

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-07-14 wtorek	podstawowa	płatki owsiane na mleku 300 ml (1d, 7) chleb mieszany 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) kiełbasa szynkowa 50 g (6) rukola 0,05 szt papryka 50 g herbata z cytryną 270 ml	jogurt owocowy 150 g (7)	zupa szpinakowa z ziemniakami 300 ml (1a, 6, 7, 9) gulasz mięsny dusz 150 g (1a, 7, 10) brokuł gotowany 100 g (1a) sałatka z buraka 110 g makaron gotowany 150 g (1a, 3) kompot porzeczek 280 ml		chleb pszenny 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) jajko gotowane 1 szt (3) ogórek św 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	chleb razowy 30 g (1a, 1b) masło 5 g (7) dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2 172,6 Białko ogółem [g] 79 Tłuszcz [g] 76,6 Węglowodany ogółem [g] 318,4 Błonnik pokarmowy [g] 27,6 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 20,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,5 Sód [mg] 2 384,7 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 23,3
	łatwostrawna	płatki owsiane na mleku 300 ml (1d, 7) bułka 80 g (1a) masło 10 g (7) kiełbasa szynkowa 50 g (6) rukola 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	jogurt owocowy 150 g (7)	zupa szpinakowa z ziemniakami 300 ml (1a, 6, 7, 9) gulasz mięsny dusz 150 g (1a, 7, 10) brokuł gotowany 100 g (1a) sałatka z buraka 110 g makaron gotowany 150 g (1a, 3) kompot porzeczek 280 ml		bułka 60 g (1a) masło 10 g (7) jajko gotowane 1 szt (3) pomidor 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (1a) masło 5 g (7) dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2 230,7 Białko ogółem [g] 78,7 Tłuszcz [g] 81,2 Węglowodany ogółem [g] 317,6 Błonnik pokarmowy [g] 22,4 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 20,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,9 Sód [mg] 2 251,3 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 25,9
	łatwostrawna niskoresztkowa	bułka 80 g (1a) masło 10 g (7) kiełbasa szynkowa 50 g (6) herbata z cytryną 270 ml płatki owsiane na mleku 300 ml (1d, 7)	herbatniki petit 30 g (1a, 6)	zupa szpinakowa z ziemniakami 300 ml (1a, 6, 7, 9) gulasz mięsny dusz 150 g (1a, 7, 10) makaron gotowany 150 g (1a, 3) brokuł gotowany 100 g (1a) kompot porzeczek 280 ml		bułka 60 g (1a) masło 10 g (7) jajko gotowane 1 szt (3) ryż na mleku 300 ml (7) herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (1a) masło 5 g (7) dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2 382,1 Białko ogółem [g] 83,4 Tłuszcz [g] 81,5 Węglowodany ogółem [g] 345,6 Błonnik pokarmowy [g] 18 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 16,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,5 Sód [mg] 2 345,3 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 27,9

2026-07-14 wtorek	z ogr. łatwo przysw. węgl.	płatki owsiane na mleku 300 ml (1d, 7) chleb razowy 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) kielbasa szynkowa 50 g (6) rukola 0,05 szt herbata z cytryną bc 270 ml papryka 50 g	kanapka raz z szynką 70 g (1a, 1b, 7) sałata 0,05 szt pomidor 30 g jogurt naturalny 150 g (7)	zupa szpinakowa z ziemniakami 300 ml (1a, 6, 7, 9) gulasz mięsny dusz 150 g (1a, 7, 10) brokuł gotowany 100 g (1a) sałatka z buraka 110 g ziemniaki m 180 g kompot porzeczk b/c 280 ml	krakersy 30 g (1a, 1c, 3, 7)	chleb razowy 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) jajko gotowane 1 szt (3) sałata 0,05 szt ogórek św 50 g herbata z cytryną bc 270 ml	chleb razowy 30 g (1a, 1b) masło 5 g (7) szynka wieprz 20 g	Energia [kcal] 2 184,2 Białko ogółem [g] 85,1 Tłuszcz [g] 90,7 Węglowodany ogółem [g] 298,7 Błonnik pokarmowy [g] 41,7 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 20,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,5 Sód [mg] 3 049,7 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 29,3
	eliminacyjna-białko/mleka/laktoza	bułka 80 g (1a) masło roślinne 10 10 g kielbasa szynkowa 50 g (6) rukola 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	herbatniki petit 30 g (1a, 6)	zupa szpinakowa z ziemniakami bśm 300 ml (1a, 6, 9) gulasz mięsny bśm dusz 150 g (1a, 10) gulasz mięsny bśm dusz 150 g (1a, 10) brokuł gotowany 100 g (1a) makaron gotowany 150 g (1a, 3) kompot porzeczk 280 ml		bułka 60 g (1a) masło roślinne 10 10 g jajko gotowane 1 szt (3) sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (1a) masło roślinne 5 g dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2 301,6 Białko ogółem [g] 75,3 Tłuszcz [g] 98,7 Węglowodany ogółem [g] 294,5 Błonnik pokarmowy [g] 16,5 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 31,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,8 Sód [mg] 3 240,1 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 35,7
2026-07-15 środa	podstawowa	kasza manna na mleku 300 ml (1a, 7) chleb mieszany 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) twaróg z pomidorami 100 g (7) sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	arbuz-dieta 200 g	owsianka na rosole 300 ml (1d, 6, 9, 10) gołąbki 180 g (10) buraki zasmażane 100 g (1a) sałatka wiosenna 70 g (10) sos pomidorowy 80 ml (1a, 7) ziemniaki m 180 g kompot porzeczk 280 ml		chleb pszenny 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) szynka wieprzowa 50 g rzodkiewka 30 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	chleb razowy 30 g (1a, 1b) masło 5 g (7) miód 1 szt	Energia [kcal] 2 119,1 Białko ogółem [g] 74,8 Tłuszcz [g] 59 Węglowodany ogółem [g] 349,3 Błonnik pokarmowy [g] 30,8 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 14,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,3 Sód [mg] 1 644,4 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 18,8

2026-07-15 środa	łatwostrawna	kasza manna na mleku 300 ml (1a, 7) bułka 80 g (1a) masło 10 g (7) twaróg z pomidorami 100 g (7) sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	arbuz-dieta 200 g	owsianka na rosole 300 ml (1d, 6, 9, 10) pierś gotowana 70 g sos pomidorowy 80 ml (1a, 7) buraki zasmażane 100 g (1a) kalafior gotowany 100 g (1a) ziemniaki m 180 g kompot porzeczk 280 ml		bułka 60 g (1a) masło 10 g (7) szynka wieprzowa 50 g pomidor 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (1a) masło 5 g (7) miód 1 szt	Energia [kcal] 2 054,7 Białko ogółem [g] 81,9 Tłuszcz [g] 63,9 Węglowodany ogółem [g] 306,9 Błonnik pokarmowy [g] 21,9 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 10,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,3 Sód [mg] 1 563,7 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 23,9
	łatwostrawna niskoreszklikowa	kasza manna na mleku 300 ml (1a, 7) bułka 80 g (1a) masło 10 g (7) twaróg 80 g (7) herbata z cytryną 270 ml	jabłko pieczone 180 g	owsianka na rosole 300 ml (1d, 6, 9, 10) pierś gotowana 70 g sos pomidorowy 80 ml (1a, 7) buraki zasmażane 100 g (1a) ziemniaki m 180 g kompot porzeczk 280 ml		bułka 60 g (1a) masło 10 g (7) szynka wieprzowa 50 g makaron na mleku 300 ml (1a, 3, 7) herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (1a) masło 5 g (7) miód 1 szt	Energia [kcal] 2 203,7 Białko ogółem [g] 91 Tłuszcz [g] 66 Węglowodany ogółem [g] 330,1 Błonnik pokarmowy [g] 21,7 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 9,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,9 Sód [mg] 1 632,7 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 24,4
	z ogr. łatwo przysw. węgl.	jogurt naturalny 150 g (7) chleb razowy 90 g 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) twaróg z pomidorami 100 g (7) sałata 0,05 szt herbata z cytryną bc 270 ml	kanapka raz z szynką 70 g (1a, 1b, 7) sałata 0,05 szt ogórek kisz 30 g arbuz-dieta 200 g	owsianka na rosole 300 ml (1d, 6, 9, 10) pierś gotowana 70 g sos pomidorowy 80 ml (1a, 7) buraki zasmażane 100 g (1a) sałatka wiosenna 70 g (10) ziemniaki m 180 g kompot porzeczk b/c 280 ml	herbatniki petit 30 g (1a, 6)	chleb razowy 60 g 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) szynka wieprzowa 50 g rzodkiewka 30 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną bc 270 ml	chleb razowy 30 g (1a, 1b) masło 5 g (7) jajko got 1/2 szt 0,5 szt (3)	Energia [kcal] 2 036,9 Białko ogółem [g] 85,9 Tłuszcz [g] 75,4 Węglowodany ogółem [g] 288,3 Błonnik pokarmowy [g] 37,2 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 15,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,8 Sód [mg] 2 436,2 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 27,5

2026-07-15 środa	eliminacyjna-białko mleka/laktoza	bułka 80 g (1a) masło roślinne 10 10 g szynka wieprzowa 50 g dżem mały 25 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	jabłko pieczone 180 g	owsianka na rosole 300 ml (1d, 6, 9, 10) pierś gotowana 70 g pierś gotowana 70 g sos pomidorowy bśm 80 ml (1a) buraki zasmażane 100 g (1a) ziemniaki m 180 g kompot porzeczek 280 ml		bułka 60 g (1a) masło roślinne 10 10 g krakowska 50 g (6) sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (1a) masło rośl 5 g miód 1 szt	Energia [kcal] 2 079,7 Białko ogółem [g] 79,3 Tłuszcz [g] 75,5 Węglowodany ogółem [g] 290,4 Błonnik pokarmowy [g] 21,3 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 19,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 18,7 Sód [mg] 1 447,4 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 29,2
	podstawowa	ryż na mleku 300 ml (7) chleb mieszany 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) ser żółty 50 g (7) sałata lodowa 50 g (10) herbata z cytryną 270 ml	wafle bez cukru 20g 20 g (1, 1a, 6, 7)	krupnik 300 ml (1c, 6, 9) schab sote 70 kg (1a) kapusta zasmażana ze słodkiej 180 g (1a) fasolka szp got 60 g (1a) ziemniaki m 180 g kompot porzeczek 280 ml		chleb pszenny 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) pasta z kurczaka 65 g (10) sałata 0,05 szt ogórek kisz 30 g herbata z cytryną 270 ml	chleb razowy 30 g (1a, 1b) masło 5 g (7) dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2 365,1 Białko ogółem [g] 93,3 Tłuszcz [g] 93,8 Węglowodany ogółem [g] 311,9 Błonnik pokarmowy [g] 29,8 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 18,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,2 Sód [mg] 1 866,5 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 31,4
2026-07-16 czwartek	łatwostrawna	ryż na mleku 300 ml (7) bułka 80 g (1a) masło 10 g (7) ser żółty 50 g (7) sałata lodowa 50 g (10) herbata z cytryną 270 ml	wafle bez cukru 20g 20 g (1, 1a, 6, 7)	krupnik 300 ml (1c, 6, 9) schab gotowany 60 g sos chrzanowy 80 ml (1a, 6, 7, 9) Marchew zasmażana mr. 100 g (1a) fasolka szp got 60 g (1a) ziemniaki m 180 g kompot porzeczek 280 ml		bułka 60 g (1a) masło 10 g (7) pasta z kurczaka 65 g (10) sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (1a) masło 5 g (7) dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2 186,9 Białko ogółem [g] 89,8 Tłuszcz [g] 76,6 Węglowodany ogółem [g] 302,7 Błonnik pokarmowy [g] 23,2 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 12,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,1 Sód [mg] 1 554,5 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 24,6

2026-07-16 czwartek	łatwostrawna niskoresztkowa	ryż na mleku 300 ml (7) bułka 80 g (1a) masło 10 g (7) ser żółty 50 g (7) herbata z cytryną 270 ml	jabłko pieczone 180 g	krupnik 300 ml (1c, 6, 9) schab gotowany 60 g sos chrzanowy 80 ml (1a, 6, 7, 9) Marchew zasmażana mr. 100 g (1a) ziemniaki m 180 g kompot porzeczek 280 ml		bułka 60 g (1a) masło 10 g (7) pasta z kurczaka 65 g (10) herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (1a) masło 5 g (7) dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2 072,5 Białko ogółem [g] 86,1 Tłuszcz [g] 64,6 Węglowodany ogółem [g] 307,1 Błonnik pokarmowy [g] 23,1 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 9,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,9 Sód [mg] 1 523,3 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 22,8
	z ogr. łatwo przysw. węgl.	jogurt naturalny 150 g (7) chleb razowy 90 g 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) ser żółty 50 g (7) sałata lodowa 50 g (10) sałata 0,05 szt herbata z cytryną bc 270 ml	kanapka z szynką 70 g (1a, 1b, 7) sałata 0,05 szt pomidor 50 g jabłko deserowe 170 g	krupnik 300 ml (1c, 6, 9) schab gotowany 60 g sos chrzanowy 80 ml (1a, 6, 7, 9) fasolka szp got 60 g (1a) sur z marchwi i jabłka 110 g ziemniaki m 180 g kompot porzeczek b/c 280 ml	sok z buraków 300 ml	chleb razowy 60 g 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) pasta z kurczaka 65 g (10) ogórek kisz 30 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną bc 270 ml	chleb razowy 30 g (1a, 1b) masło 5 g (7) twaróg 40 g (7)	Energia [kcal] 2 178,5 Białko ogółem [g] 97,1 Tłuszcz [g] 77,7 Węglowodany ogółem [g] 305,6 Błonnik pokarmowy [g] 42,3 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 16,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,5 Sód [mg] 2 306,6 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 25,2
	eliminacyjna-białko mleka/laktoza	bułka 80 g (1a) masło roślinne 10 10 g szynka wieprzowa 50 g miód 1 szt sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	jabłko pieczone 180 g	krupnik 300 ml (1c, 6, 9) schab gotowany 60 g schab gotowany 60 g sos chrzanowy bśm 80 ml (1a) Marchew zasmażana mr. 100 g (1a) ziemniaki m 180 g kompot porzeczek 280 ml		bułka 60 g (1a) masło roślinne 10 10 g pasta z kurczaka 65 g (10) sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (1a) masło rośl 5 g dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2 110,3 Białko ogółem [g] 86,9 Tłuszcz [g] 72,3 Węglowodany ogółem [g] 298,5 Błonnik pokarmowy [g] 22,8 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 18 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 20 Sód [mg] 1 451,3 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 29,1

2026-07-17 piątek	podstawowa	płatki owsiane na mleku 300 ml (1d, 7) chleb mieszany 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) pasta z jaj 90 g (3, 7, 10) sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	banan 1/2 szt 100 g	zupa jarzynowa z makaronem 300 ml (1a, 3, 6, 7, 9, 10) ryba sote 90 g (1a, 4) jarzyny po grecku 120 g (6, 9, 10) sur z ogórka kisz 100 g ziemniaki m 180 g kompot śliwkowy 280 ml		chleb pszenny 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) krakowska 50 g (6) pomidor 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	chleb razowy 30 g (1a, 1b) masło 5 g (7) twaróg 40 g (7)	Energia [kcal] 2 070 Białko ogółem [g] 85,1 Tłuszcz [g] 68,6 Węglowodany ogółem [g] 308,4 Błonnik pokarmowy [g] 32 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 24 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21,7 Sód [mg] 2 293,6 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 17,1
	łatwostrawna	płatki owsiane na mleku 300 ml (1d, 7) bułka 80 g (1a) masło 10 g (7) jajko gotowane 1 szt (3) sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	banan 1/2 szt 100 g	zupa jarzynowa z makaronem 300 ml (1a, 3, 6, 7, 9, 10) ryba sote 90 g (1a, 4) jarzyny po grecku 120 g (6, 9, 10) brokuł gotowany 100 g (1a) ziemniaki m 180 g kompot porzeczek 280 ml		bułka 60 g (1a) masło 10 g (7) krakowska 50 g (6) pomidor 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (1a) masło 5 g (7) twaróg 40 g (7)	Energia [kcal] 1 989,8 Białko ogółem [g] 82,6 Tłuszcz [g] 60,8 Węglowodany ogółem [g] 303,6 Błonnik pokarmowy [g] 27,3 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 17,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21,1 Sód [mg] 1 213,8 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 16,8
	łatwostrawna niskoresztkowa	płatki owsiane na mleku 300 ml (1d, 7) bułka 80 g (1a) masło 10 g (7) jajko gotowane 1 szt (3) herbata z cytryną 270 ml	jabłko pieczone 180 g	zupa jarzynowa z makaronem 300 ml (1a, 3, 6, 7, 9, 10) ryba gotowana 90 g (4) jarzyny po grecku 120 g (6, 9, 10) ziemniaki m 180 g kompot porzeczek 280 ml		bułka 60 g (1a) masło 10 g (7) krakowska 50 g (6) ryż na mleku 300 ml (7) herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (1a) masło 5 g (7) twaróg 40 g (7)	Energia [kcal] 1 953,6 Białko ogółem [g] 87,2 Tłuszcz [g] 51,8 Węglowodany ogółem [g] 308,5 Błonnik pokarmowy [g] 25,6 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 8,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,2 Sód [mg] 1 298,3 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 15,1

2026-07-17 piątek	z ogr. łatwo przysw. węgl.	płatki owsiane na mleku 300 ml (1d, 7) chleb razowy 90 g 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) pasta z jaj 90 g (3, 7, 10) sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną bc 270 ml	kanapka raz z szynką 70 g (1a, 1b, 7) sałata 0,05 szt papryka 30 g jabłko deserowe 170 g	zupa jarzynowa z makaronem 300 ml (1a, 3, 6, 7, 9, 10) ryba sote 90 g (1a, 4) brokuł gotowany 100 g (1a) sur z ogórka kisz 100 g ziemniaki m 180 g kompot porzeczek b/c 280 ml	jogurt naturalny 150 g (7)	chleb razowy 60 g 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) krakowska 50 g (6) pomidor 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną bc 270 ml	chleb razowy 30 g (1a, 1b) masło 5 g (7) twaróg 40 g (7)	Energia [kcal] 2 130,2 Białko ogółem [g] 95,5 Tłuszcz [g] 80,3 Węglowodany ogółem [g] 298,8 Błonnik pokarmowy [g] 43 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 23,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,1 Sód [mg] 2 747,2 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 21,7
	eliminacyjna-białko mleka/laktoza	bułka 80 g (1a) masło roślinne 10 10 g jajko gotowane 1 szt (3) dżem mały 25 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	banan 1/2 szt 100 g	zupa jarzynowa z makaronem bśm 300 ml (1a, 3, 6, 9, 10) ryba gotowana 90 g (4) ryba gotowana 90 g (4) jarzyny po grecku 120 g (6, 9, 10) ziemniaki m 180 g kompot porzeczek 280 ml		bułka 60 g (1a) masło roślinne 10 10 g krakowska 50 g (6) sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (1a) masło rośl 5 g marmolada z jabłek 70 g	Energia [kcal] 1 803,2 Białko ogółem [g] 76,3 Tłuszcz [g] 44,9 Węglowodany ogółem [g] 297,3 Błonnik pokarmowy [g] 26,3 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 16 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 10,1 Sód [mg] 1 135,5 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 13,4
	podstawowa	płatki jaglane na mleku 300 g (7) chleb mieszany 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) ser żółty 50 g (7) papryka 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	arbuz-dieta 200 g	zupa marchwiowa z ryżem 300 ml (6, 7, 9, 10) pulpet na parze 70 g (1a, 3, 10) bigos z młodej kapusty 300 g (1a, 6, 7, 10) kompot porzeczek 280 ml ziemniaki m 180 g		chleb pszenny 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) rolada schabowa 50 g (6) pomidor 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	chleb razowy 30 g (1a, 1b) masło 5 g (7) miód 1 szt	Energia [kcal] 2 274,8 Białko ogółem [g] 89,3 Tłuszcz [g] 83,9 Węglowodany ogółem [g] 315,4 Błonnik pokarmowy [g] 28,8 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 10,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,3 Sód [mg] 2 003,9 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 31,3

2026-07-18 sobota	łatwostrawna	płatki jaglane na mleku 300 g (7) bułka 80 g (1a) masło 10 g (7) ser żółty 50 g (7) pomidor 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	arbuz-dieta 200 g	zupa marchwiowa z ryżem 300 ml (6, 7, 9, 10) pulpet na parze 70 g (1a, 3, 10) sos pomidorowy 80 ml (1a, 7) szpinak zasmażany 110 g (7) sałata lodowa 100 g (10) ziemniaki m 180 g kompot porzeczek 280 ml		bułka 60 g (1a) masło 10 g (7) rolada schabowa 50 g (6) sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (1a) masło 5 g (7) miód 1 szt	Energia [kcal] 2 093,8 Białko ogółem [g] 78,6 Tłuszcz [g] 72,5 Węglowodany ogółem [g] 296,2 Błonnik pokarmowy [g] 18,4 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 9,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,5 Sód [mg] 1 502 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 25,4
	łatwostrawna niskoresztkowa	płatki jaglane na mleku 300 g (7) masło 10 g (7) bułka 80 g (1a) ser żółty 50 g (7) miód 1 szt herbata z cytryną 270 ml	jabłko pieczone 180 g	zupa marchwiowa z ryżem 300 ml (6, 7, 9, 10) pulpet na parze 70 g (1a, 3, 10) sos pomidorowy 80 ml (1a, 7) szpinak zasmażany 110 g (7) ziemniaki m 180 g kompot porzeczek 280 ml		herbata z cytryną 270 ml bułka 60 g (1a) masło 10 g (7) rolada schabowa 50 g (6) makaron na mleku 300 ml (1a, 3, 7)	bułka 30 g (1a) masło 5 g (7) miód 1 szt	Energia [kcal] 2 359,9 Białko ogółem [g] 88,3 Tłuszcz [g] 76,5 Węglowodany ogółem [g] 345,5 Błonnik pokarmowy [g] 20,4 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 8,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,5 Sód [mg] 1 618,4 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 26,7
	z ogr. łatwo przysw. węgl.	płatki jaglane na mleku 300 g (7) chleb razowy 90 g 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) ser żółty 50 g (7) sałata 0,05 szt papryka 50 g herbata z cytryną bc 270 ml	kanapka raz z szynką 70 g (1a, 1b, 7) sałata 0,05 szt arbuz-dieta 200 g	zupa marchwiowa z ryżem 300 ml (6, 7, 9, 10) pulpet na parze 70 g (1a, 3, 10) sos pomidorowy 80 ml (1a, 7) szpinak zasmażany 110 g (7) sałata lodowa wiosenna 70 g (10) ziemniaki m 180 g kompot porzeczek b/c 280 ml	krakersy 30 g (1a, 1c, 3, 7)	chleb razowy 60 g 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) rolada schabowa 50 g (6) sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną bc 270 ml	chleb razowy 30 g (1a, 1b) masło 5 g (7) marmolada z jabłek 70 g	Energia [kcal] 2 207,4 Białko ogółem [g] 84,8 Tłuszcz [g] 86,8 Węglowodany ogółem [g] 309,2 Błonnik pokarmowy [g] 40,6 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 13,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,7 Sód [mg] 2 097,3 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 28,7

2026-07-18 sobota	eliminacyjna-białko mleka/laktoza	masło roślinne 10 10 g bułka 80 g (1a) jajko gotowane 1 szt (3) sałata 0,05 szt miód 1 szt herbata z cytryną 270 ml	jabłko pieczone 180 g	zupa marchwiowa z ryżem bśm 300 ml (6, 9, 10) pulpet na parze 70 g (1a, 3, 10) pulpet na parze 70 g (1a, 3, 10) sos pomidorowy bśm 80 ml (1a) szpinak zasmażany 110 g (7) ziemniaki m 180 g kompot porzeczk 280 ml		bułka 60 g (1a) masło roślinne 10 10 g rolada schabowa 50 g (6) sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (1a) masło rośl 5 g miód 1 szt	Energia [kcal] 2 139,5 Białko ogółem [g] 71,9 Tłuszcz [g] 80,6 Węglowodany ogółem [g] 296,3 Błonnik pokarmowy [g] 20,2 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 17,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24 Sód [mg] 1 129,5 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 33,2
	podstawowa	płatki owsiane na mleku 300 ml (1d, 7) chleb mieszany 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) pasta z jaj 90 g (3, 7, 10) sałata 0,05 szt rzodkiewka 30 g herbata z cytryną 270 ml	wafle bez cukru 20g 20 g (1, 1a, 6, 7)	zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (1a, 3, 6, 7, 9, 10) szynka duszona w sosie własnym 110 g (1a, 7) buraki zasmażane 100 g (1a) sur z kapusty czerw parzona 100 g ziemniaki m 180 g kompot truskawkowy 280 ml		chleb mieszany 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) szynka wieprzowa 50 g sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	Energia [kcal] 2 197,5 Białko ogółem [g] 75,2 Tłuszcz [g] 86,7 Węglowodany ogółem [g] 304 Błonnik pokarmowy [g] 29,5 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,1 Sód [mg] 2 813,3 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 27,6
2026-07-19 niedziela	łatwostrawna	płatki owsiane na mleku 300 ml (1d, 7) bułka 80 g (1a) masło 10 g (7) jajko gotowane 1 szt (3) sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	wafle bez cukru 20g 20 g (1, 1a, 6, 7)	zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (1a, 3, 6, 7, 9, 10) szynka duszona w sosie własnym 110 g (1a, 7) buraki zasmażane 100 g (1a) kalafior gotowany 100 g (1a) ziemniaki m 180 g kompot truskawkowy 280 ml		bułka 80 g (1a) masło 10 g (7) szynka wieprzowa 50 g sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	jabłko deserowe 170 g	Energia [kcal] 2 107,9 Białko ogółem [g] 72 Tłuszcz [g] 78,5 Węglowodany ogółem [g] 297,6 Błonnik pokarmowy [g] 23,9 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 13,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,3 Sód [mg] 2 617,3 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 27,3

2026-07-19 niedziela	łatwostawiana niskoreszkłkowa	płatki owsiane na mleku 300 ml (1d, 7) masło 10 g (7) bułka 80g 80 g (1a) jajko gotowane 1 szt (3) herbata z cytryną 270 ml	wafle bez cukru 20g 20 g (1, 1a, 6, 7)	zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (1a, 3, 6, 7, 9, 10) szynka duszona w sosie własnym 110 g (1a, 7) buraki zasmażane 100 g (1a) ziemniaki m 180 g kompot truskawkowy 280 ml		makaron na mleku 300 ml (1a, 3, 7) bułka 80 g (1a) masło 10 g (7) szynka wieprzowa 50 g herbata z cytryną 270 ml	jabłko pieczone 180 g	Energia [kcal] 2 234,4 Białko ogółem [g] 79,6 Tłuszcz [g] 79,6 Węglowodany ogółem [g] 316 Błonnik pokarmowy [g] 20,7 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 11,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,6 Sód [mg] 2 678,8 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 27,6
	z ogr. łatwo przysw. węgl.	płatki owsiane na mleku 300 ml (1d, 7) chleb razowy 90 g 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) pasta z jaj 90 g (3, 7, 10) sałata 0,05 szt rzodkiewka 30 g herbata z cytryną bc 270 ml	kanapka raz. z krakowską 70 g (1a, 1b, 6, 7) pomidor 30 g wafle bez cukru 20g 20 g (1, 1a, 6, 7)	zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (1a, 3, 6, 7, 9, 10) szynka duszona w sosie własnym 110 g (1a, 7) buraki zasmażane 100 g (1a) sur z kapusty czerw parzona 100 g ziemniaki m 180 g kompot truskawkowy b/c 280 ml	sur z marchwi i jabłka 110 g	chleb razowy 90 g 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) szynka wieprzowa 50 g sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną bc 270 ml	jabłko deserowe 170 g	Energia [kcal] 2 305,3 Białko ogółem [g] 79,6 Tłuszcz [g] 100,9 Węglowodany ogółem [g] 312,6 Błonnik pokarmowy [g] 46,4 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 25,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,3 Sód [mg] 3 178 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 30,6
	eliminacyjna-białko mleka/laktoza	bułka 80g 80 g (1a) masło roślinne 10 10 g jajko gotowane 1 szt (3) sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	herbatniki petit 30 g (1a, 6)	zupa pomidorowa z makaronem bśm 300 ml (1a, 3, 6, 9, 10) szynka duszona w sosie własnym 110 g (1a, 7) szynka duszona w sosie własnym 110 g (1a, 7) buraki zasmażane 100 g (1a) ziemniaki m 180 g kompot truskawkowy 280 ml		bułka 80 g (1a) masło roślinne 10 10 g szynka wieprzowa 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	jabłko pieczone 180 g	Energia [kcal] 2 190,2 Białko ogółem [g] 72,2 Tłuszcz [g] 91,9 Węglowodany ogółem [g] 286,9 Błonnik pokarmowy [g] 19,5 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 22,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,8 Sód [mg] 3 691 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 37,2

2026-07-20 poniedziałek	podstawowa	makaron na mleku 300 ml (1a, 3, 7) chleb mieszany 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) ser żółty 50 g (7) sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	banan 1/2 szt 100 g	botwinka 300 ml (1b, 1a, 6, 7, 9, 10) pieczeń rzymska piecz 70 g (1a, 3, 10) sos jarzynowy 80 ml (1a, 7, 9, 10) Marchew zasmażana mr. 100 g (1a) sur z kapusty sł z majonezem 100 g (3, 10) ryż got 180 g kompot porzeczek 280 ml		chleb pszenny 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) pasta z ciecior i suszonych pomid 70 g sałata lodowa 50 g (10) herbata z cytryną 270 ml	chleb razowy 30 g (1a, 1b) masło 5 g (7) dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2 438,5 Białko ogółem [g] 84 Tłuszcz [g] 79,5 Węglowodany ogółem [g] 374,9 Błonnik pokarmowy [g] 38,5 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 20,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,3 Sód [mg] 1 890,9 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 22,8
	łatwostrawna	makaron na mleku 300 ml (1a, 3, 7) bułka 80 g (1a) masło 10 g (7) ser żółty 50 g (7) sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	banan 1/2 szt 100 g	botwinka 300 ml (1b, 1a, 6, 7, 9, 10) pieczeń rzymska piecz 70 g (1a, 3, 10) sos jarzynowy 80 ml (1a, 7, 9, 10) Marchew zasmażana mr. 100 g (1a) brokuł gotowany 100 g (1a) ryż got 180 g kompot porzeczek 280 ml		bułka 60 g (1a) masło 10 g (7) krakowska 50 g (6) sałata lodowa 50 g (10) herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (1a) masło 5 g (7) dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2 278,5 Białko ogółem [g] 81,1 Tłuszcz [g] 75,6 Węglowodany ogółem [g] 339,3 Błonnik pokarmowy [g] 25,6 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 14,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,3 Sód [mg] 1 693 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 24,1
	łatwostrawna niskoresztkowa	makaron na mleku 300 ml (1a, 3, 7) bułka 80 g (1a) masło 10 g (7) ser żółty 50 g (7) herbata z cytryną 270 ml	jabłko pieczone 180 g	botwinka 300 ml (1b, 1a, 6, 7, 9, 10) pieczeń rzymska piecz 70 g (1a, 3, 10) sos jarzynowy 80 ml (1a, 7, 9, 10) Marchew zasmażana mr. 100 g (1a) brokuł gotowany 100 g (1a) ryż got 180 g kompot porzeczek 280 ml		bułka 60 g (1a) masło 10 g (7) krakowska 50 g (6) herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (1a) masło 5 g (7) dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2 239,2 Białko ogółem [g] 80,2 Tłuszcz [g] 73,9 Węglowodany ogółem [g] 335,4 Błonnik pokarmowy [g] 26,7 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 12,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31 Sód [mg] 1 691,1 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 23,7

2026-07-20 poniedziałek	z ogr. łatwo przysw. węgl.	jogurt naturalny 150 g (7) chleb razowy 90 g 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) ser żółty 50 g (7) sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną bc 270 ml	kanapka raz z szynką 70 g (1a, 1b, 7) sałata 0,05 szt jabłko deserowe 170 g	botwinka 300 ml (1b, 1a, 6, 7, 9, 10) pieczeń rzymska piecz 70 g (1a, 3, 10) sos jarzynowy 80 ml (1a, 7, 9, 10) brokuł gotowany 100 g (1a) sur z kapusty sł z majonezem 100 g (3, 10) ziemniaki m 180 g kompot porzeczk b/c 280 ml	herbatniki petit 30 g (1a, 6)	chleb razowy 60 g 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) krakowska 50 g (6) sałata lodowa 50 g (10) herbata z cytryną bc 270 ml	chleb razowy 30 g (1a, 1b) masło 5 g (7) jajko got 1/2 szt 0,5 szt (3)	Energia [kcal] 2 237,1 Białko ogółem [g] 87 Tłuszcz [g] 86,2 Węglowodany ogółem [g] 322 Błonnik pokarmowy [g] 47,4 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 17,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,3 Sód [mg] 2 428,5 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 27,1
	eliminacyjna-białko mleka/laktoza	bułka 80 g (1a) masło roślinne 10 10 g szynka wieprzowa 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	banan 1/2 szt 100 g	botwinka bśm 300 g (1a, 1b, 6, 9, 10) pieczeń rzymska piecz 70 g (1a, 3, 10) pieczeń rzymska piecz 70 g (1a, 3, 10) sos jarzynowy bśm 80 ml (1a, 9, 10) Marchew zasmażana mr. 100 g (1a) ryż got 180 g kompot porzeczk 280 ml		bułka 60 g (1a) masło roślinne 10 10 g krakowska 50 g (6) sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (1a) masło roślinne 5 g dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2 228,6 Białko ogółem [g] 77 Tłuszcz [g] 83,8 Węglowodany ogółem [g] 310,1 Błonnik pokarmowy [g] 22,4 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 23 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,2 Sód [mg] 1 661,3 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 31
	podstawowa	płatki owsiane na mleku 300 ml (1d, 7) chleb mieszany 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) twaróg waniliowy 80 g (7) herbata z cytryną 270 ml	arbuz-dieta 200 g	pejzanka 300 ml (1a, 6, 7, 9, 10) pulpet na parze 70 g (1a, 3, 10) sos koperkowy 80 ml (1a, 6, 7, 10) buraki zasmażane 100 g (1a) fasolka szp got 60 g (1a) kasza jęczmienna got 180 g (1c) kompot porzeczk 280 ml		chleb pszenny 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) pasztet drobiowy 80 g (1a, 1b, 7, 9) sałata lodowa 50 g (10) herbata z cytryną 270 ml	chleb razowy 30 g (1a, 1b) masło 5 g (7) miód 1 szt	Energia [kcal] 2 422,5 Białko ogółem [g] 87,4 Tłuszcz [g] 88 Węglowodany ogółem [g] 348,3 Błonnik pokarmowy [g] 30,6 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 12,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,4 Sód [mg] 1 941,1 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 34,7

2026-07-21 wtorek	łatwostrawna	płatki owsiane na mleku 300 ml (1d, 7) bułka 80 g (1a) masło 10 g (7) twaróg waniliowy 80 g (7) herbata z cytryną 270 ml	arbuz-dieta 200 g	pejzanka 300 ml (1a, 6, 7, 9, 10) pulpet na parze 70 g (1a, 3, 10) sos koperkowy 80 ml (1a, 6, 7, 10) buraki zasmażane 100 g (1a) fasolka szp got 60 g (1a) kasza jęczmienna got 180 g (1c) kompot porzeczek 280 ml		bułka 60 g (1a) masło 10 g (7) kielbasa szynkowa 50 g (6) sałata lodowa 50 g (10) herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (1a) masło 5 g (7) miód 1 szt	Energia [kcal] 2 229,1 Białko ogółem [g] 81,1 Tłuszcz [g] 70,9 Węglowodany ogółem [g] 338 Błonnik pokarmowy [g] 23,5 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 11,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,4 Sód [mg] 1 153,1 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 24,5
	łatwostrawna niskoresztkowa	płatki owsiane na mleku 300 ml (1d, 7) bułka 80 g (1a) masło 10 g (7) twaróg waniliowy 80 g (7) herbata z cytryną 270 ml	jabłko pieczone 180 g	pejzanka 300 ml (1a, 6, 7, 9, 10) pulpet na parze 70 g (1a, 3, 10) sos koperkowy 80 ml (1a, 6, 7, 10) buraki zasmażane 100 g (1a) ziemniaki m 180 g kompot porzeczek 280 ml		bułka 60 g (1a) masło 10 g (7) kielbasa szynkowa 50 g (6) herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (1a) masło 5 g (7) miód 1 szt	Energia [kcal] 2 109,5 Białko ogółem [g] 77,3 Tłuszcz [g] 61,5 Węglowodany ogółem [g] 333,4 Błonnik pokarmowy [g] 23,9 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 7,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,5 Sód [mg] 1 134,5 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 21,8
	z ogr. łatwo przysw. węgl.	płatki owsiane na mleku 300 ml (1d, 7) chleb razowy 90 g 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) twaróg 80 g (7) rukola 0,05 szt ogórek św 50 g herbata z cytryną bc 270 ml	kanapka raz z szynką 70 g (1a, 1b, 7) rzodkiewka 30 g sałata 0,05 szt arbuz-dieta 200 g	pejzanka 300 ml (1a, 6, 7, 9, 10) pulpet na parze 70 g (1a, 3, 10) sos koperkowy 80 ml (1a, 6, 7, 10) fasolka szp got 60 g (1a) buraki zasmażane 100 g (1a) kasza jęczmienna got 180 g (1c) kompot porzeczek b/c 280 ml	jogurt naturalny 150 g (7)	chleb razowy 60 g 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) kielbasa szynkowa 50 g (6) sałata lodowa 50 g (10) herbata z cytryną bc 270 ml	chleb razowy 30 g (1a, 1b) masło 5 g (7) ser żół 20 g (7)	Energia [kcal] 2 250,5 Białko ogółem [g] 97,3 Tłuszcz [g] 82,8 Węglowodany ogółem [g] 319,1 Błonnik pokarmowy [g] 41,4 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 12,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,7 Sód [mg] 2 013 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 27,6

2026-07-21 wtorek	eliminacyjna-białko/laktoza	bułka 80 g (1a) masło roślinne 10 10 g szynka wieprzowa 50 g rukola 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	jabłko pieczone 180 g	pejzanka bśm 300 ml (1a, 6, 9, 10) pulpet na parze 70 g (1a, 3, 10) pulpet na parze 70 g (1a, 3, 10) sos koperkowy bśm 80 ml (1a, 6) buraki zasmażane 100 g (1a) kasza jęczmienna got 180 g (1c) kompot porzeczk 280 ml		bułka 60 g (1a) masło roślinne 10 10 g kielbasa szynkowa 50 g (6) sałata lodowa 50 g (10) herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (1a) masło rośl 5 g miód 1 szt	Energia [kcal] 2 250,1 Białko ogółem [g] 74,4 Tłuszcz [g] 88,4 Węglowodany ogółem [g] 311 Błonnik pokarmowy [g] 22,7 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 19 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,7 Sód [mg] 1 532 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 35,7
	podstawowa	płatki jaglane na mleku 300 g (7) chleb mieszany 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) jajko w sosie maj-chrzan 50 g (3, 7, 10) sałata 0,05 szt szczypiorek 5 g rzodkiewka 30 g herbata z cytryną 270 ml	jogurt owocowy 150 g (7)	zalewajka łatwostrawna 300 ml (1b, 6, 7, 9, 10) łazanki z jarzynami dusz 280 g (1a, 3, 6, 9, 10) sur z marchwi i jabłka 110 g brokuł gotowany 100 g (1a) kompot porzeczk 280 ml		chleb pszenny 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) szynka drobiowa 50 g sałata lodowa 50 g (10) herbata z cytryną 270 ml	chleb razowy 30 g (1a, 1b) masło 5 g (7) dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2 131,9 Białko ogółem [g] 73,6 Tłuszcz [g] 80,9 Węglowodany ogółem [g] 305,6 Błonnik pokarmowy [g] 27,6 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 22,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,3 Sód [mg] 1 375,3 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 23,5
2026-07-22 środa	łatwostrawna	płatki jaglane na mleku 300 g (7) bułka 80 g (1a) masło 10 g (7) jajko gotowane 1 szt (3) sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	jogurt owocowy 150 g (7)	zalewajka łatwostrawna 300 ml (1b, 6, 7, 9, 10) łazanki z jarzynami dusz 280 g (1a, 3, 6, 9, 10) sur z marchwi i jabłka 110 g brokuł gotowany 100 g (1a) kompot porzeczk 280 ml		bułka 60 g (1a) masło 10 g (7) szynka drobiowa 50 g sałata lodowa 50 g (10) herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (1a) masło 5 g (7) dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2 098 Białko ogółem [g] 73,1 Tłuszcz [g] 74,8 Węglowodany ogółem [g] 306 Błonnik pokarmowy [g] 22,5 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 17,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,1 Sód [mg] 1 200,7 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 23,5

2026-07-22 środa	łatwostrawna niskoreszkłowa	płatki jaglane na mleku 300 g (7) bułka 80 g (1a) masło 10 g (7) jajko gotowane 1 szt (3) herbata z cytryną 270 ml	jabłko pieczone 180 g	zalewajka łatwostrawna 300 ml (1b, 6, 7, 9, 10) łazanki z jarzynami dusz 280 g (1a, 3, 6, 9, 10) brokuł gotowany 100 g (1a) kompot porzeczek 280 ml		bułka 60 g (1a) masło 10 g (7) szynka drobiowa 50 g ryż na mleku 300 ml (7) herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (1a) masło 5 g (7) dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2 158,3 Białko ogółem [g] 77 Tłuszcz [g] 69,2 Węglowodany ogółem [g] 327,6 Błonnik pokarmowy [g] 20,8 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 11,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27 Sód [mg] 1 169 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 22,7
	z ogr. łatwo przysw. węgl.	płatki jaglane na mleku 300 g (7) chleb razowy 90 g 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) jajko w sosie maj-chrzan 50 g (3, 7, 10) rzodkiewka 30 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną bc 270 ml	kanapka raz z szynką 70 g (1a, 1b, 7) sałata 0,05 szt jogurt naturalny 150 g (7)	zalewajka łatwostrawna 300 ml (1b, 6, 7, 9, 10) szynka gotowana 60 g sos jarzynowy 80 ml (1a, 7, 9, 10) sur z marchwi i jabłka 110 g brokuł gotowany 100 g (1a) ziemniaki m 180 g kompot porzeczek b/c 280 ml	wafle bez cukru 20g 20 g (1, 1a, 6, 7)	chleb razowy 60 g 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) szynka drobiowa 50 g sałata lodowa 50 g (10) herbata z cytryną bc 270 ml	chleb razowy 30 g (1a, 1b) masło 5 g (7) marmolada z jabłek 70 g	Energia [kcal] 2 276,6 Białko ogółem [g] 82,3 Tłuszcz [g] 92,8 Węglowodany ogółem [g] 320,7 Błonnik pokarmowy [g] 43,9 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 18,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,3 Sód [mg] 2 929,6 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 26,4
	eliminacyjna-białko mleka/laktoza	bułka 80 g (1a) masło roślinne 10 10 g jajko gotowane 1 szt (3) miód 1 szt sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	jabłko pieczone 180 g	zalewajka łatwostrawna bśm 300 ml (1b, 6, 9, 10) łazanki z jarzynami dusz 280 g (1a, 3, 6, 9, 10) szynka gotowana 60 g brokuł gotowany 100 g (1a) kompot porzeczek 280 ml		bułka 60 g (1a) masło roślinne 10 10 g szynka drobiowa 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (1a) masło roślinne 5 g dżem mały 25 g	Energia [kcal] 2 060,3 Białko ogółem [g] 68,2 Tłuszcz [g] 78 Węglowodany ogółem [g] 290,7 Błonnik pokarmowy [g] 20,4 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 20,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 20,9 Sód [mg] 2 067,9 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 29,3

2026-07-23 czwartek	podstawowa	płatki owsiane na mleku 300 ml (1d, 7) chleb mieszany 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) ser żółty 50 g (7) sałata 0,05 szt rzodkiewka 30 g herbata z cytryną 270 ml	arbuz-dieta 200 g	rosół z makaronem 300 ml (1a, 3, 6, 9, 10) kotlet z piersi 90 g (1a, 3) Marchew z groszkiem mr. 100 g (1a) mizeria 100 g (10) ziemniaki m 180 g kompot śliwkowy 280 ml		chleb pszenny 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) pasta z kurczaka 65 g (10) sałata 0,05 szt ogórek św 50 g herbata z cytryną 270 ml	chleb razowy 30 g (1a, 1b) masło 5 g (7) szynka wieprz 20 g	Energia [kcal] 2 277,3 Białko ogółem [g] 95,8 Tłuszcz [g] 94,9 Węglowodany ogółem [g] 283,9 Błonnik pokarmowy [g] 24,8 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 29,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,2 Sód [mg] 1 902,7 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 29,8
	łatwostrawna	płatki owsiane na mleku 300 ml (1d, 7) bułka 80 g (1a) masło 10 g (7) ser żółty 50 g (7) sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	arbuz-dieta 200 g	rosół z makaronem 300 ml (1a, 3, 6, 9, 10) pieś w paski dusz 80 g (1a) Marchew z groszkiem mr. 100 g (1a) kalafior gotowany 100 g (1a) ziemniaki m 180 g kompot truskawkowy 280 ml		bułka 60 g (1a) masło 10 g (7) pasta z kurczaka 65 g (10) sałata 0,05 szt pomidor 50 g herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (1a) masło 5 g (7) szynka wieprz 20 g	Energia [kcal] 2 196,3 Białko ogółem [g] 96,5 Tłuszcz [g] 83 Węglowodany ogółem [g] 286,1 Błonnik pokarmowy [g] 22 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 17,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,2 Sód [mg] 1 793,6 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 29,4
	łatwostawiana niskoresztkowa	płatki owsiane na mleku 300 ml (1d, 7) bułka 80 g (1a) masło 10 g (7) szynka wieprzowa 50 g herbata z cytryną 270 ml	jabłko pieczone 180 g	rosół z makaronem 300 ml (1a, 3, 6, 9, 10) pieś w paski dusz 80 g (1a) Marchew zasmażana mr. 100 g (1a) ziemniaki m 180 g kompot truskawkowy 280 ml		bułka 60 g (1a) masło 10 g (7) pasta z kurczaka 65 g (10) ryż na mleku 300 ml (7) herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (1a) masło 5 g (7) szynka wieprz 20 g	Energia [kcal] 2 279,5 Białko ogółem [g] 96,6 Tłuszcz [g] 82,3 Węglowodany ogółem [g] 307,3 Błonnik pokarmowy [g] 21 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 16,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,8 Sód [mg] 1 827,7 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 30,7

2026-07-23 czwartek	z ogr. łatwo przysw. węgl.	płatki owsiane na mleku 300 ml (1d, 7) chleb razowy 90 g 90 g (1a, 1b) masło 10 g (7) ser żółty 50 g (7) sałata 0,05 szt rzodkiewka 30 g herbata z cytryną bc 270 ml	kanapka raz z serem białym 70 g (1a, 1b, 7) sałata 0,05 szt arbuz-dieta 200 g	rosół z makaronem 300 ml (1a, 3, 6, 9, 10) pierś w paski dusz 80 g (1a) kalafior gotowany 100 g (1a) mizeria 100 g (10) ziemniaki m 180 g kompot śliwkowy b/c 280 ml	krakersy 30 g (1a, 1c, 3, 7)	chleb razowy 60 g 60 g (1a, 1b) masło 10 g (7) pasta z kurczaka 65 g (10) sałata 0,05 szt ogórek św 50 g herbata z cytryną bc 270 ml	chleb razowy 30 g (1a, 1b) masło 5 g (7) szynka wieprz 20 g	Energia [kcal] 2 205,8 Białko ogółem [g] 104 Tłuszcz [g] 90 Węglowodany ogółem [g] 278,9 Błonnik pokarmowy [g] 35,5 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,1 Sód [mg] 2 151,9 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 30
	eliminacyjna-białko mleka/laktoza	bułka 80 g (1a) masło roślinne 10 10 g szynka wieprzowa 50 g sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	jabłko pieczone 180 g	rosół z makaronem 300 ml (1a, 3, 6, 9, 10) pierś w paski dusz 80 g (1a) pierś w paski dusz 80 g (1a) Marchew z groszkiem mr. 100 g (1a) ziemniaki m 180 g kompot truskawkowy 280 ml		bułka 60 g (1a) masło roślinne 10 10 g pasta z kurczaka 65 g (10) sałata 0,05 szt herbata z cytryną 270 ml	bułka 30 g (1a) masło roślinne 5 g szynka wieprz 20 g	Energia [kcal] 2 215,1 Białko ogółem [g] 94,1 Tłuszcz [g] 98,7 Węglowodany ogółem [g] 256,7 Błonnik pokarmowy [g] 20 kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem [g] 30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,3 Sód [mg] 1 695,9 kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem [g] 37,9