

Jadłospis dla Namysłowskiego Centrum Zdrowia

Dieta lekkostrawna											
Dzień I	Śniadanie	Alergeny	g	Obiad	Alergeny	g	Kolacja	Alergeny	g	Kcal:	
15.06.2026	Makaron na mleku	1,7	300	Barszcz biały z ziemn.	1,7,9	400	Ser biały	7	70	Białka (g):	78
	Pasta drobiowo-warzywna	1,3,7,9,10	100g	Ryż zapiekany z jabłkiem z masłem	1,7	300g	Pomidor		50	Tłuszcze (g)	60
	Pieczyno mieszane	1,6,11	130	z musem jogurtowym			Masło	7	15	w tym nasycone	24
	Masło	7	15	Kompot z jabłek i aroni		250	Herbata		250	Węglowodany (g):	302
	Herbata		250				Pieczyno mieszane	1,6,11	130	w tym cukry:	46
										Sód (g)	2,3
										Błonnik (g)	18
Sposób obróbki posiłku	Gotowanie, Gotowanie na wodzie i parze, Duszenie.			Gotowanie, Gotowanie na wodzie i parze, Duszenie.			Gotowanie, Gotowanie na wodzie i parze, Duszenie.				
Dieta cukrzycowa											
Dzień I	Śniadanie	Alergeny	g	Obiad	Alergeny	g	Kolacja	Alergeny	g	Kcal:	
	Makaron na mleku	1,7	300	Barszcz biały z ziemn.	1,7,9	400	Ser biały	7	70	Białka (g):	80
	Pasta drobiowo-warzywna	1,3,7,9,10	100g	Ryż zapiekany z jabłkiem z masłem	1,7	300g	Pomidor		50	Tłuszcze (g)	64
	Pieczyno razowe	1,6,11	120	z musem jogurtowym			Masło	7	15	w tym nasycone	26
	Masło	7	15	Kompot z jabłek i aroni		250	Herbata		250	Węglowodany (g):	309,5
	Herbata		250				Pieczyno razowe	1,6,11	120	w tym cukry:	48
II śn	herbatniki pełnoziarniste	1,3	20						1,7,6,11	Sód (g)	2,4
										Błonnik (g)	21,9
Dieta podstawowa											
Dzień I	Śniadanie	Alergeny	g	Obiad	Alergeny	g	Kolacja	Alergeny	g	Kcal:	
	Makaron na mleku	1,7	300	Barszcz biały z ziemn.	1,7,9	400	Ser biały	7	70	Białka (g):	80
	Pasta drobiowo-warzywna	1,3,7,9,10	100g	Ryż zapiekany z jabłkiem z masłem	1,7	300g	Pomidor		50	Tłuszcze (g)	64
	Pieczyno mieszane	1,6,11	130	z musem jogurtowym			Masło	7	15	w tym nasycone	26
	Masło	7	15	Kompot z jabłek i aroni		250	Herbata		250	Węglowodany (g):	309,5
	Herbata		250				Pieczyno mieszane	1,6,11	130	w tym cukry:	48
										Sód (g)	2,4
										Błonnik (g)	21,9

Dieta lekkostrawna											
Dzień II	Śniadanie	Alergeny	g	Obiad	Alergeny	g	Kolacja	Alergeny	g	Kcal:	
16.06.2026	Płatki owsiane na mleku	1,7	350	Pomidorowa z ryżem	1,7,9	400	Jajko	3	50	Kcal:	2015
	Szynka drobiowa	1,3,7,9,10	50	Lekki gulasz wieprzowy	1,9	150	Salata		50	Białka (g):	84
	Pomidor		50	ziemniaki		250	Pieczyno mieszane	1,6,11	150	Tłuszcze (g)	60

	Pieczywo mieszane	1,6,11	150g	Warzywa gotowane		100	Masło	7	15	w tym nasycone	21	
	Masło		7	15	Kompot z jabłek i aronii		250	Herbata		250	Węglowodany (g):	285
	Herbata			250							w tym cukry:	37
											Sód (g)	2,5
											Błonnik (g)	19,8
Sposób obróbki posiłku	Gotowanie, Gotowanie na wodzie i parze, Duszenie.			Gotowanie, Gotowanie na wodzie i parze, Duszenie.			Gotowanie, Gotowanie na wodzie i parze, Duszenie.					
Dieta cukrzycowa												
	Śniadanie	Alergeny	g	Obiad	Alergeny	g	Kolacja	Alergeny	g			
Dzień II	Płatki owsiane na mleku	1,7	350	Pomidorowa z ryżem	1,7,9	400	Jajko	3	50	Kcal:	2010	
	Szynka drobiowa	1,3,7,9,10	50	Lekki gulasz wieprzowy	1,9	150	Salata		50	Białka (g):	89,9	
	Pomidor		50	ziemniaki		250	Pieczywo razowe	1,6,11	150	Tłuszcze (g)	59	
	Pieczywo razowe	1,6,11	150g	Fasolka szparagowa		100	Masło	7	15	w tym nasycone	21	
	Masło		7	15	Kompot bez cukru		250	Herbata		250	Węglowodany (g):	281
	Herbata			250							w tym cukry:	27
											Sód (g)	2,4
II śn:	kisiel bez cukru		1	150	II Kolacja: twarożek 30 masło 5g, pieczywo 30g				1,7,6,11	Błonnik (g)	27	
Dieta podstawowa												
	Śniadanie	Alergeny	g	Obiad	Alergeny	g	Kolacja	Alergeny	g			
Dzień II	Płatki owsiane na mleku	1,7	350	Pomidorowa z ryżem	1,7,9	400	Jajko	3	50	Kcal:	2010	
	Szynka drobiowa	1,3,7,9,10	50	Lekki gulasz wieprzowy	1,9	150	Salata		50	Białka (g):	89,9	
	Pomidor		50	ziemniaki		250	Pieczywo mieszane	1,6,11	150	Tłuszcze (g)	59	
	Pieczywo mieszane	1,6,11	150g	Warzywa gotowane		100	Masło	7	15	w tym nasycone	21	
	Masło		7	15	Kompot z jabłek i aroni		250	Herbata		250	Węglowodany (g):	281
	Herbata			250							w tym cukry:	27
											Sód (g)	2,4
Sposób obróbki posiłku	Gotowanie, Gotowanie na wodzie i parze, Duszenie.			Gotowanie, Gotowanie na wodzie i parze, Duszenie.			Gotowanie, Gotowanie na wodzie i parze, Duszenie.					

Dieta lekkostrawna												
	Śniadanie	Alergeny	g	Obiad	Alergeny	g	Kolacja	Alergeny	g			
Dzień III	kawa z mlekiem	1,7	300	Grycikowa na rosole	1,7,9	400	Polędwica drobiowa	1,3,7,9,10	50	Kcal:	2130	
17.06.2026	Ser biały półtłusty		7	50	Kluski śląskie	1,3	200	Pomidor		50	Białka (g):	91
	Dżem truskawkowy			40	Roladka drobiowa		120	Pieczywo mieszane	1,6,11	150	Tłuszcze (g)	57
	Pieczywo mieszane	1,6,11	150	z warzywami w sosie	1,7,9		Masło	7	15	w tym nasycone	21	
	Masło		7	10	Salata z sosem koperkowym		100	Herbata		250	Węglowodany (g):	312
	Herbata			250	Kompot z jabłek		250				w tym cukry:	47
											Sód (g)	2,7

										Błonnik (g)	20	
Sposób obróbki posiłku	Gotowanie, Gotowanie na wodzie i parze, Duszenie.			Gotowanie, Gotowanie na wodzie i parze, Duszenie.				Gotowanie, Gotowanie na wodzie i parze, Duszenie.				
Dieta cukrzycowa												
	Śniadanie	Alergeny	g	Obiad	Alergeny	g	Kolacja	Alergeny	g	Kcal:	2250	
Dzień III	kawa z mlekiem	1,7	300	Grycikowa na rosole	1,7,9	400	Polędwica drobiowa	1,3,7,9,10	50	Białka (g):	98	
	Ser żółty	7	50	Kluski śląskie	1,3	200	Pomidor		50	Tłuszcze (g)	79	
	Ogórek zielony	7	30	Roladka drobiowa		120	Pieczywo razowe	1,6,11	120	w tym nasycone	31	
	Pieczywo razowe	1,6,11	120	z warzywami w sosie	1,7,9		Masło	7	15	Węglowodany (g):	271	
	Masło	7	15	Salata z sosem koperkowym		100	Herbata		250	w tym cukry:	48	
	Herbata		250	Kompot z jabłek		250				Sód (g)	4,2	
II śn:	budyń bez cukru	1	150	II Kolacja: Szynkowa 30 masło 5g, pieczywo 30g				1,3,7,6,11			Błonnik (g)	22
Dieta podstawowa												
	Śniadanie	Alergeny	g	Obiad	Alergeny	g	Kolacja	Alergeny	g	Kcal:	2250	
Dzień III	kawa z mlekiem	1,7	300	Grycikowa na rosole	1,7,9	400	Polędwica drobiowa	1,3,7,9,10	50	Białka (g):	98	
	Ser żółty	7	50	Kluski śląskie	1,3	200	Pomidor		50	Tłuszcze (g)	79	
	Ogórek zielony		40	Roladka drobiowa		120	Pieczywo mieszane	1,6,11	150	w tym nasycone	31	
	Pieczywo mieszane	1,6,11	150	z warzywami w sosie	1,7,9		Masło	7	15	Węglowodany (g):	271	
	Masło	7	10	Salata z sosem koperkowym		100	Herbata		250	w tym cukry:	48	
	Herbata		250	Kompot z jabłek		250				Sód (g)	4,2	
Sposób obróbki posiłku	Gotowanie, Gotowanie na wodzie i parze, Duszenie.			Gotowanie, Gotowanie na wodzie i parze, Duszenie.			Gotowanie, Gotowanie na wodzie i parze, Duszenie.				Błonnik (g)	22

Dieta lekkostrawna												
	Śniadanie	Alergeny	g	Obiad	Alergeny	g	Kolacja	Alergeny	g			
Dzień IV	płatki ryżowe na mleku	1,7	300	Buraczkowa	1,7,9	400	Tyrolska	1,3,7,9,10	50	Kcal:	2118	
18.06.2026	parówka	1,3,7,9,10	50	Pulpet w sosie	1,3,7	100	Salatka z pomidora		50	Białka (g):	69	
	ketchup, pomidor		50	tomatowym		50	Pieczywo mieszane	1,6,11	150	Tłuszcze (g)	72	
	Pieczywo mieszane	1,6,11	150	Buraczki		100	Masło	7	15	w tym nasycone	30	
	Masło	7	15	ziemniaki		200	Herbata		250	Węglowodany (g):	289	
	Herbata		250	Kompot z jabłek i aronii		250				w tym cukry:	50	
										Sód (g)	4,1	
Sposób obróbki posiłku	Gotowanie, Gotowanie na wodzie i parze, Duszenie.			Gotowanie, Gotowanie na wodzie i parze, Duszenie.			Gotowanie, Gotowanie na wodzie i parze, Duszenie.				Błonnik (g)	22
Dieta cukrzycowa												
Dzień IV	Śniadanie	Alergeny	g	Obiad	Alergeny	g	Kolacja	Alergeny	g	Kcal:	2246	

	płatki ryżowe na mleku	1,7	300	Buraczkowa	1,7,9	400	Tyrolska	1,3,7,9,10	50	Białka (g):	76	
	parówka	1,3,7,9,10	50	A'la gołąbek w sosie	1,3,7	100	Ogórek kiszony		50	Tłuszcze (g)	81	
	ketchup, pomidor		50	tomatowy		50				w tym nasycone	34	
	Pieczywo razowe	1,6,11	150	Buraczki		100	Pieczywo razowe	1,6,11	150	Węglowodany (g):	291	
	Masło	7	15	ziemniaki		200	Masło	7	15	w tym cukry:	54	
	Herbata		250	Kompot z jabłek i aronii		250	Herbata		250	Sód (g)	3,9	
II śn:	risotto	7	100g	II Kolacja: twarożek 30 masło 5g, pieczywo 30g							Błonnik (g)	24
Dieta podstawowa												
	Śniadanie	Alergeny	g	Obiad	Alergeny	g	Kolacja	Alergeny	g	Kcal:	2118	
Dzień IV	płatki ryżowe na mleku	1,7	300	Buraczkowa	1,7,9	400	Tyrolska	1,3,7,9,10	50	Białka (g):	69	
	parówka	1,3,7,9,10	50	a'la gołąbek w sosie	1,3,7	100	Ogórek kiszony		50	Tłuszcze (g)	72	
	ketchup, pomidor		50	tomatowy		50	Pieczywo mieszane	1,6,11	150	w tym nasycone	30	
	Pieczywo mieszane	1,6,11	150	Buraczki		100	Masło	7	15	Węglowodany (g):	289	
	Masło	7	15	ziemniaki		200	Herbata		250	w tym cukry:	50	
	Herbata		250	Kompot z jabłek i aronii		250				Sód (g)	4,1	
Sposób obróbki	Gotowanie, Gotowanie na wodzie i parze, Duszenie.			Gotowanie, Gotowanie na wodzie i parze, Duszenie.			Gotowanie, Gotowanie na wodzie i parze, Duszenie.				Błonnik (g)	22

Dieta lekkostrawna											
	Śniadanie	Alergeny	g	Obiad	Alergeny	g	Kolacja	Alergeny	g		
DZIEŃ V	kawa z mlekiem	1,7	300	Kalafiorowa	1,7,9	400	Twaróg ze	7	120	Kcal:	2003
19.06.2026	Pasta jajeczna z	3,4,7	70	Pierogi z serem	1,7	350g	szczypiorkiem			Białka (g):	88
	Tuńczykiem i zieloną			z masełkiem			Pieczywo mieszane	1,6,11	150	Tłuszcze (g)	71
	Pieczywo mieszane	1,6,11	150	Jabłko pieczone		100	Masło	7	20	w tym nasycone	31
	Masło	7	20				Herbata		250	Węglowodany (g):	264
				Kompot z jabłek i aronii		250				w tym cukry:	29
										Sód (g)	2,2
										Błonnik (g)	18
Sposób obróbki posiłku	Gotowanie, Gotowanie na wodzie i parze, Duszenie.			Gotowanie, Gotowanie na wodzie i parze, Duszenie.			Gotowanie, Gotowanie na wodzie i parze, Duszenie.				
Dieta cukrzycowa											
DZIEŃ V	Śniadanie	Alergeny	g	Obiad	Alergeny	g	Kolacja	Alergeny	g	Kcal:	2185
	kawa z mlekiem	1,7	300	Kalafiorowa	1,7,9	400	Twaróg ze	7	120	Białka (g):	94
	Pasta jajeczna z	3	70	Pierogi z serem	1,7	350g	szczypiorkiem			Tłuszcze (g)	79
	Tuńczykiem i zieloną			z masełkiem			Pieczywo razowe	1,6,11	150	w tym nasycone	34
	Pieczywo razowe	1,6,11	150g	Jabłko pieczone		100	Masło	7	20	Węglowodany (g):	286
	Masło	7	20	Kompot z jabłek i aronii		250	Herbata		250	w tym cukry:	34

									Sód (g)	3	
II śn:	wafle bez/cukru	1,3,7	30g	II Kolacja: ser żółty 30g, masło 5g, pieczywo 30g					Błonnik (g)	23	
Dieta podstawowa											
	Śniadanie	Alergeny	g	Obiad	Alergeny	g	Kolacja	Alergeny	g	Kcal:	2185
DZIEŃ V	kawa z mlekiem	1,7	300	Kalafiorowa	1,7,9	400	Twaróg ze	7	120	Białka (g):	94
	Pasta jajeczna z	3,4,7	70	Pierogi z serem	1,7	350g	szczypiorkiem			Tłuszcze (g)	79
	Tuńczykiem i zielenią			z masełkiem			Pieczywo mieszane	1,6,11	150	w tym nasycone	34
	Pieczywo mieszane	1,6,11	150	Jabłko pieczone		100	Masło	7	20	Węglowodany (g):	286
	Masło	7	20				Herbata		250	w tym cukry:	34
				Kompot z jabłek i aronii		250				Sód (g)	3
Sposób obróbki	Gotowanie, Gotowanie na wodzie i parze, Duszenie.			Gotowanie, Gotowanie na wodzie i parze, Duszenie.			Gotowanie, Gotowanie na wodzie i parze, Duszenie.			Błonnik (g)	23

Dieta lekkostrawna											
	Śniadanie	Alergeny	g	Obiad	Alergeny	g	Kolacja	Alergeny	g	Kcal:	2000
Dzień VI	płatki jaglane	1,7	300	Krupnik	1,7,9	400	pasztet pieczony drob.	1,3,7,9,10	70	Białka (g):	79
20.06.2026	pieczeń węgierska	1,3,7,9,10	50	Filet drobiowy na parze w sosie jarzynowym	1,7	120	sałatka warzywna	1,3,7	50	Tłuszcze (g)	76
	pomidor		50	pieczarkowym						w tym nasycone	25
	Pieczywo mieszane	1,6,11	150	marchewka gotowana		100	Pieczywo mieszane	1,6,11	150	Węglowodany (g):	255
	Masło	7	20	ziemniaki		200	Masło	7	20	w tym cukry:	36
	Herbata		250	Kompot z jabłek i aronii		250	Herbata		250	Sód (g)	2,4
										Błonnik (g)	20
Sposób obróbki posiłku	Gotowanie, Gotowanie na wodzie i parze, Duszenie.			Gotowanie, Gotowanie na wodzie i parze, Duszenie.			Gotowanie, Gotowanie na wodzie i parze, Duszenie.				

Dieta cukrzycowa											
Dzień VI	Śniadanie	Alergeny	g	Obiad	Alergeny	g	Kolacja	Alergeny	g	Kcal:	2245
	płatki jaglane	1,7	300	Krupnik	1,7,9	400	pasztet pieczony drob.	1,3,7,9,10	70	Białka (g):	88
	pieczeń węgierska	1,3,7,9,10	50	Filet drobiowy na parze w sosie jarzynowym	1,7	120	sałatka warzywna	1,3,7	50	Tłuszcze (g)	84
	pomidor		50							w tym nasycone	29
	Pieczywo razowe	1,6,11	150	marchewka gotowana		100	Pieczywo razowe	1,6,11	150	Węglowodany (g):	292
	Masło	7	20	ziemniaki		200	Masło	7	20	w tym cukry:	49
	Herbata		250	Kompot z jabłek i aronii		250	Herbata		250	Sód (g)	2,8
II śn:	jabłko		100g	II Kolacja: jajko 30g, masło 5g, pieczywo 30g						Błonnik (g)	25

Dieta podstawowa											
	Śniadanie	Alergeny	g	Obiad	Alergeny	g	Kolacja	Alergeny	g	Kcal:	2245
Dzień VI	płatki jaglane	1,7	300	Krupnik	1,7,9	400	pasztet pieczony drob.	1,3,7,9,10	70	Białka (g):	88
	pieczeń węgierska	1,3,7,9,10	50	Filet drobiowy na parze w sosie jarzynowym	1,7	120	sałatka warzywna	1,3,7	50	Tłuszcze (g)	84

	pomidor		50							w tym nasycone	29
	Pieczywo mieszane	1,6,11	150	marchewka gotowana		100	Pieczywo mieszane	1,6,11	150	Węglowodany (g):	292
	Masło	7	20	ziemniaki		200	Masło	7	20	w tym cukry:	49
	Herbata		250	Kompot z jabłek i aronii		250	Herbata		250	Sód (g)	2,8
Sposób obróbki posiłku	Gotowanie, Gotowanie na wodzie i parze, Duszenie.			Gotowanie, Gotowanie na wodzie i parze, Duszenie.			Gotowanie, Gotowanie na wodzie i parze, Duszenie.			Błonnik (g)	25

Dieta lekkostrawna											
	Śniadanie			Obiad			Kolacja				
	Alergeny	g		Alergeny	g		Alergeny	g			
DZIEŃ VII	kawa z mlekiem	1,7	300	Rosół z makaronem	1,3,9	400	Pasta twarogowo-	7	100	Kcal:	1955
21.06.2026	polędwica drobiowa	1,3,7,9,10	50	Roladka ze schabu w sosie własnym	1	120	Pomidorowa z zieleńią			Białka (g):	88
	pomidor		50	Buraczki		100	Pieczywo mieszane	1,6,11	150	Tłuszcze (g)	66
	Pieczywo mieszane	1,6,11	150	ziemniaki		200	Masło	1	15	w tym nasycone	23
	Masło	7	15				Herbata	7	250	Węglowodany (g):	255
	Herbata		250	Kompot z jabłek		250				w tym cukry:	42
										Sód (g)	2,4
										Błonnik (g)	21

Dieta cukrzycowa											
	Śniadanie			Obiad			Kolacja				
	Alergeny	g		Alergeny	g		Alergeny	g			
	kawa z mlekiem	1,7	300	Rosół z makaronem	1,3,9	400	Pasta twarogowo-	7	100	Kcal:	2045
	polędwica drobiowa	1,3,7,9,10	50	Roladka ze schabu w sosie własnym	1	120	Pomidorowa z zieleńią			Tłuszcze (g)	72
	Papryka		50	Buraczki		100				w tym nasycone	24
	Pieczywo razowe	1,6,11	150g	ziemniaki		200	Pieczywo razowe	1,6,11	150	Węglowodany (g):	270
	Masło	7	15				Masło	7	15	w tym cukry:	38
	Herbata		250	Kompot z jabłek		250	Herbata		250	Sód (g)	2,6
II śn:	biszkopty	1,3	30	II kol.: szynka 30g, masło 5g, pieczywo 50g						Błonnik (g)	23

Dieta podstawowa											
	Śniadanie			Obiad			Kolacja				
	Alergeny	g		Alergeny	g		Alergeny	g			
DZIEŃ VII	kawa z mlekiem	1,7	300	Rosół z makaronem	1,3,9	400	Pasta twarogowo-	7	100	Białka (g):	92
	polędwica drobiowa	1,3,7,9,10	50	Roladka ze schabu w sosie własnym	1	120	Pomidorowa z zieleńią			Tłuszcze (g)	72
	Papryka		50	Buraczki		100	Pieczywo mieszane	1,6,11	150	w tym nasycone	24
	Pieczywo mieszane	1,6,11	150	ziemniaki		200	Masło	1	15	Węglowodany (g):	270
	Masło	7	15				Herbata	7	250	w tym cukry:	38
	Herbata		250	Kompot z jabłek		250				Sód (g)	2,6
Sposób obróbki posiłku	Gotowanie, Gotowanie na wodzie i parze, Duszenie.			Gotowanie, Gotowanie na wodzie i parze, Duszenie.			Gotowanie, Gotowanie na wodzie i parze, Duszenie.			Błonnik (g)	23

Dieta lekkostrawna												
	Śniadanie		Obiad		Kolacja							
	Alergeny	g	Alergeny	g	Alergeny	g	Alergeny	g				
DZIEŃ VIII	ryż na mleku	1,7	300	Ziemniaczana z koperkiem	1,7,9	400	sałatka z makaronem i warzywami	1,3,7,9	50	Kcal:	2155	
22.06.2026	Pasztet drobiowy	1,3	50	Wątróbka drobiowa duszona	1	110	szynkowa		50	Białka (g):	86	
	pomidor		50	ziemniaki		200				Tłuszcze (g)	78	
	Pieczywo mieszane	1,6,11	150	Salata z jogurtem	7	100	Pieczywo mieszane	1,6,11	150	w tym nasycone	26	
	Masło	7	15				Masło	7	15	Węglowodany (g):	282	
	Herbata		250	Kompot z jabłek		250	Herbata		250	w tym cukry:	48	
										Sód (g)	2,3	
Sposób obróbki posiłku	Gotowanie, Gotowanie na wodzie i parze, Duszenie.			Gotowanie, Gotowanie na wodzie i parze, Duszenie.			Gotowanie, Gotowanie na wodzie i parze, Duszenie.			Błonnik (g)		22
Dieta cukrzycowa												
	Śniadanie		Obiad		Kolacja							
	Alergeny	g	Alergeny	g	Alergeny	g	Alergeny	g				
	ryż na mleku	1,7	300	Ziemniaczana z koperkiem	1,7,9	400	sałatka z makaronem i warzywami	1,3,7,9	50	Białka (g):	87	
	Pasztet drobiowy	1,3	50	Wątróbka drobiowa duszona	1,3,7	110	szynkowa		50	Tłuszcze (g)	77	
	pomidor		50	ziemniaki		200				w tym nasycone	26	
	Pieczywo razowe	1,6,11	100g	Salata z jogurtem	7	100	Pieczywo razowe	1,6,11	100	Węglowodany (g):	272	
	Masło	7	15				Masło	7	15	w tym cukry:	47	
	Herbata		250	Kompot z jabłek		250	Herbata		250	Sód (g)	2,2	
II śn.:	Kisiel z jabłkiem		100g	II kol.: ser biały 30g, masło 5g, pieczywo 50g							Błonnik (g)	23
Dieta podstawowa												
	Śniadanie		Obiad		Kolacja							
	Alergeny	g	Alergeny	g	Alergeny	g	Alergeny	g				
DZIEŃ VIII	ryż na mleku	1,7	300	Ziemniaczana z koperkiem	1,7,9	400	sałatka z makaronem i warzywami	1,3,7,9	50	Białka (g):	87	
	Pasztet drobiowy	1,3	50	Wątróbka drobiowa duszona	1	110	szynkowa		50	Tłuszcze (g)	77	
	pomidor		50	ziemniaki		200				w tym nasycone	26	
	Pieczywo mieszane	1,6,11	150	Salata z jogurtem	7	100	Pieczywo mieszane	1,6,11	150	Węglowodany (g):	272	
	Masło	7	15				Masło	7	15	w tym cukry:	47	
	Herbata		250	Kompot z jabłek		250	Herbata		250	Sód (g)	2,2	
Sposób obróbki posiłku	Gotowanie, Gotowanie na wodzie i parze, Duszenie.			Gotowanie, Gotowanie na wodzie i parze, Duszenie.			Gotowanie, Gotowanie na wodzie i parze, Duszenie.			Błonnik (g)		23

Dieta lekkostrawna											
	Śniadanie		Obiad		Kolacja						
	g	Alergeny	g	Alergeny	g	Alergeny	g	Alergeny			
DZIEŃ IX	Płatki owsiane na mleku	350	1,7	Pomidorowa	400	1,7,9	Jajko	50	3	Kcal:	2020
										Białka (g):	95

23.06.2026	Wędlina drobiowa	60	1,3,7,9	Filet drobiowy pieczony	130	1,7,9	Liść sałaty	50		Tłuszcze (g)	64
	pomidor	50		Z sosem potrawkowy			Pieczywo mieszane	150	1,6,11	w tym nasycone	22,5
	Pieczywo mieszane	150	1,6,11	Warzywa gotowane z masłem	100		Masło	15	7	Węglowodany (g):	262
	Masło	15	7	Ryż	250		Herbata	250		w tym cukry:	39
	Herbata	250		Kompot z jabłek i aronii	250					Sód (g)	2,8
										Błonnik (g)	22,5
Sposób obróbki posiłku	Gotowanie, Gotowanie na wodzie i parze, Duszenie.			Gotowanie, Gotowanie na wodzie i parze, Duszenie.			Gotowanie, Gotowanie na wodzie i parze, Duszenie.				
Dieta cukrzycowa											
	Śniadanie	g	Alergeny	Obiad	g	Alergeny	Kolacja	g	Alergeny	Kcal:	2090
	Płatki owsiane na mleku	300	1,7	Pomidorowa	400	1,7,9	Jajko	50	3	Białka (g):	94
	Wędlina drobiowa	50	1,3,7,9	Filet drobiowy pieczony	120	1,7,9	Liść sałaty	50		Tłuszcze (g)	73
	pomidor	50		Z sosem potrawkowy			Pieczywo razowe	150	1,6,11	w tym nasycone	24
	Pieczywo razowe	150	1,6,11	Warzywa gotowane	100		Masło	15	7	Węglowodany (g):	267
	Masło	15	7	Ryż	200		Herbata	250		w tym cukry:	38,2
	Herbata	250		Kompot z jabłek i aronii	250					Sód (g)	3,1
II śn:	wafle ryżowe		30	II kol.: pieczeń 30g, masło 5g, pieczywo 30g						Błonnik (g)	29
Dieta podstawowa											
	Śniadanie	g	Alergeny	Obiad	g	Alergeny	Kolacja	g	Alergeny	Kcal:	2090
DZIEŃ IX	Płatki owsiane na mleku	350	1,7	Pomidorowa	400	1,7,9	Jajko	50	3	Białka (g):	94
	Wędlina drobiowa	60	1,3,7,9	Filet drobiowy pieczony	130	1,7,9	Liść sałaty	50		Tłuszcze (g)	73
	pomidor	50		Z sosem potrawkowy			Pieczywo mieszane	150	1,6,11	w tym nasycone	24
	Pieczywo mieszane	150	1,6,11	Warzywa gotowane	100		Masło	15	7	Węglowodany (g):	267
	Masło	15	7	Ryż	250		Herbata	250		w tym cukry:	38,2
	Herbata	250		Kompot z jabłek i aronii	250					Sód (g)	3,1
Sposób obróbki posiłku	Gotowanie, Gotowanie na wodzie i parze, Duszenie.			Gotowanie, Gotowanie na wodzie i parze, Duszenie.			Gotowanie, Gotowanie na wodzie i parze, Duszenie.				Błonnik (g) 29

Dieta lekkostrawna											
	Śniadanie	Alergeny	g	Obiad	Alergeny	g	Kolacja	Alergeny	g	Kcal:	
DZIEŃ X	kawa z mlekiem	1,7	300	Barszcz czerwony	1,7,9	400	połudwica dr	1,3,7,9	50		2080
24.06.2026	Ser biały	7	70	Kluski śląskie	1,3	200	pomidor		50	Białka (g):	76
diet:	Dżem brzoskwinowy	7	30	Gulasz wieprzowy		120				Tłuszcze (g)	74
	Pieczywo mieszane	1,6,11	150	z warzywami w sosie	1,9		Pieczywo mieszane	1,6,11	150	w tym nasycone	27
	Masło	7	20	Buraczki		100	Masło	7	20	Węglowodany (g):	278
	Herbata		250	Kompot z jabłek i aronii		250	Herbata		250	w tym cukry:	37

									Sód (g)	2,6
									Błonnik (g)	31
Sposób obróbki posiłku	Gotowanie, Gotowanie na wodzie i parze, Duszenie.			Gotowanie, Gotowanie na wodzie i parze, Duszenie.				Gotowanie, Gotowanie na wodzie i parze, Duszenie.		
Dieta cukrzycowa										
	Śniadanie	Alergeny	g	Obiad	Alergeny	g	Kolacja	Alergeny	g	
	kawa z mlekiem	1,7	300	Barszcz czerwony	1,7,9	400	połudwica dr	1,3,7,9	70	Kcal: 2130
	ser żółty	7	50	z ziemniak. Zabelany			Pomidor		50	Białka (g): 87
	ogórek	7	50	Kluski śląskie	1,3	200				Tłuszcze (g) 79
diet:	Pieczywo razowe	1,6,11	150	Gulasz wieprzowy		120	Pieczywo razowe	1,6,11	150	w tym nasycone 31
	Masło	7	15	z warzywami w sosie	1,9		Masło	7	20	Węglowodany (g): 268
	Herbata		250	Buraczki		100	Herbata		250	w tym cukry: 37
II śn	budyń	7	150g	Kompot z jabłek i aronii		250				Sód (g) 2,65
				II kol.: jajko30g, masło5g, pieczywo 50g						Błonnik (g) 21
Dieta podstawowa										
	Śniadanie	Alergeny	g	Obiad	Alergeny	g	Kolacja	Alergeny	g	Kcal: 2130
DZIEŃ X	kawa z mlekiem	1,7	300	Barszcz czerwony	1,7,9	400	połudwica dr	1,3,7,9	50	Białka (g): 87
	ser żółty	7	50	Kluski śląskie	1,3	200	pomidor		50	Tłuszcze (g) 79
diet:	ogórek	7	50	Gulasz wieprzowy		120				w tym nasycone 31
	Pieczywo mieszane	1,6,11	150	z warzywami w sosie	1,9		Pieczywo mieszane	1,6,11	150	Węglowodany (g): 268
	Masło	7	15	Buraczki		100	Masło	7	20	w tym cukry: 37
	Herbata		250	Kompot z jabłek i aronii		250	Herbata		250	Sód (g) 2,65
Sposób obróbki posiłku	Gotowanie, Gotowanie na wodzie i parze, Duszenie.			Gotowanie, Gotowanie na wodzie i parze, Duszenie.			Gotowanie, Gotowanie na wodzie i parze, Duszenie.			Błonnik (g) 21

Dieta lekkostrawna										
	Śniadanie	Alergeny	g	Obiad	Alergeny	g	Kolacja	Alergeny	g	
DZIEŃ XI	płatki ryżowe	1,7	300	Jarzynowa	1,7,9	400	Tyrolska	1,3,7,9	50	Kcal: 2150
25.06.2026	parówka	1,3,7,9	50	Roladka drobiowa	1,3,7	120	Salatka z pomidora z jogurtem		50	Białka (g): 78
	ketchup, pomidor		50	w sosie koperkowym			Pieczywo mieszane	1,6,11	150	Tłuszcze (g) 74
	Pieczywo mieszane	1,6,11	150	Szpinak got.		100	Masło	7	15	w tym nasycone 29
	Masło	7	15	ziemniaki		200	Herbata		250	Węglowodany (g): 295
	Herbata		250	Kompot z jabłek i aronii		250				w tym cukry: 30
										Sód (g) 3
Sposób obróbki posiłku	Gotowanie, Gotowanie na wodzie i parze, Duszenie.			Gotowanie, Gotowanie na wodzie i parze, Duszenie.			Gotowanie, Gotowanie na wodzie i parze, Duszenie.			Błonnik (g) 22
Dieta cukrzycowa										
	Śniadanie	Alergeny	g	Obiad	Alergeny	g	Kolacja	Alergeny	g	Kcal: 2170

DZIEŃ XI	płatki ryżowe	1,7	300	Jarzynowa	1,7,9	400	Tyrolska	1,3,7,9	50	Białka (g):	82	
	parówka	1,3,7,9	50	Roladka drobiowa	1,3,7	120	ogórek zielony		50	Tłuszcze (g)	78	
	ketchup, pomidor		50	w sosie koperkowym						w tym nasycone	29	
	Pieczywo razowe	1,6,11	150	Szpinak got.		100	Pieczywo razowe	1,6,11	150	Węglowodany (g):	286	
	Masło	7	15	ziemniaki		200	Masło	7	15	w tym cukry:	38	
	Herbata		250	Kompot z jabłek i aronii		250	Herbata		250	Sód (g)	3	
				Pierogi z serem						Błonnik (g)	26	
II śn .:	jogurt naturalny	7	100g	II Kolacja: twarożek 30 masło 5g, pieczywo 30g								
Dieta podstawowa												
	Śniadanie	Alergeny	g	Obiad	Alergeny	g	Kolacja	Alergeny	g	Kcal:	2170	
DZIEŃ XI	płatki ryżowe	1,7	300	Jarzynowa	1,7,9	400	Tyrolska	1,3,7,9	50	Białka (g):	82	
	parówka	1,3,7,9	50	Roladka drobiowa	1,3,7	120	ogórek zielony		50	Tłuszcze (g)	78	
	ketchup, pomidor		50	w sosie koperkowym			Pieczywo mieszane	1,6,11	150	w tym nasycone	29	
	Pieczywo mieszane	1,6,11	150	Szpinak got.		100	Masło	7	15	Węglowodany (g):	286	
	Masło	7	15	ziemniaki		200	Herbata		250	w tym cukry:	38	
	Herbata		250	Kompot z jabłek i aronii		250				Sód (g)	3	
Sposób obróbki posiłku	Gotowanie, Gotowanie na wodzie i parze, Duszenie.			Gotowanie, Gotowanie na wodzie i parze, Duszenie.			Gotowanie, Gotowanie na wodzie i parze, Duszenie.			Błonnik (g)		26

Dieta lekkostrawna											
	Śniadanie	Alergeny	g	Obiad	Alergeny	g	Kolacja	Alergeny	g		
DZIEŃ XII	kawa z mlekiem	1,7	300	Szpinakowa	1,7,9	400	Twaróg z	7	100	Kcal:	2002
26.06.2026	Pasta rybna	3,4,7	100	Dorsz w sosie	1,4,7	120	rzodkiewką			Białka (g):	88
	z warzywami			koperkowym						Tłuszcze (g)	77
	Pieczywo mieszane	1,6,11	150	Warzywa po grecku		100	Pieczywo mieszane	1,6,11	150	w tym nasycone	30
	Masło	7	20	ziemniaki		200	Masło	7	20	Węglowodany (g):	249
	Herbata		250	Kompot z jabłek		250	Herbata		250	w tym cukry:	33
										Sód (g)	2,8
										Błonnik (g)	24
Sposób obróbki posiłku	Gotowanie, Gotowanie na wodzie i parze, Duszenie.			Gotowanie, Gotowanie na wodzie i parze, Duszenie.			Gotowanie, Gotowanie na wodzie i parze, Duszenie.				
Dieta cukrzycowa											
	Śniadanie	Alergeny	g	Obiad	Alergeny	g	Kolacja	Alergeny	g		
	kawa z mlekiem	1,7	300	Szpinakowa	1,7,9	400	Twaróg z	7	100	Kcal:	2030
	Pasta rybna	3,4,7	100	Dorsz w sosie	1,4,7	120	rzodkiewką			Białka (g):	87
	Z warzywami			koperkowym						Tłuszcze (g)	77
	Pieczywo razowe	1,6,11	150	Warzywa po grecku		100	Pieczywo razowe	1,6,11	150	w tym nasycone	30
	Masło	7	15	ziemniaki		200	Masło	7	15	Węglowodany (g):	242

	Herbata		250	Kompot z jabłek		250	Herbata		250	w tym cukry:	34	
										Sód (g)	3	
II śn .:	jabłko		100	II Kolacja: pasztet 30g, masło 5g, pieczywo 30g							Błonnik (g)	28
Dieta podstawowa												
	Śniadanie	Alergeny	g	Obiad	Alergeny	g	Kolacja	Alergeny	g	Kcal:	2030	
DZIEŃ XII	kawa z mlekiem	1,7	300	Szpinakowa	1,7,9	400	Twaróg z	7	100	Białka (g):	87	
	Pasta rybna	3,4,7	100	Dorsz w sosie	1,4,7	120	rzodkiewką			Tłuszcze (g)	77	
	z warzywami			koperkowym						w tym nasycone	30	
	Pieczywo mieszane	1,6,11	150	Warzywa po grecku		100	Pieczywo mieszane	1,6,11	150	Węglowodany (g):	242	
	Masło	7	20	ziemniaki		200	Masło	7	20	w tym cukry:	34	
	Herbata		250	Kompot z jabłek		250	Herbata		250	Sód (g)	3	
Sposób obróbki posiłku	Gotowanie, Gotowanie na wodzie i parze, Duszenie.			Gotowanie, Gotowanie na wodzie i parze, Duszenie.			Gotowanie, Gotowanie na wodzie i parze, Duszenie.			Błonnik (g)	28	

Dieta lekkostrawna											
	Śniadanie	Alergeny	g	Obiad	Alergeny	g	Kolacja	Alergeny	g	Kcal:	
DZIEŃ XIII	ryż na mleku	1,7	300	Krupnik + ziemniaki	1,7,9	400	zielonogórska	1,3,7,9	50	Kcal:	2100
27.06.2026	Pasztet drobiowy	1,3,7,9	50	Makaron z serem z musem	1,3,7	300g	Salata		50	Białka (g):	79
	Pomidor		50	Jogurtowo-owocowym			Pieczywo mieszane		150	Tłuszcze (g)	72
	Pieczywo mieszane	1,6,11	150	Kompot z jabłek i aronii		250	Masło	1,6,11	15	w tym nasycone	27
	Masło	7	20				Herbata	7	250	Węglowodany (g):	276
	Herbata		250							w tym cukry:	33
										Sód (g)	2,7
										Błonnik (g)	22
Sposób obróbki posiłku	Gotowanie, Gotowanie na wodzie i parze, Duszenie.			Gotowanie, Gotowanie na wodzie i parze, Duszenie.			Gotowanie, Gotowanie na wodzie i parze, Duszenie.				

Dieta cukrzycowa											
	Śniadanie	Alergeny	g	Obiad	Alergeny	g	Kolacja	Alergeny	g	Kcal:	2160
	ryż na mleku	1,7	300	Krupnik + ziemniaki	1,7,9	400	zielonogórska	1,3,7,9	50	Białka (g):	81
	Pasztet drobiowy	1,3,7,9	50	Makaron z serem z musem	1,3,7	300g	Ogórek kiszony	1,3,7	50	Tłuszcze (g)	75
	Pomidor		50	Jogurtowo-owocowym			Pieczywo razowe		150	w tym nasycone	28
	Pieczywo razowe	1,6,11	150	Kompot z jabłek i aronii		250	Masło	1,6,11	15	Węglowodany (g):	292
	Masło	7	15				Herbata	7	250	w tym cukry:	41
	Herbata		250							Sód (g)	3,1

Dieta podstawowa											
	Śniadanie	Alergeny	g	Obiad	Alergeny	g	Kolacja	Alergeny	g	Kcal:	2160
DZIEŃ XIII	ryż na mleku	1,7	300	Krupnik + ziemniaki	1,7,9	400	zielonogórska	1,3,7,9	50	Białka (g):	81

	Pasztet drobiowy	1,3,7,9	50	Makaron z serem z musem	1,3,7	300g	Ogórek kiszony		50	Tłuszcze (g)	75
	Pomidor		50	Jogurtowo-owocowym			Pieczycwo mieszane		150	w tym nasycone	28
	Pieczycwo mieszane	1,6,11	150	Kompot z jabłek i aronii		250	Masło	1,6,11	15	Węglowodany (g):	292
	Masło	7	20				Herbata	7	250	w tym cukry:	41
	Herbata		250							Sód (g)	3,1
obróbki posilku	Gotowanie, Gotowanie na wodzie i parze, Duszenie.			Gotowanie, Gotowanie na wodzie i parze, Duszenie.			Gotowanie, Gotowanie na wodzie i parze, Duszenie.			Błonnik (g)	24

Dieta lekkostrawna											
	Śniadanie	Alergeny	g	Obiad	Alergeny	g	Kolacja	Alergeny	g		
DZIEŃ XIV	kawa z mlekiem	1,7	300	Rosół z makaronem	1,3,9	400				Kcal:	2115
28.06.2026	połędwica	1,3,7,9,10	70	Bitka ze schabu duszona w sosie własnym	1	120	pastą twarogowo-szpinakowa	7	100	Białka (g):	89
	Pomidor		50	Buraczki		100				Tłuszcze (g)	74
	Pieczycwo mieszane	1,6,11	150	ziemniaki		200	Pieczycwo mieszane	1,6,11	150	w tym nasycone	27
	Masło	7	20				Masło	7	20	Węglowodany (g):	271
	Herbata		250	Kompot z jabłek i aronii		250	Herbata		250	w tym cukry:	35
										Sód (g)	3
										Błonnik (g)	29
Sposób obróbki posilku	Gotowanie, Gotowanie na wodzie i parze, Duszenie.			Gotowanie, Gotowanie na wodzie i parze, Duszenie.			Gotowanie, Gotowanie na wodzie i parze, Duszenie.				

Dieta cukrzycowa											
	Śniadanie	Alergeny	g	Obiad	Alergeny	g	Kolacja	Alergeny	g		
	kawa z mlekiem	1,7	300	Rosół z makaronem	1,3,9	400				Kcal:	2170
	połędwica	1,3,7,9,10	70	Bitka ze schabu duszona w sosie własnym	1	120	pastą twarogowo-szpinakowa	7	100	Białka (g):	98
	Pomidor		50	Buraczki		100				Tłuszcze (g)	76
	Pieczycwo razowe	1,6,11	150	ziemniaki		200	Pieczycwo razowe	1,6,11	150	w tym nasycone	28
	Masło	7	15				Masło	7	15	Węglowodany (g):	271
	Herbata		250	Kompot z jabłek i aronii		250	Herbata		250	w tym cukry:	35
										Sód (g)	3
II śń :	biszkopty	1,3	30g	II kol.: ser żółty 30g, masło 5g, pieczywo 50g						Błonnik (g)	29

Dieta podstawowa											
	Śniadanie	Alergeny	g	Obiad	Alergeny	g	Kolacja	Alergeny	g		
DZIEŃ XIV	kawa z mlekiem	1,7	300	Rosół z makaronem	1,3,9	400				Kcal:	2170
	połędwica	1,3,7,9,10	70	Bitka ze schabu duszona w sosie własnym	1	120	pastą twarogowo-szpinakowa	7	100	Białka (g):	98
	Pomidor		50	Buraczki		100				Tłuszcze (g)	76
	Pieczycwo mieszane	1,6,11	150	ziemniaki		200	Pieczycwo mieszane	1,6,11	150	w tym nasycone	28
	Masło	7	20				Masło	7	20	Węglowodany (g):	271
	Herbata		250	Kompot z jabłek i aronii		250	Herbata		250	w tym cukry:	35
										Sód (g)	3

Sposób obróbki posiłku	Gotowanie, Gotowanie na wodzie i parze, Duszenie.			Gotowanie, Gotowanie na wodzie i parze, Duszenie.			Gotowanie, Gotowanie na wodzie i parze, Duszenie.			Błonnik (g)	29
------------------------	---	--	--	---	--	--	---	--	--	-------------	----

Dieta lekkostrawna											
	Śniadanie		Obiad		Kolacja				Kcal:		
	Alergeny	g	Alergeny	g	Alergeny	g	Alergeny	g			
DZIEŃ XV	ryż na mleku	1,7	300	Barszcz biały z ziemn.	1,7,9	400	zielonogórska	1,3,7,9	50	Białka (g):	81
29.06.2026	Pasztet drobiowy	1,3,7	50	Makaron z serem	1,3,7	300	sałata		50	Tłuszcze (g)	73
	pomidor		50	z musem jogurtowo			Pieczywo mieszane	1,6,11	150	w tym nasycone	27
	Pieczywo mieszane	1,6,11	150	owocowym			Masło	7	15	Węglowodany (g):	290
	Masło	7	15				Herbata		250	w tym cukry:	46
	Herbata		250	Kompot z jabłek i aronii		250				Sód (g)	3
										Błonnik (g)	18

Dieta cukrzycowa												
	Śniadanie		Obiad		Kolacja				Kcal:			
	Alergeny	g	Alergeny	g	Alergeny	g	Alergeny	g				
	ryż na mleku	1,7	300	Barszcz biały z ziemn.	1,7,9	400	zielonogórska	1,3,7,9	50	Białka (g):	83	
	Pasztet drobiowy	1,3,7	50	Makaron z serem	1,3,7	300	Ogórek kiszony		50	Tłuszcze (g)	84	
	pomidor		50	z musem jogurtowo						w tym nasycone	31	
	Pieczywo razowe	1,6,11	150	owocowym			Pieczywo razowe	1,6,11	150	Węglowodany (g):	308	
	Masło	7	15				Masło	7	15	w tym cukry:	48	
	Herbata		250	Kompot z jabłek i aronii		250	Herbata		250	Sód (g)	3,4	
II śn:	herbatniki pełnoziarniste	1,3	30	II kol.: jajko 30g, masło 5g, pieczywo 50g							Błonnik (g)	27

Dieta podstawowa											
	Śniadanie		Obiad		Kolacja				Kcal:		
	Alergeny	g	Alergeny	g	Alergeny	g	Alergeny	g			
DZIEŃ XV	ryż na mleku	1,7	300	Barszcz biały z ziemn.	1,7,9	400	zielonogórska	1,3,7,9	50	Białka (g):	83
	Pasztet drobiowy	1,3,7	50	Makaron z serem	1,3,7	300	Ogórek kiszony		50	Tłuszcze (g)	84
	pomidor		50	z musem jogurtowo			Pieczywo mieszane	1,6,11	150	w tym nasycone	31
	Pieczywo mieszane	1,6,11	150	owocowym			Masło	7	15	Węglowodany (g):	308
	Masło	7	15				Herbata		250	w tym cukry:	48
	Herbata		250	Kompot z jabłek i aronii		250				Sód (g)	3,4
Sposób obróbki posiłku	Gotowanie, Gotowanie na wodzie i parze, Duszenie.			Gotowanie, Gotowanie na wodzie i parze, Duszenie.			Gotowanie, Gotowanie na wodzie i parze, Duszenie.			Błonnik (g)	27

Dieta lekkostrawna											
	Śniadanie		Obiad		Kolacja				Kcal:		
	Alergeny	g	Alergeny	g	Alergeny	g	Alergeny	g			
DZIEŃ XVI	płatki jęczmieńne	1,7	300	Pomidorowa z makaronem	1,7,9	400	Jajko got.	3	50	Kcal:	2015

30.06.2026	Szynka drobiowa	1,3,7,9	50	Potrąwka wieprzowa w sosie własnym	1,9	120	Salata		50	Białka (g):	80
	pomidor		50	Warzywa got.		100				Tłuszcze (g)	72
	Pieczywo mieszane	1,6,11	150	ziemniaki		200	Pieczywo mieszane	1,6,11	150	w tym nasycone	27
	Masło	7	20				Masło	7	20	Węglowodany (g):	207
	Herbata		250	Kompot z jabłek i aronii		250	Herbata		250	w tym cukry:	32
										Sód (g)	2,8
Sposób obróbki posiłku	Gotowanie, Gotowanie na wodzie i parze, Duszenie.			Gotowanie, Gotowanie na wodzie i parze, Duszenie.			Gotowanie, Gotowanie na wodzie i parze, Duszenie.			Błonnik (g)	23

Dieta cukrzycowa

	Śniadanie	Alergeny	g	Obiad	Alergeny	g	Kolacja	Alergeny	g	Kcal:		
	płatki jęczmienne	1,7	300	Pomidorowa z makaronem	1,7,9	400	Jajko got.	3	50	Białka (g):	78,5	
	Szynka drobiowa	1,3,7,9	50	Potrąwka wieprzowa w sosie własnym	1,9	120	Papryka		50	Tłuszcze (g)	65,5	
	pomidor		50	Warzywa got.		100				w tym nasycone	25,5	
	Pieczywo razowe	1,6,11	150	ziemniaki		200	Pieczywo razowe	1,6,11	150	Węglowodany (g):	306	
	Masło	7	20				Masło	7	20	w tym cukry:	38	
	Herbata		250	Kompot z jabłek i aronii		250	Herbata		250	Sód (g)	2,8	
II śn:	kisiel		150g	II kol.: twaróg 30g, masło 5g, pieczywo 50g							Błonnik (g)	27

Dieta podstawowa

	Śniadanie	Alergeny	g	Obiad	Alergeny	g	Kolacja	Alergeny	g	Kcal:	
DZIEŃ XVI	płatki jęczmienne	1,7	300	Pomidorowa z makaronem	1,7,9	400	Jajko got.	3	50	Białka (g):	78,5
	Szynka drobiowa	1,3,7,9	50	Potrąwka wieprzowa w sosie własnym	1,9	120	Papryka		50	Tłuszcze (g)	65,5
	pomidor		50	Warzywa got.		100				w tym nasycone	25,5
	Pieczywo mieszane	1,6,11	150	ziemniaki		200	Pieczywo mieszane	1,6,11	150	Węglowodany (g):	306
	Masło	7	20				Masło	7	20	w tym cukry:	38
	Herbata		250	Kompot z jabłek i aronii		250	Herbata		250	Sód (g)	2,8
Sposób obróbki posiłku	Gotowanie, Gotowanie na wodzie i parze, Duszenie.			Gotowanie, Gotowanie na wodzie i parze, Duszenie.			Gotowanie, Gotowanie na wodzie i parze, Duszenie.			Błonnik (g)	27

Dieta lekkostrawna

	Śniadanie	Alergeny	g	Obiad	Alergeny	g	Kolacja	Alergeny	g	Kcal:	
DZIEŃ XVII	kawa z mlekiem	1,7	300	Lane kluski na rosole	1,3,9	400	Polędwica drobiowa	1,3,7,9	50	Białka (g):	2120
1.07.2026	Ser biały z koperkiem	7	100	Kluski śląskie	1,3	200	pomidor		50	Tłuszcze (g)	81
	Pieczywo mieszane	1,6,11	150	Rolada drobiowa ze		100	Pieczywo mieszane	1,6,11	150	w tym nasycone	33
	Masło	7	15	Szpinakiem w sosie koperk.	1,7,9		Masło	7	15	Węglowodany (g):	246
	Herbata	7	250	Jarzyiny gotowane		100	Herbata		250	w tym cukry:	28
				Kompot z jabłek i aronii		250				Sód (g)	3,1

										Błonnik (g)	16		
Sposób obróbki posiłku	Gotowanie, Gotowanie na wodzie i parze, Duszenie.			Gotowanie, Gotowanie na wodzie i parze, Duszenie.				Gotowanie, Gotowanie na wodzie i parze, Duszenie.					
Dieta cukrzycowa													
	Śniadanie	Alergeny	g	Obiad	Alergeny	g	Kolacja	Alergeny	g	Kcal:	2230		
	kawa z mlekiem	1,7	300	Lane kluski na rosole	1,3,9	400	polędwica dr	1,3,7,9	50	Białka (g):	95		
	ser żółty	7	100	Kluski śląskie	1,3	200	pomidor		50	Tłuszcze (g)	84		
	Ogórek kisz		100	Rolada drobiowa ze		100	Pieczywo razowe	1,6,11	150	w tym nasycone	34		
	Pieczywo razowe	1,6,11	150	Szpinakiem w sosie koperk.	1,7,9		Masło	7	15	Węglowodany (g):	276		
	Masło	7	15	Kapusta got.		100	Herbata		250	w tym cukry:	36		
	Herbata		250	Kompot z jabłek i aronii		250				Sód (g)	3,2		
II śn:	budyń	7	150g	II kol.: szynka drobiowa 30g, masło 5g, pieczywo 50g								Błonnik (g)	24
Dieta podstawowa													
	Śniadanie	Alergeny	g	Obiad	Alergeny	g	Kolacja	Alergeny	g	Kcal:	2230		
DZIEŃ XVII	kawa z mlekiem	1,7	300	Lane kluski na rosole	1,3,9	400	Polędwica drobiowa	1,3,7,9	50	Białka (g):	95		
	ser żółty	7	100	Kluski śląskie	1,3	200	pomidor		50	Tłuszcze (g)	84		
	Pieczywo mieszane	1,6,11	150	Rolada drobiowa ze		100	Pieczywo mieszane	1,6,11	150	w tym nasycone	34		
	Masło	7	15	Szpinakiem w sosie koperk.	1,7,9		Masło	7	15	Węglowodany (g):	276		
	Herbata	7	250	kapusta got.		100	Herbata		250	w tym cukry:	36		
	Ogórek kisz		100g	Kompot z jabłek i aronii		250				Sód (g)	3,2		
Sposób obróbki posiłku	Gotowanie, Gotowanie na wodzie i parze, Duszenie.			Gotowanie, Gotowanie na wodzie i parze, Duszenie.			Gotowanie, Gotowanie na wodzie i parze, Duszenie.			Błonnik (g)	24		

Dieta lekkostrawna											
	Śniadanie	Alergeny	g	Obiad	Alergeny	g	Kolacja	Alergeny	g	Kcal:	2160
DZIEŃ XVIII	płatki ryżowe	1,7	300	Ogórkowa	1,7,9	400	Tyrolska	1,3,7,9	50	Białka (g):	79,8
2.07.2026	Kielbaska drobiowa got.	1,3,7,9	80	Pulpet wieprzow-drobiowy	1,3,7	100	Salata		50	Tłuszcze (g)	78
	pomidor		50	Sos warzywny		50			50	w tym nasycone	29
	Pieczywo mieszane	1,6,11	150	Buraczki		100	Pieczywo mieszane	1,6,11	150	Węglowodany (g):	289
	Masło	7	15	ziemniaki		200	Masło	7	15	w tym cukry:	41
	Herbata		250	Kompot z jabłek		250	Herbata		250	Sód (g)	3,3
										Błonnik (g)	21
Sposób obróbki posiłku	Gotowanie, Gotowanie na wodzie i parze, Duszenie.			Gotowanie, Gotowanie na wodzie i parze, Duszenie.			Gotowanie, Gotowanie na wodzie i parze, Duszenie.				
Dieta cukrzycowa											
	Śniadanie	Alergeny	g	Obiad	Alergeny	g	Kolacja	Alergeny	g	Kcal:	2160

	płatki ryżowe	1,7	300	Ogórkowa	1,7,9	400	Tyrolska	1,3,7,9	50	Białka (g):	82	
	Kielbaska drobiowa got.	1,3,7,9	80	Kotlet mielony	1,3,7	100	Ogórek kiszony		50	Tłuszcze (g)	83	
	pomidor		50	Sos warzywny		50	Pieczywo razowe	1,6,11	100	w tym nasycone	31	
	Pieczywo razowe	1,6,11	150	Buraczki		100	Masło	7	15	Węglowodany (g):	283	
	Masło	7	15	ziemniaki		200	Herbata		250	w tym cukry:	41	
	Herbata		250	Kompot z jabłek		250				Sód (g)	3,2	
II śn:	biskopki	1,3,7	30g	II kol.: ser żółty 30g, masło 5g, pieczywo 50g							Błonnik (g)	25
Dieta podstawowa												
	Śniadanie	Alergeny	g	Obiad	Alergeny	g	Kolacja	Alergeny	g	Kcal:	2160	
DZIEŃ XVIII	płatki ryżowe	1,7	300	Ogórkowa	1,7,9	400	Tyrolska	1,3,7,9	50	Białka (g):	82	
	Kielbaska drobiowa got.	1,3,7,9	80	Kotlet mielony	1,3,7	100	Ogórek kiszony		50	Tłuszcze (g)	83	
	pomidor		50	Sos warzywny		50			50	w tym nasycone	31	
	Pieczywo mieszane	1,6,11	150	Buraczki		100	Pieczywo mieszane	1,6,11	150	Węglowodany (g):	283	
	Masło	7	15	ziemniaki		200	Masło	7	15	w tym cukry:	41	
	Herbata		250	Kompot z jabłek		250	Herbata		250	Sód (g)	3,2	
Sposób obróbki posiłku	Gotowanie, Gotowanie na wodzie i parze, Duszenie.			Gotowanie, Gotowanie na wodzie i parze, Duszenie.			Gotowanie, Gotowanie na wodzie i parze, Duszenie.			Błonnik (g) 25		

Dieta lekkostrawna												
	Śniadanie	Alergeny	g	Obiad	Alergeny	g	Kolacja	Alergeny	g	Kcal:	2003	
DZIEŃ XIX	kawa z mlekiem	1,7	300	Jarzynowa	1,7,9	400	Salatka po	3,7	100	Białka (g):	81	
3.07.2026	Ser biały	3	100	Dorsz pieczony z sosem koperkowym	1,4,7	120	Żydowsku ze szczypiorkiem			Tłuszcze (g)	74	
	z rzodkiewką			Szpinak got.		100	Pieczywo mieszane	1,6,11	150	w tym nasycone	31	
	Pieczywo mieszane	1,6,11	150	ziemniaki		200	Masło	7	20	Węglowodany (g):	245	
	Masło	7	20	Kompot z jabłek		250	Herbata		250	w tym cukry:	30	
	Herbata		250							Sód (g)	2,5	
Sposób obróbki posiłku	Gotowanie, Gotowanie na wodzie i parze, Duszenie.			Gotowanie, Gotowanie na wodzie i parze, Duszenie.			Gotowanie, Gotowanie na wodzie i parze, Duszenie.			Błonnik (g) 20		
Dieta cukrzycowa												
	Śniadanie	Alergeny	g	Obiad	Alergeny	g	Kolacja	Alergeny	g	Kcal:	2020	
	kawa z mlekiem	1,7	300	Jarzynowa	1,7,9	400	Salatka po	3,7	100	Białka (g):	82	
	Ser biały	3	100	Dorsz pieczony z sosem koperkowym	1,4,7	100	Żydowsku ze szczypiorkiem			Tłuszcze (g)	74	
	z rzodkiewką			Szpinak got.		100	Pieczywo razowe	1,6,11	100	w tym nasycone	28	
	Pieczywo razowe	1,6,11	150	ziemniaki		200	Masło	7	15	Węglowodany (g):	225	
	Masło	7	15	Kompot z jabłek		250	Herbata		250	w tym cukry:	37	
	Herbata		250							Sód (g)	2,8	
II śn:	risotto	7	100	II kol.: zielonogórska 30g, masło 5g, pieczywo 50g							Błonnik (g)	22

Dieta podstawowa												
	Śniadanie	Alergeny	g	Obiad	Alergeny	g	Kolacja	Alergeny	g	Kcal:		
DZIEŃ XIX	kawa z mlekiem	1,7	300	Jarzynowa	1,7,9	400	Salatka po	3,7	100	Białka (g):	2020	
	Ser biały	3	100	Dorsz pieczony z sosem koperkowym	1,4,7	120	Żydowsku ze szczypiorkiem			Tłuszcze (g)	82	
	z rzodkiewką			Szpinak got.		100	Pieczywo mieszane	1,6,11	150	w tym nasycone	74	
	Pieczywo mieszane	1,6,11	150	ziemniaki		200	Masło	7	20	Węglowodany (g):	28	
	Masło	7	20	Kompot z jabłek		250	Herbata		250	w tym cukry:	225	
	Herbata		250							Sód (g)	37	
Sposób obróbki posiłku	Gotowanie, Gotowanie na wodzie i parze, Duszenie.			Gotowanie, Gotowanie na wodzie i parze, Duszenie.			Gotowanie, Gotowanie na wodzie i parze, Duszenie.				Błonnik (g)	2,8
											22	

Dieta lekkostrawna												
	Śniadanie	Alergeny	g	Obiad	Alergeny	g	Kolacja	Alergeny	g	Kcal:		
DZIEŃ XX	kasza jaglana	1,7	300	Krupnik	1,7,9	400	szynkowa	1,3,7,9	50	Białka (g):	2060	
4.07.2026	pieczeń węgierska	1,3,7,9	50	Szynka duszona w	1,7	120	sałatka warzywna	1,3,7	50	Tłuszcze (g)	87	
	pomidor		50	sosie własnym			Pieczywo mieszane	1,6,11	150	w tym nasycone	71	
	Pieczywo mieszane	1,6,11	150	marchewka got.		100	Masło	7	20	Węglowodany (g):	27	
	Masło	7	20	ziemniaki		200	Herbata		250	w tym cukry:	272	
	Herbata		250	Kompot		250				Sód (g)	31	
				Kompot z jabłek i aronii						Błonnik (g)	2,8	
Sposób obróbki posiłku	Gotowanie, Gotowanie na wodzie i parze, Duszenie.			Gotowanie, Gotowanie na wodzie i parze, Duszenie.			Gotowanie, Gotowanie na wodzie i parze, Duszenie.					21

Dieta cukrzycowa												
	Śniadanie	Alergeny	g	Obiad	Alergeny	g	Kolacja	Alergeny	g	Kcal:		
	kasza jaglana	1,7	300	Krupnik	1,7,9	400	szynkowa	1,3,7,9	50	Białka (g):	2090	
	pieczeń węgierska	1,3,7,9	50	Szynka duszona w	1,7	120	sałatka warzywna	1,3,7	50	Tłuszcze (g)	84	
	Ogórek kiszony		50	sosie własnym			Pieczywo razowe	1,6,11	150	w tym nasycone	73	
	Pieczywo razowe	1,6,11	150	marchewka got. Z groszkiem		100	Masło	7	15	Węglowodany (g):	28	
	Masło	7	15	ziemniaki		200	Herbata		250	w tym cukry:	288	
	Herbata		250	Kompot z jabłek i aronii		250				Sód (g)	38	
II śn:	jogurt naturalny	7	100	II kol.: ser topiony 30g, masło 5g, pieczywo 50g							Błonnik (g)	2,8
											26	

Dieta podstawowa											
	Śniadanie	Alergeny	g	Obiad	Alergeny	g	Kolacja	Alergeny	g	Kcal:	
DZIEŃ XX	kasza jaglana	1,7	300	Krupnik	1,7,9	400	szynkowa	1,3,7,9	50	Białka (g):	2090
	pieczeń węgierska	1,3,7,9	50	Szynka duszona w	1,7	120	sałatka warzywna	1,3,7	50	Tłuszcze (g)	84
	Ogórek kisz		50	sosie własnym			Pieczywo mieszane	1,6,11	150	w tym nasycone	73
	Pieczywo mieszane	1,6,11	150	marchewka got. z groszkiem		100	Masło	7	20	Węglowodany (g):	28
										w tym cukry:	288

	Masło	7	20	ziemniaki		200	Herbata		250	w tym cukry:	38		
	Herbata		250	Kompot z jabłek i aronii		250				Sód (g)	2,8		
Sposób obróbki posiłku	Gotowanie, Gotowanie na wodzie i parze, Duszenie.			Gotowanie, Gotowanie na wodzie i parze, Duszenie.			Gotowanie, Gotowanie na wodzie i parze, Duszenie.			Błonnik (g)	26		
Dieta lekkostrawna													
	Śniadanie	Alergeny	g	Obiad	Alergeny	g	Kolacja	Alergeny	g				
DZIEŃ XXI	kawa z mlekiem	1,7	300	Rosół z makaronem	1,3,9	450	pasta twarogowo	7	100	Kcal:	2010		
5.07.2026	połudwica	1,3,7,9,10	70	Udko pieczone	1	120	-warzywna			Białka (g):	89		
	pomidor		50	Buraczki		100	zieleniną			Tłuszcze (g)	72		
	Pieczywo mieszane	1,6,11	150	ziemniaki		200	Pieczywo mieszane	1,6,11	150	w tym nasycone	28		
	Masło	7	20				Masło	7	20	Węglowodany (g):	242		
	Herbata		250	Kompot z jabłek i aronii		250	Herbata		250	w tym cukry:	30		
										Sód (g)	2,7		
Sposób obróbki posiłku	Gotowanie, Gotowanie na wodzie i parze, Duszenie.			Gotowanie, Gotowanie na wodzie i parze, Duszenie.			Gotowanie, Gotowanie na wodzie i parze, Duszenie.			Błonnik (g)	26		
Dieta cukrzycowa													
	Śniadanie	Alergeny	g	Obiad	Alergeny	g	Kolacja	Alergeny	g	Kcal:	2260		
	kawa z mlekiem	1,7	300	Rosół z makaronem	1,3,9	450	pasta twarogowa	7	100	Białka (g):	99		
	połudwica	1,3,7,9,10	70	Udko pieczone	1	120	z groszkiem zielonym z			Tłuszcze (g)	84		
	pomidor		50	Buraczki		100	zieleniną			w tym nasycone	31		
	Pieczywo razowe	1,6,11	150	ziemniaki		200	Pieczywo razowe	1,6,11	150	Węglowodany (g):	286		
	Masło	7	20				Masło	7	20	w tym cukry:	33		
	Herbata		250	Kompot z jabłek i aronii		250	Herbata		250	Sód (g)	3,1		
II śn:	Wafle ryżowe	1,3	30	II kol.: szynka 30 g, masło 5g, pieczywo 50g								Błonnik (g)	26
Dieta podstawowa													
	Śniadanie	Alergeny	g	Obiad	Alergeny	g	Kolacja	Alergeny	g	Kcal:	2260		
DZIEŃ XXI	kawa z mlekiem	1,7	300	Rosół z makaronem	1,3,9	450	pasta twarogowa	7	100	Białka (g):	99		
	połudwica	1,3,7,9,10	70	Udko pieczone	1	120	z groszkiem zielonym z			Tłuszcze (g)	84		
	pomidor		50	Buraczki		100	zieleniną			w tym nasycone	31		
	Pieczywo mieszane	1,6,11	150	ziemniaki		200	Pieczywo mieszane	1,6,11	150	Węglowodany (g):	286		
	Masło	7	20				Masło	7	20	w tym cukry:	33		
	Herbata		250	Kompot z jabłek i aronii		250	Herbata		250	Sód (g)	3,1		
Sposób obróbki posiłku	Gotowanie, Gotowanie na wodzie i parze, Duszenie.			Gotowanie, Gotowanie na wodzie i parze, Duszenie.			Gotowanie, Gotowanie na wodzie i parze, Duszenie.			Błonnik (g)	26		