

		D01 dieta podstawowa	D02 dieta łatwostrawna	D03 dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	C01 dieta położnicza podstawowa	
2026-05-21 czwartek	Śniadanie	ryż na mleku 220 ml (<u>MLE,</u>) chleb graham 4 kromki 100 g (<u>GLU, SEZ,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) parówka z szynki 2 szt + ketchup 1szt. 140 g (<u>SOJ, SEL,</u>) ogórek świeży 1 porcja 80 g herbata 200 ml	ryż na mleku 220 ml (<u>MLE,</u>) chleb pszenny 3 kromki 100 g (<u>GLU,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) parówka z szynki 2 szt + ketchup 1szt. 140 g (<u>SOJ, SEL,</u>) pomidor 1 porcja 80 g herbata 200 ml	zupa z ryżem 300 ml (<u>SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) chleb graham 4 kromki 100 g (<u>GLU, SEZ,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) parówka z szynki 2 szt + ketchup 1szt. 140 g (<u>SOJ, SEL,</u>) ogórek świeży 1 porcja 80 g herbata 200 ml	ryż na mleku 220 ml (<u>MLE,</u>) chleb graham 4 kromki 100 g (<u>GLU, SEZ,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) parówka z szynki 2 szt + ketchup 1szt. 140 g (<u>SOJ, SEL,</u>) ogórek świeży 1 porcja 80 g herbata 200 ml	
	II SN	jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)				
	Obiad	zupa krem z cukini z makaronem 300 ml (<u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) filet z indyka duszony w sosie własnym 100 g (<u>GLU, MLE,</u>) ziemniaki gotowane 220 g (<u>MLE,</u>) surówka z marchwi i jabłka 140 g kompot owocowy 200 ml				
	PD				jabłka deserowe 180 g	
	Kolacja	chleb graham 4 kromki 100 g (<u>GLU, SEZ,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) kielbasa krakowska sucha 50 g ser topiony 25g 1 szt (<u>MLE,</u>) pomidor 1 porcja 80 g rzodkiewka 1 porcja 50 g herbata 200 ml	chleb pszenny 3 kromki 100 g (<u>GLU,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) kielbasa krakowska sucha 50 g ser topiony 25g 1 szt (<u>MLE,</u>) pomidor 1 porcja 80 g soczek 1 szt herbata 200 ml	chleb graham 4 kromki 100 g (<u>GLU, SEZ,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) kielbasa krakowska sucha 50 g ser topiony 25g 1 szt (<u>MLE,</u>) pomidor 1 porcja 80 g rzodkiewka 1 porcja 50 g herbata 200 ml		
PN	jabłka deserowe 200 g		chleb graham 2 kromki 60 g (<u>GLU, SEZ,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) herbata 200 ml		jabłka deserowe 200 g	
		E: 2118.24 kcal; B: 92.46 g; T: 79.79 g; W: 284.18 g; Błonnik pokarmowy: 28.20 g; Na: 3492.44 mg; Kwasy tł nasycone: 35.08 g; Cukry proste: 55.52 g;	E: 2349.46 kcal; B: 96.86 g; T: 79.13 g; W: 306.87 g; Błonnik pokarmowy: 27.47 g; Na: 3482.21 mg; Kwasy tł nasycone: 35.39 g; Cukry proste: 74.98 g;	E: 2222.94 kcal; B: 90.05 g; T: 85.04 g; W: 306.09 g; Błonnik pokarmowy: 31.50 g; Na: 3583.16 mg; Kwasy tł nasycone: 38.23 g; Cukry proste: 44.63 g;	E: 2118.24 kcal; B: 92.46 g; T: 79.79 g; W: 284.18 g; Błonnik pokarmowy: 28.20 g; Na: 3492.44 mg; Kwasy tł nasycone: 35.08 g; Cukry proste: 55.52 g;	

		D01 dieta podstawowa	D02 dieta łatwostrawna	D03 dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	C01 dieta położnicza podstawowa
2026-05-22 piątek	Sniadanie	płatki owsiane błyskawiczne na mleku 220 ml (GLU, MLE,) chleb graham 4 kromki 100 g (GLU, SEZ,) Masło MAŁE 10 g 1 szt (MLE,) pasta z jajka ze szczypiorkiem 80 g (JAJ, MLE,) papryka 1 porcja 50 g sałata zielona 1 porcja 35 g herbata 200 ml	płatki owsiane błyskawiczne na mleku 220 ml (GLU, MLE,) chleb pszenny 3 kromki 100 g (GLU,) Masło MAŁE 10 g 1 szt (MLE,) pasta z jajka i twarogu 80 g (JAJ, MLE,) pomidor 1 porcja 80 g sałata zielona 1 porcja 35 g herbata 200 ml	zupa z płatkami owsianymi błyskawicznymi 300 ml (GLU, SEL, GOR,) może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, chleb graham 4 kromki 100 g (GLU, SEZ,) Masło MAŁE 10 g 1 szt (MLE,) pasta z jajka ze szczypiorkiem 80 g (JAJ, MLE,) papryka 1 porcja 50 g sałata zielona 1 porcja 35 g herbata 200 ml	płatki owsiane błyskawiczne na mleku 220 ml (GLU, MLE,) chleb graham 4 kromki 100 g (GLU, SEZ,) Masło MAŁE 10 g 1 szt (MLE,) pasta z jajka ze szczypiorkiem 80 g (JAJ, MLE,) papryka 1 porcja 50 g sałata zielona 1 porcja 35 g herbata 200 ml
	II ŚN	kefir 1,5% tł. 1 szt (MLE,)			skyr owocowy 330 ml 1 szt (MLE,)
	Obiad	Zupa wiejska 300 ml (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ,) łazanki z kapustą 400 g (GLU, MLE,) banan 150 g kompot owocowy 200 ml	zupa krem z selera z jabłkiem z grzankami 300 ml (GLU, MLE, SEL, GOR,) może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, makaron drobny z serem 250 g (GLU, MLE,) cukinia duszona 150 g kompot owocowy 200 ml	Zupa wiejska 300 ml (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ,) makaron drobny z serem 250 g (GLU, MLE,) cukinia duszona (M) 120 g kompot owocowy 200 ml	zupa krem z selera z jabłkiem z grzankami 300 ml (GLU, MLE, SEL, GOR,) może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, łazanki z kapustą 400 g (GLU, MLE,) banan 150 g kompot owocowy 200 ml
	PD			jabłka deserowe 180 g	
	Kolacja	chleb graham 4 kromki 100 g (GLU, SEZ,) Masło MAŁE 10 g 1 szt (MLE,) ser biały śniadaniowy 100g 1 szt (MLE,) pomidor 1 porcja 50 g ogórek świeży 1 porcja 50 g herbata 200 ml	chleb pszenny 3 kromki 100 g (GLU,) Masło MAŁE 10 g 1 szt (MLE,) ser biały śniadaniowy 100g 1 szt (MLE,) pomidor 1 porcja 80 g banan 200 g herbata 200 ml	chleb graham 4 kromki 100 g (GLU, SEZ,) Masło MAŁE 10 g 1 szt (MLE,) ser biały śniadaniowy 100g 1 szt (MLE,) pomidor 1 porcja 50 g ogórek świeży 1 porcja 50 g herbata 200 ml	
	PN	biszkoty mamutki 1 szt (GLU, JAJ,)		chleb graham 2 kromki 60 g (GLU, SEZ,) Masło MAŁE 10 g 1 szt (MLE,) herbata 200 ml	biszkoty mamutki 1 szt (GLU, JAJ,)
		E: 2144.44 kcal; B: 84.09 g; T: 68.66 g; W: 319.78 g; Błonnik pokarmowy: 32.57 g; Na: 2748.35 mg; Kwasy tł nasycone: 31.50 g; Cukry proste: 55.56 g;	E: 2231.89 kcal; B: 92.96 g; T: 66.31 g; W: 304.35 g; Błonnik pokarmowy: 24.67 g; Na: 2729.63 mg; Kwasy tł nasycone: 32.63 g; Cukry proste: 67.09 g;	E: 2068.48 kcal; B: 84.36 g; T: 75.41 g; W: 281.22 g; Błonnik pokarmowy: 31.75 g; Na: 2302.24 mg; Kwasy tł nasycone: 34.80 g; Cukry proste: 30.94 g;	E: 2148.88 kcal; B: 88.81 g; T: 67.29 g; W: 319.62 g; Błonnik pokarmowy: 29.03 g; Na: 2696.30 mg; Kwasy tł nasycone: 28.87 g; Cukry proste: 59.48 g;

		D01 dieta podstawowa	D02 dieta łatwostrawna	D03 dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	C01 dieta położnicza podstawowa
2026-05-23 sobota	Śniadanie	makaron drobny na mleku 220 ml (GLU, MLE,) chleb graham 4 kromki 100 g (GLU, SEZ,) Masło MAŁE 10 g 1 szt (MLE,) kielbasa swojska (1 porcja) 70 g ogórek kiszony 1 porcja 80 g pomidor 1 porcja 80 g herbata 200 ml	makaron drobny na mleku 220 ml (GLU, MLE,) chleb pszenny 3 kromki 100 g (GLU,) Masło MAŁE 10 g 1 szt (MLE,) kielbasa krakowska sucha 50 g pomidor 1 porcja 80 g mus owocowy 1 szt herbata 200 ml	zupa z makaronem drobnym 300 ml (GLU, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,) chleb graham 4 kromki 100 g (GLU, SEZ,) Masło MAŁE 10 g 1 szt (MLE,) kielbasa krakowska sucha 50 g ogórek kiszony 1 porcja 80 g pomidor 1 porcja 80 g herbata 200 ml	makaron drobny na mleku 220 ml (GLU, MLE,) chleb graham 4 kromki 100 g (GLU, SEZ,) Masło MAŁE 10 g 1 szt (MLE,) kielbasa krakowska sucha 50 g ogórek kiszony 1 porcja 80 g pomidor 1 porcja 80 g herbata 200 ml
	II SN	Herbatniki BeBe 1 szt (GLU, MLE, SO2, może zawierać: OZI,)		jabłka deserowe 180 g	Herbatniki BeBe 1 szt (GLU, MLE, SO2, może zawierać: OZI,)
	Obiad	krupnik z kaszą jęczmienną podstawowa 300 ml (GLU, MLE, SEL,) befsztyk drobiowy 100 g (GLU, JAJ,) ziemniaki gotowane 220 g (MLE,) sałatka z buraków 150 g kompot owocowy 200 ml			
	PD			jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,)	
	Kolacja	chleb graham 4 kromki 100 g (GLU, SEZ,) Masło MAŁE 10 g 1 szt (MLE,) paprykarz rybny 80 g (GLU, RYB, OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,) Serek Almette 30 g 1 szt (MLE,) sałatka z sał. zielonej, rzodkiewki i ogórka świeżego z oliwą 100 g herbata 200 ml	chleb pszenny 3 kromki 100 g (GLU,) Masło MAŁE 10 g 1 szt (MLE,) paprykarz rybny 80 g (GLU, RYB, OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,) Serek Almette 30 g 1 szt (MLE,) sałatka zielona 1 porcja 35 g pomidor 1 porcja 80 g herbata 200 ml	chleb graham 4 kromki 100 g (GLU, SEZ,) Masło MAŁE 10 g 1 szt (MLE,) paprykarz rybny 80 g (GLU, RYB, OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,) Serek Almette 30 g 1 szt (MLE,) sałatka z sał. zielonej, rzodkiewki i ogórka świeżego z oliwą 100 g herbata 200 ml	
	PN	kubuś go 1 szt		chleb graham 2 kromki 60 g (GLU, SEZ,) Masło MAŁE 10 g 1 szt (MLE,) herbata 200 ml	kubuś go 1 szt
	E: 2028.88 kcal; B: 84.07 g; T: 71.37 g; W: 283.15 g; Błonnik pokarmowy: 29.08 g; Na: 4291.55 mg; Kwasy tł nasycone: 30.40 g; Cukry proste: 57.09 g;	E: 2121.22 kcal; B: 86.40 g; T: 59.75 g; W: 297.54 g; Błonnik pokarmowy: 29.33 g; Na: 3079.73 mg; Kwasy tł nasycone: 26.51 g; Cukry proste: 57.57 g;	E: 2034.24 kcal; B: 85.79 g; T: 67.80 g; W: 296.03 g; Błonnik pokarmowy: 33.38 g; Na: 3744.62 mg; Kwasy tł nasycone: 30.22 g; Cukry proste: 38.63 g;	E: 1923.88 kcal; B: 82.27 g; T: 60.97 g; W: 281.68 g; Błonnik pokarmowy: 29.08 g; Na: 3843.55 mg; Kwasy tł nasycone: 26.30 g; Cukry proste: 57.09 g;	

		D01 dieta podstawowa	D02 dieta łatwostrawna	D03 dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	C01 dieta położnicza podstawowa
2026-05-24 niedziela	Śniadanie	płatki jęczmienne na mleku 220 ml (GLU, MLE,) chleb graham 4 kromki 100 g (GLU, SEZ,) Masło MAŁE 10 g 1 szt (MLE,) serek homogenizowany naturalny 150g 1 szt (MLE,) papryka 1 porcja 80 g jabłka deserowe 180 g herbata 200 ml	płatki jęczmienne na mleku 220 ml (GLU, MLE,) chleb pszenny 3 kromki 100 g (GLU,) Masło MAŁE 10 g 1 szt (MLE,) serek homogenizowany naturalny 150g 1 szt (MLE,) pomidor 1 porcja 80 g jabłka deserowe 180 g herbata 200 ml	zupa z płatkami jęczmiennymi 300 ml (GLU, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,) chleb graham 4 kromki 100 g (GLU, SEZ,) Masło MAŁE 10 g 1 szt (MLE,) serek homogenizowany naturalny 150g 1 szt (MLE,) papryka 1 porcja 80 g jabłka deserowe 180 g herbata 200 ml	płatki jęczmienne na mleku 220 ml (GLU, MLE,) chleb graham 4 kromki 100 g (GLU, SEZ,) Masło MAŁE 10 g 1 szt (MLE,) serek homogenizowany naturalny 150g 1 szt (MLE,) papryka 1 porcja 80 g jabłka deserowe 180 g herbata 200 ml
	II ŚN	jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,)			skyr owocowy 330 ml 1 szt (MLE,)
	Obiad	barszcz czerwony z jajkiem 300 ml (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,) filet drobiowy panierowany, pieczony 100 g (GLU, JAJ, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,) ziemniaki gotowane 220 g (MLE,) kapusta młoda gotowana 150 g (MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,) kompot owocowy 200 ml	rosół z makaronem nitki 300 ml (GLU, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,) filet drobiowy panierowany, pieczony 100 g (GLU, JAJ, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,) ziemniaki gotowane 220 g (MLE,) jarzyna duszona 120 g (MLE, SEL,) kompot owocowy 200 ml	barszcz czerwony z jajkiem 300 ml (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,) filet drobiowy panierowany, pieczony 100 g (GLU, JAJ, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,) ziemniaki z wody 220 g kapusta młoda gotowana 150 g (MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,) kompot owocowy 200 ml	barszcz czerwony z jajkiem 300 ml (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,) filet drobiowy panierowany, pieczony 100 g (GLU, JAJ, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,) ziemniaki gotowane 220 g (MLE,) jarzyna duszona 120 g (MLE, SEL,) kompot owocowy 200 ml
	PD				jabłka deserowe 180 g
	Kolacja	chleb graham 4 kromki 100 g (GLU, SEZ,) Masło MAŁE 10 g 1 szt (MLE,) kurczak z bobrownik 50 g ogórek kiszony 1 porcja 50 g pomidor 1 porcja 50 g herbata z cukrem 200 ml	chleb pszenny 3 kromki 100 g (GLU,) Masło MAŁE 10 g 1 szt (MLE,) kurczak z bobrownik 50 g pomidor 1 porcja 80 g Herbatniki BeBe 1 szt (GLU, MLE, SO2, może zawierać: OZI,) herbata z cukrem 200 ml	chleb graham 4 kromki 100 g (GLU, SEZ,) Masło MAŁE 10 g 1 szt (MLE,) kurczak z bobrownik 50 g ogórek kiszony 1 porcja 50 g pomidor 1 porcja 50 g herbata 200 ml	chleb graham 4 kromki 100 g (GLU, SEZ,) Masło MAŁE 10 g 1 szt (MLE,) kurczak z bobrownik 50 g ogórek kiszony 1 porcja 50 g pomidor 1 porcja 50 g herbata z cukrem 200 ml
	PN	mandarynka 60 g			chleb graham 2 kromki 60 g (GLU, SEZ,) Masło MAŁE 10 g 1 szt (MLE,) herbata 200 ml
		E: 1963.37 kcal; B: 93.61 g; T: 72.08 g; W: 262.13 g; Błonnik pokarmowy: 26.44 g; Na: 3845.22 mg; Kwasy tł nasycone: 27.61 g; Cukry proste: 57.13 g;	E: 2064.56 kcal; B: 91.47 g; T: 61.96 g; W: 281.34 g; Błonnik pokarmowy: 28.37 g; Na: 3252.64 mg; Kwasy tł nasycone: 23.69 g; Cukry proste: 56.11 g;	E: 2033.33 kcal; B: 92.02 g; T: 70.32 g; W: 292.02 g; Błonnik pokarmowy: 33.63 g; Na: 3996.97 mg; Kwasy tł nasycone: 28.78 g; Cukry proste: 50.33 g;	E: 2105.73 kcal; B: 107.05 g; T: 72.99 g; W: 282.69 g; Błonnik pokarmowy: 28.11 g; Na: 3833.26 mg; Kwasy tł nasycone: 25.18 g; Cukry proste: 55.62 g;

		D01 dieta podstawowa	D02 dieta łatwostrawna	D03 dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	C01 dieta położnicza podstawowa
2026-05-25 poniedziałek	Śniadanie	kasza manna na mleku 220 ml (<u>GLU, MLE,</u>) chleb graham 4 kromki 100 g (<u>GLU, SEZ,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ,</u>) pomidor 1 porcja 80 g herbata 200 ml	kasza manna na mleku 220 ml (<u>GLU, MLE,</u>) chleb pszenny 3 kromki 100 g (<u>GLU,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ,</u>) pomidor 1 porcja 80 g herbata 200 ml	zupa z kaszą manną 300 ml (<u>GLU, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) chleb graham 4 kromki 100 g (<u>GLU, SEZ,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ,</u>) pomidor 1 porcja 80 g herbata 200 ml	kasza manna na mleku 220 ml (<u>GLU, MLE,</u>) chleb graham 4 kromki 100 g (<u>GLU, SEZ,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ,</u>) pomidor 1 porcja 80 g herbata 200 ml
	II SN	jabłka deserowe 180 g			
	Obiad	zupa koperkowa z tartym ciastem 300 ml (<u>GLU, JAJ, MLE, SEL,</u>) fasolka po bretońsku z pieczywem (2 kromki) 250 g (<u>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ,</u>) kompot owocowy 200 ml	zupa koperkowa z tartym ciastem 300 ml (<u>GLU, JAJ, MLE, SEL,</u>) roladki drobiowe z fileta z jarzynami w sosie własnym 130 g (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) kasza jęczmienna (2 gałki) 130 g (<u>GLU, MLE,</u>) marchewka gotowana (PLASTRY) 150 g (<u>MLE,</u>) kompot owocowy 200 ml	zupa koperkowa z tartym ciastem 300 ml (<u>GLU, JAJ, MLE, SEL,</u>) roladki drobiowe z fileta z jarzynami w sosie własnym 130 g (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) kasza jęczmienna gotowana na sypko (2 gałki) 130 g (<u>GLU,</u>) marchewka gotowana (PLASTRY) 150 g (<u>MLE,</u>) kompot owocowy 200 ml	zupa koperkowa z tartym ciastem 300 ml (<u>GLU, JAJ, MLE, SEL,</u>) roladki drobiowe z fileta z jarzynami w sosie własnym 130 g (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) kasza jęczmienna (2 gałki) 130 g (<u>GLU, MLE,</u>) marchewka gotowana (PLASTRY) 150 g (<u>MLE,</u>) kompot owocowy 200 ml
	PD			kefir 1,5% tł. 1 szt (<u>MLE,</u>)	
	Kolacja	chleb graham 4 kromki 100 g (<u>GLU, SEZ,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) udziec indyczy w galarecie 70 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) ser topiony 25g 1 szt (<u>MLE,</u>) ogórek świeży 1 porcja 80 g sałata zielona 1 porcja 35 g herbata z cukrem 200 ml	chleb pszenny 3 kromki 100 g (<u>GLU,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) udziec indyczy w galarecie 70 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) ser topiony 25g 1 szt (<u>MLE,</u>) pomidor 1 porcja 80 g sałata zielona 1 porcja 35 g herbata z cukrem 200 ml	chleb graham 4 kromki 100 g (<u>GLU, SEZ,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) udziec indyczy w galarecie 70 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) ser topiony 25g 1 szt (<u>MLE,</u>) ogórek świeży 1 porcja 80 g sałata zielona 1 porcja 35 g herbata 200 ml	chleb graham 4 kromki 100 g (<u>GLU, SEZ,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) udziec indyczy w galarecie 70 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) ser topiony 25g 1 szt (<u>MLE,</u>) ogórek świeży 1 porcja 80 g sałata zielona 1 porcja 35 g herbata z cukrem 200 ml
	PN	jogurt owocowy 1 szt (<u>MLE,</u>)		chleb graham 2 kromki 60 g (<u>GLU, SEZ,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) herbata 200 ml	jogurt owocowy 1 szt (<u>MLE,</u>)
		E: 2152.99 kcal; B: 99.21 g; T: 76.45 g; W: 300.33 g; Błonnik pokarmowy: 33.00 g; Na: 2702.07 mg; Kwasy tł nasycone: 39.22 g; Cukry proste: 54.79 g;	E: 2280.81 kcal; B: 106.50 g; T: 75.57 g; W: 280.27 g; Błonnik pokarmowy: 35.28 g; Na: 3324.57 mg; Kwasy tł nasycone: 38.47 g; Cukry proste: 62.13 g;	E: 2108.06 kcal; B: 101.83 g; T: 78.69 g; W: 264.85 g; Błonnik pokarmowy: 38.85 g; Na: 3308.16 mg; Kwasy tł nasycone: 41.46 g; Cukry proste: 34.14 g;	E: 2129.32 kcal; B: 102.17 g; T: 76.40 g; W: 277.03 g; Błonnik pokarmowy: 35.69 g; Na: 3337.41 mg; Kwasy tł nasycone: 38.17 g; Cukry proste: 60.84 g;

		D01 dieta podstawowa	D02 dieta łatwostrawna	D03 dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	C01 dieta położnicza podstawowa
2026-05-26 wtorek	Śniadanie	kasza jęczmienna na mleku 220 ml (GLU, MLE,) chałka pszenna 4 kromki 100 g (GLU, JAJ, MLE,) Masło MAŁE 10 g 1 szt (MLE,) dżem 2 szt 50 g serek kiri kiri 17 g 1 szt (MLE,) herbata 200 ml		zupa z kaszą jęczmienną 300 ml (GLU, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,) chleb graham 4 kromki 100 g (GLU, SEZ,) Masło MAŁE 10 g 1 szt (MLE,) pasta z jajka i twarogu 80 g (JAJ, MLE,) papryka 1 porcja 80 g herbata 200 ml	kasza jęczmienna na mleku 220 ml (GLU, MLE,) chałka pszenna 4 kromki 100 g (GLU, JAJ, MLE,) Masło MAŁE 10 g 1 szt (MLE,) dżem 2 szt 50 g serek kiri kiri 17 g 1 szt (MLE,) herbata 200 ml
	II SN	banan 150 g		jabłka deserowe 180 g	banan 150 g
	Obiad	zupa krem z ciecierzycy i pomidorów z grzankami 300 ml (GLU, SEL,) wątróbka drobiowa saute z jabłkiem 120 g (SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,) ziemniaki gotowane 220 g (MLE,) surówka Colesław 150 g kompot owocowy 200 ml	zupa krem z dyni z grzankami (M) 300 ml (GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,) udko pieczone 150 g (SOJ, SEL, GOR, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,) ziemniaki gotowane 220 g (MLE,) sałatka z buraków 150 g kompot owocowy 200 ml	zupa krem z ciecierzycy i pomidorów z grzankami 300 ml (GLU, SEL,) wątróbka drobiowa saute z jabłkiem 120 g (SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,) ziemniaki gotowane 220 g (MLE,) surówka Colesław 150 g kompot owocowy 200 ml	zupa krem z dyni z grzankami (M) 300 ml (GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,) udko pieczone 150 g (SOJ, SEL, GOR, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,) ziemniaki gotowane 220 g (MLE,) surówka Colesław 150 g kompot owocowy 200 ml
	PD			jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,)	
	Kolacja	chleb graham 4 kromki 100 g (GLU, SEZ,) Masło MAŁE 10 g 1 szt (MLE,) kiełbasa szynkowa z bobrownik 50 g Sałatka z roszponki i pomidorów koktajlowych 50 g ogórek świeży 1 porcja 50 g herbata 200 ml	chleb pszenny 3 kromki 100 g (GLU,) Masło MAŁE 10 g 1 szt (MLE,) kiełbasa szynkowa z bobrownik 50 g Sałatka z roszponki i pomidorów koktajlowych 50 g herbata 200 ml	chleb graham 4 kromki 100 g (GLU, SEZ,) Masło MAŁE 10 g 1 szt (MLE,) kiełbasa szynkowa z bobrownik 50 g Sałatka z roszponki i pomidorów koktajlowych 50 g ogórek świeży 1 porcja 50 g herbata 200 ml	
	PN	jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,)		chleb graham 2 kromki 60 g (GLU, SEZ,) Masło MAŁE 10 g 1 szt (MLE,) herbata 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,) jabłko pieczone 200 g
		E: 2111.33 kcal; B: 92.75 g; T: 66.69 g; W: 290.82 g; Błonnik pokarmowy: 36.41 g; Na: 2569.07 mg; Kwasy tł nasycone: 24.26 g; Cukry proste: 73.84 g;	E: 2142.97 kcal; B: 87.62 g; T: 73.31 g; W: 278.99 g; Błonnik pokarmowy: 28.20 g; Na: 2934.83 mg; Kwasy tł nasycone: 26.66 g; Cukry proste: 78.99 g;	E: 2202.84 kcal; B: 105.38 g; T: 74.33 g; W: 299.91 g; Błonnik pokarmowy: 45.36 g; Na: 2969.91 mg; Kwasy tł nasycone: 30.15 g; Cukry proste: 40.37 g;	E: 2168.40 kcal; B: 86.22 g; T: 77.04 g; W: 296.74 g; Błonnik pokarmowy: 32.86 g; Na: 3115.23 mg; Kwasy tł nasycone: 26.99 g; Cukry proste: 89.21 g;

		D01 dieta podstawowa	D02 dieta łatwostrawna	D03 dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	C01 dieta położnicza podstawowa
2026-05-27 środa	Śniadanie	płatki kukurydziane na mleku 220 ml (OZI, MLE, ORZ,) chleb graham 4 kromki 100 g (GLU, SEZ,) Masło MAŁE 10 g 1 szt (MLE,) Pasta śródziemnomorska 80 g (MLE,) papryka 1 porcja 80 g rzodkiewka 1 porcja 50 g herbata z cukrem 200 ml	płatki kukurydziane na mleku 220 ml (OZI, MLE, ORZ,) chleb pszenny 3 kromki 100 g (GLU,) Masło MAŁE 10 g 1 szt (MLE,) serek homogenizowany naturalny 150g 1 szt (MLE,) pomidor 1 porcja 80 g herbata z cukrem 200 ml	zupa z ryżem 300 ml (SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,) chleb graham 4 kromki 100 g (GLU, SEZ,) Masło MAŁE 10 g 1 szt (MLE,) Pasta śródziemnomorska 80 g (MLE,) papryka 1 porcja 80 g rzodkiewka 1 porcja 50 g herbata 200 ml	płatki kukurydziane na mleku 220 ml (OZI, MLE, ORZ,) chleb graham 4 kromki 100 g (GLU, SEZ,) Masło MAŁE 10 g 1 szt (MLE,) Pasta śródziemnomorska 80 g (MLE,) papryka 1 porcja 80 g rzodkiewka 1 porcja 50 g herbata z cukrem 200 ml
	II SN	jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,)			
	Obiad	rosół z makaronem nitki 300 ml (GLU, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,) kotlet pożarski, pieczony 100 g (GLU, JAJ,) ziemniaki gotowane 220 g (MLE,) marchewka z groszkiem 150 g (MLE,) kompot owocowy 200 ml	rosół z makaronem nitki 300 ml (GLU, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,) kotlet pożarski, pieczony 100 g (GLU, JAJ,) ziemniaki gotowane 220 g (MLE,) marchewka gotowana 150 g (MLE,) kompot owocowy 200 ml	rosół z makaronem nitki 300 ml (GLU, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,) kotlet pożarski, pieczony 100 g (GLU, JAJ,) ziemniaki z wody 220 g marchewka z groszkiem 150 g (MLE,) kompot owocowy 200 ml	rosół z makaronem nitki 300 ml (GLU, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,) kotlet pożarski, pieczony 100 g (GLU, JAJ,) ziemniaki gotowane 220 g (MLE,) marchewka z groszkiem 150 g (MLE,) kompot owocowy 200 ml
	PD				jabłka deserowe 180 g
	Kolacja	chleb graham 4 kromki 100 g (GLU, SEZ,) Masło MAŁE 10 g 1 szt (MLE,) sałatka śledziowa 100 g (JAJ, RYB, MLE, GOR, może zawierać: JAJ,) pomidor 1 porcja 80 g sałata zielona 1 porcja 35 g herbata 200 ml	chleb pszenny 3 kromki 100 g (GLU,) Masło MAŁE 10 g 1 szt (MLE,) pasta z drobiu 80 g (SEL,) pomidor 1 porcja 80 g sałata zielona 1 porcja 35 g herbata 200 ml	chleb graham 4 kromki 100 g (GLU, SEZ,) Masło MAŁE 10 g 1 szt (MLE,) sałatka śledziowa 100 g (JAJ, RYB, MLE, GOR, może zawierać: JAJ,) pomidor 1 porcja 80 g sałata zielona 1 porcja 35 g herbata 200 ml	chleb graham 4 kromki 100 g (GLU, SEZ,) Masło MAŁE 10 g 1 szt (MLE,) pasta z drobiu 80 g (SEL,) pomidor 1 porcja 80 g sałata zielona 1 porcja 35 g herbata 200 ml
	PN	pomarańcz 150 g			chleb graham 2 kromki 60 g (GLU, SEZ,) Masło MAŁE 10 g 1 szt (MLE,) herbata 200 ml
		E: 2137.50 kcal; B: 88.03 g; T: 77.68 g; W: 297.25 g; Błonnik pokarmowy: 32.60 g; Na: 3870.44 mg; Kwasy tł nasycone: 25.72 g; Cukry proste: 57.23 g;	E: 2197.51 kcal; B: 97.57 g; T: 69.44 g; W: 287.96 g; Błonnik pokarmowy: 27.97 g; Na: 3631.42 mg; Kwasy tł nasycone: 25.28 g; Cukry proste: 49.53 g;	E: 2112.25 kcal; B: 84.10 g; T: 75.13 g; W: 306.99 g; Błonnik pokarmowy: 36.19 g; Na: 3789.79 mg; Kwasy tł nasycone: 26.69 g; Cukry proste: 42.48 g;	E: 2024.48 kcal; B: 95.91 g; T: 64.09 g; W: 291.35 g; Błonnik pokarmowy: 32.10 g; Na: 3893.18 mg; Kwasy tł nasycone: 24.73 g; Cukry proste: 54.33 g;

		D01 dieta podstawowa	D02 dieta łatwostrawna	D03 dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	C01 dieta położnicza podstawowa	
2026-05-28 czwartek	Śniadanie	tarte ciasto na mleku 220 ml (GLU, JAJ, MLE,) chleb graham 4 kromki 100 g (GLU, SEZ,) Masło MAŁE 10 g 1 szt (MLE,) szynka z kotła 50 g ser mozzarella 50g 60 g (MLE,) pomidory 80 g herbata z cukrem 200 ml	tarte ciasto na mleku 220 ml (GLU, JAJ, MLE,) chleb pszenny 3 kromki 100 g (GLU,) Masło MAŁE 10 g 1 szt (MLE,) szynka z kotła 50 g ser mozzarella 50g 60 g (MLE,) pomidory 80 g herbata z cukrem 200 ml	zupa z tartym ciastem 300 ml (GLU, JAJ, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,) chleb graham 4 kromki 100 g (GLU, SEZ,) Masło MAŁE 10 g 1 szt (MLE,) szynka z kotła 50 g ser mozzarella 50g 60 g (MLE,) pomidory 80 g herbata 200 ml	tarte ciasto na mleku 220 ml (GLU, JAJ, MLE,) chleb graham 4 kromki 100 g (GLU, SEZ,) Masło MAŁE 10 g 1 szt (MLE,) szynka z kotła 50 g ser mozzarella 50g 60 g (MLE,) pomidory 80 g herbata z cukrem 200 ml	
	II SN	kefir 1,5% tł. 1 szt (MLE,)				
	Obiad	żurek z ziemniakami 300 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,) schab pieczony w sosie własnym 120 g (GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,) kasza jęczmienna (2 gałki) 130 g (GLU, MLE,) surówka z kapusty pekińskiej z koperkiem 120 g kompot owocowy 200 ml	zupa grysikowa 300 ml (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,) schab pieczony w sosie własnym 120 g (GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,) kasza jęczmienna (2 gałki) 130 g (GLU, MLE,) jarzyna duszona 120 g (MLE, SEL,) kompot owocowy 200 ml	żurek z ziemniakami 300 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,) schab pieczony w sosie własnym 120 g (GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,) kasza jęczmienna gotowana na sypko (2 gałki) 130 g (GLU,) surówka z kapusty pekińskiej z koperkiem 120 g kompot owocowy 200 ml	żurek z ziemniakami 300 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,) schab pieczony w sosie własnym 120 g (GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,) kasza jęczmienna (2 gałki) 130 g (GLU, MLE,) surówka z kapusty pekińskiej z koperkiem 120 g kompot owocowy 200 ml	
	PD			grejfrut 180 g		
	Kolacja	chleb graham 4 kromki 100 g (GLU, SEZ,) Masło MAŁE 10 g 1 szt (MLE,) pasztet drobiowy, pieczony 80 g (JAJ, MLE, SEL,) ogórek kiszony 1 porcja 50 g papryka 1 porcja 50 g herbata 200 ml	chleb pszenny 3 kromki 100 g (GLU,) Masło MAŁE 10 g 1 szt (MLE,) pasztet drobiowy, pieczony 80 g (JAJ, MLE, SEL,) pomidor 1 porcja 80 g jabłko suszone plastry 1 szt herbata 200 ml	chleb graham 4 kromki 100 g (GLU, SEZ,) Masło MAŁE 10 g 1 szt (MLE,) pasztet drobiowy, pieczony 80 g (JAJ, MLE, SEL,) ogórek kiszony 1 porcja 50 g papryka 1 porcja 50 g herbata 200 ml		
	PN	soczek 1 szt		chleb graham 2 kromki 60 g (GLU, SEZ,) Masło MAŁE 10 g 1 szt (MLE,) herbata 200 ml	soczek 1 szt	
			E: 2217.41 kcal; B: 104.78 g; T: 74.05 g; W: 300.99 g; Błonnik pokarmowy: 30.79 g; Na: 3528.01 mg; Kwasy tł nasycone: 33.58 g; Cukry proste: 54.11 g;	E: 2305.39 kcal; B: 105.44 g; T: 70.39 g; W: 298.63 g; Błonnik pokarmowy: 35.14 g; Na: 3353.06 mg; Kwasy tł nasycone: 33.43 g; Cukry proste: 52.05 g;	E: 2243.96 kcal; B: 103.69 g; T: 75.63 g; W: 310.87 g; Błonnik pokarmowy: 39.38 g; Na: 3615.98 mg; Kwasy tł nasycone: 35.78 g; Cukry proste: 30.78 g;	E: 2217.41 kcal; B: 104.78 g; T: 74.05 g; W: 300.99 g; Błonnik pokarmowy: 30.79 g; Na: 3528.01 mg; Kwasy tł nasycone: 33.58 g; Cukry proste: 54.11 g;

		D01 dieta podstawowa	D02 dieta łatwostrawna	D03 dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	C01 dieta położnicza podstawowa
2026-05-29 piątek	Śniadanie	makaron drobny na mleku 220 ml (GLU, MLE,) rogal pszenny 1 szt (GLU,) Masło MAŁE 10 g 1 szt (MLE,) serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (MLE,) kawa zbożowa 200 ml (GLU, MLE,)		zupa z makaronem drobnym 300 ml (GLU, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,) chleb graham 4 kromki 100 g (GLU, SEZ,) Masło MAŁE 10 g 1 szt (MLE,) ser biały śniadaniowy 100g 1 szt (MLE,) pomidor 1 porcja 80 g herbata 200 ml	makaron drobny na mleku 220 ml (GLU, MLE,) rogal pszenny 1 szt (GLU,) Masło MAŁE 10 g 1 szt (MLE,) serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (MLE,) kawa zbożowa 200 ml (GLU, MLE,)
	II SN	kiwi 60 g		jabłka deserowe 180 g	kiwi 60 g jogurt owocowy 1 szt (MLE,)
	Obiad	zupa grochowa 300 ml (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,) ryba panierowana, pieczona 90 g (GLU, JAJ, RYB,) ziemniaki gotowane 220 g (MLE,) kapusta młoda gotowana 150 g (MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,) kompot owocowy 200 ml	zupa jarzynowa z ryż na diety (SW) 300 g (MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,) ryba panierowana, pieczona 90 g (GLU, JAJ, RYB,) ziemniaki gotowane 220 g (MLE,) sałatka z buraków 150 g kompot owocowy 200 ml	zupa grochowa 300 ml (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,) ryba panierowana, pieczona 90 g (GLU, JAJ, RYB,) ziemniaki z wody 220 g kapusta młoda gotowana 150 g (MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,) kompot owocowy 200 ml	zupa jarzynowa z ryż na diety (SW) 300 g (MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,) ryba panierowana, pieczona 90 g (GLU, JAJ, RYB,) ziemniaki gotowane 220 g (MLE,) kapusta młoda gotowana 150 g (MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,) kompot owocowy 200 ml
	PD			jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,)	
	Kolacja	chleb graham 4 kromki 100 g (GLU, SEZ,) Masło MAŁE 10 g 1 szt (MLE,) ser żółty 50 g (MLE,) dżem 1/1 25 g 1 szt ogórek świeży 1 porcja 80 g sałata zielona 1 porcja 35 g herbata 200 ml	chleb pszenny 3 kromki 100 g (GLU,) Masło MAŁE 10 g 1 szt (MLE,) ser żółty 50 g (MLE,) dżem 1/1 25 g 1 szt pomidor 1 porcja 80 g sałata zielona 1 porcja 35 g herbata 200 ml	chleb graham 4 kromki 100 g (GLU, SEZ,) Masło MAŁE 10 g 1 szt (MLE,) ser żółty 50 g (MLE,) ogórek świeży 1 porcja 80 g sałata zielona 1 porcja 35 g herbata 200 ml	chleb graham 4 kromki 100 g (GLU, SEZ,) Masło MAŁE 10 g 1 szt (MLE,) ser żółty 50 g (MLE,) dżem 1/1 25 g 1 szt ogórek świeży 1 porcja 80 g sałata zielona 1 porcja 35 g herbata 200 ml
	PN	biszkopity mamutki 1 szt (GLU, JAJ,)		chleb graham 2 kromki 60 g (GLU, SEZ,) Masło MAŁE 10 g 1 szt (MLE,) herbata 200 ml	biszkopity mamutki 1 szt (GLU, JAJ,)
		E: 2338.59 kcal; B: 99.13 g; T: 78.71 g; W: 329.95 g; Błonnik pokarmowy: 28.90 g; Na: 3117.30 mg; Kwasy tł nasycone: 37.83 g; Cukry proste: 57.63 g;	E: 2216.80 kcal; B: 87.40 g; T: 71.71 g; W: 305.56 g; Błonnik pokarmowy: 18.37 g; Na: 3121.77 mg; Kwasy tł nasycone: 35.77 g; Cukry proste: 62.27 g;	E: 2144.43 kcal; B: 94.09 g; T: 74.89 g; W: 309.58 g; Błonnik pokarmowy: 37.66 g; Na: 3171.38 mg; Kwasy tł nasycone: 38.12 g; Cukry proste: 32.72 g;	E: 2290.55 kcal; B: 89.58 g; T: 80.30 g; W: 319.59 g; Błonnik pokarmowy: 18.95 g; Na: 3354.79 mg; Kwasy tł nasycone: 39.12 g; Cukry proste: 64.73 g;

		D01 dieta podstawowa	D02 dieta łatwostrawna	D03 dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	C01 dieta położnicza podstawowa	
2026-05-30 sobota	Sniadanie	płatki owsiane błyskawiczne na mleku 220 ml (GLU, MLE,) chleb graham 4 kromki 100 g (GLU, SEZ,) Masło MAŁE 10 g 1 szt (MLE,) parówka z szynki 2 szt + ketchup 1szt. 140 g (SOJ, SEL,) pomidor 1 porcja 50 g papryka 1 porcja 50 g herbata 200 ml	płatki owsiane błyskawiczne na mleku 220 ml (GLU, MLE,) chleb pszenny 3 kromki 100 g (GLU,) Masło MAŁE 10 g 1 szt (MLE,) parówka z szynki 2 szt + ketchup 1szt. 140 g (SOJ, SEL,) pomidor 1 porcja 80 g herbata 200 ml	zupa z płatkami owsianymi błyskawicznymi 300 ml (GLU, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,) chleb graham 4 kromki 100 g (GLU, SEZ,) Masło MAŁE 10 g 1 szt (MLE,) parówka z szynki 2 szt + ketchup 1szt. 140 g (SOJ, SEL,) pomidor 1 porcja 50 g papryka 1 porcja 50 g herbata 200 ml	płatki owsiane błyskawiczne na mleku 220 ml (GLU, MLE,) chleb graham 4 kromki 100 g (GLU, SEZ,) Masło MAŁE 10 g 1 szt (MLE,) parówka z szynki 2 szt + ketchup 1szt. 140 g (SOJ, SEL,) pomidor 1 porcja 50 g papryka 1 porcja 50 g herbata 200 ml	
	II ŚN	jabłka deserowe 180 g				
	Obiad	zupa brokułowa z makaronem drobnym 300 ml (GLU, MLE, SEL,) pieczeń rzymska 100 g (GLU, JAJ,) sos pomidorowy 50 g (GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,) ziemniaki z wody 220 g surówka z kapusty włoskiej z koperkiem 120 g kompot owocowy 200 ml	zupa krem z cukini z makaronem 300 ml (GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,) pieczeń rzymska 100 g (GLU, JAJ,) sos pomidorowy 50 g (GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,) ziemniaki z wody 220 g marchewka gotowana 150 g (MLE,) kompot owocowy 200 ml	zupa brokułowa z makaronem drobnym 300 ml (GLU, MLE, SEL,) pieczeń rzymska 100 g (GLU, JAJ,) sos pomidorowy 50 g (GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,) ziemniaki z wody 220 g surówka z kapusty włoskiej z koperkiem 120 g kompot owocowy 200 ml		
	PD			jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,)		
	Kolacja	chleb graham 4 kromki 100 g (GLU, SEZ,) Masło MAŁE 10 g 1 szt (MLE,) udziec indyczy w galarecie 70 g (SOJ, MLE, SEL,) ser topiony 25g 1 szt (MLE,) ogórek kiszony 1 porcja 80 g rzodkiewka 1 porcja 50 g herbata 200 ml	chleb pszenny 3 kromki 100 g (GLU,) Masło MAŁE 10 g 1 szt (MLE,) udziec indyczy w galarecie 70 g (SOJ, MLE, SEL,) ser topiony 25g 1 szt (MLE,) pomidor 1 porcja 80 g Herbatniki BeBe 1 szt (GLU, MLE, SO2, może zawierać: OZI,) herbata 200 ml	chleb graham 4 kromki 100 g (GLU, SEZ,) Masło MAŁE 10 g 1 szt (MLE,) udziec indyczy w galarecie 70 g (SOJ, MLE, SEL,) ser topiony 25g 1 szt (MLE,) ogórek kiszony 1 porcja 80 g rzodkiewka 1 porcja 50 g herbata 200 ml		
	PN	jogurt owocowy 1 szt (MLE,)		chleb graham 2 kromki 60 g (GLU, SEZ,) Masło MAŁE 10 g 1 szt (MLE,) herbata 200 ml	jogurt owocowy 1 szt (MLE,)	
		E: 2129.12 kcal; B: 91.16 g; T: 78.16 g; W: 286.59 g; Błonnik pokarmowy: 27.01 g; Na: 4665.37 mg; Kwasy tł nasycone: 36.13 g; Cukry proste: 55.77 g;	E: 2376.66 kcal; B: 95.29 g; T: 77.98 g; W: 317.05 g; Błonnik pokarmowy: 31.48 g; Na: 4829.47 mg; Kwasy tł nasycone: 36.62 g; Cukry proste: 58.40 g;	E: 2225.12 kcal; B: 91.94 g; T: 84.14 g; W: 300.36 g; Błonnik pokarmowy: 31.51 g; Na: 4587.14 mg; Kwasy tł nasycone: 39.39 g; Cukry proste: 38.55 g;	E: 2129.12 kcal; B: 91.16 g; T: 78.16 g; W: 286.59 g; Błonnik pokarmowy: 27.01 g; Na: 4665.37 mg; Kwasy tł nasycone: 36.13 g; Cukry proste: 55.77 g;	

Oznaczenia alergenów:

GLU - Zboża zawierające gluten,
SKR - Skorupiaki i pochodne,
JAJ - Jaja i pochodne,
RYB - Ryby i pochodne,
OZI - Orzeszki ziemne i pochodne,
SOJ - Soja i pochodne,
MLE - Mleko i pochodne,
ORZ - Orzechy,
SEL - Seler i pochodne,
GOR - Gorczyca i pochodne,
SEZ - Nasiona sezamu i pochodne,
SO2 - Dwutlenek siarki, siarczyny,
ŁUB - Łubin i pochodne,
MCK - Mięczaki i pochodne,

Oznaczenia wskaźników odż.:

E - Wartość energetyczna [kcal],
B - Białko ogółem,
T - Tłuszcz,
W - Węglowodany ogółem,
Na - Sód,
Kwasy tł nasycone - Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem,
Błonnik pokarmowy - Błonnik pokarmowy,
Cukry proste - suma cukrów prostych,