

		D01 dieta podstawowa	D02 dieta łatwostrawna	D03 dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	C01 dieta położnicza podstawowa
2026-06-10 środa	Śniadanie	kasza manna na mleku 220 ml (GLU, MLE,) 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 kiszony 1 porcja 50 g papryka 1 porcja 50 g herbata 200 ml	kasza manna na mleku 220 ml (GLU, MLE,) 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 herbata 200 ml	zupa z kaszą manną 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,) ogórek kiszony 1 porcja 50 g papryka 1 porcja 50 g herbata 200 ml	kasza manna na mleku 220 ml (GLU, MLE,) 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 kiszony 1 porcja 50 g papryka 1 porcja 50 g herbata 200 ml
	II ŚN	drożdżówka 60g 1 szt (GLU, JAJ, MLE,)		koktajl truskawkowy na jogurcie 150 ml (MLE,)	drożdżówka 60g 1 szt (GLU, JAJ, MLE,) skyr owocowy 330 ml 1 szt (MLE,)
	Obiad	zupa grochowa 300 ml (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,) ryż zapiekany z jabłkami 300 g (MLE, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ,) jogurt owocowy 1 szt (MLE,) kompot owocowy 200 ml	zupa jarzynowa z makaronem na diet (SW) 300 g (GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,) ryż zapiekany z jabłkami 300 g (MLE, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ,) jogurt owocowy 1 szt (MLE,) kompot owocowy 200 ml	zupa grochowa 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 koperkowy 50 g (GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,) surówka z kapusty włoskiej z oliwą 150 g kompot owocowy 200 ml	zupa jarzynowa z makaronem na diet (SW) 300 g (GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,) ryż zapiekany z jabłkami 300 g (MLE, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ,) jogurt owocowy 1 szt (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,) udziec indyczy w galarecie 70 g (SOJ, MLE, SEL,) ser mozzarella 60 g 60 g (MLE,) pomidor 1 porcja 80 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 mozzarella 60 g 60 g (MLE,) pomidor 1 porcja 80 g 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 mozzarella 60 g 60 g (MLE,) pomidor 1 porcja 80 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	talatki orkiszowe 15g 1 szt (GLU,)
		E: 2277.25 kcal; B: 90.89 g; T: 68.17 g; W: 354.10 g; Błonnik pokarmowy: 28.93 g; Na: 3284.30 mg; Kwasy tłuszczane: 36.91 g; Cukry proste: 66.07 g;	E: 2246.55 kcal; B: 81.79 g; T: 64.89 g; W: 325.75 g; Błonnik pokarmowy: 18.36 g; Na: 3096.71 mg; Kwasy tłuszczane: 36.05 g; Cukry proste: 65.41 g;	E: 2286.22 kcal; B: 101.57 g; T: 81.40 g; W: 324.15 g; Błonnik pokarmowy: 39.75 g; Na: 3957.02 mg; Kwasy tłuszczane: 42.06 g; Cukry proste: 41.79 g;	E: 2364.00 kcal; B: 99.56 g; T: 70.87 g; W: 355.94 g; Błonnik pokarmowy: 19.58 g; Na: 3455.99 mg; Kwasy tłuszczane: 35.79 g; Cukry proste: 65.21 g;

		D01 dieta podstawowa	D02 dieta łatwostrawna	D03 dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	C01 dieta położnicza podstawowa
2026-06-11 czwartek	Śniadanie	płatki jęczmienne na mleku 220 ml (GLU, MLE,) chleb graham 4 kromki 100 g (GLU, SEZ,) Masło MAŁE 10 g 1 szt (MLE,) szynka z kotła 50 g ogórek świeży 1 porcja 80 g rzodkiewka 1 porcja 50 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,) szynka z kotła 50 g 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 żółty 50 g (MLE,) ogórek świeży 1 porcja 80 g rzodkiewka 1 porcja 50 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,) szynka z kotła 50 g ogórek świeży 1 porcja 80 g rzodkiewka 1 porcja 50 g herbata 200 ml
	II ŚN	banan 200 g		jabłka deserowe 180 g	banan 200 g drożdżówka 60g 1 szt (GLU, JAJ, MLE,)
	Obiad	żurek z z jajkiem 300 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL,) kapusta faszerowana 100 g (GLU, JAJ,) sos pomidorowy 50 g (GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,) ziemniaki gotowane 220 g (MLE,) surówka z selera i jabłka 120 g (SEL,) kompot owocowy 200 ml	Zupa krem z cukinii z grzankami (M) 300 ml (GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,) bitka schabowa w sosie własnym 120 g (GLU, MLE,) ziemniaki gotowane 220 g (MLE,) surówka z selera i jabłka 120 g (SEL,) kompot owocowy 200 ml	żurek z z jajkiem 300 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL,) kapusta faszerowana 100 g (GLU, JAJ,) sos pomidorowy 50 g (GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,) ziemniaki gotowane 220 g (MLE,) surówka z selera i jabłka 120 g (SEL,) 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,) pasztet drobiowy, pieczony 80 g (JAJ, MLE, SEL,) Sałatka z papryki i sałaty zielonej z oliwą 100 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 sałata zielona 1 porcja 35 g 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,) Sałatka z papryki i sałaty zielonej z oliwą 100 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 owocowy 1 szt (MLE,) Ciasteczka Kupiec 50g 1 szt (GLU, SOJ,)
		E: 1968.20 kcal; B: 86.70 g; T: 55.48 g; W: 306.84 g; Błonnik pokarmowy: 29.75 g; Na: 3465.11 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone: 24.98 g; Cukry proste: 67.87 g;	E: 2057.63 kcal; B: 92.31 g; T: 50.47 g; W: 303.99 g; Błonnik pokarmowy: 30.43 g; Na: 3277.96 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone: 23.62 g; Cukry proste: 70.20 g;	E: 2094.86 kcal; B: 85.50 g; T: 72.74 g; W: 306.27 g; Błonnik pokarmowy: 34.68 g; Na: 3733.41 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone: 35.99 g; Cukry proste: 38.21 g;	E: 2392.70 kcal; B: 93.05 g; T: 68.18 g; W: 376.84 g; Błonnik pokarmowy: 35.35 g; Na: 3701.11 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone: 27.01 g; Cukry proste: 82.92 g;

		D01 dieta podstawowa	D02 dieta łatwostrawna	D03 dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	C01 dieta położnicza podstawowa	
2026-06-12 piątek	Śniadanie	ryż na mleku 220 ml (<u>MLE</u>) rogal pszenny 1 szt (<u>GLU</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE</u>) serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Herbatniki BeBe 1 szt (<u>GLU, MLE, SO2, może zawierać: OZI</u>) kawa zbożowa 200 ml (<u>GLU, MLE</u>)		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>) Pasta śródziemnomorska 80 g (<u>MLE</u>) papryka 1 porcja 50 g ogórek świeży 1 porcja 50 g herbata 200 ml	ryż na mleku 220 ml (<u>MLE</u>) rogal pszenny 1 szt (<u>GLU</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE</u>) serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Herbatniki BeBe 1 szt (<u>GLU, MLE, SO2, może zawierać: OZI</u>) kawa zbożowa 200 ml (<u>GLU, MLE</u>)	
	II-ŚN	jabłka deserowe 180 g				
	Obiad	zupa koperkowa z tartym ciastem 300 ml (<u>GLU, JAJ, MLE, SEL</u>) ryba panierowana, pieczona 100 g (<u>GLU, JAJ, RYB</u>) ziemniaki gotowane 220 g (<u>MLE</u>) surówka z kapusty włoskiej z oliwą 150 g kompot owocowy 200 ml	zupa koperkowa z tartym ciastem 300 ml (<u>GLU, JAJ, MLE, SEL</u>) ryba panierowana, pieczona 100 g (<u>GLU, JAJ, RYB</u>) ziemniaki gotowane 220 g (<u>MLE</u>) jarzyna duszona 120 g (<u>MLE, SEL</u>) kompot owocowy 200 ml	zupa koperkowa z tartym ciastem 300 ml (<u>GLU, JAJ, MLE, SEL</u>) ryba panierowana, pieczona 100 g (<u>GLU, JAJ, RYB</u>) ziemniaki gotowane 220 g (<u>MLE</u>) surówka z kapusty włoskiej z oliwą 150 g 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>) jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ</u>) Serek Almette 30 g 1 szt (<u>MLE</u>) pomidor 1 porcja 50 g ogórek kiszony 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>) jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ</u>) Serek Almette 30 g 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>) jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ</u>) Serek Almette 30 g 1 szt (<u>MLE</u>) pomidor 1 porcja 50 g ogórek kiszony 1 porcja 50 g herbata 200 ml		
	PN	jogurt naturalny 150g 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 naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	
		E: 2267.10 kcal; B: 92.29 g; T: 77.65 g; W: 315.06 g; Błonnik pokarmowy: 20.66 g; Na: 2943.77 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone: 35.33 g; Cukry proste: 59.96 g;	E: 2335.05 kcal; B: 92.74 g; T: 78.58 g; W: 314.73 g; Błonnik pokarmowy: 22.65 g; Na: 2686.52 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone: 36.14 g; Cukry proste: 58.66 g;	E: 2035.79 kcal; B: 82.96 g; T: 74.79 g; W: 286.99 g; Błonnik pokarmowy: 28.84 g; Na: 3108.18 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone: 32.29 g; Cukry proste: 35.68 g;	E: 2267.10 kcal; B: 92.29 g; T: 77.65 g; W: 315.06 g; Błonnik pokarmowy: 20.66 g; Na: 2943.77 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone: 35.33 g; Cukry proste: 59.96 g;	

		D01 dieta podstawowa	D02 dieta łatwostrawna	D03 dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	C01 dieta położnicza podstawowa
2026-06-13 sobota	Śniadanie	kasza jęczmienna 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>) parówka z szynki 2 szt + ketchup 1szt. 140 g (<u>SOJ, SEL,</u>) ogórek świeży 1 porcja 80 g sałata zielona 1 porcja 35 g herbata 200 ml	kasza jęczmienna 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>) parówka z szynki 2 szt + ketchup 1szt. 140 g (<u>SOJ, SEL,</u>) pomidor 1 porcja 80 g sałata zielona 1 porcja 35 g herbata 200 ml	zupa z kaszą jęczmienną 300 ml (<u>GLU, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) chleb graham 4 kromki 100 g (<u>GLU, SEZ,</u>) Rama 10 g 1 szt parówka z szynki 2 szt + ketchup 1szt. 140 g (<u>SOJ, SEL,</u>) ogórek świeży 1 porcja 80 g sałata zielona 1 porcja 35 g herbata 200 ml	kasza jęczmienna 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>) parówka z szynki 2 szt + ketchup 1szt. 140 g (<u>SOJ, SEL,</u>) ogórek świeży 1 porcja 80 g sałata zielona 1 porcja 35 g herbata 200 ml
	II ŚN	talatki orkiszowe 15g 1 szt (<u>GLU,</u>)			talatki orkiszowe 15g 1 szt (<u>GLU,</u>) jogurt owocowy 1 szt (<u>MLE,</u>)
	Obiad	zupa jarzynowa z soczewicą podstawowa 300 ml (<u>MLE, SEL,</u>) makaron ze szpinakiem i serem 250 g (<u>GLU, MLE,</u>) jabłka deserowe 180 g kompot owocowy 200 ml	zupa grysikowa 300 ml (<u>GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,</u>) makaron ze szpinakiem i serem 250 g (<u>GLU, MLE,</u>) jabłka deserowe 180 g kompot owocowy 200 ml	zupa jarzynowa z soczewicą podstawowa 300 ml (<u>MLE, SEL,</u>) makaron ze szpinakiem i serem 250 g (<u>GLU, MLE,</u>) jabłka deserowe 180 g kompot owocowy 200 ml	
	PD			grejpfrut 180 g	
	Kolacja	chleb graham 4 kromki 100 g (<u>GLU, SEZ,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) paprykarz rybny 80 g (<u>GLU, RYB, OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>) 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>) paprykarz rybny 80 g (<u>GLU, RYB, OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>) ser topiony 25g 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>) paprykarz rybny 80 g (<u>GLU, RYB, OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>) ser topiony 25g 1 szt (<u>MLE,</u>) pomidor 1 porcja 80 g rzodkiewka 1 porcja 50 g herbata 200 ml	
	PN	soczek 1 szt		chleb graham 2 kromki 60 g (<u>GLU, SEZ,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) herbata 200 ml	soczek 1 szt
		E: 2152.54 kcal; B: 89.03 g; T: 75.79 g; W: 300.21 g; Błonnik pokarmowy: 28.48 g; Na: 3711.70 mg; Kwasy tł nasycone: 33.50 g; Cukry proste: 59.41 g;	E: 2259.93 kcal; B: 85.68 g; T: 74.62 g; W: 301.36 g; Błonnik pokarmowy: 24.97 g; Na: 3721.47 mg; Kwasy tł nasycone: 33.76 g; Cukry proste: 59.87 g;	E: 2233.82 kcal; B: 87.94 g; T: 79.02 g; W: 320.06 g; Błonnik pokarmowy: 37.07 g; Na: 3612.41 mg; Kwasy tł nasycone: 32.59 g; Cukry proste: 46.02 g;	E: 2265.04 kcal; B: 93.23 g; T: 78.04 g; W: 319.71 g; Błonnik pokarmowy: 28.48 g; Na: 3782.20 mg; Kwasy tł nasycone: 34.85 g; Cukry proste: 67.66 g;

		D01 dieta podstawowa	D02 dieta łatwostrawna	D03 dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	C01 dieta położnicza podstawowa
2026-06-15 poniedziałek	Śniadanie	płatki owsiane błyskawiczne na mleku 220 ml (GLU, MLE, SEZ.) chleb graham 4 kromki 100 g (GLU, SEZ.) Masło MAŁE 10 g 1 szt (MLE, SOJ, MLE, SEL.) udziec indyczy w galarecie 70 g (MLE, SOJ, MLE, SEL.) ser topiony 25g 1 szt (MLE, SOJ, MLE, SEL.) pomidor 1 porcja 80 g herbata 200 ml	płatki owsiane błyskawiczne na mleku 220 ml (GLU, MLE, SEZ.) chleb pszenny 3 kromki 100 g (GLU, SEZ.) Masło MAŁE 10 g 1 szt (MLE, SOJ, MLE, SEL.) udziec indyczy w galarecie 70 g (MLE, SOJ, MLE, SEL.) ser topiony 25g 1 szt (MLE, SOJ, MLE, SEL.) pomidor 1 porcja 80 g herbata 200 ml	zupa z płatkami owsianymi błyskawicznymi 300 ml (GLU, SEL, MLE, GOR.) może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR. chleb graham 4 kromki 100 g (GLU, SEZ.) Masło MAŁE 10 g 1 szt (MLE, SOJ, MLE, SEL.) udziec indyczy w galarecie 70 g (MLE, SOJ, MLE, SEL.) ser topiony 25g 1 szt (MLE, SOJ, MLE, SEL.) pomidor 1 porcja 80 g herbata 200 ml	płatki owsiane błyskawiczne na mleku 220 ml (GLU, MLE, SEZ.) chleb graham 4 kromki 100 g (GLU, SEZ.) Masło MAŁE 10 g 1 szt (MLE, SOJ, MLE, SEL.) udziec indyczy w galarecie 70 g (MLE, SOJ, MLE, SEL.) ser topiony 25g 1 szt (MLE, SOJ, MLE, SEL.) pomidor 1 porcja 80 g herbata 200 ml
	II ŚN	Herbatniki BeBe 1 szt (GLU, MLE, SO2, może zawierać: OZI.)		jablka deserowe 180 g	Herbatniki BeBe 1 szt (GLU, MLE, SO2, może zawierać: OZI.) jogurt owocowy 1 szt (MLE.)
	Obiad	zupa ogórkowa z ziemniakami 300 g (MLE, SEL.) rizotto mięsne z cukinia i papryką, podstawowe (M) 300 g (MLE, SEL.) sos pomidorowy 50 g (GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR.) brokuł gotowany 150 g (MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR.) kompot owocowy 200 ml	zupa krem ziemniaczany z grzankami 300 ml (GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR.) rizotto mięsne dieta (M) 300 g (MLE, SEL.) sos pomidorowy 50 g (GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR.) marchewka gotowana (PLASTRY) 150 g (MLE.) kompot owocowy 200 ml	zupa ogórkowa z ziemniakami 300 g (MLE, SEL.) rizotto mięsne z cukinia i papryką, podstawowe (M) 300 g (MLE, SEL.) sos pomidorowy 50 g (GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR.) brokuł gotowany 150 g (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, SOJ, MLE, SEL.) ser żółty 50 g (MLE, SOJ, MLE, SEL.) dżem 1/1 25 g 1 szt ogórek świeży 1 porcja 80 g rzodkiewka 1 porcja 50 g herbata 200 ml	chleb pszenny 3 kromki 100 g (GLU, SEZ.) Masło MAŁE 10 g 1 szt (MLE, SOJ, MLE, SEL.) ser żółty 50 g (MLE, SOJ, MLE, SEL.) dżem 1/1 25 g 1 szt 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, SOJ, MLE, SEL.) ser żółty 50 g (MLE, SOJ, MLE, SEL.) ogórek świeży 1 porcja 80 g rzodkiewka 1 porcja 50 g herbata 200 ml	chleb graham 4 kromki 100 g (GLU, SEZ.) Masło MAŁE 10 g 1 szt (MLE, SOJ, MLE, SEL.) ser żółty 50 g (MLE, SOJ, MLE, SEL.) dżem 1/1 25 g 1 szt ogórek świeży 1 porcja 80 g rzodkiewka 1 porcja 50 g herbata 200 ml
	PN	banan 150 g		chleb graham 2 kromki 60 g (GLU, SEZ.) Masło MAŁE 10 g 1 szt (MLE, SOJ, MLE, SEL.) herbata 200 ml	banan 150 g
		E: 2022.94 kcal; B: 82.05 g; T: 68.93 g; W: 291.70 g; Błonnik pokarmowy: 26.20 g; Na: 4049.34 mg; Kwasy tł nasycone: 34.54 g; Cukry proste: 60.28 g;	E: 2256.16 kcal; B: 86.95 g; T: 64.73 g; W: 325.74 g; Błonnik pokarmowy: 32.89 g; Na: 4424.83 mg; Kwasy tł nasycone: 33.96 g; Cukry proste: 75.38 g;	E: 2077.35 kcal; B: 85.01 g; T: 76.12 g; W: 291.21 g; Błonnik pokarmowy: 31.65 g; Na: 4015.21 mg; Kwasy tł nasycone: 38.39 g; Cukry proste: 30.84 g;	E: 2135.44 kcal; B: 86.25 g; T: 71.18 g; W: 311.20 g; Błonnik pokarmowy: 26.20 g; Na: 4119.84 mg; Kwasy tł nasycone: 35.89 g; Cukry proste: 68.53 g;

		D01 dieta podstawowa	D02 dieta łatwostrawna	D03 dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	C01 dieta położnicza podstawowa
2026-06-16 wtorek	Śniadanie	makaron drobny na mleku 220 ml (GLU, MLE,) chleb graham 4 kromki 100 g (GLU, SEZ,) Masło MAŁE 10 g 1 szt (MLE,) kiełbasa swojska (1 porcja) 70 g papryka 1 porcja 50 g ogórek kiszony 1 porcja 50 g herbata z cukrem 200 ml	makaron drobny na mleku 220 ml (GLU, MLE,) chleb pszenny 3 kromki 100 g (GLU,) Masło MAŁE 10 g 1 szt (MLE,) kiełbasa krakowska sucha 50 g pomidor 1 porcja 80 g herbata z cukrem 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,) kiełbasa krakowska sucha 50 g papryka 1 porcja 50 g ogórek kiszony 1 porcja 50 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,) kiełbasa krakowska sucha 50 g papryka 1 porcja 50 g ogórek kiszony 1 porcja 50 g herbata z cukrem 200 ml
	II ŚN	brzoskwinia 80 g		jablka deserowe 180 g	brzoskwinia 80 g
	Obiad	zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (MLE, SEL,) filet drobiowy panierowany, pieczony 100 g (GLU, JAJ, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,) ziemniaki gotowane 220 g (MLE,) surówka z kapusty białej ze śmietaną 150 g (MLE,) kompot owocowy 200 ml	zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (MLE, SEL,) filet drobiowy panierowany, pieczony 100 g (GLU, JAJ, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,) ziemniaki gotowane 220 g (MLE,) cukinia duszona (M) 120 g kompot owocowy 200 ml	zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (MLE, SEL,) filet drobiowy panierowany, pieczony 100 g (GLU, JAJ, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,) ziemniaki gotowane 220 g (MLE,) surówka z kapusty białej ze śmietaną 150 g (MLE,) kompot owocowy 200 ml	
	PD			kefir 1,5% tł. 1 szt (MLE,)	
	Kolacja	chleb graham 2 kromki 60 g (GLU, SEZ,) bułka kajzerka 60g 1 szt Masło MAŁE 10 g 1 szt (MLE,) galaretka drobiowa (1 porcja) 150 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,) pomidor 1 porcja 80 g sałata zielona 1 porcja 35 g herbata 200 ml	chleb pszenny 2 kromki 60 g (GLU,) bułka kajzerka 60g 1 szt Masło MAŁE 10 g 1 szt (MLE,) galaretka drobiowa (1 porcja) 150 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,) 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,) galaretka drobiowa (1 porcja) 150 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,) pomidor 1 porcja 80 g sałata zielona 1 porcja 35 g herbata 200 ml	chleb graham 2 kromki 60 g (GLU, SEZ,) bułka kajzerka 60g 1 szt Masło MAŁE 10 g 1 szt (MLE,) galaretka drobiowa (1 porcja) 150 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,) pomidor 1 porcja 80 g sałata zielona 1 porcja 35 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: 2036.85 kcal; B: 97.21 g; T: 69.71 g; W: 277.15 g; Błonnik pokarmowy: 25.62 g; Na: 3725.63 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone: 29.10 g; Cukry proste: 53.76 g;	E: 2016.74 kcal; B: 96.97 g; T: 60.47 g; W: 266.72 g; Błonnik pokarmowy: 21.76 g; Na: 2495.36 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone: 24.33 g; Cukry proste: 48.42 g;	E: 1999.55 kcal; B: 95.24 g; T: 67.11 g; W: 286.72 g; Błonnik pokarmowy: 31.21 g; Na: 3153.10 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone: 29.36 g; Cukry proste: 37.91 g;	E: 1931.85 kcal; B: 95.41 g; T: 59.31 g; W: 275.68 g; Błonnik pokarmowy: 25.62 g; Na: 3277.63 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone: 25.00 g; Cukry proste: 53.76 g;

		D01 dieta podstawowa	D02 dieta łatwostrawna	D03 dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	C01 dieta położnicza podstawowa
2026-06-17 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.) jajko gotowane 1 szt (JAJ.) Serek Almette 30 g 1 szt (MLE.) ogórek świeży 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.) jajko gotowane 1 szt (JAJ.) Serek Almette 30 g 1 szt (MLE.) pomidor 1 porcja 80 g herbata 200 ml	zupa z kaszą jaglaną 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.) jajko gotowane 1 szt (JAJ.) Serek Almette 30 g 1 szt (MLE.) ogórek świeży 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.) jajko gotowane 1 szt (JAJ.) Serek Almette 30 g 1 szt (MLE.) ogórek świeży 1 porcja 80 g herbata 200 ml
	II ŚN	talatki orkiszowe 15g 1 szt (GLU.)		jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	talatki orkiszowe 15g 1 szt (GLU.)
	Obiad	zupa krem z ciecierzycy i pomidorów z grzankami 300 ml (GLU, SEL.) naleśniki z serem i jabłkami 2 szt 250 g (GLU, JAJ, MLE, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ.) 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.) naleśniki z serem i jabłkami 2 szt 250 g (GLU, JAJ, MLE, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ.) jogurt owocowy 1 szt (MLE.) kompot owocowy 200 ml	zupa krem z ciecierzycy i pomidorów z grzankami 300 ml (GLU, SEL.) makaron drobny z serem 250 g (GLU, MLE.) grejpfrut 180 g kompot owocowy 200 ml	zupa krem z dyni z grzankami (M) 300 ml (GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR.) naleśniki z serem i jabłkami 2 szt 250 g (GLU, JAJ, MLE, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ.) jogurt owocowy 1 szt (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.) kiełbasa szynkowa z bobrownik 50 g ser topiony 25g 1 szt (MLE.) 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.) kiełbasa szynkowa z bobrownik 50 g ser topiony 25g 1 szt (MLE.) 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 ser topiony 25g 1 szt (MLE.) Sałatka z roszponki i pomidorów koktajlowych 50 g herbata 200 ml	
PN	brzoskwinia 80 g		chleb graham 2 kromki 60 g (GLU, SEZ.) Masło MAŁE 10 g 1 szt (MLE.) herbata 200 ml	brzoskwinia 80 g	
		E: 2273.37 kcal; B: 102.20 g; T: 67.61 g; W: 329.04 g; Błonnik pokarmowy: 30.14 g; Na: 2651.28 mg; Kwasy tł nasycone: 30.53 g; Cukry proste: 63.42 g;	E: 2320.34 kcal; B: 97.56 g; T: 65.28 g; W: 325.82 g; Błonnik pokarmowy: 24.01 g; Na: 2840.57 mg; Kwasy tł nasycone: 31.38 g; Cukry proste: 69.48 g;	E: 2183.27 kcal; B: 87.75 g; T: 72.22 g; W: 317.92 g; Błonnik pokarmowy: 36.69 g; Na: 2545.91 mg; Kwasy tł nasycone: 32.99 g; Cukry proste: 40.91 g;	E: 2168.85 kcal; B: 93.23 g; T: 66.11 g; W: 322.58 g; Błonnik pokarmowy: 24.42 g; Na: 2853.41 mg; Kwasy tł nasycone: 31.08 g; Cukry proste: 68.19 g;

		D01 dieta podstawowa	D02 dieta łatwostrawna	D03 dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	C01 dieta położnicza podstawowa	
2026-06-19 piątek	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 wiejski 150g 1 szt (MLE,) pomidor 1 porcja 80 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 wiejski 150g 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,) serek wiejski 150g 1 szt (MLE,) pomidor 1 porcja 80 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 wiejski 150g 1 szt (MLE,) pomidor 1 porcja 80 g herbata 200 ml	
	II ŚN	skyr owocowy 330 ml 1 szt (MLE,)		jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,)	skyr owocowy 330 ml 1 szt (MLE,)	
	Obiad	zupa brokułowa z makaronem drobnym 300 ml (GLU, MLE, SEL,) kotlet z jajka, pieczony 100 g (GLU, JAJ,) ziemniaki gotowane 220 g (MLE,) marchewka z groszkiem 150 g (MLE,) kompot owocowy 200 ml	zupa jarzynowa z makaronem na diet (SW) 300 g (GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,) kotlet z jajka, pieczony 100 g (GLU, JAJ,) ziemniaki gotowane 220 g (MLE,) marchewka z groszkiem 150 g (MLE,) kompot owocowy 200 ml	zupa brokułowa z makaronem drobnym 300 ml (GLU, MLE, SEL,) kotlet z jajka, pieczony 100 g (GLU, JAJ,) ziemniaki gotowane 220 g (MLE,) marchewka z groszkiem 150 g (MLE,) kompot owocowy 200 ml		
	PD			jablka deserowe 180 g		
	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,) ogórek świeży 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,) paprykarz rybny 80 g (GLU, RYB, OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,) 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,) ogórek świeży 1 porcja 80 g rzodkiewka 1 porcja 50 g 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: 2207.62 kcal; B: 106.80 g; T: 71.97 g; W: 312.00 g; Błonnik pokarmowy: 30.02 g; Na: 3275.36 mg; Kwasy tł nasycone: 27.09 g; Cukry proste: 57.19 g;	E: 2315.63 kcal; B: 108.71 g; T: 69.10 g; W: 313.28 g; Błonnik pokarmowy: 29.40 g; Na: 3670.52 mg; Kwasy tł nasycone: 26.26 g; Cukry proste: 58.16 g;	E: 2100.88 kcal; B: 89.40 g; T: 75.18 g; W: 301.93 g; Błonnik pokarmowy: 35.80 g; Na: 3336.16 mg; Kwasy tł nasycone: 31.56 g; Cukry proste: 37.13 g;	E: 2207.62 kcal; B: 106.80 g; T: 71.97 g; W: 312.00 g; Błonnik pokarmowy: 30.02 g; Na: 3275.36 mg; Kwasy tł nasycone: 27.09 g; Cukry proste: 57.19 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,