobia kukurydziana, aromat, śmietanka w proszku 0,1% z **mleka** krowiego (zawiera laktozę) barwnik: kurkumina), dżem truskawkowy (truskawki 40%, cukier, woda, substancja żelująca: pektyny, substancja	• Zupa grysikowa 300ml [woda, marchew, **seler** korzeń, kasza manna **pszenna** (8,3%), korpusy z kurczaka, natka pietruszki, sól, lubczyk, ziele angielskie, liść laurowy], • Udziec z kurczaka gotowany 110g [udziec z kurczaka (75,9%), marchew, **seler** korzeń, koper, sól, majeranek], • Sos własny 50ml [woda, marchew (14%), **seler** korzeń (14%), **mleko** 2%, mąka **pszenna**, sól], • Ziemniaki 200g, • Marchew gotowana ze szpinakiem 120g [marchew (95,5%), szpinak mrożony (5,9%), masło (z **mleka**), sól], • woda*. **Podwieczorek:** • galaretka owocowa 150g [woda, galaretka pomarańczowa (cukier, żelatyna wieprzowa, regulator kwasowości; kwas cytrynowy, aromat, barwnik: kurkumina / annato)]	• Chleb pszenny 72g [mąka **pszenna** (77%), woda, margaryna [oleje, tłuszcze roślinne, woda, emulgatory: E471, lecytyna rzepakowa; sól, substancje konserwujące: E202, E200; aromat, barwniki: E160b; substancje wzbogacające – witaminy A, D, E], cukier, drożdże, sól, mąka **żytnia** (1%), kwas L-askorbinowy – środek do przetwarzania mąki], • masło 15g (z **mleka**), • pasta z jaja 60g [**jajo** kurze (75%), marchew, majonez (olej rzepakowy, żółtko **jaja** 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], • roszponka 5g, • serek homogenizowany waniliowy 150g **(mleko, śmietanka,** cukier, aromat waniliowy, kultury bakterii mlekowych), • herbata czarna 250ml.

zagęszczająca: guma guar, regulator kwasowości: kwas cytrynowy) (5,5%), cukier]		
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1987kcal; Białko ogółem: 93,97g; Tłuszcz: 72,95g; Kw. tł. nas.: 34,88g; Węglowodany ogółem: 251,74g; W tym cukry: 75,11g; Błonnik: 23,70g; Sód: 2948,23mg		
27.09.2026 Dieta niskotłuszczowa		
• Makaron na mleku 300ml [**mleko** (75,8%), woda, makaron (mąka makaronowa **pszenna**) (9,1%), sól], • chleb pszenny 72g [mąka **pszenna** (77%), woda, margaryna [oleje, tłuszcze roślinne, woda, emulgatory: E471, lecytyna rzepakowa; sól, substancje konserwujące: E202, E200; aromat, barwniki: E160b; substancje wzbogacające – witaminy A, D, E], cukier, drożdże, sól, mąka **żytnia** (1%), kwas L-askorbinowy – środek do przetwarzania mąki], • masło 10g (z **mleka**), • wędlina drobiowa – krakowska 40g [mięso drobiowe z fileta z kurczaka 88%, woda, białko kolagenowe wieprzowe, błonnik **sojowy**, regulatory kwasowości: E331, E262, sól, wzmacniacz smaku: E621, przeciwutleniacze: E316, E300, glukoza, przyprawy, ekstrakty przypraw, substancja zagęszczająca: E407a, aromat dymu wędzarniczego, substancja konserwująca: E250. Możliwa obecność: **selera**, **gorczycy**, **mleka** łącznie z **laktozą**, **dwutlenku siarki** i **siarczynów**], • pomidor 60g, • sałata 5g, • kawa zbożowa z mlekiem 250ml [woda, **mleko** (39,5%), kawa zbożowa inka (1,2%) (zboża 78% (**jęczmień, żyto**), cykoria)].	• Zupa grysikowa 300ml [woda, marchew, **seler** korzeń, kasza manna **pszenna** (8,3%), korpusy z kurczaka, natka pietruszki, sól, lubczyk, ziele angielskie, liść laurowy], • Udziec z kurczaka gotowany 110g [udziec z kurczaka (75,9%), marchew, **seler** korzeń, koper, sól, majeranek], • Sos własny 50ml [woda, marchew (14%), **seler** korzeń (14%), **mleko** 2%, mąka **pszenna**, sól], • Ziemniaki 200g, • Marchew gotowana ze szpinakiem 120g [marchew (95,5%), szpinak mrożony (5,9%), masło (z **mleka**), sól], • woda*.	• Chleb pszenny 72g [mąka **pszenna** (77%), woda, margaryna [oleje, tłuszcze roślinne, woda, emulgatory: E471, lecytyna rzepakowa; sól, substancje konserwujące: E202, E200; aromat, barwniki: E160b; substancje wzbogacające – witaminy A, D, E], cukier, drożdże, sól, mąka **żytnia** (1%), kwas L-askorbinowy – środek do przetwarzania mąki], • masło 10g (z **mleka**), • 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], • roszponka 5g, • serek homogenizowany waniliowy 150g **(mleko, śmietanka,** cukier, aromat waniliowy, kultury bakterii mlekowych), • kawa zbożowa z mlekiem 250ml [woda, **mleko** (39,5%), kawa zbożowa inka (1,2%) (zboża 78% (**jęczmień, żyto**), cykoria)].
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1879kcal; Białko ogółem: 94,24g; Tłuszcz: 65,34g; Kw. tł. nas.: 29,99g; Węglowodany ogółem: 240,54g; W tym cukry: 64,12g; Błonnik: 24,35g; Sód: 2919,13mg		
27.09.2026 Dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych		
• Makaron na mleku 300ml [**mleko** (75,8%), woda, makaron (mąka makaronowa **pszenna**) (9,1%), sól], • chleb mieszany 57g [mąka **pszenna**, woda, mąka **żytnia**, sól, drożdże, kwas askorbinowy – środek do przetwarzania mąki], • chleb graham 40g [mąka	• Zupa grysikowa 300ml [woda, marchew, **seler** korzeń, kasza manna **pszenna** (8,3%), korpusy z kurczaka, natka pietruszki, sól, lubczyk, ziele angielskie, liść laurowy], • Udziec z kurczaka duszony 110g [udziec z kurczaka (75,9%), marchew, **seler**	• Chleb mieszany 57g [mąka **pszenna**, woda, mąka **żytnia**, sól, drożdże, kwas askorbinowy – środek do przetwarzania mąki], • chleb graham 40g [mąka **pszenna** graham (56%), woda, mąka **pszenna** (14%), sól, drożdże, środek do przetwarzania mąki – kwas L-

pszenna graham (56%), woda, mąka **pszenna** (14%), sól, drożdże, środek do przetwarzania mąki – kwas L-askorbinowy], • masło 10g (z **mleka**), • 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**], • cukinia świeża 60g, • sałata 5g, • kawa zbożowa z mlekiem 250ml [woda, **mleko** (39,5%), kawa zbożowa inka (1,2%) (zboża 78% (**jęczmień, żyto**), cykoria)].	korzeń, koper, sól, majeranek], • Sos własny 50ml [woda, marchew (14%), **seler** korzeń (14%), **mleko** 2%, mąka **pszenna**, sól], • Ziemniaki 200g, • Surówka jarzynowa 120g [kapusta biała (78,4%), marchew (13%), majonez (olej rzepakowy, żółtko **jaja** 6%, ocet, musztarda (woda, **gorczyca**, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (sól wapniowo-disodowa EDTA), regulator kwasowości (kw. cytrynowy), olej rzepakowy rafinowany 100%, natka pietruszki, cukier, sól, kwasek cytrynowy], • woda*.	askorbinowy], • masło 10g (z **mleka**), • pasta z jaja 60g [**jajo** kurze (75%), marchew, majonez (olej rzepakowy, żółtko **jaja** 6%, ocet, musztarda (woda, **gorczyca**, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (sól wapniowo-disodowa EDTA), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), pietruszka natka, sól], • papryka świeża 60g, • rukola 5g, • kawa zbożowa z mlekiem 250ml [woda, **mleko** (39,5%), kawa zbożowa inka (1,2%) (zboża 78% (**jęczmień, żyto**), cykoria)].
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1870kcal; Białko ogółem: 91,42g; Tłuszcz: 66,51g; Kw. tł. nas.: 22,61g; Węglowodany ogółem: 239,05g; W tym cukry: 48,13g; Błonnik: 27,39g; Sód: 2618,44mg		
27.09.2026 Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów		
• Chleb graham 80g [mąka **pszenna** graham (56%), woda, mąka **pszenna** (14%), sól, drożdże, środek do przetwarzania mąki – kwas L-askorbinowy], • chleb mieszany 28g [mąka **pszenna**, woda, mąka **żytnia**, sól, drożdże, kwas askorbinowy – środek do przetwarzania mąki], • masło 10g (z **mleka**), • wędlina drobiowa – krakowska 50g [mięso drobiowe z fileta z kurczaka 88%, woda, białko kolagenowe wieprzowe, błonnik **sojowy**, regulatory kwasowości: E331, E262, sól, wzmacniacz smaku: E621, przeciwutleniacze: E316, E300, glukoza, przyprawy, ekstrakty przypraw, substancja zagęszczająca: E407a, aromat dymu wędzarniczego, substancja konserwująca: E250. Możliwa obecność:	• Zupa grysikowa 300ml [woda, marchew, **seler** korzeń, kasza manna **pszenna** (8,3%), korpusy z kurczaka, natka pietruszki, sól, lubczyk, ziele angielskie, liść laurowy], • Udziec z kurczaka duszony 110g [udziec z kurczaka (75,9%), marchew, **seler** korzeń, koper, sól, majeranek], • Sos własny 50ml [woda, marchew (14%), **seler** korzeń (14%), **mleko** 2%, mąka **pszenna**, sól], • Ziemniaki 200g, • Surówka jarzynowa 120g [kapusta biała (78,4%), marchew (13%), majonez (olej rzepakowy, żółtko **jaja** 6%, ocet, musztarda (woda, **gorczyca**, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (sól wapniowo-disodowa EDTA), regulator	• Chleb graham 80g [mąka **pszenna** graham (56%), woda, mąka **pszenna** (14%), sól, drożdże, środek do przetwarzania mąki – kwas L-askorbinowy], • chleb mieszany 28g [mąka **pszenna**, woda, mąka **żytnia**, sól, drożdże, kwas askorbinowy – środek do przetwarzania mąki], • masło 10g (z **mleka**), • pasta z jaja 60g [**jajo** kurze (75%), marchew, majonez (olej rzepakowy, żółtko **jaja** 6%, ocet, musztarda (woda, **gorczyca**, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (sól wapniowo-disodowa EDTA), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), pietruszka natka, sól], • papryka świeża 60g, • rukola 5g, • kawa zbożowa z mlekiem 250ml [woda, **mleko** (39,5%), kawa zbożowa inka (1,2%) (zboża 78% (**jęczmień, żyto**),

selera, **gorczycy**, **mleka** łącznie z **laktozą**, **dwutlenku siarki** i **siarczynów**], • cukinia świeża 60g, • sałata 5g, • kawa zbożowa z mlekiem 250ml [woda, **mleko** (39,5%), kawa zbożowa inka (1,2%) (zboża 78% (**jęczmień, żyto**), cykoria)]. **II śniadanie:** • Chleb graham 40g [mąka **pszenna** graham (56%), woda, mąka **pszenna** (14%), sól, drożdże, środek do przetwarzania mąki – kwas L-askorbinowy], • masło 5g (z **mleka**), • 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]	kwasowości (kw. cytrynowy), olej rzepakowy rafinowany 100%, natka pietruszki, cukier, sól, kwasek cytrynowy], • woda*. **Podwieczorek:** • Chleb graham 40g [mąka **pszenna** graham (56%), woda, mąka **pszenna** (14%), sól, drożdże, środek do przetwarzania mąki – kwas L-askorbinowy], • masło 5g (z **mleka**), • surówka z dyni 120g [dynia (67,7%), marchew, ogórek kiszony (ogórki, woda, sól, przyprawy), jabłko, pomidor świeży, 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), natka pietruszki, cukier, sól, kwasek cytrynowy] •	cykoria)].
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2181kcal; Białko ogółem: 95,28g; Tłuszcz: 80,89g; Kw. tł. nas.: 27,91g; Węglowodany ogółem: 289,31g; W tym cukry: 54,4g; Błonnik: 47,19g; Sód: 3814,28mg		
27.09.2026 Dieta podstawowa – dla kobiet w ciąży i w okresie laktacji		
• Makaron na mleku 300ml [**mleko** (75,8%), woda, makaron (mąka makaronowa **pszenna**) (9,1%), sól], • chleb graham 40g [mąka **pszenna** graham (56%), woda, mąka **pszenna** (14%), sól, drożdże, środek do przetwarzania mąki – kwas L-askorbinowy], • chleb mieszany 57g [mąka **pszenna**, woda, mąka **żytnia**, sól, drożdże, kwas askorbinowy – środek do przetwarzania mąki], • masło 15g (z **mleka**), • wędlina drobiowa – 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,	• Zupa grysikowa 300ml [woda, marchew, **seler** korzeń, kasza manna **pszenna** (8,3%), korpusy z kurczaka, natka pietruszki, sól, lubczyk, ziele angielskie, liść laurowy], • 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], • Sos własny 50ml [woda, marchew (14%), **seler** korzeń (14%), **mleko** 2%, mąka **pszenna**, sól], • Ziemniaki 200g, • Surówka jarzynowa 120g [kapusta biała (78,4%), marchew (13%), majonez (olej rzepakowy, żółtko **jaja** 6%, ocet, musztarda (woda, **gorczyca**, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (sól wapniowo-disodowa EDTA),	• Chleb graham 40g [mąka **pszenna** graham (56%), woda, mąka **pszenna** (14%), sól, drożdże, środek do przetwarzania mąki – kwas L-askorbinowy], • chleb mieszany 57g [mąka **pszenna**, woda, mąka **żytnia**, sól, drożdże, kwas askorbinowy – środek do przetwarzania mąki], • masło 15g (z **mleka**), • twaróg 80g [**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii], • papryka świeża 60g, • rukola 5g, • kawa zbożowa z mlekiem 250ml [woda, **mleko** (39,5%), kawa zbożowa inka (1,2%) (zboża 78% (**jęczmień, żyto**), cykoria)], • kasza jaglana na mleku 300ml **[mleko** (78,1%), woda, kasza jaglana (6,2%) sól]

aromat dymu wędzarniczego, substancja konserwująca: E250. Możliwa obecność: **selera**, **gorczycy**, **mleka** łącznie z **laktozą**, **dwutlenku siarki** i **siarczynów**], • cukinia świeża 60g, • sałata 5g, • kawa zbożowa z mlekiem 250ml [woda, **mleko** (39,5%), kawa zbożowa inka (1,2%) (zboża 78% (**jęczmień, żyto**), cykoria)]. **II śniadanie:** • 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]	regulator kwasowości (kw. cytrynowy), olej rzepakowy rafinowany 100%, natka pietruszki, cukier, sól, kwasek cytrynowy], • woda*. **Podwieczorek:** • galaretka owocowa 150g [woda, galaretka pomarańczowa (cukier, żelatyna wieprzowa, regulator kwasowości; kwas cytrynowy, aromat, barwnik: kurkumina / annato)]	
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2350kcal; Białko ogółem: 115,62g; Tłuszcz: 86,21g; Kw. tł. nas.: 35,09g; Węglowodany ogółem: 289,24g; W tym cukry: 80,97g; Błonnik: 25,58g; Sód: 3016,43mg		
* woda pitna dostępna na oddziałach		

Śniadanie II śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja
28.09.2026 Dieta podstawowa		
• Płatki owsiane na mleku 300ml [**mleko** (76,9%), woda, płatki **owsiane** górskie (7,7%), sól], • chleb graham 40g [mąka **pszenna** graham (56%), woda, mąka **pszenna** (14%), sól, drożdże, środek do przetwarzania mąki – kwas L-askorbinowy], • chleb mieszany 57g [mąka **pszenna**, woda, mąka **żytnia**, sól, drożdże, kwas askorbinowy – środek do przetwarzania mąki], • masło 15g (z **mleka**), • wędlina drobiowa – udko z kurczaka 40g [udko z kurczaka ze skórą 65%, woda, żelatyna wieprzowa, maltodekstryna, regulator kwasowości: E331, E500, przeciwutleniacz: E301, E300, E316, wzmacniacz	• Barszcz ukraiński 300ml [woda, buraki (40%), ziemniaki, marchew, **mleko** 2%, **seler** korzeń, korpusy z kurczaka, fasola sucha, kapusta świeża, fasola szparagowa mrożona, cebula, groszek konserwowy (groszek zielony, woda, sól), mąka **pszenna**, natka pietruszki, sól, lubczyk, pieprz czarny mielony, ziele angielskie, liść laurowy, kwasek cytrynowy], • Ryż mleczny z musem jabłkowym **[mleko** 2% (34,4%), jabłka (34,4%), ryż biały, woda, cukier, masło 82% tłuszczu (z **mleka**), cukier waniliowy (cukier, aromat, ekstrakt z wanilii)], • sos waniliowy 50ml **[mleko** 2%, cukier, budyń śmietankowy (skrobia ziemniaczana, skrobia kukurydziana, aromat,	• Chleb graham 40g [mąka **pszenna** graham (56%), woda, mąka **pszenna** (14%), sól, drożdże, środek do przetwarzania mąki – kwas L-askorbinowy], • chleb mieszany 57g [mąka **pszenna**, woda, mąka **żytnia**, sól, drożdże, kwas askorbinowy – środek do przetwarzania mąki], • masło 15g (z **mleka**), • galaretka drobiowa z warzywami 130g [rosół (woda, korpusy drobiowe, marchew, **seler** korzeń, pietruszka naciowa), udziec z kurczaka (30%), marchew, **seler** korzeń, kukurydza konserwowa (ziarna kukurydzy cukrowej, woda, cukier, sól), groszek konserwowy (groszek zielony, woda, sól), żelatyna spożywcza wieprzowa, pietruszka natka, ziele

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**], • pasta drobiowa 30g [mięso z piersi kurczaka (75%), marchew, rosół (woda, korpusy drobiowe, marchew, **seler**, pietruszka naciowa), natka pietruszki, sól, ziele angielskie, liść laurowy], • pomidor 60g, • kawa zbożowa z mlekiem 250ml [woda, **mleko** (39,5%), kawa zbożowa inka (1,2%) (zboża 78% (**jęczmień, żyto**), cykoria)].	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%)], • woda*.	angielskie, liść laurowy, kwasek cytrynowy, sól], • jogurt naturalny 150g [**mleko**, białka **mleka**, żywe kultury bakterii jogurtowych], • kawa zbożowa z mlekiem 250ml [woda, **mleko** (39,5%), kawa zbożowa inka (1,2%) (zboża 78% (**jęczmień, żyto**), cykoria)].
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2465kcal; Białko ogółem: 110,63g; Tłuszcz: 83,78g; Kw. tł. nas.: 37,66g; Węglowodany ogółem: 332,15g; W tym cukry: 109,34g; Błonnik: 32,12g; Sód: 2833,10mg		
28.09.2026 Dieta łatwostrawna		
• Płatki owsiane na mleku 300ml [**mleko** (76,9%), woda, płatki **owsiane** górskie (7,7%), sól], • chleb pszenny 72g [mąka **pszenna** (77%), woda, margaryna [oleje, tłuszcze roślinne, woda, emulgatory: E471, lecytyna rzepakowa; sól, substancje konserwujące: E202, E200; aromat, barwniki: E160b; substancje wzbogacające – witaminy A, D, E], cukier, drożdże, sól, mąka **żytnia** (1%), kwas L-askorbinowy – środek do przetwarzania mąki], • masło 15g (z **mleka**), • wędlina drobiowa – 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:	• Barszcz czerwony 300ml [woda, buraki (40%), ziemniaki, marchew, **mleko** 2%, **seler** korzeń, korpusy z kurczaka, cukier, mąka **pszenna**, natka pietruszki, sól, lubczyk, ziele angielskie, liść laurowy, kwasek cytrynowy], • Gulasz z morszczuka z warzywami 150g [filet z **morszczuka** (40,8%), marchew, brokuły mrożone, kalafior mrożony, **seler** korzeń, koncentrat pomidorowy 30%, natka pietruszki, sól, majeranek], • Ziemniaki 200g, • Jabłko pieczone 200g, • woda*.	• Chleb pszenny 72g [mąka **pszenna** (77%), woda, margaryna [oleje, tłuszcze roślinne, woda, emulgatory: E471, lecytyna rzepakowa; sól, substancje konserwujące: E202, E200; aromat, barwniki: E160b; substancje wzbogacające – witaminy A, D, E], cukier, drożdże, sól, mąka **żytnia** (1%), kwas L-askorbinowy – środek do przetwarzania mąki], • masło 15g (z **mleka**), • sałatka warzywno-owocowa z makaronem 180g [marchew (46,5%), makaron (mąka makaronowa **pszenna)** (11,6%), **seler** korzeń, brokuł mrożony, brzoskwinia w syropie (brzoskwinie połówki, woda, cukier, regulator kwasowości-kwas cytrynowy), jogurt naturalny (**mleko**, białka **mleka**, żywe kultury bakterii jogurtowych), majonez (olej rzepakowy, żółtko **jaja** 6%, ocet, musztarda (woda, **gorczyca**, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (sól wapniowo-disodowa EDTA), regulator kwasowości (kwasek cytrynowy), ananas w syropie (ananas plastry, woda, cukier,

E250. Możliwa obecność: **glutenu**, **selera**, **gorczycy**, **mleka** łącznie z **laktozą**, **dwutlenku siarki** i **siarczynów**], • pasta drobiowa 30g [mięso z piersi kurczaka (75%), marchew, rosół (woda, korpusy drobiowe, marchew, **seler**, pietruszka naciowa), natka pietruszki, sól, ziele angielskie, liść laurowy], • sałata 5g, • kawa zbożowa z mlekiem 250ml [woda, **mleko** (39,5%), kawa zbożowa inka (1,2%) (zboża 78% (**jęczmień, żyto**), cykoria)].		regulator kwasowości-kwas cytrynowy), natka pietruszki, sól], • jogurt naturalny 150g [**mleko**, białka **mleka**, żywe kultury bakterii jogurtowych], • kawa zbożowa z mlekiem 250ml [woda, **mleko** (39,5%), kawa zbożowa inka (1,2%) (zboża 78% (**jęczmień, żyto**), cykoria)].
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2063kcal; Białko ogółem: 99,80g; Tłuszcz: 64,41g; Kw. tł. nas.: 28,61g; Węglowodany ogółem: 289,00g; W tym cukry: 85,9g; Błonnik: 35,09g; Sód: 2839,92mg		
28.09.2026 Dieta łatwostrawna – dzieci		
• Płatki owsiane na mleku 300ml [**mleko** (76,9%), woda, płatki **owsiane** górskie (7,7%), sól], • chleb pszenny 72g [mąka **pszenna** (77%), woda, margaryna [oleje, tłuszcze roślinne, woda, emulgatory: E471, lecytyna rzepakowa; sól, substancje konserwujące: E202, E200; aromat, barwniki: E160b; substancje wzbogacające – witaminy A, D, E], cukier, drożdże, sól, mąka **żytnia** (1%), kwas L-askorbinowy – środek do przetwarzania mąki], • masło 15g (z **mleka**), • 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**], • pasta drobiowa 30g [mięso z piersi kurczaka (75%),	• Barszcz czerwony 300ml [woda, buraki (40%), ziemniaki, marchew, **mleko** 2%, **seler** korzeń, korpusy z kurczaka, cukier, mąka **pszenna**, natka pietruszki, sól, lubczyk, ziele angielskie, liść laurowy, kwasek cytrynowy], • Gulasz z morszczuka z warzywami 150g [filet z **morszczuka** (40,8%), marchew, brokuły mrożone, kalafior mrożony, **seler** korzeń, koncentrat pomidorowy 30%, natka pietruszki, sól, majeranek], • Ziemniaki 200g, • Jabłko pieczone 200g, • woda*. **Podwieczorek:** • ryż mleczny z cynamonem 150g **[mleko** 2%, ryż biały (26,7%), masło 82% tłuszczu (z **mleka**), cukier, cynamon (0,7%)]	• Chleb pszenny [mąka **pszenna** (77%), woda, margaryna [oleje, tłuszcze roślinne, woda, emulgatory: E471, lecytyna rzepakowa; sól, substancje konserwujące: E202, E200; aromat, barwniki: E160b; substancje wzbogacające – witaminy A, D, E], cukier, drożdże, sól, mąka **żytnia** (1%), kwas L-askorbinowy – środek do przetwarzania mąki], • masło 15g (z **mleka**), • sałatka warzywno-owocowa z makaronem 180g [marchew (46,5%), makaron (mąka makaronowa **pszenna)** (11,6%), **seler** korzeń, brokuł mrożony, brzoskwinia w syropie (brzoskwinie połówki, woda, cukier, regulator kwasowości-kwas cytrynowy), jogurt naturalny (**mleko**, białka **mleka**, żywe kultury bakterii jogurtowych), majonez (olej rzepakowy, żółtko **jaja** 6%, ocet, musztarda (woda, **gorczyca**, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (sól wapniowo-disodowa EDTA), regulator kwasowości (kwasek cytrynowy), ananas w syropie (ananas plastry, woda, cukier, regulator kwasowości-kwas cytrynowy), natka pietruszki, sól], • jogurt naturalny 150g [**mleko**, białka **mleka**, żywe kultury bakterii jogurtowych], • herbata czarna 250ml.

marchew, rosół (woda, korpusy drobiowe, marchew, **seler**, pietruszka naciowa), natka pietruszki, sól, ziele angielskie, liść laurowy], • sałata 5g, • herbata czarna 250ml. **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: karagen, emulgator: E471) (7%), cukier]		
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2290kcal; Białko ogółem: 99,64g; Tłuszcz: 66,96g; Kw. tł. nas.: 30,20g; Węglowodany ogółem: 341,91g; W tym cukry: 106,64g; Błonnik: 35,82g; Sód: 2865,34mg		
28.09.2026 Dieta niskotłuszczowa		
• Płatki owsiane na mleku 300ml [**mleko** (76,9%), woda, płatki **owsiane** górskie (7,7%), sól], • chleb pszenny 72g [mąka **pszenna** (77%), woda, margaryna [oleje, tłuszcze roślinne, woda, emulgatory: E471, lecytyna rzepakowa; sól, substancje konserwujące: E202, E200; aromat, barwniki: E160b; substancje wzbogacające – witaminy A, D, E], cukier, drożdże, sól, mąka **żytnia** (1%), kwas L-askorbinowy – środek do przetwarzania mąki], • masło 10g (z **mleka**), • 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**,	• Barszcz czerwony 300ml [woda, buraki (40%), ziemniaki, marchew, **mleko** 2%, **seler** korzeń, korpusy z kurczaka, cukier, mąka **pszenna**, natka pietruszki, sól, lubczyk, ziele angielskie, liść laurowy, kwasek cytrynowy], • Gulasz z morszczuka z warzywami 150g [filet z **morszczuka** (40,8%), marchew, brokuły mrożone, kalafior mrożony, **seler** korzeń, koncentrat pomidorowy 30%, natka pietruszki, sól, majeranek], • Ziemniaki 200g, • Jabłko pieczone 200g, • woda*.	• Chleb pszenny 72g [mąka **pszenna** (77%), woda, margaryna [oleje, tłuszcze roślinne, woda, emulgatory: E471, lecytyna rzepakowa; sól, substancje konserwujące: E202, E200; aromat, barwniki: E160b; substancje wzbogacające – witaminy A, D, E], cukier, drożdże, sól, mąka **żytnia** (1%), kwas L-askorbinowy – środek do przetwarzania mąki], • masło 10g (z **mleka**), • sałatka warzywno-owocowa z makaronem 180g [marchew (46,5%), makaron (mąka makaronowa **pszenna)** (11,6%), **seler** korzeń, brokuł mrożony, brzoskwinia w syropie (brzoskwinie połówki, woda, cukier, regulator kwasowości-kwas cytrynowy), jogurt naturalny (**mleko**, białka **mleka**, żywe kultury bakterii 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],

mleka łącznie z **laktozą**, **dwutlenku siarki** i **siarczynów**], • pasta drobiowa 30g [mięso z piersi kurczaka (75%), marchew, rosół (woda, korpusy drobiowe, marchew, **seler**, pietruszka naciowa), natka pietruszki, sól, ziele angielskie, liść laurowy], • sałata 5g, • kawa zbożowa z mlekiem 250ml [woda, **mleko** (39,5%), kawa zbożowa inka (1,2%) (zboża 78% (**jęczmień, żyto**), cykoria)].		• jogurt naturalny 150g [**mleko**, białka **mleka**, żywe kultury bakterii jogurtowych], • kawa zbożowa z mlekiem 250ml [woda, **mleko** (39,5%), kawa zbożowa inka (1,2%) (zboża 78% (**jęczmień, żyto**), cykoria)].
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1989kcal; Białko ogółem: 99,72g; Tłuszcz: 56,15g; Kw. tł. nas.: 23,13g; Węglowodany ogółem: 288,92g; W tym cukry: 85,84g; Błonnik: 35,09g; Sód: 2839,02mg		
28.09.2026 Dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych		
• Płatki owsiane na mleku 300ml [**mleko** (76,9%), woda, płatki **owsiane** górskie (7,7%), sól], • chleb mieszany 57g [mąka **pszenna**, woda, mąka **żytnia**, sól, drożdże, kwas askorbinowy – środek do przetwarzania mąki], • chleb graham 40g [mąka **pszenna** graham (56%), woda, mąka **pszenna** (14%), sól, drożdże, środek do przetwarzania mąki – kwas L-askorbinowy], • masło 10g (z **mleka**), • wędlina drobiowa – udko z kurczaka 40g [udko z kurczaka ze skórą 65%, woda, żelatyna wieprzowa, maltodekstryna, regulator kwasowości: E331, E500, przeciwutleniacz: E301, E300, E316, wzmacniacz smaku: E621, sól, hydrolizat białka **sojowego**, skrobia, aromaty, przyprawy (pieprz, papryka, czosnek, ziele angielskie, kwiat muszkatu, imbir, kolendra), tkanka łączna drobiowa z kurczaka, ekstrakty przypraw, substancja konserwująca: E250. Możliwa obecność: **glutenu**, **selera**, **gorczycy**, **mleka** łącznie z **laktozą**, **dwutlenku siarki** i **siarczynów**], • pasta drobiowa 30g [mięso z piersi kurczaka (75%), marchew, rosół (woda, korpusy drobiowe, marchew, **seler**, pietruszka naciowa), natka pietruszki, sól, ziele	• Barszcz czerwony 300ml [woda, buraki (40%), ziemniaki, marchew, **mleko** 2%, **seler** korzeń, korpusy z kurczaka, cukier, mąka **pszenna**, natka pietruszki, sól, lubczyk, ziele angielskie, liść laurowy, kwasek cytrynowy], • Gulasz z morszczuka z warzywami 150g [filet z **morszczuka** (40,8%), marchew, brokuły mrożone, kalafior mrożony, **seler** korzeń, koncentrat pomidorowy 30%, natka pietruszki, sól, majeranek], • Ziemniaki 200g, • Jabłko świeże 200g, • woda*.	• Chleb mieszany 57g [mąka **pszenna**, woda, mąka **żytnia**, sól, drożdże, kwas askorbinowy – środek do przetwarzania mąki], • chleb graham 40g [mąka **pszenna** graham (56%), woda, mąka **pszenna** (14%), sól, drożdże, środek do przetwarzania mąki – kwas L-askorbinowy], • masło 10g (z **mleka**), • sałatka warzywno-owocowa z makaronem 180g [marchew (46,5%), makaron (mąka makaronowa **pszenna)** (11,6%), **seler** korzeń, brokuł mrożony, brzoskwinia w syropie (brzoskwinie połówki, woda, cukier, regulator kwasowości-kwas cytrynowy), jogurt naturalny (**mleko**, białka **mleka**, żywe kultury bakterii jogurtowych), majonez (olej rzepakowy, żółtko **jaja** 6%, ocet, musztarda (woda, **gorczyca**, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (sól wapniowo-disodowa EDTA), regulator kwasowości (kwasek cytrynowy), ananas w syropie (ananas plastry, woda, cukier, regulator kwasowości-kwas cytrynowy), natka pietruszki, sól], • jogurt naturalny 150g [**mleko**, białka **mleka**, żywe kultury bakterii jogurtowych], • kawa zbożowa z mlekiem 250ml [woda, **mleko** (39,5%), kawa zbożowa inka (1,2%) (zboża 78% (**jęczmień, żyto**), cykoria)].

angielskie, liść laurowy], • pomidor 60g, • kawa zbożowa z mlekiem 250ml [woda, **mleko** (39,5%), kawa zbożowa inka (1,2%) (zboża 78% (**jęczmień, żyto**), cykoria)].		
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2214kcal; Białko ogółem: 99,12g; Tłuszcz: 73,93g; Kw. tł. nas.: 23,98g; Węglowodany ogółem: 306,69g; W tym cukry: 88,3g; Błonnik: 37,32g; Sód: 2808,42mg		
28.09.2026 Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów		
• Chleb graham 80g [mąka **pszenna** graham (56%), woda, mąka **pszenna** (14%), sól, drożdże, środek do przetwarzania mąki – kwas L-askorbinowy], • chleb mieszany 28g [mąka **pszenna**, woda, mąka **żytnia**, sól, drożdże, kwas askorbinowy – środek do przetwarzania mąki], • masło 10g (z **mleka**), • wędlina drobiowa – udko z kurczaka 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**], • pasta drobiowa 30g [mięso z piersi kurczaka (75%), marchew, rosół (woda, korpusy drobiowe, marchew, **seler**, pietruszka naciowa), natka pietruszki, sól, ziele angielskie, liść laurowy], • pomidor 60g, • kawa zbożowa z mlekiem 250ml [woda, **mleko** (39,5%), kawa zbożowa inka (1,2%) (zboża 78% (**jęczmień, żyto**), cykoria)]. **II śniadanie:** • Chleb graham 40g [mąka **pszenna** graham (56%), woda, mąka **pszenna** (14%), sól, drożdże, środek do przetwarzania mąki – kwas L-	• Barszcz czerwony 300ml [woda, buraki (40%), ziemniaki, marchew, **mleko** 2%, **seler** korzeń, korpusy z kurczaka, cukier, mąka **pszenna**, natka pietruszki, sól, lubczyk, ziele angielskie, liść laurowy, kwasek cytrynowy], • Gulasz z morszczuka z warzywami 150g [filet z **morszczuka** (40,8%), marchew, brokuły mrożone, kalafior mrożony, **seler** korzeń, koncentrat pomidorowy 30%, natka pietruszki, sól, majeranek], • Ziemniaki 200g, • Jabłko świeże 200g, • woda*. **Podwieczorek:** • Chleb graham 40g [mąka **pszenna** graham (56%), woda, mąka **pszenna** (14%), sól, drożdże, środek do przetwarzania mąki – kwas L-askorbinowy], • masło 5g (z **mleka**), • surówka z cukinii 120g [cukinia (71,8%), marchew, pomidor świeży, ogórek kiszony (ogórki, woda, sól, przyprawy), majonez (olej rzepakowy, żółtko **jaja** 6%, ocet, musztarda (woda, **gorczyca**, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (sól wapniowo-disodowa EDTA), regulator kwasowości (kwasek cytrynowy), natka pietruszki, cukier, sól]	• Chleb graham 80g [mąka **pszenna** graham (56%), woda, mąka **pszenna** (14%), sól, drożdże, środek do przetwarzania mąki – kwas L-askorbinowy], • chleb mieszany 28g [mąka **pszenna**, woda, mąka **żytnia**, sól, drożdże, kwas askorbinowy – środek do przetwarzania mąki], • masło 10g (z **mleka**), [sałatka warzywno-owocowa z ciemnym makaronem 180g [marchew (46,5%), makaron (mąka makaronowa **pszenna** pełnoziarnista**)** (11,6%), **seler** korzeń, brokuł mrożony, brzoskwinia w syropie (brzoskwinie połówki, woda, cukier, regulator kwasowości-kwas cytrynowy), jogurt naturalny (**mleko**, białka **mleka**, żywe kultury bakterii jogurtowych), majonez (olej rzepakowy, żółtko **jaja** 6%, ocet, musztarda (woda, **gorczyca**, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (sól wapniowo-disodowa EDTA), regulator kwasowości (kwasek cytrynowy), ananas w syropie (ananas plastry, woda, cukier, regulator kwasowości-kwas cytrynowy), natka pietruszki, sól] • jogurt naturalny 150g [**mleko**, białka **mleka**, żywe kultury bakterii jogurtowych], • kawa zbożowa z mlekiem 250ml [woda, **mleko** (39,5%), kawa zbożowa inka (1,2%) (zboża 78% (**jęczmień, żyto**), cykoria)].

askorbinowy], • masło 5g (z **mleka**), • sałatka z brukselki 120g [brukselka mrożona (67%), marchew, ogórek kiszony (ogórki, woda, sól, przyprawy), majonez (olej rzepakowy, żółtko **jaja** 6%, ocet, musztarda (woda, **gorczyca**, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (sól wapniowo-disodowa EDTA), regulator kwasowości (kwasek cytrynowy), kukurydza konserwowa, sól]		
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2496kcal; Białko ogółem: 104,20g; Tłuszcz: 87,18g; Kw. tł. nas.: 29,06g; Węglowodany ogółem: 349,98g; W tym cukry: 86,91g; Błonnik: 54,64g; Sód: 3883,04mg		
28.09.2026 Dieta podstawowa – dla kobiet w ciąży i w okresie laktacji		
• Płatki owsiane na mleku 300ml [**mleko** (76,9%), woda, płatki **owsiane** górskie (7,7%), sól], • chleb graham 40g [mąka **pszenna** graham (56%), woda, mąka **pszenna** (14%), sól, drożdże, środek do przetwarzania mąki – kwas L-askorbinowy], • chleb mieszany 57g [mąka **pszenna**, woda, mąka **żytnia**, sól, drożdże, kwas askorbinowy – środek do przetwarzania mąki], • masło 15g (z **mleka**), • 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**], • pasta drobiowa 30g [mięso z piersi kurczaka (75%), marchew, rosół (woda, korpusy drobiowe, marchew, **seler**, pietruszka naciowa), natka pietruszki, sól, ziele angielskie, liść laurowy], • pomidor 60g,	• Barszcz ukraiński 300ml [woda, buraki (40%), ziemniaki, marchew, **mleko** 2%, **seler** korzeń, korpusy z kurczaka, fasola sucha, kapusta świeża, fasola szparagowa mrożona, cebula, groszek konserwowy (groszek zielony, woda, sól), mąka **pszenna**, natka pietruszki, sól, lubczyk, pieprz czarny mielony, ziele angielskie, liść laurowy, kwasek cytrynowy], • Ryż mleczny z musem jabłkowym **[mleko** 2% (34,4%), jabłka (34,4%), ryż biały, woda, cukier, masło 82% tłuszczu (z **mleka**), cukier waniliowy (cukier, aromat, ekstrakt z wanilii)], • 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 waniliowy (cukier, aromat, ekstrakt z wanilii) (<1%)], • woda*. **Podwieczorek:** • Chleb graham 40g [mąka **pszenna** graham (56%), woda, mąka **pszenna** (14%), sól, drożdże,	• Chleb graham 40g [mąka **pszenna** graham (56%), woda, mąka **pszenna** (14%), sól, drożdże, środek do przetwarzania mąki – kwas L-askorbinowy], • chleb mieszany 57g [mąka **pszenna**, woda, mąka **żytnia**, sól, drożdże, kwas askorbinowy – środek do przetwarzania mąki], • masło 15g (z **mleka**), • galaretka drobiowa z warzywami 130g [rosół (woda, korpusy drobiowe, marchew, **seler** korzeń, pietruszka naciowa), udziec z kurczaka (30%), marchew, **seler** korzeń, kukurydza konserwowa (ziarna kukurydzy cukrowej, woda, cukier, sól), groszek konserwowy (groszek zielony, woda, sól), żelatyna spożywcza wieprzowa, pietruszka natka, ziele angielskie, liść laurowy, kwasek cytrynowy, sól], • jogurt naturalny 150g [**mleko**, białka **mleka**, żywe kultury bakterii jogurtowych], • kawa zbożowa z mlekiem 250ml [woda, **mleko** (39,5%), kawa zbożowa inka (1,2%) (zboża 78% (**jęczmień, żyto**), cykoria)], • kasza kukurydziana na mleku 300ml [**mleko** (76,9%), woda, kasza kukurydziana (8%) sól].

• kawa zbożowa z mlekiem 250ml [woda, **mleko** (39,5%), kawa zbożowa inka (1,2%) (zboża 78% (**jęczmień, żyto**), cykoria)]. **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: karagen, emulgator: E471) (7%), cukier]	środek do przetwarzania mąki – kwas L-askorbinowy], • masło 5g (z **mleka**), • surówka z cukinii 120g [cukinia (71,8%), marchew, pomidor świeży, ogórek kiszony (ogórki, woda, sól, przyprawy), majonez (olej rzepakowy, żółtko **jaja** 6%, ocet, musztarda (woda, **gorczyca**, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (sól wapniowo-disodowa EDTA), regulator kwasowości (kwasek cytrynowy), natka pietruszki, cukier, sól]	
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 3037kcal; Białko ogółem: 126,99g; Tłuszcz: 103,45g; Kw. tł. nas.: 45,79g; Węglowodany ogółem: 418,46g; W tym cukry: 149,17g; Błonnik: 39,67g; Sód: 3354,67mg		
* woda pitna dostępna na oddziałach		

Śniadanie II śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja
29.09.2026 Dieta podstawowa		
• Zacierka na mleku 300ml [**mleko** (72,7%), woda, mąka **pszenna** (8,7%), **jaja** kurze (4,1%), sól], • chleb graham 40g [mąka **pszenna** graham (56%), woda, mąka **pszenna** (14%), sól, drożdże, środek do przetwarzania mąki – kwas L-askorbinowy], • chleb mieszany 57g [mąka **pszenna**, woda, mąka **żytnia**, sól, drożdże, kwas askorbinowy – środek do przetwarzania mąki], • masło 15g (z **mleka**), • wędlina drobiowa – 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:	• Zupa owocowa z kostką z kaszy manny 300ml [woda, **mleko** 2%, mieszanka kompotowa mrożona (26,7%), kasza manna **pszenna** (10%), cukier, kisiel owocowy (skrobia ziemniaczana, skrobia kukurydziana, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, aromat, sól, suszony koncentrat soku wiśniowego 0,1%, barwnik: kwas karminowy), mąka ziemniaczana, cynamon], • Pieczeń rzymska z jajkiem 90g [łopatka wieprzowa b/k, **jaja** kurze (22,9%), karkówka wieprzowa z/k, 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), mięso z piersi kurczaka bez skóry, bułka tarta (mąka **pszenna** (zawiera gluten), woda, sól, drożdże), cebula, olej rzepakowy rafinowany 100%,	• Chleb graham 40g [mąka **pszenna** graham (56%), woda, mąka **pszenna** (14%), sól, drożdże, środek do przetwarzania mąki – kwas L-askorbinowy], • chleb mieszany 57g [mąka **pszenna**, woda, mąka **żytnia**, sól, drożdże, kwas askorbinowy – środek do przetwarzania mąki], • masło 15g (z **mleka**), • twaróg 80g [**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii], • papryka świeża 60g, • roszponka 5g, • kawa zbożowa z mlekiem 250ml [woda, **mleko** (39,5%), kawa zbożowa inka (1,2%) (zboża 78% (**jęczmień, żyto**), cykoria)].

E250. Możliwa obecność: **glutenu**, **dwutlenku siarki** i **siarczynów**.], • ogórek świeży 60g, • dżem owocowy 35g [truskawki 40%, cukier, woda, substancja żelująca- pektyny, substancja zagęszczająca – guma guar, regulator kwasowości – kwas cytrynowy], • kawa zbożowa z mlekiem 250ml [woda, **mleko** (39,5%), kawa zbożowa inka (1,2%) (zboża 78% (**jęczmień, żyto**), cykoria)].	sól, majeranek, pieprz czarny mielony, papryka słodka mielona], • Sos paprykowy 50ml [woda, papryka mrożona (18%), marchew, **seler** korzeń, **mleko** 2%, mąka **pszenna**, papryka słodka mielona, sól] • Ziemniaki 200g, • Surówka z selera 120g [**seler** korzeń (85,9%), śmietana 12% (śmietanka (z **mleka**), żywe kultury bakterii mlekowych), rodzynki (rodzynki, olej roślinny, substancja konserwująca: E220 (**dwutlenek siarki**), cukier, natka pietruszki, cukier, sól], • woda*.	
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2299kcal; Białko ogółem: 103,22g; Tłuszcz: 80,09g; Kw. tł. nas.: 34,84g; Węglowodany ogółem: 299,85g; W tym cukry: 79,34g; Błonnik: 23,88g; Sód: 1856,12mg		
29.09.2026 Dieta łatwostrawna		
• Zacierka na mleku 300ml [**mleko** (72,7%), woda, mąka **pszenna** (8,7%), **jaja** kurze (4,1%), sól], • chleb pszenny 72g [mąka **pszenna** (77%), woda, margaryna [oleje, tłuszcze roślinne, woda, emulgatory: E471, lecytyna rzepakowa; sól, substancje konserwujące: E202, E200; aromat, barwniki: E160b; substancje wzbogacające – witaminy A, D, E], cukier, drożdże, sól, mąka **żytnia** (1%), kwas L-askorbinowy – środek do przetwarzania mąki], • masło 15g (z **mleka**), • twaróg 80g [**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii], • wędlina drobiowa 20g [udko z kurczaka ze skórą 65%, woda, żelatyna wieprzowa, maltodekstryna, regulator kwasowości: E331, E500, przeciwutleniacz: E301, E300, E316, wzmacniacz smaku: E621, sól, hydrolizat białka **sojowego**, skrobia, aromaty, przyprawy (pieprz, papryka, czosnek, ziele angielskie, kwiat muszkatu, imbir, kolendra), tkanka łączna drobiowa z kurczaka, ekstrakty przypraw, substancja konserwująca: E250. Możliwa obecność: **glutenu**, **selera**, **gorczycy**, **mleka** łącznie z **laktozą**, **dwutlenku siarki** i **siarczynów**],	• Krupnik 300ml [woda, ziemniaki, marchew, **mleko** 2%, **seler** korzeń, korpusy z kurczaka, kasza **jęczmienna** (6,7%), śmietana 18% (śmietanka (z **mleka**), stabilizator: karagen, emulgator: E471), cebula, natka pietruszki, sól, lubczyk, pieprz czarny mielony, ziele angielskie, liść laurowy], • Zrazik drobiowy z włoszczyzną gotowany 100g mięso z piersi kurczaka bez skóry (58,8%), chleb pszenny (mąka **pszenna** (77%), woda, margaryna (oleje, tłuszcze roślinne, woda, emulgatory: E471, lecytyna rzepakowa; sól, substancje konserwujące: E202, E200; aromat, barwniki: E160b; substancje wzbogacające – witaminy A, D, E], cukier, drożdże, sól, mąka **żytnia** (1%), kwas L-askorbinowy – środek do przetwarzania mąki), **jaja** kurze, marchew (6,5%), **seler** korzeń (6,5%), natka pietruszki, sól], • Sos z kurkumą 50ml [woda, marchew, **seler** korzeń, **mleko** 2%, mąka **pszenna**, kurkuma (<1%), sól], • Ziemniaki 200g, • Cukinia gotowana 120g **[cukinia** (95,2%), masło (z **mleka**), sól], • woda*.	• Chleb pszenny 72g [mąka **pszenna** (77%), woda, margaryna [oleje, tłuszcze roślinne, woda, emulgatory: E471, lecytyna rzepakowa; sól, substancje konserwujące: E202, E200; aromat, barwniki: E160b; substancje wzbogacające – witaminy A, D, E], cukier, drożdże, sól, mąka **żytnia** (1%), kwas L-askorbinowy – środek do przetwarzania mąki], • masło 15g (z **mleka**), • 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**.], • roszponka 5g, • jogurt owocowy 150g **[mleko**, truskawki – 9%, cukier, skrobia, stabilizator: pektyny, koncentrat: z marchwi i soku z buraka ćwikłowego, aromat, żywe kultury bakterii

• pomidor 60g, • kawa zbożowa z mlekiem 250ml [woda, **mleko** (39,5%), kawa zbożowa inka (1,2%) (zboża 78% (**jęczmień, żyto**), cykoria)].		jogurtowych], • kawa zbożowa z mlekiem 250ml [woda, **mleko** (39,5%), kawa zbożowa inka (1,2%) (zboża 78% (**jęczmień, żyto**), cykoria)].
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1948kcal; Białko ogółem: 105,79g; Tłuszcz: 57,06g; Kw. tł. nas.: 33,01g; Węglowodany ogółem: 262,17g; W tym cukry: 43,29g; Błonnik: 22,14g; Sód: 2556,12mg		
29.09.2026 Dieta łatwostrawna – dzieci		
• Zacierka na mleku 300ml [**mleko** (72,7%), woda, mąka **pszenna** (8,7%), **jaja** kurze (4,1%), sól], • chleb pszenny 72g [mąka **pszenna** (77%), woda, margaryna [oleje, tłuszcze roślinne, woda, emulgatory: E471, lecytyna rzepakowa; sól, substancje konserwujące: E202, E200; aromat, barwniki: E160b; substancje wzbogacające – witaminy A, D, E], cukier, drożdże, sól, mąka **żytnia** (1%), kwas L-askorbinowy – środek do przetwarzania mąki], • masło 15g (z **mleka**), • twaróg 80g [**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii], • wędlina drobiowa 20g [udko z kurczaka ze skórą 65%, woda, żelatyna wieprzowa, maltodekstryna, regulator kwasowości: E331, E500, przeciwutleniacz: E301, E300, E316, wzmacniacz smaku: E621, sól, hydrolizat białka **sojowego**, skrobia, aromaty, przyprawy (pieprz, papryka, czosnek, ziele angielskie, kwiat muszkatu, imbir, kolendra), tkanka łączna drobiowa z kurczaka, ekstrakty przypraw, substancja konserwująca: E250. Możliwa obecność: **glutenu**, **selera**, **gorczycy**, **mleka** łącznie z **laktozą**, **dwutlenku siarki** i **siarczynów**], • pomidor 60g, • herbata czarna 250ml. **II śniadanie:** • kaszka manna z musem owocowym 150g **[mleko** 2%, kasza manna **pszenna** (15,4%), dżem truskawkowy (truskawki 40%, cukier, woda, substancja żelująca:	• Krupnik 300ml [woda, ziemniaki, marchew, **mleko** 2%, **seler** korzeń, korpusy z kurczaka, kasza **jęczmienna** (6,7%), śmietana 18% (śmietanka (z **mleka**), stabilizator: karagen, emulgator: E471), cebula, natka pietruszki, sól, lubczyk, pieprz czarny mielony, ziele angielskie, liść laurowy], • Zrazik drobiowy z włoszczyzną gotowany 100g mięso z piersi kurczaka bez skóry (58,8%), chleb pszenny (mąka **pszenna** (77%), woda, margaryna (oleje, tłuszcze roślinne, woda, emulgatory: E471, lecytyna rzepakowa; sól, substancje konserwujące: E202, E200; aromat, barwniki: E160b; substancje wzbogacające – witaminy A, D, E], cukier, drożdże, sól, mąka **żytnia** (1%), kwas L-askorbinowy – środek do przetwarzania mąki), **jaja** kurze, marchew (6,5%), **seler** korzeń (6,5%), natka pietruszki, sól], • Sos z kurkumą 50ml [woda, marchew, **seler** korzeń, **mleko** 2%, mąka **pszenna**, kurkuma (<1%), sól], • Ziemniaki 200g, • Cukinia gotowana 120g **[cukinia** (95,2%), masło (z **mleka**), sól], • woda*. **Podwieczorek:** • biszkopty 30g [mąka **pszenna**, **jaja**, cukier, cukier płynny inwertowany, skrobia ziemniaczana, emulgatory: E471, E475, E477]	• Chleb pszenny 72g [mąka **pszenna** (77%), woda, margaryna [oleje, tłuszcze roślinne, woda, emulgatory: E471, lecytyna rzepakowa; sól, substancje konserwujące: E202, E200; aromat, barwniki: E160b; substancje wzbogacające – witaminy A, D, E], cukier, drożdże, sól, mąka **żytnia** (1%), kwas L-askorbinowy – środek do przetwarzania mąki], • masło 15g (z **mleka**), • wędlina drobiowa – delikatna 40g [filet z kurczaka 90%, woda, skrobia ziemniaczana, błonnik (w tym błonnik pszenny bezglutenowy), koncentrat białka **sojowego**, aromaty (zawierają **soję, seler**), sól, wzmacniacze smaku E621, E635, tłuszcz roślinny rzepakowy, regulator kwasowości: E270, glukoza, przyprawy (**gorczyca**), ekstrakty przypraw, koncentrat białek serwatkowych i kazeinian sodu (zawierają **mleko** łącznie z **laktozą**), maltodekstryna, ocet, substancja konserwująca: E250. Możliwa obecność: **glutenu**, **dwutlenku siarki** i **siarczynów**.], • roszponka 5g, • jogurt owocowy 150g **[mleko**, truskawki – 9%, cukier, skrobia, stabilizator: pektyny, koncentrat: z marchwi i soku z buraka ćwikłowego, aromat, żywe kultury bakterii jogurtowych], • herbata czarna 250ml.

pektyny, substancja zagęszczająca: guma guar, regulator kwasowości: kwas cytrynowy) (5,1%), cukier, sól]		
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2154kcal; Białko ogółem: 110,27g; Tłuszcz: 57,79g; Kw. tł. nas.: 32,47g; Węglowodany ogółem: 308,71g; W tym cukry: 49,26g; Błonnik: 22,59g; Sód: 2966,27mg		
29.09.2026 Dieta niskotłuszczowa		
• Zacierka na mleku 300ml [**mleko** (72,7%), woda, mąka **pszenna** (8,7%), **jaja** kurze (4,1%), sól], • chleb pszenny 72g [mąka **pszenna** (77%), woda, margaryna [oleje, tłuszcze roślinne, woda, emulgatory: E471, lecytyna rzepakowa; sól, substancje konserwujące: E202, E200; aromat, barwniki: E160b; substancje wzbogacające – witaminy A, D, E], cukier, drożdże, sól, mąka **żytnia** (1%), kwas L-askorbinowy – środek do przetwarzania mąki], • masło 10g (z **mleka**), • twaróg 80g [**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii], • wędlina drobiowa 20g [udko z kurczaka ze skórą 65%, woda, żelatyna wieprzowa, maltodekstryna, regulator kwasowości: E331, E500, przeciwutleniacz: E301, E300, E316, wzmacniacz smaku: E621, sól, hydrolizat białka **sojowego**, skrobia, aromaty, przyprawy (pieprz, papryka, czosnek, ziele angielskie, kwiat muszkatu, imbir, kolendra), tkanka łączna drobiowa z kurczaka, ekstrakty przypraw, substancja konserwująca: E250. Możliwa obecność: **glutenu**, **selera**, **gorczycy**, **mleka** łącznie z **laktozą**, **dwutlenku siarki** i **siarczynów**], • pomidor 60g, • kawa zbożowa z mlekiem 250ml [woda, **mleko** (39,5%), kawa zbożowa inka (1,2%) (zboża 78% (**jęczmień, żyto**), cykoria)].	• Krupnik 300ml [woda, ziemniaki, marchew, **mleko** 2%, **seler** korzeń, korpusy z kurczaka, kasza **jęczmienna** (6,7%), śmietana 18% (śmietanka (z **mleka**), stabilizator: karagen, emulgator: E471), cebula, natka pietruszki, sól, lubczyk, pieprz czarny mielony, ziele angielskie, liść laurowy], • Zrazik drobiowy z włoszczyzną gotowany 100g mięso z piersi kurczaka bez skóry (58,8%), chleb pszenny (mąka **pszenna** (77%), woda, margaryna (oleje, tłuszcze roślinne, woda, emulgatory: E471, lecytyna rzepakowa; sól, substancje konserwujące: E202, E200; aromat, barwniki: E160b; substancje wzbogacające – witaminy A, D, E], cukier, drożdże, sól, mąka **żytnia** (1%), kwas L-askorbinowy – środek do przetwarzania mąki), **jaja** kurze, marchew (6,5%), **seler** korzeń (6,5%), natka pietruszki, sól], • Sos z kurkumą 50ml [woda, marchew, **seler** korzeń, **mleko** 2%, mąka **pszenna**, kurkuma (<1%), sól], • Ziemniaki 200g, • Cukinia gotowana 120g **[cukinia** (95,2%), masło (z **mleka**), sól], • woda*.	• Chleb pszenny 72g [mąka **pszenna** (77%), woda, margaryna [oleje, tłuszcze roślinne, woda, emulgatory: E471, lecytyna rzepakowa; sól, substancje konserwujące: E202, E200; aromat, barwniki: E160b; substancje wzbogacające – witaminy A, D, E], cukier, drożdże, sól, mąka **żytnia** (1%), kwas L-askorbinowy – środek do przetwarzania mąki], • masło 10g (z **mleka**), • 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**.], • roszponka 5g, • 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)].
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1874kcal; Białko ogółem: 105,71g; Tłuszcz: 48,80g; Kw. tł. nas.: 27,53g; Węglowodany ogółem: 262,09g; W tym cukry: 43,23g; Błonnik: 22,14g; Sód: 2555,22mg		
29.09.2026 Dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych		
• Zacierka na mleku 300ml [**mleko** (72,7%), woda, mąka **pszenna** (8,7%), **jaja** kurze	• Krupnik 300ml [woda, ziemniaki, marchew, **mleko** 2%, **seler** korzeń, korpusy z	• Chleb mieszany 57g [mąka **pszenna**, woda, mąka **żytnia**, sól, drożdże, kwas

(4,1%), sól], • chleb mieszany 57g [mąka **pszenna**, woda, mąka **żytnia**, sól, drożdże, kwas askorbinowy – środek do przetwarzania mąki], • chleb graham 40g [mąka **pszenna** graham (56%), woda, mąka **pszenna** (14%), sól, drożdże, środek do przetwarzania mąki – kwas L-askorbinowy], • masło 10g (z **mleka**), • twaróg 80g [**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii], • wędlina drobiowa 20g [udko z kurczaka ze skórą 65%, woda, żelatyna wieprzowa, maltodekstryna, regulator kwasowości: E331, E500, przeciwutleniacz: E301, E300, E316, wzmacniacz smaku: E621, sól, hydrolizat białka **sojowego**, skrobia, aromaty, przyprawy (pieprz, papryka, czosnek, ziele angielskie, kwiat muszkatu, imbir, kolendra), tkanka łączna drobiowa z kurczaka, ekstrakty przypraw, substancja konserwująca: E250. Możliwa obecność: **glutenu**, **selera**, **gorczycy**, **mleka** łącznie z **laktozą**, **dwutlenku siarki** i **siarczynów**], • ogórek świeży 60g, • kawa zbożowa z mlekiem 250ml [woda, **mleko** (39,5%), kawa zbożowa inka (1,2%) (zboża 78% (**jęczmień, żyto**), cykoria)].	kurczaka, kasza **jęczmienna** (6,7%), śmietana 18% (śmietanka (z **mleka**), stabilizator: karagen, emulgator: E471), cebula, natka pietruszki, sól, lubczyk, pieprz czarny mielony, ziele angielskie, liść laurowy], • Zrazik drobiowy z włoszczyzną duszony 100g mięso z piersi kurczaka bez skóry (58,8%), chleb pszenny (mąka **pszenna** (77%), woda, margaryna (oleje, tłuszcze roślinne, woda, emulgatory: E471, lecytyna rzepakowa; sól, substancje konserwujące: E202, E200; aromat, barwniki: E160b; substancje wzbogacające – witaminy A, D, E], cukier, drożdże, sól, mąka **żytnia** (1%), kwas L-askorbinowy – środek do przetwarzania mąki), **jaja** kurze, marchew (6,5%), **seler** korzeń (6,5%), natka pietruszki, sól], • Sos z kurkumą 50ml [woda, marchew, **seler** korzeń, **mleko** 2%, mąka **pszenna**, kurkuma (<1%), sól], • Ziemniaki 200g, • Surówka z selera 120g [**seler** korzeń (85,9%), śmietana 12% (śmietanka (z **mleka**), żywe kultury bakterii mlekowych), rodzynki (rodzynki, olej roślinny, substancja konserwująca: E220 (**dwutlenek siarki**), cukier, natka pietruszki, cukier, sól], • woda*.	askorbinowy – środek do przetwarzania mąki], • chleb graham 40g [mąka **pszenna** graham (56%), woda, mąka **pszenna** (14%), sól, drożdże, środek do przetwarzania mąki – kwas L-askorbinowy], • masło 10g (z **mleka**), • wędlina drobiowa – delikatna 40g [filet z kurczaka 90%, woda, skrobia ziemniaczana, błonnik (w tym błonnik pszenny bezglutenowy), koncentrat białka **sojowego**, aromaty (zawierają **soję, seler**), sól, wzmacniacze smaku E621, E635, tłuszcz roślinny rzepakowy, regulator kwasowości: E270, glukoza, przyprawy (**gorczyca**), ekstrakty przypraw, koncentrat białek serwatkowych i kazeinian sodu (zawierają **mleko** łącznie z **laktozą**), maltodekstryna, ocet, substancja konserwująca: E250. Możliwa obecność: **glutenu**, **dwutlenku siarki** i **siarczynów**.], • roszponka 5g, • papryka świeża 60g, • kawa zbożowa z mlekiem 250ml [woda, **mleko** (39,5%), kawa zbożowa inka (1,2%) (zboża 78% (**jęczmień, żyto**), cykoria)].
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1938kcal; Białko ogółem: 105,92g; Tłuszcz: 58,29g; Kw. tł. nas.: 26,04g; Węglowodany ogółem: 260,04g; W tym cukry: 47,3g; Błonnik: 29,94g; Sód: 2286,67mg		
29.09.2026 Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów		
• Chleb graham 80g [mąka **pszenna** graham (56%), woda, mąka **pszenna** (14%), sól, drożdże, środek do przetwarzania mąki – kwas L-askorbinowy], • chleb mieszany 28g [mąka **pszenna**, woda, mąka **żytnia**, sól, drożdże, kwas askorbinowy – środek do przetwarzania mąki], • masło 10g (z **mleka**), • twaróg 80g [**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii], • wędlina drobiowa 20g [udko z kurczaka ze skórą 65%, woda, żelatyna wieprzowa,	• Krupnik 300ml [woda, ziemniaki, marchew, **mleko** 2%, **seler** korzeń, korpusy z kurczaka, kasza **jęczmienna** (6,7%), śmietana 18% (śmietanka (z **mleka**), stabilizator: karagen, emulgator: E471), cebula, natka pietruszki, sól, lubczyk, pieprz czarny mielony, ziele angielskie, liść laurowy], • Zrazik drobiowy z włoszczyzną duszony 100g mięso z piersi kurczaka bez skóry (58,8%), chleb pszenny (mąka **pszenna** (77%), woda, margaryna (oleje, tłuszcze roślinne, woda, emulgatory:	• Chleb graham 80g [mąka **pszenna** graham (56%), woda, mąka **pszenna** (14%), sól, drożdże, środek do przetwarzania mąki – kwas L-askorbinowy], • chleb mieszany 28g [mąka **pszenna**, woda, mąka **żytnia**, sól, drożdże, kwas askorbinowy – środek do przetwarzania mąki], • masło 10g (z **mleka**), • wędlina drobiowa – delikatna 50g [filet z kurczaka 90%, woda, skrobia ziemniaczana, błonnik (w tym błonnik pszenny bezglutenowy), koncentrat białka **sojowego**,

maltodekstryna, regulator kwasowości: E331, E500, przeciwutleniacz: E301, E300, E316, wzmacniacz smaku: E621, sól, hydrolizat białka **sojowego**, skrobia, aromaty, przyprawy (pieprz, papryka, czosnek, ziele angielskie, kwiat muszkatu, imbir, kolendra), tkanka łączna drobiowa z kurczaka, ekstrakty przypraw, substancja konserwująca: E250. Możliwa obecność: **glutenu**, **selera**, **gorczycy**, **mleka** łącznie z **laktozą**, **dwutlenku siarki** i **siarczynów**], • ogórek świeży 60g, • kawa zbożowa z mlekiem 250ml [woda, **mleko** (39,5%), kawa zbożowa inka (1,2%) (zboża 78% (**jęczmień, żyto**), cykoria)]. **II śniadanie:** • Chleb graham 40g [mąka **pszenna** graham (56%), woda, mąka **pszenna** (14%), sól, drożdże, środek do przetwarzania mąki – kwas L-askorbinowy], • masło 5g (z **mleka**), • sałatka 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]	E471, lecytyna rzepakowa; sól, substancje konserwujące: E202, E200; aromat, barwniki: E160b; substancje wzbogacające – witaminy A, D, E], cukier, drożdże, sól, mąka **żytnia** (1%), kwas L-askorbinowy – środek do przetwarzania mąki), **jaja** kurze, marchew (6,5%), **seler** korzeń (6,5%), natka pietruszki, sól], • Sos z kurkumą 50ml [woda, marchew, **seler** korzeń, **mleko** 2%, mąka **pszenna**, kurkuma (<1%), sól], • Ziemniaki 200g, • Surówka z selera 120g [**seler** korzeń (85,9%), śmietana 12% (śmietanka (z **mleka**), żywe kultury bakterii mlekowych), rodzynki (rodzynki, olej roślinny, substancja konserwująca: E220 (**dwutlenek siarki**), cukier, natka pietruszki, cukier, sól], • woda*. **Podwieczorek:** • Chleb graham 40g [mąka **pszenna** graham (56%), woda, mąka **pszenna** (14%), sól, drożdże, środek do przetwarzania mąki – kwas L-askorbinowy], • masło 5g (z **mleka**), • mix sałat z sosem winegret 120g [sałata (51,1%), papryka konserwowa (papryka, woda, ocet spirytusowy, cukier, sól, olej rzepakowy, liść laurowy, **gorczyca**, ziele angielskie) (11,4%), ogórek konserwowy (ogórki, woda, ocet spirytusowy, cukier, sól, koper, **gorczyca**, liść laurowy, czosnek, ziele angielskie) (11,4%), kukurydza konserwowa (ziarna kukurydzy cukrowej, woda, cukier, sól) (11,4%), olej rzepakowy rafinowany 100%, nasiona słonecznika, pestki dyni, musztarda (woda, **gorczyca**, ocet, cukier, sól, przyprawy naturalne)]	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**.], • roszponka 5g, • papryka świeża 60g, • kawa zbożowa z mlekiem 250ml [woda, **mleko** (39,5%), kawa zbożowa inka (1,2%) (zboża 78% (**jęczmień, żyto**), cykoria)].
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2184kcal; Białko ogółem: 111,31g; Tłuszcz: 72,42g; Kw. tł. nas.: 41,17g; Węglowodany ogółem: 291,69g; W tym cukry: 40,58g; Błonnik: 44,02g; Sód: 3073,64mg		
29.09.2026 Dieta podstawowa – dla kobiet w ciąży i w okresie laktacji		
• Zacierka na mleku 300ml [**mleko** (72,7%), woda, mąka **pszenna** (8,7%), **jaja** kurze (4,1%), sól], • chleb graham 40g [mąka **pszenna** graham (56%),	• Zupa owocowa z kostką z kaszy manny 300ml [woda, **mleko** 2%, mieszanka kompotowa mrożona (26,7%), kasza manna **pszenna** (10%), cukier, kisiel owocowy	• 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], • chleb mieszany 57g [mąka **pszenna**, woda, mąka **żytnia**, sól, drożdże, kwas askorbinowy – środek do przetwarzania mąki], • masło 15g (z **mleka**), • wędlina drobiowa – delikatna 40g [filet z kurczaka 90%, woda, skrobia ziemniaczana, błonnik (w tym błonnik pszenny bezglutenowy), koncentrat białka **sojowego**, aromaty (zawierają **soję, seler**), sól, wzmacniacze smaku E621, E635, tłuszcz roślinny rzepakowy, regulator kwasowości: E270, glukoza, przyprawy (**gorczyca**), ekstrakty przypraw, koncentrat białek serwatkowych i kazeinian sodu (zawierają **mleko** łącznie z **laktozą**), maltodekstryna, ocet, substancja konserwująca: E250. Możliwa obecność: **glutenu**, **dwutlenku siarki** i **siarczynów**.], • ogórek świeży 60g, • dżem owocowy 35g [truskawki 40%, cukier, woda, substancja żelująca- pektyny, substancja zagęszczająca – guma guar, regulator kwasowości – kwas cytrynowy], • kawa zbożowa z mlekiem 250ml [woda, **mleko** (39,5%), kawa zbożowa inka (1,2%) (zboża 78% (**jęczmień, żyto**), cykoria)]. **II śniadanie:** • galaretka mleczna 150g [**mleko** 2%, woda, galaretka pomarańczowa (cukier, żelatyna wieprzowa, regulator kwasowości; kwas cytrynowy, aromat, barwnik: kurkumina / annato)]	(skrobia ziemniaczana, skrobia kukurydziana, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, aromat, sól, suszony koncentrat soku wiśniowego 0,1%, barwnik: kwas karminowy), mąka ziemniaczana, cynamon], • Pieczeń rzymska z jajkiem 90g [łopatka wieprzowa b/k, **jaja** kurze (22,9%), karkówka wieprzowa z/k, 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), mięso z piersi kurczaka bez skóry, bułka tarta (mąka **pszenna** (zawiera gluten), woda, sól, drożdże), cebula, olej rzepakowy rafinowany 100%, sól, majeranek, pieprz czarny mielony, papryka słodka mielona], • Sos paprykowy 50ml [woda, papryka mrożona (18%), marchew, **seler** korzeń, **mleko** 2%, mąka **pszenna**, papryka słodka mielona, sól] • Ziemniaki 200g, • Surówka z selera 120g [**seler** korzeń (85,9%), śmietana 12% (śmietanka (z **mleka**), żywe kultury bakterii mlekowych), rodzynki (rodzynki, olej roślinny, substancja konserwująca: E220 (**dwutlenek siarki**), cukier, natka pietruszki, cukier, sól], • woda*. **Podwieczorek:** • biszkopty 30g [mąka **pszenna**, **jaja**, cukier, cukier płynny inwertowany, skrobia ziemniaczana, emulgatory: E471, E475, E477]	• chleb mieszany 57g [mąka **pszenna**, woda, mąka **żytnia**, sól, drożdże, kwas askorbinowy – środek do przetwarzania mąki], • masło 15g (z **mleka**), • twaróg 80g [**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii], • papryka świeża 60g, • roszponka 5g, • kawa zbożowa z mlekiem 250ml [woda, **mleko** (39,5%), kawa zbożowa inka (1,2%) (zboża 78% (**jęczmień, żyto**), cykoria)], • płatki owsiane na mleku 300ml [**mleko** (76,9%), woda, płatki **owsiane** górskie (7,7%), sól].
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2690kcal; Białko ogółem: 121,17g; Tłuszcz: 89,84g; Kw. tł. nas.: 39,08g; Węglowodany ogółem: 358,34g; W tym cukry: 95,74g; Błonnik: 26g; Sód: 211,07mg		
* woda pitna dostępna na oddziałach		

Śniadanie II śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja
30.09.2026 Dieta podstawowa		
• Ryż na mleku 300ml [**mleko** (75,8%), woda, ryż biały długoziarnisty (9,1%), sól], • chleb graham 40g [mąka **pszenna** graham (56%), woda, mąka **pszenna** (14%), sól, drożdże, środek do przetwarzania mąki – kwas L-askorbinowy], • chleb mieszany 57g [mąka **pszenna**, woda, mąka **żytnia**, sól, drożdże, kwas askorbinowy – środek do przetwarzania mąki], • masło 15g (z **mleka**), • wędlina drobiowa – 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**], • cukinia świeża 60g, • banan 200g, • kawa zbożowa z mlekiem 250ml [woda, **mleko** (39,5%), kawa zbożowa inka (1,2%) (zboża 78% (**jęczmień, żyto**), cykoria)].	• Zupa fasolowa 300ml [woda, ziemniaki, marchew, fasola sucha (20%), **seler** korzeń, maślanka (**maślanka** naturalna pasteryzowana, **mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii mlekowych), korpusy z kurczaka, śmietana 18% (śmietanka (z **mleka**), stabilizator: karagen, emulgator: E471), cebula, kiełbasa litewska (mięso wieprzowe (83%), woda, białko **sojowe**, stabilizator: trifosforany, glukoza, przeciw utleniacz: izoskobinian sodu, skrobia ziemniaczana, sól, przyprawy zawierające **gorczycę**, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, ekstrakty roślinne, substancja konserwująca: azotyn sodu, osłonka: jelita wieprzowe), olej rzepakowy rafinowany 100%, natka pietruszki, sól, lubczyk, ziele angielskie, liść laurowy, majeranek], • Filet z morszczuka pieczony 80g [filet z **morszczuka** (57,8%), marchew (28,9%), **seler** korzeń (11,6%)**,** natka pietruszki, sól, kwasek cytrynowy, majeranek], • Sos cytrynowy 50ml [woda, marchew, **seler** korzeń, śmietana 18% (śmietanka (z **mleka**), stabilizator: karagen, emulgator: E471), **mleko** 2%, mąka **pszenna**, kwasek cytrynowy (<1%), sól], • Ziemniaki 200g, • Surówka z dyni 120g [dynia (67,7%), marchew, ogórek kiszony (ogórki, woda, sól, przyprawy), jabłko, pomidor świeży, 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), natka pietruszki, cukier, sól, kwasek cytrynowy], • woda*.	• Chleb graham 40g [mąka **pszenna** graham (56%), woda, mąka **pszenna** (14%), sól, drożdże, środek do przetwarzania mąki – kwas L-askorbinowy], • chleb mieszany 57g [mąka **pszenna**, woda, mąka **żytnia**, sól, drożdże, kwas askorbinowy – środek do przetwarzania mąki], • masło 15g (z **mleka**), • sałatka jarzynowa 180g [marchew, ziemniaki, **seler** korzeń, ogórek kiszony (ogórki, woda sól, przyprawy), **jajo**, majonez (olej rzepakowy, żółtko **jaja** 6%, ocet, musztarda (woda, **gorczyca**, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (sól wapniowo-disodowa EDTA), regulator kwasowości (kwasek cytrynowy), groszek konserwowy (groszek zielony, woda, sól), kukurydza konserwowa (ziarna kukurydzy cukrowej, woda, cukier, sól), musztarda (woda, **gorczyca**, ocet spirytusowy, cukier, sól, przyprawy naturalne, barwnik: ryboflawiny), sól], • kefir naturalny 200g [**mleko**, białka **mleka**, kultury bakterii (Lactococcus lactis, Leuconostoc, Lactobacillus, mikroflora ziarna kefirowego), drożdże kefirowe], • kawa zbożowa z mlekiem 250ml [woda, **mleko** (39,5%), kawa zbożowa inka (1,2%) (zboża 78% (**jęczmień, żyto**), cykoria)].
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2559kcal; Białko ogółem: 108,21g; Tłuszcz: 91,21g; Kw. tł. nas.: 33,86g; Węglowodany ogółem: 347,40g; W tym cukry: 96,92g; Błonnik: 45,82g; Sód: 3496,68mg		
30.09.2026 Dieta łatwostrawna		
• Ryż na mleku 300ml [**mleko**	• Zupa jarzynowa 300ml [woda,	• Chleb pszenny 72g [mąka

(75,8%), woda, ryż biały długoziarnisty (9,1%), sól], • chleb pszenny 72g [mąka **pszenna** (77%), woda, margaryna [oleje, tłuszcze roślinne, woda, emulgatory: E471, lecytyna rzepakowa; sól, substancje konserwujące: E202, E200; aromat, barwniki: E160b; substancje wzbogacające – witaminy A, D, E], cukier, drożdże, sól, mąka **żytnia** (1%), kwas L-askorbinowy – środek do przetwarzania mąki], • masło 15g (z **mleka**), • wędlina drobiowa – krakowska 40g [mięso drobiowe z fileta z kurczaka 88%, woda, białko kolagenowe wieprzowe, błonnik **sojowy**, regulatory kwasowości: E331, E262, sól, wzmacniacz smaku: E621, przeciwutleniacze: E316, E300, glukoza, przyprawy, ekstrakty przypraw, substancja zagęszczająca: E407a, aromat dymu wędzarniczego, substancja konserwująca: E250. Możliwa obecność: **selera**, **gorczycy**, **mleka** łącznie z **laktozą**, **dwutlenku siarki** i **siarczynów**], • pasta z jaja 30g **[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], • sałata 5g, • kawa zbożowa z mlekiem 250ml [woda, **mleko** (39,5%), kawa zbożowa inka (1,2%) (zboża 78% (**jęczmień, żyto**), cykoria)].	ziemniaki, marchew, **mleko** 2%, **seler** korzeń, brokuł mrożony, kalafior mrożony, korpusy z kurczaka, mąka **pszenna**, natka pietruszki, sól, lubczyk, ziele angielskie, liść laurowy], • Rolada ziemniaczana z nadzieniem twarogowym 250g [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], • Sos owocowy 100ml [owoce mrożone (60%), śmietana zakwaszana 12% (z **mleka**), cukier], • woda*.	**pszenna** (77%), woda, margaryna [oleje, tłuszcze roślinne, woda, emulgatory: E471, lecytyna rzepakowa; sól, substancje konserwujące: E202, E200; aromat, barwniki: E160b; substancje wzbogacające – witaminy A, D, E], cukier, drożdże, sól, mąka **żytnia** (1%), kwas L-askorbinowy – środek do przetwarzania mąki], • masło 15g (z **mleka**), • galaretka drobiowa z warzywami 130g [rosół (woda, korpusy drobiowe, marchew, **seler** korzeń, pietruszka naciowa), udziec z kurczaka (31%), marchew, **seler** korzeń, brokuł mrożony, żelatyna spożywcza wieprzowa, pietruszka natka, ziele angielskie, liść laurowy, kwasek cytrynowy, sól], • kefir naturalny 200g [**mleko**, białka **mleka**, kultury bakterii (Lactococcus lactis, Leuconostoc, Lactobacillus, mikroflora ziarna kefirowego), drożdże kefirowe], • kawa zbożowa z mlekiem 250ml [woda, **mleko** (39,5%), kawa zbożowa inka (1,2%) (zboża 78% (**jęczmień, żyto**), cykoria)].
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2471kcal; Białko ogółem: 121,55g; Tłuszcz: 77,46g; Kw. tł. nas.: 39,44g; Węglowodany ogółem: 333,60g; W tym cukry: 78g; Błonnik: 27,89g; Sód: 2806,21mg		
30.09.2026 Dieta łatwostrawna – dzieci		
• Ryż na mleku 300ml [**mleko** (75,8%), woda, ryż biały długoziarnisty (9,1%), sól], • chleb pszenny 72g [mąka **pszenna** (77%), woda, margaryna [oleje, tłuszcze roślinne, woda, emulgatory: E471, lecytyna rzepakowa; sól, substancje	• 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], • Rolada ziemniaczana z	• Chleb pszenny 72g [mąka **pszenna** (77%), woda, margaryna [oleje, tłuszcze roślinne, woda, emulgatory: E471, lecytyna rzepakowa; sól, substancje konserwujące: E202, E200; aromat, barwniki: E160b; substancje wzbogacające – witaminy A, D, E], cukier, drożdże, sól,

konserwujące: E202, E200; aromat, barwniki: E160b; substancje wzbogacające – witaminy A, D, E], cukier, drożdże, sól, mąka **żytnia** (1%), kwas L-askorbinowy – środek do przetwarzania mąki], • masło 15g (z **mleka**), • 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**], • pasta z jaja 30g **[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], • sałata 5g • herbata czarna 250ml. **II śniadanie:** • jabłko pieczone 200g	nadzieniem twarogowym 250g [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], • Sos owocowy 100ml [owoce mrożone (60%), śmietana zakwaszana 12% (z **mleka**), cukier], • woda*. **Podwieczorek:** • budyń śmietankowy z musem owocowym 150g **[mleko** 2%, budyń śmietankowy (skrobia ziemniaczana, skrobia kukurydziana, aromat, śmietanka w proszku 0,1% z **mleka** krowiego (zawiera laktozę) barwnik: kurkumina), dżem truskawkowy (truskawki 40%, cukier, woda, substancja żelująca: pektyny, substancja zagęszczająca: guma guar, regulator kwasowości: kwas cytrynowy) (5,5%), cukier]	mąka **żytnia** (1%), kwas L-askorbinowy – środek do przetwarzania mąki], • masło 15g (z **mleka**), • galaretka drobiowa z warzywami 130g [rosół (woda, korpusy drobiowe, marchew, **seler** korzeń, pietruszka naciowa), udziec z kurczaka (31%), marchew, **seler** korzeń, brokuł mrożony, żelatyna spożywcza wieprzowa, pietruszka natka, ziele angielskie, liść laurowy, kwasek cytrynowy, sól], • jogurt naturalny 150g [**mleko**, białka **mleka**, żywe kultury bakterii jogurtowych], • herbata czarna 250ml.
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2828kcal; Białko ogółem: 132,03g; Tłuszcz: 82,82g; Kw. tł. nas.: 41,96g; Węglowodany ogółem: 403,34g; W tym cukry: 120,64g; Błonnik: 31,96g; Sód: 2947,91mg		
30.09.2026 Dieta niskotłuszczowa		
• Ryż na mleku 300ml [**mleko** (75,8%), woda, ryż biały długoziarnisty (9,1%), sól], • chleb pszenny 72g [mąka **pszenna** (77%), woda, margaryna [oleje, tłuszcze roślinne, woda, emulgatory: E471, lecytyna rzepakowa; sól, substancje konserwujące: E202, E200; aromat, barwniki: E160b; substancje wzbogacające – witaminy A, D, E], cukier, drożdże, sól, mąka **żytnia** (1%), kwas L-askorbinowy – środek do przetwarzania mąki], • masło 10g (z **mleka**),	• 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], • Rolada ziemniaczana z nadzieniem twarogowym 250g [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	• Chleb pszenny 72g [mąka **pszenna** (77%), woda, margaryna [oleje, tłuszcze roślinne, woda, emulgatory: E471, lecytyna rzepakowa; sól, substancje konserwujące: E202, E200; aromat, barwniki: E160b; substancje wzbogacające – witaminy A, D, E], cukier, drożdże, sól, mąka **żytnia** (1%), kwas L-askorbinowy – środek do przetwarzania mąki], • masło 10g (z **mleka**), • galaretka drobiowa z warzywami 130g [rosół (woda, korpusy drobiowe, marchew, **seler** korzeń, pietruszka

• 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**], • pasta z jaja 30g **[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], • sałata 5g, • kawa zbożowa z mlekiem 250ml [woda, **mleko** (39,5%), kawa zbożowa inka (1,2%) (zboża 78% (**jęczmień, żyto**), cykoria)].	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], • Sos owocowy 100ml [owoce mrożone (60%), śmietana zakwaszana 12% (z **mleka**), cukier], • woda*.	naciowa), udziec z kurczaka (31%), marchew, **seler** korzeń, brokuł mrożony, żelatyna spożywcza wieprzowa, pietruszka natka, ziele angielskie, liść laurowy, kwasek cytrynowy, sól], • kefir naturalny 200g [**mleko**, białka **mleka**, kultury bakterii (Lactococcus lactis, Leuconostoc, Lactobacillus, mikroflora ziarna kefirowego), drożdże kefirowe], • kawa zbożowa z mlekiem 250ml [woda, **mleko** (39,5%), kawa zbożowa inka (1,2%) (zboża 78% (**jęczmień, żyto**), cykoria)].
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2628kcal; Białko ogółem: 131,98g; Tłuszcz: 74,41g; Kw. tł. nas.: 36,99g; Węglowodany ogółem: 369,44g; W tym cukry: 90,25g; Błonnik: 28,61g; Sód: 2921,61mg		
30.09.2026 Dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych		
• Ryż na mleku 300ml [**mleko** (75,8%), woda, ryż biały długoziarnisty (9,1%), sól], • chleb mieszany 57g [mąka **pszenna**, woda, mąka **żytnia**, sól, drożdże, kwas askorbinowy – środek do przetwarzania mąki], • chleb graham 40g [mąka **pszenna** graham (56%), woda, mąka **pszenna** (14%), sól, drożdże, środek do przetwarzania mąki – kwas L-askorbinowy], • masło 10g (z **mleka**), • wędlina drobiowa – krakowska 40g [mięso drobiowe z fileta z kurczaka 88%, woda, białko kolagenowe wieprzowe, błonnik **sojowy**, regulatory kwasowości: E331, E262, sól, wzmacniacz smaku: E621, przeciwutleniacze: E316, E300, glukoza, przyprawy, ekstrakty	• Zupa jarzynowa 300ml [woda, ziemniaki, marchew, **mleko** 2%, **seler** korzeń, brokuł mrożony, kalafior mrożony, korpusy z kurczaka, mąka **pszenna**, natka pietruszki, sól, lubczyk, ziele angielskie, liść laurowy], • Rolada ziemniaczana z nadzieniem twarogowym 250g [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	• Chleb mieszany 57g [mąka **pszenna**, woda, mąka **żytnia**, sól, drożdże, kwas askorbinowy – środek do przetwarzania mąki], • chleb graham 40g [mąka **pszenna** graham (56%), woda, mąka **pszenna** (14%), sól, drożdże, środek do przetwarzania mąki – kwas L-askorbinowy], • masło 10g (z **mleka**), • galaretka drobiowa z warzywami 130g [rosół (woda, korpusy drobiowe, marchew, **seler** korzeń, pietruszka naciowa), udziec z kurczaka (31%), marchew, **seler** korzeń, brokuł mrożony, żelatyna spożywcza wieprzowa, pietruszka natka, ziele angielskie, liść laurowy, kwasek cytrynowy, sól], • kefir naturalny 200g [**mleko**, białka **mleka**, kultury bakterii (Lactococcus lactis,

przypraw, substancja zagęszczająca: E407a, aromat dymu wędzarniczego, substancja konserwująca: E250. Możliwa obecność: **selera**, **gorczycy**, **mleka** łącznie z **laktozą**, **dwutlenku siarki** i **siarczynów**], • pasta z jaja 30g **[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], • cukinia świeża 60g, • kawa zbożowa z mlekiem 250ml [woda, **mleko** (39,5%), kawa zbożowa inka (1,2%) (zboża 78% (**jęczmień, żyto**), cykoria)].	(cukier, aromat, ekstrakt z wanilii), sól], • Sos owocowy 100ml [owoce mrożone (60%), śmietana zakwaszana 12% (z **mleka**), cukier], • woda*.	Leuconostoc, Lactobacillus, mikroflora ziarna kefirowego), drożdże kefirowe], • kawa zbożowa z mlekiem 250ml [woda, **mleko** (39,5%), kawa zbożowa inka (1,2%) (zboża 78% (**jęczmień, żyto**), cykoria)].
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2559kcal; Białko ogółem: 123,95g; Tłuszcz: 79,88g; Kw. tł. nas.: 33,77g; Węglowodany ogółem: 347,29g; W tym cukry: 78,2g; Błonnik: 28,90g; Sód: 2470,87mg		
30.09.2026 Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów		
• Chleb graham 80g [mąka **pszenna** graham (56%), woda, mąka **pszenna** (14%), sól, drożdże, środek do przetwarzania mąki – kwas L-askorbinowy], • chleb mieszany 28g [mąka **pszenna**, woda, mąka **żytnia**, sól, drożdże, kwas askorbinowy – środek do przetwarzania mąki], • masło 10g (z **mleka**), • wędlina drobiowa – krakowska 50g [mięso drobiowe z fileta z kurczaka 88%, woda, białko kolagenowe wieprzowe, błonnik **sojowy**, regulatory kwasowości: E331, E262, sól, wzmacniacz smaku: E621, przeciwutleniacze: E316, E300, glukoza, przyprawy, ekstrakty przypraw, substancja zagęszczająca: E407a, aromat dymu wędzarniczego, substancja konserwująca: E250. Możliwa obecność: **selera**, **gorczycy**, **mleka** łącznie z **laktozą**, **dwutlenku siarki** i **siarczynów**], • pasta z jaja 30g **[jajo** kurze (75%), marchew, 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], • Rolada ziemniaczana z nadzieniem twarogowym 250g [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 waniliowy (cukier, aromat, ekstrakt z wanilii), sól], • Sos owocowy 100ml [owoce mrożone (60%), śmietana zakwaszana 12% (z **mleka**), cukier], • woda*. **Podwieczorek:** • Chleb graham 40g [mąka	• Chleb graham 80g [mąka **pszenna** graham (56%), woda, mąka **pszenna** (14%), sól, drożdże, środek do przetwarzania mąki – kwas L-askorbinowy], • chleb mieszany 28g [mąka **pszenna**, woda, mąka **żytnia**, sól, drożdże, kwas askorbinowy – środek do przetwarzania mąki], • masło 10g (z **mleka**), • galaretka drobiowa z warzywami 130g [rosół (woda, korpusy drobiowe, marchew, **seler** korzeń, pietruszka naciowa), udziec z kurczaka (31%), marchew, **seler** korzeń, brokuł mrożony, żelatyna spożywcza wieprzowa, pietruszka natka, ziele angielskie, liść laurowy, kwasek cytrynowy, sól], • kefir naturalny 200g [**mleko**, białka **mleka**, kultury bakterii (Lactococcus lactis, Leuconostoc, Lactobacillus, mikroflora ziarna kefirowego), drożdże kefirowe], • kawa zbożowa z mlekiem 250ml [woda, **mleko** (39,5%), kawa zbożowa inka (1,2%) (zboża 78% (**jęczmień, żyto**), cykoria)].

przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (sól wapniowo-disodowa EDTA), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), pietruszka natka, sól], • cukinia świeża 60g, • kawa zbożowa z mlekiem 250ml [woda, **mleko** (39,5%), kawa zbożowa inka (1,2%) (zboża 78% (**jęczmień, żyto**), cykoria)]. **II śniadanie:** • Chleb graham 40g [mąka **pszenna** graham (56%), woda, mąka **pszenna** (14%), sól, drożdże, środek do przetwarzania mąki – kwas L-askorbinowy], • masło 5g (z **mleka**), • pomidor z cebulą i sosem ziołowym 120g [pomidor (88,9%), cebula (7,4%), olej rzepakowy rafinowany 100%, natka pietruszki, sól]	**pszenna** graham (56%), woda, mąka **pszenna** (14%), sól, drożdże, środek do przetwarzania mąki – kwas L-askorbinowy], • masło 5g (z **mleka**), • surówka z dyni 120g [dynia (67,7%), marchew, ogórek kiszony (ogórki, woda, sól, przyprawy), jabłko, pomidor świeży, 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), natka pietruszki, cukier, sól, kwasek cytrynowy]	
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2823kcal; Białko ogółem: 127,87g; Tłuszcz: 91,69g; Kw. tł. nas.: 38,38g; Węglowodany ogółem: 391,51g; W tym cukry: 83,28g; Błonnik: 47,27g; Sód: 3486,27mg		
30.09.2026 Dieta podstawowa – dla kobiet w ciąży i w okresie laktacji		
• Ryż na mleku 300ml [**mleko** (75,8%), woda, ryż biały długoziarnisty (9,1%), sól], • chleb graham 40g [mąka **pszenna** graham (56%), woda, mąka **pszenna** (14%), sól, drożdże, środek do przetwarzania mąki – kwas L-askorbinowy], • chleb mieszany 57g [mąka **pszenna**, woda, mąka **żytnia**, sól, drożdże, kwas askorbinowy – środek do przetwarzania mąki], • masło 15g (z **mleka**), • 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**], • cukinia świeża 60g, • banan 200g,	• Zupa fasolowa 300ml [woda, ziemniaki, marchew, fasola sucha (20%), **seler** korzeń, maślanka (**maślanka** naturalna pasteryzowana, **mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii mlekowych), korpusy z kurczaka, śmietana 18% (śmietanka (z **mleka**), stabilizator: karagen, emulgator: E471), cebula, kiełbasa litewska (mięso wieprzowe (83%), woda, białko **sojowe**, stabilizator: trifosforany, glukoza, przeciw utleniacz: izoskobinian sodu, skrobia ziemniaczana, sól, przyprawy zawierające **gorczycę**, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, ekstrakty roślinne, substancja konserwująca: azotyn sodu, osłonka: jelita wieprzowe), olej rzepakowy rafinowany 100%, natka pietruszki, sól, lubczyk, ziele angielskie, liść laurowy, majeranek], • Filet z morszczuka pieczony 80g [filet z **morszczuka** (57,8%), marchew (28,9%), **seler** korzeń (11,6%)**,** natka pietruszki, sól, kwasek	• Chleb graham 40g [mąka **pszenna** graham (56%), woda, mąka **pszenna** (14%), sól, drożdże, środek do przetwarzania mąki – kwas L-askorbinowy], • chleb mieszany 57g [mąka **pszenna**, woda, mąka **żytnia**, sól, drożdże, kwas askorbinowy – środek do przetwarzania mąki], • masło 15g (z **mleka**), • sałatka jarzynowa 180g [marchew, ziemniaki, **seler** korzeń, ogórek kiszony (ogórki, woda sól, przyprawy), **jajo**, majonez (olej rzepakowy, żółtko **jaja** 6%, ocet, musztarda (woda, **gorczyca**, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (sól wapniowo-disodowa EDTA), regulator kwasowości (kwasek cytrynowy), groszek konserwowy (groszek zielony, woda, sól), kukurydza konserwowa (ziarna kukurydzy cukrowej, woda, cukier, sól), musztarda (woda, **gorczyca**, ocet spirytusowy, cukier, sól, przyprawy naturalne, barwnik: ryboflawiny), sól], • kefir naturalny 200g [**mleko**, białka **mleka**, kultury bakterii (Lactococcus lactis,

• kawa zbożowa z mlekiem 250ml [woda, **mleko** (39,5%), kawa zbożowa inka (1,2%) (zboża 78% (**jęczmień, żyto**), cykoria)]. **II śniadanie:** • Chleb graham 40g [mąka **pszenna** graham (56%), woda, mąka **pszenna** (14%), sól, drożdże, środek do przetwarzania mąki – kwas L-askorbinowy], • masło 5g (z **mleka**), • pomidor z cebulą 120g [pomidor (88,9%), cebula (7,4%), olej rzepakowy rafinowany 100%, natka pietruszki, sól]	cytrynowy, majeranek], • Sos cytrynowy 50ml [woda, marchew, **seler** korzeń, śmietana 18% (śmietanka (z **mleka**), stabilizator: karagen, emulgator: E471), **mleko** 2%, mąka **pszenna**, kwasek cytrynowy (<1%), sól], • Ziemniaki 200g, • Surówka z dyni 120g [dynia (67,7%), marchew, ogórek kiszony (ogórki, woda, sól, przyprawy), jabłko, pomidor świeży, 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), natka pietruszki, cukier, sól, kwasek cytrynowy], • woda*. **Podwieczorek:** • budyń śmietankowy z musem owocowym 150g **[mleko** 2%, budyń śmietankowy (skrobia ziemniaczana, skrobia kukurydziana, aromat, śmietanka w proszku 0,1% z **mleka** krowiego (zawiera laktozę) barwnik: kurkumina), dżem truskawkowy (truskawki 40%, cukier, woda, substancja żelująca: pektyny, substancja zagęszczająca: guma guar, regulator kwasowości: kwas cytrynowy) (5,5%), cukier]	Leuconostoc, Lactobacillus, mikroflora ziarna kefirowego), drożdże kefirowe], • kawa zbożowa z mlekiem 250ml [woda, **mleko** (39,5%), kawa zbożowa inka (1,2%) (zboża 78% (**jęczmień, żyto**), cykoria)], • kasza jaglana na mleku 300ml **[mleko** (78,1%), woda, kasza jaglana (6,2%) sól].
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 3072kcal; Białko ogółem: 129,43g; Tłuszcz: 108,30g; Kw. tł. nas.: 41,91g; Węglowodany ogółem: 418,84g; W tym cukry: 129,31g; Błonnik: 51,25g; Sód: 4254,09mg		
* woda pitna dostępna na oddziałach		

Śniadanie II śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja
01.10.2026 Dieta podstawowa		
• Kasza manna na mleku 300ml [**mleko** (78,1%), woda, kasza manna **pszenna** (6,3%), sól], • chleb graham 40g [mąka	• Zupa z cukinii 300ml [woda, cukinia (47,7%), ziemniaki, marchew, **mleko** 2%, **seler** korzeń, korpusy z kurczaka, śmietana 18% (śmietanka (z	• Chleb graham 40g [mąka **pszenna** graham (56%), woda, mąka **pszenna** (14%), sól, drożdże, środek do przetwarzania mąki – kwas L-

pszenna graham (56%), woda, mąka **pszenna** (14%), sól, drożdże, środek do przetwarzania mąki – kwas L-askorbinowy], • chleb mieszany 57g [mąka **pszenna**, woda, mąka **żytnia**, sól, drożdże, kwas askorbinowy – środek do przetwarzania mąki], • masło 15g (z **mleka**), • twaróg 80g [**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii], • pomidor 60g, • roszponka 5g, • kawa zbożowa z mlekiem 250ml [woda, **mleko** (39,5%), kawa zbożowa inka (1,2%) (zboża 78% (**jęczmień, żyto**), cykoria)].	**mleka**), stabilizator: karagen, emulgator: E471), mąka **pszenna**, natka pietruszki, sól, lubczyk, ziele angielskie, liść laurowy], • Makaron z sosem bolońskim 350g [makaron (mąka **pszenna** makaronowa) (19,6%), 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], • Surówka jarzynowa 120g [kapusta biała (78,4%), marchew (13%), majonez (olej rzepakowy, żółtko **jaja** 6%, ocet, musztarda (woda, **gorczyca**, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (sól wapniowo-disodowa EDTA), regulator kwasowości (kw. cytrynowy), olej rzepakowy rafinowany 100%, natka pietruszki, cukier, sól, kwasek cytrynowy], • woda*.	askorbinowy], • chleb mieszany 57g [mąka **pszenna**, woda, mąka **żytnia**, sól, drożdże, kwas askorbinowy – środek do przetwarzania mąki], • masło 15g (z **mleka**), • wędlina drobiowa – udko z kurczaka 40g [udko z kurczaka ze skórą 65%, woda, żelatyna wieprzowa, maltodekstryna, regulator kwasowości: E331, E500, przeciwutleniacz: E301, E300, E316, wzmacniacz smaku: E621, sól, hydrolizat białka **sojowego**, skrobia, aromaty, przyprawy (pieprz, papryka, czosnek, ziele angielskie, kwiat muszkatu, imbir, kolendra), tkanka łączna drobiowa z kurczaka, ekstrakty przypraw, substancja konserwująca: E250. Możliwa obecność: **glutenu**, **selera**, **gorczycy**, **mleka** łącznie z **laktozą**, **dwutlenku siarki** i **siarczynów**], • ser żółty 20g [**mleko**, sól, stabilizator – chlorek wapnia, kultury bakterii], • ogórek świeży 60g, • kawa zbożowa z mlekiem 250ml [woda, **mleko** (39,5%), kawa zbożowa inka (1,2%) (zboża 78% (**jęczmień, żyto**), cykoria)].
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2214kcal; Białko ogółem: 107,69g; Tłuszcz: 91,22g; Kw. tł. nas.: 36,30g; Węglowodany ogółem: 253,16g; W tym cukry: 53,41g; Błonnik: 24,47g; Sód: 2203,46mg		
01.10.2026 Dieta łatwostrawna		
• Kasza manna na mleku 300ml [**mleko** (78,1%), woda, kasza manna **pszenna** (6,3%), sól], • chleb pszenny 72g [mąka **pszenna** (77%), woda, margaryna [oleje, tłuszcze roślinne, woda, emulgatory: E471, lecytyna rzepakowa; sól, substancje konserwujące: E202, E200; aromat, barwniki: E160b; substancje wzbogacające – witaminy A, D, E], cukier, drożdże, sól, mąka **żytnia** (1%), kwas L-askorbinowy – środek do przetwarzania mąki], • masło 15g (z **mleka**), • wędlina drobiowa – udko z kurczaka 40g [udko z kurczaka ze skórą 65%, woda, żelatyna wieprzowa, maltodekstryna, regulator kwasowości: E331, E500,	• Zupa z cukinii 300ml [woda, cukinia (47,7%), ziemniaki, marchew, **mleko** 2%, **seler** korzeń, korpusy z kurczaka, śmietana 18% (śmietanka (z **mleka**), stabilizator: karagen, emulgator: E471), mąka **pszenna**, natka pietruszki, sól, lubczyk, ziele angielskie, liść laurowy], • Budyń drobiowy z ryżem gotowany 100g [mięso z piersi kurczaka bez skóry (58,3%), ryż biały (16,6%), **jaja** kurze, chleb pszenny (mąka **pszenna** (77%), woda, margaryna (oleje, tłuszcze roślinne, woda, emulgatory: E471, lecytyna rzepakowa; sól, substancje konserwujące: E202, E200; aromat, barwniki: E160b; substancje wzbogacające – witaminy A, D, E], cukier, drożdże, sól, mąka **żytnia** (1%), kwas L-	• Chleb pszenny 72g [mąka **pszenna** (77%), woda, margaryna [oleje, tłuszcze roślinne, woda, emulgatory: E471, lecytyna rzepakowa; sól, substancje konserwujące: E202, E200; aromat, barwniki: E160b; substancje wzbogacające – witaminy A, D, E], cukier, drożdże, sól, mąka **żytnia** (1%), kwas L-askorbinowy – środek do przetwarzania mąki], • masło 15g (z **mleka**), • **jajo** gotowane 1 szt. • pasta drobiowa 30g [mięso z piersi kurczaka (75%), marchew, rosół (woda, korpusy drobiowe, marchew, **seler**, pietruszka naciowa), natka pietruszki, sól, ziele angielskie, liść laurowy], • pomidor 60g, • kawa zbożowa z mlekiem 250ml [woda, **mleko** (39,5%),

przeciwutleniacz: E301, E300, E316, wzmacniacz smaku: E621, sól, hydrolizat białka **sojowego**, skrobia, aromaty, przyprawy (pieprz, papryka, czosnek, ziele angielskie, kwiat muszkatu, imbir, kolendra), tkanka łączna drobiowa z kurczaka, ekstrakty przypraw, substancja konserwująca: E250. Możliwa obecność: **glutenu**, **selera**, **gorczycy**, **mleka** łącznie z **laktozą**, **dwutlenku siarki** i **siarczynów**], • roszponka 5g, • banan 200g, • kawa zbożowa z mlekiem 250ml [woda, **mleko** (39,5%), kawa zbożowa inka (1,2%) (zboża 78% (**jęczmień, żyto**), cykoria)].	askorbinowy – środek do przetwarzania mąki), natka pietruszki, sól], • Sos śmietanowy 50ml [woda, marchew, **seler** korzeń, śmietana 18% (śmietanka (z **mleka**), stabilizator: karagen, emulgator: E471) (7%), **mleko** 2%, pietruszka natka, mąka **pszenna**, sól], • Ziemniaki 200g, • Buraki puree 120g [buraki (93,2%), masło 82% tłuszczu (z **mleka**), cukier, sól, kwasek cytrynowy], • woda*.	kawa zbożowa inka (1,2%) (zboża 78% (**jęczmień, żyto**), cykoria)].
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2071kcal; Białko ogółem: 101,82g; Tłuszcz: 61,11g; Kw. tł. nas.: 32,39g; Węglowodany ogółem: 291,12g; W tym cukry: 89,41g; Błonnik: 27,82g; Sód: 2931,25mg		
01.10.2026 Dieta łatwostrawna – dzieci		
• Kasza manna na mleku 300ml [**mleko** (78,1%), woda, kasza manna **pszenna** (6,3%), sól], • chleb pszenny 72g [mąka **pszenna** (77%), woda, margaryna [oleje, tłuszcze roślinne, woda, emulgatory: E471, lecytyna rzepakowa; sól, substancje konserwujące: E202, E200; aromat, barwniki: E160b; substancje wzbogacające – witaminy A, D, E], cukier, drożdże, sól, mąka **żytnia** (1%), kwas L-askorbinowy – środek do przetwarzania mąki], • masło 15g (z **mleka**), • wędlina drobiowa – udko z kurczaka 40g [udko z kurczaka ze skórą 65%, woda, żelatyna wieprzowa, maltodekstryna, regulator kwasowości: E331, E500, przeciwutleniacz: E301, E300, E316, wzmacniacz smaku: E621, sól, hydrolizat białka **sojowego**, skrobia, aromaty, przyprawy (pieprz, papryka, czosnek, ziele angielskie, kwiat muszkatu, imbir, kolendra), tkanka łączna drobiowa z kurczaka, ekstrakty przypraw, substancja konserwująca: E250. Możliwa obecność: **glutenu**, **selera**, **gorczycy**, **mleka** łącznie z **laktozą**, **dwutlenku siarki** i **siarczynów**], • roszponka 5g,	• Zupa z cukinii 300ml [woda, cukinia (47,7%), ziemniaki, marchew, **mleko** 2%, **seler** korzeń, korpusy z kurczaka, śmietana 18% (śmietanka (z **mleka**), stabilizator: karagen, emulgator: E471), mąka **pszenna**, natka pietruszki, sól, lubczyk, ziele angielskie, liść laurowy], • Budyń drobiowy z ryżem gotowany 100g [mięso z piersi kurczaka bez skóry (58,3%), ryż biały (16,6%), **jaja** kurze, chleb pszenny (mąka **pszenna** (77%), woda, margaryna (oleje, tłuszcze roślinne, woda, emulgatory: E471, lecytyna rzepakowa; sól, substancje konserwujące: E202, E200; aromat, barwniki: E160b; substancje wzbogacające – witaminy A, D, E], cukier, drożdże, sól, mąka **żytnia** (1%), kwas L-askorbinowy – środek do przetwarzania mąki), natka pietruszki, sól], • Sos śmietanowy 50ml [woda, marchew, **seler** korzeń, śmietana 18% (śmietanka (z **mleka**), stabilizator: karagen, emulgator: E471) (7%), **mleko** 2%, pietruszka natka, mąka **pszenna**, sól], • Ziemniaki 200g, • Buraki puree 120g [buraki (93,2%), masło 82% tłuszczu	• Chleb pszenny 72g [mąka **pszenna** (77%), woda, margaryna [oleje, tłuszcze roślinne, woda, emulgatory: E471, lecytyna rzepakowa; sól, substancje konserwujące: E202, E200; aromat, barwniki: E160b; substancje wzbogacające – witaminy A, D, E], cukier, drożdże, sól, mąka **żytnia** (1%), kwas L-askorbinowy – środek do przetwarzania mąki], • masło 15g (z **mleka**), • **jajo** gotowane 1 szt. • pasta drobiowa 30g [mięso z piersi kurczaka (75%), marchew, rosół (woda, korpusy drobiowe, marchew, **seler**, pietruszka naciowa), natka pietruszki, sól, ziele angielskie, liść laurowy], • pomidor 60g, • herbata czarna 250ml.

• banan 200g, • herbata czarna 250ml. **II śniadanie:** • serek homogenizowany waniliowy 150g **(mleko, śmietanka,** cukier, aromat waniliowy, kultury bakterii mlekowych)	(z **mleka**), cukier, sól, kwasek cytrynowy], • woda*. **Podwieczorek:** • kisiel owocowy 150g [woda, kisiel owocowy (skrobia ziemniaczana, skrobia kukurydziana, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, aromat, sól, suszony koncentrat soku wiśniowego 0,1%, barwnik: kwas karminowy), cukier]	
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2235kcal; Białko ogółem: 106,22g; Tłuszcz: 64,59g; Kw. tł. nas.: 34,96g; Węglowodany ogółem: 320,89g; W tym cukry: 119,28g; Błonnik: 27,06g; Sód: 2905,15mg		
01.10.2026 Dieta niskotłuszczowa		
• Kasza manna na mleku 300ml [**mleko** (78,1%), woda, kasza manna **pszenna** (6,3%), sól], • chleb pszenny 72g [mąka **pszenna** (77%), woda, margaryna [oleje, tłuszcze roślinne, woda, emulgatory: E471, lecytyna rzepakowa; sól, substancje konserwujące: E202, E200; aromat, barwniki: E160b; substancje wzbogacające – witaminy A, D, E], cukier, drożdże, sól, mąka **żytnia** (1%), kwas L-askorbinowy – środek do przetwarzania mąki], • masło 10g (z **mleka**), • wędlina drobiowa – udko z kurczaka 40g [udko z kurczaka ze skórą 65%, woda, żelatyna wieprzowa, maltodekstryna, regulator kwasowości: E331, E500, przeciwutleniacz: E301, E300, E316, wzmacniacz smaku: E621, sól, hydrolizat białka **sojowego**, skrobia, aromaty, przyprawy (pieprz, papryka, czosnek, ziele angielskie, kwiat muszkatu, imbir, kolendra), tkanka łączna drobiowa z kurczaka, ekstrakty przypraw, substancja konserwująca: E250. Możliwa obecność: **glutenu**, **selera**, **gorczycy**, **mleka** łącznie z **laktozą**, **dwutlenku siarki** i **siarczynów**], • roszponka 5g, • banan 200g, • kawa zbożowa z mlekiem 250ml [woda, **mleko** (39,5%), kawa zbożowa inka (1,2%) (zboża 78% (**jęczmień, żyto**), cykoria)].	• Zupa z cukinii 300ml [woda, cukinia (47,7%), ziemniaki, marchew, **mleko** 2%, **seler** korzeń, korpusy z kurczaka, śmietana 18% (śmietanka (z **mleka**), stabilizator: karagen, emulgator: E471), mąka **pszenna**, natka pietruszki, sól, lubczyk, ziele angielskie, liść laurowy], • Budyń drobiowy z ryżem gotowany 100g [mięso z piersi kurczaka bez skóry (58,3%), ryż biały (16,6%), **jaja** kurze, chleb pszenny (mąka **pszenna** (77%), woda, margaryna (oleje, tłuszcze roślinne, woda, emulgatory: E471, lecytyna rzepakowa; sól, substancje konserwujące: E202, E200; aromat, barwniki: E160b; substancje wzbogacające – witaminy A, D, E], cukier, drożdże, sól, mąka **żytnia** (1%), kwas L-askorbinowy – środek do przetwarzania mąki), natka pietruszki, sól], • Sos śmietanowy 50ml [woda, marchew, **seler** korzeń, śmietana 18% (śmietanka (z **mleka**), stabilizator: karagen, emulgator: E471) (7%), **mleko** 2%, pietruszka natka, mąka **pszenna**, sól], • Ziemniaki 200g, • Buraki puree 120g [buraki (93,2%), masło 82% tłuszczu (z **mleka**), cukier, sól, kwasek cytrynowy], • woda*.	• Chleb pszenny 72g [mąka **pszenna** (77%), woda, margaryna [oleje, tłuszcze roślinne, woda, emulgatory: E471, lecytyna rzepakowa; sól, substancje konserwujące: E202, E200; aromat, barwniki: E160b; substancje wzbogacające – witaminy A, D, E], cukier, drożdże, sól, mąka **żytnia** (1%), kwas L-askorbinowy – środek do przetwarzania mąki], • masło 10g (z **mleka**), • **jajo** gotowane 1 szt. • pasta drobiowa 30g [mięso z piersi kurczaka (75%), marchew, rosół (woda, korpusy drobiowe, marchew, **seler**, pietruszka naciowa), natka pietruszki, sól, ziele angielskie, liść laurowy], • pomidor 60g, • kawa zbożowa z mlekiem 250ml [woda, **mleko** (39,5%), kawa zbożowa inka (1,2%) (zboża 78% (**jęczmień, żyto**), cykoria)].
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1997kcal; Białko ogółem: 101,74g; Tłuszcz: 52,85g; Kw. tł. nas.:		

26,91g; Węglowodany ogółem: 291,04g; W tym cukry: 89,35g; Błonnik: 27,82g; Sód: 2930,35mg		
01.10.2026 Dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych		
• Kasza manna na mleku 300ml [**mleko** (78,1%), woda, kasza manna **pszenna** (6,3%), sól], • chleb mieszany 57g [mąka **pszenna**, woda, mąka **żytnia**, sól, drożdże, kwas askorbinowy – środek do przetwarzania mąki], • chleb graham 40g [mąka **pszenna** graham (56%), woda, mąka **pszenna** (14%), sól, drożdże, środek do przetwarzania mąki – kwas L-askorbinowy], • masło 10g (z **mleka**), • wędlina drobiowa – udko z kurczaka 40g [udko z kurczaka ze skórą 65%, woda, żelatyna wieprzowa, maltodekstryna, regulator kwasowości: E331, E500, przeciwutleniacz: E301, E300, E316, wzmacniacz smaku: E621, sól, hydrolizat białka **sojowego**, skrobia, aromaty, przyprawy (pieprz, papryka, czosnek, ziele angielskie, kwiat muszkatu, imbir, kolendra), tkanka łączna drobiowa z kurczaka, ekstrakty przypraw, substancja konserwująca: E250. Możliwa obecność: **glutenu**, **selera**, **gorczycy**, **mleka** łącznie z **laktozą**, **dwutlenku siarki** i **siarczynów**], • ogórek świeży 60g, • banan 200g, • kawa zbożowa z mlekiem 250ml [woda, **mleko** (39,5%), kawa zbożowa inka (1,2%) (zboża 78% (**jęczmień, żyto**), cykoria)].	• Zupa z cukinii 300ml [woda, cukinia (47,7%), ziemniaki, marchew, **mleko** 2%, **seler** korzeń, korpusy z kurczaka, śmietana 18% (śmietanka (z **mleka**), stabilizator: karagen, emulgator: E471), mąka **pszenna**, natka pietruszki, sól, lubczyk, ziele angielskie, liść laurowy], • Budyń drobiowy z ryżem duszony 100g [mięso z piersi kurczaka bez skóry (58,3%), ryż biały (16,6%), **jaja** kurze, chleb pszenny (mąka **pszenna** (77%), woda, margaryna (oleje, tłuszcze roślinne, woda, emulgatory: E471, lecytyna rzepakowa; sól, substancje konserwujące: E202, E200; aromat, barwniki: E160b; substancje wzbogacające – witaminy A, D, E], cukier, drożdże, sól, mąka **żytnia** (1%), kwas L-askorbinowy – środek do przetwarzania mąki), natka pietruszki, sól], • Sos śmietanowy 50ml [woda, marchew, **seler** korzeń, śmietana 18% (śmietanka (z **mleka**), stabilizator: karagen, emulgator: E471) (7%), **mleko** 2%, pietruszka natka, mąka **pszenna**, sól], • Ziemniaki 200g, • Sałatka z buraka 120g [buraki (84,6%), jabłko, olej rzepakowy rafinowany 100%, cukier, sól, kwasek cytrynowy], • woda*.	• Chleb mieszany 57g [mąka **pszenna**, woda, mąka **żytnia**, sól, drożdże, kwas askorbinowy – środek do przetwarzania mąki], • chleb graham 40g [mąka **pszenna** graham (56%), woda, mąka **pszenna** (14%), sól, drożdże, środek do przetwarzania mąki – kwas L-askorbinowy], • masło 10g (z **mleka**), • **jajo** gotowane 1 szt. • pasta z groszku 30g [groszek konserwowy (groszek zielony, woda, sól), cebula, musztarda (woda, **gorczyca**, ocet spirytusowy, cukier, sól, przyprawy naturalne, barwnik: ryboflawiny) (79%), pietruszka natka, olej rzepakowy rafinowany 100%, pieprz czarny mielony, sól] • pomidor 60g, • kawa zbożowa z mlekiem 250ml [woda, **mleko** (39,5%), kawa zbożowa inka (1,2%) (zboża 78% (**jęczmień, żyto**), cykoria)].
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2140kcal; Białko ogółem: 96,69g; Tłuszcz: 64,71g; Kw. tł. nas.: 24,20g; Węglowodany ogółem: 306,78g; W tym cukry: 88,09g; Błonnik: 31,17g; Sód: 2611,90mg		
01.10.2026 Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów		
• Chleb graham 80g [mąka **pszenna** graham (56%), woda, mąka **pszenna** (14%), sól, drożdże, środek do przetwarzania mąki – kwas L-askorbinowy], • chleb mieszany 28g [mąka **pszenna**, woda, mąka **żytnia**, sól, drożdże, kwas askorbinowy – środek do przetwarzania mąki], • masło 10g (z **mleka**), • wędlina drobiowa – udko z kurczaka 50g [udko z kurczaka ze skórą 65%, woda, żelatyna wieprzowa,	• Zupa z cukinii 300ml [woda, cukinia (47,7%), ziemniaki, marchew, **mleko** 2%, **seler** korzeń, korpusy z kurczaka, śmietana 18% (śmietanka (z **mleka**), stabilizator: karagen, emulgator: E471), mąka **pszenna**, natka pietruszki, sól, lubczyk, ziele angielskie, liść laurowy], • Budyń drobiowy z ryżem duszony 100g [mięso z piersi kurczaka bez skóry (58,3%), ryż biały	• Chleb graham 80g [mąka **pszenna** graham (56%), woda, mąka **pszenna** (14%), sól, drożdże, środek do przetwarzania mąki – kwas L-askorbinowy], • chleb mieszany 28g [mąka **pszenna**, woda, mąka **żytnia**, sól, drożdże, kwas askorbinowy – środek do przetwarzania mąki], • masło 10g (z **mleka**), • **jajo** gotowane 1 szt. • pasta z groszku 30g [groszek konserwowy (groszek zielony, woda, sól), cebula, musztarda

maltodekstryna, regulator kwasowości: E331, E500, przeciwutleniacz: E301, E300, E316, wzmacniacz smaku: E621, sól, hydrolizat białka **sojowego**, skrobia, aromaty, przyprawy (pieprz, papryka, czosnek, ziele angielskie, kwiat muszkatu, imbir, kolendra), tkanka łączna drobiowa z kurczaka, ekstrakty przypraw, substancja konserwująca: E250. Możliwa obecność: **glutenu**, **selera**, **gorczycy**, **mleka** łącznie z **laktozą**, **dwutlenku siarki** i **siarczynów**], • ogórek świeży 60g, • banan 200g, • kawa zbożowa z mlekiem 250ml [woda, **mleko** (39,5%), kawa zbożowa inka (1,2%) (zboża 78% (**jęczmień, żyto**), cykoria)]. **II śniadanie:** • Chleb graham 40g [mąka **pszenna** graham (56%), woda, mąka **pszenna** (14%), sól, drożdże, środek do przetwarzania mąki – kwas L-askorbinowy], • masło 5g (z **mleka**), • sałatka z fasolki szparagowej 120g [fasolka szparagowa (67,6%), marchew, ogórek kiszony (ogórki, woda, sól, przyprawy), majonez (olej rzepakowy, żółtko **jaja** 6%, ocet, musztarda (woda, **gorczyca**, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (sól wapniowo-disodowa EDTA), regulator kwasowości (kwasek cytrynowy), natka pietruszki, cukier, sól]	(16,6%), **jaja** kurze, chleb pszenny (mąka **pszenna** (77%), woda, margaryna (oleje, tłuszcze roślinne, woda, emulgatory: E471, lecytyna rzepakowa; sól, substancje konserwujące: E202, E200; aromat, barwniki: E160b; substancje wzbogacające – witaminy A, D, E], cukier, drożdże, sól, mąka **żytnia** (1%), kwas L-askorbinowy – środek do przetwarzania mąki), natka pietruszki, sól], • Sos śmietanowy 50ml [woda, marchew, **seler** korzeń, śmietana 18% (śmietanka (z **mleka**), stabilizator: karagen, emulgator: E471) (7%), **mleko** 2%, pietruszka natka, mąka **pszenna**, sól], • Ziemniaki 200g, • Sałatka z buraka 120g [buraki (84,6%), jabłko, olej rzepakowy rafinowany 100%, cukier, sól, kwasek cytrynowy], • woda*. **Podwieczorek:** • Chleb graham 40g [mąka **pszenna** graham (56%), woda, mąka **pszenna** (14%), sól, drożdże, środek do przetwarzania mąki – kwas L-askorbinowy], • masło 5g (z **mleka**), • surówka z selera 120g [**seler** korzeń (85,9%), śmietana 12% (śmietanka (z **mleka**), żywe kultury bakterii mlekowych), rodzynki (rodzynki, olej roślinny, substancja konserwująca: E220 (**dwutlenek siarki**), cukier, natka pietruszki, cukier, sól]	(woda, **gorczyca**, ocet spirytusowy, cukier, sól, przyprawy naturalne, barwnik: ryboflawiny) (79%), pietruszka natka, olej rzepakowy rafinowany 100%, pieprz czarny mielony, sól] • pomidor 60g, • kawa zbożowa z mlekiem 250ml [woda, **mleko** (39,5%), kawa zbożowa inka (1,2%) (zboża 78% (**jęczmień, żyto**), cykoria)].
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2422kcal; Białko ogółem: 101,43g; Tłuszcz: 74,64g; Kw. tł. nas.: 30,00g; Węglowodany ogółem: 359,27g; W tym cukry: 87,67g; Błonnik: 51,64g; Sód: 3605,24mg		
01.10.2026 Dieta podstawowa – dla kobiet w ciąży i w okresie laktacji		
• Kasza manna na mleku 300ml [**mleko** (78,1%), woda, kasza manna **pszenna** (6,3%), sól], • chleb graham 40g [mąka **pszenna** graham (56%), woda, mąka **pszenna** (14%), sól, drożdże, środek do przetwarzania mąki – kwas L-askorbinowy], • chleb mieszany 57g [mąka **pszenna**, woda, mąka	• Zupa z cukinii 300ml [woda, cukinia (47,7%), ziemniaki, marchew, **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], • Makaron z sosem bolońskim	• Chleb graham 40g [mąka **pszenna** graham (56%), woda, mąka **pszenna** (14%), sól, drożdże, środek do przetwarzania mąki – kwas L-askorbinowy], • chleb mieszany 57g [mąka **pszenna**, woda, mąka **żytnia**, sól, drożdże, kwas askorbinowy – środek do przetwarzania mąki], • masło 15g (z **mleka**),

żytnia, sól, drożdże, kwas askorbinowy – środek do przetwarzania mąki], • masło 15g (z **mleka**), • twaróg 80g [**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii], • pomidor 60g, • roszponka 5g, • kawa zbożowa z mlekiem 250ml [woda, **mleko** (39,5%), kawa zbożowa inka (1,2%) (zboża 78% (**jęczmień, żyto**), cykoria)]. **II śniadanie:** • serek homogenizowany waniliowy 150g **(mleko, śmietanka,** cukier, aromat waniliowy, kultury bakterii mlekowych)	350g [makaron (mąka **pszenna** makaronowa) (19,6%), 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], • Surówka jarzynowa 120g [kapusta biała (78,4%), marchew (13%), majonez (olej rzepakowy, żółtko **jaja** 6%, ocet, musztarda (woda, **gorczyca**, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (sól wapniowo-disodowa EDTA), regulator kwasowości (kw. cytrynowy), olej rzepakowy rafinowany 100%, natka pietruszki, cukier, sól, kwasek cytrynowy], • woda*. **Podwieczorek:** • kisiel owocowy 150g [woda, kisiel owocowy (skrobia ziemniaczana, skrobia kukurydziana, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, aromat, sól, suszony koncentrat soku wiśniowego 0,1%, barwnik: kwas karminowy), cukier]	• 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**], • ser żółty 20g [**mleko**, sól, stabilizator – chlorek wapnia, kultury bakterii], • ogórek świeży 60g, • kawa zbożowa z mlekiem 250ml [woda, **mleko** (39,5%), kawa zbożowa inka (1,2%) (zboża 78% (**jęczmień, żyto**), cykoria)], • płatki owsiane na mleku 300ml [**mleko** (76,9%), woda, płatki **owsiane** górskie (7,7%), sól].
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2724kcal; Białko ogółem: 130,15g; Tłuszcz: 105,52g; Kw. tł. nas.: 44,54g; Węglowodany ogółem: 327,05g; W tym cukry: 105,56g; Błonnik: 29,22g; Sód: 2340,11mg		
* woda pitna dostępna na oddziałach		

Śniadanie II śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja
02.10.2026 Dieta podstawowa		
• Kasza jęczmienna na mleku 300ml [**mleko** (78,1%), woda, kasza **jęczmienna** (6,3%), sól], • chleb graham 40g [mąka **pszenna** graham (56%), woda, mąka **pszenna** (14%), sól, drożdże, środek do przetwarzania mąki – kwas L-askorbinowy], • chleb mieszany 57g [mąka **pszenna**, woda, mąka **żytnia**, sól, drożdże, kwas askorbinowy – środek do przetwarzania mąki], • masło 15g (z **mleka**),	• Zupa z dyni 300ml [woda, dynia (60%), ziemniaki, marchew, **mleko** 2%, **seler** korzeń, pomidor (10%), korpusy z kurczaka, śmietana 18% (śmietanka (z **mleka**), stabilizator: karagen, emulgator: E471), mąka **pszenna**, cukier, natka pietruszki, sól, lubczyk, ziele angielskie, liść laurowy], • Pierogi leniwe z cukrem i cynamonem 250g [ser twarogowy półtłusty (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii) (47,2%), ziemniaki,	• Chleb graham 40g [mąka **pszenna** graham (56%), woda, mąka **pszenna** (14%), sól, drożdże, środek do przetwarzania mąki – kwas L-askorbinowy], • chleb mieszany 57g [mąka **pszenna**, woda, mąka **żytnia**, sól, drożdże, kwas askorbinowy – środek do przetwarzania mąki], • masło 15g (z **mleka**), • paprykarz z morszczuka z warzywami 180g [filet z **morszczuka** (35,1%), marchew, **seler** korzeń, ryż

• pasta z jaja 60g **[jajo** kurze (75%), marchew, majonez (olej rzepakowy, żółtko **jaja** 6%, ocet, musztarda (woda, **gorczyca**, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (sól wapniowo-disodowa EDTA), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), pietruszka natka, sól], • papryka świeża 60g, • sałata 5g, • kawa zbożowa z mlekiem 250ml [woda, **mleko** (39,5%), kawa zbożowa inka (1,2%) (zboża 78% (**jęczmień, żyto**), cykoria)].	mąka **pszenna**, **jajo** kurze, mąka ziemniaczana, cukier, masło 82% tłuszczu (z **mleka**), cynamon, cukier wanilinowy (cukier, aromat, ekstrakt z wanilii), sól], • Jabłko świeże 200g, • woda*.	biały (8,8%), papryka mrożona, fasolka szparagowa mrożona, cebula, koncentrat pomidorowy 30%, olej rzepakowy rafinowany 100%, natka pietruszki, sól], • jogurt naturalny 150g , [**mleko**, białka **mleka**, żywe kultury bakterii jogurtowych], • kawa zbożowa z mlekiem 250ml [woda, **mleko** (39,5%), kawa zbożowa inka (1,2%) (zboża 78% (**jęczmień, żyto**), cykoria)].
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2494kcal; Białko ogółem: 116,35g; Tłuszcz: 89,97g; Kw. tł. nas.: 37,50g; Węglowodany ogółem: 320,24g; W tym cukry: 94,58g; Błonnik: 33,96g; Sód: 1970,99mg		
02.10.2026 Dieta łatwostrawna		
• Kasza jęczmienna na mleku 300ml [**mleko** (78,1%), woda, kasza **jęczmienna** (6,3%), sól], • chleb pszenny 72g [mąka **pszenna** (77%), woda, margaryna [oleje, tłuszcze roślinne, woda, emulgatory: E471, lecytyna rzepakowa; sól, substancje konserwujące: E202, E200; aromat, barwniki: E160b; substancje wzbogacające – witaminy A, D, E], cukier, drożdże, sól, mąka **żytnia** (1%), kwas L-askorbinowy – środek do przetwarzania mąki], • masło 15g (z **mleka**), • twaróg 80g [**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii], • sałata 5g, • pomidor 60g, • kawa zbożowa z mlekiem 250ml [woda, **mleko** (39,5%), kawa zbożowa inka (1,2%) (zboża 78% (**jęczmień, żyto**), cykoria)].	• Zupa z dyni 300ml [woda, dynia (60%), ziemniaki, marchew, **mleko** 2%, **seler** korzeń, pomidor (10%), korpusy z kurczaka, śmietana 18% (śmietanka (z **mleka**), stabilizator: karagen, emulgator: E471), mąka **pszenna**, cukier, natka pietruszki, sól, lubczyk, ziele angielskie, liść laurowy], • Pulpet z morszczuka ze szpinakiem gotowany 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], • Sos cytrynowy 50ml [woda, marchew, **seler** korzeń, śmietana 18% (śmietanka (z **mleka**), stabilizator: karagen, emulgator: E471), **mleko** 2%, mąka **pszenna**, kwasek cytrynowy (<1%), sól], • Ziemniaki 200g, • Seler gotowany 120g **[seler** (95,2%), masło (z **mleka**), cukier], • woda*.	• Chleb pszenny 72g [mąka **pszenna** (77%), woda, margaryna [oleje, tłuszcze roślinne, woda, emulgatory: E471, lecytyna rzepakowa; sól, substancje konserwujące: E202, E200; aromat, barwniki: E160b; substancje wzbogacające – witaminy A, D, E], cukier, drożdże, sól, mąka **żytnia** (1%), kwas L-askorbinowy – środek do przetwarzania mąki], • masło 15g (z **mleka**), • sałatka jarzynowa 180g [marchew, ziemniaki, **seler** korzeń, brokuły mrożone, **jajo**, majonez (olej rzepakowy, żółtko **jaja** 6%, ocet, musztarda (woda, **gorczyca**, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (sól wapniowo-disodowa EDTA), regulator kwasowości (kwasek cytrynowy), jogurt naturalny (**mleko**, białka **mleka**, żywe kultury bakterii jogurtowych), sól], • jogurt naturalny 150g [**mleko**, białka **mleka**, żywe kultury bakterii jogurtowych], • kawa zbożowa z mlekiem 250ml [woda, **mleko** (39,5%), kawa zbożowa inka (1,2%) (zboża 78% (**jęczmień, żyto**), cykoria)].
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2074kcal; Białko ogółem: 98,55g; Tłuszcz: 74,37g; Kw. tł. nas.: 36,58g; Węglowodany ogółem: 270,40g; W tym cukry: 68,97g; Błonnik: 38,70g; Sód: 3274,61mg		

<table>
<tr><th colspan="3">02.10.2026 Dieta łatwostrawna – dzieci</th></tr>
<tr>
<td>

Kasza jęczmienna na mleku 300ml [mleko (78,1%), woda, kasza jęczmienna (6,3%), sól],
chleb pszenny 72g [mąka pszenna (77%), woda, margaryna [oleje, tłuszcze roślinne, woda, emulgatory: E471, lecytyna rzepakowa; sól, substancje konserwujące: E202, E200; aromat, barwniki: E160b; substancje wzbogacające – witaminy A, D, E], cukier, drożdże, sól, mąka żytnia (1%), kwas L-askorbinowy – środek do przetwarzania mąki],
masło 15g (z mleka),
twaróg 80g [mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii],
sałata 5g,
pomidor 60g,
herbata czarna 250ml.

II śniadanie:

galaretka owocowa 150g [woda, galaretka pomarańczowa (cukier, żelatyna wieprzowa, regulator kwasowości; kwas cytrynowy, aromat, barwnik: kurkumina / annato)]

</td>
<td>

Zupa z dyni 300ml [woda, dynia (60%), ziemniaki, marchew, mleko 2%, seler korzeń, pomidor (10%), korpusy z kurczaka, śmietana 18% (śmietanka (z mleka), stabilizator: karagen, emulgator: E471), mąka pszenna, cukier, natka pietruszki, sól, lubczyk, ziele angielskie, liść laurowy],
Pulpet z morszczuka ze szpinakiem gotowany 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],
Sos cytrynowy 50ml [woda, marchew, seler korzeń, śmietana 18% (śmietanka (z mleka), stabilizator: karagen, emulgator: E471), mleko 2%, mąka pszenna, kwasek cytrynowy (<1%), sól],
Ziemniaki 200g,
Seler gotowany 120g [seler (95,2%), masło (z mleka), cukier],
woda*.

Podwieczorek:

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

</td>
<td>

Chleb pszenny 72g [mąka pszenna (77%), woda, margaryna [oleje, tłuszcze roślinne, woda, emulgatory: E471, lecytyna rzepakowa; sól, substancje konserwujące: E202, E200; aromat, barwniki: E160b; substancje wzbogacające – witaminy A, D, E], cukier, drożdże, sól, mąka żytnia (1%), kwas L-askorbinowy – środek do przetwarzania mąki],
masło 15g (z mleka),
sałatka jarzynowa 180g [marchew, ziemniaki, seler korzeń, brokuły mrożone, jajo, majonez (olej rzepakowy, żółtko jaja 6%, ocet, musztarda (woda, gorczyca, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (sól wapniowo-disodowa EDTA), regulator kwasowości (kwasek cytrynowy), jogurt naturalny (mleko, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych), sól],
jogurt naturalny 150g [mleko, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych],
herbata czarna 250ml.

</td>
</tr>
<tr><td colspan="3">Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2175kcal; Białko ogółem: 99,79g; Tłuszcz: 73,66g; Kw. tł. nas.: 35,99g; Węglowodany ogółem: 296,33g; W tym cukry: 74,91g; Błonnik: 39g; Sód: 3302,16mg</td></tr>
<tr><th colspan="3">02.10.2026 Dieta niskotłuszczowa</th></tr>
<tr>
<td>

Kasza jęczmienna na mleku 300ml [mleko (78,1%), woda,

</td>
<td>

Zupa z dyni 300ml [woda, dynia (60%), ziemniaki,

</td>
<td>

Chleb pszenny 72g[mąka pszenna (77%), woda,

</td>
</tr>
</table>

kasza **jęczmienna** (6,3%), sól], • chleb pszenny 72g [mąka **pszenna** (77%), woda, margaryna [oleje, tłuszcze roślinne, woda, emulgatory: E471, lecytyna rzepakowa; sól, substancje konserwujące: E202, E200; aromat, barwniki: E160b; substancje wzbogacające – witaminy A, D, E], cukier, drożdże, sól, mąka **żytnia** (1%), kwas L-askorbinowy – środek do przetwarzania mąki], • masło 10g (z **mleka**), • twaróg 80g [**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii], • sałata 5g, • pomidor 60g, • kawa zbożowa z mlekiem 250ml [woda, **mleko** (39,5%), kawa zbożowa inka (1,2%) (zboża 78% (**jęczmień, żyto**), cykoria)].	marchew, **mleko** 2%, **seler** korzeń, pomidor (10%), korpusy z kurczaka, śmietana 18% (śmietanka (z **mleka**), stabilizator: karagen, emulgator: E471), mąka **pszenna**, cukier, natka pietruszki, sól, lubczyk, ziele angielskie, liść laurowy], • Pulpet z morszczuka ze szpinakiem gotowany 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], • Sos cytrynowy 50ml [woda, marchew, **seler** korzeń, śmietana 18% (śmietanka (z **mleka**), stabilizator: karagen, emulgator: E471), **mleko** 2%, mąka **pszenna**, kwasek cytrynowy (<1%), sól], • Ziemniaki 200g, • Seler gotowany 120g **[seler** (95,2%), masło (z **mleka**), cukier], • woda*.	margaryna [oleje, tłuszcze roślinne, woda, emulgatory: E471, lecytyna rzepakowa; sól, substancje konserwujące: E202, E200; aromat, barwniki: E160b; substancje wzbogacające – witaminy A, D, E], cukier, drożdże, sól, mąka **żytnia** (1%), kwas L-askorbinowy – środek do przetwarzania mąki], • masło 10g (z **mleka**), • sałatka jarzynowa 180g [marchew, ziemniaki, **seler** korzeń, brokuły mrożone, **jajo**, majonez (olej rzepakowy, żółtko **jaja** 6%, ocet, musztarda (woda, **gorczyca**, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (sól wapniowo-disodowa EDTA), regulator kwasowości (kwasek cytrynowy), jogurt naturalny (**mleko**, białka **mleka**, żywe kultury bakterii jogurtowych), sól], • jogurt naturalny 150g [**mleko**, białka **mleka**, żywe kultury bakterii jogurtowych], • kawa zbożowa z mlekiem 250ml [woda, **mleko** (39,5%), kawa zbożowa inka (1,2%) (zboża 78% (**jęczmień, żyto**), cykoria)].
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2000kcal; Białko ogółem: 98,47g; Tłuszcz: 66,11g; Kw. tł. nas.: 31,10g; Węglowodany ogółem: 270,32g; W tym cukry: 68,91g; Błonnik: 38,70g; Sód: 3273,71mg		
02.10.2026 Dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych		
• Kasza jęczmienna na mleku 300ml [**mleko** (78,1%), woda, kasza **jęczmienna** (6,3%), sól], • chleb mieszany 57g [mąka **pszenna**, woda, mąka **żytnia**, sól, drożdże, kwas askorbinowy – środek do przetwarzania mąki], • chleb graham 40g [mąka **pszenna** graham (56%), woda, mąka **pszenna** (14%), sól, drożdże, środek do przetwarzania mąki – kwas L-askorbinowy], • masło 10g (z **mleka**), • twaróg 80g [**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii], • sałata 5g, • papryka świeża 60g,	• Zupa z dyni 300ml [woda, dynia (60%), ziemniaki, marchew, **mleko** 2%, **seler** korzeń, pomidor (10%), korpusy z kurczaka, śmietana 18% (śmietanka (z **mleka**), stabilizator: karagen, emulgator: E471), mąka **pszenna**, cukier, natka pietruszki, sól, lubczyk, ziele angielskie, liść laurowy], • Pulpet z morszczuka ze szpinakiem duszony 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;	• Chleb mieszany 57g [mąka **pszenna**, woda, mąka **żytnia**, sól, drożdże, kwas askorbinowy – środek do przetwarzania mąki], • chleb graham 40g [mąka **pszenna** graham (56%), woda, mąka **pszenna** (14%), sól, drożdże, środek do przetwarzania mąki – kwas L-askorbinowy], • masło 10g (z **mleka**), • sałatka jarzynowa 180g [marchew, ziemniaki, **seler** korzeń, brokuły mrożone, **jajo**, majonez (olej rzepakowy, żółtko **jaja** 6%, ocet, musztarda (woda, **gorczyca**, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz

• kawa zbożowa z mlekiem 250ml [woda, **mleko** (39,5%), kawa zbożowa inka (1,2%) (zboża 78% (**jęczmień, żyto**), cykoria)].	sól, substancje konserwujące: E202, E200; aromat, barwniki: E160b; substancje wzbogacające – witaminy A, D, E], cukier, drożdże, sól, mąka **żytnia** (1%), kwas L-askorbinowy – środek do przetwarzania mąki), natka pietruszki, sól], • Sos cytrynowy 50ml [woda, marchew, **seler** korzeń, śmietana 18% (śmietanka (z **mleka**), stabilizator: karagen, emulgator: E471), **mleko** 2%, mąka **pszenna**, kwasek cytrynowy (<1%), sól], • Ziemniaki 200g, • Surówka jarzynowa 120g [kapusta biała (78,4%), marchew (13%), majonez (olej rzepakowy, żółtko **jaja** 6%, ocet, musztarda (woda, **gorczyca**, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (sól wapniowo-disodowa EDTA), regulator kwasowości (kw. cytrynowy), olej rzepakowy rafinowany 100%, natka pietruszki, cukier, sól, kwasek cytrynowy] • woda*.	(sól wapniowo-disodowa EDTA), regulator kwasowości (kwasek cytrynowy), jogurt naturalny (**mleko**, białka **mleka**, żywe kultury bakterii jogurtowych), sól], • jogurt naturalny 150g [**mleko**, białka **mleka**, żywe kultury bakterii jogurtowych], • kawa zbożowa z mlekiem 250ml [woda, **mleko** (39,5%), kawa zbożowa inka (1,2%) (zboża 78% (**jęczmień, żyto**), cykoria)].
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2216kcal; Białko ogółem: 104,74g; Tłuszcz: 79,52g; Kw. tł. nas.: 28,99g; Węglowodany ogółem: 286,16g; W tym cukry: 73,98g; Błonnik: 37,49g; Sód: 2917,66mg		
02.10.2026 Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów		
• Chleb graham 80g [mąka **pszenna** graham (56%), woda, mąka **pszenna** (14%), sól, drożdże, środek do przetwarzania mąki – kwas L-askorbinowy], • chleb mieszany 28g [mąka **pszenna**, woda, mąka **żytnia**, sól, drożdże, kwas askorbinowy – środek do przetwarzania mąki], • masło 10g (z **mleka**), • twaróg 80g [**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii], • sałata 5g, • papryka świeża 60g, • kawa zbożowa z mlekiem 250ml [woda, **mleko** (39,5%), kawa zbożowa inka (1,2%) (zboża 78% (**jęczmień, żyto**), cykoria)]. **II śniadanie:** • Chleb graham 40g [mąka **pszenna** graham (56%), woda, mąka **pszenna** (14%), sól, drożdże, środek do	• Zupa z dyni 300ml [woda, dynia (60%), ziemniaki, marchew, **mleko** 2%, **seler** korzeń, pomidor (10%), korpusy z kurczaka, śmietana 18% (śmietanka (z **mleka**), stabilizator: karagen, emulgator: E471), mąka **pszenna**, cukier, natka pietruszki, sól, lubczyk, ziele angielskie, liść laurowy], • Pulpet z morszczuka ze szpinakiem duszony 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],	• Chleb graham 80g [mąka **pszenna** graham (56%), woda, mąka **pszenna** (14%), sól, drożdże, środek do przetwarzania mąki – kwas L-askorbinowy], • chleb mieszany 28g [mąka **pszenna**, woda, mąka **żytnia**, sól, drożdże, kwas askorbinowy – środek do przetwarzania mąki], • masło 10g (z **mleka**), • sałatka jarzynowa 180g [marchew, ziemniaki, **seler** korzeń, brokuły mrożone, **jajo**, majonez (olej rzepakowy, żółtko **jaja** 6%, ocet, musztarda (woda, **gorczyca**, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (sól wapniowo-disodowa EDTA), regulator kwasowości (kwasek cytrynowy), jogurt naturalny (**mleko**, białka **mleka**, żywe kultury bakterii jogurtowych), sól], • jogurt naturalny 150g [**mleko**,

przetwarzania mąki – kwas L-askorbinowy], • masło 5g (z **mleka**), • sałatka z brukselki 120g [brukselka mrożona (67%), marchew, ogórek kiszony (ogórki, woda, sól, przyprawy), majonez (olej rzepakowy, żółtko **jaja** 6%, ocet, musztarda (woda, **gorczyca**, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (sól wapniowo-disodowa EDTA), regulator kwasowości (kwasek cytrynowy), kukurydza konserwowa, sól]	cukier, drożdże, sól, mąka **żytnia** (1%), kwas L-askorbinowy – środek do przetwarzania mąki), natka pietruszki, sól], • Sos cytrynowy 50ml [woda, marchew, **seler** korzeń, śmietana 18% (śmietanka (z **mleka**), stabilizator: karagen, emulgator: E471), **mleko** 2%, mąka **pszenna**, kwasek cytrynowy (<1%), sól], • Ziemniaki 200g, • Surówka jarzynowa 120g [kapusta biała (78,4%), marchew (13%), majonez (olej rzepakowy, żółtko **jaja** 6%, ocet, musztarda (woda, **gorczyca**, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (sól wapniowo-disodowa EDTA), regulator kwasowości (kw. cytrynowy), olej rzepakowy rafinowany 100%, natka pietruszki, cukier, sól, kwasek cytrynowy] • woda*. **Podwieczorek:** • Chleb graham 40g [mąka **pszenna** graham (56%), woda, mąka **pszenna** (14%), sól, drożdże, środek do przetwarzania mąki – kwas L-askorbinowy], • masło 5g (z **mleka**), • ser żółty 20g [**mleko**, sól, stabilizator – chlorek wapnia, kultury bakterii], • pomidor 30g	białka **mleka**, żywe kultury bakterii jogurtowych], • kawa zbożowa z mlekiem 250ml [woda, **mleko** (39,5%), kawa zbożowa inka (1,2%) (zboża 78% (**jęczmień, żyto**), cykoria)].
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2451kcal; Białko ogółem: 111,57g; Tłuszcz: 89,44g; Kw. tł. nas.: 35,09g; Węglowodany ogółem: 323,66g; W tym cukry: 66,68g; Błonnik: 53,09g; Sód 3803,26mg		
02.10.2026 Dieta podstawowa – dla kobiet w ciąży i w okresie laktacji		
• Kasza jęczmienna na mleku 300ml [**mleko** (78,1%), woda, kasza **jęczmienna** (6,3%), sól], • chleb graham 40g [mąka **pszenna** graham (56%), woda, mąka **pszenna** (14%), sól, drożdże, środek do przetwarzania mąki – kwas L-askorbinowy], • chleb mieszany 57g [mąka **pszenna**, woda, mąka **żytnia**, sól, drożdże, kwas askorbinowy – środek do przetwarzania mąki], • masło 15g (z **mleka**),	• Zupa z dyni 300ml [woda, dynia (60%), ziemniaki, marchew, **mleko** 2%, **seler** korzeń, pomidor (10%), korpusy z kurczaka, śmietana 18% (śmietanka (z **mleka**), stabilizator: karagen, emulgator: E471), mąka **pszenna**, cukier, natka pietruszki, sól, lubczyk, ziele angielskie, liść laurowy], • Pierogi leniwe z cukrem i cynamonem 250g [ser twarogowy półtłusty (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury	• Chleb graham 40g [mąka **pszenna** graham (56%), woda, mąka **pszenna** (14%), sól, drożdże, środek do przetwarzania mąki – kwas L-askorbinowy], • chleb mieszany 57g [mąka **pszenna**, woda, mąka **żytnia**, sól, drożdże, kwas askorbinowy – środek do przetwarzania mąki], • masło 15g (z **mleka**), • paprykarz z morszczuka z warzywami 180g [filet z **morszczuka** (35,1%), marchew, **seler** korzeń, ryż

• pasta z jaja 60g **[jajo** kurze (75%), marchew, majonez (olej rzepakowy, żółtko **jaja** 6%, ocet, musztarda (woda, **gorczyca**, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (sól wapniowo-disodowa EDTA), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), pietruszka natka, sól], • papryka świeża 60g, • sałata 5g, • kawa zbożowa z mlekiem 250ml [woda, **mleko** (39,5%), kawa zbożowa inka (1,2%) (zboża 78% (**jęczmień, żyto**), cykoria)]. **II śniadanie:** • galaretka owocowa 150g [woda, galaretka pomarańczowa (cukier, żelatyna wieprzowa, regulator kwasowości; kwas cytrynowy, aromat, barwnik: kurkumina / annato)]	bakterii) (47,2%), ziemniaki, mąka **pszenna**, **jajo** kurze, mąka ziemniaczana, cukier, masło 82% tłuszczu (z **mleka**), cynamon, cukier wanilinowy (cukier, aromat, ekstrakt z wanilii), sól], • Jabłko świeże 200g, • woda*. **Podwieczorek:** • kaszka kukurydziana z musem owocowym 150g [**mleko** 2%, kaszka kukurydziana (15,4%), dżem truskawkowy (truskawki 40%, cukier, woda, substancja żelująca: pektyny, substancja zagęszczająca: guma guar, regulator kwasowości: kwas cytrynowy) (5,1%), cukier, sól]	biały (8,8%), papryka mrożona, fasolka szparagowa mrożona, cebula, koncentrat pomidorowy 30%, olej rzepakowy rafinowany 100%, natka pietruszki, sól], • jogurt naturalny 150g , [**mleko**, białka **mleka**, żywe kultury bakterii jogurtowych], • kawa zbożowa z mlekiem 250ml [woda, **mleko** (39,5%), kawa zbożowa inka (1,2%) (zboża 78% (**jęczmień, żyto**), cykoria)], • kasza manna na mleku 300ml [**mleko** (78,1%), woda, kasza manna **pszenna** (6,3%), sól].
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2917kcal; Białko ogółem: 134,41g; Tłuszcz: 98,54g; Kw. tł. nas.:42,31 g; Węglowodany ogółem: 388,30g; W tym cukry: 122,59g; Błonnik: 35,54g; Sód: 2160,64mg		
* woda pitna dostępna na oddziałach		

Śniadanie II śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja
03.10.2026 Dieta podstawowa		
• Płatki owsiane na mleku 300ml [**mleko** (76,9%), woda, płatki **owsiane** górskie (7,7%), sól], • chleb graham 40g [mąka **pszenna** graham (56%), woda, mąka **pszenna** (14%), sól, drożdże, środek do przetwarzania mąki – kwas L-askorbinowy], • chleb mieszany 57g [mąka **pszenna**, woda, mąka **żytnia**, sól, drożdże, kwas askorbinowy – środek do przetwarzania mąki], • masło 15g (z **mleka**), • wędlina drobiowa – 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**),	• Zupa koperkowa 300ml [woda, ziemniaki (33,3%), marchew, **mleko** 2%, **seler** korzeń, korpusy z kurczaka, koper mrożony (3,3%), śmietana 18% (śmietanka (z **mleka**), stabilizator: karagen, emulgator: E471), mąka **pszenna**, natka pietruszki, sól, lubczyk, ziele angielskie, liść laurowy], • Budyń wieprzowo-drobiowy z włoszczyzną pieczony 100g [łopatka wieprzowa b/k (26,7%), karkówka wieprzowa z/k (16,7%), mięso z piersi kurczaka bez skóry (13,3%), chleb pszenny (mąka **pszenna** (77%), woda, margaryna (oleje, tłuszcze roślinne, woda, emulgatory: E471, lecytyna rzepakowa; sól, substancje konserwujące: E202, E200; aromat, barwniki: E160b; substancje wzbogacające – witaminy A, D, E], cukier, drożdże, sól, mąka **żytnia** (1%), kwas L-askorbinowy – środek do	• Chleb graham 40g [mąka **pszenna** graham (56%), woda, mąka **pszenna** (14%), sól, drożdże, środek do przetwarzania mąki – kwas L-askorbinowy], • chleb mieszany 57g [mąka **pszenna**, woda, mąka **żytnia**, sól, drożdże, kwas askorbinowy – środek do przetwarzania mąki], • masło 15g (z **mleka**), • twaróg 80g [**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii], • pomidor 60g, • rukola 5g, • kawa zbożowa z mlekiem 250ml [woda, **mleko** (39,5%), kawa zbożowa inka (1,2%) (zboża 78% (**jęczmień, żyto**), cykoria)].

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**.], • pasta drobiowa 30g [mięso z piersi kurczaka (75%), marchew, rosół (woda, korpusy drobiowe, marchew, **seler**, pietruszka naciowa), natka pietruszki, sól, ziele angielskie, liść laurowy], • ogórek świeży 60g, • kawa zbożowa z mlekiem 250ml [woda, **mleko** (39,5%), kawa zbożowa inka (1,2%) (zboża 78% (**jęczmień, żyto**), cykoria)].	przetwarzania mąki), **jaja** kurze, marchew (6,7%), **seler** korzeń (6,7%), natka pietruszki, sól, pieprz czarny mielony], • Sos śmietanowy 50ml [woda, marchew, **seler** korzeń, śmietana 18% (śmietanka (z **mleka**), stabilizator: karagen, emulgator: E471) (7%), **mleko** 2%, pietruszka natka, mąka **pszenna**, sól], • Ziemniaki 200g, • Sałatka z buraczka 120g [buraki (84,6%), jabłko, olej rzepakowy rafinowany 100%, cukier, sól, kwasek cytrynowy], • woda*.	
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2127kcal; Białko ogółem: 109,05g; Tłuszcz: 81,66g; Kw. tł. nas.: 36,40g; Węglowodany ogółem: 251,40g; W tym cukry: 56,37g; Błonnik: 27,18g; Sód: 2278,19mg		
03.10.2026 Dieta łatwostrawna		
• Płatki owsiane na mleku 300ml [**mleko** (76,9%), woda, płatki **owsiane** górskie (7,7%), sól], • chleb pszenny 72g [mąka **pszenna** (77%), woda, margaryna [oleje, tłuszcze roślinne, woda, emulgatory: E471, lecytyna rzepakowa; sól, substancje konserwujące: E202, E200; aromat, barwniki: E160b; substancje wzbogacające – witaminy A, D, E], cukier, drożdże, sól, mąka **żytnia** (1%), kwas L-askorbinowy – środek do przetwarzania mąki], • masło 15g (z **mleka**), • 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], • roszponka 5g, • jabłko pieczone 200g, • kawa zbożowa z mlekiem 250ml [woda, **mleko** (39,5%), kawa zbożowa inka (1,2%) (zboża 78% (**jęczmień, żyto**), cykoria)].	• Zupa koperkowa 300ml [woda, ziemniaki (33,3%), marchew, **mleko** 2%, **seler** korzeń, korpusy z kurczaka, koper mrożony (3,3%), śmietana 18% (śmietanka (z **mleka**), stabilizator: karagen, emulgator: E471), mąka **pszenna**, natka pietruszki, sól, lubczyk, ziele angielskie, liść laurowy], • Paluszek drobiowy z włoszczyzną gotowany 100g [mięso z piersi kurczaka bez skóry (58,8%), chleb pszenny (mąka **pszenna** (77%), woda, margaryna (oleje, tłuszcze roślinne, woda, emulgatory: E471, lecytyna rzepakowa; sól, substancje konserwujące: E202, E200; aromat, barwniki: E160b; substancje wzbogacające – witaminy A, D, E], cukier, drożdże, sól, mąka **żytnia** (1%), kwas L-askorbinowy – środek do przetwarzania mąki), **jaja** kurze, marchew (6,5%), **seler** korzeń (6,5%), natka pietruszki, sól], • Sos ziołowy 50ml [woda, marchew, **seler** korzeń, **mleko** 2%, mąka **pszenna**, oregano suszone, bazylia suszone, majeranek suszony, sól], • Ziemniaki 200g, • Cukinia gotowana 120g **[cukinia** (95,2%), masło (z	• Chleb pszenny 72g [mąka **pszenna** (77%), woda, margaryna [oleje, tłuszcze roślinne, woda, emulgatory: E471, lecytyna rzepakowa; sól, substancje konserwujące: E202, E200; aromat, barwniki: E160b; substancje wzbogacające – witaminy A, D, E], cukier, drożdże, sól, mąka **żytnia** (1%), kwas L-askorbinowy – środek do przetwarzania mąki], • masło 15g (z **mleka**), • wędlina drobiowa – delikatna 40g [filet z kurczaka 90%, woda, skrobia ziemniaczana, błonnik (w tym błonnik pszenny bezglutenowy), koncentrat białka **sojowego**, aromaty (zawierają **soję, seler**), sól, wzmacniacze smaku E621, E635, tłuszcz roślinny rzepakowy, regulator kwasowości: E270, glukoza, przyprawy (**gorczyca**), ekstrakty przypraw, koncentrat białek serwatkowych i kazeinian sodu (zawierają **mleko** łącznie z **laktozą**), maltodekstryna, ocet, substancja konserwująca: E250. Możliwa obecność: **glutenu**, **dwutlenku siarki** i **siarczynów**.], • pomidor 60g, • galaretka mleczna 150g **[mleko** 2%, woda, galaretka

	mleka), sól], • woda*.	pomarańczowa (cukier, żelatyna wieprzowa, regulator kwasowości; kwas cytrynowy, aromat, barwnik: kurkumina / annato)], • kawa zbożowa z mlekiem 250ml [woda, **mleko** (39,5%), kawa zbożowa inka (1,2%) (zboża 78% (**jęczmień, żyto**), cykoria)].
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1874kcal; Białko ogółem: 88,94g; Tłuszcz: 63,55g; Kw. tł. nas.: 32,92g; Węglowodany ogółem: 249,46g; W tym cukry: 64,33g; Błonnik: 27,48g; Sód: 2552,68mg		
03.10.2026 Dieta łatwostrawna – dzieci		
• Płatki owsiane na mleku 300ml [**mleko** (76,9%), woda, płatki **owsiane** górskie (7,7%), sól], • chleb pszenny 72g [mąka **pszenna** (77%), woda, margaryna [oleje, tłuszcze roślinne, woda, emulgatory: E471, lecytyna rzepakowa; sól, substancje konserwujące: E202, E200; aromat, barwniki: E160b; substancje wzbogacające – witaminy A, D, E], cukier, drożdże, sól, mąka **żytnia** (1%), kwas L-askorbinowy – środek do przetwarzania mąki], • masło 15g (z **mleka**), • 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], • roszponka 5g, • jabłko pieczone 200g, • herbata czarna 250ml. **II śniadanie:** • ryż mleczny z cynamonem 150g [**mleko** 2%, ryż biały (26,7%), masło 82% tłuszczu (z **mleka**), cukier, cynamon (0,7%)]	• 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], • Paluszek drobiowy z włoszczyzną gotowany 100g [mięso z piersi kurczaka bez skóry (58,8%), chleb pszenny (mąka **pszenna** (77%), woda, margaryna (oleje, tłuszcze roślinne, woda, emulgatory: E471, lecytyna rzepakowa; sól, substancje konserwujące: E202, E200; aromat, barwniki: E160b; substancje wzbogacające – witaminy A, D, E], cukier, drożdże, sól, mąka **żytnia** (1%), kwas L-askorbinowy – środek do przetwarzania mąki), **jaja** kurze, marchew (6,5%), **seler** korzeń (6,5%), natka pietruszki, sól], • Sos ziołowy 50ml [woda, marchew, **seler** korzeń, **mleko** 2%, mąka **pszenna**, oregano suszone, bazylia suszone, majeranek suszony, sól], • Ziemniaki 200g, • Cukinia gotowana 120g **[cukinia** (95,2%), masło (z **mleka**), sól], • woda*. **Podwieczorek:** • biszkopty 30g [mąka **pszenna**, **jaja**, cukier, cukier płynny inwertowany, skrobia ziemniaczana, emulgatory: E471, E475,	• Chleb pszenny 72g [mąka **pszenna** (77%), woda, margaryna [oleje, tłuszcze roślinne, woda, emulgatory: E471, lecytyna rzepakowa; sól, substancje konserwujące: E202, E200; aromat, barwniki: E160b; substancje wzbogacające – witaminy A, D, E], cukier, drożdże, sól, mąka **żytnia** (1%), kwas L-askorbinowy – środek do przetwarzania mąki], • masło 15g (z **mleka**), • wędlina drobiowa – delikatna 40g [filet z kurczaka 90%, woda, skrobia ziemniaczana, błonnik (w tym błonnik pszenny bezglutenowy), koncentrat białka **sojowego**, aromaty (zawierają **soję, seler**), sól, wzmacniacze smaku E621, E635, tłuszcz roślinny rzepakowy, regulator kwasowości: E270, glukoza, przyprawy (**gorczyca**), ekstrakty przypraw, koncentrat białek serwatkowych i kazeinian sodu (zawierają **mleko** łącznie z **laktozą**), maltodekstryna, ocet, substancja konserwująca: E250. Możliwa obecność: **glutenu**, **dwutlenku siarki** i **siarczynów**.], • pomidor 60g, • galaretka mleczna 150g **[mleko** 2%, woda, galaretka pomarańczowa (cukier, żelatyna wieprzowa, regulator kwasowości; kwas cytrynowy, aromat, barwnik: kurkumina / annato)], • herbata czarna 250ml.

	E477]	
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2097kcal; Białko ogółem: 91,80g; Tłuszcz: 65,65g; Kw. tł. nas.: 33,43g; Węglowodany ogółem: 299,10g; W tym cukry: 64,54g; Błonnik: 28,58g; Sód: 2553,5mg		
03.10.2026 Dieta niskotłuszczowa		
• Płatki owsiane na mleku 300ml [**mleko** (76,9%), woda, płatki **owsiane** górskie (7,7%), sól], • chleb pszenny 72g [mąka **pszenna** (77%), woda, margaryna [oleje, tłuszcze roślinne, woda, emulgatory: E471, lecytyna rzepakowa; sól, substancje konserwujące: E202, E200; aromat, barwniki: E160b; substancje wzbogacające – witaminy A, D, E], cukier, drożdże, sól, mąka **żytnia** (1%), kwas L-askorbinowy – środek do przetwarzania mąki], • masło 10g (z **mleka**), • 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], • roszponka 5g, • jabłko pieczone 200g, • kawa zbożowa z mlekiem 250ml [woda, **mleko** (39,5%), kawa zbożowa inka (1,2%) (zboża 78% (**jęczmień, żyto**), cykoria)].	• Zupa koperkowa 300ml [woda, ziemniaki (33,3%), marchew, **mleko** 2%, **seler** korzeń, korpusy z kurczaka, koper mrożony (3,3%), śmietana 18% (śmietanka (z **mleka**), stabilizator: karagen, emulgator: E471), mąka **pszenna**, natka pietruszki, sól, lubczyk, ziele angielskie, liść laurowy], • Paluszek drobiowy z włoszczyzną gotowany 100g [mięso z piersi kurczaka bez skóry (58,8%), chleb pszenny (mąka **pszenna** (77%), woda, margaryna (oleje, tłuszcze roślinne, woda, emulgatory: E471, lecytyna rzepakowa; sól, substancje konserwujące: E202, E200; aromat, barwniki: E160b; substancje wzbogacające – witaminy A, D, E], cukier, drożdże, sól, mąka **żytnia** (1%), kwas L-askorbinowy – środek do przetwarzania mąki), **jaja** kurze, marchew (6,5%), **seler** korzeń (6,5%), natka pietruszki, sól], • Sos ziołowy 50ml [woda, marchew, **seler** korzeń, **mleko** 2%, mąka **pszenna**, oregano suszone, bazylia suszone, majeranek suszony, sól], • Ziemniaki 200g, • Cukinia gotowana 120g **[cukinia** (95,2%), masło (z **mleka**), sól], • woda*.	• Chleb pszenny 72g [mąka **pszenna** (77%), woda, margaryna [oleje, tłuszcze roślinne, woda, emulgatory: E471, lecytyna rzepakowa; sól, substancje konserwujące: E202, E200; aromat, barwniki: E160b; substancje wzbogacające – witaminy A, D, E], cukier, drożdże, sól, mąka **żytnia** (1%), kwas L-askorbinowy – środek do przetwarzania mąki], • masło 10g (z **mleka**), • wędlina drobiowa – delikatna 40g [filet z kurczaka 90%, woda, skrobia ziemniaczana, błonnik (w tym błonnik pszenny bezglutenowy), koncentrat białka **sojowego**, aromaty (zawierają **soję, seler**), sól, wzmacniacze smaku E621, E635, tłuszcz roślinny rzepakowy, regulator kwasowości: E270, glukoza, przyprawy (**gorczyca**), ekstrakty przypraw, koncentrat białek serwatkowych i kazeinian sodu (zawierają **mleko** łącznie z **laktozą**), maltodekstryna, ocet, substancja konserwująca: E250. Możliwa obecność: **glutenu**, **dwutlenku siarki** i **siarczynów**.], • pomidor 60g, • galaretka mleczna 150g **[mleko** 2%, woda, galaretka pomarańczowa (cukier, żelatyna wieprzowa, regulator kwasowości; kwas cytrynowy, aromat, barwnik: kurkumina / annato)], • kawa zbożowa z mlekiem 250ml [woda, **mleko** (39,5%), kawa zbożowa inka (1,2%) (zboża 78% (**jęczmień, żyto**), cykoria)].
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1800kcal; Białko ogółem: 88,86g; Tłuszcz: 55,29g; Kw. tł. nas.: 27,44g; Węglowodany ogółem: 249,38g; W tym cukry: 64,27g; Błonnik: 27,48g; Sód: 2551,78mg		
03.10.2026 Dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych		
• Płatki owsiane na mleku 300ml [**mleko** (76,9%), woda, płatki **owsiane** górskie (7,7%), sól], • chleb mieszany 57g [mąka **pszenna**, woda, mąka **żytnia**, sól, drożdże, kwas askorbinowy – środek do	• 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	• Chleb mieszany 57g [mąka **pszenna**, woda, mąka **żytnia**, sól, drożdże, kwas askorbinowy – środek do przetwarzania mąki], • chleb graham 40g [mąka **pszenna** graham (56%), woda, mąka **pszenna** (14%),

przetwarzania mąki], • chleb graham 40g [mąka **pszenna** graham (56%), woda, mąka **pszenna** (14%), sól, drożdże, środek do przetwarzania mąki – kwas L-askorbinowy], • masło 10g (z **mleka**), • pasta z jaja 60g **[jajo** kurze (75%), marchew, majonez (olej rzepakowy, żółtko **jaja** 6%, ocet, musztarda (woda, **gorczyca**, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (sól wapniowo-disodowa EDTA), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), pietruszka natka, sól], • ogórek świeży 60g, • jabłko świeże 200g, • kawa zbożowa z mlekiem 250ml [woda, **mleko** (39,5%), kawa zbożowa inka (1,2%) (zboża 78% (**jęczmień, żyto**), cykoria)].	**pszenna**, natka pietruszki, sól, lubczyk, ziele angielskie, liść laurowy], • Paluszek drobiowy z włoszczyzną duszony 100g [mięso z piersi kurczaka bez skóry (58,8%), chleb pszenny (mąka **pszenna** (77%), woda, margaryna (oleje, tłuszcze roślinne, woda, emulgatory: E471, lecytyna rzepakowa; sól, substancje konserwujące: E202, E200; aromat, barwniki: E160b; substancje wzbogacające – witaminy A, D, E], cukier, drożdże, sól, mąka **żytnia** (1%), kwas L-askorbinowy – środek do przetwarzania mąki), **jaja** kurze, marchew (6,5%), **seler** korzeń (6,5%), natka pietruszki, sól], • Sos ziołowy 50ml [woda, marchew, **seler** korzeń, **mleko** 2%, mąka **pszenna**, oregano suszone, bazylia suszone, majeranek suszony, sól], • Ziemniaki 200g, • Sałatka z buraka 120g [buraki (84,6%), jabłko, olej rzepakowy rafinowany 100%, cukier, sól, kwasek cytrynowy], • woda*.	sól, drożdże, środek do przetwarzania mąki – kwas L-askorbinowy], • masło 10g (z **mleka**), • wędlina drobiowa – delikatna 40g [filet z kurczaka 90%, woda, skrobia ziemniaczana, błonnik (w tym błonnik pszenny bezglutenowy), koncentrat białka **sojowego**, aromaty (zawierają **soję, seler**), sól, wzmacniacze smaku E621, E635, tłuszcz roślinny rzepakowy, regulator kwasowości: E270, glukoza, przyprawy (**gorczyca**), ekstrakty przypraw, koncentrat białek serwatkowych i kazeinian sodu (zawierają **mleko** łącznie z **laktozą**), maltodekstryna, ocet, substancja konserwująca: E250. Możliwa obecność: **glutenu**, **dwutlenku siarki** i **siarczynów**.], • pomidor 60g, • rukola 5g, • kawa zbożowa z mlekiem 250ml [woda, **mleko** (39,5%), kawa zbożowa inka (1,2%) (zboża 78% (**jęczmień, żyto**), cykoria)].
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1986kcal; Białko ogółem: 93,63g; Tłuszcz: 65,42g; Kw. tł. nas.: 23,95g; Węglowodany ogółem: 270,01g; W tym cukry: 70,01g; Błonnik: 31,70g; Sód: 2307,18mg		
03.10.2026 Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów		
• Chleb graham 80g [mąka **pszenna** graham (56%), woda, mąka **pszenna** (14%), sól, drożdże, środek do przetwarzania mąki – kwas L-askorbinowy], • chleb mieszany 28g [mąka **pszenna**, woda, mąka **żytnia**, sól, drożdże, kwas askorbinowy – środek do przetwarzania mąki], • masło 10g (z **mleka**), • pasta z jaja 60g **[jajo** kurze (75%), marchew, majonez (olej rzepakowy, żółtko **jaja** 6%, ocet, musztarda (woda, **gorczyca**, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (sól wapniowo-disodowa EDTA), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), pietruszka natka, sól], • ogórek świeży 60g, • jabłko świeże 200g, • kawa zbożowa z mlekiem 250ml [woda, **mleko** (39,5%),	• 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], • Paluszek drobiowy z włoszczyzną duszony 100g [mięso z piersi kurczaka bez skóry (58,8%), chleb pszenny (mąka **pszenna** (77%), woda, margaryna (oleje, tłuszcze roślinne, woda, emulgatory: E471, lecytyna rzepakowa; sól, substancje konserwujące: E202, E200; aromat, barwniki: E160b; substancje wzbogacające – witaminy A, D, E], cukier, drożdże, sól, mąka **żytnia** (1%), kwas L-askorbinowy – środek do przetwarzania mąki), **jaja** kurze, marchew (6,5%), **seler** korzeń (6,5%), natka	• Chleb graham 80g [mąka **pszenna** graham (56%), woda, mąka **pszenna** (14%), sól, drożdże, środek do przetwarzania mąki – kwas L-askorbinowy], • chleb mieszany 28g [mąka **pszenna**, woda, mąka **żytnia**, sól, drożdże, kwas askorbinowy – środek do przetwarzania mąki], • masło 10g (z **mleka**), • wędlina drobiowa – delikatna 50g [filet z kurczaka 90%, woda, skrobia ziemniaczana, błonnik (w tym błonnik pszenny bezglutenowy), koncentrat białka **sojowego**, aromaty (zawierają **soję, seler**), sól, wzmacniacze smaku E621, E635, tłuszcz roślinny rzepakowy, regulator kwasowości: E270, glukoza, przyprawy (**gorczyca**), ekstrakty przypraw, koncentrat białek serwatkowych i kazeinian sodu (zawierają

kawa zbożowa inka (1,2%) (zboża 78% (**jęczmień, żyto**), cykoria)]. **II śniadanie:** • galaretka mleczna 150g **[mleko** 2%, woda, galaretka pomarańczowa (cukier, żelatyna wieprzowa, regulator kwasowości; kwas cytrynowy, aromat, barwnik: kurkumina / annato)]	pietruszki, sól], • Sos ziołowy 50ml [woda, marchew, **seler** korzeń, **mleko** 2%, mąka **pszenna**, oregano suszone, bazylia suszone, majeranek suszony, sól], • Ziemniaki 200g, • Sałatka z buraka 120g [buraki (84,6%), jabłko, olej rzepakowy rafinowany 100%, cukier, sól, kwasek cytrynowy], • woda*. **Podwieczorek:** • Chleb graham 40g [mąka **pszenna** graham (56%), woda, mąka **pszenna** (14%), sól, drożdże, środek do przetwarzania mąki – kwas L-askorbinowy], • masło 5g (z **mleka**), • 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]	**mleko** łącznie z **laktozą**), maltodekstryna, ocet, substancja konserwująca: E250. Możliwa obecność: **glutenu**, **dwutlenku siarki** i **siarczynów**.], • pomidor 60g, • rukola 5g, • kawa zbożowa z mlekiem 250ml [woda, **mleko** (39,5%), kawa zbożowa inka (1,2%) (zboża 78% (**jęczmień, żyto**), cykoria)].
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2078kcal; Białko ogółem: 93,34g; Tłuszcz: 68,46g; Kw. tł. nas.: 26,16g; Węglowodany ogółem: 289,31g; W tym cukry: 68,74g; Błonnik: 40,22g; Sód: 2965,85mg		
03.10.2026 Dieta podstawowa – dla kobiet w ciąży i w okresie laktacji		
• Płatki owsiane na mleku 300ml [**mleko** (76,9%), woda, płatki **owsiane** górskie (7,7%), sól], • chleb graham 40g [mąka **pszenna** graham (56%), woda, mąka **pszenna** (14%), sól, drożdże, środek do przetwarzania mąki – kwas L-askorbinowy], • chleb mieszany 57g [mąka **pszenna**, woda, mąka **żytnia**, sól, drożdże, kwas askorbinowy – środek do przetwarzania mąki], • masło 15g (z **mleka**), • 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	• Zupa koperkowa 300ml [woda, ziemniaki (33,3%), marchew, **mleko** 2%, **seler** korzeń, korpusy z kurczaka, koper mrożony (3,3%), śmietana 18% (śmietanka (z **mleka**), stabilizator: karagen, emulgator: E471), mąka **pszenna**, natka pietruszki, sól, lubczyk, ziele angielskie, liść laurowy], • Budyń wieprzowo-drobiowy z włoszczyzną pieczony 100g [łopatka wieprzowa b/k (26,7%), karkówka wieprzowa z/k (16,7%), mięso z piersi kurczaka bez skóry (13,3%), chleb pszenny (mąka **pszenna** (77%), woda, margaryna (oleje, tłuszcze roślinne, woda, emulgatory: E471, lecytyna rzepakowa; sól, substancje konserwujące:	• Chleb graham 40g [mąka **pszenna** graham (56%), woda, mąka **pszenna** (14%), sól, drożdże, środek do przetwarzania mąki – kwas L-askorbinowy], • chleb mieszany 57g [mąka **pszenna**, woda, mąka **żytnia**, sól, drożdże, kwas askorbinowy – środek do przetwarzania mąki], • masło 15g (z **mleka**), • twaróg 80g [**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii], • pomidor 60g, • rukola 5g, • kawa zbożowa z mlekiem 250ml [woda, **mleko** (39,5%), kawa zbożowa inka (1,2%) (zboża 78% (**jęczmień, żyto**), cykoria)], • kasza jaglana na mleku 300ml [**mleko** (78,1%), woda, kasza jaglana (6,2%) sól].

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**.], • pasta drobiowa 30g [mięso z piersi kurczaka (75%), marchew, rosół (woda, korpusy drobiowe, marchew, **seler**, pietruszka naciowa), natka pietruszki, sól, ziele angielskie, liść laurowy], • ogórek świeży 60g, • kawa zbożowa z mlekiem 250ml [woda, **mleko** (39,5%), kawa zbożowa inka (1,2%) (zboża 78% (**jęczmień, żyto**), cykoria)]. **II śniadanie:** • biszkopty 30g [mąka **pszenna**, **jaja**, cukier, cukier płynny inwertowany, skrobia ziemniaczana, emulgatory: E471, E475, E477]	E202, E200; aromat, barwniki: E160b; substancje wzbogacające – witaminy A, D, E], cukier, drożdże, sól, mąka **żytnia** (1%), kwas L-askorbinowy – środek do przetwarzania mąki), **jaja** kurze, marchew (6,7%), **seler** korzeń (6,7%), natka pietruszki, sól, pieprz czarny mielony], • Sos śmietanowy 50ml [woda, marchew, **seler** korzeń, śmietana 18% (śmietanka (z **mleka**), stabilizator: karagen, emulgator: E471) (7%), **mleko** 2%, pietruszka natka, mąka **pszenna**, sól], • Ziemniaki 200g, • Sałatka z buraczka 120g [buraki (84,6%), jabłko, olej rzepakowy rafinowany 100%, cukier, sól, kwasek cytrynowy], • woda*. **Podwieczorek:** • Chleb graham 40g [mąka **pszenna** graham (56%), woda, mąka **pszenna** (14%), sól, drożdże, środek do przetwarzania mąki – kwas L-askorbinowy], • masło 5g (z **mleka**), • surówka z 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]	
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2683kcal; Białko ogółem: 128,63g; Tłuszcz: 101,13g; Kw. tł. nas.: 43,57g; Węglowodany ogółem: 328,g; W tym cukry: 75,69g; Błonnik: 33,34g; Sód: 3163,91mg		
* woda pitna dostępna na oddziałach		

Śniadanie II śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja
04.10.2026 Dieta podstawowa		
• Kasza manna na mleku 300ml [**mleko** (78,1%), woda,	• Rosół z makaronem 300ml [woda, marchew, **seler**	• Chleb graham 40g [mąka **pszenna** graham (56%),

kasza manna **pszenna** (6,3%), sól], • chleb graham 40g [mąka **pszenna** graham (56%), woda, mąka **pszenna** (14%), sól, drożdże, środek do przetwarzania mąki – kwas L-askorbinowy], • chleb mieszany 57g [mąka **pszenna**, woda, mąka **żytnia**, sól, drożdże, kwas askorbinowy – środek do przetwarzania mąki], • masło 15g (z **mleka**), • wędlina drobiowa – 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**], • cukinia świeża 60g, • dżem owocowy 35g [truskawki 40%, cukier, woda, substancja żelująca- pektyny, substancja zagęszczająca – guma guar, regulator kwasowości – kwas cytrynowy], • kawa zbożowa z mlekiem 250ml [woda, **mleko** (39,5%), kawa zbożowa inka (1,2%) (zboża 78% (**jęczmień, żyto**), cykoria)].	korzeń, makaron (mąka **pszenna** makaronowa) (10%), korpusy z kurczaka, natka pietruszki, sól, lubczyk, ziele angielskie, liść laurowy], • Udziec z kurczaka pieczony 110g [udziec z kurczaka (97,8%), olej rzepakowy rafinowany 100%, sól, pieprz czarny mielony, papryka słodka mielona], • Sos potrawkowy 50ml [woda, marchew, **seler** korzeń, śmietana 18% (śmietanka (z **mleka**), stabilizator: karagen, emulgator: E471), masło 82% tłuszczu (z **mleka**), rodzynki (rodzynki, olej roślinny, substancja konserwująca: E220 (**dwutlenek siarki**), mąka **pszenna**, sól, cukier, kwasek cytrynowy], • Ryż gotowany 200g [woda, ryż biały (92%), masło 82% tłuszczu (z **mleka**), sól], • Marchewka z groszkiem 120g [marchew (89,8%), groszek konserwowy (groszek zielony, woda, sól), masło 82% tłuszczu (z **mleka**), cukier, sól] • woda*.	woda, mąka **pszenna** (14%), sól, drożdże, środek do przetwarzania mąki – kwas L-askorbinowy], • chleb mieszany 57g [mąka **pszenna**, woda, mąka **żytnia**, sól, drożdże, kwas askorbinowy – środek do przetwarzania mąki], • masło 15g (z **mleka**), • Ser żółty 40g [**mleko**, sól, stabilizator – chlorek wapnia, kultury bakterii], • Papryka świeża 60g, • Wędlina drobiowa 20g [udko z kurczaka ze skórą 65%, woda, żelatyna wieprzowa, maltodekstryna, regulator kwasowości: E331, E500, przeciwutleniacz: E301, E300, E316, wzmacniacz smaku: E621, sól, hydrolizat białka **sojowego**, skrobia, aromaty, przyprawy (pieprz, papryka, czosnek, ziele angielskie, kwiat muszkatu, imbir, kolendra), tkanka łączna drobiowa z kurczaka, ekstrakty przypraw, substancja konserwująca: E250. Możliwa obecność: **glutenu**, **selera**, **gorczycy**, **mleka** łącznie z **laktozą**, **dwutlenku siarki** i **siarczynów**], • kawa zbożowa z mlekiem 250ml [woda, **mleko** (39,5%), kawa zbożowa inka (1,2%) (zboża 78% (**jęczmień, żyto**), cykoria)].
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2146kcal; Białko ogółem: 96,91g; Tłuszcz: 85,32g; Kw. tł. nas.: 37,21g; Węglowodany ogółem: 258,89g; W tym cukry: 55,13g; Błonnik: 23,65g; Sód: 2720,38g		
04.10.2026 Dieta łatwostrawna		
• Kasza manna na mleku 300ml [**mleko** (78,1%), woda, kasza manna **pszenna** (6,3%), sól], • chleb pszenny 72g [mąka **pszenna** (77%), woda, margaryna [oleje, tłuszcze roślinne, woda, emulgatory: E471, lecytyna rzepakowa; sól, substancje konserwujące: E202, E200; aromat, barwniki: E160b; substancje wzbogacające – witaminy A, D, E], cukier, drożdże, sól, mąka **żytnia** (1%), kwas L-askorbinowy –	• Rosół z makaronem 300ml [woda, marchew, **seler** korzeń, makaron (mąka **pszenna** makaronowa) (10%), korpusy z kurczaka, natka pietruszki, sól, lubczyk, ziele angielskie, liść laurowy], • Schab gotowany 70g [schab wieprzowy b/k (97,6%), olej rzepakowy rafinowany 100%, sól, majeranek, pieprz czarny mielony], • Sos własny 50ml [woda, marchew (14%), **seler** korzeń (14%), **mleko** 2%, mąka **pszenna**, sól],	• Chleb pszenny 72g [mąka **pszenna** (77%), woda, margaryna [oleje, tłuszcze roślinne, woda, emulgatory: E471, lecytyna rzepakowa; sól, substancje konserwujące: E202, E200; aromat, barwniki: E160b; substancje wzbogacające – witaminy A, D, E], cukier, drożdże, sól, mąka **żytnia** (1%), kwas L-askorbinowy – środek do przetwarzania mąki], • masło 15g (z **mleka**), • wędlina drobiowa – krakowska 40g [mięso

środek do przetwarzania mąki], • masło 15g (z **mleka**), • twaróg 80g [**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii], • wędlina drobiowa 20g [udko z kurczaka ze skórą 65%, woda, żelatyna wieprzowa, maltodekstryna, regulator kwasowości: E331, E500, przeciwutleniacz: E301, E300, E316, wzmacniacz smaku: E621, sól, hydrolizat białka **sojowego**, skrobia, aromaty, przyprawy (pieprz, papryka, czosnek, ziele angielskie, kwiat muszkatu, imbir, kolendra), tkanka łączna drobiowa z kurczaka, ekstrakty przypraw, substancja konserwująca: E250. Możliwa obecność: **glutenu**, **selera**, **gorczycy**, **mleka** łącznie z **laktozą**, **dwutlenku siarki** i **siarczynów**], • sałata 5g, • kawa zbożowa z mlekiem 250ml [woda, **mleko** (39,5%), kawa zbożowa inka (1,2%) (zboża 78% (**jęczmień, żyto**), cykoria)].	• Ziemniaki 200g, • Bukiet warzyw 120g [marchew, brokuł mrożony, kalafior mrożony, masło 82% tłuszczu (z **mleka**), cukier, sól], • woda*.	drobiowe z fileta z kurczaka 88%, woda, białko kolagenowe wieprzowe, błonnik **sojowy**, regulatory kwasowości: E331, E262, sól, wzmacniacz smaku: E621, przeciwutleniacze: E316, E300, glukoza, przyprawy, ekstrakty przypraw, substancja zagęszczająca: E407a, aromat dymu wędzarniczego, substancja konserwująca: E250. Możliwa obecność: **selera**, **gorczycy**, **mleka** łącznie z **laktozą**, **dwutlenku siarki** i **siarczynów**], • pomidor 60g, • dżem owocowy 35g [truskawki 40%, cukier, woda, substancja żelująca- pektyny, substancja zagęszczająca – guma guar, regulator kwasowości – kwas cytrynowy], • kawa zbożowa z mlekiem 250ml [woda, **mleko** (39,5%), kawa zbożowa inka (1,2%) (zboża 78% (**jęczmień, żyto**), cykoria)].
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1849kcal; Białko ogółem: 101,85g; Tłuszcz: 65,46g; Kw. tł. nas.: 32,87g; Węglowodany ogółem: 223,91g; W tym cukry: 52,36g; Błonnik: 21,39g; Sód: 2706,00mg		
04.10.2026 Dieta łatwostrawna – dzieci		
• Kasza manna na mleku 300ml [**mleko** (78,1%), woda, kasza manna **pszenna** (6,3%), sól], • chleb pszenny 72g [mąka **pszenna** (77%), woda, margaryna [oleje, tłuszcze roślinne, woda, emulgatory: E471, lecytyna rzepakowa; sól, substancje konserwujące: E202, E200; aromat, barwniki: E160b; substancje wzbogacające – witaminy A, D, E], cukier, drożdże, sól, mąka **żytnia** (1%), kwas L-askorbinowy – środek do przetwarzania mąki], • masło 15g (z **mleka**), • twaróg 80g [**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii], • wędlina drobiowa 20g [udko z kurczaka ze skórą 65%, woda, żelatyna wieprzowa, maltodekstryna, regulator kwasowości: E331, E500, przeciwutleniacz: E301, E300, E316, wzmacniacz smaku: E621, sól, hydrolizat	• Rosół z makaronem 300ml [woda, marchew, **seler** korzeń, makaron (mąka **pszenna** makaronowa) (10%), korpusy z kurczaka, natka pietruszki, sól, lubczyk, ziele angielskie, liść laurowy], • Schab gotowany 70g [schab wieprzowy b/k (97,6%), olej rzepakowy rafinowany 100%, sól, majeranek, pieprz czarny mielony], • Sos własny 50ml [woda, marchew (14%), **seler** korzeń (14%), **mleko** 2%, mąka **pszenna**, sól], • Ziemniaki 200g, • Bukiet warzyw 120g [marchew, brokuł mrożony, kalafior mrożony, masło 82% tłuszczu (z **mleka**), cukier, sól], • woda*. **Podwieczorek:** • jogurt owocowy 150g [**mleko**, truskawki – 9%; cukier; skrobia; stabilizator: pektyny;	• Chleb pszenny 72g [mąka **pszenna** (77%), woda, margaryna [oleje, tłuszcze roślinne, woda, emulgatory: E471, lecytyna rzepakowa; sól, substancje konserwujące: E202, E200; aromat, barwniki: E160b; substancje wzbogacające – witaminy A, D, E], cukier, drożdże, sól, mąka **żytnia** (1%), kwas L-askorbinowy – środek do przetwarzania mąki], • masło 15g (z **mleka**), • wędlina drobiowa – krakowska 40g [mięso drobiowe z fileta z kurczaka 88%, woda, białko kolagenowe wieprzowe, błonnik **sojowy**, regulatory kwasowości: E331, E262, sól, wzmacniacz smaku: E621, przeciwutleniacze: E316, E300, glukoza, przyprawy, ekstrakty przypraw, substancja zagęszczająca: E407a, aromat dymu wędzarniczego, substancja konserwująca: E250. Możliwa obecność: **selera**, **gorczycy**, **mleka**

białka **sojowego**, skrobia, aromaty, przyprawy (pieprz, papryka, czosnek, ziele angielskie, kwiat muszkatu, imbir, kolendra), tkanka łączna drobiowa z kurczaka, ekstrakty przypraw, substancja konserwująca: E250. Możliwa obecność: **glutenu**, **selera**, **gorczycy**, **mleka** łącznie z **laktozą**, **dwutlenku siarki** i **siarczynów**], • sałata 5g, • herbata czarna 250ml. **II śniadanie:** • jabłko pieczone 200g	koncentrat: z marchwi i soku z buraka ćwikłowego; aromat; żywe kultury bakterii jogurtowych]	łącznie z **laktozą**, **dwutlenku siarki** i **siarczynów**], • pomidor 60g, • dżem owocowy 35g [truskawki 40%, cukier, woda, substancja żelująca- pektyny, substancja zagęszczająca – guma guar, regulator kwasowości – kwas cytrynowy], • herbata czarna 250ml.
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1968kcal; Białko ogółem: 102,67g; Tłuszcz: 62,54g; Kw. tł. nas.: 30,75g; Węglowodany ogółem: 262,07g; W tym cukry: 61,96g; Błonnik: 24,61g; Sód: 2750,00mg		
04.10.2026 Dieta niskotłuszczowa		
• Kasza manna na mleku 300ml [**mleko** (78,1%), woda, kasza manna **pszenna** (6,3%), sól], • chleb pszenny 72g [mąka **pszenna** (77%), woda, margaryna [oleje, tłuszcze roślinne, woda, emulgatory: E471, lecytyna rzepakowa; sól, substancje konserwujące: E202, E200; aromat, barwniki: E160b; substancje wzbogacające – witaminy A, D, E], cukier, drożdże, sól, mąka **żytnia** (1%), kwas L-askorbinowy – środek do przetwarzania mąki], • masło 10g (z **mleka**), • twaróg 80g [**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii], • wędlina drobiowa 20g [udko z kurczaka ze skórą 65%, woda, żelatyna wieprzowa, maltodekstryna, regulator kwasowości: E331, E500, przeciwutleniacz: E301, E300, E316, wzmacniacz smaku: E621, sól, hydrolizat białka **sojowego**, skrobia, aromaty, przyprawy (pieprz, papryka, czosnek, ziele angielskie, kwiat muszkatu, imbir, kolendra), tkanka łączna drobiowa z kurczaka, ekstrakty przypraw, substancja konserwująca: E250. Możliwa obecność: **glutenu**, **selera**, **gorczycy**, **mleka** łącznie z **laktozą**, **dwutlenku siarki** i **siarczynów**], • sałata 5g, • kawa zbożowa z mlekiem	• Rosół z makaronem 300ml [woda, marchew, **seler** korzeń, makaron (mąka **pszenna** makaronowa) (10%), korpusy z kurczaka, natka pietruszki, sól, lubczyk, ziele angielskie, liść laurowy], • Schab gotowany 70g [schab wieprzowy b/k (97,6%), olej rzepakowy rafinowany 100%, sól, majeranek, pieprz czarny mielony], • Sos własny 50ml [woda, marchew (14%), **seler** korzeń (14%), **mleko** 2%, mąka **pszenna**, sól], • Ziemniaki 200g, • Bukiet warzyw 120g [marchew, brokuł mrożony, kalafior mrożony, masło 82% tłuszczu (z **mleka**), cukier, sól], • woda*.	• Chleb pszenny 72g [mąka **pszenna** (77%), woda, margaryna [oleje, tłuszcze roślinne, woda, emulgatory: E471, lecytyna rzepakowa; sól, substancje konserwujące: E202, E200; aromat, barwniki: E160b; substancje wzbogacające – witaminy A, D, E], cukier, drożdże, sól, mąka **żytnia** (1%), kwas L-askorbinowy – środek do przetwarzania mąki], • masło 10g (z **mleka**), • wędlina drobiowa – krakowska 40g [mięso drobiowe z fileta z kurczaka 88%, woda, białko kolagenowe wieprzowe, błonnik **sojowy**, regulatory kwasowości: E331, E262, sól, wzmacniacz smaku: E621, przeciwutleniacze: E316, E300, glukoza, przyprawy, ekstrakty przypraw, substancja zagęszczająca: E407a, aromat dymu wędzarniczego, substancja konserwująca: E250. Możliwa obecność: **selera**, **gorczycy**, **mleka** łącznie z **laktozą**, **dwutlenku siarki** i **siarczynów**], • pomidor 60g, • dżem owocowy 35g [truskawki 40%, cukier, woda, substancja żelująca- pektyny, substancja zagęszczająca – guma guar, regulator kwasowości – kwas cytrynowy], • jogurt owocowy 150g [**mleko**, truskawki – 9%, cukier, skrobia, stabilizator: pektyny, koncentrat: z marchwi i soku z buraka ćwikłowego, aromat,

250ml [woda, **mleko** (39,5%), kawa zbożowa inka (1,2%) (zboża 78% (**jęczmień, żyto**), cykoria)].		żywe kultury bakterii jogurtowych], • kawa zbożowa z mlekiem 250ml [woda, **mleko** (39,5%), kawa zbożowa inka (1,2%) (zboża 78% (**jęczmień, żyto**), cykoria)].
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1918kcal; Białko ogółem: 108,37g; Tłuszcz: 57,50g; Kw. tł. nas.: 27,57g; Węglowodany ogółem: 252,33g; W tym cukry: 52,3g; Błonnik: 21,39g; Sód: 2792,10mg		
04.10.2026 Dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych		
• Kasza manna na mleku 300ml [**mleko** (78,1%), woda, kasza manna **pszenna** (6,3%), sól], • chleb mieszany 57g [mąka **pszenna**, woda, mąka **żytnia**, sól, drożdże, kwas askorbinowy – środek do przetwarzania mąki], • chleb graham 40g [mąka **pszenna** graham (56%), woda, mąka **pszenna** (14%), sól, drożdże, środek do przetwarzania mąki – kwas L-askorbinowy], • masło 10g (z **mleka**), • twaróg 80g [**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii], • cukinia świeża 60g, • roszponka 5g, • kawa zbożowa z mlekiem 250ml [woda, **mleko** (39,5%), kawa zbożowa inka (1,2%) (zboża 78% (**jęczmień, żyto**), cykoria)].	• Rosół z makaronem 300ml [woda, marchew, **seler** korzeń, makaron (mąka **pszenna** makaronowa) (10%), korpusy z kurczaka, natka pietruszki, sól, lubczyk, ziele angielskie, liść laurowy], • Schab duszony 70g [schab wieprzowy b/k (97,6%), olej rzepakowy rafinowany 100%, sól, majeranek, pieprz czarny mielony], • Sos własny 50ml [woda, marchew (14%), **seler** korzeń (14%), **mleko** 2%, mąka **pszenna**, sól], • Ziemniaki 200g, • Marchewka z groszkiem 120g [marchew (89,8%), groszek konserwowy (groszek zielony, woda, sól), masło 82% tłuszczu (z **mleka**), cukier, sól], • woda*.	• Chleb mieszany 57g [mąka **pszenna**, woda, mąka **żytnia**, sól, drożdże, kwas askorbinowy – środek do przetwarzania mąki], • chleb graham 40g [mąka **pszenna** graham (56%), woda, mąka **pszenna** (14%), sól, drożdże, środek do przetwarzania mąki – kwas L-askorbinowy], • masło 10g (z **mleka**), • 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**], • ser żółty 20g [**mleko**, sól, stabilizator – chlorek wapnia, kultury bakterii], • papryka świeża 60g, • kawa zbożowa z mlekiem 250ml [woda, **mleko** (39,5%), kawa zbożowa inka (1,2%) (zboża 78% (**jęczmień, żyto**), cykoria)].
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1985kcal; Białko ogółem: 111,43g; Tłuszcz: 72,67g; Kw. tł. nas.: 29,83g; Węglowodany ogółem: 233,95g; W tym cukry: 47,97g; Błonnik: 25,61g; Sód: 2601,80mg		
04.10.2026 Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów		
• Chleb graham 80g [mąka **pszenna** graham (56%), woda, mąka **pszenna** (14%), sól, drożdże, środek do przetwarzania mąki – kwas L-askorbinowy], • chleb mieszany 28g [mąka **pszenna**, woda, mąka **żytnia**, sól, drożdże, kwas askorbinowy – środek do przetwarzania mąki], • masło 10g (z **mleka**), • twaróg 80g [**mleko**	• Rosół z makaronem 300ml [woda, marchew, **seler** korzeń, makaron (mąka **pszenna** makaronowa) (10%), korpusy z kurczaka, natka pietruszki, sól, lubczyk, ziele angielskie, liść laurowy], • Schab duszony 70g [schab wieprzowy b/k (97,6%), olej rzepakowy rafinowany 100%, sól,	• Chleb graham 80g [mąka **pszenna** graham (56%), woda, mąka **pszenna** (14%), sól, drożdże, środek do przetwarzania mąki – kwas L-askorbinowy], • chleb mieszany 28g [mąka **pszenna**, woda, mąka **żytnia**, sól, drożdże, kwas askorbinowy – środek do przetwarzania mąki], • masło 10g (z **mleka**), • wędlina drobiowa – krakowska

pasteryzowane, żywe kultury bakterii], • cukinia świeża 60g, • roszponka 5g, • kawa zbożowa z mlekiem 250ml [woda, **mleko** (39,5%), kawa zbożowa inka (1,2%) (zboża 78% (**jęczmień, żyto**), cykoria)]. **II śniadanie:** • Chleb graham 40g [mąka **pszenna** graham (56%), woda, mąka **pszenna** (14%), sól, drożdże, środek do przetwarzania mąki – kwas L-askorbinowy], • masło 5g (z **mleka**), • pasta z groszku 30g [groszek konserwowy (groszek zielony, woda, sól), cebula, musztarda (woda, **gorczyca**, ocet spirytusowy, cukier, sól, przyprawy naturalne, barwnik: ryboflawiny) (79%), pietruszka natka, olej rzepakowy rafinowany 100%, pieprz czarny mielony, sól], • pomidor 30g.	majeranek, pieprz czarny mielony], • Sos własny 50ml [woda, marchew (14%), **seler** korzeń (14%), **mleko** 2%, mąka **pszenna**, sól], • Ziemniaki 200g, • Marchewka z groszkiem 120g [marchew (89,8%), groszek konserwowy (groszek zielony, woda, sól), masło 82% tłuszczu (z **mleka**), cukier, sól], • woda*. **Podwieczorek:** • Chleb graham 40g [mąka **pszenna** graham (56%), woda, mąka **pszenna** (14%), sól, drożdże, środek do przetwarzania mąki – kwas L-askorbinowy], • masło 5g (z **mleka**), • surówka z selera 120g [**seler** korzeń (85,9%), śmietana 12% (śmietanka (z **mleka**), żywe kultury bakterii mlekowych), rodzynki (rodzynki, olej roślinny, substancja konserwująca: E220 (**dwutlenek siarki**), cukier, natka pietruszki, cukier, sól]	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**], • ser żółty 20g [**mleko**, sól, stabilizator – chlorek wapnia, kultury bakterii], • papryka świeża 60g, • kawa zbożowa z mlekiem 250ml [woda, **mleko** (39,5%), kawa zbożowa inka (1,2%) (zboża 78% (**jęczmień, żyto**), cykoria)].
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2197kcal; Białko ogółem: 115,81g; Tłuszcz: 77,16g; Kw. tł. nas.: 34,62g; Węglowodany ogółem: 281,54g; W tym cukry: 44,68g; Błonnik: 45,05g; Sód: 3475,62mg		
04.10.2026 Dieta podstawowa – dla kobiet w ciąży i w okresie laktacji		
• Kasza manna na mleku 300ml [**mleko** (78,1%), woda, kasza manna **pszenna** (6,3%), sól], • chleb graham 40g [mąka **pszenna** graham (56%), woda, mąka **pszenna** (14%), sól, drożdże, środek do przetwarzania mąki – kwas L-askorbinowy], • chleb mieszany 57g [mąka **pszenna**, woda, mąka **żytnia**, sól, drożdże, kwas askorbinowy – środek do przetwarzania mąki], • masło 15g (z **mleka**), • wędlina drobiowa – 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,	• Rosół z makaronem 300ml [woda, marchew, **seler** korzeń, makaron (mąka **pszenna** makaronowa) (10%), korpusy z kurczaka, natka pietruszki, sól, lubczyk, ziele angielskie, liść laurowy], • Udziec z kurczaka pieczony 110g [udziec z kurczaka (97,8%), olej rzepakowy rafinowany 100%, sól, pieprz czarny mielony, papryka słodka mielona], • Sos potrawkowy 50ml [woda, marchew, **seler** korzeń, śmietana 18% (śmietanka (z **mleka**), stabilizator: karagen, emulgator: E471), masło 82% tłuszczu (z **mleka**), rodzynki (rodzynki, olej roślinny, substancja konserwująca: E220 (**dwutlenek siarki**), mąka **pszenna**, sól, cukier, kwasek cytrynowy], • Ryż gotowany 200g [woda, ryż biały (92%), masło 82% tłuszczu (z **mleka**), sól], • Marchewka z groszkiem 120g	• Chleb graham 40g [mąka **pszenna** graham (56%), woda, mąka **pszenna** (14%), sól, drożdże, środek do przetwarzania mąki – kwas L-askorbinowy], • chleb mieszany 57g [mąka **pszenna**, woda, mąka **żytnia**, sól, drożdże, kwas askorbinowy – środek do przetwarzania mąki], • masło 15g (z **mleka**), • Ser żółty 40g [**mleko**, sól, stabilizator – chlorek wapnia, kultury bakterii], • Papryka świeża 60g, • Wędlina drobiowa 20g [udko z kurczaka ze skórą 65%, woda, żelatyna wieprzowa, maltodekstryna, regulator kwasowości: E331, E500, przeciwutleniacz: E301, E300, E316, wzmacniacz smaku: E621, sól, hydrolizat białka **sojowego**, skrobia, aromaty, przyprawy (pieprz, papryka, czosnek, ziele angielskie, kwiat muszkatu, imbir, kolendra), tkanka łączna drobiowa z kurczaka,

substancja konserwująca: E250. Możliwa obecność: **selera**, **gorczycy**, **mleka** łącznie z **laktozą**, **dwutlenku siarki** i **siarczynów**], • cukinia świeża 60g, • dżem owocowy 35g [truskawki 40%, cukier, woda, substancja żelująca- pektyny, substancja zagęszczająca – guma guar, regulator kwasowości – kwas cytrynowy], • kawa zbożowa z mlekiem 250ml [woda, **mleko** (39,5%), kawa zbożowa inka (1,2%) (zboża 78% (**jęczmień, żyto**), cykoria)]. **II śniadanie:** • jabłko świeże 200g	[marchew (89,8%), groszek konserwowy (groszek zielony, woda, sól), masło 82% tłuszczu (z **mleka**), cukier, sól] • woda*. **Podwieczorek:** • jogurt owocowy 150g [**mleko**, truskawki – 9%; cukier; skrobia; stabilizator: pektyny; koncentrat: z marchwi i soku z buraka ćwikłowego; aromat; żywe kultury bakterii jogurtowych]	ekstrakty przypraw, substancja konserwująca: E250. Możliwa obecność: **glutenu**, **selera**, **gorczycy**, **mleka** łącznie z **laktozą**, **dwutlenku siarki** i **siarczynów**], • kawa zbożowa z mlekiem 250ml [woda, **mleko** (39,5%), kawa zbożowa inka (1,2%) (zboża 78% (**jęczmień, żyto**), cykoria)], • kasza kukurydziana na mleku 300ml [**mleko** (76,9%), woda, kasza kukurydziana (8%) sól].
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2575kcal; Białko ogółem: 113,61g; Tłuszcz: 91,70g; Kw. tł. nas.: g; Węglowodany ogółem: 339,09g; W tym cukry: 86,78g; Błonnik: 30,05g; Sód: 2912,13mg		
* woda pitna dostępna na oddziałach		

Śniadanie II śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja
05.10.2026 Dieta podstawowa		
• Płatki owsiane na mleku 300ml [**mleko** (76,9%), woda, płatki **owsiane** górskie (7,7%), sól], • chleb graham 40g [mąka **pszenna** graham (56%), woda, mąka **pszenna** (14%), sól, drożdże, środek do przetwarzania mąki – kwas L-askorbinowy], • chleb mieszany 57g [mąka **pszenna**, woda, mąka **żytnia**, sól, drożdże, kwas askorbinowy – środek do przetwarzania mąki], • masło 15g (z **mleka**), • wędlina drobiowa – udko z kurczaka 40g [udko z kurczaka ze skórą 65%, woda, żelatyna wieprzowa, maltodekstryna, regulator kwasowości: E331, E500, przeciwutleniacz: E301, E300, E316, wzmacniacz smaku: E621, sól, hydrolizat białka **sojowego**, skrobia, aromaty, przyprawy (pieprz, papryka, czosnek, ziele angielskie, kwiat muszkatu, imbir, kolendra), tkanka łączna drobiowa z kurczaka, ekstrakty przypraw, substancja konserwująca: E250. Możliwa obecność: **glutenu**, **selera**, **gorczycy**, **mleka** łącznie z **laktozą**,	• Barszcz czerwony 300ml [woda, buraki (40%), ziemniaki, marchew, **mleko** 2%, **seler** korzeń, korpusy z kurczaka, cukier, mąka **pszenna**, natka pietruszki, sól, lubczyk, ziele angielskie, liść laurowy, kwasek cytrynowy], • Pulpet z morszczuka ze szpinakiem pieczony 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], • Sos z kurkumą 50ml [woda, marchew, **seler** korzeń, **mleko** 2%, mąka **pszenna**, kurkuma (<1%), sól], • Ziemniaki 200g, • Surówka z cukinii 120g [cukinia (71,8%), marchew, pomidor świeży, ogórek kiszony (ogórki, woda, sól,	• Chleb graham 40g [mąka **pszenna** graham (56%), woda, mąka **pszenna** (14%), sól, drożdże, środek do przetwarzania mąki – kwas L-askorbinowy], • chleb mieszany 57g [mąka **pszenna**, woda, mąka **żytnia**, sól, drożdże, kwas askorbinowy – środek do przetwarzania mąki], • masło 15g (z **mleka**), • sałatka warzywno-owocowa z makaronem i cieciorką 180g marchew (37,2%), ogórek kiszony (ogórki, woda, sól, przyprawy), makaron (mąka makaronowa **pszenna)** (9,3%), **seler** korzeń, brzoskwinia w syropie(brzoskwinie połówki, woda, cukier, regulator kwasowości-kwas cytrynowy), majonez (olej rzepakowy, żółtko **jaja** 6%, ocet, musztarda (woda, **gorczyca**, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (sól wapniowo-disodowa EDTA), regulator kwasowości (kwasek cytrynowy), ananas w syropie (ananas plastry, woda, cukier, regulator kwasowości-kwas cytrynowy), groszek konserwowy (groszek zielony, woda, sól), kukurydza

dwutlenku siarki i **siarczynów**], • **jajo** gotowane 1 szt., • pomidor 60g, • kawa zbożowa z mlekiem 250ml [woda, **mleko** (39,5%), kawa zbożowa inka (1,2%) (zboża 78% (**jęczmień, żyto**), cykoria)].	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], • woda*.	konserwowa (ziarna kukurydzy cukrowej, woda, cukier, sól), ciecierzyca (ciecierzyca, woda, sól), natka pietruszki, sól], • kefir 200g [**mleko**, białka **mleka**, kultury bakterii (Lactococcus lactis, Leuconostoc, Lactobacillus, mikroflora ziarna kefirowego), drożdże kefirowe], • kawa zbożowa z mlekiem 250ml [woda, **mleko** (39,5%), kawa zbożowa inka (1,2%) (zboża 78% (**jęczmień, żyto**), cykoria)].
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2288kcal; Białko ogółem: 102,34g; Tłuszcz: 88,42g; Kw. tł. nas.: 32,66g; Węglowodany ogółem: 285,66g; W tym cukry: 68,73g; Błonnik: 31,77g; Sód: 3368,62mg		
05.10.2026 Dieta łatwostrawna		
• Płatki owsiane na mleku 300ml [**mleko** (76,9%), woda, płatki **owsiane** górskie (7,7%), sól], • chleb pszenny 72g [mąka **pszenna** (77%), woda, margaryna [oleje, tłuszcze roślinne, woda, emulgatory: E471, lecytyna rzepakowa; sól, substancje konserwujące: E202, E200; aromat, barwniki: E160b; substancje wzbogacające – witaminy A, D, E], cukier, drożdże, sól, mąka **żytnia** (1%), kwas L-askorbinowy – środek do przetwarzania mąki], • masło 15g (z **mleka**), • wędlina drobiowa – 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**], • **jajo** gotowane 1 szt., • sałata 5g, • kawa zbożowa z mlekiem 250ml [woda, **mleko** (39,5%), kawa zbożowa inka (1,2%)	• Barszcz z warzywami 300ml [woda, buraki (40%), ziemniaki, marchew, **mleko** 2%, **seler** korzeń, korpusy z kurczaka, brokuł mrożony, kalafior mrożony, śmietana 18% (śmietanka (z **mleka**), stabilizator: karagen, emulgator: E471), mąka **pszenna**, natka pietruszki, sól, lubczyk, ziele angielskie, liść laurowy, kwasek cytrynowy], • Kopytka ziemniaczane gotowane 250g [ziemniaki (78,9%), mąka **pszenna**, **jajo** kurze, mąka ziemniaczana, sól], • Sos pomidorowy 100ml [woda, marchew, **seler** korzeń, koncentrat pomidorowy 30% (7%), **mleko** 2%, mąka **pszenna**, sól, cukier], • Galaretka mleczna 150g **[mleko** 2%, woda, galaretka pomarańczowa (cukier, żelatyna wieprzowa, regulator kwasowości; kwas cytrynowy, aromat, barwnik: kurkumina / annato)], • woda*.	• Chleb pszenny 72g [mąka **pszenna** (77%), woda, margaryna [oleje, tłuszcze roślinne, woda, emulgatory: E471, lecytyna rzepakowa; sól, substancje konserwujące: E202, E200; aromat, barwniki: E160b; substancje wzbogacające – witaminy A, D, E], cukier, drożdże, sól, mąka **żytnia** (1%), kwas L-askorbinowy – środek do przetwarzania mąki], • masło 15g (z **mleka**), • leczo drobiowe z warzywami 180g [mięso z piersi kurczaka bez skóry (40%), marchew, **seler** korzeń, brokuł mrożony, kalafior mrożony, koncentrat pomidorowy 30%, sól], • kefir 200g [**mleko**, białka **mleka**, kultury bakterii (Lactococcus lactis, Leuconostoc, Lactobacillus, mikroflora ziarna kefirowego), drożdże kefirowe], • kawa zbożowa z mlekiem 250ml [woda, **mleko** (39,5%), kawa zbożowa inka (1,2%) (zboża 78% (**jęczmień, żyto**), cykoria)].

(zboża 78% (**jęczmień, żyto**), cykoria)].		
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2113kcal; Białko ogółem: 102,64g; Tłuszcz: 60,93g; Kw. tł. nas.: 31,72g; Węglowodany ogółem: 300,30g; W tym cukry: 62,71g; Błonnik: 31,04g; Sód: 2885,44mg		
05.10.2026 Dieta łatwostrawna – dzieci		
• Płatki owsiane na mleku 300ml [**mleko** (76,9%), woda, płatki **owsiane** górskie (7,7%), sól], • chleb pszenny 72g [mąka **pszenna** (77%), woda, margaryna [oleje, tłuszcze roślinne, woda, emulgatory: E471, lecytyna rzepakowa; sól, substancje konserwujące: E202, E200; aromat, barwniki: E160b; substancje wzbogacające – witaminy A, D, E], cukier, drożdże, sól, mąka **żytnia** (1%), kwas L-askorbinowy – środek do przetwarzania mąki], • masło 15g (z **mleka**), • 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**], • **jajo** gotowane 1 szt., • sałata 5g, • herbata czarna 250ml. **II śniadanie:** • serek homogenizowany waniliowy 150g **(mleko, śmietanka,** cukier, aromat waniliowy, kultury bakterii mlekowych)	• Barszcz z warzywami 300ml [woda, buraki (40%), ziemniaki, marchew, **mleko** 2%, **seler** korzeń, korpusy z kurczaka, brokuł mrożony, kalafior mrożony, śmietana 18% (śmietanka (z **mleka**), stabilizator: karagen, emulgator: E471), mąka **pszenna**, natka pietruszki, sól, lubczyk, ziele angielskie, liść laurowy, kwasek cytrynowy], • Kopytka ziemniaczane gotowane 250g [ziemniaki (78,9%), mąka **pszenna**, **jajo** kurze, mąka ziemniaczana, sól], • Sos pomidorowy 100ml [woda, marchew, **seler** korzeń, koncentrat pomidorowy 30% (7%), **mleko** 2%, mąka **pszenna**, sól, cukier], • Galaretka mleczna 150g **[mleko** 2%, woda, galaretka pomarańczowa (cukier, żelatyna wieprzowa, regulator kwasowości; kwas cytrynowy, aromat, barwnik: kurkumina / annato)], • woda*. **Podwieczorek:** • kisiel owocowy 150g [woda, kisiel owocowy (skrobia ziemniaczana, skrobia kukurydziana, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, aromat, sól, suszony koncentrat soku wiśniowego 0,1%, barwnik: kwas karminowy), cukier]	• Chleb pszenny 72g [mąka **pszenna** (77%), woda, margaryna [oleje, tłuszcze roślinne, woda, emulgatory: E471, lecytyna rzepakowa; sól, substancje konserwujące: E202, E200; aromat, barwniki: E160b; substancje wzbogacające – witaminy A, D, E], cukier, drożdże, sól, mąka **żytnia** (1%), kwas L-askorbinowy – środek do przetwarzania mąki], • masło 15g (z **mleka**), • leczo drobiowe z warzywami 180g [mięso z piersi kurczaka bez skóry (40%), marchew, **seler** korzeń, brokuł mrożony, kalafior mrożony, koncentrat pomidorowy 30%, sól], • kefir 200g [**mleko**, białka **mleka**, kultury bakterii (Lactococcus lactis, Leuconostoc, Lactobacillus, mikroflora ziarna kefirowego), drożdże kefirowe], • herbata czarna 250ml.
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2277kcal; Białko ogółem: 107,04g; Tłuszcz: 64,41g; Kw. tł. nas.: 34,29g; Węglowodany ogółem: 330,07g; W tym cukry: 92,58g; Błonnik: 30,28g; Sód: 2859,34mg		
05.10.2026 Dieta niskotłuszczowa		
• Płatki owsiane na mleku 300ml [**mleko** (76,9%), woda, płatki **owsiane** górskie (7,7%), sól], • chleb pszenny 72g [mąka	• Barszcz z warzywami 300ml [woda, buraki (40%), ziemniaki, marchew, **mleko** 2%, **seler** korzeń, korpusy z kurczaka, brokuł mrożony,	• Chleb pszenny 72g [mąka **pszenna** (77%), woda, margaryna [oleje, tłuszcze roślinne, woda, emulgatory: E471, lecytyna rzepakowa;

pszenna (77%), woda, margaryna [oleje, tłuszcze roślinne, woda, emulgatory: E471, lecytyna rzepakowa; sól, substancje konserwujące: E202, E200; aromat, barwniki: E160b; substancje wzbogacające – witaminy A, D, E], cukier, drożdże, sól, mąka **żytnia** (1%), kwas L-askorbinowy – środek do przetwarzania mąki], • masło 10g (z **mleka**), • wędlina drobiowa – udko z kurczaka 40g [udko z kurczaka ze skórą 65%, woda, żelatyna wieprzowa, maltodekstryna, regulator kwasowości: E331, E500, 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**], • **jajo** gotowane 1 szt., • sałata 5g, • kawa zbożowa z mlekiem 250ml [woda, **mleko** (39,5%), kawa zbożowa inka (1,2%) (zboża 78% (**jęczmień, żyto**), cykoria)].	kalafior mrożony, śmietana 18% (śmietanka (z **mleka**), stabilizator: karagen, emulgator: E471), mąka **pszenna**, natka pietruszki, sól, lubczyk, ziele angielskie, liść laurowy, kwasek cytrynowy], • Kopytka ziemniaczane gotowane 250g [ziemniaki (78,9%), mąka **pszenna**, **jajo** kurze, mąka ziemniaczana, sól], • Sos pomidorowy 100ml [woda, marchew, **seler** korzeń, koncentrat pomidorowy 30% (7%), **mleko** 2%, mąka **pszenna**, sól, cukier], • Galaretka mleczna 150g **[mleko** 2%, woda, galaretka pomarańczowa (cukier, żelatyna wieprzowa, regulator kwasowości; kwas cytrynowy, aromat, barwnik: kurkumina / annato)], • woda*.	sól, substancje konserwujące: E202, E200; aromat, barwniki: E160b; substancje wzbogacające – witaminy A, D, E], cukier, drożdże, sól, mąka **żytnia** (1%), kwas L-askorbinowy – środek do przetwarzania mąki], • masło 10g (z **mleka**), • leczo drobiowe z warzywami 180g [mięso z piersi kurczaka bez skóry (40%), marchew, **seler** korzeń, brokuł mrożony, kalafior mrożony, koncentrat pomidorowy 30%, sól], • kefir 200g [**mleko**, białka **mleka**, kultury bakterii (Lactococcus lactis, Leuconostoc, Lactobacillus, mikroflora ziarna kefirowego), drożdże kefirowe], • kawa zbożowa z mlekiem 250ml [woda, **mleko** (39,5%), kawa zbożowa inka (1,2%) (zboża 78% (**jęczmień, żyto**), cykoria)].
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2039kcal; Białko ogółem: 102,56g; Tłuszcz: 52,67g; Kw. tł. nas.: 26,24g; Węglowodany ogółem: 300,22g; W tym cukry: 62,65 g; Błonnik:31,04 g; Sód: 2884,54mg		
05.10.2026 Dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych		
• Płatki owsiane na mleku 300ml [**mleko** (76,9%), woda, płatki **owsiane** górskie (7,7%), sól], • chleb mieszany 57g [mąka **pszenna**, woda, mąka **żytnia**, sól, drożdże, kwas askorbinowy – środek do przetwarzania mąki], • chleb graham 40g [mąka **pszenna** graham (56%), woda, mąka **pszenna** (14%), sól, drożdże, środek do przetwarzania mąki – kwas L-askorbinowy], • masło 10g (z **mleka**), • wędlina drobiowa – udko z kurczaka 40g [udko z	• Barszcz z warzywami 300ml [woda, buraki (40%), ziemniaki, marchew, **mleko** 2%, **seler** korzeń, korpusy z kurczaka, brokuł mrożony, kalafior mrożony, śmietana 18% (śmietanka (z **mleka**), stabilizator: karagen, emulgator: E471), mąka **pszenna**, natka pietruszki, sól, lubczyk, ziele angielskie, liść laurowy, kwasek cytrynowy], • Kopytka ziemniaczane gotowane 250g [ziemniaki (78,9%), mąka **pszenna**, **jajo** kurze, mąka ziemniaczana, sól], • Sos pomidorowy 100ml	• Chleb mieszany 57g [mąka **pszenna**, woda, mąka **żytnia**, sól, drożdże, kwas askorbinowy – środek do przetwarzania mąki], • chleb graham 40g [mąka **pszenna** graham (56%), woda, mąka **pszenna** (14%), sól, drożdże, środek do przetwarzania mąki – kwas L-askorbinowy], • masło 10g (z **mleka**), • leczo drobiowe z warzywami 180g [mięso z piersi kurczaka bez skóry (40%), marchew, **seler** korzeń, brokuł mrożony, kalafior mrożony, koncentrat pomidorowy 30%, sól],

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**], • **jajo** gotowane 1 szt., • pomidor 60g, • kawa zbożowa z mlekiem 250ml [woda, **mleko** (39,5%), kawa zbożowa inka (1,2%) (zboża 78% (**jęczmień, żyto**), cykoria)].	[woda, marchew, **seler** korzeń, koncentrat pomidorowy 30% (7%), **mleko** 2%, mąka **pszenna**, sól, cukier], • Galaretka mleczna 150g **[mleko** 2%, woda, galaretka pomarańczowa (cukier, żelatyna wieprzowa, regulator kwasowości; kwas cytrynowy, aromat, barwnik: kurkumina / annato)], • woda*.	• kefir 200g [**mleko**, białka **mleka**, kultury bakterii (Lactococcus lactis, Leuconostoc, Lactobacillus, mikroflora ziarna kefirowego), drożdże kefirowe], • kawa zbożowa z mlekiem 250ml [woda, **mleko** (39,5%), kawa zbożowa inka (1,2%) (zboża 78% (**jęczmień, żyto**), cykoria)].
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2215kcal; Białko ogółem: 108,83g; Tłuszcz: 63,52g; Kw. tł. nas.: 26,09g; Węglowodany ogółem: 314,59g; W tym cukry: 63,79g; Błonnik: 32,93g; Sód: 2584,02mg		
05.10.2026 Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów		
• Chleb graham 80g [mąka **pszenna** graham (56%), woda, mąka **pszenna** (14%), sól, drożdże, środek do przetwarzania mąki – kwas L-askorbinowy], • chleb mieszany 28g [mąka **pszenna**, woda, mąka **żytnia**, sól, drożdże, kwas askorbinowy – środek do przetwarzania mąki], • masło 10g (z **mleka**), • wędlina drobiowa – udko z kurczaka 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	• Barszcz z warzywami 300ml [woda, buraki (40%), ziemniaki, marchew, **mleko** 2%, **seler** korzeń, korpusy z kurczaka, brokuł mrożony, kalafior mrożony, śmietana 18% (śmietanka (z **mleka**), stabilizator: karagen, emulgator: E471), mąka **pszenna**, natka pietruszki, sól, lubczyk, ziele angielskie, liść laurowy, kwasek cytrynowy], • Kopytka ziemniaczane gotowane 250g [ziemniaki (78,9%), mąka **pszenna**, **jajo** kurze, mąka ziemniaczana, sól], • Sos pomidorowy 100ml [woda, marchew, **seler** korzeń, koncentrat pomidorowy 30% (7%), **mleko** 2%, mąka **pszenna**, sól, cukier], • Galaretka mleczna 150g **[mleko** 2%, woda, galaretka pomarańczowa (cukier, żelatyna wieprzowa, regulator kwasowości; kwas cytrynowy, aromat, barwnik: kurkumina / annato)], • woda*. **Podwieczorek:** • Chleb graham 40g [mąka **pszenna** graham (56%),	• Chleb graham 80g [mąka **pszenna** graham (56%), woda, mąka **pszenna** (14%), sól, drożdże, środek do przetwarzania mąki – kwas L-askorbinowy], • chleb mieszany 28g [mąka **pszenna**, woda, mąka **żytnia**, sól, drożdże, kwas askorbinowy – środek do przetwarzania mąki], • masło 10g (z **mleka**), • leczo drobiowe z warzywami 180g [mięso z piersi kurczaka bez skóry (40%), marchew, **seler** korzeń, brokuł mrożony, kalafior mrożony, koncentrat pomidorowy 30%, sól], • kefir 200g [**mleko**, białka **mleka**, kultury bakterii (Lactococcus lactis, Leuconostoc, Lactobacillus, mikroflora ziarna kefirowego), drożdże kefirowe], • kawa zbożowa z mlekiem 250ml [woda, **mleko** (39,5%), kawa zbożowa inka (1,2%) (zboża 78% (**jęczmień, żyto**), cykoria)].

siarczynów], • **jajo** gotowane 1 szt., • pomidor 60g, • kawa zbożowa z mlekiem 250ml [woda, **mleko** (39,5%), kawa zbożowa inka (1,2%) (zboża 78% (**jęczmień, żyto**), cykoria)]. **II śniadanie:** • Chleb graham 40g [mąka **pszenna** graham (56%), woda, mąka **pszenna** (14%), sól, drożdże, środek do przetwarzania mąki – kwas L-askorbinowy], • masło 5g (z **mleka**), • sałatka z fasolki szparagowej 120g [fasolka szparagowa (67,6%), marchew, ogórek kiszony (ogórki, woda, sól, przyprawy), majonez (olej rzepakowy, żółtko **jaja** 6%, ocet, musztarda (woda, **gorczyca**, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (sól wapniowo-disodowa EDTA), regulator kwasowości (kwasek cytrynowy), natka pietruszki, cukier, sól]	woda, mąka **pszenna** (14%), sól, drożdże, środek do przetwarzania mąki – kwas L-askorbinowy], • masło 5g (z **mleka**), • surówka jarzynowa 120g [kapusta biała (78,4%), marchew (13%), majonez (olej rzepakowy, żółtko **jaja** 6%, ocet, musztarda (woda, **gorczyca**, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (sól wapniowo-disodowa EDTA), regulator kwasowości (kw. cytrynowy), olej rzepakowy rafinowany 100%, natka pietruszki, cukier, sól, kwasek cytrynowy]	
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2503kcal; Białko ogółem: 112,02g; Tłuszcz: 75,80g; Kw. tł. nas.: 30,79g; Węglowodany ogółem: 362,46g; W tym cukry: 65,06g; Błonnik: 48,92g; Sód: 3521,86mg		
05.10.2026 Dieta podstawowa – dla kobiet w ciąży i w okresie laktacji		
• Płatki owsiane na mleku 300ml [**mleko** (76,9%), woda, płatki **owsiane** górskie (7,7%), sól], • chleb graham 40g [mąka **pszenna** graham (56%), woda, mąka **pszenna** (14%), sól, drożdże, środek do przetwarzania mąki – kwas L-askorbinowy], • chleb mieszany 57g [mąka **pszenna**, woda, mąka **żytnia**, sól, drożdże, kwas askorbinowy – środek do przetwarzania mąki], • masło 15g (z **mleka**), • 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,	• Barszcz czerwony 300ml [woda, buraki (40%), ziemniaki, marchew, **mleko** 2%, **seler** korzeń, korpusy z kurczaka, cukier, mąka **pszenna**, natka pietruszki, sól, lubczyk, ziele angielskie, liść laurowy, kwasek cytrynowy], • Pulpet z morszczuka ze szpinakiem pieczony 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], • Sos z kurkumą 50ml [woda, marchew, **seler** korzeń, **mleko** 2%, mąka **pszenna**, kurkuma (<1%), sól],	• Chleb graham 40g [mąka **pszenna** graham (56%), woda, mąka **pszenna** (14%), sól, drożdże, środek do przetwarzania mąki – kwas L-askorbinowy], • chleb mieszany 57g [mąka **pszenna**, woda, mąka **żytnia**, sól, drożdże, kwas askorbinowy – środek do przetwarzania mąki], • masło 15g (z **mleka**), • sałatka warzywno-owocowa z makaronem i cieciorką 180g marchew (37,2%), ogórek kiszony (ogórki, woda, sól, przyprawy), makaron (mąka makaronowa **pszenna)** (9,3%), **seler** korzeń, brzoskwinia w syropie(brzoskwinie połówki, woda, cukier, regulator kwasowości-kwas cytrynowy), majonez (olej rzepakowy, żółtko **jaja** 6%, ocet, musztarda (woda, **gorczyca**, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (sól wapniowo-disodowa EDTA), regulator kwasowości

ekstrakty przypraw, substancja konserwująca: E250. Możliwa obecność: **glutenu**, **selera**, **gorczycy**, **mleka** łącznie z **laktozą**, **dwutlenku siarki** i **siarczynów**], • **jajo** gotowane 1 szt., • pomidor 60g, • kawa zbożowa z mlekiem 250ml [woda, **mleko** (39,5%), kawa zbożowa inka (1,2%) (zboża 78% (**jęczmień, żyto**), cykoria)]. **II śniadanie:** • serek homogenizowany waniliowy 150g **(mleko, śmietanka,** cukier, aromat waniliowy, kultury bakterii mlekowych)	• Ziemniaki 200g, • 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], • woda*. **Podwieczorek:** • kisiel owocowy 150g [woda, kisiel owocowy (skrobia ziemniaczana, skrobia kukurydziana, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, aromat, sól, suszony koncentrat soku wiśniowego 0,1%, barwnik: kwas karminowy), cukier	(kwasek cytrynowy), ananas w syropie (ananas plastry, woda, cukier, regulator kwasowości-kwas cytrynowy), groszek konserwowy (groszek zielony, woda, sól), kukurydza konserwowa (ziarna kukurydzy cukrowej, woda, cukier, sól), ciecierzyca (ciecierzyca, woda, sól), natka pietruszki, sól], • kefir 200g [**mleko**, białka **mleka**, kultury bakterii (Lactococcus lactis, Leuconostoc, Lactobacillus, mikroflora ziarna kefirowego), drożdże kefirowe], • kawa zbożowa z mlekiem 250ml [woda, **mleko** (39,5%), kawa zbożowa inka (1,2%) (zboża 78% (**jęczmień, żyto**), cykoria)], • ryż na mleku 300ml [**mleko** (75,8%), woda, ryż biały długoziarnisty (9,1%), sól].
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2807kcal; Białko ogółem: 123,83g; Tłuszcz: 101,13g; Kw. tł. nas.: 40,42g; Węglowodany ogółem: 365,89g; W tym cukry: 120,71g; Błonnik: 32,51g; Sód: 3505,82mg		
* woda pitna dostępna na oddziałach Chojnice, 25.09.2026 sporządziła dietetyczka Monika Ryduchowska		

* jadłospis może ulec zmianie z przyczyn losowych