

		D01 dieta podstawowa	D02 dieta łatwostrawna	D03 dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	C01 dieta położnicza podstawowa
2026-07-10 piątek	Śniadanie	makaron drobny na mleku 220 ml (<u>GLU, MLE.</u>) chałka pszenna 4 kromki 100 g (<u>GLU, JAJ, MLE.</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE.</u>) dżem 2 szt 50 g Serek Almette 30 g 1 szt (<u>MLE.</u>) herbata 200 ml		zupa z makaronem drobnym 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>) serek Almette 2 szt 60 g (<u>MLE.</u>) ogórek kiszony 1 porcja 50 g papryka 1 porcja 50 g herbata 200 ml	makaron drobny na mleku 220 ml (<u>GLU, MLE.</u>) chałka pszenna 4 kromki 100 g (<u>GLU, JAJ, MLE.</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE.</u>) dżem 2 szt 50 g Serek Almette 30 g 1 szt (<u>MLE.</u>) herbata 200 ml
	II ŚN	jabłka deserowe 180 g			skyr owocowy 330 ml 1 szt (<u>MLE.</u>) banan 200 g
	Obiad	barszcz ukraiński 300 ml (<u>GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>) ryba panierowana, pieczona 100 g (<u>GLU, JAJ, RYB.</u>) ziemniaki gotowane 220 g (<u>MLE.</u>) kapusta kiszona gotowana 150 g (<u>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB.</u>) kompot owocowy 200 ml	zupa grysikowa 300 ml (<u>GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</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	barszcz ukraiński 300 ml (<u>GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>) ryba panierowana, pieczona 100 g (<u>GLU, JAJ, RYB.</u>) ziemniaki z wody 220 g kapusta kiszona gotowana 150 g (<u>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB.</u>) kompot owocowy 200 ml	barszcz ukraiński 300 ml (<u>GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>) ryba panierowana, pieczona 100 g (<u>GLU, JAJ, RYB.</u>) ziemniaki gotowane 220 g (<u>MLE.</u>) kapusta kiszona gotowana 150 g (<u>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB.</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>) ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ.</u>) pomidor 1 porcja 80 g herbata 200 ml	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	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	
	PN	jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)		chleb graham 2 kromki 60 g (<u>GLU, SEZ.</u>) Rama 10 g 1 szt herbata 200 ml	jogurt owocowy 1 szt (<u>MLE.</u>)
		E: 2039.18 kcal; B: 83.54 g; T: 79.98 g; W: 260.41 g; Błonnik pokarmowy: 24.14 g; Na: 3402.15 mg; Kwasy tł nasycone: 36.45 g; Cukry proste: 55.80 g;	E: 2118.24 kcal; B: 84.22 g; T: 80.01 g; W: 266.39 g; Błonnik pokarmowy: 25.04 g; Na: 2822.51 mg; Kwasy tł nasycone: 36.67 g; Cukry proste: 56.72 g;	E: 2052.28 kcal; B: 84.57 g; T: 78.51 g; W: 282.57 g; Błonnik pokarmowy: 30.31 g; Na: 4027.65 mg; Kwasy tł nasycone: 36.40 g; Cukry proste: 30.49 g;	E: 2426.08 kcal; B: 103.72 g; T: 84.81 g; W: 326.58 g; Błonnik pokarmowy: 23.94 g; Na: 3379.05 mg; Kwasy tł nasycone: 36.61 g; Cukry proste: 84.99 g;

		D01 dieta podstawowa	D02 dieta łatwostrawna	D03 dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	C01 dieta położnicza podstawowa
2026-07-11 sobota	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>) kurczak z bobrownik 50 g 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>) kurczak z bobrownik 50 g pomidor 1 porcja 80 g jabłko pieczone 200 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>) kurczak z bobrownik 50 g 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>) kurczak z bobrownik 50 g pomidor 1 porcja 50 g ogórek kiszony 1 porcja 50 g herbata 200 ml
	II ŚN	jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)			jogurt owocowy 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Obiad	rosół z makaronem nitki 300 ml (<u>GLU, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR.</u>) sznycel drobiowy, pieczony 100 g (<u>GLU, JAJ.</u>) ziemniaki gotowane 220 g (<u>MLE.</u>) surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą 120 g kompot owocowy 200 ml	rosół z makaronem nitki 300 ml (<u>GLU, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR.</u>) sznycel drobiowy, pieczony 100 g (<u>GLU, JAJ.</u>) ziemniaki gotowane 220 g (<u>MLE.</u>) marchewka gotowana 150 g (<u>MLE.</u>) kompot owocowy 200 ml	rosół z makaronem nitki 300 ml (<u>GLU, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR.</u>) sznycel drobiowy, pieczony 100 g (<u>GLU, JAJ.</u>) ziemniaki z wody 220 g surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą 120 g kompot owocowy 200 ml	rosół z makaronem nitki 300 ml (<u>GLU, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR.</u>) sznycel drobiowy, pieczony 100 g (<u>GLU, JAJ.</u>) ziemniaki gotowane 220 g (<u>MLE.</u>) surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą 120 g kompot owocowy 200 ml
	PD			grejfrut 200 g	
	Kolacja	chleb graham 4 kromki 100 g (<u>GLU, SEZ.</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE.</u>) sałatka śledziowa 100 g (<u>JAJ, RYB, MLE, GOR.</u> , <u>może zawierać: JAJ.</u>) papryka 1 porcja 80 g sałata zielona 1 porcja 35 g herbata 200 ml	chleb pszenny 3 kromki 100 g (<u>GLU.</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE.</u>) pasta z drobiu 80 g (<u>SEL.</u>) 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>) sałatka śledziowa 100 g (<u>JAJ, RYB, MLE, GOR.</u> , <u>może zawierać: JAJ.</u>) papryka 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>) pasta z drobiu 80 g (<u>SEL.</u>) ser mozzarella 60 g 60 g (<u>MLE.</u>) pomidor 1 porcja 80 g sałata zielona 1 porcja 35 g herbata 200 ml
	PN	kubuś go 1 szt			kubuś go 1 szt
		E: 1972.91 kcal; B: 77.68 g; T: 74.72 g; W: 272.76 g; Błonnik pokarmowy: 25.24 g; Na: 3207.99 mg; Kwasy tł nasycone: 24.32 g; Cukry proste: 58.12 g;	E: 2069.52 kcal; B: 89.76 g; T: 61.44 g; W: 285.04 g; Błonnik pokarmowy: 29.57 g; Na: 3340.92 mg; Kwasy tł nasycone: 24.25 g; Cukry proste: 67.68 g;	E: 1973.09 kcal; B: 75.87 g; T: 72.21 g; W: 285.87 g; Błonnik pokarmowy: 29.75 g; Na: 3229.45 mg; Kwasy tł nasycone: 25.43 g; Cukry proste: 37.72 g;	E: 2032.80 kcal; B: 93.51 g; T: 72.84 g; W: 276.37 g; Błonnik pokarmowy: 24.38 g; Na: 3463.60 mg; Kwasy tł nasycone: 30.81 g; Cukry proste: 62.72 g;

	D01 dieta podstawowa	D02 dieta łatwostrawna	D03 dieta z ograniczonym łatwo przyswajalnych węglowodanów	C01 dieta położnicza podstawowa	
2026-07-12 niedziela	Śniadanie	płatki owsiane błyskawiczne 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 biały śniadaniowy 100g 1 szt (<u>MLE.</u>) ogórek świeży 1 porcja 50 g pomidor 1 porcja 50 g herbata z cukrem 200 ml	płatki owsiane błyskawiczne 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 biały śniadaniowy 100g 1 szt (<u>MLE.</u>) pomidor 1 porcja 80 g galaretka owocowa 150 g (<u>może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ.</u>) herbata z cukrem 200 ml	zupa z płatkami owsianymi błyskawicznymi 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 biały śniadaniowy 100g 1 szt (<u>MLE.</u>) ogórek świeży 1 porcja 50 g pomidor 1 porcja 50 g herbata 200 ml	płatki owsiane błyskawiczne 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 biały śniadaniowy 100g 1 szt (<u>MLE.</u>) ogórek świeży 1 porcja 50 g pomidor 1 porcja 50 g herbata z cukrem 200 ml
	II ŚN	brzoskwinia 80 g		jabłka deserowe 180 g	brzoskwinia 80 g
	Obiad	zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) udko pieczone 150 g (<u>SOJ, SEL, GOR, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR.</u>) ziemniaki gotowane 220 g (<u>MLE.</u>) sałatka z buraków 150 g kompot owocowy 200 ml		zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) udko pieczone 150 g (<u>SOJ, SEL, GOR, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR.</u>) ziemniaki z wody 220 g sałatka z buraków 150 g kompot owocowy 200 ml	zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) udko pieczone 150 g (<u>SOJ, SEL, GOR, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR.</u>) ziemniaki gotowane 220 g (<u>MLE.</u>) sałatka z buraków 150 g 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>) szynka z kotła 50 g sałatka jarzynowa z jogurtem 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL.</u>) biszkopty mamutki 1 szt (<u>GLU, JAJ.</u>) herbata 200 ml	chleb pszenny 3 kromki 100 g (<u>GLU.</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE.</u>) szynka z kotła 50 g sałatka jarzynowa z jogurtem 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL.</u>) biszkopty mamutki 1 szt (<u>GLU, JAJ.</u>) herbata 200 ml	chleb graham 4 kromki 100 g (<u>GLU, SEZ.</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE.</u>) szynka z kotła 50 g sałatka jarzynowa z jogurtem 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL.</u>) sok warzywny 1 szt herbata 200 ml	chleb graham 4 kromki 100 g (<u>GLU, SEZ.</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE.</u>) szynka z kotła 50 g sałatka jarzynowa z jogurtem 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL.</u>) biszkopty mamutki 1 szt (<u>GLU, JAJ.</u>) 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: 2223.07 kcal; B: 113.43 g; T: 76.35 g; W: 294.32 g; Błonnik pokarmowy: 26.13 g; Na: 2896.26 mg; Kwasy tł nasycone: 30.90 g; Cukry proste: 48.45 g;	E: 2378.12 kcal; B: 117.84 g; T: 75.45 g; W: 298.28 g; Błonnik pokarmowy: 25.25 g; Na: 2881.96 mg; Kwasy tł nasycone: 31.18 g; Cukry proste: 48.72 g;	E: 2111.77 kcal; B: 98.30 g; T: 73.64 g; W: 295.58 g; Błonnik pokarmowy: 35.63 g; Na: 3630.78 mg; Kwasy tł nasycone: 34.48 g; Cukry proste: 48.56 g;	E: 2223.07 kcal; B: 113.43 g; T: 76.35 g; W: 294.32 g; Błonnik pokarmowy: 26.13 g; Na: 2896.26 mg; Kwasy tł nasycone: 30.90 g; Cukry proste: 48.45 g;	

		D01 dieta podstawowa	D02 dieta łatwostrawna	D03 dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	C01 dieta położnicza podstawowa
2026-07-13 poniedziałek	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 1 szt. + ketchup 1 szt. 80 g (<u>SOJ. SEL.</u>) Serek Almette 30 g 1 szt (<u>MLE.</u>) papryka 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 1 szt. + ketchup 1 szt. 80 g (<u>SOJ. SEL.</u>) Serek Almette 30 g 1 szt (<u>MLE.</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 1 szt. + ketchup 1 szt. 80 g (<u>SOJ. SEL.</u>) Serek Almette 30 g 1 szt (<u>MLE.</u>) papryka 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 1 szt. + ketchup 1 szt. 80 g (<u>SOJ. SEL.</u>) Serek Almette 30 g 1 szt (<u>MLE.</u>) papryka 1 porcja 80 g herbata 200 ml
	II ŚN	Herbatniki BeBe 1 szt (<u>GLU. MLE. SO2, może zawierać: OZI.</u>)		koktajl truskawkowy na jogurcie 150 ml (<u>MLE.</u>)	Herbatniki BeBe 1 szt (<u>GLU. MLE. SO2, może zawierać: OZI.</u>)
	Obiad	zupa fasolowa z chlebem graham (2 kromki) podstawowa 300 ml (<u>GLU. JAJ. OZI. MLE. SEL. GOR. SEZ, może zawierać: GLU. JAJ. SOJ. MLE. GOR.</u>) racuchy pieczone 2 szt 180 g (<u>GLU. JAJ. MLE.</u>) jogurt owocowy 1 szt (<u>MLE.</u>) kompot owocowy 200 ml	krupnik z kaszą jęczmienną diety 300 ml (<u>GLU. MLE. SEL. może zawierać: GLU. JAJ. SOJ. MLE. GOR.</u>) racuchy pieczone 2 szt 180 g (<u>GLU. JAJ. MLE.</u>) jogurt owocowy 1 szt (<u>MLE.</u>) kompot owocowy 200 ml	zupa fasolowa z chlebem graham (2 kromki) podstawowa 300 ml (<u>GLU. JAJ. OZI. MLE. SEL. GOR. SEZ, może zawierać: GLU. JAJ. SOJ. MLE. GOR.</u>) makaron z kurczakiem i cukinią 250 g (<u>GLU.</u>) jarzyna duszona 120 g (<u>MLE. SEL.</u>) kompot owocowy 200 ml	krupnik z kaszą jęczmienną diety 300 ml (<u>GLU. MLE. SEL. może zawierać: GLU. JAJ. SOJ. MLE. GOR.</u>) racuchy pieczone 2 szt 180 g (<u>GLU. JAJ. MLE.</u>) jogurt owocowy 1 szt (<u>MLE.</u>) 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>) udziec indyczy w galarecie 70 g (<u>SOJ. MLE. SEL.</u>) ser topiony 25g 1 szt (<u>MLE.</u>) ogórek kiszony 1 porcja 80 g sałata zielona 1 porcja 35 g herbata 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 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 kiszony 1 porcja 80 g sałata zielona 1 porcja 35 g herbata 200 ml	
	PN	brzoskwinia 80 g		chleb graham 2 kromki 60 g (<u>GLU. SEZ.</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE.</u>) herbata 200 ml	brzoskwinia 80 g
		E: 2349.72 kcal; B: 87.79 g; T: 76.12 g; W: 359.01 g; Błonnik pokarmowy: 30.90 g; Na: 3103.29 mg; Kwasy tł nasycone: 34.55 g; Cukry proste: 62.06 g;	E: 2202.15 kcal; B: 76.32 g; T: 73.46 g; W: 294.80 g; Błonnik pokarmowy: 22.38 g; Na: 2561.57 mg; Kwasy tł nasycone: 34.72 g; Cukry proste: 61.55 g;	E: 2352.33 kcal; B: 99.05 g; T: 72.69 g; W: 365.34 g; Błonnik pokarmowy: 43.38 g; Na: 4050.27 mg; Kwasy tł nasycone: 35.82 g; Cukry proste: 41.26 g;	E: 2059.37 kcal; B: 72.58 g; T: 74.50 g; W: 292.75 g; Błonnik pokarmowy: 23.34 g; Na: 3126.37 mg; Kwasy tł nasycone: 34.45 g; Cukry proste: 60.38 g;

		D01 dieta podstawowa	D02 dieta łatwostrawna	D03 dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	C01 dieta położnicza podstawowa
2026-07-14 wtorek	Śniadanie	płatki kukurydziane na mleku 220 ml (<u>OZI, MLE, ORZ.</u>) chleb graham 2 kromki 60 g (<u>GLU, SEZ.</u>) bułka kajzerka 60g 1 szt Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE.</u>) kielbasa krakowska sucha 50 g ser mozzarella 60 g 60 g (<u>MLE.</u>) pomidor 1 porcja 80 g herbata 200 ml	płatki kukurydziane na mleku 220 ml (<u>OZI, MLE, ORZ.</u>) chleb pszenny 2 kromki 60 g (<u>GLU.</u>) bułka kajzerka 60g 1 szt Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE.</u>) kielbasa krakowska sucha 50 g ser mozzarella 60 g 60 g (<u>MLE.</u>) pomidor 1 porcja 80 g herbata 200 ml	zupa z makaronem drobnym 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>) kielbasa krakowska sucha 50 g ser mozzarella 60 g 60 g (<u>MLE.</u>) pomidor 1 porcja 80 g herbata 200 ml	płatki kukurydziane na mleku 220 ml (<u>OZI, MLE, ORZ.</u>) chleb graham 2 kromki 60 g (<u>GLU, SEZ.</u>) bułka kajzerka 60g 1 szt Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE.</u>) kielbasa krakowska sucha 50 g ser mozzarella 60 g 60 g (<u>MLE.</u>) pomidor 1 porcja 80 g herbata 200 ml
	II ŚN	jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)			jogurt owocowy 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Obiad	żurek z ziemniakami 300 ml (<u>GLU, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR.</u>) filet z indyka duszony w sosie własnym 100 g (<u>GLU, MLE.</u>) kasza jęczmienna (2 gałki) 130 g (<u>GLU, MLE.</u>) fasolka szparagowa gotowana 150 g (<u>MLE.</u>) kompot owocowy 200 ml	zupa krem z cukinii z grzankami 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>) kasza jęczmienna (2 gałki) 130 g (<u>GLU, MLE.</u>) marchewka gotowana 150 g (<u>MLE.</u>) kompot owocowy 200 ml	żurek z ziemniakami 300 ml (<u>GLU, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR.</u>) filet z indyka duszony w sosie własnym 100 g (<u>GLU, MLE.</u>) kasza jęczmienna (2 gałki) 130 g (<u>GLU, MLE.</u>) fasolka szparagowa gotowana 150 g (<u>MLE.</u>) 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>) pasztet drobiowy, pieczony 80 g (<u>JAJ, MLE, SEL.</u>) ogórek świeży 1 porcja 80 g sałata zielona 1 porcja 35 g herbata 200 ml	chleb pszenny 3 kromki 100 g (<u>GLU.</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE.</u>) pasztet drobiowy, pieczony 80 g (<u>JAJ, MLE, SEL.</u>) 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>) pasztet drobiowy, pieczony 80 g (<u>JAJ, MLE, SEL.</u>) ogórek świeży 1 porcja 80 g sałata zielona 1 porcja 35 g herbata 200 ml	
	PN	banan 180 g		chleb graham 2 kromki 60 g (<u>GLU, SEZ.</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE.</u>) herbata 200 ml	banan 180 g
		E: 2273.55 kcal; B: 106.69 g; T: 69.48 g; W: 318.12 g; Błonnik pokarmowy: 34.99 g; Na: 3330.50 mg; Kwasy tł nasycone: 31.60 g; Cukry proste: 53.48 g;	E: 2304.89 kcal; B: 107.40 g; T: 65.00 g; W: 310.83 g; Błonnik pokarmowy: 39.45 g; Na: 3652.65 mg; Kwasy tł nasycone: 30.75 g; Cukry proste: 65.04 g;	E: 2209.25 kcal; B: 101.70 g; T: 75.05 g; W: 306.49 g; Błonnik pokarmowy: 38.26 g; Na: 3037.97 mg; Kwasy tł nasycone: 34.42 g; Cukry proste: 27.56 g;	E: 2299.05 kcal; B: 104.14 g; T: 69.48 g; W: 327.72 g; Błonnik pokarmowy: 34.99 g; Na: 3309.00 mg; Kwasy tł nasycone: 31.60 g; Cukry proste: 61.73 g;

		D01 dieta podstawowa	D02 dieta łatwostrawna	D03 dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	C01 dieta położnicza podstawowa
2026-07-15 środa	Śniadanie	kasza manna na mleku 220 ml (<u>GLU, MLE,</u>) bułka maślana 90g 1 szt (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) dżem 2 szt 50 g Herbatniki BeBe 1 szt (<u>GLU, MLE, SO2, może zawierać: OZI,</u>) jabłka deserowe 180 g kawa zbożowa 200 ml (<u>GLU, MLE,</u>)		zupa z kaszą manna 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>) pasta z jajka i twarogu 80 g (<u>JAJ, MLE,</u>) ogórek kiszony 1 porcja 50 g pomidor 1 porcja 50 g herbata 200 ml	kasza manna na mleku 220 ml (<u>GLU, MLE,</u>) bułka maślana 90g 1 szt (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) dżem 2 szt 50 g Herbatniki BeBe 1 szt (<u>GLU, MLE, SO2, może zawierać: OZI,</u>) jabłka deserowe 180 g kawa zbożowa 200 ml (<u>GLU, MLE,</u>)
	II ŚN	jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)			jogurt owocowy 1 szt (<u>MLE,</u>)
	Obiad	Zupa wiejska 300 ml (<u>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ,</u>) leniwe pierogi 250 g (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>) surówka z marchwi i selera 150 g (<u>SEL,</u>) kompot owocowy 200 ml	zupa jarzynowa z ziemniakami diety 300 g (<u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) leniwe pierogi 250 g (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>) jarzyna duszona 120 g (<u>MLE, SEL,</u>) kompot owocowy 200 ml	Zupa wiejska 300 ml (<u>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ,</u>) leniwe pierogi 250 g (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>) surówka z marchwi i selera 150 g (<u>SEL,</u>) kompot owocowy 200 ml	zupa jarzynowa z ziemniakami diety 300 g (<u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) leniwe pierogi 250 g (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>) surówka z marchwi i selera 150 g (<u>SEL,</u>) 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>) kiełbasa swojska (1 porcja) 70 g ogórek świeży 1 porcja 50 g papryka 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>) kurczak z bobrownik 50 g pomidor 1 porcja 80 g mus owocowy 1 szt herbata 200 ml	chleb graham 4 kromki 100 g (<u>GLU, SEZ,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) kurczak z bobrownik 50 g ogórek świeży 1 porcja 50 g papryka 1 porcja 50 g herbata 200 ml	
	PN	brzoskwinia 80 g		chleb graham 2 kromki 60 g (<u>GLU, SEZ,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) herbata 200 ml	brzoskwinia 80 g
		E: 2263.05 kcal; B: 100.06 g; T: 69.13 g; W: 324.39 g; Błonnik pokarmowy: 31.00 g; Na: 3093.93 mg; Kwasy tł nasycone: 32.07 g; Cukry proste: 94.43 g;	E: 2236.15 kcal; B: 95.85 g; T: 62.22 g; W: 320.95 g; Błonnik pokarmowy: 25.14 g; Na: 2974.75 mg; Kwasy tł nasycone: 30.37 g; Cukry proste: 85.97 g;	E: 2112.78 kcal; B: 104.23 g; T: 65.05 g; W: 307.22 g; Błonnik pokarmowy: 35.29 g; Na: 3309.49 mg; Kwasy tł nasycone: 30.80 g; Cukry proste: 44.59 g;	E: 2123.29 kcal; B: 90.62 g; T: 58.62 g; W: 322.61 g; Błonnik pokarmowy: 24.27 g; Na: 2747.47 mg; Kwasy tł nasycone: 29.19 g; Cukry proste: 101.97 g;

		D01 dieta podstawowa	D02 dieta łatwostrawna	D03 dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	C01 dieta położnicza podstawowa
2026-07-16 czwartek	Śniadanie	kasza jęczmienna na mleku 220 ml (<u>GLU.</u> <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>) biszkoty mamutki 1 szt (<u>GLU.</u> <u>JAJ.</u>) herbata 200 ml		zupa z kaszą jęczmienną 300 ml (<u>GLU.</u> <u>SEL.</u> <u>może zawierać: GLU. JAJ. SOJ. MLE. GOR.</u>) chleb graham 4 kromki 100 g (<u>GLU.</u> <u>SEZ.</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE.</u>) ser biały śniadaniowy 100g 1 szt (<u>MLE.</u>) papryka 1 porcja 50 g pomidor 1 porcja 50 g herbata 200 ml	kasza jęczmienna na mleku 220 ml (<u>GLU.</u> <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>) biszkoty mamutki 1 szt (<u>GLU.</u> <u>JAJ.</u>) herbata 200 ml
	II ŚN	banan 180 g		koktajl truskawkowy na jogurcie 150 ml (<u>MLE.</u>)	banan 180 g
	Obiad	zupa koperkowa z tartym ciastem 300 ml (<u>GLU.</u> <u>JAJ.</u> <u>MLE.</u> <u>SEL.</u>) kotlet pożarski, pieczony 100 g (<u>GLU.</u> <u>JAJ.</u>) ziemniaki gotowane 220 g (<u>MLE.</u>) kapusta młoda gotowana 150 g (<u>MLE.</u> <u>SEL.</u> <u>może zawierać: GLU. JAJ. SOJ. MLE. GOR.</u>) kompot owocowy 200 ml	zupa koperkowa z tartym ciastem 300 ml (<u>GLU.</u> <u>JAJ.</u> <u>MLE.</u> <u>SEL.</u>) kotlet pożarski, pieczony 100 g (<u>GLU.</u> <u>JAJ.</u>) ziemniaki gotowane 220 g (<u>MLE.</u>) sałatka z buraków 150 g kompot owocowy 200 ml	zupa koperkowa z tartym ciastem 300 ml (<u>GLU.</u> <u>JAJ.</u> <u>MLE.</u> <u>SEL.</u>) kotlet pożarski, pieczony 100 g (<u>GLU.</u> <u>JAJ.</u>) ziemniaki gotowane 220 g (<u>MLE.</u>) kapusta młoda gotowana 150 g (<u>MLE.</u> <u>SEL.</u> <u>może zawierać: GLU. JAJ. SOJ. MLE. GOR.</u>) kompot owocowy 200 ml	
	PD			grejpfrut 200 g	
	Kolacja	chleb graham 4 kromki 100 g (<u>GLU.</u> <u>SEZ.</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE.</u>) udziec indyczy w galarecie 70 g (<u>SOJ.</u> <u>MLE.</u> <u>SEL.</u>) ser topiony 25g 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>) udziec indyczy w galarecie 70 g (<u>SOJ.</u> <u>MLE.</u> <u>SEL.</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.</u> <u>SEZ.</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE.</u>) udziec indyczy w galarecie 70 g (<u>SOJ.</u> <u>MLE.</u> <u>SEL.</u>) ser topiony 25g 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.</u> <u>SEZ.</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE.</u>) herbata 200 ml	jogurt owocowy 1 szt (<u>MLE.</u>)
		E: 2281.84 kcal; B: 96.29 g; T: 69.52 g; W: 329.12 g; Błonnik pokarmowy: 25.06 g; Na: 3541.92 mg; Kwasy tł nasycone: 32.27 g; Cukry proste: 56.62 g;	E: 2313.54 kcal; B: 97.78 g; T: 63.10 g; W: 333.35 g; Błonnik pokarmowy: 23.94 g; Na: 3030.40 mg; Kwasy tł nasycone: 30.26 g; Cukry proste: 61.93 g;	E: 2116.56 kcal; B: 89.35 g; T: 74.67 g; W: 296.71 g; Błonnik pokarmowy: 36.12 g; Na: 3389.76 mg; Kwasy tł nasycone: 35.21 g; Cukry proste: 35.43 g;	E: 2307.34 kcal; B: 93.74 g; T: 69.52 g; W: 338.72 g; Błonnik pokarmowy: 25.06 g; Na: 3520.42 mg; Kwasy tł nasycone: 32.27 g; Cukry proste: 64.87 g;

2026-07-17 piątek	Śniadanie	D01 dieta podstawowa	D02 dieta łatwostrawna	D03 dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	C01 dieta położnicza podstawowa
		kasza kukurydziana 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>) ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ.</u>) ogórek świeży 1 porcja 80 g herbata 200 ml	kasza kukurydziana 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>) ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ.</u>) pomidor 1 porcja 80 g herbata 200 ml	zupa z płatkami owsianymi błyskawicznymi 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>) ogórek świeży 1 porcja 80 g herbata 200 ml	kasza kukurydziana 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>) ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ.</u>) ogórek świeży 1 porcja 80 g herbata 200 ml
	II ŚN	drożdżówka 60g 1 szt (<u>GLU. JAJ. MLE.</u>)		jabłka deserowe 180 g	drożdżówka 60g 1 szt (<u>GLU. JAJ. MLE.</u>)
	Obiad	zupa grochowa 300 ml (<u>GLU. JAJ. OZI. MLE. SEL. GOR. SEZ. może zawierać: GLU. JAJ. SOJ. MLE. GOR.</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 grochowa 300 ml (<u>GLU. JAJ. OZI. MLE. SEL. GOR. SEZ. może zawierać: GLU. JAJ. SOJ. MLE. GOR.</u>) makaron ze szpinakiem i serem 250 g (<u>GLU. MLE.</u>) grejpfrut 200 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
	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>) paprykarz rybny 80 g (<u>GLU. RYB. OZI. SOJ. ORZ. SEL. GOR. SEZ. ŁUB.</u>) Serek Almette 30 g 1 szt (<u>MLE.</u>) pomidor 1 porcja 80 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>) 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>) paprykarz rybny 80 g (<u>GLU. RYB. OZI. SOJ. ORZ. SEL. GOR. SEZ. ŁUB.</u>) Serek Almette 30 g 1 szt (<u>MLE.</u>) pomidor 1 porcja 80 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	skyr owocowy 330 ml 1 szt (<u>MLE.</u>)
		E: 2261.63 kcal; B: 96.30 g; T: 72.04 g; W: 336.68 g; Błonnik pokarmowy: 30.80 g; Na: 3170.97 mg; Kwasy tł nasycone: 35.41 g; Cukry proste: 63.52 g;	E: 2277.72 kcal; B: 88.80 g; T: 69.37 g; W: 317.97 g; Błonnik pokarmowy: 22.03 g; Na: 2950.01 mg; Kwasy tł nasycone: 34.70 g; Cukry proste: 64.05 g;	E: 2332.63 kcal; B: 100.26 g; T: 79.86 g; W: 337.52 g; Błonnik pokarmowy: 39.95 g; Na: 3013.74 mg; Kwasy tł nasycone: 40.51 g; Cukry proste: 44.95 g;	E: 2301.63 kcal; B: 105.72 g; T: 74.95 g; W: 326.08 g; Błonnik pokarmowy: 22.44 g; Na: 2958.85 mg; Kwasy tł nasycone: 34.38 g; Cukry proste: 44.36 g;

		D01 dieta podstawowa	D02 dieta łatwa	D03 dieta z ograniczonym łatwo przyswajalnych węglowodanów	C01 dieta połączna podstawowa
2026-07-18 sobota	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>) kiełbasa szynkowa z bobrownik 50 g ogórek kiszony 1 porcja 50 g papryka 1 porcja 50 g herbata z cukrem 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>) kiełbasa szynkowa z bobrownik 50 g pomidor 1 porcja 80 g soczek 1 szt herbata z cukrem 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>) kiełbasa szynkowa z bobrownik 50 g ogórek kiszony 1 porcja 50 g papryka 1 porcja 50 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>) kiełbasa szynkowa z bobrownik 50 g ogórek kiszony 1 porcja 50 g papryka 1 porcja 50 g herbata z cukrem 200 ml
	II ŚN	brzoskwinia 80 g		jabłka deserowe 180 g	brzoskwinia 80 g
	Obiad	zupa brokułowa z makaronem drobnym 300 ml (<u>GLU. MLE. SEL.</u>) pieczeń rzymska 100 g (<u>GLU. JAJ.</u>) sos pomidorowy 50 g (<u>GLU. MLE. SEL. może zawierać: GLU. JAJ. SOJ. MLE. GOR.</u>) ziemniaki gotowane 220 g (<u>MLE.</u>) surówka z kapusty włoskiej z oliwą 150 g kompot owocowy 200 ml	zupa brokułowa z makaronem drobnym 300 ml (<u>GLU. MLE. SEL.</u>) pieczeń rzymska 100 g (<u>GLU. JAJ.</u>) sos pomidorowy 50 g (<u>GLU. MLE. SEL. może zawierać: GLU. JAJ. SOJ. MLE. GOR.</u>) ziemniaki gotowane 220 g (<u>MLE.</u>) jarzyna duszona 120 g (<u>MLE. SEL.</u>) kompot owocowy 200 ml	zupa brokułowa z makaronem drobnym 300 ml (<u>GLU. MLE. SEL.</u>) pieczeń rzymska 100 g (<u>GLU. JAJ.</u>) sos pomidorowy 50 g (<u>GLU. MLE. SEL. może zawierać: GLU. JAJ. SOJ. MLE. GOR.</u>) ziemniaki gotowane 220 g (<u>MLE.</u>) surówka z kapusty włoskiej z oliwą 150 g 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>) ser biały śniadaniowy 100g 1 szt (<u>MLE.</u>) sałatka z ogórka świeżego i sał.zielonej z oliwą 100 g herbata 200 ml	chleb pszenny 3 kromki 100 g (<u>GLU.</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE.</u>) ser biały śniadaniowy 100g 1 szt (<u>MLE.</u>) 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>) ser biały śniadaniowy 100g 1 szt (<u>MLE.</u>) sałatka z ogórka świeżego i sał.zielonej z oliwą 100 g sok warzywny 1 szt herbata 200 ml	chleb graham 4 kromki 100 g (<u>GLU. SEZ.</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE.</u>) ser biały śniadaniowy 100g 1 szt (<u>MLE.</u>) sałatka z ogórka świeżego i sał.zielonej z oliwą 100 g skyr owocowy 330 ml 1 szt (<u>MLE.</u>) herbata 200 ml
	PN	Ciasteczka Kupiec 50g 1 szt (<u>GLU. SOJ.</u>)		chleb graham 2 kromki 60 g (<u>GLU. SEZ.</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE.</u>) herbata 200 ml	Ciasteczka Kupiec 50g 1 szt (<u>GLU. SOJ.</u>)
		E: 1902.57 kcal; B: 79.48 g; T: 65.56 g; W: 261.95 g; Błonnik pokarmowy: 24.79 g; Na: 3416.97 mg; Kwasy tł nasycone: 28.80 g; Cukry proste: 40.63 g;	E: 2233.07 kcal; B: 86.00 g; T: 66.74 g; W: 309.89 g; Błonnik pokarmowy: 29.13 g; Na: 3334.46 mg; Kwasy tł nasycone: 29.84 g; Cukry proste: 58.69 g;	E: 2067.87 kcal; B: 86.40 g; T: 67.83 g; W: 306.61 g; Błonnik pokarmowy: 31.61 g; Na: 4224.56 mg; Kwasy tł nasycone: 33.89 g; Cukry proste: 40.80 g;	E: 2267.97 kcal; B: 104.51 g; T: 71.54 g; W: 319.50 g; Błonnik pokarmowy: 27.23 g; Na: 3589.34 mg; Kwasy tł nasycone: 28.93 g; Cukry proste: 40.63 g;

		D01 dieta podstawowa	D02 dieta łatwostrawna	D03 dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	C01 dieta położnicza podstawowa
2026-07-19 niedziela	Śniadanie	makaron drobny 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>) jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ.</u>) parówka 1 szt. + ketchup 1 szt. 80 g (<u>SOJ, SEL.</u>) pomidor 1 porcja 80 g herbata 200 ml	makaron drobny 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>) jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ.</u>) parówka 1 szt. + ketchup 1 szt. 80 g (<u>SOJ, SEL.</u>) pomidor 1 porcja 80 g herbata 200 ml	zupa z makaronem drobnym 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>) jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ.</u>) parówka 1 szt. + ketchup 1 szt. 80 g (<u>SOJ, SEL.</u>) pomidor 1 porcja 80 g herbata 200 ml	makaron drobny 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>) jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ.</u>) parówka 1 szt. + ketchup 1 szt. 80 g (<u>SOJ, SEL.</u>) pomidor 1 porcja 80 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 ogórkowa z ryżem 300 ml (<u>MLE, SEL. może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR.</u>) filet drobiowy panierowany, pieczony 100 g (<u>GLU, JAJ, SEL. może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR.</u>) ziemniaki gotowane 220 g (<u>MLE.</u>) marchewka gotowana 150 g (<u>MLE.</u>) kompot owocowy 200 ml	zupa jarzynowa z ryżem na diety (SW) 300 g (<u>MLE, SEL. może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR.</u>) filet drobiowy panierowany, pieczony 100 g (<u>GLU, JAJ, SEL. może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR.</u>) ziemniaki gotowane 220 g (<u>MLE.</u>) marchewka gotowana 150 g (<u>MLE.</u>) kompot owocowy 200 ml	zupa ogórkowa z ryżem 300 ml (<u>MLE, SEL. może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR.</u>) filet drobiowy panierowany, pieczony 100 g (<u>GLU, JAJ, SEL. może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR.</u>) ziemniaki z wody 220 g marchewka gotowana 150 g (<u>MLE.</u>) kompot owocowy 200 ml	zupa ogórkowa z ryżem 300 ml (<u>MLE, SEL. może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR.</u>) filet drobiowy panierowany, pieczony 100 g (<u>GLU, JAJ, SEL. może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR.</u>) ziemniaki gotowane 220 g (<u>MLE.</u>) marchewka gotowana 150 g (<u>MLE.</u>) 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>) kurczak z bobrownik 50 g sałatka jarzynowa z jogurtem 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL.</u>) Herbatniki BeBe 1 szt (<u>GLU, MLE, SO2, może zawierać: OZI.</u>) herbata 200 ml	chleb pszenny 3 kromki 100 g (<u>GLU.</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE.</u>) kurczak z bobrownik 50 g sałatka jarzynowa z jogurtem 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL.</u>) Herbatniki BeBe 1 szt (<u>GLU, MLE, SO2, może zawierać: OZI.</u>) herbata 200 ml	chleb graham 4 kromki 100 g (<u>GLU, SEZ.</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE.</u>) kurczak z bobrownik 50 g sałatka jarzynowa z jogurtem 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL.</u>) tałatki orkiszowe 15g 1 szt (<u>GLU.</u>) herbata 200 ml	chleb graham 4 kromki 100 g (<u>GLU, SEZ.</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE.</u>) kurczak z bobrownik 50 g sałatka jarzynowa z jogurtem 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL.</u>) Herbatniki BeBe 1 szt (<u>GLU, MLE, SO2, może zawierać: OZI.</u>) herbata 200 ml
	PN	jabłka deserowe 180 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 180 g
		E: 2115.60 kcal; B: 93.31 g; T: 77.04 g; W: 288.26 g; Błonnik pokarmowy: 28.57 g; Na: 4865.64 mg; Kwasy tł nasycone: 31.60 g; Cukry proste: 54.35 g;	E: 2257.24 kcal; B: 97.39 g; T: 76.64 g; W: 290.65 g; Błonnik pokarmowy: 28.74 g; Na: 4461.41 mg; Kwasy tł nasycone: 31.99 g; Cukry proste: 55.90 g;	E: 2132.06 kcal; B: 95.03 g; T: 73.50 g; W: 303.29 g; Błonnik pokarmowy: 32.27 g; Na: 4937.76 mg; Kwasy tł nasycone: 32.06 g; Cukry proste: 37.14 g;	E: 2115.60 kcal; B: 93.31 g; T: 77.04 g; W: 288.26 g; Błonnik pokarmowy: 28.57 g; Na: 4865.64 mg; Kwasy tł nasycone: 31.60 g; Cukry proste: 54.35 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,