

Jadłospisy dla oddziałów

| Śniadanie<br>II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Obiad<br>Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                     | Kolacja<br>Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| środa 2026-06-10 Jadłospis dla diety: Podstawowa oddział                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Zupa mleczna z zacierką 350ml (GLU, JAJ, MLE), Chleb graham 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Chleb pszenno-żytni 80g (GLU, SOJ, SEZ), Masło 20g (MLE), Pasztet 80g (SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ), Schab szlachecki 40g (SOJ), Serek haga 1szt. (MLE), Pomidor b/s 40g, Salata zielona 10g, Ogórek kiszony 40g, Herbata czarna b/c 250ml | Zupa marchewkowa z ziemniakami 350ml (GLU, MLE, SEL), Schab w majeranku pieczony 100g (GLU), Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g, Sos pieczeniowy 100ml (GLU), Surówka z białej kapusty, kukurydzy i pora 150g, Kompot wieloowocowy 250ml | Chleb graham 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Chleb pszenno-żytni 80g (GLU, SOJ, SEZ), Masło 20g (MLE), Szynka tostowa 40g (MLE, GOR), Pomidor z mozzarellą, bazylią i oliwą 100g (MLE), Serek tartare 1szt. (MLE), Ogórek zielony b/s 40g, Salata zielona 10g, Rzodkiewka 40g, Herbata czarna b/c 250ml |
| II Śniadanie: Kefir 150ml 1szt. (MLE),                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2579.33 kcal; Białko ogółem: 108.45g; Tłuszcz: 100.60g; Kwasy tłuszczowe nas: 42.55g; Węglowodany ogółem: 321.59g; Suma cukrów prostych: 50.79g; Błonnik pokarmowy: 36.40g; Sód: 2768.61 mg; Sól: 9.75g; Potas: 5698.54 mg; Magnez: 517.74 mg; Wapń: 1292.81 mg; Witamina C: 595.93 mg; Witamina E: 21.97 mg; Żelazo: 28.07 mg;

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| środa 2026-06-10 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna oddział                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Zupa mleczna z zacierką 350ml (GLU, JAJ, MLE), Chleb pszenny 30g (GLU, SOJ), Chleb pszenno-żytni 80g (GLU, SOJ, SEZ), Masło 20g (MLE), Pasztet 80g (SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ), Schab szlachecki 40g (SOJ), Serek haga 1szt. (MLE), Pomidor b/s 40g, Salata zielona 10g, Herbata czarna b/c 250ml | Zupa marchewkowa z ziemniakami 350ml (GLU, MLE, SEL), Schab w majeranku pieczony 100g (GLU), Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g, Sos pieczeniowy 50ml (GLU), Brokuły gotowane 150g, Kompot wieloowocowy 250ml | Chleb pszenny 30g (GLU, SOJ), Chleb pszenno-żytni 80g (GLU, SOJ, SEZ), Masło 20g (MLE), Szynka tostowa 40g (MLE, GOR), Pasta twarogowo-buraczana 50g (MLE), Jablko pieczone 1szt., Serek tartare 1szt. (MLE), Pomidor b/s 40g, Salata zielona 10g, Herbata czarna b/c 250ml |
| II Śniadanie: Kefir 150ml 1szt. (MLE),                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                             |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2407.23 kcal; Białko ogółem: 110.77g; Tłuszcz: 89.33g; Kwasy tłuszczowe nas: 41.47g; Węglowodany ogółem: 308.56g; Suma cukrów prostych: 64.23g; Błonnik pokarmowy: 30.06g; Sód: 1927.90 mg; Sól: 7.45g; Potas: 4751.29 mg; Magnez: 358.65 mg; Wapń: 950.09 mg; Witamina C: 363.25 mg; Witamina E: 13.62 mg; Żelazo: 19.76 mg;

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| środa 2026-06-10 Jadłospis dla diety: Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Zupa mleczna z zacierką 350ml (GLU, JAJ, MLE), Chleb graham 110g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Masło 20g (MLE), Pasztet 80g (SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ), Schab szlachecki 40g (SOJ), Serek haga 1szt. (MLE), Pomidor b/s 40g, Salata zielona 10g, Ogórek kiszony 40g, Herbata czarna b/c 250ml | Zupa marchewkowa z ziemniakami 350ml (GLU, MLE, SEL), Schab w majeranku pieczony 100g (GLU), Sos pieczeniowy 50ml (GLU), Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g, Surówka z białej kapusty, kukurydzy i pora 150g, Kompot wieloowocowy b/c 250ml | Chleb graham 110g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Masło 20g (MLE), Szynka tostowa 40g (MLE, GOR), Pomidor z mozzarellą, bazylią i oliwą 100g (MLE), Rzodkiewka 40g, Serek tartare 1szt. (MLE), Ogórek zielony b/s 40g, Salata zielona 10g, Herbata czarna b/c 250ml |
| II Śniadanie: Kefir 150ml 1szt. (MLE),                                                                                                                                                                                                                                                         | Podwieczorek: Sok warzywny 1szt.                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                     |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2609.53 kcal; Białko ogółem: 114.79g; Tłuszcz: 103.60g; Kwasy tłuszczowe nas: 43.12g; Węglowodany ogółem: 325.03g; Suma cukrów prostych: 58.57g; Błonnik pokarmowy: 40.67g; Sód: 2840.71 mg; Sól: 9.51g; Potas: 5876.54 mg; Magnez: 572.64 mg; Wapń: 1309.51 mg; Witamina C: 602.11 mg; Witamina E: 22.63 mg; Żelazo: 29.91 mg;

|                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                        |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| środa 2026-06-10 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Zupa mleczna z zacierką 350ml (GLU, JAJ, MLE), Chleb graham 110g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Masło 20g (MLE), Pasztet 80g (SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ), Schab szlachecki 40g (SOJ), Serek haga 1szt. (MLE), Pomidor b/s 40g, Salata zielona 10g, Herbata czarna b/c 250ml | Zupa marchewkowa z ziemniakami 350ml (GLU, MLE, SEL), Schab w majeranku pieczony 100g (GLU), Sos pieczeniowy 50ml (GLU), Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g, Brokuły gotowane 150g, Kompot wieloowocowy b/c 250ml | Chleb graham 110g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Masło 20g (MLE), Szynka tostowa 40g (MLE, GOR), Jablko pieczone 1szt., Pasta twarogowo-buraczana 50g (MLE), Serek tartare 1szt. (MLE), Pomidor b/s 40g, Salata zielona 10g, Herbata czarna b/c 250ml |
| II Śniadanie: Kefir 150ml 1szt. (MLE),                                                                                                                                                                                                                                     | Podwieczorek: Sok warzywny 1szt.                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                        |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2515.83 kcal; Białko ogółem: 110.69g; Tłuszcz: 92.45g; Kwasy tłuszczowe nas: 42.05g; Węglowodany ogółem: 307.32g; Suma cukrów prostych: 71.35g; Błonnik pokarmowy: 35.80g; Sód: 1985.30 mg; Sól: 7.16 g; Potas: 4905.29 mg; Magnez: 430.65 mg; Wapń: 961.69 mg; Witamina C: 363.25 mg; Witamina E: 14.47 mg; Żelazo: 21.90 mg;

|                                                              |                                                              |                                                              |
|--------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|
| środa 2026-06-10 Jadłospis dla diety: Zupa pooperacyjna      |                                                              |                                                              |
| Zupa pooperacyjna 350ml (GLU, MLE), Herbata czarna b/c 250ml | Zupa pooperacyjna 350ml (GLU, MLE), Herbata czarna b/c 250ml | Zupa pooperacyjna 350ml (GLU, MLE), Herbata czarna b/c 250ml |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 649.80 kcal; Białko ogółem: 11.34g; Tłuszcz: 26.31g; Kwasy tłuszczowe nas: 16.70g; Węglowodany ogółem: 100.11g; Suma cukrów prostych: 15.03g; Błonnik pokarmowy: 15.57g; Sód: 295.50 mg; Sól: 0.74g; Potas: 1190.40 mg; Magnez: 80.10 mg; Wapń: 155.40 mg; Witamina C: 40.50 mg; Witamina E: 3.50 mg; Żelazo: 3.06 mg;

| środa 2026-06-10 Jadłospis dla diety: Płynna wzmocniona                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                 |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Zupa mleczna wzmocniona 700ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEZ), Herbata czarna b/c 250ml                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Krem z białych warzyw 700ml (MLE, SEL), Kompot wieloowocowy 250ml                                                                                                                                     | Zupa mleczna wzmocniona 700ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEZ), Herbata czarna b/c 250ml                                                                                               |
| II Śniadanie: Kefir 150ml 1szt. (MLE),                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Podwieczorek: Sok warzywny 1szt.                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                 |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 2375.93 kcal; Białko ogółem: 61.64g; Tłuszcz: 59.21g; Kwasy tłuszczowe nas: 34.70g; Węglowodany ogółem: 287.83g; Suma cukrów prostych: 32.10g; Błonnik pokarmowy: 22.04g; Sód: 943.34 mg; Sól: 3.22g; Potas: 2258.55 mg; Magnez: 232.09 mg; Wapń: 496.50 mg; Witamina C: 219.25 mg; Witamina E: 6.60 mg; Żelazo: 11.68 mg;    |                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                 |
| środa 2026-06-10 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna mielona                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                 |
| Zupa mleczna wzmocniona 350ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEZ), Chleb pszenny 110g (GLU, SOJ), Masło 20g (MLE), Schab szlachecki mielony 40g (SOJ), Pasztet 80g (SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ), Serek haga 1szt. (MLE), Herbata czarna b/c 250ml                                                                                                                                          | Krem z białych warzyw 350ml (MLE, SEL), Schab w majeranku pieczony mielony 100g (GLU), Sos ziołowy 100ml (GLU), Ziemniaki gotowane puree 200g, Brokuły gotowane puree 150g, Kompot wieloowocowy 250ml | Chleb pszenny 110g (GLU, SOJ), Masło 20g (MLE), Szynka tostowa mielona 40g (MLE, GOR), Pasta buraczano-twarogowa 50g (MLE), Serek tartare 1szt. (MLE), Herbata czarna b/c 250ml |
| II Śniadanie: Kefir 150ml 1szt. (MLE),                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Podwieczorek: Sok warzywny 1szt.                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                 |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 2495.46 kcal; Białko ogółem: 105.84g; Tłuszcz: 97.64g; Kwasy tłuszczowe nas: 46.46g; Węglowodany ogółem: 336.62g; Suma cukrów prostych: 41.66g; Błonnik pokarmowy: 30.07g; Sód: 2094.78 mg; Sól: 7.60g; Potas: 5017.67 mg; Magnez: 383.24 mg; Wapń: 635.87 mg; Witamina C: 376.80 mg; Witamina E: 12.21 mg; Żelazo: 20.82 mg; |                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                 |

| Śniadanie<br>II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Obiad<br>Podwieczorek                                                                                                                                                                                          | Kolacja<br>Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>czwartek 2026-06-11</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <b>Jadłospis dla diety: Podstawowa oddział</b>                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml ( <i>GLU, MLE</i> ), Bułka grahamka 1szt. ( <i>GLU</i> ), Chleb pszenno-żytni 40g ( <i>GLU, SOJ, SEZ</i> ), Masło 20g ( <i>MLE</i> ), Twarożek z suszonymi pomidorami i bazylią 100g ( <i>MLE</i> ), Szynka mozaikowa 40g, Rzodkiewka 40g, Ogórek zielony b/s 40g, Salata zielona 10g, Bawarka b/c 250ml ( <i>MLE</i> )               | Zupa pomidorowa z makaronem 350ml ( <i>GLU, JAJ, SEL, MLE</i> ), Skrzydelka w sezamie pieczone 100g, Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g, Salata zielona z jogurtem 150g ( <i>MLE</i> ), Kompot wiśniowy 250ml | Chleb graham 30g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i> ), Chleb pszenno-żytni 80g ( <i>GLU, SOJ, SEZ</i> ), Masło 20g ( <i>MLE</i> ), Parówka drobiowa 1szt. ( <i>GOR, SEL, SOJ, MLE</i> ), Ketchup 15g, Serek kiri 1szt. ( <i>MLE</i> ), Schab benedyktyński 40g ( <i>SOJ, SEL, GOR, MLE</i> ), Papryka świeża 30g, Ogórek zielony b/s 40g, Salata zielona 10g, Herbata czarna b/c 250ml |
| II Śniadanie: Jablko 1szt.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 2327.79 kcal; Białko ogółem: 105.55g; Tłuszcz: 59.68g; Kwasy tłuszczowe nas: 32.31g; Węglowodany ogółem: 306.39g; Suma cukrów prostych: 65.92g; Błonnik pokarmowy: 36.48g; Sód: 3733.66 mg; Sól: 11.84g; Potas: 4424.86 mg; Magnez: 358.99 mg; Wapń: 787.51 mg; Witamina C: 225.71 mg; Witamina E: 6.61 mg; Żelazo: 13.44 mg; |                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>czwartek 2026-06-11</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <b>Jadłospis dla diety: Łatwostrawna oddział</b>                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml ( <i>GLU, MLE</i> ), Bułka kajzerka pszenna 1szt. ( <i>GLU</i> ), Chleb pszenno-żytni 40g ( <i>GLU, SOJ, SEZ</i> ), Masło 20g ( <i>MLE</i> ), Twarożek z koperkiem 100g ( <i>MLE</i> ), Szynka mozaikowa 40g, Pomidor b/s 40g, Salata zielona 10g, Bawarka b/c 250ml ( <i>MLE</i> )                                                   | Zupa pomidorowa z makaronem 350ml ( <i>GLU, JAJ, SEL, MLE</i> ), Udko pieczone z kurczaka 100g, Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g, Kalafior gotowany 150g, Kompot wiśniowy 250ml                             | Chleb pszenny 30g ( <i>GLU, SOJ</i> ), Chleb pszenno-żytni 80g ( <i>GLU, SOJ, SEZ</i> ), Masło 20g ( <i>MLE</i> ), Parówka drobiowa 1szt. ( <i>GOR, SEL, SOJ, MLE</i> ), Ketchup 15g, Serek kiri 1szt. ( <i>MLE</i> ), Schab benedyktyński 40g ( <i>SOJ, SEL, GOR, MLE</i> ), Pomidor b/s 40g, Salata zielona 10g, Herbata czarna b/c 250ml                                               |
| II Śniadanie: Mus owocowo-warzywny 1szt.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 2308.22 kcal; Białko ogółem: 108.73g; Tłuszcz: 61.11g; Kwasy tłuszczowe nas: 32.78g; Węglowodany ogółem: 284.24g; Suma cukrów prostych: 42.56g; Błonnik pokarmowy: 23.64 g; Sód: 3007.40 mg; Sól: 10.02g; Potas: 3934.82 mg; Magnez: 334.81 mg; Wapń: 640.54 mg; Witamina C: 154.70 mg; Witamina E: 5.88 mg; Żelazo: 9.85 mg; |                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>czwartek 2026-06-11</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <b>Jadłospis dla diety: Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml ( <i>GLU, MLE</i> ), Bułka grahamka 1szt. ( <i>GLU</i> ), Chleb graham 30g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i> ), Masło 20g ( <i>MLE</i> ), Twarożek z suszonymi pomidorami i bazylią 100g ( <i>MLE</i> ), Szynka mozaikowa 40g, Rzodkiewka 40g, Ogórek zielony b/s 40g, Salata zielona 10g, Bawarka b/c 250ml ( <i>MLE</i> )       | Zupa pomidorowa z makaronem 350ml ( <i>GLU, JAJ, SEL, MLE</i> ), Udko pieczone z kurczaka 100g, Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g, Salata zielona z jogurtem 150g ( <i>MLE</i> ), Kompot wiśniowy b/c 250ml  | Chleb graham 110g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i> ), Masło 20g ( <i>MLE</i> ), Parówka drobiowa 1szt. ( <i>GOR, SEL, SOJ, MLE</i> ), Serek kiri 1szt. ( <i>MLE</i> ), Schab benedyktyński 40g ( <i>SOJ, SEL, GOR, MLE</i> ), Papryka świeża 30g, Ogórek zielony b/s 40g, Salata zielona 10g, Herbata czarna b/c 250ml                                                               |
| II Śniadanie: Jablko 1szt.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Podwieczorek: Serek homogenizowany naturalny 1szt. ( <i>MLE</i> ).                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 2318.03 kcal; Białko ogółem: 111.21g; Tłuszcz: 62.47g; Kwasy tłuszczowe nas: 33.11g; Węglowodany ogółem: 296.54g; Suma cukrów prostych: 64.57g; Błonnik pokarmowy: 38.48g; Sód: 3818.86 mg; Sól: 11.67g; Potas: 5022.76 mg; Magnez: 438.59 mg; Wapń: 798.31 mg; Witamina C: 225.71 mg; Witamina E: 7.43 mg; Żelazo: 14.98 mg; |                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>czwartek 2026-06-11</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <b>Jadłospis dla diety: Łatwostrawna z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml ( <i>GLU, MLE</i> ), Bułka grahamka 1szt. ( <i>GLU</i> ), Chleb graham 30g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i> ), Masło 20g ( <i>MLE</i> ), Twarożek z koperkiem 100g ( <i>MLE</i> ), Szynka mozaikowa 40g, Pomidor b/s 40g, Salata zielona 10g, Bawarka b/c 250ml ( <i>MLE</i> )                                                   | Zupa pomidorowa z makaronem 350ml ( <i>GLU, JAJ, SEL, MLE</i> ), Udko pieczone z kurczaka 100g, Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g, Kalafior gotowany 150g, Kompot wiśniowy b/c 250ml                         | Chleb graham 110g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i> ), Masło 20g ( <i>MLE</i> ), Parówka drobiowa 1szt. ( <i>GOR, SEL, SOJ, MLE</i> ), Serek kiri 1szt. ( <i>MLE</i> ), Schab benedyktyński 40g ( <i>SOJ, SEL, GOR, MLE</i> ), Pomidor b/s 40g, Salata zielona 10g, Herbata czarna b/c 250ml                                                                                          |
| II Śniadanie: Mus owocowo-warzywny 1szt.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Podwieczorek: Serek homogenizowany naturalny 1szt. ( <i>MLE</i> ).                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 2329.62 kcal; Białko ogółem: 110.48g; Tłuszcz: 60.97g; Kwasy tłuszczowe nas: 32.85g; Węglowodany ogółem: 271.03g; Suma cukrów prostych: 42.05g; Błonnik pokarmowy: 29.63g; Sód: 3015.90 mg; Sól: 9.66g; Potas: 4084.32 mg; Magnez: 405.41 mg; Wapń: 650.94 mg; Witamina C: 154.70 mg; Witamina E: 6.41 mg; Żelazo: 11.82 mg;  |                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>czwartek 2026-06-11</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <b>Jadłospis dla diety: Zupa pooperacyjna</b>                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Zupa pooperacyjna 350ml ( <i>GLU, MLE</i> ), Herbata czarna b/c 250ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Zupa pooperacyjna 350ml ( <i>GLU, MLE</i> ), Herbata czarna b/c 250ml                                                                                                                                          | Zupa pooperacyjna 350ml ( <i>GLU, MLE</i> ), Herbata czarna b/c 250ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 649.80 kcal; Białko ogółem: 11.34g; Tłuszcz: 26.31g; Kwasy tłuszczowe nas: 16.70g; Węglowodany ogółem: 100.11g; Suma cukrów prostych: 15.03g; Błonnik pokarmowy: 15.57g; Sód: 295.50 mg; Sól: 0.74g; Potas: 1190.40 mg; Magnez: 80.10 mg; Wapń: 155.40 mg; Witamina C: 40.50 mg; Witamina E: 3.50 mg; Żelazo: 3.06 mg;        |                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>czwartek 2026-06-11</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <b>Jadłospis dla diety: Płynna wzmocniona</b>                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Zupa mleczna wzmocniona 700ml ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEZ</i> ), Bawarka b/c 250ml ( <i>MLE</i> )                                                                                                                                                                                                                                                                            | Zupa krem z selera 700ml ( <i>MLE, SEL</i> ), Kompot wiśniowy 250ml                                                                                                                                            | Zupa mleczna wzmocniona 700ml ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEZ</i> ), Herbata czarna b/c 250ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                |

|                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                             |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| II Śniadanie: Mus owocowo-warzywny 1szt.                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Podwieczorek: Jogurt naturalny 1szt. (MLE),                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                             |
|                                                                                                                                                                                                 | <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 2398.78 kcal; Białko ogółem: 69.01g; Tłuszcz: 56.99 g; Kwasy tłuszczowe nas: 34.46g; Węglowodany ogółem: 255.47g; Suma cukrów prostych: 16.84g; Błonnik pokarmowy: 15.24g; Sód: 927.59 mg; Sól: 2.89g; Potas: 937.05 mg; Magnez: 131.14 mg; Wapń: 283.10 mg; Witamina C: 2.74 mg; Witamina E: 3.14 mg; Żelazo: 5.48 mg;     |                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                             |
| czwartek 2026-06-11                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Jadłospis dla diety: Łatwostrawna mielona                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                             |
| Zupa mleczna wzmocniona 350ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEZ), Chleb pszenny 110g (GLU, SOJ), Masło 20g (MLE), Szyńka mozaikowa mielona 40g, Twarożek z koperkiem 100g (MLE), Bawarka b/c 250ml (MLE) |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Zupa krem z selera 350ml (MLE, SEL), Udko gotowane z kurczaka mielone 100g, Sos śmietanowy 100ml (GLU, MLE), Ziemniaki gotowane puree 200g, Kalafior gotowany puree 150g, Kompot wiśniowy 250ml | Chleb pszenny 110g (GLU, SOJ), Masło 20g (MLE), Schab benedyktyński mielony 40g (SOJ, SEL, GOR, MLE), Serek kiri 1szt. (MLE), Parówka drobiowa mielona 1szt. (GOR, SEL, SOJ, MLE), Herbata czarna b/c 250ml |
| II Śniadanie: Mus owocowo-warzywny 1szt.                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Podwieczorek: Jogurt naturalny 1szt. (MLE),                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                             |
|                                                                                                                                                                                                 | <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 2336.47 kcal; Białko ogółem: 105.29g; Tłuszcz: 68.09g; Kwasy tłuszczowe nas: 39.66g; Węglowodany ogółem: 288.08g; Suma cukrów prostych: 24.90g; Błonnik pokarmowy: 19.99g; Sód: 1948.50 mg; Sól: 6.95g; Potas: 3128.04 mg; Magnez: 264.88 mg; Wapń: 412.69 mg; Witamina C: 101.04 mg; Witamina E: 4.26 mg; Żelazo: 8.04 mg; |                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                             |

| Śniadanie<br>II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Obiad<br>Podwieczorek                                                                                                                            | Kolacja<br>Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                   |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| piątek 2026-06-12 Jadłospis dla diety: Podstawowa oddział                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 350ml (GLU, MLE), Chleb graham 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Chleb pszenno-żytni 80g (GLU, SOJ, SEZ), Masło 20g (MLE), Pasta z jaj, ryby i koperku 100g (JAJ, RYB), Szynka delikatesowa z fileta 40g (MLE, GLU, SOJ, SEL, GOR), Serek kanapkowy 1szt. (MLE), Ogórek zielony b/s 40g, Sałata zielona 10g, Rzodkiewka 30g, Herbata owocowa b/c 250ml | Zupa krupnik 350ml (GLU, SEL), Pierogi z serem 300g (GLU, JAJ, MLE), Sos z serków homogenizowanych waniliowych 100g (MLE), Kompot z jabłek 250ml | Chleb graham 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Chleb pszenno-żytni 80g (GLU, SOJ, SEZ), Masło 20g (MLE), Serek tartare 1szt. (MLE), Sałatka jarzynowa 160g (JAJ, MLE, SEL), Szynka tostowa 40g (MLE, GOR), Papryka świeża 30g, Pomidor b/s 40g, Herbata czarna b/c 250ml |
| II Śniadanie: Burak pieczony w plastrach z fetą 100g (MLE),                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2569.86 kcal; Białko ogółem: 103.33g; Tłuszcz: 74.71g; Kwasy tłuszczowe nas: 36.91g; Węglowodany ogółem: 293.88g; Suma cukrów prostych: 54.09g; Błonnik pokarmowy: 33.87 g; Sód: 2206.85 mg; Sól: 8.00g; Potas: 4462.64 mg; Magnez: 347.17 mg; Wapń: 709.74 mg; Witamina C: 182.09 mg; Witamina E: 10.21 mg; Żelazo: 16.46 mg;                  |                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| piątek 2026-06-12 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna oddział                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 350ml (GLU, MLE), Chleb pszenny 30g (GLU, SOJ), Chleb pszenno-żytni 80g (GLU, SOJ, SEZ), Masło 20g (MLE), Pasta z jaj, ryby i koperku 100g (JAJ, RYB), Szynka delikatesowa z fileta 40g (MLE, GLU, SOJ, SEL, GOR), Serek kanapkowy 1szt. (MLE), Sałata zielona 10g, Pomidor b/s 40g, Herbata owocowa b/c 250ml                                           | Zupa krupnik 350ml (GLU, SEL), Pierogi z serem 300g (GLU, JAJ, MLE), Sos z serków homogenizowanych waniliowych 100g (MLE), Kompot z jabłek 250ml | Chleb pszenny 30g (GLU, SOJ), Chleb pszenno-żytni 80g (GLU, SOJ, SEZ), Masło 20g (MLE), Serek tartare 1szt. (MLE), Sałatka jarzynowa 160g (JAJ, MLE, SEL), Szynka tostowa 40g (MLE, GOR), Sałata zielona 10g, Pomidor b/s 40g, Herbata czarna b/c 250ml                    |
| II Śniadanie: Burak pieczony w plastrach z fetą 100g (MLE),                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2572.09 kcal; Białko ogółem: 102.84g; Tłuszcz: 74.34g; Kwasy tłuszczowe nas: 36.85g; Węglowodany ogółem: 294.20g; Suma cukrów prostych: 52.61g; Błonnik pokarmowy: 30.54g; Sód: 2212.93 mg; Sól: 8.02g; Potas: 4325.00 mg; Magnez: 322.42 mg; Wapń: 691.63 mg; Witamina C: 130.90 mg; Witamina E: 9.43 mg; Żelazo: 15.63 mg;                    |                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| piątek 2026-06-12 Jadłospis dla diety: Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 350ml (GLU, MLE), Chleb graham 110g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Masło 20g (MLE), Pasta z jaj, ryby i koperku 100g (JAJ, RYB), Szynka delikatesowa z fileta 40g (MLE, GLU, SOJ, SEL, GOR), Serek kanapkowy 1szt. (MLE), Ogórek zielony b/s 40g, Sałata zielona 10g, Rzodkiewka 30g, Herbata owocowa b/c 250ml                                         | Zupa krupnik 350ml (GLU, SEL), Pierogi ze szpinakiem 300g (GLU, JAJ, MLE), Kompot z jabłek b/c 250ml                                             | Chleb graham 110g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Masło 20g (MLE), Serek tartare 1szt. (MLE), Sałatka jarzynowa 160g (JAJ, MLE, SEL), Szynka tostowa 40g (MLE, GOR), Papryka świeża 30g, Pomidor b/s 40g, Herbata czarna b/c 250ml                                         |
| II Śniadanie: Burak pieczony w plastrach z fetą 100g (MLE), Podwieczorek: Skyr naturalny 1szt. (MLE)                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2473.26 kcal; Białko ogółem: 104.57g; Tłuszcz: 70.19g; Kwasy tłuszczowe nas: 33.46g; Węglowodany ogółem: 315.80g; Suma cukrów prostych: 86.89g; Błonnik pokarmowy: 40.45g; Sód: 2277.45 mg; Sól: 7.66g; Potas: 5280.84 mg; Magnez: 459.37 mg; Wapń: 728.54 mg; Witamina C: 198.29 mg; Witamina E: 11.35 mg; Żelazo: 18.78 mg;                   |                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| piątek 2026-06-12 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 350ml (GLU, MLE), Chleb graham 110g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Masło 20g (MLE), Pasta z jaj, ryby i koperku 100g (JAJ, RYB), Szynka delikatesowa z fileta 40g (MLE, GLU, SOJ, SEL, GOR), Serek kanapkowy 1szt. (MLE), Sałata zielona 10g, Pomidor b/s 40g, Herbata owocowa b/c 250ml                                                                | Zupa krupnik 350ml (GLU, SEL), Pierogi ze szpinakiem 300g (GLU, JAJ, MLE), Kompot z jabłek b/c 250ml                                             | Chleb graham 110g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Masło 20g (MLE), Serek tartare 1szt. (MLE), Sałatka jarzynowa 160g (JAJ, MLE, SEL), Szynka tostowa 40g (MLE, GOR), Sałata zielona 10g, Pomidor b/s 40g, Herbata czarna b/c 250ml                                         |
| II Śniadanie: Burak pieczony w plastrach z fetą 100g (MLE), Podwieczorek: Skyr naturalny 1szt. (MLE)                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2459.29 kcal; Białko ogółem: 104.96g; Tłuszcz: 70.00g; Kwasy tłuszczowe nas: 33.42g; Węglowodany ogółem: 312.76g; Suma cukrów prostych: 85.29g; Błonnik pokarmowy: 39.34g; Sód: 2272.13 mg; Sól: 7.65g; Potas: 5190.00 mg; Magnez: 453.82 mg; Wapń: 714.03 mg; Witamina C: 147.10 mg; Witamina E: 10.76 mg; Żelazo: 18.49 mg;                   |                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| piątek 2026-06-12 Jadłospis dla diety: Zupa pooperacyjna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Zupa pooperacyjna 350ml (GLU, MLE), Herbata czarna b/c 250ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Zupa pooperacyjna 350ml (GLU, MLE), Herbata czarna b/c 250ml                                                                                     | Zupa pooperacyjna 350ml (GLU, MLE), Herbata czarna b/c 250ml                                                                                                                                                                                                               |
| Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 649.80 kcal; Białko ogółem: 11.34g; Tłuszcz: 26.31g; Kwasy tłuszczowe nas: 16.70g; Węglowodany ogółem: 100.11g; Suma cukrów prostych: 15.03g; Błonnik pokarmowy: 15.57g; Sód: 295.50 mg; Sól: 0.74g; Potas: 1190.40 mg; Magnez: 80.10 mg; Wapń: 155.40 mg; Witamina C: 40.50 mg; Witamina E: 3.50 mg; Żelazo: 3.06 mg;                          |                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| piątek 2026-06-12 Jadłospis dla diety: Płynna wzmocniona                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Zupa mleczna wzmocniona 700ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEZ), Herbata owocowa b/c 250ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Krem z buraka 700ml (MLE, SEL), Kompot z jabłek 250ml                                                                                            | Zupa mleczna wzmocniona 700ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEZ), Herbata czarna b/c 250ml                                                                                                                                                                                          |
| II Śniadanie: Sok owocowy 1szt.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Podwieczorek: Kefir 150ml 1szt. (MLE),                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                            |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2348.87 kcal; Białko ogółem: 63.58g; Tłuszcz: 74.72g; Kwasy tłuszczowe nas: 39.13g; Węglowodany ogółem: 407.48g; Suma cukrów prostych: 43.82g; Błonnik pokarmowy: 19.73g; Sód: 948.30 mg; Sól: 3.26g; Potas: 2254.45 mg; Magnez: 195.59 mg; Wapń: 347.26 mg; Witamina C: 42.99 mg; Witamina E: 3.45 mg; Żelazo: 9.53 mg;

| piątek 2026-06-12                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                     | Jadłospis dla diety: Łatwostrawna mielona                                                                                                                                                                                                    |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Zupa mleczna wzmocniona 350ml ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEZ</i> ), Chleb pszenny 110g ( <i>GLU, SOJ</i> ), Masło 20g ( <i>MLE</i> ), Szynka delikatesowa z fileta mielona 40g ( <i>MLE, GLU, SOJ, SEL, GOR</i> ), Pasta z jaj, ryby i koperku 100g ( <i>JAJ, RYB</i> ), Serek kanapkowy 1szt. ( <i>MLE</i> ), Herbata czarna b/c 250ml | Krem z buraka 350ml ( <i>MLE, SEL</i> ), Filet gotowany mielony 100g, Sos śmietanowy 100ml ( <i>GLU, MLE</i> ), Ziemniaki gotowane puree 200g, Marchewka gotowana puree 150g, Kompot z jabłek 250ml | Chleb pszenny 110g ( <i>GLU, SOJ</i> ), Masło 20g ( <i>MLE</i> ), Szynka tostowa mielona 40g ( <i>MLE, GOR</i> ), Serek tartare 1szt. ( <i>MLE</i> ), Salátka jarzynowa rozdrobniona 160g ( <i>JAJ, MLE, SEL</i> ), Herbata czarna b/c 250ml |
| II Śniadanie: Sok owocowy 1szt.                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Podwieczorek: Kefir 150ml 1szt. ( <i>MLE</i> ),                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                              |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2405.12 kcal; Białko ogółem: 119.29g; Tłuszcz: 81.67g; Kwasy tłuszczowe nas: 42.26g; Węglowodany ogółem: 443.93g; Suma cukrów prostych: 56.83g; Błonnik pokarmowy: 39.55g; Sód: 2456.97 mg; Sól: 8.48g; Potas:6626.89 mg; Magnez: 468.79 mg; Wapń: 561.18 mg; Witamina C: 174.49 mg; Witamina E: 14.08 mg; Żelazo: 17.38 mg;

| Śniadanie<br>II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Obiad<br>Podwieczorek                                                                                                                                                                                                | Kolacja<br>Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| sobota 2026-06-13                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml ( <i>GLU, MLE</i> ), Chleb graham 30g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i> ), Chleb pszenno-żytni 80g ( <i>GLU, SOJ, SEZ</i> ), Masło 20g ( <i>MLE</i> ), Jajko 1szt. ( <i>JAJ</i> ), Schab benedyktyński 40g ( <i>SOJ, SEL, GOR, MLE</i> ), Ogórek zielony b/s 40g, Sałata zielona 10g, Pomidor b/s 40g, Serek Haga 1szt. ( <i>MLE</i> ), Herbata ziołowa b/c 250ml | Żurek z ziemniakami 350ml ( <i>GLU, MLE, SEL</i> ), Gulasz po węgiersku duszony 250g ( <i>GLU</i> ), Kasza gryczana 200g ( <i>GLU</i> ), Surówka nowalijka 150g, Kompot wieloowocowy 250ml                           | Chleb graham 30g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i> ), Chleb pszenno-żytni 80g ( <i>GLU, SOJ, SEZ</i> ), Masło 20g ( <i>MLE</i> ), Twarożek naturalny 100g ( <i>MLE</i> ), Szynka delikatesowa z kurcząt 40g ( <i>GOR, MLE</i> ), Papryka świeża 40g, Ogórek zielony b/s 40g, Sałata zielona 10g, Miód 1szt., Herbata czarna b/c 250ml |
| II Śniadanie: Truskawki 80g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2452.84 kcal; Białko ogółem: 114.02g; Tłuszcz: 64.16g; Kwasy tłuszczowe nas: 32.78g; Węglowodany ogółem: 296.84g; Suma cukrów prostych: 46.17g; Błonnik pokarmowy: 24.91g; Sód: 2522.14 mg; Sól: 9.21g; Potas: 2946.38 mg; Magnez: 452.15 mg; Wapń: 662.50 mg; Witamina C: 174.40 mg; Witamina E: 6.32 mg; Żelazo: 11.96 mg;                                         |                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| sobota 2026-06-13                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Jadłospis dla diety: Łatwostrawna oddział                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml ( <i>GLU, MLE</i> ), Chleb pszenny 30g ( <i>GLU, SOJ</i> ), Chleb pszenno-żytni 80g ( <i>GLU, SOJ, SEZ</i> ), Masło 20g ( <i>MLE</i> ), Jajko 1szt. ( <i>JAJ</i> ), Schab benedyktyński 40g ( <i>SOJ, SEL, GOR, MLE</i> ), Sałata zielona 10g, Pomidor b/s 40g, Serek haga 1szt. ( <i>MLE</i> ), Herbata ziołowa b/c 250ml                                            | Żurek z ziemniakami 350ml ( <i>GLU, MLE, SEL</i> ), Gulasz drobiowy z cukinią i marchewką duszony 250g ( <i>GLU, MLE</i> ), Kasza jaglana 200g, Buraczki gotowane 150g ( <i>GLU</i> ), Kompot wieloowocowy 250ml     | Chleb pszenny 30g ( <i>GLU, SOJ</i> ), Chleb pszenno-żytni 80g ( <i>GLU, SOJ, SEZ</i> ), Masło 20g ( <i>MLE</i> ), Twarożek naturalny 100g ( <i>MLE</i> ), Szynka beszkidzka 60g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, DWU</i> ), Pomidor b/s 40g, Sałata zielona 10g, Miód 1szt., Herbata owocowa b/c 250ml                                 |
| II Śniadanie: Koktajl truskawkowy 200ml ( <i>MLE</i> ),                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2449.87 kcal; Białko ogółem: 119.28g; Tłuszcz: 66.70g; Kwasy tłuszczowe nas: 34.43g; Węglowodany ogółem: 293.71g; Suma cukrów prostych: 68.08g; Błonnik pokarmowy: 22.90g; Sód: 2943.55 mg; Sól: 10.10g; Potas: 3553.28 mg; Magnez: 387.39 mg; Wapń: 907.25 mg; Witamina C: 105.74 mg; Witamina E: 6.66 mg; Żelazo: 14.37 mg;                                        |                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| sobota 2026-06-13                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Jadłospis dla diety: Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml ( <i>GLU, MLE</i> ), Chleb graham 110g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i> ), Masło 20g ( <i>MLE</i> ), Jajko 1szt. ( <i>JAJ</i> ), Schab benedyktyński 40g ( <i>SOJ, SEL, GOR, MLE</i> ), Ogórek zielony b/s 40g, Sałata zielona 10g, Pomidor b/s 40g, Serek haga 1szt. ( <i>MLE</i> ), Herbata ziołowa b/c 250ml                                                  | Żurek z ziemniakami 350ml ( <i>GLU, MLE, SEL</i> ), Gulasz drobiowy z cukinią i marchewką duszony 250g ( <i>GLU, MLE</i> ), Kasza jaglana 200g, Surówka nowalijka 150g, Kompot wieloowocowy b/c 250ml                | Chleb graham 110g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i> ), Masło 20g ( <i>MLE</i> ), Twarożek naturalny 100g ( <i>MLE</i> ), Szynka delikatesowa z kurcząt 60g ( <i>GOR, MLE</i> ), Papryka świeża 40g, Serek kiri 1szt. ( <i>MLE</i> ), Ogórek zielony b/s 40g, Sałata zielona 10g, Herbata owocowa b/c 250ml                            |
| II Śniadanie: Truskawki 80g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Podwieczorek: Mix warzyw w słupkach 100g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2487.04 kcal; Białko ogółem: 117.40g; Tłuszcz: 74.59g; Kwasy tłuszczowe nas: 34.91g; Węglowodany ogółem: 355.04g; Suma cukrów prostych: 91.85g; Błonnik pokarmowy: 85.84g; Sód: 2962.94 mg; Sól: 9.81g; Potas: 8866.73 mg; Magnez: 587.70 mg; Wapń: 1533.10 mg; Witamina C: 820.30 mg; Witamina E: 15.36 mg; Żelazo: 33.97 mg;                                       |                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| sobota 2026-06-13                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Jadłospis dla diety: Łatwostrawna z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml ( <i>GLU, MLE</i> ), Chleb graham 110g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i> ), Masło 20g ( <i>MLE</i> ), Jajko 1szt. ( <i>JAJ</i> ), Schab benedyktyński 40g ( <i>SOJ, SEL, GOR, MLE</i> ), Sałata zielona 10g, Pomidor b/s 40g, Serek haga 1szt. ( <i>MLE</i> ), Herbata ziołowa b/c 250ml                                                                          | Żurek z ziemniakami 350ml ( <i>GLU, MLE, SEL</i> ), Gulasz drobiowy z cukinią i marchewką duszony 250g ( <i>GLU, MLE</i> ), Kasza jaglana 200g, Buraczki gotowane 150g ( <i>GLU</i> ), Kompot wieloowocowy b/c 250ml | Chleb graham 110g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i> ), Masło 20g ( <i>MLE</i> ), Serek kiri 1szt. ( <i>MLE</i> ), Twarożek naturalny 100g ( <i>MLE</i> ), Szynka delikatesowa z kurcząt 40g ( <i>GOR, MLE</i> ), Pomidor b/s 40g, Sałata zielona 10g, Herbata owocowa b/c 250ml                                                       |
| II Śniadanie: Koktajl truskawkowy 200ml ( <i>MLE</i> ),                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Podwieczorek: Podplomyki b/c 2szt. ( <i>GLU, MLE</i> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2494.42 kcal; Białko ogółem: 118.84g; Tłuszcz: 68.84 g; Kwasy tłuszczowe nas: 35.00g; Węglowodany ogółem: 301.36g; Suma cukrów prostych: 70.52g; Błonnik pokarmowy: 32.02g; Sód: 3264.10 mg; Sól: 10.55g; Potas: 3983.98 mg; Magnez: 469.44 mg; Wapń: 954.50 mg; Witamina C: 115.69 mg; Witamina E: 8.32 mg; Żelazo: 16.95 mg;                                       |                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| sobota 2026-06-13                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Jadłospis dla diety: Zupa pooperacyjna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Zupa pooperacyjna 350ml ( <i>GLU, MLE</i> ), Herbata czarna b/c 250ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Zupa pooperacyjna 350ml ( <i>GLU, MLE</i> ), Herbata czarna b/c 250ml                                                                                                                                                | Zupa pooperacyjna 350ml ( <i>GLU, MLE</i> ), Herbata czarna b/c 250ml                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 649.80 kcal; Białko ogółem: 11.34g; Tłuszcz: 26.31g; Kwasy tłuszczowe nas: 16.70g; Węglowodany ogółem: 100.11g; Suma cukrów prostych: 15.03g; Błonnik pokarmowy: 15.57g; Sód: 295.50 mg; Sól: 0.74g; Potas: 1190.40 mg; Magnez: 80.10 mg; Wapń: 155.40 mg; Witamina C: 40.50 mg; Witamina E: 3.50 mg; Żelazo: 3.06 mg;                                               |                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| sobota 2026-06-13                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Jadłospis dla diety: Płynna wzmocniona                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Zupa mleczna wzmocniona 700ml ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEZ</i> ), Herbata ziołowa b/c 250ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Krem z dyni 700ml ( <i>MLE, SEL</i> ), Kompot wieloowocowy 250ml                                                                                                                                                     | Zupa mleczna wzmocniona 700ml ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEZ</i> ), Herbata czarna b/c 250ml                                                                                                                                                                                                                                                |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |  |                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                               |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| II Śniadanie: Koktajl owocowy 200ml (MLE),                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |  | Podwieczorek: Sok marchew - jabłko 1szt.                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                               |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 2367.27 kcal; Białko ogółem: 66.99g; Tłuszcz: 57.14g; Kwasy tłuszczowe nas: 33.70g; Węglowodany ogółem: 338.31g; Suma cukrów prostych: 38.34g; Błonnik pokarmowy: 29.50g; Sód: 1054.27 mg; Sól: 3.32g; Potas: 3642.79 mg; Magnez: 339.20 mg; Wapń: 759.97 mg; Witamina C: 464.79 mg; Witamina E: 10.44 mg; Żelazo: 18.32 mg; |  |                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                               |
| sobota 2026-06-13                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |  | Jadłospis dla diety: Łatwostrawna mielona                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                               |
| Zupa mleczna wzmocniona 350ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEZ), Chleb pszenny 110g (GLU, SOJ), Masło 20g (MLE), Schab benedyktyński mielony 40g (SOJ, SEL, GOR, MLE), Jajko 1szt. (JAJ), Serek haga 1szt. (MLE), Herbata ziołowa b/c 250ml                                                                                                                                          |  | Krem z dyni 350ml (MLE, SEL), Klopsik z indyka 100g (GLU, JAJ), Sos śmietanowy 100ml (GLU, MLE), Ziemniaki gotowane puree 200g, Buraczki gotowane puree 150g (GLU), Kompot wieloowocowy 250ml | Chleb pszenny 110g (GLU, SOJ), Masło 20g (MLE), Szynka delikatesowa z kurcząt mielona 40g (GOR, MLE), Twarożek naturalny 100g (MLE), Miód 25g 1szt., Herbata czarna b/c 250ml |
| II Śniadanie: Koktajl owocowy 200ml (MLE),                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |  | Podwieczorek: Sok marchew-jabłko 1szt.                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                               |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 2503.04 kcal; Białko ogółem: 105.74g; Tłuszcz: 67.97g; Kwasy tłuszczowe nas: 38.94g; Węglowodany ogółem: 374.28g; Suma cukrów prostych: 39.06g; Błonnik pokarmowy: 25.09g; Sód: 2880.34 mg; Sól: 9.39g; Potas: 4422.83 mg; Magnez: 378.54 mg; Wapń: 652.82 mg; Witamina C: 298.05 mg; Witamina E: 7.60 mg; Żelazo: 15.83 mg; |  |                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                               |

| Śniadanie<br>II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Obiad<br>Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Kolacja<br>Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| niedziela 2026-06-14                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Jadłospis dla diety: Podstawowa oddział                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml (MLE), Chleb graham 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Chleb pszenno-żytni 80g (GLU, SOJ, SEZ), Masło 20g (MLE), Pasztet 50g (SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ), Szynka od teścia 40g (SOJ), Serek kanapkowy 1szt. (MLE), Ogórek kiszony 30g, Sałata zielona 10g, Papryka świeża 40g, Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (GLU, MLE), | Rosół z makaronem 350ml (GLU, JAJ, SEL), Kotlet mielony drobiowy pieczony 100g (GLU, JAJ), Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g, Surówka z buraczków 150g, Kompot truskawkowo-rabarbarowy 250ml                                                                                                                                                                           | Chleb graham 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Chleb pszenno-żytni 80g (GLU, SOJ, SEZ), Masło 20g (MLE), Ser żółty 20g (MLE), Sałatka makaronowa z brokulem, szynką drobiową i pestkami słonecznika 160g (GLU, JAJ, GOR, MLE), Szynka drobiowa dębowa 40g, Papryka świeża 40g, Ogórek zielony b/s 40g, Herbata czarna b/c 250ml |
| II Śniadanie: Jogurt owocowy 1szt. (MLE),                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2734.46 kcal; Białko ogółem: 123.79g; Tłuszcz: 97.93g; Kwasy tłuszczowe nas: 44.19g; Węglowodany ogółem: 358.70g; Suma cukrów prostych: 62.48g; Błonnik pokarmowy: 53.45g; Sód: 3968.01 mg; Sól: 12.43g; Potas: 7655.48 mg; Magnez: 553.87 mg; Wapń: 1530.26 mg; Witamina C: 479.75 mg; Witamina E: 13.59 mg; Żelazo: 38.20 mg; |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| niedziela 2026-06-14                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Jadłospis dla diety: Łatwostrawna oddział                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml (MLE), Chleb pszenny 30g (GLU, SOJ), Chleb pszenno-żytni 80g (GLU, SOJ, SEZ), Masło 20g (MLE), Pasztet 50g (SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ), Szynka od teścia 40g (SOJ), Serek kanapkowy 1szt. (MLE), Pomidor b/s 40g, Sałata zielona 10g, Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (GLU, MLE)                                            | Rosół z makaronem 350ml (GLU, JAJ, SEL), Klopsik z indyka duszony 100g (GLU, JAJ), Sos koperkowy 100ml (GLU, MLE), Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g, Marchewka baby gotowana 150g, Kompot truskawkowo-rabarbarowy 250ml                                                                                                                                               | Chleb pszenny 30g (GLU, SOJ), Chleb pszenno-żytni 80g (GLU, SOJ, SEZ), Masło 20g (MLE), Serek tartare 1szt. (MLE), Sałatka makaronowa z brokulem, szynką drobiową 160g (GLU, JAJ, GOR, MLE), Szynka drobiowa dębowa 40g, Pomidor b/s 40g, Sałata zielona 10g, Herbata czarna b/c 250ml                                            |
| II Śniadanie: Jogurt owocowy 1szt. (MLE),                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2534.59 kcal; Białko ogółem: 118.55g; Tłuszcz: 76.97g; Kwasy tłuszczowe nas: 38.02g; Węglowodany ogółem: 360.45g; Suma cukrów prostych: 52.06g; Błonnik pokarmowy: 50.96g; Sód: 2386.04 mg; Sól: 8.48g; Potas: 7604.97 mg; Magnez: 480.90 mg; Wapń: 1221.18 mg; Witamina C: 383.49 mg; Witamina E: 8.67 mg; Żelazo: 35.79 mg;   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| niedziela 2026-06-14                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Jadłospis dla diety: Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml (MLE), Chleb graham 110g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Masło 20g (MLE), Pasztet 50g (SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ), Szynka od teścia 40g (SOJ), Serek kanapkowy 1szt. (MLE), Ogórek kiszony 30g, Sałata zielona 10g, Pomidor b/s 40g, Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (GLU, MLE),                                            | Rosół z makaronem 350ml (GLU, JAJ, SEL), Klopsik z indyka duszony 100g (GLU, JAJ), Sos koperkowy 100ml (GLU, MLE), Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g, Surówka z buraczków 150g, Kompot owocowy truskawkowo-rabarbarowy b/c 250ml                                                                                                                                       | Chleb graham 110g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Masło 20g (MLE), Serek tartare 1szt. (MLE), Sałatka makaronowa z brokulem, szynką drobiową i pestkami słonecznika 160g (GLU, JAJ, GOR, MLE), Szynka drobiowa dębowa 40g, Papryka świeża 40g, Ogórek zielony b/s 40g, Herbata czarna b/c 250ml                                   |
| II Śniadanie: Jogurt naturalny 1szt. (MLE),                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Podwieczorek: Podpłomyki b/c 2szt. (GLU, MLE)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2527.86 kcal; Białko ogółem: 118.90g; Tłuszcz: 78.05 g; Kwasy tłuszczowe nas: 38.79g; Węglowodany ogółem: 313.28g; Suma cukrów prostych: 54.44g; Błonnik pokarmowy: 53.19g; Sód: 3087.39 mg; Sól: 9.63g; Potas: 8027.06 mg; Magnez: 573.29 mg; Wapń: 1363.05 mg; Witamina C: 432.40 mg; Witamina E: 8.49 mg; Żelazo: 38.30 mg;  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| niedziela 2026-06-14                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Jadłospis dla diety: Łatwostrawna z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml (MLE), Chleb graham 110g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Masło 20g (MLE), Pasztet 50g (SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ), Szynka od teścia 40g (SOJ), Serek kanapkowy 1szt. (MLE), Pomidor b/s 40g, Sałata zielona 10g, Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (GLU, MLE),                                                                | Rosół z makaronem 350ml (GLU, JAJ, SEL), Klopsik z indyka duszony 100g (GLU, JAJ), Sos koperkowy 100ml (GLU, MLE), Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g, Marchewka baby gotowana 150g, Kompot truskawkowo-rabarbarowy b/c 250ml                                                                                                                                           | Chleb graham 110g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Masło 20g (MLE), Serek tartare 1szt. (MLE), Sałatka makaronowa z brokulem, szynką drobiową 160g (GLU, JAJ, GOR, MLE), Szynka drobiowa dębowa 40g, Pomidor b/s 40g, Sałata zielona 10g, Herbata czarna b/c 250ml                                                                 |
| II Śniadanie: Jogurt naturalny 1szt. (MLE),                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Podwieczorek: Podpłomyki b/c 2szt. (GLU, MLE)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2572.81 kcal; Białko ogółem: 123.25g; Tłuszcz: 79.18g; Kwasy tłuszczowe nas: 38.99g; Węglowodany ogółem: 344.87g; Suma cukrów prostych: 51.16g; Błonnik pokarmowy: 57.18g; Sód: 2476.94 mg; Sól: 8.11g; Potas: 7900.99 mg; Magnez: 564.24 mg; Wapń: 1325.27 mg; Witamina C: 383.93 mg; Witamina E: 9.69 mg; Żelazo: 38.24 mg;   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| niedziela 2026-06-14                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Jadłospis dla diety: Zupa pooperacyjna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Zupa pooperacyjna 350ml (GLU, MLE), Herbata czarna b/c 250ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Zupa pooperacyjna 350ml (GLU, MLE), Herbata czarna b/c 250ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Zupa pooperacyjna 350ml (GLU, MLE), Herbata czarna b/c 250ml                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 649.80 kcal; Białko ogółem: 11.34g; Tłuszcz: 26.31 g; Kwasy tłuszczowe nas: 16.70g; Węglowodany ogółem: 100.11g; Suma cukrów prostych: 15.03g; Błonnik pokarmowy: 15.57g; Sód: 295.50 mg; Sól: 0.74g; Potas: 1190.40 mg; Magnez: 80.10 mg; Wapń: 155.40 mg; Witamina C: 40.50 mg; Witamina E: 3.50 mg; Żelazo: 3.06 mg;         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| niedziela 2026-06-14                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Jadłospis dla diety: Płynna wzmocniona                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Zupa mleczna wzmocniona 700ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEZ), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (GLU, MLE),                                                                                                                                                                                                                                                         | Krem z białych warzyw 700ml (MLE, SEL), Kompot truskawkowo-rabarbarowy 250ml                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Zupa mleczna wzmocniona 700ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEZ), Herbata czarna b/c 250ml                                                                                                                                                                                                                                                 |

|                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                            |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| II Śniadanie: Jogurt naturalny 1szt. (MLE),                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Podwieczorek: Sok marchwiowy 100% 1szt.                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                            |
|                                                                                                                                                                                                                                                               | Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2379.59 kcal; Białko ogółem: 66.43g; Tłuszcz: 62.55g; Kwasy tłuszczowe nas: 19.00g; Węglowodany ogółem: 214.17g; Suma cukrów prostych: 25.80g; Błonnik pokarmowy: 27.58g; Sód: 744.13 mg; Sól: 2.12g; Potas: 3685.25 mg; Magnez: 317.25 mg; Wapń: 750.99 mg; Witamina C: 439.69 mg; Witamina E: 8.68 mg; Żelazo: 15.89 mg;   |                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                            |
| niedziela 2026-06-14                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Jadłospis dla diety: Łatwostrawna mielona                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                            |
| Zupa mleczna wzmocniona 350ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEZ), Chleb pszenny 110g (GLU, SOJ), Masło 20g (MLE), Szynka od teścia mielona 40g (SOJ), Pasztet 50g (SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ), Serek kanapkowy 1szt. (MLE), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (GLU, MLE), |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Krem z białych warzyw 350ml (MLE, SEL), Klopsik z indyka duszony zmielony 100g (GLU, JAJ), Sos koperkowy 100ml (GLU, MLE), Ziemniaki gotowane puree 200g, Marchewka gotowana puree 150g, Kompot truskawkowo-rabarbarowy250ml | Chleb pszenny 110g (GLU, SOJ), Masło 20g (MLE), Szynka drobiowa dębowa mielona 40g, Jajko 1szt. (JAJ), Serek tartare 1szt. (MLE), Herbata czarna b/c 250ml |
| II Śniadanie: Jogurt naturalny 1szt. (MLE),                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Podwieczorek: Sok marchwiowy 100% 1szt.                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                            |
|                                                                                                                                                                                                                                                               | Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2434.75 kcal; Białko ogółem: 105.31g; Tłuszcz: 84.79g; Kwasy tłuszczowe nas: 43.84g; Węglowodany ogółem: 335.50g; Suma cukrów prostych: 28.83g; Błonnik pokarmowy: 29.33g; Sód: 2558.68 mg; Sól: 8.47g; Potas: 4787.49 mg; Magnez: 393.39 mg; Wapń: 615.00 mg; Witamina C: 275.17 mg; Witamina E: 7.99 mg; Żelazo: 18.81 mg; |                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                            |

| Śniadanie<br>II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Obiad<br>Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Kolacja<br>Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| poniedziałek 2026-06-15                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Jadłospis dla diety: Podstawowa oddział                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 350ml (GLU, MLE), Chleb graham 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Chleb pszenno-żytni 80g (GLU, SOJ, SEZ), Masło 20g (MLE), Twarożek naturalny 100g (MLE), Schab z gór 40g (GLU, MLE, JAJ, SEL, GOR), Dżemik 25g 1Por, Ogórek zielony b/s 30g, Sałata zielona 10g, Pomidor b/s 40g, Kakao b/c 250ml (MLE) | Botwinka z ziemniakami 350ml (GLU, MLE, SEL), Karkówka pieczona 100g, Sos chrzanowy 100ml (GLU, MLE, ), Ziemniaki gotowane z natką pietruszki 200g, Surówka z kalarepy i marchwi 150g, Kompot wiśniowy 250ml                                                                                                                                                             | Chleb graham 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Chleb pszenno-żytni 80g (GLU, SOJ, SEZ), Masło 20g (MLE), Serek tartare 1szt. (MLE), Pasta z jaj z natką pietruszki 100g (JAJ, MLE), Schab benedyktyński 40g (SOJ, SEL, GOR, MLE), Papryka świeża 30g, Ogórek zielony b/s 40g, Sałata zielona 10g, Herbata czarna b/c 250ml |
| II Śniadanie: Sok pomidorowy 200ml 1szt.                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2534.02 kcal; Białko ogółem: 111.81g; Tłuszcz: 84.39g; Kwasy tłuszczowe nas: 39.21g; Węglowodany ogółem: 346.89g; Suma cukrów prostych: 80.49g; Błonnik pokarmowy: 54.47g; Sód: 4369.63 mg; Sól: 12.55g; Potas: 7910.03 mg; Magnez: 661.44 mg; Wapń: 1844.72 mg; Witamina C: 750.79 mg; Witamina E: 25.13 mg; Żelazo: 33.64 mg; |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| poniedziałek 2026-06-15                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Jadłospis dla diety: Łatwostrawna oddział                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 350ml (GLU, MLE), Chleb pszenny 30g (GLU, SOJ), Chleb pszenno-żytni 80g (GLU, SOJ, SEZ), Masło 20g (MLE), Twarożek naturalny 100g (MLE), Schab z gór 40g (GLU, MLE, JAJ, SEL, GOR), Dżemik 25g 1Por, Sałata zielona 10g, Pomidor b/s 40g, Kakao b/c 250ml (MLE)                                            | Botwinka z ziemniakami 350ml (GLU, MLE, SEL), Schab ze śliwką duszony 100g, Sos ziołowy 100ml (GLU), Ziemniaki gotowane z natką pietruszki 200g, Kalafior gotowany 150g, Kompot wiśniowy 250ml                                                                                                                                                                           | Chleb pszenny 30g (GLU, SOJ), Chleb pszenno-żytni 80g (GLU, SOJ, SEZ), Masło 20g (MLE), Serek tartare 1szt. (MLE), Pasta z jaj z natką pietruszki 100g (JAJ, MLE), Schab benedyktyński 40g (SOJ, SEL, GOR, MLE), Pomidor b/s 40g, Sałata zielona 10g, Herbata czarna b/c 250ml                                               |
| II Śniadanie: Sok pomidorowy 200ml 1szt.                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2505.22 kcal; Białko ogółem: 110.35g; Tłuszcz: 84.50g; Kwasy tłuszczowe nas: 40.01g; Węglowodany ogółem: 334.95g; Suma cukrów prostych: 71.90g; Błonnik pokarmowy: 48.39g; Sód: 4250.01 mg; Sól: 12.26g; Potas: 8058.56 mg; Magnez: 645.95 mg; Wapń: 1763.01 mg; Witamina C: 745.07 mg; Witamina E: 22.25 mg; Żelazo: 34.12 mg; |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| poniedziałek 2026-06-15                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Jadłospis dla diety: Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 350ml (GLU, MLE), Chleb graham 110g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Masło 20g (MLE), Twarożek naturalny 100g (MLE), Schab z gór 40g (GLU, MLE, JAJ, SEL, GOR), Sałata zielona 10g, Pomidor b/s 40g, Ogórek b/s 30g, Kakao b/c 250ml (MLE)                                                                  | Botwinka z ziemniakami 350ml (GLU, MLE, SEL), Schab ze śliwką duszony 100g, Sos ziołowy 100ml (GLU), Ziemniaki gotowane z natką pietruszki 200g, Surówka z kalarepy i marchwi 150g, Kompot wiśniowy b/c 250ml                                                                                                                                                            | Chleb graham 110g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Masło 20g (MLE), Serek tartare 1szt. (MLE), Pasta z jaj z natką pietruszki 100g (JAJ, MLE), Schab benedyktyński 40g (SOJ, SEL, GOR, MLE), Papryka świeża 30g, Ogórek zielony b/s 40g, Sałata zielona 10g, Herbata czarna b/c 250ml                                         |
| II Śniadanie: Sok pomidorowy 200ml 1szt.                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Podwieczorek: Kefir 150 ml 1szt. (MLE),                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2588.18 kcal; Białko ogółem: 118.47g; Tłuszcz: 90.74g; Kwasy tłuszczowe nas: 44.17g; Węglowodany ogółem: 342.21g; Suma cukrów prostych: 82.65g; Błonnik pokarmowy: 56.93g; Sód: 4412.55 mg; Sól: 12.29g; Potas: 8530.48 mg; Magnez: 749.31 mg; Wapń: 1990.55 mg; Witamina C: 735.96 mg; Witamina E: 23.75 mg; Żelazo: 36.46 mg; |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| poniedziałek 2026-06-15                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Jadłospis dla diety: Łatwostrawna z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 350ml (GLU, MLE), Chleb graham 110g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Masło 20g (MLE), Twarożek naturalny 100g (MLE), Schab z gór 40g (GLU, MLE, JAJ, SEL, GOR), Sałata zielona 10g, Pomidor b/s 40g, Kakao b/c 250ml (MLE),                                                                                 | Botwinka z ziemniakami 350ml (GLU, MLE, SEL), Schab ze śliwką duszony 100g, Sos ziołowy 100ml (GLU), Ziemniaki gotowane z natką pietruszki 200g, Kalafior gotowany 150g, Kompot wiśniowy b/c 250ml                                                                                                                                                                       | Chleb graham 110g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Masło 20g (MLE), Serek tartare 1szt. (MLE), Pasta z jaj z natką pietruszki 100g (JAJ, MLE), Schab benedyktyński 40g (SOJ, SEL, GOR, MLE), Pomidor b/s 40g, Sałata zielona 10g, Herbata czarna b/c 250ml                                                                    |
| II Śniadanie: Sok pomidorowy 200ml 1szt.                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Podwieczorek: Kefir 150 ml 1szt. (MLE),                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2588.82 kcal; Białko ogółem: 116.84g; Tłuszcz: 88.69g; Kwasy tłuszczowe nas: 42.50g; Węglowodany ogółem: 322.01g; Suma cukrów prostych: 66.92g; Błonnik pokarmowy: 53.93g; Sód: 4307.16 mg; Sól: 12.02g; Potas: 8379.81 mg; Magnez: 731.70 mg; Wapń: 1925.86 mg; Witamina C: 742.22 mg; Witamina E: 23.13 mg; Żelazo: 36.33 mg; |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| poniedziałek 2026-06-15                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Jadłospis dla diety: Zupa pooperacyjna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Zupa pooperacyjna 350ml (GLU, MLE), Herbata czarna b/c 250ml                                                                                                                                                                                                                                                                               | Zupa pooperacyjna 350ml (GLU, MLE), Herbata czarna b/c 250ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Zupa pooperacyjna 350ml (GLU, MLE), Herbata czarna b/c 250ml                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 649.80 kcal; Białko ogółem: 11.34g; Tłuszcz: 26.31g; Kwasy tłuszczowe nas: 16.70g; Węglowodany ogółem: 100.11g; Suma cukrów prostych: 15.03g; Błonnik pokarmowy: 15.57g; Sód: 295.50 mg; Sól: 0.74g; Potas: 1190.40 mg; Magnez: 80.10 mg; Wapń: 155.40 mg; Witamina C: 40.50 mg; Witamina E: 3.50 mg; Żelazo: 3.06 mg;          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |

| poniedziałek 2026-06-15                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |  | Jadłospis dla diety: Płynna wzmocniona                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                           |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Zupa mleczna wzmocniona 700ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEZ), Kakao b/c 250ml (MLE),                                                                                                                                                                                                                                                                                          |  | Krem z dyni 700ml (MLE, SEL), Kompot wiśniowy 250ml                                                                                                                             | Zupa mleczna wzmocniona 700ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEZ), Herbata czarna b/c 250ml                                                                                                                         |
| II Śniadanie: Sok warzywny 1szt.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  | Podwieczorek: Actimel 1szt. (MLE),                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                           |
| Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2394.80 kcal; Białko ogółem: 63.31g; Tłuszcz: 62.83g; Kwasy tłuszczowe nas: 36.44g; Węglowodany ogółem: 325.20g; Suma cukrów prostych: 43.41g; Błonnik pokarmowy: 29.96g; Sód: 1074.62 mg; Sól: 3.41g; Potas: 3773.68 mg; Magnez: 360.89 mg; Wapń: 881.42 mg; Witamina C: 437.54 mg; Witamina E: 10.57 mg; Żelazo: 18.49 mg;    |  |                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                           |
| poniedziałek 2026-06-15                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |  | Jadłospis dla diety: Łatwostrawna mielona                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                           |
| Zupa mleczna wzmocniona 350ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEZ), Chleb pszenny 110g (GLU, SOJ), Masło 20g (MLE), Schab z gór mielony 40g (GLU, MLE, JAJ, SEL, GOR), Twarożek naturalny 100g (MLE), Dżemik 25g 1Por, Kakao b/c 250ml (MLE),                                                                                                                                       |  | Krem z dyni 350ml (MLE, SEL), Schab ze śliwką duszony mielony 100g, Sos ziołowy 100ml (GLU), Ziemniaki gotowane puree 200g, Kalafior gotowany puree 150g, Kompot wiśniowy 250ml | Chleb pszenny 110g (GLU, SOJ), Masło 20g (MLE), Schab benedyktyński mielony 40g (SOJ, SEL, GOR, MLE), Pasta z jaj z natką pietruszki 100g (JAJ, MLE), Serek tartare 1szt. (MLE), Herbata czarna b/c 250ml |
| II Śniadanie: Sok warzywny 1szt.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  | Podwieczorek: Actimel 1szt. (MLE),                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                           |
| Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2492.59 kcal; Białko ogółem: 115.05g; Tłuszcz: 77.00g; Kwasy tłuszczowe nas: 40.07g; Węglowodany ogółem: 333.11g; Suma cukrów prostych: 79.42g; Błonnik pokarmowy: 38.77g; Sód: 4062.44 mg; Sól: 12.23g; Potas: 7398.34 mg; Magnez: 662.20 mg; Wapń: 2193.03 mg; Witamina C: 626.18 mg; Witamina E: 15.81 mg; Żelazo: 28.19 mg; |  |                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                           |

| Śniadanie<br>II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Obiad<br>Podwieczorek                                                                                                                                                                             | Kolacja<br>Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| wtorek 2026-06-16                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350ml (MLE), Chleb graham 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Chleb pszenno-żytni 80g (GLU, SOJ, SEZ), Masło 20g (MLE), Parówka drobiowa 1szt. (GOR, SEL, SOJ, MLE), Ketchup 15g, Polędwica okopcona 40g (SOJ, SEL, GOR, MLE, GLU, DWU), Ogórek zielony b/s 30g, Sałata zielona 10g, Pomidor b/s 40g, Herbata czarna b/c 250ml          | Zupa jarzynowa 350ml (GLU, SEL, MLE), Bitka wieprzowa pieczona 100g, Sos pieczeniowy 100ml (GLU), Ziemniaki gotowane 200g, Surówka z ogórka kiszzonego 150g, Kompot wieloowocowy 250ml            | Chleb graham 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Chleb pszenno-żytni 80g (GLU, SOJ, SEZ), Masło 20g (MLE), Szynka beskidzka 40g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, DWU), Twaróg krojony 100g (MLE), Powidla 1szt. 25g, Rzodkiewka 30g, Ogórek zielony b/s 40g, Sałata zielona 10g, Herbata owocowa b/c 250ml |
| II Śniadanie: Budyń śmietankowy z musem owocowym 150g (MLE).                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2559.41 kcal; Białko ogółem: 129.24g; Tłuszcz: 88.00g; Kwasy tłuszczowe nas: 42.26g; Węglowodany ogółem: 322.64g; Suma cukrów prostych: 65.74g; Błonnik pokarmowy: 39.11g; Sód: 3261.37 mg; Sól: 9.92g; Potas: 5950.78 mg; Magnez: 410.62 mg; Wapń: 1188.71 mg; Witamina C: 292.21 mg; Witamina E: 13.68 mg; Żelazo: 23.16 mg;   |                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| wtorek 2026-06-16                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Jadłospis dla diety: Łatwostrawna oddział                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350ml (MLE), Chleb pszenny 30g (GLU, SOJ), Chleb pszenno-żytni 80g (GLU, SOJ, SEZ), Masło 20g (MLE), Parówka drobiowa 1szt. (GOR, SEL, SOJ, MLE), Ketchup 15g, Polędwica okopcona 40g (SOJ, SEL, GOR, MLE, GLU, DWU), Sałata zielona 10g, Pomidor b/s 40g, Herbata czarna b/c 250ml                                                     | Zupa jarzynowa 350ml (GLU, SEL, MLE), Filet z kurczaka gotowany 100g, Sos pietruszkowy 100ml (GLU, MLE), Ziemniaki gotowane 200g, Bukiet jarzyn gotowanych 150g, Kompot wieloowocowy 250ml        | Chleb pszenny 30g (GLU, SOJ), Chleb pszenno-żytni 80g (GLU, SOJ, SEZ), Masło 20g (MLE), Szynka delikatesowa z kurcząt 40g (GOR, MLE), Twaróg krojony 100g (MLE), Powidla 1szt. 25g, Pomidor b/s 40g, Sałata zielona 10g, Herbata owocowa b/c 250ml                                                       |
| II Śniadanie: Budyń śmietankowy z musem owocowym 150g (MLE).                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2477.69 kcal; Białko ogółem: 120.86g; Tłuszcz: 66.88 g; Kwasy tłuszczowe nas: 36.41 g; Węglowodany ogółem: 329.01g; Suma cukrów prostych: 62.21g; Błonnik pokarmowy: 28.41g; Sód: 3828.77 mg; Sól: 12.23 g; Potas: 4955.91 mg; Magnez: 381.06 mg; Wapń: 839.42 mg; Witamina C: 189.25 mg; Witamina E: 6.10 mg; Żelazo: 10.75 mg; |                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| wtorek 2026-06-16                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Jadłospis dla diety: Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350ml (MLE), Chleb graham 110g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Masło 20g (MLE), Parówka drobiowa 1szt. (GOR, SEL, SOJ, MLE), Serek haga 1szt. (MLE), Polędwica okopcona 40g (SOJ, SEL, GOR, MLE, GLU, DWU), Ogórek zielony b/s 30g, Sałata zielona 10g, Pomidor b/s 40g, Herbata czarna b/c 250ml                                       | Zupa jarzynowa 350ml (GLU, SEL, MLE), Filet z kurczaka gotowany 100g, Sos pietruszkowy 100ml (GLU, MLE), Ziemniaki gotowane 200g, Surówka z ogórka kiszzonego 150g, Kompot wieloowocowy b/c 250ml | Chleb graham 110g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Masło 20g (MLE), Szynka delikatesowa z kurcząt 40g (GOR, MLE), Twaróg krojony 100g (MLE), Rzodkiewka 30g, Ogórek zielony b/s 30g, Serek tartare 1szt. (MLE), Sałata zielona 10g, Herbata owocowa b/c 250ml                                             |
| II Śniadanie: Budyń śmietankowy z musem owocowym b/c 150g (MLE).                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Podwieczorek: Sałatka grecka 100g (MLE).                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2436.89 kcal; Białko ogółem: 122.51g; Tłuszcz: 82.14g; Kwasy tłuszczowe nas: 38.91g; Węglowodany ogółem: 357.21g; Suma cukrów prostych: 60.23g; Błonnik pokarmowy: 55.61g; Sód: 4906.28 mg; Sól: 14.41g; Potas: 8130.32 mg; Magnez: 599.96 mg; Wapń: 1336.55 mg; Witamina C: 443.82 mg; Witamina E: 14.11 mg; Żelazo: 32.89 mg;  |                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| wtorek 2026-06-16                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Jadłospis dla diety: Łatwostrawna z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350ml (MLE), Chleb graham 110g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Masło 20g (MLE), Parówka drobiowa 1szt. (GOR, SEL, SOJ, MLE), Serek haga 1szt. (MLE), Polędwica okopcona 40g (SOJ, SEL, GOR, MLE, GLU, DWU), Sałata zielona 10g, Pomidor b/s 40g, Herbata czarna b/c 250ml                                                               | Zupa jarzynowa 350ml (GLU, SEL, MLE), Filet z kurczaka gotowany 100g, Sos pietruszkowy 100ml (GLU, MLE), Ziemniaki gotowane 200g, Bukiet jarzyn gotowanych 150g, Kompot wieloowocowy b/c 250ml    | Chleb graham 110g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Masło 20g (MLE), Szynka delikatesowa z kurcząt 40g (GOR, MLE), Twaróg krojony 100g (MLE), Serek tartare 1szt. (MLE), Pomidor b/s 40g, Sałata zielona 10g, Herbata owocowa b/c 250ml                                                                    |
| II Śniadanie: Budyń śmietankowy z musem owocowym b/c 150g (MLE).                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Podwieczorek: Biskupki b/c 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ).                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2416.85 kcal; Białko ogółem: 121.88g; Tłuszcz: 69.87g; Kwasy tłuszczowe nas: 37.35g; Węglowodany ogółem: 335.41g; Suma cukrów prostych: 65.24g; Błonnik pokarmowy: 35.73g; Sód: 3903.39 mg; Sól: 11.90g; Potas: 5191.10 mg; Magnez: 457.96 mg; Wapń: 864.49 mg; Witamina C: 195.47 mg; Witamina E: 7.18 mg; Żelazo: 13.43 mg;    |                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| wtorek 2026-06-16                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Jadłospis dla diety: Zupa pooperacyjna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Zupa pooperacyjna 350ml (GLU, MLE), Herbata czarna b/c 250ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Zupa pooperacyjna 350ml (GLU, MLE), Herbata czarna b/c 250ml                                                                                                                                      | Zupa pooperacyjna 350ml (GLU, MLE), Herbata czarna b/c 250ml                                                                                                                                                                                                                                             |
| Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 649.80 kcal; Białko ogółem: 11.34 g; Tłuszcz: 26.31g; Kwasy tłuszczowe nas: 16.70g; Węglowodany ogółem: 100.11g; Suma cukrów prostych: 15.03g; Błonnik pokarmowy: 15.57g; Sód: 295.50 mg; Sól: 0.74g; Potas: 1190.40 mg; Magnez: 80.10 mg; Wapń: 155.40 mg; Witamina C: 40.50 mg; Witamina E: 3.50 mg; Żelazo: 3.06 mg;          |                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| wtorek 2026-06-16                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Jadłospis dla diety: Płynna wzmocniona                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Zupa mleczna wzmocniona 700ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEZ), Herbata czarna b/c 250ml                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Krem z marchwi 700ml (MLE, SEL), Kompot wieloowocowy 250ml                                                                                                                                        | Zupa mleczna wzmocniona 700ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEZ), Herbata owocowa b/c 250ml                                                                                                                                                                                                                       |

|                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| II Śniadanie: Sok bananowy 1szt.                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Podwieczorek: Jogurt naturalny 1szt. (MLE),                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                    |
|                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 2398.87 kcal; Białko ogółem: 69.74g; Tłuszcz: 75.08g; Kwasy tłuszczowe nas: 39.19g; Węglowodany ogółem: 398.32g; Suma cukrów prostych: 35.45g; Błonnik pokarmowy: 20.09g; Sód: 1016.10 mg; Sól: 3.23g; Potas: 1983.45 mg; Magnez: 186.19 mg; Wapń: 332.16 mg; Witamina C: 30.07 mg; Witamina E: 4.00 mg; Żelazo: 7.02 mg;     |                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                    |
| wtorek 2026-06-16                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Jadłospis dla diety: Łatwostrawna mielona                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                    |
| Zupa mleczna wzmocniona 350ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEZ), Chleb pszenny 110g (GLU, SOJ), Masło 20g (MLE), Polędwica okopcona mielona 40g (SOJ, SEL, GOR, MLE, GLU, DWU), Parówka drobiowa mielona 1szt. (GOR, SEL, SOJ, MLE), Herbata czarna b/c 250ml |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Krem z marchwi 350ml (MLE, SEL), Filet z kurczaka gotowany mielony 100g, Sos pietruszkowy 100ml (GLU, MLE), Ziemniaki gotowane puree 200g, Bukiet jarzyn gotowanych puree 150g, Kompot wieloowocowy 250ml | Chleb pszenny 110g (GLU, SOJ), Masło 20g (MLE), Szynka delikatesowa z kurcząt mielona 40g (GOR, MLE), Twarożek naturalny 100g (MLE), Pomidor b/s 40g, Powidła 1szt. 25g, Herbata owocowa b/c 250ml |
| II Śniadanie: Sok bananowy 1szt.                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Podwieczorek: Jogurt naturalny 1szt. (MLE),                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                    |
|                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 2438.77 kcal; Białko ogółem: 121.42g; Tłuszcz: 80.97g; Kwasy tłuszczowe nas: 42.78g; Węglowodany ogółem: 379.55g; Suma cukrów prostych: 41.96g; Błonnik pokarmowy: 26.60g; Sód: 3380.83 mg; Sól: 10.59g; Potas: 4263.99 mg; Magnez: 345.66 mg; Wapń: 499.41 mg; Witamina C: 143.20 mg; Witamina E: 5.77 mg; Żelazo: 10.81 mg; |                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                    |

| Śniadanie<br>II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Obiad<br>Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Kolacja<br>Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                            |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| środa 2026-06-17                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Jadłospis dla diety: Podstawowa oddział                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Zupa mleczna z zacierką 350ml (GLU, JAJ, MLE), Chleb graham 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Chleb pszenno-żytni 80g (GLU, SOJ, SEZ), Masło 20g (MLE), Jajecznica 100g (JAJ), Szynka Królewska 40g (SOJ, GLU, MLE, GOR, DWU), Serek kanapkowy 1szt. (MLE), Ogórek zielony b/s 40g, Pomidor b/s 40g, Sałata zielona 10g, Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (GLU, MLE), | Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml (GLU, SEL, MLE), Makaron pełnoziarnisty gotowany 200g (GLU, JAJ), Filet z kurczaka duszony 100g, Sos szpinakowy 100g (GLU, MLE), Surówka z marchwi 150g (MLE), Kompot truskawkowy 250ml                                                                                                                                             | Chleb graham 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Chleb pszenno-żytni 80g (GLU, SOJ, SEZ), Masło 20g (MLE), Pasta z tuńczyka 80g (JAJ, RYB), Serek tartare 1szt. (MLE), Szynka od teścia 40g (SOJ), Papryka świeża 40g, Sałata zielona 10g, Rzodkiewka 30g, Herbata czarna b/c 250ml |
| II Śniadanie: Jogurt wysokobiałkowy naturalny 1szt. (MLE)                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2765.08 kcal; Białko ogółem: 152.53g; Tłuszcz: 89.45g; Kwasy tłuszczowe nas: 44.45g; Węglowodany ogółem: 338.87g; Suma cukrów prostych: 49.87g; Błonnik pokarmowy: 29.63g; Sód: 3621.17 mg; Sól: 11.86g; Potas: 4098.70 mg; Magnez: 451.79 mg; Wapń: 790.99 mg; Witamina C: 155.56 mg; Witamina E: 9.12 mg; Żelazo: 13.99 mg; |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| środa 2026-06-17                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Jadłospis dla diety: Łatwostrawna oddział                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Zupa mleczna z zacierką 350ml (GLU, JAJ, MLE), Chleb pszenny 30g (GLU, SOJ), Chleb pszenno-żytni 80g (GLU, SOJ, SEZ), Masło 20g (MLE), Jajko 1szt. (JAJ), Szynka Królewska 40g (SOJ, GLU, MLE, GOR, DWU), Serek kanapkowy 1szt. (MLE), Pomidor b/s 40g, Sałata zielona 10g, Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (GLU, MLE)                                                 | Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml (GLU, SEL, MLE), Makaron gotowany 200g (GLU, JAJ), Filet z kurczaka duszony 100g, Sos szpinakowy 100g (GLU, MLE), Marchewka baby gotowana 150g, Kompot truskawkowy 250ml                                                                                                                                                            | Chleb pszenny 30g (GLU, SOJ), Chleb pszenno-żytni 80g (GLU, SOJ, SEZ), Masło 20g (MLE), Paprykarz 80g (RYB), Serek tartare 1szt. (MLE), Szynka od teścia 40g (SOJ), Pomidor b/s 40g, Sałata zielona 10g, Herbata czarna b/c 250ml                                                   |
| II Śniadanie: Jogurt wysokobiałkowy naturalny 1szt. (MLE)                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2489.76 kcal; Białko ogółem: 142.31g; Tłuszcz: 73.78g; Kwasy tłuszczowe nas: 37.19g; Węglowodany ogółem: 315.54g; Suma cukrów prostych: 39.65g; Błonnik pokarmowy: 22.23g; Sód: 2588.19 mg; Sól: 9.22g; Potas: 3323.04 mg; Magnez: 328.84 mg; Wapń: 660.96 mg; Witamina C: 66.36 mg; Witamina E: 10.60 mg; Żelazo: 10.96 mg;  |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| środa 2026-06-17                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Jadłospis dla diety: Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Zupa mleczna z zacierką 350ml (GLU, JAJ, MLE), Chleb graham 110g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Masło 20g (MLE), Jajko 1szt. (JAJ), Szynka Królewska 40g (SOJ, GLU, MLE, GOR, DWU), Serek kanapkowy 1szt. (MLE), Ogórek zielony b/s 40g, Pomidor b/s 40g, Sałata zielona 10g, Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (GLU, MLE),                                             | Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml (GLU, SEL, MLE), Makaron pełnoziarnisty gotowany 200g (GLU, JAJ), Filet z kurczaka duszony 100g, Sos szpinakowy 100g (GLU, MLE), Surówka z marchwi 150g, Kompot truskawkowy b/c 250ml                                                                                                                                               | Chleb graham 110g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Masło 20g (MLE), Paprykarz 80g (RYB), Serek tartare 1szt. (MLE), Szynka od teścia 40g (SOJ), Papryka świeża 30g, Sałata zielona 10g, Rzodkiewka 30g Herbata czarna b/c 250ml                                                      |
| II Śniadanie: Jogurt wysokobiałkowy naturalny 1szt. (MLE)                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Podwieczorek: Sałatka z winogret 100g (GOR)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2532.32 kcal; Białko ogółem: 146.08g; Tłuszcz: 78.13g; Kwasy tłuszczowe nas: 39.67g; Węglowodany ogółem: 322.23g; Suma cukrów prostych: 50.59g; Błonnik pokarmowy: 34.08g; Sód: 2757.37 mg; Sól: 9.22g; Potas: 4098.46 mg; Magnez: 494.14 mg; Wapń: 764.18 mg; Witamina C: 128.73 mg; Witamina E: 12.58 mg; Żelazo: 13.24 mg; |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| środa 2026-06-17                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Jadłospis dla diety: Łatwostrawna z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Zupa mleczna z zacierką 350ml (GLU, JAJ, MLE), Chleb graham 110g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Masło 20g (MLE), Jajko 1szt. (JAJ), Szynka Królewska 40g (SOJ, GLU, MLE, GOR, DWU), Serek kanapkowy 1szt. (MLE), Pomidor b/s 40g, Sałata zielona 10g, Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (GLU, MLE),                                                                     | Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml (GLU, SEL, MLE), Makaron gotowany 200g (GLU, JAJ), Filet z kurczaka duszony 100g, Sos szpinakowy 100g (GLU, MLE), Marchewka baby gotowana 150g, Kompot truskawkowy b/c 250ml                                                                                                                                                        | Chleb graham 110g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Masło 20g (MLE), Paprykarz 80g (RYB), Serek tartare 1szt. (MLE), Szynka od teścia 40g (SOJ), Pomidor b/s 40g, Sałata zielona 10g, Herbata czarna b/c 250ml                                                                        |
| II Śniadanie: Jogurt wysokobiałkowy naturalny 1szt. (MLE)                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Podwieczorek: Sok owocowo-warzywny 1szt.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2508.36 kcal; Białko ogółem: 145.23g; Tłuszcz: 75.40g; Kwasy tłuszczowe nas: 37.74g; Węglowodany ogółem: 305.30g; Suma cukrów prostych: 37.77g; Błonnik pokarmowy: 27.97g; Sód: 2645.59 mg; Sól: 8.85g; Potas: 3477.04 mg; Magnez: 400.84 mg; Wapń: 672.56 mg; Witamina C: 66.36 mg; Witamina E: 11.45 mg; Żelazo: 13.10 mg;  |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| środa 2026-06-17                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Jadłospis dla diety: Zupa pooperacyjna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Zupa pooperacyjna 350ml (GLU, MLE), Herbata czarna b/c 250ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Zupa pooperacyjna 350ml (GLU, MLE), Herbata czarna b/c 250ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Zupa pooperacyjna 350ml (GLU, MLE), Herbata czarna b/c 250ml                                                                                                                                                                                                                        |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 649.80 kcal; Białko ogółem: 11.34g; Tłuszcz: 26.31g; Kwasy tłuszczowe nas: 16.70g; Węglowodany ogółem: 100.11g; Suma cukrów prostych: 15.03g; Błonnik pokarmowy: 15.57g; Sód: 295.50 mg; Sól: 0.74g; Potas: 1190.40 mg; Magnez: 80.10 mg; Wapń: 155.40 mg; Witamina C: 40.50 mg; Witamina E: 3.50 mg; Żelazo: 3.06 mg;        |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| środa 2026-06-17                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Jadłospis dla diety: Płynna wzmocniona                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Zupa mleczna wzmocniona 700ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEZ), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (GLU, MLE),                                                                                                                                                                                                                                                                   | Zupa krem z selera 700ml (MLE, SEL), Kompot truskawkowy 250ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Zupa mleczna wzmocniona 700ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEZ), Herbata czarna b/c 250ml                                                                                                                                                                                                   |

|                                                                                                                                                                                                                                                              |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| II Śniadanie: Kefir 150ml 1szt. (MLE),                                                                                                                                                                                                                       |  | Podwieczorek: Sok marchwiowy 1szt.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                    |
|                                                                                                                                                                                                                                                              |  | Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2391.43 kcal; Białko ogółem: 61.48g; Tłuszcz: 57.17g; Kwasy tłuszczowe nas: 34.66g; Węglowodany ogółem: 252.81g; Suma cukrów prostych: 20.89g; Błonnik pokarmowy: 15.02g; Sód: 904.79 mg; Sól: 3.03g; Potas: 1258.55 mg; Magnez: 156.79 mg; Wapń: 311.00 mg; Witamina C: 3.68 mg; Witamina E: 3.30 mg; Żelazo: 5.90 mg;    |                                                                                                                                                                                    |
| środa 2026-06-17                                                                                                                                                                                                                                             |  | Jadłospis dla diety: Łatwostrawna mielona                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                    |
| Zupa mleczna wzmocniona 350ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEZ), Chleb pszenny 110g (GLU, SOJ), Masło 20g (MLE), Szynka Królewska mielona 40g (SOJ, GLU, MLE, GOR, DWU), Jajko 1szt.(JAJ), Serek kanapkowy 1szt. (MLE), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (GLU, MLE), |  | Zupa krem z selera 350ml (MLE, SEL), Filet z kurczaka gotowany mielony 100g, Sos szpinakowy 100g (GLU, MLE), Ziemniaki gotowane puree 200g, Marchewka gotowana puree 150g, Kompot truskawkowy 250ml                                                                                                                                                                 | Chleb pszenny 110g (GLU, SOJ), Masło 20g (MLE),Szynka od teścia mielona 40g (SOJ), Pasztet 80g (GLU, SOJ, SEL, JAJ, MLE, GOR), Serek tartare 1szt. (MLE), Herbata czarna b/c 250ml |
| II Śniadanie: Kefir 150ml 1szt. (MLE),                                                                                                                                                                                                                       |  | Podwieczorek: Sok marchwiowy 1szt.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                    |
|                                                                                                                                                                                                                                                              |  | Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2464.28 kcal; Białko ogółem:115.81g; Tłuszcz: 70.44g; Kwasy tłuszczowe nas: 38.25g; Węglowodany ogółem: 292.09g; Suma cukrów prostych: 27.66g; Błonnik pokarmowy: 20.69g; Sód: 2276.41 mg; Sól: 8.21g; Potas: 3784.31 mg; Magnez: 332.07 mg; Wapń: 415.91 mg; Witamina C: 76.54 mg; Witamina E: 7.63 mg; Żelazo: 10.48 mg; |                                                                                                                                                                                    |

| Śniadanie<br>II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Obiad<br>Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                         | Kolacja<br>Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>czwartek 2026-06-18</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <b>Jadłospis dla diety: Podstawowa oddział</b>                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 350ml ( <i>GLU, MLE</i> ), Chleb graham 30g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i> ), Chleb pszenno-żytni 80g ( <i>GLU, SOJ, SEZ</i> ), Masło 20g ( <i>MLE</i> ), Pasztet 50g ( <i>SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</i> ), Szynka delikatesowa z fileta 40g ( <i>MLE, GLU, SOJ, SEL, GOR</i> ), Ser żółty 20g ( <i>MLE</i> ), Pomidor b/s 40g, Ogórek kiszony 40g, Sałata zielona 10g, Herbata ziołowa b/c 250ml | Zupa owocowa z makaronem 350ml ( <i>GLU, JAJ</i> ), Kotlet schabowy pieczony 100g ( <i>GLU, JAJ</i> ), Ziemniaki gotowane z natką pietruszki 200g, Mizeria 150g ( <i>MLE</i> ), Kompot jabłkowy 250ml                                                                         | Chleb graham 30g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i> ), Chleb pszenno-żytni 80g ( <i>GLU, SOJ, SEZ</i> ), Masło 20g ( <i>MLE</i> ), Krem z pomidorów 250g, Serek kanapkowy 1szt. ( <i>MLE</i> ), Szynka od teścia 40g ( <i>SOJ</i> ), Ogórek zielony b/s 40g, Papryka świeża 40g, Sałata zielona 10g, Herbata czarna b/c 250ml |
| II Śniadanie: Serek wiejski 200g 1szt. ( <i>MLE</i> ),                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 2770.84 kcal; Białko ogółem: 121.63g; Tłuszcz: 99.03g; Kwasy tłuszczowe nas: 45.92g; Węglowodany ogółem: 348.80g; Suma cukrów prostych: 60.21g; Błonnik pokarmowy: 28.46 g; Sód: 3429.32 mg; Sól: 10.21g; Potas: 4210.04 mg; Magnez: 391.35 mg; Wapń: 1125.73 mg; Witamina C: 333.26 mg; Witamina E: 14.19 mg; Żelazo: 17.79 mg;                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>czwartek 2026-06-18</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <b>Jadłospis dla diety: Łatwostrawna oddział</b>                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 350ml ( <i>GLU, MLE</i> ), Chleb pszen 30g ( <i>GLU, SOJ</i> ), Chleb pszenno-żytni 80g ( <i>GLU, SOJ, SEZ</i> ), Masło 20g ( <i>MLE</i> ), Pasztet 50g ( <i>SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</i> ), Szynka delikatesowa z fileta 40g ( <i>MLE, GLU, SOJ, SEL, GOR</i> ), Serek haga 1szt. ( <i>MLE</i> ), Pomidor b/s 40g, Sałata zielona 10g, Herbata ziołowa b/c 250ml                                       | Zupa owocowa z makaronem 350ml ( <i>GLU, JAJ</i> ), Roladka drobiowa z masłem i pietruszką duszona 100g ( <i>MLE</i> ), Ziemniaki gotowane z natką pietruszki 200g, Sos śmietanowy 100ml ( <i>GLU, MLE</i> ), Buraczki gotowane 150g ( <i>GLU</i> ), Kompot jabłkowy 250ml    | Chleb pszen 30g ( <i>GLU, SOJ</i> ), Chleb pszenno-żytni 80g ( <i>GLU, SOJ, SEZ</i> ), Masło 20g ( <i>MLE</i> ), Krem z pomidorów 250g, Serek kanapkowy 1szt. ( <i>MLE</i> ), Szynka od teścia 40g ( <i>SOJ</i> ), Pomidor b/s 40g, Sałata zielona 10g, Herbata czarna b/c 250ml                                                 |
| II Śniadanie: Serek wiejski 200g 1szt. ( <i>MLE</i> ),                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 2630.79 kcal; Białko ogółem: 123.96g; Tłuszcz: 88.05g; Kwasy tłuszczowe nas: 47.87g; Węglowodany ogółem: 368.03g; Suma cukrów prostych: 63.67g; Błonnik pokarmowy: 32.04g; Sód: 2924.73 mg; Sól: 8.95g; Potas: 5460.75 mg; Magnez: 464.09 mg; Wapń: 1166.56 mg; Witamina C: 485.27 mg; Witamina E: 14.74 mg; Żelazo: 24.49 mg;                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>czwartek 2026-06-18</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <b>Jadłospis dla diety: Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 350ml ( <i>GLU, MLE</i> ), Chleb graham 110g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i> ), Masło 20g ( <i>MLE</i> ), Pasztet 50g ( <i>SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</i> ), Szynka delikatesowa z fileta 40g ( <i>MLE, GLU, SOJ, SEL, GOR</i> ), Serek haga 1szt. ( <i>MLE</i> ), Pomidor b/s 40g, Ogórek kiszony 40g, Sałata zielona 10g, Herbata ziołowa b/c 250ml                                               | Zupa owocowa z makaronem 350ml ( <i>GLU, JAJ</i> ), Roladka drobiowa z masłem i pietruszką duszona 100g ( <i>MLE</i> ), Ziemniaki gotowane z natką pietruszki 200g, Sos śmietanowy 100ml ( <i>GLU, MLE</i> ), Mizeria 150g ( <i>MLE</i> ), Kompot jabłkowy b/c 250ml          | Chleb graham 110g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i> ), Masło 20g ( <i>MLE</i> ), Krem z pomidorów 250g, Serek kanapkowy 1szt. ( <i>MLE</i> ), Szynka od teścia 40g ( <i>SOJ</i> ), Ogórek zielony b/s 40g, Papryka świeża 40g, Sałata zielona 10g, Herbata czarna b/c 250ml                                                  |
| II Śniadanie: Serek wiejski 200g 1szt. ( <i>MLE</i> ),                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Podwieczorek: Podplomyki b/c 2szt. ( <i>GLU, MLE</i> )                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 2647.13 kcal; Białko ogółem: 126.17g; Tłuszcz: 80.30g; Kwasy tłuszczowe nas: 48.77g; Węglowodany ogółem: 348.00g; Suma cukrów prostych: 59.26g; Błonnik pokarmowy: 35.50g; Sód: 3398.08 mg; Sól: 9.61g; Potas: 5216.36 mg; Magnez: 532.36 mg; Wapń: 1171.68 mg; Witamina C: 507.71 mg; Witamina E: 16.03 mg; Żelazo: 24.28 mg;                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>czwartek 2026-06-18</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <b>Jadłospis dla diety: Łatwostrawna z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 350ml ( <i>GLU, MLE</i> ), Chleb graham 110g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i> ), Masło 20g ( <i>MLE</i> ), Pasztet 50g ( <i>SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</i> ), Szynka delikatesowa z fileta 40g ( <i>MLE, GLU, SOJ, SEL, GOR</i> ), Serek haga 1szt. ( <i>MLE</i> ), Pomidor b/s 40g, Sałata zielona 10g, Herbata ziołowa b/c 250ml                                                                   | Zupa owocowa z makaronem 350g ( <i>GLU, JAJ</i> ), Roladka drobiowa z masłem i pietruszką duszona 100g ( <i>MLE</i> ), Ziemniaki gotowane z natką pietruszki 200g, Sos śmietanowy 100ml ( <i>GLU, MLE</i> ), Buraczki gotowane 150g ( <i>GLU</i> ), Kompot jabłkowy b/c 250ml | Chleb graham 110g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i> ), Masło 20g ( <i>MLE</i> ), Krem z pomidorów 250g, Serek kanapkowy 1szt. ( <i>MLE</i> ), Szynka od teścia 40g ( <i>SOJ</i> ), Pomidor b/s 40g, Sałata zielona 10g, Herbata czarna b/c 250ml                                                                             |
| II Śniadanie: Serek wiejski 200g 1szt. ( <i>MLE</i> ),                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Podwieczorek: Podplomyki b/c 2szt. ( <i>GLU, MLE</i> )                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 2679.39 kcal; Białko ogółem: 126.88g; Tłuszcz: 89.67g; Kwasy tłuszczowe nas: 48.42 g; Węglowodany ogółem: 357.79g; Suma cukrów prostych: 61.79g; Błonnik pokarmowy: 37.78g; Sód: 2982.13 mg; Sól: 8.57g; Potas: 5614.75 mg; Magnez: 536.09 mg; Wapń: 1178.16 mg; Witamina C: 485.27 mg; Witamina E: 15.59 mg; Żelazo: 26.63 mg;                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>czwartek 2026-06-18</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <b>Jadłospis dla diety: Zupa pooperacyjna</b>                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Zupa pooperacyjna 350ml ( <i>GLU, MLE</i> ), Herbata czarna b/c 250ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Zupa pooperacyjna 350ml ( <i>GLU, MLE</i> ), Herbata czarna b/c 250ml                                                                                                                                                                                                         | Zupa pooperacyjna 350ml ( <i>GLU, MLE</i> ), Herbata czarna b/c 250ml                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 649.80 kcal; Białko ogółem: 11.34g; Tłuszcz: 26.31 g; Kwasy tłuszczowe nas: 16.70g; Węglowodany ogółem: 100.11g; Suma cukrów prostych: 15.03g; Błonnik pokarmowy: 15.57g; Sód: 295.50 mg; Sól: 0.74g; Potas: 1190.40 mg; Magnez: 80.10 mg; Wapń: 155.40 mg; Witamina C: 40.50 mg; Witamina E: 3.50 mg; Żelazo: 3.06 mg;                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>czwartek 2026-06-18</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <b>Jadłospis dla diety: Płynna wzmocniona</b>                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Zupa mleczna wzmocniona 700ml ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEZ</i> ), Herbata ziołowa b/c 250ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Krem z brokułów 700ml ( <i>MLE, SEL</i> ), Kompot jabłkowy 250ml                                                                                                                                                                                                              | Zupa mleczna wzmocniona 700ml ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEZ</i> ), Herbata czarna b/c 250ml                                                                                                                                                                                                                                       |

|                                                                                                                                                                                                                                                                       |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| II Śniadanie: Sok marchew-jabłko 1szt.                                                                                                                                                                                                                                |  | Podwieczorek: Actimel 1szt. (MLE),                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                       |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                       |  | <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 2354.91 kcal; Białko ogółem: 60.18g; Tłuszcz: 56.05g; Kwasy tłuszczowe nas: 33.15g; Węglowodany ogółem: 317.67g; Suma cukrów prostych: 21.54g; Błonnik pokarmowy: 26.10g; Sód: 943.96 mg; Sól: 3.05g; Potas: 3198.66 mg; Magnez: 308.70 mg; Wapń: 554.74 mg; Witamina C: 418.17 mg; Witamina E: 10.35 mg; Żelazo: 17.26 mg;    |                                                                                                                                                                  |
| czwartek 2026-06-18                                                                                                                                                                                                                                                   |  | Jadłospis dla diety: Łatwostrawna mielona                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                  |
| Zupa mleczna wzmocniona 350ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEZ), Chleb pszenny 110g (GLU, SOJ), Masło 20g (MLE), Szynka delikatesowa z fileta mielona 40g (MLE, GLU, SOJ, SEL, GOR), Pasztet 50g (SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ), Serek haga 1szt. (MLE), Herbata ziołowa b/c 250ml |  | Krem z brokułów 350ml (MLE, SEL), Filet gotowany mielony 100g, Sos śmietanowy 100ml (GLU, MLE), Ziemniaki gotowane puree 200g, Buraczki gotowane puree 150g (GLU), Kompot jabłkowy 250ml                                                                                                                                                                                       | Chleb pszenny 110g (GLU, SOJ), Masło 20g (MLE), Szynka od teścia mielona 40g (SOJ), Serek kanapkowy 1szt. (MLE), Krem z pomidorów 250g, Herbata czarna b/c 250ml |
| II Śniadanie: Sok marchew-jabłko 1szt.                                                                                                                                                                                                                                |  | Podwieczorek: Actimel 1szt. (MLE),                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                       |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                       |  | <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 2456.67 kcal; Białko ogółem: 120.09g; Tłuszcz: 77.17g; Kwasy tłuszczowe nas: 47.30 g; Węglowodany ogółem: 455.70g; Suma cukrów prostych: 81.42g; Błonnik pokarmowy: 31.44g; Sód: 2577.43 mg; Sól: 8.54g; Potas: 6661.03 mg; Magnez: 598.71 mg; Wapń: 1563.72 mg; Witamina C: 310.57 mg; Witamina E: 9.96 mg; Żelazo: 23.29 mg; |                                                                                                                                                                  |

| Śniadanie<br>II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Obiad<br>Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Kolacja<br>Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| piątek 2026-06-19                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Jadłospis dla diety: Podstawowa oddział                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml ( <i>GLU, MLE</i> ), Rogal maślany 1szt. ( <i>GLU, JAJ, MLE</i> ), Chleb pszenno-żytni 40g ( <i>GLU, SOJ, SEZ</i> ), Masło 20g ( <i>MLE</i> ), Pasta z jaj z natką pietruszki 100g ( <i>JAJ, MLE</i> ), Szynka kraka 40g ( <i>GLU, SOJ, GOR, SEL, MLE</i> ), Ogórek zielony b/s 30g, Rzodkiewka 30g, Sałata zielona 10g, Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml ( <i>GLU, MLE</i> ), | Zupa ogórkowa z ziemniakami 350ml ( <i>GLU, SEL, MLE</i> ), Ryba pieczona w ziołach 100g ( <i>RYB</i> ), Ziemniaki gotowane 200g, Surówka z młodej kapusty 150g, Kompot rabarbarowy 250ml                                                                                                                                                                                        | Chleb graham 30g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i> ), Chleb pszenno-żytni 80g ( <i>GLU, SOJ, SEZ</i> ), Masło 20g ( <i>MLE</i> ), Twarożek z szczypiorkiem i rzodkiewką 100g ( <i>MLE</i> ), Dżemik 25g 1Por, Szynka delikatesowa z kurcząt 40g ( <i>GOR, MLE</i> ), Papryka świeża 40g, Rzodkiewka 30g, Rukola 5g, Herbata czarna b/c 250ml |
| II Śniadanie: Sok owocowy 1szt.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 2605.50 kcal; Białko ogółem: 131.60g; Tłuszcz: 83.79 g; Kwasy tłuszczowe nas: 36.77g; Węglowodany ogółem: 348.89g; Suma cukrów prostych: 83.98g; Błonnik pokarmowy: 43.64g; Sód: 3892.93 mg; Sól: 12.29g; Potas: 6905.33 mg; Magnez: 621.61 mg; Wapń: 1528.22 mg; Witamina C: 680.17 mg; Witamina E: 24.25 mg; Żelazo: 26.74 mg; |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| piątek 2026-06-19                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Jadłospis dla diety: Łatwostrawna oddział                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml ( <i>GLU, MLE</i> ), Rogal maślany 1szt. ( <i>GLU, JAJ, MLE</i> ), Chleb pszenno-żytni 40g ( <i>GLU, SOJ, SEZ</i> ), Masło 20g ( <i>MLE</i> ), Pasta z jaj z natką pietruszki 100g ( <i>JAJ, MLE</i> ), Szynka kraka 40g ( <i>GLU, SOJ, GOR, SEL, MLE</i> ), Pomidor b/s 40g, Sałata zielona 10g, Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml ( <i>GLU, MLE</i> ),                        | Zupa ogórkowa z ziemniakami 350ml ( <i>GLU, SEL, MLE</i> ), Ryba pieczona w ziołach 100g ( <i>RYB</i> ), Ziemniaki gotowane 200g, Bukiet jarzyn gotowanych 150g, Kompot rabarbarowy 250ml                                                                                                                                                                                        | Chleb pszenno-żytni 30g ( <i>GLU, SOJ</i> ), Chleb pszenno-żytni 80g ( <i>GLU, SOJ, SEZ</i> ), Masło 20g ( <i>MLE</i> ), Twarożek z ziołami 100g ( <i>MLE</i> ), Dżemik 25g 1Por, Szynka delikatesowa z kurcząt 40g ( <i>GOR, MLE</i> ), Pomidor b/s 40g, Rukola 5g, Herbata czarna b/c 250ml                                                    |
| II Śniadanie: Sok owocowy 1szt.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 2303.61 kcal; Białko ogółem: 107.98g; Tłuszcz: 75.57g; Kwasy tłuszczowe nas: 35.01g; Węglowodany ogółem: 308.41g; Suma cukrów prostych: 54.54 g; Błonnik pokarmowy: 29.99g; Sód: 3062.21 mg; Sól: 10.21g; Potas: 5581.12 mg; Magnez: 487.47 mg; Wapń: 1019.70 mg; Witamina C: 423.14 mg; Witamina E: 14.17 mg; Żelazo: 20.69 mg; |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| piątek 2026-06-19                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Jadłospis dla diety: Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml ( <i>GLU, MLE</i> ), Bułka grahamka 1szt. ( <i>GLU</i> ), Chleb graham 40g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i> ), Masło 20g ( <i>MLE</i> ), Pasta z jaj z natką pietruszki 100g ( <i>JAJ, MLE</i> ), Szynka kraka 40g ( <i>GLU, SOJ, GOR, SEL, MLE</i> ), Ogórek zielony b/s 30g, Rzodkiewka 30g, Sałata zielona 10g, Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml ( <i>GLU, MLE</i> ),  | Zupa ogórkowa z ziemniakami 350ml ( <i>GLU, SEL, MLE</i> ), Ryba pieczona w ziołach 100g ( <i>RYB</i> ), Ziemniaki gotowane 200g, Surówka z młodej kapusty 150g, Kompot rabarbarowy b/c 250ml                                                                                                                                                                                    | Chleb graham 110g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i> ), Masło 20g ( <i>MLE</i> ), Twarożek z szczypiorkiem i rzodkiewką 100g ( <i>MLE</i> ), Szynka delikatesowa z kurcząt 40g ( <i>GOR, MLE</i> ), Papryka świeża 40g, Rzodkiewka 30g, Rukola 5g, Herbata czarna b/c 250ml                                                                   |
| II Śniadanie: Sok warzywny 1szt.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Podwieczorek: Jogurt wysokobiałkowy naturalny 1szt. ( <i>MLE</i> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 2959.67 kcal; Białko ogółem: 191.07g; Tłuszcz: 91.77g; Kwasy tłuszczowe nas: 40.73g; Węglowodany ogółem: 369.80g; Suma cukrów prostych: 70.62g; Błonnik pokarmowy: 53.68g; Sód: 4419.96 mg; Sól: 13.02g; Potas: 7621.36 mg; Magnez: 762.60 mg; Wapń: 1555.16 mg; Witamina C: 679.74 mg; Witamina E: 26.21 mg; Żelazo: 30.72 mg;  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| piątek 2026-06-19                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Jadłospis dla diety: Łatwostrawna z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml ( <i>GLU, MLE</i> ), Bułka grahamka 1szt. ( <i>GLU</i> ), Chleb graham 40g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i> ), Masło 20g ( <i>MLE</i> ), Pasta z jaj z natką pietruszki 100g ( <i>JAJ, MLE</i> ), Szynka kraka 40g ( <i>GLU, SOJ, GOR, SEL, MLE</i> ), Pomidor b/s 40g, Sałata zielona 10g, Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml ( <i>GLU, MLE</i> ),                         | Zupa ogórkowa z ziemniakami 350ml ( <i>GLU, SEL, MLE</i> ), Ryba pieczona w ziołach 100g ( <i>RYB</i> ), Ziemniaki gotowane 200g, Bukiet jarzyn gotowanych 150g, Kompot rabarbarowy b/c 250ml                                                                                                                                                                                    | Chleb graham 110g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i> ), Masło 20g ( <i>MLE</i> ), Twarożek z ziołami 100g ( <i>MLE</i> ), Szynka delikatesowa z kurcząt 40g ( <i>GOR, MLE</i> ), Pomidor b/s 40g, Rukola 5g, Herbata czarna b/c 250ml                                                                                                         |
| II Śniadanie: Sok warzywny 1szt.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Podwieczorek: Jogurt wysokobiałkowy naturalny 1szt. ( <i>MLE</i> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 2431.38 kcal; Białko ogółem: 140.60 g; Tłuszcz: 80.97g; Kwasy tłuszczowe nas: 38.53g; Węglowodany ogółem: 304.31g; Suma cukrów prostych: 48.75g; Błonnik pokarmowy: 37.32g; Sód: 3212.91 mg; Sól: 10.01g; Potas: 5768.92 mg; Magnez: 570.07 mg; Wapń: 1026.40 mg; Witamina C: 423.14 mg; Witamina E: 14.79 mg; Żelazo: 23.15 mg; |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| piątek 2026-06-19                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Jadłospis dla diety: Zupa pooperacyjna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Zupa pooperacyjna 350ml ( <i>GLU, MLE</i> ), Herbata czarna b/c 250ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Zupa pooperacyjna 350ml ( <i>GLU, MLE</i> ), Herbata czarna b/c 250ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Zupa pooperacyjna 350ml ( <i>GLU, MLE</i> ), Herbata czarna b/c 250ml                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 649.80 kcal; Białko ogółem: 11.34g; Tłuszcz: 26.31 g; Kwasy tłuszczowe nas: 16.70g; Węglowodany ogółem: 100.11g; Suma cukrów prostych: 15.03g; Błonnik pokarmowy: 15.57g; Sód: 295.50 mg; Sól: 0.74g; Potas: 1190.40 mg; Magnez: 80.10 mg; Wapń: 155.40 mg; Witamina C: 40.50 mg; Witamina E: 3.50 mg; Żelazo: 3.06 mg;          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| piątek 2026-06-19                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Jadłospis dla diety: Płynna wzmocniona                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                              |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Zupa mleczna wzmocniona 700ml ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEZ</i> ), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml ( <i>GLU, MLE</i> ),                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Krem z buraka 700ml ( <i>MLE, SEL</i> ) Kompot rabarbarowy 250ml                                                                                                                                                                     | Zupa mleczna wzmocniona 700ml ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEZ</i> ), Herbata czarna b/c 250ml                                                                                                                   |
| II Śniadanie: Kefir 150ml 1szt. ( <i>MLE</i> ),                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Podwieczorek: Sok bananowy 1szt.                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                              |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 2645.07 kcal; Białko ogółem: 64.16g; Tłuszcz: 74.62g; Kwasy tłuszczowe nas: 39.36g; Węglowodany ogółem: 405.06g; Suma cukrów prostych: 35.60g; Błonnik pokarmowy: 19.93g; Sód: 983.30 mg; Sól: 3.35g; Potas: 2424.65 mg; Magnez: 216.99 mg; Wapń: 380.26 mg; Witamina C: 40.89 mg; Witamina E: 3.46 mg; Żelazo: 9.75 mg;     |                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                              |
| piątek 2026-06-19                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Jadłospis dla diety: Łatwostrawna mielona                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                              |
| Zupa mleczna wzmocniona 350ml ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEZ</i> ), Chleb pszenny 110g ( <i>GLU, SOJ</i> ), Masło 20g ( <i>MLE</i> ), Szynka kraka mielona 40g ( <i>GLU, SOJ, GOR, SEL, MLE</i> ), Pasta z jaj 100g ( <i>JAJ, MLE</i> ), Serek tartare 1szt. ( <i>MLE</i> ) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml ( <i>GLU, MLE</i> ), |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Krem z buraka 350ml ( <i>MLE, SEL</i> ), Ryba pieczona w ziołach mielona 100g ( <i>RYB</i> ), Sos śmietanowy 100ml ( <i>GLU, MLE</i> ), Ziemniaki gotowane puree 200g, Bukiet jarzyn gotowanych puree 150g, Kompot rabarbarowy 250ml | Chleb pszenny 110g ( <i>GLU, SOJ</i> ), Masło 20g ( <i>MLE</i> ), Szynka delikatesowa z kurcząt mielona 40g ( <i>GOR, MLE</i> ), Twarożek z ziołami 100g ( <i>MLE</i> ), Dżem 1szt, Herbata czarna b/c 250ml |
| II Śniadanie: Kefir 150ml 1szt. ( <i>MLE</i> ),                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Podwieczorek: Sok bananowy 1szt.                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                              |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 2856.81 kcal; Białko ogółem: 115.70g; Tłuszcz: 88.14 g; Kwasy tłuszczowe nas: 47.01g; Węglowodany ogółem: 393.89g; Suma cukrów prostych: 61.17g; Błonnik pokarmowy: 27.24g; Sód: 2712.73 mg; Sól: 8.94g; Potas: 4467.38 mg; Magnez: 360.25 mg; Wapń: 822.42 mg; Witamina C: 83.74 mg; Witamina E: 5.53 mg; Żelazo: 12.36 mg; |                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                              |