

		D01 dieta podstawowa	D02 dieta łatwostrawna	D03 dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	C01 dieta położnicza podstawowa	
2026-05-31 niedziela	Śniadanie	kasza kukurydziana na mleku 220 ml (MLE,) chleb graham 4 kromki 100 g (GLU, SEZ,) Masło MAŁE 10 g 1 szt (MLE,) jajko gotowane 1 szt (JAJ,) Serek Almette 30 g 1 szt (MLE,) pomidor 1 porcja 80 g herbata 200 ml	kasza kukurydziana na mleku 220 ml (MLE,) chleb pszenny 3 kromki 100 g (GLU,) Masło MAŁE 10 g 1 szt (MLE,) jajko gotowane 1 szt (JAJ,) Serek Almette 30 g 1 szt (MLE,) pomidor 1 porcja 80 g 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,) jajko gotowane 1 szt (JAJ,) Serek Almette 30 g 1 szt (MLE,) pomidor 1 porcja 80 g herbata 200 ml	kasza kukurydziana na mleku 220 ml (MLE,) chleb graham 4 kromki 100 g (GLU, SEZ,) Masło MAŁE 10 g 1 szt (MLE,) jajko gotowane 1 szt (JAJ,) Serek Almette 30 g 1 szt (MLE,) pomidor 1 porcja 80 g herbata 200 ml	
	II SN	jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,)				
	Obiad	zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (MLE, SEL,) 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 pomidorowa z ryżem 300 ml (MLE, SEL,) udko pieczone 150 g (SOJ, SEL, GOR, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,) ziemniaki z wody 220 g sałatka z buraków 150 g kompot owocowy 200 ml	zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (MLE, SEL,) 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 pomidorowa z ryżem 300 ml (MLE, SEL,) 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	
	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 sałatka jarzynowa z jogurtem 100 g (JAJ, MLE, SEL,) talatki orkiszowe 15g 1 szt (GLU,) herbata 200 ml	chleb pszenny 3 kromki 100 g (GLU,) Masło MAŁE 10 g 1 szt (MLE,) kurczak z bobrownik 50 g sałatka jarzynowa z jogurtem 100 g (JAJ, MLE, SEL,) talatki orkiszowe 15g 1 szt (GLU,) herbata 200 ml	chleb graham 4 kromki 100 g (GLU, SEZ,) Masło MAŁE 10 g 1 szt (MLE,) kurczak z bobrownik 50 g sałatka jarzynowa z jogurtem 100 g (JAJ, MLE, SEL,) talatki orkiszowe 15g 1 szt (GLU,) herbata 200 ml		
	PN	jabłka deserowe 180 g		chleb graham 2 kromki 60 g (GLU, SEZ,) Masło MAŁE 10 g 1 szt (MLE,) herbata 200 ml	jabłka deserowe 180 g	
		E: 2041.87 kcal; B: 96.22 g; T: 75.68 g; W: 270.66 g; Błonnik pokarmowy: 26.24 g; Na: 3041.44 mg; Kwasy tł nasycone: 32.13 g; Cukry proste: 50.04 g;	E: 2186.83 kcal; B: 100.26 g; T: 74.76 g; W: 272.42 g; Błonnik pokarmowy: 25.20 g; Na: 3028.80 mg; Kwasy tł nasycone: 32.41 g; Cukry proste: 50.04 g;	E: 2077.75 kcal; B: 94.91 g; T: 73.07 g; W: 289.36 g; Błonnik pokarmowy: 34.50 g; Na: 3129.60 mg; Kwasy tł nasycone: 33.26 g; Cukry proste: 41.03 g;	E: 2041.87 kcal; B: 96.22 g; T: 75.68 g; W: 270.66 g; Błonnik pokarmowy: 26.24 g; Na: 3041.44 mg; Kwasy tł nasycone: 32.13 g; Cukry proste: 50.04 g;	

		D01 dieta podstawowa	D02 dieta łatwostrawna	D03 dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	C01 dieta położnicza podstawowa
2026-06-01 poniedziałek	Śniadanie	płatki jęczmienne na mleku 220 ml (GLU, MLE, SEZ,) chleb graham 4 kromki 100 g (GLU, SEZ,) Masło MAŁE 10 g 1 szt (MLE,) ser biały śniadaniowy 100g 1 szt (MLE,) ogórek świeży 1 porcja 50 g papryka 1 porcja 50 g herbata 200 ml	płatki jęczmienne na mleku 220 ml (GLU, MLE, SEZ,) chleb pszenny 3 kromki 100 g (GLU, MLE,) Masło MAŁE 10 g 1 szt (MLE,) ser biały śniadaniowy 100g 1 szt (MLE,) pomidor 1 porcja 80 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,) ser biały śniadaniowy 100g 1 szt (MLE,) ogórek świeży 1 porcja 50 g papryka 1 porcja 50 g herbata 200 ml	płatki jęczmienne na mleku 220 ml (GLU, MLE, SEZ,) chleb graham 4 kromki 100 g (GLU, SEZ,) Masło MAŁE 10 g 1 szt (MLE,) ser biały śniadaniowy 100g 1 szt (MLE,) ogórek świeży 1 porcja 50 g papryka 1 porcja 50 g herbata 200 ml
	II ŚN	kiwi 50 g		sok warzywny 1 szt	kiwi 50 g skyr owocowy 330 ml 1 szt (MLE,)
	Obiad	zupa fasolowa z chlebem graham (2 kromki) podstawowa 300 ml (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,) racuchy pieczone 2 szt 180 g (GLU, JAJ, MLE,) jogurt owocowy 1 szt (MLE,) kompot owocowy 200 ml	zupa krem z dyni z grzankami (M) 300 ml (GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,) racuchy pieczone 2 szt 180 g (GLU, JAJ, MLE,) jogurt owocowy 1 szt (MLE,) kompot owocowy 200 ml	zupa fasolowa z chlebem graham (2 kromki) podstawowa 300 ml (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,) rizotto mięsne z cukinią i papryką, podstawowe (M) 300 g (MLE, SEL,) sos pomidorowy 50 g (GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,) surówka z kapusty czerwonej diety 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,) racuchy pieczone 2 szt 180 g (GLU, JAJ, MLE,) jogurt owocowy 1 szt (MLE,) 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,) ser topiony 25g 1 szt (MLE,) 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,) paprykarz rybny 80 g (GLU, RYB, OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,) ser topiony 25g 1 szt (MLE,) 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,) paprykarz rybny 80 g (GLU, RYB, OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,) ser topiony 25g 1 szt (MLE,) ogórek kiszony 1 porcja 80 g sałata zielona 1 porcja 35 g herbata 200 ml	
	PN	Herbatniki BeBe 1 szt (GLU, MLE, SO2, może zawierać: OZI,)		chleb graham 2 kromki 60 g (GLU, SEZ,) Masło MAŁE 10 g 1 szt (MLE,) herbata 200 ml	Herbatniki BeBe 1 szt (GLU, MLE, SO2, może zawierać: OZI,)
	E: 2273.84 kcal; B: 90.61 g; T: 64.93 g; W: 363.07 g; Błonnik pokarmowy: 31.84 g; Na: 3276.18 mg; Kwasy tł nasycone: 29.50 g; Cukry proste: 59.55 g;	E: 2173.85 kcal; B: 80.14 g; T: 60.99 g; W: 318.40 g; Błonnik pokarmowy: 25.63 g; Na: 2646.40 mg; Kwasy tł nasycone: 28.63 g; Cukry proste: 67.07 g;	E: 2349.71 kcal; B: 100.89 g; T: 74.22 g; W: 359.52 g; Błonnik pokarmowy: 42.90 g; Na: 5264.89 mg; Kwasy tł nasycone: 34.38 g; Cukry proste: 32.94 g;	E: 2285.34 kcal; B: 97.77 g; T: 66.89 g; W: 347.06 g; Błonnik pokarmowy: 26.26 g; Na: 3214.40 mg; Kwasy tł nasycone: 28.35 g; Cukry proste: 65.26 g;	

		D01 dieta podstawowa	D02 dieta łatwostrawna	D03 dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	C01 dieta położnicza podstawowa
2026-06-02 wtorek	Śniadanie	płatki kukurydziane na mleku 220 ml (OZI, MLE, ORZ,) bułka maślana 90g 1 szt (GLU, JAJ, MLE,) Masło MAŁE 10 g 1 szt (MLE,) miód 2 szt 50 g ciastka wielozbożowe 300g 50 g (GLU, MLE, może zawierać: OZI, SOJ,) herbata 200 ml	płatki kukurydziane na mleku 220 ml (OZI, MLE, ORZ,) bułka maślana 90g 1 szt (GLU, JAJ, MLE,) Masło MAŁE 10 g 1 szt (MLE,) miód 2 szt 50 g Herbatniki BeBe 1 szt (GLU, MLE, SO2, może zawierać: OZI,) 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,) ser żółty 50 g (MLE,) jajko gotowane 1 szt (JAJ,) herbata 200 ml	płatki kukurydziane na mleku 220 ml (OZI, MLE, ORZ,) bułka maślana 90g 1 szt (GLU, JAJ, MLE,) Masło MAŁE 10 g 1 szt (MLE,) miód 2 szt 50 g ciastka wielozbożowe 300g 50 g (GLU, MLE, może zawierać: OZI, SOJ,) herbata 200 ml
	II SN	banan 150 g		koktajl truskawkowy na jogurcie 150 ml (MLE,)	banan 150 g
	Obiad	zupa ogórkowa z ziemniakami 300 g (MLE, SEL,) makaron z sosem bolońskim 250 g (GLU,) kalafior gotowany 150 g (MLE,) kompot owocowy 200 ml	zupa jarzynowa z ziemniakami diety (SW) 300 ml (GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,) makaron z sosem bolońskim 250 g (GLU,) kalafior gotowany 150 g (MLE,) kompot owocowy 200 ml	zupa ogórkowa z ziemniakami 300 g (MLE, SEL,) makaron z sosem bolońskim 250 g (GLU,) kalafior gotowany 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,) szynka z kotła 50 g ogórek świeży 1 porcja 50 g Sałatka z roszponki i pomidorów koktajlowych 50 g herbata 200 ml	chleb pszenny 3 kromki 100 g (GLU,) Masło MAŁE 10 g 1 szt (MLE,) szynka z kotła 50 g pomidor 1 porcja 80 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,) szynka z kotła 50 g ogórek świeży 1 porcja 50 g Sałatka z roszponki i pomidorów koktajlowych 50 g herbata 200 ml	
	PN	skyr owocowy 330 ml 1 szt (MLE,)		chleb graham 2 kromki 60 g (GLU, SEZ,) Masło MAŁE 10 g 1 szt (MLE,) herbata 200 ml	skyr owocowy 330 ml 1 szt (MLE,)
		E: 2360.22 kcal; B: 93.21 g; T: 59.92 g; W: 376.62 g; Błonnik pokarmowy: 23.67 g; Na: 2396.85 mg; Kwasy tł nasycone: 21.81 g; Cukry proste: 51.26 g;	E: 2304.50 kcal; B: 93.36 g; T: 54.45 g; W: 358.85 g; Błonnik pokarmowy: 22.85 g; Na: 2079.78 mg; Kwasy tł nasycone: 21.90 g; Cukry proste: 54.35 g;	E: 2103.51 kcal; B: 90.73 g; T: 73.57 g; W: 297.98 g; Błonnik pokarmowy: 31.24 g; Na: 2651.38 mg; Kwasy tł nasycone: 34.28 g; Cukry proste: 34.59 g;	E: 2360.22 kcal; B: 93.21 g; T: 59.92 g; W: 376.62 g; Błonnik pokarmowy: 23.67 g; Na: 2396.85 mg; Kwasy tł nasycone: 21.81 g; Cukry proste: 51.26 g;

		D01 dieta podstawowa	D02 dieta łatwostrawna	D03 dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	C01 dieta położnicza podstawowa
2026-06-03 środa	Sniadanie	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>) udziec indyczy w galarecie 70 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) serek kiri kiri 17 g 1 szt (<u>MLE,</u>) pomidor 1 porcja 50 g ogórek kiszony 1 porcja 50 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>) udziec indyczy w galarecie 70 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) serek kiri kiri 17 g 1 szt (<u>MLE,</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>) udziec indyczy w galarecie 70 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) serek kiri kiri 17 g 1 szt (<u>MLE,</u>) pomidor 1 porcja 50 g ogórek kiszony 1 porcja 50 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>) udziec indyczy w galarecie 70 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) serek kiri kiri 17 g 1 szt (<u>MLE,</u>) pomidor 1 porcja 50 g ogórek kiszony 1 porcja 50 g herbata 200 ml
	II ŚN	jogurt owocowy 1 szt (<u>MLE,</u>)		jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	jogurt owocowy 1 szt (<u>MLE,</u>)
	Obiad	zupa jarzynowa z soczewicą podstawowa 300 ml (<u>MLE, SEL,</u>) sznyceł drobiowy, pieczony 100 g (<u>GLU, JAJ,</u>) ziemniaki gotowane 220 g (<u>MLE,</u>) kapusta kiszona gotowana 150 g (<u>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORŻ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>) kompot owocowy 200 ml	zupa krem z selera z jabłkiem z grzankami 300 ml (<u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) sznyceł drobiowy, pieczony 100 g (<u>GLU, JAJ,</u>) ziemniaki gotowane 220 g (<u>MLE,</u>) sałatka z buraków 150 g kompot owocowy 200 ml	zupa jarzynowa z soczewicą podstawowa 300 ml (<u>MLE, SEL,</u>) sznyceł drobiowy, pieczony 100 g (<u>GLU, JAJ,</u>) ziemniaki gotowane 220 g (<u>MLE,</u>) kapusta kiszona gotowana 150 g (<u>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORŻ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>) kompot owocowy 200 ml	zupa jarzynowa z soczewicą podstawowa 300 ml (<u>MLE, SEL,</u>) sznyceł drobiowy, pieczony 100 g (<u>GLU, JAJ,</u>) ziemniaki gotowane 220 g (<u>MLE,</u>) sałatka z buraków 150 g kompot owocowy 200 ml
	PD			grejpfrut 180 g	
	Kolacja	chleb graham 2 kromki 60 g (<u>GLU, SEZ,</u>) bułka kajzerka 60g 1 szt Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) serek homogenizowany naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) papryka 1 porcja 80 g rzodkiewka 1 porcja 50 g herbata 200 ml	chleb pszenny 2 kromki 60 g (<u>GLU,</u>) bułka kajzerka 60g 1 szt Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) serek homogenizowany naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) pomidor 1 porcja 80 g herbata 200 ml	chleb graham 4 kromki 100 g (<u>GLU, SEZ,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) serek homogenizowany naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) papryka 1 porcja 80 g rzodkiewka 1 porcja 50 g herbata 200 ml	chleb graham 2 kromki 60 g (<u>GLU, SEZ,</u>) bułka kajzerka 60g 1 szt Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) serek homogenizowany naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) papryka 1 porcja 80 g rzodkiewka 1 porcja 50 g herbata 200 ml
	PN	banan 150 g		chleb graham 2 kromki 60 g (<u>GLU, SEZ,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) herbata 200 ml	banan 150 g
		E: 2127.97 kcal; B: 91.01 g; T: 70.79 g; W: 301.78 g; Błonnik pokarmowy: 28.64 g; Na: 3185.42 mg; Kwasy tł nasycone: 24.94 g; Cukry proste: 56.39 g;		E: 2149.57 kcal; B: 85.88 g; T: 65.18 g; W: 299.50 g; Błonnik pokarmowy: 26.68 g; Na: 2842.01 mg; Kwasy tł nasycone: 23.92 g; Cukry proste: 69.72 g;	E: 2089.85 kcal; B: 89.07 g; T: 76.15 g; W: 292.79 g; Błonnik pokarmowy: 33.04 g; Na: 3075.73 mg; Kwasy tł nasycone: 27.88 g; Cukry proste: 24.42 g;

		D01 dieta podstawowa	D02 dieta łatwostrawna	D03 dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	C01 dieta położnicza podstawowa
2026-06-04 czwartek	Sniadanie	ryż na mleku 220 ml (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,) ogórek świeży 1 porcja 80 g herbata 200 ml	ryż na mleku 220 ml (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 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,) parówka z szynki 2 szt + ketchup 1szt. 140 g (SOJ, SEL,) ogórek świeży 1 porcja 80 g herbata 200 ml	ryż na mleku 220 ml (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,) ogórek świeży 1 porcja 80 g herbata 200 ml
	II SN	jabłka deserowe 180 g			jabłka deserowe 180 g jogurt owocowy 1 szt (MLE,)
	Obiad	zupa pieczarkowa z makaronem 300 g (GLU, MLE, SEL,) filet z indyka duszony w sosie własnym 100 g (GLU, MLE,) ziemniaki gotowane 220 g (MLE,) surówka z marchwi i selera 150 g (SEL,) kompot owocowy 200 ml	zupa jarzynowa z makaronem na diet (SW) 300 g (GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,) filet z indyka duszony w sosie własnym 100 g (GLU, MLE,) ziemniaki gotowane 220 g (MLE,) surówka z marchwi i selera 150 g (SEL,) kompot owocowy 200 ml	zupa pieczarkowa z makaronem 300 g (GLU, MLE, SEL,) filet z indyka duszony w sosie własnym 100 g (GLU, MLE,) ziemniaki z wody 220 g surówka z marchwi i selera 150 g (SEL,) kompot owocowy 200 ml	zupa jarzynowa z makaronem na diet (SW) 300 g (GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,) filet z indyka duszony w sosie własnym 100 g (GLU, MLE,) ziemniaki gotowane 220 g (MLE,) surówka z marchwi i selera 150 g (SEL,) kompot owocowy 200 ml
	PD				grejfrut 180 g
	Kolacja	chleb graham 4 kromki 100 g (GLU, SEZ,) Masło MAŁE 10 g 1 szt (MLE,) kiełbasa szynkowa z bobrownik 50 g pomidor 1 porcja 80 g mandarynka 60 g herbata 200 ml	chleb pszenny 3 kromki 100 g (GLU,) Masło MAŁE 10 g 1 szt (MLE,) kiełbasa szynkowa z bobrownik 50 g pomidor 1 porcja 80 g mandarynka 60 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 pomidor 1 porcja 80 g sok warzywny 1 szt herbata 200 ml	chleb graham 4 kromki 100 g (GLU, SEZ,) Masło MAŁE 10 g 1 szt (MLE,) kiełbasa szynkowa z bobrownik 50 g pomidor 1 porcja 80 g mandarynka 60 g herbata 200 ml
	PN	talatki orkiszowe 15g 1 szt (GLU,)			chleb graham 2 kromki 60 g (GLU, SEZ,) Masło MAŁE 10 g 1 szt (MLE,) herbata 200 ml
		E: 2018.42 kcal; B: 87.17 g; T: 76.82 g; W: 268.03 g; Błonnik pokarmowy: 26.30 g; Na: 3531.37 mg; Kwasy tł nasycone: 32.86 g; Cukry proste: 53.60 g;	E: 2113.14 kcal; B: 86.87 g; T: 72.48 g; W: 272.06 g; Błonnik pokarmowy: 26.88 g; Na: 3725.15 mg; Kwasy tł nasycone: 31.59 g; Cukry proste: 56.05 g;	E: 2101.92 kcal; B: 85.68 g; T: 74.69 g; W: 303.24 g; Błonnik pokarmowy: 35.58 g; Na: 4386.64 mg; Kwasy tł nasycone: 34.10 g; Cukry proste: 60.93 g;	E: 2074.15 kcal; B: 86.74 g; T: 75.56 g; W: 288.32 g; Błonnik pokarmowy: 27.29 g; Na: 3808.49 mg; Kwasy tł nasycone: 32.64 g; Cukry proste: 63.01 g;

		D01 dieta podstawowa	D02 dieta łatwostrawna	D03 dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	C01 dieta położnicza podstawowa
2026-06-05 piątek	Śniadanie	kasza jęczmienna na mleku 220 ml (GLU, MLE,) bułka maślana 90g 1 szt (GLU, JAJ, MLE,) Masło MAŁE 10 g 1 szt (MLE,) dżem 2 szt 50 g Herbatniki BeBe 1 szt (GLU, MLE, SO2, może zawierać: OZI,) 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 śródziemnomorska 80 g (MLE,) pomidor 1 porcja 50 g ogórek kiszony 1 porcja 50 g herbata 200 ml	kasza jęczmienna na mleku 220 ml (GLU, MLE,) bułka maślana 90g 1 szt (GLU, JAJ, MLE,) Masło MAŁE 10 g 1 szt (MLE,) dżem 2 szt 50 g Herbatniki BeBe 1 szt (GLU, MLE, SO2, może zawierać: OZI,) herbata 200 ml
	II SN	jabłka deserowe 180 g			jabłka deserowe 180 g jogurt owocowy 1 szt (MLE,)
	Obiad	barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,) leniwe pierogi 250 g (GLU, JAJ, MLE,) surówka z kapusty pekińskiej ze słonecznikiem i oliwą 140 g kompot owocowy 200 ml	barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,) leniwe pierogi 250 g (GLU, JAJ, MLE,) jarzyna duszona 120 g (MLE, SEL,) kompot owocowy 200 ml	barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,) leniwe pierogi 250 g (GLU, JAJ, MLE,) surówka z kapusty pekińskiej ze słonecznikiem i oliwą 140 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,) sałatka śledziowa 100 g (JAJ, RYB, MLE, GOR, może zawierać: JAJ,) papryka 1 porcja 50 g pomidor 1 porcja 50 g herbata 200 ml	chleb pszenny 3 kromki 100 g (GLU,) Masło MAŁE 10 g 1 szt (MLE,) pasta z jajka i ryby 80 g (JAJ, RYB,) pomidor 1 porcja 80 g mus owocowy 1 szt 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,) papryka 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,) pasta z jajka i ryby 80 g (JAJ, RYB,) papryka 1 porcja 50 g pomidor 1 porcja 50 g herbata 200 ml
	PN	banan 200 g			chleb graham 2 kromki 60 g (GLU, SEZ,) Masło MAŁE 10 g 1 szt (MLE,) herbata 200 ml
		E: 2239.22 kcal; B: 76.54 g; T: 75.18 g; W: 329.29 g; Błonnik pokarmowy: 28.97 g; Na: 2635.40 mg; Kwasy tł nasycone: 28.60 g; Cukry proste: 107.75 g;	E: 2220.29 kcal; B: 85.49 g; T: 59.89 g; W: 334.83 g; Błonnik pokarmowy: 30.71 g; Na: 2741.50 mg; Kwasy tł nasycone: 27.54 g; Cukry proste: 99.24 g;	E: 2241.27 kcal; B: 92.64 g; T: 82.99 g; W: 309.33 g; Błonnik pokarmowy: 34.39 g; Na: 3413.18 mg; Kwasy tł nasycone: 33.00 g; Cukry proste: 46.62 g;	E: 2436.60 kcal; B: 92.93 g; T: 70.00 g; W: 371.76 g; Błonnik pokarmowy: 32.64 g; Na: 2832.14 mg; Kwasy tł nasycone: 28.96 g; Cukry proste: 112.64 g;

		D01 dieta podstawowa	D02 dieta łatwostrawna	D03 dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	C01 dieta położnicza podstawowa
2026-06-06 sobota	Sniadanie	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 świeży 1 porcja 80 g sałata zielona 1 porcja 35 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 sałata zielona 1 porcja 35 g 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 świeży 1 porcja 80 g sałata zielona 1 porcja 35 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 świeży 1 porcja 80 g sałata zielona 1 porcja 35 g herbata 200 ml
	II SN	jogurt owocowy 1 szt (MLE,)		jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,)	jogurt owocowy 1 szt (MLE,)
	Obiad	Zupa wiejska 300 ml (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ,) zrazy drobiowe z mięsa mielonego, pieczone 100 g (GLU, JAJ,) sos pomidorowy 50 g (GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,) ziemniaki gotowane 220 g (MLE,) brokuł gotowany 150 g (MLE,) kompot owocowy 200 ml	zupa grysikowa 300 ml (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,) zrazy drobiowe z mięsa mielonego, pieczone 100 g (GLU, JAJ,) sos pomidorowy 50 g (GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,) ziemniaki gotowane 220 g (MLE,) sałatka z buraków 150 g kompot owocowy 200 ml	Zupa wiejska 300 ml (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ,) zrazy drobiowe z mięsa mielonego, pieczone 100 g (GLU, JAJ,) sos pomidorowy 50 g (GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,) ziemniaki z wody 220 g brokuł gotowany 150 g (MLE,) kompot owocowy 200 ml	zupa grysikowa 300 ml (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,) zrazy drobiowe z mięsa mielonego, pieczone 100 g (GLU, JAJ,) sos pomidorowy 50 g (GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,) ziemniaki gotowane 220 g (MLE,) brokuł gotowany 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,) ser żółty 50 g (MLE,) jajko gotowane 1 szt (JAJ,) pomidor 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,) ser żółty 50 g (MLE,) jajko gotowane 1 szt (JAJ,) pomidor 1 porcja 80 g herbata 200 ml	chleb graham 4 kromki 100 g (GLU, SEZ,) Masło MAŁE 10 g 1 szt (MLE,) ser żółty 50 g (MLE,) jajko gotowane 1 szt (JAJ,) pomidor 1 porcja 80 g rzodkiewka 1 porcja 50 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: 2211.40 kcal; B: 100.47 g; T: 77.77 g; W: 301.28 g; Błonnik pokarmowy: 31.26 g; Na: 3711.94 mg; Kwasy tł nasycone: 33.86 g; Cukry proste: 55.93 g;	E: 2242.26 kcal; B: 95.53 g; T: 70.34 g; W: 300.57 g; Błonnik pokarmowy: 24.57 g; Na: 3287.24 mg; Kwasy tł nasycone: 33.07 g; Cukry proste: 65.49 g;	E: 2197.30 kcal; B: 100.91 g; T: 75.61 g; W: 307.01 g; Błonnik pokarmowy: 35.56 g; Na: 3752.66 mg; Kwasy tł nasycone: 34.97 g; Cukry proste: 29.18 g;	E: 2105.70 kcal; B: 92.70 g; T: 75.65 g; W: 289.70 g; Błonnik pokarmowy: 25.45 g; Na: 3432.76 mg; Kwasy tł nasycone: 33.89 g; Cukry proste: 56.25 g;

		D01 dieta podstawowa	D02 dieta łatwostrawna	D03 dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	C01 dieta położnicza podstawowa	
2026-06-07 niedziela	Śniadanie	płatki owsiane błyskawiczne na mleku 220 ml (GLU, MLE,) chleb graham 4 kromki 100 g (GLU, SEZ,) Masło MAŁE 10 g 1 szt (MLE,) ser biały śniadaniowy 100g 1 szt (MLE,) papryka 1 porcja 50 g ogórek kiszony 1 porcja 50 g herbata z cukrem 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,) ser biały śniadaniowy 100g 1 szt (MLE,) pomidor 1 porcja 80 g herbata z cukrem 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,) ser biały śniadaniowy 100g 1 szt (MLE,) papryka 1 porcja 50 g ogórek kiszony 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,) ser biały śniadaniowy 100g 1 szt (MLE,) papryka 1 porcja 50 g ogórek kiszony 1 porcja 50 g herbata z cukrem 200 ml	
	II SN	jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,)				
	Obiad	zupa pomidorowa z tartym ciastem 300 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,) kotlet drobiowy w płatkach kukurydzianych, pieczony 100 g (JAJ, OZI, ORZ, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,) ziemniaki gotowane 220 g (MLE,) marchewka gotowana 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,) kielbasa swojska (1 porcja) 70 g Sałatka ziemniaczana z jajkiem, groszkiem i kukurydzą 100 g (JAJ, MLE,) herbata 200 ml	chleb pszenny 3 kromki 100 g (GLU,) Masło MAŁE 10 g 1 szt (MLE,) kurczak z bobrownik 50 g Sałatka ziemniaczana z jajkiem, groszkiem i kukurydzą 100 g (JAJ, MLE,) herbata 200 ml	chleb graham 4 kromki 100 g (GLU, SEZ,) Masło MAŁE 10 g 1 szt (MLE,) kurczak z bobrownik 50 g Sałatka ziemniaczana z jajkiem, groszkiem i kukurydzą 100 g (JAJ, MLE,) herbata 200 ml		
PN	jabłka deserowe 180 g			chleb graham 2 kromki 60 g (GLU, SEZ,) Masło MAŁE 10 g 1 szt (MLE,) herbata 200 ml	jabłka deserowe 180 g	
		E: 2072.47 kcal; B: 92.46 g; T: 77.02 g; W: 273.10 g; Błonnik pokarmowy: 27.85 g; Na: 4459.05 mg; Kwasy tł nasycone: 33.59 g; Cukry proste: 53.27 g;	E: 2206.92 kcal; B: 97.42 g; T: 65.87 g; W: 298.98 g; Błonnik pokarmowy: 29.07 g; Na: 3850.14 mg; Kwasy tł nasycone: 29.68 g; Cukry proste: 53.46 g;	E: 2200.87 kcal; B: 97.09 g; T: 76.10 g; W: 311.93 g; Błonnik pokarmowy: 32.53 g; Na: 4368.22 mg; Kwasy tł nasycone: 35.00 g; Cukry proste: 43.35 g;	E: 2066.97 kcal; B: 93.74 g; T: 66.90 g; W: 297.83 g; Błonnik pokarmowy: 30.29 g; Na: 4209.42 mg; Kwasy tł nasycone: 29.41 g; Cukry proste: 53.27 g;	

		D01 dieta podstawowa	D02 dieta łatwostrawna	D03 dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	C01 dieta położnicza podstawowa
2026-06-08, poniedziałek	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,) udziec indyczy w galarecie 70 g (SOJ, MLE, SEL,) ser topiony 25g 1 szt (MLE,) pomidor 1 porcja 80 g herbata 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,) udziec indyczy w galarecie 70 g (SOJ, MLE, SEL,) ser topiony 25g 1 szt (MLE,) pomidor 1 porcja 80 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,) udziec indyczy w galarecie 70 g (SOJ, MLE, SEL,) ser topiony 25g 1 szt (MLE,) pomidor 1 porcja 80 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,) udziec indyczy w galarecie 70 g (SOJ, MLE, SEL,) ser topiony 25g 1 szt (MLE,) pomidor 1 porcja 80 g herbata 200 ml
	II ŚN	jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,)			
	Obiad	krupnik z kaszą jęczmienną podstawowa 300 ml (GLU, MLE, SEL,) 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	krupnik z kaszą jęczmienną diety (SW) 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	krupnik z kaszą jęczmienną podstawowa 300 ml (GLU, MLE, SEL,) 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	
	PD			grejfrut 180 g	
	Kolacja	chleb graham 4 kromki 100 g (GLU, SEZ,) Masło MAŁE 10 g 1 szt (MLE,) pasta z twarogu i szprota w pomidorach 80 g (RYB, MLE,) papryka 1 porcja 50 g ogórek kiszony 1 porcja 50 g herbata 200 ml	chleb pszenny 3 kromki 100 g (GLU,) Masło MAŁE 10 g 1 szt (MLE,) serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (MLE,) jabłko pieczone 200 g biszkoty mamutki 1 szt (GLU, JAJ,) herbata 200 ml	chleb graham 4 kromki 100 g (GLU, SEZ,) Masło MAŁE 10 g 1 szt (MLE,) pasta z twarogu i szprota w pomidorach 80 g (RYB, MLE,) papryka 1 porcja 50 g ogórek kiszony 1 porcja 50 g herbata 200 ml	chleb graham 4 kromki 100 g (GLU, SEZ,) Masło MAŁE 10 g 1 szt (MLE,) serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (MLE,) jabłko pieczone 200 g biszkoty mamutki 1 szt (GLU, JAJ,) herbata 200 ml
PN	banan 150 g		chleb graham 2 kromki 60 g (GLU, SEZ,) Masło MAŁE 10 g 1 szt (MLE,) herbata 200 ml	banan 150 g	
		E: 2076.70 kcal; B: 101.53 g; T: 71.96 g; W: 275.47 g; Błonnik pokarmowy: 27.80 g; Na: 3381.59 mg; Kwasy tł nasycone: 31.37 g; Cukry proste: 59.28 g;	E: 2396.39 kcal; B: 101.57 g; T: 74.24 g; W: 321.04 g; Błonnik pokarmowy: 30.00 g; Na: 3272.43 mg; Kwasy tł nasycone: 34.12 g; Cukry proste: 70.17 g;	E: 2081.76 kcal; B: 98.93 g; T: 77.81 g; W: 273.72 g; Błonnik pokarmowy: 34.06 g; Na: 3320.99 mg; Kwasy tł nasycone: 34.51 g; Cukry proste: 36.00 g;	E: 2261.94 kcal; B: 98.44 g; T: 75.19 g; W: 318.43 g; Błonnik pokarmowy: 30.00 g; Na: 2871.08 mg; Kwasy tł nasycone: 33.87 g; Cukry proste: 69.06 g;

		D01 dieta podstawowa	D02 dieta łatwostrawna	D03 dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	C01 dieta położnicza podstawowa
2026-06-09 wtorek	Śniadanie	tarte ciasto na mleku 220 ml (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>) bułka maślana 90g 1 szt (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) miód 2 szt 50 g serek Almette 1 szt 30 g (<u>MLE,</u>) herbata 200 ml		zupa z tartym ciastem 300 ml (<u>GLU, JAJ, 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>) jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ,</u>) serek Almette 1 szt 30 g (<u>MLE,</u>) ogórek kiszony 1 porcja 50 g pomidor 1 porcja 50 g herbata 200 ml	tarte ciasto na mleku 220 ml (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>) bułka maślana 90g 1 szt (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) miód 2 szt 50 g serek Almette 1 szt 30 g (<u>MLE,</u>) herbata 200 ml
	II ŚN	jabłka deserowe 180 g			
	Obiad	zupa krem z dyni z ryżem (M) 300 ml (<u>MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU, JAJ,</u>) sos paprykowo-pomidorowy (M) 100 g (<u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) kluska śląska 250 g (<u>JAJ, MLE,</u>) fasolka szparagowa gotowana 150 g (<u>MLE,</u>) kompot owocowy 200 ml	zupa krem z dyni z ryżem (M) 300 ml (<u>MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU, JAJ,</u>) sos koperkowy 50 g (<u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) kluska śląska 250 g (<u>JAJ, MLE,</u>) jarzyna duszona 120 g (<u>MLE, SEL,</u>) kompot owocowy 200 ml	zupa krem z dyni z ryżem (M) 300 ml (<u>MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU, JAJ,</u>) sos paprykowo-pomidorowy (M) 100 g (<u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) kluska śląska 250 g (<u>JAJ, MLE,</u>) fasolka szparagowa gotowana 150 g (<u>MLE,</u>) kompot owocowy 200 ml	
	PD			jogurt naturalny 150g 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>) kielbasa szynkowa z bobrownik 50 g 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>) kielbasa szynkowa z bobrownik 50 g pomidor 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>) kielbasa szynkowa z bobrownik 50 g ogórek świeży 1 porcja 80 g sałata zielona 1 porcja 35 g herbata 200 ml	
	PN	skyr owocowy 330 ml 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	skyr owocowy 330 ml 1 szt (<u>MLE,</u>)
		E: 2376.58 kcal; B: 92.52 g; T: 63.26 g; W: 375.84 g; Błonnik pokarmowy: 28.31 g; Na: 3506.40 mg; Kwasy tł nasycone: 27.73 g; Cukry proste: 44.81 g;	E: 2342.06 kcal; B: 91.01 g; T: 59.25 g; W: 378.67 g; Błonnik pokarmowy: 30.16 g; Na: 3781.07 mg; Kwasy tł nasycone: 26.64 g; Cukry proste: 46.23 g;	E: 2226.67 kcal; B: 83.56 g; T: 69.48 g; W: 349.96 g; Błonnik pokarmowy: 34.46 g; Na: 4134.25 mg; Kwasy tł nasycone: 32.93 g; Cukry proste: 36.18 g;	E: 2376.58 kcal; B: 92.52 g; T: 63.26 g; W: 375.84 g; Błonnik pokarmowy: 28.31 g; Na: 3506.40 mg; Kwasy tł nasycone: 27.73 g; Cukry proste: 44.81 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,