

| 13.07.2026r.      | Dieta podstawowa D01                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Dieta łatwostrawna D02                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03                                                                                                                                                                                                                                                                    | Dodatkowe posiłki                                                                                                           |
|-------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie         | Bułka wrocławska 2 kromki 30g (GLU PSZ)<br>Chleb pszenny 2 kromki 50g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ, może zawierać MLE, JAJ, SOJ)<br>Masło 82 % tł. 1 szt. 10g (MLE)<br>Ogórek świeży 4 plastry 80g<br>Sałata masłowa 1 liść 10g<br>Szynka wieprzowa 2 plastry 40g (GLU PSZ, MLE, GOR, SEL, SOJ)<br>Serek topiony 1 szt. 30g (MLE)<br>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml (MLE, GLU PSZ, ORZ, SOJ, SEZ)<br>Jabłko 1 szt. 150g<br>Herbata b/c 250 ml | Bułka wrocławska 2 kromki 30g (GLU PSZ)<br>Chleb pszenny 2 kromki 50g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ, może zawierać MLE, JAJ, SOJ)<br>Masło 82 % tł. 1 szt. 10g (MLE)<br>Ogórek kiszony bez skóry 1 szt. 50g<br>Sałata masłowa 1 liść 10g<br>Szynka wieprzowa 2 plastry 40g (GLU PSZ, MLE, GOR, SEL, SOJ)<br>Serek topiony 1 szt. 30g (MLE)<br>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml (MLE, GLU PSZ, ORZ, SOJ, SEZ)<br>Jabłko 1 szt. 150g<br>Herbata b/c 250 ml | Chleb razowy 4 kromki 120g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ)<br>Masło 82 % tł. 1 szt. 10g (MLE)<br>Ogórek świeży 4 plastry 80g<br>Sałata masłowa 1 liść 10g<br>Szynka wieprzowa 2 plastry 40g (GLU PSZ, MLE, GOR, SEL, SOJ)<br>Serek topiony 1 szt. 30g (MLE)<br>Zupa bezmleczna 350ml (SEL)<br>Jabłko 1 szt. 150g<br>Herbata b/c 250 ml |                                                                                                                             |
| II Śniadanie      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Jogurt owocowy 1 szt. 150g (MLE)                                                                                            |
| Obiad             | Krupnik 400ml (SEL, GLU JĘCZ może zawierać GLU PSZ)<br>Pierś z kurczaka z sosem czosnkowym 150g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, GOR, SEL, MLE)<br>Ryż 200g<br>Gotowana marchewka z groszkiem 100g<br>Kompot owocowy b/c 250ml                                                                                                                                                                                                                                | Krupnik 400ml (SEL, GLU JĘCZ może zawierać GLU PSZ)<br>Pierś z kurczaka 150g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, GOR, SEL, MLE)<br>Ryż 200g<br>Gotowana marchewka 100g<br>Kompot owocowy b/c 250ml                                                                                                                                                                                                                                                                       | Krupnik 400ml (SEL, GLU JĘCZ może zawierać GLU PSZ)<br>Pierś z kurczaka sosem czosnkowym 150g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, GOR, SEL, MLE)<br>Kasza gryczana 200g<br>Surówka Colesław 100g (JAJ, MLE, GOR)<br>Kompot b/c 250ml                                                                                                           |                                                                                                                             |
| Podwieczorek      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Krakersy 5 szt. 25g (GLU, MLE, JAJ, SEZ)                                                                                    |
| Kolacja           | Bułka wrocławska 2 kromki 30g (GLU PSZ)<br>Chleb pszenny 2 kromki 50g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ, może zawierać MLE, JAJ, SOJ)<br>Masło 82 % tł. 1 szt. 10g (MLE)<br>Mix sałat 20g<br>Mielonka 4 plastry 80g (GLU PSZ, MLE, GOR, SEL, SOJ)<br>Pasta z twarogiem i szczypiorkiem 100g (MLE)<br>Herbata b/c 250ml                                                                                                                                      | Bułka wrocławska 2 kromki 30g (GLU PSZ)<br>Chleb pszenny 2 kromki 50g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ, może zawierać MLE, JAJ, SOJ)<br>Masło 82 % tł. 1 szt. 10g (MLE)<br>Mix sałat 20g<br>Mielonka 4 plastry 80g (GLU PSZ, MLE, GOR, SEL, SOJ)<br>Pasta z twarogiem i szczypiorkiem 100g (MLE)<br>Herbata b/c 250ml                                                                                                                                              | Chleb razowy 4 kromki 120g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ, może zawierać MLE, JAJ, SOJ)<br>Masło 82 % tł. 1 szt. 10g (MLE)<br>Mix sałat 20g<br>Mielonka 4 plastry 80g (GLU PSZ, MLE, GOR, SEL, SOJ)<br>Pasta z twarogiem i szczypiorkiem 100g (MLE)<br>Herbata b/c 250ml                                                               |                                                                                                                             |
|                   | Dieta podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Dieta łatwostrawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                        | Dodatkowe posiłki                                                                                                           |
| Wartości odżywcze | Wartość energetyczna: 2337,9 kcal<br>B: 116,9 g<br>W: 307,4 g<br>Cukry o.: 86,2 g<br>T: 76,7 g<br>SFA: 35,6 g<br>Bł: 28,6 g<br>Sód: 2720,5 mg                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Wartość energetyczna: 2292,4 kcal<br>B: 115,9 g<br>W: 309,4 g<br>Cukry o.: 85,4 g<br>T: 70,9 g<br>SFA: 31,6 g<br>Bł: 27,9g<br>Sód: 2694,0 mg                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Wartość energetyczna: 2358,6 kcal<br>B: 108,4 g<br>W: 353,0 g<br>Cukry o.: 75,6 g<br>T: 66,3 g<br>SFA: 26,8 g<br>Bł: 47,0 g<br>Sód: 2987,0 mg                                                                                                                                                                                  | Wartość energetyczna: 204kcal<br>B: 9,3g<br>W: 25,3g<br>Cukry o.: 8,4g<br>T: 7,0g<br>SFA: 1,8g<br>Bł: 1,8g<br>Sód: 200,7 mg |



| 14.07.2026r.      | Dieta podstawowa D01                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Dieta łatwostrawna D02                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03                                                                                                                                                                                                                                                       | Dodatkowe posiłki                                                                                                               |
|-------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie         | Bułka wrocławska 2 kromki 30g (GLU PSZ)<br>Chleb pszenny 2 kromki 50g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ, może zawierać MLE, JAJ, SOJ)<br>Masło 82 % tł. 1 szt. 10g (MLE)<br>Pomidor świeży ½ sztuki 50g<br>Sałata masłowa 1 liść 10g<br>Pasztetowa 4 plastry 80g (GLU PSZ, MLE, GOR, SEL, SOJ)<br>Dżem 1 szt. 30g<br>Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 350ml (MLE, GLU PSZ może zawierać GLU JĘCZ, GLU OWS, GLU ŻYT, SEZ)<br>Truskawki 4 sztuki 80g<br>Herbata b/c 250 ml | Bułka wrocławska 2 kromki 30g (GLU PSZ)<br>Chleb pszenny 2 kromki 50g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ, może zawierać MLE, JAJ, SOJ)<br>Masło 82 % tł. 1 szt. 10g (MLE)<br>Pomidor świeży bez skóry ½ sztuki 50g<br>Sałata masłowa 1 liść 10g<br>Pasztetowa 4 plastry 80g (GLU PSZ, MLE, GOR, SEL, SOJ)<br>Dżem 1 szt. 30g<br>Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 350ml (MLE, GLU PSZ może zawierać GLU JĘCZ, GLU OWS, GLU ŻYT, SEZ)<br>Truskawki 4 sztuki 80g<br>Herbata b/c 250 ml | Chleb razowy 4 kromki 120g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ)<br>Masło 82 % tł. 1 szt. 10g (MLE)<br>Pomidor świeży ½ sztuki 50g<br>Sałata masłowa 1 liść 10g<br>Pasztetowa 4 plastry 80g (GLU PSZ, MLE, GOR, SEL, SOJ)<br>Ser żółty 30g (MLE)<br>Zupa bezmleczna 350ml (SEL)<br>Truskawki 4 sztuki 80g<br>Herbata b/c 250 ml |                                                                                                                                 |
| II Śniadanie      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Biszkopty 4 sztuki 20g ( GLU PSZ, JAJ, MLE)                                                                                     |
| Obiad             | Zupa warzywna 400ml (SEL, GLU JĘCZ może zawierać GLU PSZ)<br>Kotlety z warzywami 1 sztuka (200g)<br>Ziemniaki gotowane 200g<br>Surówka z kiszonej kapusty 100g (GOR, JAJ może zawierać SEL,MLE, SOJ,GLU)<br>Kompot owocowy b/c 250ml                                                                                                                                                                                                                          | Zupa warzywna 400ml (SEL, GLU JĘCZ może zawierać GLU PSZ)<br>Kotlety z warzywami 1 sztuka (200g)<br>Ziemniaki gotowane 200g<br>Surówka selerowa 100g (GOR, JAJ może zawierać SEL, SEZ,MLE,RYB, SOJ,GLU)<br>Kompot owocowy b/c 250ml                                                                                                                                                                                                                                     | Zupa warzywna 400ml (SEL, GLU JĘCZ może zawierać GLU PSZ)<br>Kotlety z warzywami 1 sztuka (200g)<br>Ziemniaki gotowane 200g<br>Surówka z kiszonej kapusty 100g (GOR, JAJ może zawierać SEL,MLE, SOJ,GLU)<br>Kompot b/c 250ml                                                                                      |                                                                                                                                 |
| Podwieczorek      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Budyń 250g ( MLE)                                                                                                               |
| Kolacja           | Bułka wrocławska 2 kromki 30g (GLU PSZ)<br>Chleb pszenny 2 kromki 50g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ, może zawierać MLE, JAJ, SOJ)<br>Masło 82 % tł. 1 szt. 10g (MLE)<br>Szynka wieprzowa 2 plastry 40g (GLU PSZ, MLE, GOR, SEL, SOJ)<br>Sałatka warzywna 100g (SEL, GOR, JAJ)<br>Herbata b/c 250ml                                                                                                                                                                   | Bułka wrocławska 2 kromki 30g (GLU PSZ)<br>Chleb pszenny 2 kromki 50g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ, może zawierać MLE, JAJ, SOJ)<br>Masło 82 % tł. 1 szt. 10g (MLE)<br>Szynka wieprzowa 2 plastry 40g (GLU PSZ, MLE, GOR, SEL, SOJ)<br>Sałatka warzywna 100g (SEL, GOR, JAJ)<br>Herbata b/c 250ml                                                                                                                                                                             | Chleb razowy 4 kromki 120g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ, może zawierać MLE, JAJ, SOJ)<br>Masło 82 % tł. 1 szt. 10g (MLE)<br>Szynka wieprzowa 2 plastry 40g (GLU PSZ, MLE, GOR, SEL, SOJ)<br>Sałatka warzywna 100g (SEL, GOR, JAJ)<br>Herbata b/c 250ml                                                                  |                                                                                                                                 |
|                   | Dieta podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Dieta łatwostrawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                           | Dodatkowe posiłki                                                                                                               |
| Wartości odżywcze | Wartość energetyczna: 2353,7 kcal<br>B: 91,2 g<br>W: 297,7 g<br>Cukry o.: 90,3 g<br>T: 84,7 g<br>SFA: 35,7 g<br>Bł: 21,3 g<br>Sód: 2718,8 mg                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Wartość energetyczna: 2322,2 kcal<br>B: 90,1 g<br>W: 290,5 g<br>Cukry o.: 88,2 g<br>T: 84,0 g<br>SFA: 34,3 g<br>Bł: 22,8 g<br>Sód: 2702,9 mg                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Wartość energetyczna: 2357,0 kcal<br>B: 82,1 g<br>W: 330,7 g<br>Cukry o.: 82,8 g<br>T: 88,6 g<br>SFA: 29,2 g<br>Bł: 45,7 g<br>Sód: 3281,1 mg                                                                                                                                                                      | Wartość energetyczna: 305,4kcal<br>B: 11,8g<br>W: 48,6g<br>Cukry o.: 26,2g<br>T: 7,5g<br>SFA: 4,0g<br>Bł: 0,4g<br>Sód: 114,5 mg |



| 15.07.2026r.      | Dieta podstawowa D01                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Dieta łatwostrawna D02                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Dodatkowe posiłki                                                                                                                |
|-------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie         | Bułka wrocławska 2 kromki 30g (GLU PSZ)<br>Chleb pszenny 2 kromki 50g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ, może zawierać MLE, JAJ, SOJ)<br>Masło 82 % tł. 1 szt. 10g (MLE)<br>Sałata lodowa 1 liść 10g<br>Papryka ¼ sztuki 30g<br>Szynka drobiowa 2 plastry 40g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, JAJ, GOR, SEL)<br>Gotowane parówki z szynki 1 szt. 50g (może zawierać SOJ, GOR, MLE, ORZ, SEL)<br>Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml (MLE, może zawierać GLU PSZ, ORZ, SEZ, SOJ)<br>Jabłko 1 szt. 150g<br>Herbata b/c 250ml | Bułka wrocławska 2 kromki 30g (GLU PSZ)<br>Chleb pszenny 2 kromki 50g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ, może zawierać MLE, JAJ, SOJ)<br>Masło 82 % tł. 1 szt. 10g (MLE)<br>Sałata lodowa 1 liść 10g<br>Ogórek świeży bez skóry 4 plastry 80g<br>Szynka drobiowa 2 plastry 40g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, JAJ, GOR, SEL)<br>Gotowane parówki z szynki 1 szt. 50g (może zawierać SOJ, GOR, MLE, ORZ, SEL)<br>Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml (MLE, może zawierać GLU PSZ, ORZ, SEZ, SOJ)<br>Jabłko 1 szt. 150g<br>Herbata b/c 250ml | Chleb razowy 4 kromki 120g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ, może zawierać MLE, JAJ, SOJ)<br>Masło 82 % tł. 1 szt. 10g (MLE)<br>Sałata lodowa 1 liść 10g<br>Papryka ¼ sztuki 30g<br>Szynka drobiowa 2 plastry 40g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, JAJ, GOR, SEL)<br>Gotowane parówki z szynki 1 szt. 50g (może zawierać SOJ, GOR, MLE, ORZ, SEL)<br>Zupa bezmleczna 350ml (SEL)<br>Jabłko 1 szt. 150g<br>Herbata b/c 250ml |                                                                                                                                  |
| II Śniadanie      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Ciasteczka 3 szt. 60g (GLU PSZ, MLE, JAJ)                                                                                        |
| Obiad             | Zupa brokułowa ze śmietaną 400ml (SEL, MLE)<br>Spaghetti pełnoziarniste Bolognese 450g (GLU PSZ, SEL, MLE, SOJ, SEZ, GOR)<br>Kompot owocowy b/c 250ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Zupa brokułowa bez śmietany 400ml (SEL)<br>Spaghetti Bolognese 450g (GLU PSZ, SEL, MLE, SOJ, SEZ, GOR)<br>Kompot owocowy b/c 250ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Zupa brokułowa bez śmietany 400ml (SEL)<br>Kasza gryczana z mięsem wieprzowym i sosem pomidorowo-warzywnym 450g (GLU PSZ, SEL, MLE, SOJ, SEZ, GOR)<br>Kompot b/c 250ml                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                  |
| Podwieczorek      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Serek homogenizowany waniliowy 1 szt. 150g (MLE)                                                                                 |
| Kolacja           | Bułka wrocławska 2 kromki 30g (GLU PSZ)<br>Chleb pszenny 2 kromki 50g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ, może zawierać MLE, JAJ, SOJ)<br>Masło 82 % tł. 1 szt. 10g (MLE)<br>Ogórek kiszony 1 szt. 80g<br>Szynka drobiowa 2 plastry 40g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, JAJ, GOR, SEL)<br>Pasta z twarogu i ryby wędzonej 80g (MLE, RYB)<br>Herbata b/c 250 ml                                                                                                                                                             | Chleb pszenny 2 kromki 50g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ, może zawierać MLE, JAJ, SOJ)<br>Masło 82 % tł. 1 szt. 10g (MLE)<br>Ogórek kiszony bez skóry 1 szt. 80g<br>Szynka drobiowa 2 plastry 40g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, JAJ, GOR, SEL)<br>Pasta z twarogu i ryby wędzonej 80g (MLE, RYB)<br>Herbata b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                               | Chleb razowy 4 kromki 120g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ)<br>Masło 82 % tł. 1 szt. 10g (MLE)<br>Ogórek kiszony 1 szt. 80g<br>Szynka drobiowa 3 plastry 60g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, JAJ, GOR, SEL)<br>Pasta z ryby wędzonej 80g (RYB)<br>Herbata b/c 250 ml                                                                                                                                                      |                                                                                                                                  |
|                   | Dieta podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Dieta łatwostrawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Dodatkowe posiłki                                                                                                                |
| Wartości odżywcze | Wartość energetyczna: 2304,1 kcal<br>B: 108,1 g<br>W: 284,9 g<br>Cukry o.: 85,2 g<br>T: 85,7 g<br>SFA: 35,2 g<br>Bł: 29,2g<br>Sód: 2863 mg                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Wartość energetyczna: 2237,6 kcal<br>B: 107,1 g<br>W: 277,6 g<br>Cukry o.: 83,1 g<br>T: 84,9 g<br>SFA: 33,1 g<br>Bł: 29,1 g<br>Sód: 2862,5 mg                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Wartość energetyczna: 2255,7 kcal<br>B: 99,1 g<br>W: 310,6 g<br>Cukry o.: 88,1 g<br>T: 79,7 g<br>SFA: 28,9 g<br>Bł: 48,5 g<br>Sód: 3381,9 mg                                                                                                                                                                                                                                                                   | Wartość energetyczna: 442,2kcal<br>B: 25,3g<br>W: 47,6g<br>Cukry o.: 19,4g<br>T: 16,7g<br>SFA: 7,7g<br>Bł: 1,8g<br>Sód: 236,3 mg |



| 16.07.2026r.      | Dieta podstawowa D01                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Dieta łatwostrawna D02                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03                                                                                                                                                                                                                                         | Dodatkowe posiłki                                                                                                                     |
|-------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie         | Bułka wrocławska 2 kromki 30g (GLU PSZ)<br>Chleb pszenny 2 kromki 50g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ, może zawierać MLE, JAJ, SOJ)<br>Masło 82 % tł. 1 szt. 10g (MLE)<br>Sałata masłowa 1 liść 10g<br>Sałatka z jajkiem i warzywami 200g (SEL, GOR, JAJ, SOJ)<br>Polędwica sopocka 2 plastry 40g (GLU, SOJ, MLE)<br>Zupa mleczna z kaszą manną 350ml (MLE, GLU PSZ)<br>Jabłko 1 szt. 150g<br>Herbata b/c 250 ml | Bułka wrocławska 2 kromki 30g (GLU PSZ)<br>Chleb pszenny 2 kromki 50g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ, może zawierać MLE, JAJ, SOJ)<br>Masło 82 % tł. 1 szt. 10g (MLE)<br>Sałatka z jajkiem i warzywami 200g (SEL, GOR, JAJ, SOJ)<br>Polędwica sopocka 2 plastry 40g (GLU, SOJ, MLE)<br>Zupa mleczna z kaszą manną 350ml (MLE, GLU PSZ)<br>Jabłko 1 szt. 150g<br>Herbata b/c 250 ml | Chleb razowy 4 kromki 120g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ)<br>Masło 82 % tł. 1 szt. 10g (MLE)<br>Sałatka z jajkiem i warzywami 200g (SEL, GOR, JAJ, SOJ)<br>Polędwica sopocka 2 plastry 40g (GLU, SOJ, MLE)<br>Zupa bezmleczna 350ml (SEL)<br>Jabłko 1 szt. 150g<br>Herbata b/c 250 ml                      |                                                                                                                                       |
| II Śniadanie      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Bułka z dżemem 1 szt. (GLU PSZ, MLE, JAJ)                                                                                             |
| Obiad             | Zupa kaszubska 400ml (SEL, GLU PSZ)<br>Kopytka z sosem pieczarkowym 300g (MLE, GLU, SEL)<br>Surówka z kiszanej kapusty 100g (GOR, JAJ może zawierać SEL, MLE, SOJ, GLU)<br>Kompot owocowy b/c 250ml                                                                                                                                                                                                     | Zupa kaszubska 400ml (SEL, GLU PSZ)<br>Kopytka z sosem pieczarkowym 300g (MLE, GLU, SEL)<br>Gotowane warzywa 100g<br>Kompot owocowy b/c 250ml                                                                                                                                                                                                                              | Zupa kaszubska 400ml (SEL, GLU PSZ)<br>Grillowana pierś z kurczaka w sosie pomidorowym 1 szt. 100g (SEL, GLU)<br>Ziemniaki gotowane 200g<br>Surówka z kiszanej kapusty 100g (GOR, JAJ może zawierać SEL, MLE, SOJ, GLU)<br>Kompot b/c 250ml                                                         |                                                                                                                                       |
| Podwieczorek      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Kisiel 200ml (GLU)                                                                                                                    |
| Kolacja           | Bułka wrocławska 2 kromki 30g (GLU PSZ)<br>Chleb pszenny 2 kromki 50g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ, może zawierać MLE, JAJ, SOJ)<br>Masło 82 % tł. 1 szt. 10g (MLE)<br>Ogórek kiszony 1 szt. 50g<br>Sałata masłowa 1 liść 10g<br>Szynka wieprzowa 2 plastry 40g (GLU PSZ, MLE, GOR, SEL, SOJ)<br>Serek topiony 1 szt. 30g (MLE)<br>Herbata b/c 250ml                                                          | Bułka wrocławska 2 kromki 30g (GLU PSZ)<br>Chleb pszenny 2 kromki 50g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ, może zawierać MLE, JAJ, SOJ)<br>Masło 82 % tł. 1 szt. 10g (MLE)<br>Ogórek kiszony bez skóry 1 szt. 50g<br>Sałata masłowa 1 liść 10g<br>Szynka wieprzowa 2 plastry 40g (GLU PSZ, MLE, GOR, SEL, SOJ)<br>Dżem 1 szt. 30g (MLE)<br>Herbata b/c 250ml                            | Chleb razowy 4 kromki 120g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ, może zawierać MLE, JAJ, SOJ)<br>Masło 82 % tł. 1 szt. 10g (MLE)<br>Ogórek kiszony 1 szt. 50g<br>Sałata masłowa 1 liść 10g<br>Szynka wieprzowa 2 plastry 40g (GLU PSZ, MLE, GOR, SEL, SOJ)<br>Serek topiony 1 szt. 30g (MLE)<br>Herbata b/c 250ml |                                                                                                                                       |
|                   | Dieta podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Dieta łatwostrawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                             | Dodatkowe posiłki                                                                                                                     |
| Wartości odżywcze | Wartość energetyczna: 2386,0 kcal<br>B: 89,1 g<br>W: 323,9 g<br>Cukry o.: 88,9 g<br>T: 80,6 g<br>SFA: 33,1 g<br>Bł: 29,7g<br>Sód: 2885,5 mg                                                                                                                                                                                                                                                             | Wartość energetyczna: 2344,0 kcal<br>B: 86,3 g<br>W: 334,8 g<br>Cukry o.: 82,7g<br>T: 80,4 g<br>SFA: 32,8 g<br>Bł: 29,1 g<br>Sód: 2831,3 mg                                                                                                                                                                                                                                | Wartość energetyczna: 2298,3 kcal<br>B: 85,5 g<br>W: 342,7 g<br>Cukry o.: 85,4 g<br>T: 75,8 g<br>SFA: 25,5 g<br>Bł: 48,2g<br>Sód: 3171,7 mg                                                                                                                                                         | Wartość energetyczna: 357,9 kcal<br>B: 1,4 g<br>W: 79,2 g<br>Cukry o.: 42,1 g<br>T: 3,5 g<br>SFA: 0,2 g<br>Bł: 0,3 g<br>Sód: 546,8 mg |



| 17.07.2026r.      | Dieta podstawowa D01                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Dieta łatwostrawna D02                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03                                                                                                                                                                                                                                                       | Dodatkowe posiłki                                                                                                                |
|-------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie         | Bułka wrocławska 2 kromki 30g (GLU PSZ)<br>Chleb pszenny 2 kromki 50g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ, może zawierać MLE, JAJ, SOJ)<br>Masło 82 % tł. 1 szt. 10g (MLE)<br>Mix sałat 20g<br>Ogórek kiszony 1/2 szt. 40g<br>Jajko gotowane na twardo 1 sztuka 50g (JAJ)<br>Polędwica sopocka 2 plastry 40g (GLU, SOJ, MLE)<br>Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 350ml (MLE, GLU)<br>Banan 1 szt. 150g<br>Herbata b/c 250 ml | Bułka wrocławska 2 kromki 30g (GLU PSZ)<br>Chleb pszenny 2 kromki 50g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ, może zawierać MLE, JAJ, SOJ)<br>Masło 82 % tł. 1 szt. 10g (MLE)<br>Mix sałat 20g<br>Ogórek kiszony bez skóry 1 szt. 40g<br>Jajko gotowane na twardo 1 sztuka 50g (JAJ)<br>Polędwica sopocka 2 plastry 40g (GLU, SOJ, MLE)<br>Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 350ml (MLE, GLU)<br>Banan 1 szt. 150g<br>Herbata b/c 250 ml | Chleb razowy 4 kromki 120g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ)<br>Masło 82 % tł. 1 szt. 10g (MLE)<br>Mix sałat 20g<br>Ogórek kiszony 1/2 szt. 40g<br>Jajko gotowane na twardo 1 sztuka 50g (JAJ)<br>Polędwica sopocka 2 plastry 40g (GLU, SOJ, MLE)<br>Zupa bezmleczna 350ml (SEL)<br>Banan 1 szt. 150g<br>Herbata b/c 250 ml |                                                                                                                                  |
| II Śniadanie      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Chałka 2 kawałki 70g (GLU, JAJ)<br>Dżem truskawkowy niskosłodzony 1 szt. 30g                                                     |
| Obiad             | Zupa ogórkowa zabelana 400ml (SEL, GLU, MLE)<br>Klops rybny pieczony 1 szt. 100g (GLU PSZ, JAJ, MLE, RYB)<br>Ryż brązowy 200g<br>Surówka Colesław 100g (JAJ, MLE, GOR)<br>Kompot owocowy b/c 250ml                                                                                                                                                                                                                  | Zupa ogórkowa 400ml (SEL, GLU)<br>Klops rybny gotowany 1 szt. 100g (GLU PSZ, JAJ, MLE, RYB)<br>Ryż biały 200g<br>Surówka z marchwi i jabłka 100g (GOR, JAJ może zawierać SEL, SEZ, MLE, RYB, SOJ, GLU)<br>Kompot owocowy b/c 250ml                                                                                                                                                                                          | Zupa ogórkowa 400ml (SEL, GLU)<br>Klops rybny pieczony 1 szt. 100g (GLU PSZ, JAJ, MLE, RYB)<br>Ryż brązowy 200g<br>Surówka Colesław 100g (JAJ, MLE, GOR)<br>Kompot b/c 250ml                                                                                                                                      |                                                                                                                                  |
| Podwieczorek      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Jogurt owocowy 1 sztuka 150g (MLE)                                                                                               |
| Kolacja           | Bułka wrocławska 2 kromki 30g (GLU PSZ)<br>Chleb pszenny 2 kromki 50g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ, może zawierać MLE, JAJ, SOJ)<br>Masło 82 % tł. 1 szt. 10g (MLE)<br>Rzodkiewka 3 sztuki 80g<br>Szynka wieprzowa 2 plastry 40g (GLU PSZ, MLE, GOR, SEL, SOJ)<br>Ser żółty 30g (MLE)<br>Herbata b/c 250ml                                                                                                                | Bułka wrocławska 2 kromki 30g (GLU PSZ)<br>Chleb pszenny 2 kromki 50g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ, może zawierać MLE, JAJ, SOJ)<br>Masło 82 % tł. 1 szt. 10g (MLE)<br>Ogórek bez skóry 1/2 sztuki 80g<br>Szynka wieprzowa 2 plastry 40g (GLU PSZ, MLE, GOR, SEL, SOJ)<br>Ser żółty 30g (MLE)<br>Herbata b/c 250ml                                                                                                                | Chleb razowy 4 kromki 120g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ, może zawierać MLE, JAJ, SOJ)<br>Masło 82 % tł. 1 szt. 10g (MLE)<br>Rzodkiewka 3 sztuki 80g<br>Szynka wieprzowa 2 plastry 40g (GLU PSZ, MLE, GOR, SEL, SOJ)<br>Ser żółty 30g (MLE)<br>Herbata b/c 250ml                                                         |                                                                                                                                  |
|                   | Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Lekkostrawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Cukrzycowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Dodatkowe posiłki                                                                                                                |
| Wartości odżywcze | Wartość energetyczna: 2362,8 kcal<br>B: 96,9 g<br>W: 297,2 g<br>Cukry o.: 79,6 g<br>T: 88,2 g<br>SFA: 34,7 g<br>Bł: 20,7 g<br>Sód: 2509,6 mg                                                                                                                                                                                                                                                                        | Wartość energetyczna: 2341,8 kcal<br>B: 89,9 g<br>W: 293,4 g<br>Cukry o.: 79,2 g<br>T: 79,7 g<br>SFA: 33,9 g<br>Bł: 17,8 g<br>Sód: 2499,3 mg                                                                                                                                                                                                                                                                                | Wartość energetyczna: 2381,6 kcal<br>B: 83,1 g<br>W: 331,7 g<br>Cukry o.: 70,4 g<br>T: 86,8 g<br>SFA: 29,4 g<br>Bł: 35,8 g<br>Sód: 2803,5 g                                                                                                                                                                       | Wartość energetyczna: 410,2kcal<br>B: 10,8g<br>W: 73,3g<br>Cukry o.: 24,3g<br>T: 9,5g<br>SFA: 4,2g<br>Bł: 1,18g<br>Sód: 253,8 mg |



| 18.07.2026r.      | Dieta podstawowa D01                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Dieta łatwostrawna D02                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03                                                                                                                                                                                                                            | Dodatkowe posiłki                                                                                                               |
|-------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie         | Bułka wrocławska 2 kromki 30g (GLU PSZ)<br>Chleb pszenny 2 kromki 50g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ, może zawierać MLE, JAJ, SOJ)<br>Masło 82 % tł. 1 szt. 10g (MLE)<br>Ogórek świeży 4 plastry 80g<br>Pieczony pasztet 4 plastry 80g (GLU PSZ, MLE, GOR, SEL, SOJ)<br>Ser żółty 30g (MLE)<br>Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 350ml (MLE, GLU PSZ może zawierać GLU JĘCZ, GLU OWS, GLU ŻYT, SEZ)<br>Jabłko 1 szt. 150g<br>Herbata b/c 250 ml | Bułka wrocławska 2 kromki 30g (GLU PSZ)<br>Chleb pszenny 2 kromki 50g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ, może zawierać MLE, JAJ, SOJ)<br>Masło 82 % tł. 1 szt. 10g (MLE)<br>Ogórek świeży bez skóry 4 plastry 80g<br>Pieczony pasztet 4 plastry 80g (GLU PSZ, MLE, GOR, SEL, SOJ)<br>Ser żółty 30g (MLE)<br>Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 350ml (MLE, GLU PSZ może zawierać GLU JĘCZ, GLU OWS, GLU ŻYT, SEZ)<br>Jabłko 1 szt. 150g<br>Herbata b/c 250 ml | Chleb razowy 4 kromki 120g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ)<br>Masło 82 % tł. 1 szt. 10g (MLE)<br>Ogórek świeży 4 plastry 80g<br>Pieczony pasztet 4 plastry 80g (GLU PSZ, MLE, GOR, SEL, SOJ)<br>Ser żółty 30g (MLE)<br>Zupa bezmleczna 350ml (SEL)<br>Jabłko 1 szt. 150g<br>Herbata b/c 250 ml |                                                                                                                                 |
| II Śniadanie      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Biszkopty 4 sztuki 20g ( GLU PSZ, JAJ, MLE)                                                                                     |
| Obiad             | Zupa warzywna zabieleną 400ml (MLE, SEL, GLU JĘCZ może zawierać GLU PSZ)<br>Indyk w ziołach pieczony (200g)<br>Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g<br>Surówka selerowa 200g (GOR, JAJ może zawierać SEL, SEZ,MLE,RYB, SOJ,GLU)<br>Kompot owocowy b/c 250ml                                                                                                                                                                             | Zupa warzywna 400ml (SEL, GLU JĘCZ może zawierać GLU PSZ)<br>Indyk w ziołach gotowany (200g)<br>Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g<br>Surówka selerowa 200g (GOR, JAJ może zawierać SEL, SEZ,MLE,RYB, SOJ,GLU)<br>Kompot owocowy b/c 250ml                                                                                                                                                                                                      | Zupa warzywna 400ml (SEL, GLU JĘCZ może zawierać GLU PSZ)<br>Indyk w ziołach pieczony (200g)<br>Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g<br>Surówka selerowa 200g (GOR, JAJ może zawierać SEL, SEZ,MLE,RYB, SOJ,GLU)<br>Kompot b/c 250ml                                                    |                                                                                                                                 |
| Podwieczorek      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Budyń 250g ( MLE)                                                                                                               |
| Kolacja           | Bułka wrocławska 2 kromki 30g (GLU PSZ)<br>Chleb pszenny 2 kromki 50g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ, może zawierać MLE, JAJ, SOJ)<br>Masło 82 % tł. 1 szt. 10g (MLE)<br>Szyńka wieprzowa 2 plastry 40g (GLU PSZ, MLE, GOR, SEL, SOJ)<br>Sałatka warzywna z kurczakiem 100g (SEL, GOR, JAJ)<br>Herbata b/c 250ml                                                                                                                               | Bułka wrocławska 2 kromki 30g (GLU PSZ)<br>Chleb pszenny 2 kromki 50g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ, może zawierać MLE, JAJ, SOJ)<br>Masło 82 % tł. 1 szt. 10g (MLE)<br>Szyńka wieprzowa 2 plastry 40g (GLU PSZ, MLE, GOR, SEL, SOJ)<br>Sałatka warzywna z kurczakiem 100g (SEL, GOR, JAJ)<br>Herbata b/c 250ml                                                                                                                                         | Chleb razowy 4 kromki 120g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ, może zawierać MLE, JAJ, SOJ)<br>Masło 82 % tł. 1 szt. 10g (MLE)<br>Szyńka wieprzowa 2 plastry 40g (GLU PSZ, MLE, GOR, SEL, SOJ)<br>Sałatka warzywna z kurczakiem 100g (SEL, GOR, JAJ)<br>Herbata b/c 250ml                          |                                                                                                                                 |
|                   | Dieta podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Dieta łatwostrawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                | Dodatkowe posiłki                                                                                                               |
| Wartości odżywcze | Wartość energetyczna: 2317,1 kcal<br>B: 109,5 g<br>W: 274,0 g<br>Cukry o.: 93,9 g<br>T: 80,3 g<br>SFA: 32,2g<br>Bł: 28,6 g<br>Sód: 2063,6 mg                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Wartość energetyczna: 2464,9 kcal<br>B: 124,7 g<br>W: 326,0 g<br>Cukry o.: 91,2g<br>T: 80,7 g<br>SFA: 32,8 g<br>Bł: 25,1 g<br>Sód: 2019,7 mg                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Wartość energetyczna: 2521,5 kcal<br>B: 113,3 g<br>W: 331,3 g<br>Cukry o.: 83,1 g<br>T: 93,4 g<br>SFA: 30,7 g<br>Bł: 48,1g<br>Sód: 2726,2 mg                                                                                                                                           | Wartość energetyczna: 305,4kcal<br>B: 11,8g<br>W: 48,6g<br>Cukry o.: 26,2g<br>T: 7,5g<br>SFA: 4,0g<br>Bł: 0,4g<br>Sód: 114,5 mg |

B- Białko, W- Węglowodany, Cukry o. – Cukry ogółem, T- tłuszcz, SFA- Kwasy tłuszczowe nasycone Kcal- Energia, Bł- Błonnik pokarmowy wyk. Mobilny Dietetyk Agnieszka Chrzanowska



| 19.07.2026r.      | Dieta podstawowa D01                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Dieta łatwostrawna D02                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Dodatkowe posiłki                                                                                                            |
|-------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie         | Bułka wrocławska 2 kromki 30g (GLU PSZ)<br>Chleb pszenny 2 kromki 50g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ, może zawierać MLE, JAJ, SOJ)<br>Masło 82 % tł. 1 szt. 10g (MLE)<br>Rzodkiewka 3 sztuki 80g<br>Sałata masłowa 1 liść 10g<br>Wędlina drobiowa 2 plastry 40g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, JAJ, GOR, SOJ SEL)<br>Serek naturalny kanapkowy 50g (MLE)<br>Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350ml (MLE, GLU, SOJ, OZI, SEL, GOR, SEZ, SO2, ŁUB)<br>Jabłko 1 szt. 150g<br>Herbata b/c 250 ml | Bułka wrocławska 2 kromki 30g (GLU PSZ)<br>Chleb pszenny 2 kromki 50g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ, może zawierać MLE, JAJ, SOJ)<br>Masło 82 % tł. 1 szt. 10g (MLE)<br>Ogórek bez skórki ½ sztuki 50g<br>Sałata masłowa 1 liść 10g<br>Wędlina drobiowa 2 plastry 40g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, JAJ, GOR, SOJ SEL)<br>Serek naturalny kanapkowy 50g (MLE)<br>Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350ml (MLE, GLU, SOJ, OZI, SEL, GOR, SEZ, SO2, ŁUB)<br>Jabłko 1 szt. 150g<br>Herbata b/c 250 ml | Chleb razowy 4 kromki 120g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ, może zawierać MLE, JAJ, SOJ)<br>Masło 82 % tł. 1 szt. 10g (MLE)<br>Rzodkiewka 3 sztuki 80g<br>Sałata masłowa 1 liść 10g<br>Wędlina drobiowa 2 plastry 40g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, JAJ, GOR, SOJ SEL)<br>Serek naturalny kanapkowy 50g (MLE)<br>Zupa bezmleczna 350ml (SEL)<br>Jabłko 1 szt. 150g<br>Herbata b/c 250 ml |                                                                                                                              |
| II Śniadanie      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Jogurt owocowy 1 szt. 150g (MLE)                                                                                             |
| Obiad             | Zupa pomidorowa z ryżem zabelana 400ml (SEL, MLE)<br>Kotlet wieprzowy 1 sztuka 100g (GLU, JAJ)<br>Sos czosnkowy 30g (MLE)<br>Ziemniaki gotowane 200g<br>Gotowane warzywa 100g<br>Kompot owocowy b/c 250ml                                                                                                                                                                                                                                                                            | Zupa pomidorowa z ryżem 400ml (SEL)<br>Kotlet wieprzowy 1 sztuka 100g (GLU, JAJ)<br>Ziemniaki gotowane 200g<br>Gotowane warzywa 100g<br>Kompot owocowy b/c 250ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Zupa pomidorowa czysta 400ml (SEL)<br>Kotlet wieprzowy 1 sztuka 100g (GLU, JAJ)<br>Ziemniaki gotowane 200g<br>Surówka Colesław 100g (GOR, JAJ może zawierać SEL, SEZ, MLE, RYB, SOJ, GLU)<br>Kompot owocowy b/c 250ml                                                                                                                                                           |                                                                                                                              |
| Podwieczorek      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Biszkopty 4 szt. 20g (GLU, JAJ)                                                                                              |
| Kolacja           | Bułka wrocławska 2 kromki 30g (GLU PSZ)<br>Chleb pszenny 2 kromki 50g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ, może zawierać MLE, JAJ, SOJ)<br>Masło 82 % tł. 1 szt. 10g (MLE)<br>Sałata masłowa 2 liście 20g<br>Galaretki drobiowa z warzywami 1 szt. 150g (SEL)<br>Ser żółty 30g (MLE)<br>Herbata b/c 250ml                                                                                                                                                                                         | Bułka wrocławska 2 kromki 30g (GLU PSZ)<br>Chleb pszenny 2 kromki 50g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ, może zawierać MLE, JAJ, SOJ)<br>Masło 82 % tł. 1 szt. 10g (MLE)<br>Sałata masłowa 2 liście 20g<br>Galaretki drobiowa z warzywami 1 szt. 150g (SEL)<br>Ser żółty 30g (MLE)<br>Herbata b/c 250ml                                                                                                                                                                                                | Chleb razowy 4 kromki 120g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ, może zawierać MLE, JAJ, SOJ)<br>Masło 82 % tł. 1 szt. 10g (MLE)<br>Sałata masłowa 2 liście 20g<br>Galaretki drobiowa z warzywami 1 szt. 150g (SEL)<br>Ser żółty 30g (MLE)<br>Herbata b/c 250ml                                                                                                                               |                                                                                                                              |
|                   | Dieta podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Dieta łatwostrawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Dodatkowe posiłki                                                                                                            |
| Wartości odżywcze | Wartość energetyczna: 2562,2 kcal<br>B: 101,3 g<br>W: 305,7 g<br>Cukry o.: 85,8 g<br>T: 98,5g<br>SFA: 39,2 g<br>Bł: 23,9 g<br>Sód: 2086,2 mg                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Wartość energetyczna: 2414,2 kcal<br>B: 106,4 g<br>W: 299,3 g<br>Cukry o.: 89,2 g<br>T: 92,9 g<br>SFA: 36,2g<br>Bł: 22,6 g<br>Sód: 2011,2 mg                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Wartość energetyczna: 2417,2 kcal<br>B: 92,7 g<br>W: 320,0 g<br>Cukry o.: 87,2 g<br>T: 94,0 g<br>SFA: 28,4 g<br>Bł: 42,8 g<br>Sód: 2355,4 mg                                                                                                                                                                                                                                    | Wartość energetyczna: 205,5kcal<br>B: 6,9g<br>W: 33,0g<br>Cukry o.: 5,0g<br>T: 6,0g<br>SFA: 3,5g<br>Bł: 0,3g<br>Sód: 82,2 mg |

B- Białko, W- Węglowodany, Cukry o. – Cukry ogółem, T- tłuszcz, SFA- Kwasy tłuszczowe nasycone Kcal- Energia, Bł- Błonnik pokarmowy wyk. Mobilny Dietetyk Agnieszka Chrzanowska



| 20.07.2026r.      | Dieta podstawowa D01                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Dieta łatwostrawna D02                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03                                                                                                                                                                                                                                  | Dodatkowe posiłki                                                                                                                     |
|-------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie         | Bułka wrocławska 2 kromki 30g (GLU PSZ)<br>Chleb pszenny 2 kromki 50g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ, może zawierać MLE, JAJ, SOJ)<br>Masło 82 % tł. 1 szt. 10g (MLE)<br>Sałata masłowa 2 liście 20g<br>Pasta jajeczna z szynką 100g (JAJ, SOJ, GOR, MLE)<br>Ser mozzarella 30g (MLE)<br>Zupa mleczna z płatkami pszennymi 350ml (MLE, GLU PSZ, ORZ, SEZ, SOJ, GOR, SO2, SEL)<br>Jabłko 1 szt. 150g<br>Herbata b/c 250 ml | Bułka wrocławska 2 kromki 30g (GLU PSZ)<br>Chleb pszenny 2 kromki 50g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ, może zawierać MLE, JAJ, SOJ)<br>Masło 82 % tł. 1 szt. 10g (MLE)<br>Sałata masłowa 2 liście 20g<br>Pasta jajeczna z szynką 100g (JAJ, SOJ, GOR, MLE)<br>Ser mozzarella 30g (MLE)<br>Zupa mleczna z płatkami pszennymi 350ml (MLE, GLU PSZ, ORZ, SEZ, SOJ, GOR, SO2, SEL)<br>Jabłko 1 szt. 150g<br>Herbata b/c 250 ml | Chleb razowy 4 kromki 120g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ)<br>Masło 82 % tł. 1 szt. 10g (MLE)<br>Sałata masłowa 2 liście 20g<br>Pasta jajeczna 100g (JAJ, SOJ, GOR, MLE)<br>Szynka drobiowa 2 plastry 40g (GLU, SOJ, MLE)<br>Zupa bezmleczna 350ml (SEL)<br>Jabłko 1 szt. 150g<br>Herbata b/c 250 ml |                                                                                                                                       |
| II Śniadanie      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Serek homogenizowany owocowy 1 szt. 150g (MLE)                                                                                        |
| Obiad             | Zupa z białych warzyw 400ml (SEL, MLE)<br>Potrawka po chińsku 200g (GLU, SEL)<br>Ryż 200g<br>Kompot owocowy b/c 250ml                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Zupa z białych warzyw 400ml (SEL)<br>Potrawka po chińsku 200g (GLU, SEL)<br>Ryż 200g (GLU JĘCZ)<br>Kompot owocowy b/c 250ml                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Zupa z białych warzyw 400ml (SEL)<br>Potrawka po chińsku 200g (GLU, SEL)<br>Kasza gryczana 200g<br>Kompot b/c 250ml                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                       |
| Podwieczorek      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Herbatniki 4 sztuki 20g ( GLU PSZY, JAJ, MLE, SOJ, ORZ)                                                                               |
| Kolacja           | Bułka wrocławska 2 kromki 30g (GLU PSZ)<br>Chleb pszenny 2 kromki 50g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ, może zawierać MLE, JAJ, SOJ)<br>Masło 82 % tł. 1 szt. 10g (MLE)<br>Rzodkiewka 3 sztuki 80g<br>Polędwica z indyka 2 plastry 40g (GLU, SOJ, MLE)<br>Dżem 1 szt. 30g<br>Herbata b/c 250ml                                                                                                                              | Bułka wrocławska 2 kromki 30g (GLU PSZ)<br>Chleb pszenny 2 kromki 50g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ, może zawierać MLE, JAJ, SOJ)<br>Masło 82 % tł. 1 szt. 10g (MLE)<br>Mix sałat 20g<br>Polędwica z indyka 2 plastry 40g (GLU, SOJ, MLE)<br>Dżem 1 szt. 30g<br>Herbata b/c 250ml                                                                                                                                        | Chleb razowy 4 kromki 120g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ, może zawierać MLE, JAJ, SOJ)<br>Masło 82 % tł. 1 szt. 10g (MLE)<br>Rzodkiewka 3 sztuki 80g<br>Polędwica z indyka 2 plastry 40g (GLU, SOJ, MLE)<br>Ser żółty 30g (MLE)<br>Herbata b/c 250ml                                                |                                                                                                                                       |
|                   | Dieta podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Dieta łatwostrawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                      | Dodatkowe posiłki                                                                                                                     |
| Wartości odżywcze | Wartość energetyczna: 2380,5 kcal<br>B: 105,2 g<br>W: 334,8 g<br>Cukry o.: 83,6 g<br>T: 77,5 g<br>SFA: 29,6 g<br>Bł: 27,7 g<br>Sód: 2551,4 mg                                                                                                                                                                                                                                                                     | Wartość energetyczna: 2305,9 kcal<br>B: 100,8 g<br>W: 327,8 g<br>Cukry o.: 83,6 g<br>T: 74,3 g<br>SFA: 27,6 g<br>Bł: 26,9 g<br>Sód: 2547,6 mg                                                                                                                                                                                                                                                                     | Wartość energetyczna: 2286,4 kcal<br>B: 102,7 g<br>W: 319,9 g<br>Cukry o.: 73,3 g<br>T: 76,7 g<br>SFA: 23,2 g<br>Bł: 46,6 g<br>Sód: 3009,9 mg                                                                                                                                                | Wartość energetyczna: 324,2kcal<br>B: 26,8 g<br>W: 35,3 g<br>Cukry o.: 26,1 g<br>T: 8,5 g<br>SFA: 4,1 g<br>Bł: 0,3 g<br>Sód: 119,4 mg |

B- Białko, W- Węglowodany, Cukry o. – Cukry ogółem, T- tłuszcz, SFA- Kwasy tłuszczowe nasycone Kcal- Energia, Bł- Błonnik pokarmowy wyk. Mobilny Dietetyk Agnieszka Chrzanowska 🍌🍇

| 21.07.2026r.      | Dieta podstawowa D01                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Dieta łatwostrawna D02                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03                                                                                                                                                                                                                                       | Dodatkowe posiłki                                                                                                            |
|-------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie         | Bułka wrocławska 2 kromki 30g (GLU PSZ)<br>Chleb pszenny 2 kromki 50g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ, może zawierać MLE, JAJ, SOJ)<br>Masło 82 % tł. 1 szt. 10g (MLE)<br>Ogórek kiszony 1 szt. 80g<br>Szynka wieprzowa 2 plastry 40g (GLU PSZ, MLE, GOR, SEL, SOJ)<br>Dżem 1 szt. 30g (MLE)<br>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml (MLE, GLU PSZ, ORZ, SOJ, SEZ)<br>Truskawki 3 szt. 80g<br>Herbata b/c 250 ml | Bułka wrocławska 2 kromki 30g (GLU PSZ)<br>Chleb pszenny 2 kromki 50g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ, może zawierać MLE, JAJ, SOJ)<br>Masło 82 % tł. 1 szt. 10g (MLE)<br>Ogórek kiszony bez skóry 1 szt. 80g<br>Szynka wieprzowa 2 plastry 40g (GLU PSZ, MLE, GOR, SEL, SOJ)<br>Dżem 1 szt. 30g (MLE)<br>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml (MLE, GLU PSZ, ORZ, SOJ, SEZ)<br>Truskawki 3 szt. 80g<br>Herbata b/c 250 ml | Chleb razowy 4 kromki 120g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ)<br>Masło 82 % tł. 1 szt. 10g (MLE)<br>Ogórek kiszony 1 szt. 80g<br>Szynka wieprzowa 2 plastry 40g (GLU PSZ, MLE, GOR, SEL, SOJ)<br>Serek topiony 1 szt. 30g (MLE)<br>Zupa bezmleczna 350ml (SEL)<br>Truskawki 3 szt. 80g<br>Herbata b/c 250 ml |                                                                                                                              |
| II Śniadanie      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Jogurt naturalny 1 szt. 150g (MLE)                                                                                           |
| Obiad             | Rosół z makaronem 400ml (SEL, GLU)<br>Pieczeń rzymska 170g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, GOR, SEL, MLE)<br>Kluski śląskie 200g (GLU PSZ)<br>Surówka Colesław 100g (JAJ, MLE, GOR)<br>Kompot owocowy b/c 250ml                                                                                                                                                                                                        | Rosół z makaronem 400ml (SEL, GLU)<br>Pieczeń rzymska 170g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, GOR, SEL, MLE)<br>Kluski śląskie 200g (GLU PSZ)<br>Gotowane warzywa 100g<br>Kompot owocowy b/c 250ml                                                                                                                                                                                                                                  | Rosół czysty 400ml (SEL)<br>Pieczeń rzymska 170g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, GOR, SEL, MLE)<br>Ziemniaki gotowane 200g<br>Surówka Colesław 100g (JAJ, MLE, GOR)<br>Kompot b/c 250ml                                                                                                                       |                                                                                                                              |
| Podwieczorek      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Krakersy 5 szt. 25g (GLU, MLE, JAJ, SEZ)                                                                                     |
| Kolacja           | Bułka wrocławska 2 kromki 30g (GLU PSZ)<br>Chleb pszenny 2 kromki 50g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ, może zawierać MLE, JAJ, SOJ)<br>Masło 82 % tł. 1 szt. 10g (MLE)<br>Mix sałat 20g<br>Wędlina drobiowa 2 plastry 40g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, JAJ, GOR, SEL)<br>Pasta z rzodkiewką 100g (MLE)<br>Herbata b/c 250ml                                                                                        | Bułka wrocławska 2 kromki 30g (GLU PSZ)<br>Chleb pszenny 2 kromki 50g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ, może zawierać MLE, JAJ, SOJ)<br>Masło 82 % tł. 1 szt. 10g (MLE)<br>Mix sałat 20g<br>Wędlina drobiowa 2 plastry 40g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, JAJ, GOR, SEL)<br>Pasta z rzodkiewką 100g (MLE)<br>Herbata b/c 250ml                                                                                                  | Chleb razowy 4 kromki 120g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ, może zawierać MLE, JAJ, SOJ)<br>Masło 82 % tł. 1 szt. 10g (MLE)<br>Mix sałat 20g<br>Wędlina drobiowa 2 plastry 40g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, JAJ, GOR, SEL)<br>Pasta z rzodkiewką 100g (MLE)<br>Herbata b/c 250ml                          |                                                                                                                              |
|                   | Dieta podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Dieta łatwostrawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                           | Dodatkowe posiłki                                                                                                            |
| Wartości odżywcze | Wartość energetyczna: 2592,2 kcal<br>B: 108,2 g<br>W: 354,1 g<br>Cukry o.: 79,1 g<br>T: 88,2 g<br>SFA: 36,5 g<br>Bł: 24,7 g<br>Sód: 2886,1 mg                                                                                                                                                                                                                                                              | Wartość energetyczna: 2541,2 kcal<br>B: 109,5 g<br>W: 347,2 g<br>Cukry o.: 78,7 g<br>T: 85,8 g<br>SFA: 36,1 g<br>Bł: 26,1 g<br>Sód: 2854,1 mg                                                                                                                                                                                                                                                                        | Wartość energetyczna: 2256,9 kcal<br>B: 100,1 g<br>W: 306,4 g<br>Cukry o.: 73,0 g<br>T: 77,6 g<br>SFA: 27,2 g<br>Bł: 37,0 g<br>Sód: 3103,7 mg                                                                                                                                                     | Wartość energetyczna: 204 kcal<br>B: 9,3g<br>W: 25,3g<br>Cukry o.: 8,4g<br>T: 7,0g<br>SFA: 1,8g<br>Bł: 1,8g<br>Sód: 237,3 mg |

| 22.07.2026r.      | Dieta podstawowa D01                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Dieta łatwostrawna D02                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03                                                                                                                                                                                                                                  | Dodatkowe posiłki                                                                                                            |
|-------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie         | Bułka wrocławska 2 kromki 30g (GLU PSZ)<br>Chleb pszenny 2 kromki 50g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ, może zawierać MLE, JAJ, SOJ)<br>Masło 82 % tł. 1 szt. 10g (MLE)<br>Sałata masłowa 2 liście 20g<br>Paprykarz 1 porcja 80g (JAJ, GOR, MLE, SEL, GLU)<br>Ser żółty 30g (MLE)<br>Zupa mleczna z zacierkami 350ml (MLE, JAJ, GLU PSZ)<br>Jabłko 1 szt. 150g<br>Herbata b/c 250 ml | Bułka wrocławska 2 kromki 30g (GLU PSZ)<br>Chleb pszenny 2 kromki 50g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ, może zawierać MLE, JAJ, SOJ)<br>Masło 82 % tł. 1 szt. 10g (MLE)<br>Sałata masłowa 2 liście 20g<br>Paprykarz 1 porcja 80g (JAJ, GOR, MLE, SEL, GLU)<br>Ser żółty 30g (MLE)<br>Zupa mleczna z zacierkami 350ml (MLE, JAJ, GLU PSZ)<br>Jabłko 1 szt. 150g<br>Herbata b/c 250 ml | Chleb razowy 4 kromki 120g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ)<br>Masło 82 % tł. 1 szt. 10g (MLE)<br>Sałata masłowa 2 liście 20g<br>Paprykarz 1 porcja 80g (JAJ, GOR, MLE, SEL, GLU)<br>Ser żółty 30g (MLE)<br>Zupa bezmleczna 350ml (SEL)<br>Jabłko 1 szt. 150g<br>Herbata b/c 250 ml                   |                                                                                                                              |
| II Śniadanie      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Jogurt owocowy 1 szt. 150g (MLE)                                                                                             |
| Obiad             | Zupa buraczkowa 400ml (SEL, MLE)<br>Naleśniki z serem twarogowym 3 szt. 260g (GLU PSZY, JAJ, MLE)<br>Kompot owocowy b/c 250ml                                                                                                                                                                                                                                              | Zupa buraczkowa 400ml (SEL)<br>Naleśniki z serem 3 szt. 260g (GLU PSZY, JAJ, MLE)<br>Kompot owocowy b/c 250ml                                                                                                                                                                                                                                                              | Zupa buraczkowa 400ml (SEL, MLE)<br>Pieczony kotlet 1 szt. 150g<br>Kasza gryczana 200g<br>Surówka z kapusty kiszanej 200g<br>Kompot b/c 250ml                                                                                                                                                |                                                                                                                              |
| Podwieczorek      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Biszkopty 4 szt. 20g (GLU, JAJ)                                                                                              |
| Kolacja           | Bułka wrocławska 2 kromki 30g (GLU PSZ)<br>Chleb pszenny 2 kromki 50g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ, może zawierać MLE, JAJ, SOJ)<br>Masło 82 % tł. 1 szt. 10g (MLE)<br>Rzodkiewka 3 sztuki 80g<br>Szynka wieprzowa 2 plastry 40g (GLU PSZ, MLE, GOR, SEL, SOJ)<br>Pasztetowa 4 plastry 80g (GLU PSZ, MLE, GOR, SEL, SOJ)<br>Herbata b/c 250ml                                    | Bułka wrocławska 2 kromki 30g (GLU PSZ)<br>Chleb pszenny 2 kromki 50g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ, może zawierać MLE, JAJ, SOJ)<br>Masło 82 % tł. 1 szt. 10g (MLE)<br>Sałata masłowa 2 liście 20g<br>Szynka wieprzowa 2 plastry 40g (GLU PSZ, MLE, GOR, SEL, SOJ)<br>Pasztetowa 4 plastry 80g (GLU PSZ, MLE, GOR, SEL, SOJ)<br>Herbata b/c 250ml                                | Chleb razowy 4 kromki 120g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ, może zawierać MLE, JAJ, SOJ)<br>Masło 82 % tł. 1 szt. 10g (MLE)<br>Rzodkiewka 3 sztuki 80g<br>Szynka wieprzowa 2 plastry 40g (GLU PSZ, MLE, GOR, SEL, SOJ)<br>Pasztetowa 4 plastry 80g (GLU PSZ, MLE, GOR, SEL, SOJ)<br>Herbata b/c 250ml |                                                                                                                              |
|                   | Dieta podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Dieta łatwostrawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                      | Dodatkowe posiłki                                                                                                            |
| Wartości odżywcze | Wartość energetyczna: 2663,0 kcal<br>B: 100,4 g<br>W: 322,2 g<br>Cukry o.: 91,6 g<br>T: 80,4 g<br>SFA: 37,1 g<br>Bł: 20,8 g<br>Sód: 2988,1 mg                                                                                                                                                                                                                              | Wartość energetyczna: 2636,0 kcal<br>B: 98,5 g<br>W: 319,4 g<br>Cukry o.: 90,8 g<br>T: 78,9 g<br>SFA: 31,7 g<br>Bł: 19,1 g<br>Sód: 2974,1 mg                                                                                                                                                                                                                               | Wartość energetyczna: 2452,2 kcal<br>B: 88,8 g<br>W: 308,4g<br>Cukry o.: 73,8g<br>T: 85,9g<br>SFA: 33,7g<br>Bł: 42,5g<br>Sód: 3670,3 mg                                                                                                                                                      | Wartość energetyczna: 205,5kcal<br>B: 6,9g<br>W: 33,0g<br>Cukry o.: 5,0g<br>T: 6,0g<br>SFA: 3,5g<br>Bł: 0,3g<br>Sód: 82,2 mg |

B- Białko, W- Węglowodany, Cukry o. – Cukry ogółem, T- tłuszcz, SFA- Kwasy tłuszczowe nasycone Kcal- Energia, Bł- Błonnik pokarmowy wyk. Mobilny Dietetyk Agnieszka Chrzanowska



| 23.07.2026r.      | Dieta podstawowa D01                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Dieta łatwostrawna D02                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03                                                                                                                                                                                                                                                    | Dodatkowe posiłki                                                                                                               |
|-------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie         | Bułka wrocławska 2 kromki 30g (GLU PSZ)<br>Chleb pszenny 2 kromki 50g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ, może zawierać MLE, JAJ, SOJ)<br>Masło 82 % tł. 1 szt. 10g (MLE)<br>Mix sałat 20g<br>Szynka gotowana 2 plastry 40g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, JAJ, GOR, SEL)<br>Jajko gotowane na twardo 1 sztuka 50g (JAJ)<br>Zupa mleczna z płatkami orkiszowymi 350ml (MLE, SEZ, GLU, SEL, GOR)<br>Jabłko 1 szt. 150g<br>Herbata b/c 250 ml | Bułka wrocławska 2 kromki 30g (GLU PSZ)<br>Chleb pszenny 2 kromki 50g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ, może zawierać MLE, JAJ, SOJ)<br>Masło 82 % tł. 1 szt. 10g (MLE)<br>Mix sałat 20g<br>Szynka gotowana 2 plastry 40g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, JAJ, GOR, SEL)<br>Jajko gotowane na twardo 1 sztuka 50g (JAJ)<br>Zupa mleczna z płatkami orkiszowymi 350ml (MLE, SEZ, GLU, SEL, GOR)<br>Jabłko 1 szt. 150g<br>Herbata b/c 250 ml | Chleb razowy 4 kromki 120g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ)<br>Masło 82 % tł. 1 szt. 10g (MLE)<br>Mix sałat 20g<br>Szynka gotowana 2 plastry 40g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, JAJ, GOR, SEL)<br>Jajko gotowane na twardo 1 sztuka 50g (JAJ)<br>Zupa bezmleczna 300ml (SEL)<br>Jabłko 1 szt. 150g<br>Herbata b/c 250 ml |                                                                                                                                 |
| II Śniadanie      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Jogurt owocowy 1 sztuka 150g (MLE)                                                                                              |
| Obiad             | Zupa wiosenna zabieleną 400ml ( SEL, MLE)<br>Pulpety drobiowe 2 sztuki 150g (GLU, JAJ, SEL)<br>Sos koperkowy 80g (GLU, SEL, MLE)<br>Gotowane buraczki 100g<br>Kasza gryczana 200g<br>Kompot owocowy b/c 250ml                                                                                                                                                                                                                  | Zupa wiosenna 400ml ( SEL)<br>Pulpety drobiowe 2 sztuki 150g (GLU, JAJ, SEL)<br>Sos koperkowy 80g (GLU, SEL, MLE)<br>Gotowane buraczki 100g<br>Kasza jęczmienna 200g (GLU JĘCZ)<br>Kompot owocowy b/c 250ml                                                                                                                                                                                                                    | Zupa wiosenna 400ml ( SEL)<br>Pulpety drobiowe 2 sztuki 150g (GLU, JAJ, SEL)<br>Sos koperkowy 80g (GLU, SEL, MLE)<br>Surówka z kiszonej kapusty 100g (GOR, JAJ może zawierać SEL, MLE, SOJ, GLU)<br>Kasza jęczmienna 200g (GLU JĘCZ)<br>Kompot b/c 250ml                                                       |                                                                                                                                 |
| Podwieczorek      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Ciasto drożdżowe z owocami 1 kawałek 100g (GLU PSZ, JAJ, MLE)                                                                   |
| Kolacja           | Bułka wrocławska 2 kromki 30g (GLU PSZ)<br>Chleb pszenny 2 kromki 50g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ, może zawierać MLE, JAJ, SOJ)<br>Masło 82 % tł. 1 szt. 10g (MLE)<br>Szynka drobiowa 2 plastry 40g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, JAJ, GOR, SEL)<br>Dżem 1 szt. 30g<br>Ogórek kiszony 1 sztuka 80g<br>Herbata b/c 250ml                                                                                                             | Bułka wrocławska 2 kromki 30g (GLU PSZ)<br>Chleb pszenny 2 kromki 50g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ, może zawierać MLE, JAJ, SOJ)<br>Masło 82 % tł. 1 szt. 10g (MLE)<br>Szynka drobiowa 2 plastry 40g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, JAJ, GOR, SEL)<br>Dżem 1 szt. 30g<br>Ogórek bez skóry 1 sztuka 80g<br>Herbata b/c 250ml                                                                                                           | Chleb razowy 4 kromki 120g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ, może zawierać MLE, JAJ, SOJ)<br>Masło 82 % tł. 1 szt. 10g (MLE)<br>Szynka drobiowa 2 plastry 40g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, JAJ, GOR, SEL)<br>Serek topiony 1 szt. 30g<br>Ogórek kiszony 1 sztuka 80g<br>Herbata b/c 250ml                               |                                                                                                                                 |
|                   | Dieta podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Dieta łatwostrawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                        | Dodatkowe posiłki                                                                                                               |
| Wartości odżywcze | Wartość energetyczna: 2305,4 kcal<br>B: 99,2 g<br>W: 314,9 g<br>Cukry o.: 89,0 g<br>T: 78,7 g<br>SFA: 35,1 g<br>Bł: 27,8 g<br>Sód: 2670,4 mg                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Wartość energetyczna: 2270,6 kcal<br>B: 98,4 g<br>W: 329,8 g<br>Cukry o.: 82,5 g<br>T: 68,6 g<br>SFA: 35,3 g<br>Bł: 27,7 g<br>Sód: 2659,1 g                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Wartość energetyczna: 2228,7 kcal<br>B: 88,9 g<br>W: 319,2 g<br>Cukry o.: 76,9 g<br>T: 75,4 g<br>SFA: 34,3 g<br>Bł: 45,2 g<br>Sód: 3139,7 mg                                                                                                                                                                   | Wartość energetyczna: 421,5kcal<br>B: 12,9g<br>W: 67,1g<br>Cukry o.: 8,5g<br>T: 12,5g<br>SFA: 6,5g<br>Bł: 1,8g<br>Sód: 197,2 mg |

B- Białko, W- Węglowodany, Cukry o. – Cukry ogółem, T- tłuszcz, SFA- Kwasy tłuszczowe nasycone Kcal- Energia, Bł- Błonnik pokarmowy wyk. Mobilny Dietetyk Agnieszka Chrzanowska



| 24.07.2026r.      | Dieta podstawowa D01                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Dieta łatwostrawna D02                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03                                                                                                                                                                                                                                                           | Dodatkowe posiłki                                                                                                                     |
|-------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie         | Bułka wrocławska 2 kromki 30g (GLU PSZ)<br>Chleb pszenny 2 kromki 50g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ, może zawierać MLE, JAJ, SOJ)<br>Masło 82 % tł. 1 szt. 10g (MLE)<br>Ogórek ½ szt. 80g<br>Sałata lodowa 1 liść 10g<br>Szynka wieprzowa 2 plastry 40g (GLU PSZ, MLE, GOR, SEL, SOJ)<br>Serek topiony 1 szt. 30g (MLE)<br>Zupa mleczna z kaszą manną 350ml (MLE, GLU PSZ)<br>Jabłko 1 sztuka 150g<br>Herbata b/c 250 ml | Bułka wrocławska 2 kromki 30g (GLU PSZ)<br>Chleb pszenny 2 kromki 50g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ, może zawierać MLE, JAJ, SOJ)<br>Masło 82 % tł. 1 szt. 10g (MLE)<br>Ogórek bez skóry ½ szt. 80g<br>Sałata lodowa 1 liść 10g<br>Szynka wieprzowa 2 plastry 40g (GLU PSZ, MLE, GOR, SEL, SOJ)<br>Serek topiony 1 szt. 30g (MLE)<br>Zupa mleczna z kaszą manną 350ml (MLE, GLU PSZ)<br>Jabłko 1 sztuka 150g<br>Herbata b/c 250 ml | Chleb razowy 4 kromki 120g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ)<br>Masło 82 % tł. 1 szt. 10g (MLE)<br>Ogórek ½ szt. 80g<br>Sałata lodowa 1 liść 10g<br>Szynka wieprzowa 2 plastry 40g (GLU PSZ, MLE, GOR, SEL, SOJ)<br>Serek topiony 1 szt. 30g (MLE)<br>Zupa bezmleczna 350ml (SEL)<br>Jabłko 1 sztuka 150g<br>Herbata b/c 250 ml |                                                                                                                                       |
| II Śniadanie      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Bułka z dżemem 1 szt. (GLU PSZ, MLE, JAJ)                                                                                             |
| Obiad             | Zupa ziemniaczana 400ml (SEL, MLE)<br>Smażona ryba (dorsz) 1 szt. 150g (RYB)<br>Ziemniaki gotowane 200g<br>Mix warzyw z sosem czosnkowym 200g<br>Kompot owocowy b/c 250ml                                                                                                                                                                                                                                         | Zupa ziemniaczana 400ml (SEL)<br>Pieczona ryba (dorsz) 1 szt. 150g (RYB)<br>Ziemniaki gotowane 200g<br>Mix warzyw z oliwą 200g<br>Kompot owocowy b/c 250ml                                                                                                                                                                                                                                                                  | Zupa ziemniaczana 400ml (SEL)<br>Pieczona ryba (dorsz) 1 szt. 150g (RYB)<br>Ziemniaki gotowane 200g<br>Mix warzyw z sosem czosnkowym 200g<br>Kompot b/c 250ml                                                                                                                                                         |                                                                                                                                       |
| Podwieczorek      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Kisiel 200ml (GLU)                                                                                                                    |
| Kolacja           | Bułka wrocławska 2 kromki 30g (GLU PSZ)<br>Chleb pszenny 2 kromki 50g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ, może zawierać MLE, JAJ, SOJ)<br>Masło 82 % tł. 1 szt. 10g (MLE)<br>Wędlina drobiowa 2 plastry 40g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, JAJ, GOR, SEL)<br>Sałatka jarzynowa 200g (SEL, GOR, JAJ, SOJ)<br>Herbata b/c 250ml                                                                                                  | Bułka wrocławska 2 kromki 30g (GLU PSZ)<br>Chleb pszenny 2 kromki 50g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ, może zawierać MLE, JAJ, SOJ)<br>Masło 82 % tł. 1 szt. 10g (MLE)<br>Wędlina drobiowa 2 plastry 40g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, JAJ, GOR, SEL)<br>Sałatka jarzynowa 200g (SEL, GOR, JAJ, SOJ)<br>Herbata b/c 250ml                                                                                                            | Chleb razowy 4 kromki 120g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ, może zawierać MLE, JAJ, SOJ)<br>Masło 82 % tł. 1 szt. 10g (MLE)<br>Wędlina drobiowa 2 plastry 40g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, JAJ, GOR, SEL)<br>Sałatka jarzynowa 200g (SEL, GOR, JAJ, SOJ)<br>Herbata b/c 250ml                                                 |                                                                                                                                       |
|                   | Dieta podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Dieta łatwostrawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                               | Dodatkowe posiłki                                                                                                                     |
| Wartości odżywcze | Wartość energetyczna: 2490,9 kcal<br>B: 100,6 g<br>W: 316,6 g<br>Cukry o.: 70,8 g<br>T: 96,4 g<br>SFA: 36,3 g<br>Bł: 27,4 g<br>Sód: 2692,3 mg                                                                                                                                                                                                                                                                     | Wartość energetyczna: 2414,9 kcal<br>B: 99,4 g<br>W: 308,2 g<br>Cukry o.: 70,4 g<br>T: 92,8 g<br>SFA: 36,1g<br>Bł: 26,2 g<br>Sód: 2641,2 mg                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Wartość energetyczna: 2472,2 kcal<br>B: 93,3 g<br>W: 348,2 g<br>Cukry o.: 62,9 g<br>T: 98,0 g<br>SFA: 32,1 g<br>Bł: 38,2g<br>Sód: 3153,7 mg                                                                                                                                                                           | Wartość energetyczna: 357,9 kcal<br>B: 1,4 g<br>W: 79,2 g<br>Cukry o.: 42,1 g<br>T: 3,5 g<br>SFA: 0,2 g<br>Bł: 0,3 g<br>Sód: 546,8 mg |

B- Białko, W- Węglowodany, Cukry o. – Cukry ogółem, T- tłuszcz, SFA- Kwasy tłuszczowe nasycone Kcal- Energia, Bł- Błonnik pokarmowy wyk. **Mobilny Dietetyk Agnieszka Chrzanowska**



| 25.07.2026r.      | Dieta podstawowa D01                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Dieta łatwostrawna D02                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03                                                                                                                                                                                                                                                      | Dodatkowe posiłki                                                                                                              |
|-------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie         | Bułka wrocławska 2 kromki 30g (GLU PSZ)<br>Chleb pszenny 2 kromki 50g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ, może zawierać MLE, JAJ, SOJ)<br>Masło 82 % tł. 1 szt. 10g (MLE)<br>Sałata masłowa 2 liście 20g<br>Połudwica sopocka 2 plastry 40g (GLU, SOJ, MLE)<br>Pasta kanapkowa z koperkiem 100g (JAJ)<br>Zupa mleczna z kaszą krakowską 350ml (MLE, GLU, SOJ, OZI, SEZ, SO2)<br>Banan 1 szt. 150g<br>Herbata b/c 250ml | Bułka wrocławska 2 kromki 30g (GLU PSZ)<br>Chleb pszenny 2 kromki 50g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ, może zawierać MLE, JAJ, SOJ)<br>Masło 82 % tł. 1 szt. 10g (MLE)<br>Sałata masłowa 2 liście 20g<br>Połudwica sopocka 2 plastry 40g (GLU, SOJ, MLE)<br>Pasta kanapkowa z koperkiem 100g (JAJ)<br>Zupa mleczna z kaszą krakowską 350ml (MLE, GLU, SOJ, OZI, SEZ, SO2)<br>Banan 1 szt. 150g<br>Herbata b/c 250ml | Chleb razowy 4 kromki 120g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ, może zawierać MLE, JAJ, SOJ)<br>Masło 82 % tł. 10g (MLE)<br>Sałata masłowa 2 liście 20g<br>Połudwica sopocka 2 plastry 40g (GLU, SOJ, MLE)<br>Pasta kanapkowa z koperkiem 100g (JAJ)<br>Zupa bezmleczna 350ml (SEL)<br>Banan 1 szt. 150g<br>Herbata b/c 250ml |                                                                                                                                |
| II Śniadanie      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Chrupki kukurydziane 30g (może zawierać SOJ, MLE, OZI)                                                                         |
| Obiad             | Zupa kalafiorowa z ziemniakami zabieleną 400ml (SEL, MLE)<br>Pierogi z okrasą 6 sztuk 300g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, JAJ)<br>Surówka z czerwonej kapusty 200g (JAJ, GOR, MLE, SOJ, GLU)<br>Kompot owocowy b/c 250ml                                                                                                                                                                                         | Zupa kalafiorowa z ziemniakami bez śmietany 400ml (SEL)<br>Pierogi bez okrasy 6 sztuk 300g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, JAJ)<br>Surówka z marchwi 200g (GOR, JAJ może zawierać SEL, SEZ, MLE, RYB, SOJ, GLU)<br>Kompot owocowy b/c 250ml                                                                                                                                                                       | Zupa kalafiorowa z ziemniakami bez śmietany 400ml (SEL)<br>Pierogi bez okrasy 6 sztuk 300g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, JAJ)<br>Surówka z czerwonej kapusty 200g (JAJ, GOR, MLE, SOJ, GLU)<br>Kompot b/c 250ml                                                                                                       |                                                                                                                                |
| Podwieczorek      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Serek homogenizowany smakowy 1 sztuka 150g (MLE)                                                                               |
| Kolacja           | Bułka wrocławska 2 kromki 30g (GLU PSZ)<br>Chleb pszenny 2 kromki 50g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ, może zawierać MLE, JAJ, SOJ)<br>Masło 82 % tł. 1 szt. 10g (MLE)<br>Ogórek świeży 1 sztuka 80g<br>Wędlina drobiowa 2 plastry 40g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, JAJ, GOR, SOJ SEL)<br>Serek kanapkowy 50g (MLE)<br>Herbata b/c 250 ml                                                                          | Bułka wrocławska 2 kromki 30g (GLU PSZ)<br>Chleb pszenny 2 kromki 50g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ, może zawierać MLE, JAJ, SOJ)<br>Masło 82 % tł. 1 szt. 10g (MLE)<br>Ogórek świeży bez skórki 1 sztuka 80g<br>Wędlina drobiowa 2 plastry 40g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, JAJ, GOR, SOJ SEL)<br>Serek kanapkowy 50g (MLE)<br>Herbata b/c 250 ml                                                               | Chleb razowy 4 kromki 120g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ)<br>Masło 82 % tł. 1 szt. 10g (MLE)<br>Ogórek świeży 1 sztuka 80g<br>Wędlina drobiowa 2 plastry 40g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, JAJ, GOR, SOJ SEL)<br>Serek kanapkowy 50g (MLE)<br>Herbata b/c 250 ml                                                        |                                                                                                                                |
|                   | Dieta podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Dieta łatwostrawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                          | Dodatkowe posiłki                                                                                                              |
| Wartości odżywcze | Wartość energetyczna: 2563,7 kcal<br>B: 106,7g<br>W: 304,7 g<br>Cukry o.: 85,4 g<br>T: 95,3 g<br>SFA: 37,0 g<br>Bł: 20,4 g<br>Sód: 2805,1 mg                                                                                                                                                                                                                                                               | Wartość energetyczna: 2471,3 kcal<br>B: 104,8 g<br>W: 298,2 g<br>Cukry o.: 84,5 g<br>T: 90,1 g<br>SFA: 34,1 g<br>Bł: 21,9 g<br>Sód: 2696,2 mg                                                                                                                                                                                                                                                              | Wartość energetyczna: 2611,8 kcal<br>B: 100,5 g<br>W: 342,6 g<br>Cukry o.: 86,7 g<br>T: 98,1 g<br>SFA: 32,1 g<br>Bł: 39,1 g<br>Sód: 2628,9 mg                                                                                                                                                                    | Wartość energetyczna: 345,9kcal<br>B: 27,9g<br>W: 43,6g<br>Cukry o.: 19,4g<br>T: 7,2g<br>SFA: 3,9g<br>Bł: 2,3g<br>Sód: 57,6 mg |

B- Białko, W- Węglowodany, Cukry o. – Cukry ogółem, T- tłuszcz, SFA- Kwasy tłuszczowe nasycone Kcal- Energia, Bł- Błonnik pokarmowy wyk. Mobilny Dietetyk Agnieszka Chrzanowska 🌱

| 26.07.2026r.      | Dieta podstawowa D01                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Dieta łatwostrawna D02                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03                                                                                                                                                                                                                                                              | Dodatkowe posiłki                                                                                                               |
|-------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie         | Bułka wrocławska 2 kromki 30g (GLU PSZ)<br>Chleb pszenny 2 kromki 50g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ, może zawierać MLE, JAJ, SOJ)<br>Masło 82 % tł. 1 szt. 10g (MLE)<br>Mix sałat 20g<br>Szynka gotowana 2 plastry 40g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, JAJ, GOR, SEL)<br>Paszтет 2 plastry 40g (GLU PSZ, MLE, GOR, SEL, SOJ)<br>Zupa mleczna z płatkami orkiszowymi 350ml (MLE, SEZ, GLU, SEL, GOR)<br>Jabłko 1 sztuka 150g<br>Herbata b/c 250 ml | Bułka wrocławska 2 kromki 30g (GLU PSZ)<br>Chleb pszenny 2 kromki 50g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ, może zawierać MLE, JAJ, SOJ)<br>Masło 82 % tł. 1 szt. 10g (MLE)<br>Mix sałat 20g<br>Szynka gotowana 2 plastry 40g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, JAJ, GOR, SEL)<br>Paszтет 2 plastry 40g (GLU PSZ, MLE, GOR, SEL, SOJ)<br>Zupa mleczna z płatkami orkiszowymi 350ml (MLE, SEZ, GLU, SEL, GOR)<br>Jabłko 1 sztuka 150g<br>Herbata b/c 250 ml | Chleb razowy 4 kromki 120g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ)<br>Masło 82 % tł. 1 szt. 10g (MLE)<br>Mix sałat 20g<br>Szynka gotowana 2 plastry 40g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, JAJ, GOR, SEL)<br>Paszтет 2 plastry 40g (GLU PSZ, MLE, GOR, SEL, SOJ)<br>Zupa bezmleczna 300ml (SEL)<br>Jabłko 1 sztuka 150g<br>Herbata b/c 250 ml |                                                                                                                                 |
| II Śniadanie      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Jogurt owocowy 1 sztuka 150g (MLE)                                                                                              |
| Obiad             | Zupa grysikowa 400ml (GLU, SEL)<br>Podudzia z kurczaka ze skórą pieczone 1 sztuka 300g<br>Surówka z kiszonej kapusty 100g (GOR, JAJ może zawierać SEL, MLE, SOJ, GLU)<br>Ziemniaki gotowane 200g<br>Kompot owocowy b/c 250ml                                                                                                                                                                                                             | Zupa grysikowa 400ml (GLU, SEL)<br>Podudzia z kurczaka bez skóry pieczone 1 sztuka 300g<br>Gotowana marchewka 100g<br>Ziemniaki gotowane 200g<br>Kompot owocowy b/c 250ml                                                                                                                                                                                                                                                                | Zupa grysikowa 400ml (GLU, SEL)<br>Podudzia z kurczaka bez skóry pieczone 1 sztuka 300g<br>Surówka z kiszonej kapusty 100g (GOR, JAJ może zawierać SEL, MLE, SOJ, GLU)<br>Ziemniaki gotowane 200g<br>Kompot b/c 250ml                                                                                                    |                                                                                                                                 |
| Podwieczorek      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Ciasto drożdżowe z owocami 1 kawałek 100g (GLU PSZ, JAJ, MLE)                                                                   |
| Kolacja           | Bułka wrocławska 2 kromki 30g (GLU PSZ)<br>Chleb pszenny 2 kromki 50g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ, może zawierać MLE, JAJ, SOJ)<br>Masło 82 % tł. 1 szt. 10g (MLE)<br>Szynka wieprzowa 2 plastry 40g (GLU PSZ, MLE, GOR, SEL, SOJ)<br>Sałata masłowa 1 liść 10g<br>Mielonka 4 plastry 80g (GLU PSZ, MLE, GOR, SEL, SOJ)<br>Herbata b/c 250ml                                                                                                  | Bułka wrocławska 2 kromki 30g (GLU PSZ)<br>Chleb pszenny 2 kromki 50g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ, może zawierać MLE, JAJ, SOJ)<br>Masło 82 % tł. 1 szt. 10g (MLE)<br>Szynka wieprzowa 2 plastry 40g (GLU PSZ, MLE, GOR, SEL, SOJ)<br>Sałata masłowa 1 liść 10g<br>Mielonka 4 plastry 80g (GLU PSZ, MLE, GOR, SEL, SOJ)<br>Herbata b/c 250ml                                                                                                  | Chleb razowy 4 kromki 120g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ, może zawierać MLE, JAJ, SOJ)<br>Masło 82 % tł. 1 szt. 10g (MLE)<br>Szynka wieprzowa 2 plastry 40g (GLU PSZ, MLE, GOR, SEL, SOJ)<br>Sałata masłowa 1 liść 10g<br>Mielonka 4 plastry 80g (GLU PSZ, MLE, GOR, SEL, SOJ)<br>Herbata b/c 250ml                             |                                                                                                                                 |
|                   | Dieta podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Dieta łatwostrawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                  | Dodatkowe posiłki                                                                                                               |
| Wartości odżywcze | Wartość energetyczna: 2536,7 kcal<br>B: 132,8 g<br>W: 294,6 g<br>Cukry o.: 81,6 g<br>T: 94,9 g<br>SFA: 38,1 g<br>Bł: 27,7 g<br>Sód: 3421,7 g                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Wartość energetyczna: 2441,7 kcal<br>B: 132,0 g<br>W: 290,1 g<br>Cukry o.: 80,2g<br>T: 89,4 g<br>SFA: 37,9 g<br>Bł: 26,8 g<br>Sód: 3409,2 mg                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Wartość energetyczna: 2518,3 kcal<br>B: 125,5 g<br>W: 325,1 g<br>Cukry o.: 80,8 g<br>T: 89,4 g<br>SFA: 33,8 g<br>Bł: 44,1 g<br>Sód: 4137,1mg                                                                                                                                                                             | Wartość energetyczna: 421,5kcal<br>B: 12,9g<br>W: 67,1g<br>Cukry o.: 8,5g<br>T: 12,5g<br>SFA: 6,5g<br>Bł: 1,8g<br>Sód: 197,2 mg |



*GLU PSZ - Zboża zawierające gluten pszenney,*

*SKO - Skorupiaki i pochodne,*

*JAJ - Jaja i pochodne,*

*RYB - Ryby i pochodne,*

*OZI - Orzeszki ziemne i pochodne,*

*SOJ - Soja i pochodne,*

*MLE - Mleko i pochodne wraz z laktozą,*

*ORZ - Orzechy: włoskie, laskowe, pekan, nerkowce, pistacje, migdały,*

*SEL - Seler i pochodne,*

*GOR - Gorczyca i produkty pochodne,*

*SEZ - Nasiona sezamu i pochodne,*

*S02 - Dwutlenek siarki / siarczyny,*

*ŁUB - Łubin i produkty pochodne,*

*MCK - Mięczaki i pochodne,*

*MLE b/LAK - Mleko i pochodne bez laktozy,*

*GLU ŻYT - Zboża zawierające gluten żytni,*

*GLU OW - Zboża zawierające gluten owsiany,*

*GLU JĘCZ - Zboża zawierające gluten jęczmienny,*