

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	II Ś	Obiad	P	Kolacja	Pn	SUMA
2026-07-01 środa	D03 - Łatwostrawna z ogr. łatwostrawnych węglowodanów	chleb razowy 100 g masło 10 g szynka wp 40 g Papryka 70 g sałata 5 g Kawa zbożowa 200 ml	jabłko 1 szt orzechy włoskie 30 g	Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml Ziemniaki 200 g Zraz schabowy 80 g Woda z cytryną 200 ml Surówka z selera i jabłka 150 g Sos jarzynowy 70 g	Kanapka z wędliną 80 g	chleb razowy 100 g masło 10 g szynka z piersi 40 g Serek nat. Haga 1 szt Pomidor 70 g sałata 5 g Herbata 200 ml	jogurt naturalny 150 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 1 853,5 Białko ogółem [g] 80,8 Tłuszcz [g] 59,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,1 Węglowodany ogółem [g] 268,3 suma cukrów prostych [g] 42,5 Sód [mg] 2 496,6 Błonnik pokarmowy [g] 37,5
	D01 Podstawowa Dieta	Płatki owsiane na mleku 350 g chleb mazowiecki 100 g masło 10 g szynka wp 40 g jaja 1 szt sałata 5 g Kawa zbożowa 200 ml Pomidor 70 g	truskawki 100 g wafle ryżowe 30 g	Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml Ziemniaki 200 g Zraz schabowy 80 g Woda z cytryną 200 ml Sos jarzynowy 70 g Surówka z selera i jabłka 150 g	smoothie 250 ml	chleb mazowiecki 100 g masło 10 g szynka z piersi 40 g Serek nat. Haga 1 szt Pomidor 70 g sałata 5 g Herbata 200 ml	jogurt naturalny 150 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 048,3 Białko ogółem [g] 94,3 Tłuszcz [g] 49,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,4 Węglowodany ogółem [g] 320,8 suma cukrów prostych [g] 72,7 Sód [mg] 2 045,2 Błonnik pokarmowy [g] 28,8
2026-07-02 czwartek	D03 - Łatwostrawna z ogr. łatwostrawnych węglowodanów	Chleb razowy 100 g Masło 10 g Serek nat. Haga 1 szt Ogórek 70 g Sałata 5 g Herbata 200 ml	Jabłko 1 szt Orzechy włoskie 30 g	Zupa jarzynowa 350 ml Kasza bulgur 80 g Gulasz wieprzowy 150 g Surówka z warzyw i jabłka 150 g Woda z cytryną 200 ml	Kanapka z wędliną 80 g	Chleb razowy 100 g Masło 10 g Pomidor 70 g Herbata 200 ml Sałata 5 g	Kefir 400 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 132,2 Białko ogółem [g] 78,1 Tłuszcz [g] 73,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,8 Węglowodany ogółem [g] 311,4 suma cukrów prostych [g] 51,9 Sód [mg] 1 939,8 Błonnik pokarmowy [g] 42

2026-07-02 czwartek	D01 Podstawowa Dializa	Makaron na mleku 350 g chleb mazowiecki 100 g Masło 10 g Kielbasa śląska 100 g Serek nat. Haga 1 szt Pomidor 70 g Sałata 5 g Herbata 200 ml	Jabłko 1 szt	Zupa jarzynowa 350 ml Kasza bulgur 80 g Gulasz wieprzowy 150 g Surówka z warzyw i jabłka 150 g Woda z cytryną 200 ml	Drożdżówka 1 szt	Chleb mazowiecki 100 g Masło 10 g Pasta z jaj i wędliny z zieleciną 70 g Pomidor 70 g Herbata 200 ml Sałata 5 g	Mus owocowy 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 834,6 Białko ogółem [g] 114,9 Tłuszcz [g] 81,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,5 Węglowodany ogółem [g] 427,9 suma cukrów prostych [g] 95,2 Sód [mg] 2 738,6 Błonnik pokarmowy [g] 32,8
	D03 - Łatwostrawna z ogr. łatwostraw. węglowodanów	Chleb razowy 100 g Masło 10 g Ser twarogowy 50 g Szynka wp 30 g Pomidor 70 g Sałata 5 g Herbata 200 ml	Serek homogenizowany naturalny 1 szt	Zupa szpinakowa 350 ml Ziemniaki 200 g Pulpet rybny 80 g Sos koperkowy 70 g Surówka z selera i marchewki 150 g Woda z cytryną 200 ml	Serek wiejski 150 g	Chleb razowy 100 g Masło 10 g Ser żółty 60 g Pomidor 70 g Sałata 5 g Herbata 200 ml	Jogurt naturalny 150 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 031,1 Białko ogółem [g] 117,3 Tłuszcz [g] 73,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,9 Węglowodany ogółem [g] 242,2 suma cukrów prostych [g] 38,2 Sód [mg] 2 795 Błonnik pokarmowy [g] 34,1
2026-07-03 piątek	D01 Podstawowa Dializa	Kasza manna na mleku 350 g Chleb mazowiecki 100 g Masło 10 g Ser twarogowy 50 g Miód 1 szt Pomidor 70 g Sałata 5 g Herbata 200 ml	Serek homogenizowany 1 szt	Zupa szpinakowa 350 ml Ziemniaki 200 g Pulpet rybny 80 g Sos koperkowy 70 g Surówka z selera i marchewki 150 g Woda z cytryną 200 ml	Smoothie 250 ml	Chleb mazowiecki 100 g Masło 10 g Ser żółty 60 g Pomidor 70 g Sałata 5 g Herbata 200 ml	Banany szt 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 361,5 Białko ogółem [g] 109,2 Tłuszcz [g] 59,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,5 Węglowodany ogółem [g] 364 suma cukrów prostych [g] 104,2 Sód [mg] 1 986,9 Błonnik pokarmowy [g] 30

2026-07-04 sobota	D03 - Łatwostrawna z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	Chleb razowy 100 g Masło 10 g Szynka z piersi 40 g Serek nat. Haga 1 szt Rzodkiewka 70 g Sałata 5 g Herbata 200 ml	Jogurt naturalny 150 1 szt	Zupa ziemniaczana 350 ml Makaron razowy z brokulem 300 g Woda z cytryną 200 ml	Serek wiejski 150 g	Chleb razowy 100 g Masło 10 g Pasta z twarogu i wędliny z zieleciną 70 g Pomidor 70 g Herbata 200 ml	Kanapka z wędliną 80 g	Wartość energetyczna[kca l] [kcal] 2 003,6 Białko ogółem [g] 88,2 Tłuszcz [g] 55,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28 Węglowodany ogółem [g] 303,3 suma cukrów prostych [g] 25,8 Sód [mg] 2 980,9 Błonnik pokarmowy [g] 32,1
	D01 Podstawowa Dializa	Ryż na mleku 350 g Chleb mazowiecki 100 g Masło 10 g Szynka z piersi 40 g Serek nat. Haga 1 szt Rzodkiewka 70 g Sałata 5 g Herbata 200 ml	Jogurt naturalny 150 1 szt	Zupa ziemniaczana 350 ml Makaron 250 g Sos truskawkowy 100 g Woda z cytryną 200 ml	Galaretka owocowa 200 g	Chleb mazowiecki 100 g Masło 10 g Pasta z twarogu i wędliny z zieleciną 70 g Pomidor 70 g Herbata 200 ml	Kanapka z wędliną 80 g	Wartość energetyczna[kca l] [kcal] 2 217,6 Białko ogółem [g] 84,8 Tłuszcz [g] 55,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,9 Węglowodany ogółem [g] 357 suma cukrów prostych [g] 49,2 Sód [mg] 2 405,9 Błonnik pokarmowy [g] 23,3
2026-07-05 niedziela	D03 - Łatwostrawna z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	Chleb razowy 100 g Masło 10 g Polędwica wp 40 g Jajko gotowane 1 szt Pomidor 70 g Sałata 5 g Herbata 200 ml	Jabłko 1 szt Orzechy włoskie 30 g	Rosół z makaronem 350 ml Ryż 200 g Gulasz drobiowy 150 g Surówka z marchewki i jabłka 150 g Woda z cytryną 200 ml	Kanapka z wędliną 80 g	Chleb razowy 100 g Masło 10 g Szynka wp 60 g Ogórek 70 g Sałata 5 g Herbata owocowa 200 ml	Kefir 400 g	Wartość energetyczna[kca l] [kcal] 2 138,3 Białko ogółem [g] 101,6 Tłuszcz [g] 68,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29 Węglowodany ogółem [g] 295,1 suma cukrów prostych [g] 47,6 Sód [mg] 2 607,4 Błonnik pokarmowy [g] 33,3

2026-07-05 niedziela	D01 Podstawowa Dieta	Kaszka kukurydziana na mleku 350 g Chleb mazowiecki 100 g Masło 10 g Połędwica wp 40 g Jajko gotowane 1 szt Pomidor 70 g Sałata 5 g Herbata 200 ml	Jabłko 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Rosół z makaronem 350 ml Ryż 200 g Gulasz drobiowy 150 g Surówka z marchewki i jabłka 150 g Woda z cytryną 200 ml	Smoothie 250 ml	Chleb mazowiecki 100 g Masło 10 g Szynka wp 60 g Ogórek 70 g Sałata 5 g Herbata owocowa 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 222,2 Białko ogółem [g] 97,2 Tłuszcz [g] 45,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20 Węglowodany ogółem [g] 366,8 suma cukrów prostych [g] 93 Sód [mg] 1 977,6 Błonnik pokarmowy [g] 24,7
	D03 - Łatwostrawna z ogr. łatwostraw. węglowodanów	Chleb razowy 100 g Masło 10 g Ser twarogowy 50 g Połędwica drobiowa 30 g Pomidor 70 g Sałata 5 g Herbata 200 ml	Serek wiejski 150 g	Krupnik 350 ml Bitka w sosie 150 g Ziemniaki 200 g Fasolka szparagowa gotowana 150 g Woda z cytryną 200 ml	Kanapka z wędliną 80 g	Chleb razowy 100 g Masło 10 g Ser żółty 50 g Pomidor 70 g Sałata 5 g Herbata 200 ml	Kefir 400 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 220,9 Białko ogółem [g] 118,6 Tłuszcz [g] 74,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,5 Węglowodany ogółem [g] 287,9 suma cukrów prostych [g] 38,1 Sód [mg] 3 092,9 Błonnik pokarmowy [g] 35,4
2026-07-06 poniedziałek	D01 Podstawowa Dieta	Płatki kukurydziane na mleku 350 g Chleb mazowiecki 100 g Masło 10 g Ser twarogowy 50 g Dżem porcjowany 1 szt Pomidor 70 g Sałata 5 g Herbata 200 ml	Jabłko suszone 1 szt	Krupnik 350 ml Ziemniaki 200 g Bitka w sosie 150 g Fasolka szparagowa gotowana 150 g Woda z cytryną 200 ml Kisiel 250 g		Chleb mazowiecki 100 g Masło 10 g Ser żółty 50 g Pomidor 70 g Sałata 5 g Herbata 200 ml	Banany szt 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 239,7 Białko ogółem [g] 90,4 Tłuszcz [g] 52,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,2 Węglowodany ogółem [g] 367,4 suma cukrów prostych [g] 87,7 Sód [mg] 2 076 Błonnik pokarmowy [g] 29,5
	D03 - Łatwostrawna z ogr. łatwostraw. węglowodanów	Chleb razowy 100 g Masło 10 g Parówka 100 g Ketchup 10 g Serek nat. Haga 1 szt Rzodkiewka 70 g Sałata 5 g Kawa zbożowa 200 ml	Jabłko 1 szt Orzechy włoskie 30 g	Barszcz biały 350 ml Ziemniaki 200 g Filet z pieca 100 g Sałata z oliwą 30 g Woda z cytryną 200 ml	Jogurt naturalny 150 1 szt	Chleb razowy 100 g Masło 10 g Pasta z jaj z zieleniną 50 g Pomidor 70 g Sałata 5 g Herbata 200 ml	Kanapka z wędliną 80 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 117,3 Białko ogółem [g] 91,7 Tłuszcz [g] 87,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,3 Węglowodany ogółem [g] 258,7 suma cukrów prostych [g] 30,4 Sód [mg] 2 754,5 Błonnik pokarmowy [g] 34

2026-07-07 wtorek	D01 Podstawowa Dializa	Platki owsiane na mleku 350 g Chleb mazowiecki 100 g Masło 10 g Parówka 100 g Ketchup 10 g Serek nat. Haga 1 szt Pomidor 70 g Sałata 5 g Kawa zbożowa 200 ml	Truskawki 100 g Biszkopty 30 g	Barszcz biały 350 ml Ziemniaki 200 g Filet z pieca 100 g Sałata z oliwą 30 g Woda z cytryną 200 ml	Jogurt owocowy 150 1 szt	Chleb mazowiecki 100 g Masło 10 g Pasta z jaj z zieleniną 50 g Pomidor 70 g Sałata 5 g Herbata 200 ml	Kanapka z wędliną 80 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 456,5 Białko ogółem [g] 106,6 Tłuszcz [g] 89 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,2 Węglowodany ogółem [g] 320,6 suma cukrów prostych [g] 52,2 Sód [mg] 2 825,6 Błonnik pokarmowy [g] 25,7
	D03 - Łatwostrawna z ogr. łatwostrzysw. węglowodanów	Chleb razowy 100 g Masło 10 g Twarożek z koperkiem 50 g Szynka wp 40 g Pomidor 70 g Sałata 5 g Herbata 200 ml	Serek wiejski 150 g	Zupa jarzynowa z makaronem 350 ml Ziemniaki 200 g Pulpet wieprzowy 80 g Sos jarzynowy 70 g Sałata z jogurtem 30 g Woda z cytryną 200 ml	Kanapka z wędliną 80 g	Chleb razowy 100 g Masło 10 g Szynka drobiowa 40 g Serek nat. Haga 1 szt Pomidor 70 g Herbata owocowa 200 ml	Jogurt naturalny 150 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 1 900 Białko ogółem [g] 106,5 Tłuszcz [g] 61,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,6 Węglowodany ogółem [g] 246,4 suma cukrów prostych [g] 28,9 Sód [mg] 3 052,6 Błonnik pokarmowy [g] 30,2
2026-07-08 środa	D01 Podstawowa Dializa	Platki ryżowe na mleku 350 g Chleb mazowiecki 100 g Masło 10 g Twarożek z koperkiem 50 g Szynka wp 40 g Pomidor 70 g Sałata 5 g Herbata 200 ml	Banany szt 1 szt	Zupa jarzynowa z makaronem 350 ml Ziemniaki 200 g Pulpet wieprzowy 80 g Sos jarzynowy 70 g Sałata z jogurtem 30 g Woda z cytryną 200 ml	Smoothie 250 ml	Chleb mazowiecki 100 g Masło 10 g Szynka drobiowa 40 g Miód 1 szt Pomidor 70 g Herbata owocowa 200 ml	Jogurt naturalny 150 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 097,3 Białko ogółem [g] 93,6 Tłuszcz [g] 46,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,9 Węglowodany ogółem [g] 337,8 suma cukrów prostych [g] 83 Sód [mg] 1 963,6 Błonnik pokarmowy [g] 22,8

2026-07-09 czwartek	D03 - Łatwostrawna z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	Chleb razowy 100 g Masło 10 g Szynka wp 40 g Ser żółty 40 g Ogórek 70 g Sałata 5 g Kawa zbożowa 200 ml Serek homogenizowany naturalny 1 szt		Zupa ryżowa 200 ml Ziemniaki 80 g Kurczak gotowany 70 g Sos jarzynowy 30 g Surówka z marchewki i jabłka 75 g Woda z cytryną 200 ml	Jabłko 1 szt	Chleb razowy 100 g Masło 10 g Szynka drobiowa 40 g Serek nat. Haga 1 szt Pomidor 70 g Sałata 5 g Herbata owocowa 200 ml	Kefir 400 g	Wartość energetyczna[kcal] 1 679,2 Białko ogółem [g] 89,7 Tłuszcz [g] 68,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,4 Węglowodany ogółem [g] 189,6 suma cukrów prostych [g] 43,9 Sód [mg] 2 246 Błonnik pokarmowy [g] 25,3
	D01 Podstawowa Dializa	Zacierka na mleku 350 g Chleb mazowiecki 100 g Masło 10 g Szynka wp 40 g Ser żółty 40 g Pomidor 70 g Sałata 5 g Kawa zbożowa 200 ml	Serek homogenizowany 1 szt	Zupa ryżowa 350 ml Ziemniaki 200 g Kurczak gotowany 120 g Sos jarzynowy 70 g Surówka z marchewki i jabłka 150 g Woda z cytryną 200 ml	Jabłko 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Chleb mazowiecki 100 g Masło 10 g Szynka drobiowa 40 g Serek nat. Haga 1 szt Pomidor 70 g Sałata 5 g Herbata owocowa 200 ml	Kefir 400 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 444,3 Białko ogółem [g] 126,9 Tłuszcz [g] 72,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35 Węglowodany ogółem [g] 334,1 suma cukrów prostych [g] 83,5 Sód [mg] 2 400,2 Błonnik pokarmowy [g] 24,4
2026-07-10 piątek	D03 - Łatwostrawna z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	Chleb razowy 100 g Masło 10 g Twarożek z koperkiem 50 g Pomidor 70 g Sałata 5 g Herbata 200 ml	Jabłko 1 szt	Botwinka 200 ml Makaron ze szpinakiem 150 g Woda z cytryną 200 ml	Kanapka z wędliną 80 g	Chleb razowy 100 g Masło 10 g Pasta z jaj z zieleniną 50 g Pomidor 70 g Sałata 5 g Herbata 200 ml	Jogurt naturalny 150 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 1 576,7 Białko ogółem [g] 55,2 Tłuszcz [g] 53,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,5 Węglowodany ogółem [g] 232,8 suma cukrów prostych [g] 33,7 Sód [mg] 1 871,2 Błonnik pokarmowy [g] 30

2026-07-10 piątek	D01 Podstawowa Dializa	Kasza manna na mleku 350 g Chleb mazowiecki 100 g Masło 10 g Twarożek z koperkiem 50 g Dżem porcjowany 1 szt Pomidor 70 g Sałata 5 g Herbata 200 ml	Arbuz 200 g Chrupki kukurydziane 30 g	Botwinka 350 ml Makaron ze szpinakiem 350 g Woda z cytryną 200 ml	Drożdżówka 1 szt	Chleb mazowiecki 100 g Masło 10 g Pasta z jaj i makreli 70 g Pomidor 70 g Sałata 5 g Herbata 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2 841,8 Białko ogółem [g] 100 Tłuszcz [g] 74,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,1 Węglowodany ogółem [g] 457,2 suma cukrów prostych [g] 97,7 Sód [mg] 2 527,6 Błonnik pokarmowy [g] 27,5
-------------------	------------------------	--	--	---	------------------	--	-------------------	--