

		D01 dieta podstawowa	D02 dieta łatwostrawna	D03 dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	C01 dieta położnicza podstawowa	
2026-07-20 poniedziałek	Śniadanie	płatki kukurydziane na mleku 220 ml (<u>OZI, MLE, ORZ.</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>) kakao 200 ml (<u>MLE, może zawierać: MLE.</u>)		zupa z płatkami jęczmiennymi 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 śródziemnomorska 80 g (<u>MLE.</u>) pomidor 1 porcja 50 g ogórek świeży 1 porcja 50 g herbata 200 ml	płatki kukurydziane na mleku 220 ml (<u>OZI, MLE, ORZ.</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>) kakao 200 ml (<u>MLE, może zawierać: MLE.</u>)	
	II ŚN	jabłka deserowe 180 g				
	Obiad	krupnik z kaszą jęczmienną podstawowa 300 ml (<u>GLU, 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>) surówka z kapusty pekińskiej z koperkiem 120 g kompot owocowy 200 ml	krupnik z kaszą jęczmienną diety (SW) 300 ml (<u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR.</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	krupnik z kaszą jęczmienną podstawowa 300 ml (<u>GLU, 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>) surówka z kapusty pekińskiej z koperkiem 120 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>) udziec indyczy w galarecie 70 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) ser topiony 25g 1 szt (<u>MLE.</u>) papryka 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, MLE, 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, 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>) papryka 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: 2244.88 kcal; B: 91.57 g; T: 81.22 g; W: 294.87 g; Błonnik pokarmowy: 25.07 g; Na: 2870.98 mg; Kwasy tł nasycone: 36.59 g; Cukry proste: 61.25 g;	E: 2299.78 kcal; B: 93.74 g; T: 77.99 g; W: 300.47 g; Błonnik pokarmowy: 26.41 g; Na: 3156.25 mg; Kwasy tł nasycone: 36.28 g; Cukry proste: 65.45 g;	E: 2081.41 kcal; B: 94.15 g; T: 79.22 g; W: 274.39 g; Błonnik pokarmowy: 34.25 g; Na: 3181.19 mg; Kwasy tł nasycone: 33.82 g; Cukry proste: 36.98 g;	E: 2244.88 kcal; B: 91.57 g; T: 81.22 g; W: 294.87 g; Błonnik pokarmowy: 25.07 g; Na: 2870.98 mg; Kwasy tł nasycone: 36.59 g; Cukry proste: 61.25 g;	

		D01 dieta podstawowa	D02 dieta łatwostrawna	D03 dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	C01 dieta położnicza podstawowa
2026-07-21 wtorek	Śniadanie	tarte ciasto na mleku 220 ml (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>) chleb graham 4 kromki 100 g (<u>GLU, SEZ,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) szynka z kotła 50 g pomidor 1 porcja 80 g sałata zielona 1 porcja 35 g herbata 200 ml	tarte ciasto na mleku 220 ml (<u>GLU, JAJ, 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 sałata zielona 1 porcja 35 g 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>) szynka z kotła 50 g pomidor 1 porcja 80 g sałata zielona 1 porcja 35 g herbata 200 ml	tarte ciasto na mleku 220 ml (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>) chleb graham 4 kromki 100 g (<u>GLU, SEZ,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) szynka z kotła 50 g pomidor 1 porcja 80 g sałata zielona 1 porcja 35 g herbata 200 ml
	II ŚN	banan 150 g		koktajl truskawkowy na jogurcie 150 ml (<u>MLE,</u>)	banan 150 g
	Obiad	zupa ziemniaczana z majerankiem 300 ml (<u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) makaron z sosem bolońskim 250 g (<u>GLU,</u>) fasolka szparagowa gotowana 150 g (<u>MLE,</u>) kompot owocowy 200 ml	zupa ziemniaczana z majerankiem 300 ml (<u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) makaron z kurczakiem i kukinią (M) 250 g (<u>GLU,</u>) jarzyna duszona 120 g (<u>MLE, SEL,</u>) kompot owocowy 200 ml	zupa ziemniaczana z majerankiem 300 ml (<u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) makaron z sosem bolońskim 250 g (<u>GLU,</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>) ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ,</u>) ogórek świeży 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>) ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ,</u>) 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>) ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ,</u>) ogórek świeży 1 porcja 80 g rzodkiewka 1 porcja 50 g herbata 200 ml	
	PN	ciastka wielozbożowe 300g 50 g (<u>GLU, MLE, może zawierać: OZI, SOJ,</u>)		chleb graham 2 kromki 60 g (<u>GLU, SEZ,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) herbata 200 ml	ciastka wielozbożowe 300g 50 g (<u>GLU, MLE, może zawierać: OZI, SOJ,</u>)
		E: 2134.21 kcal; B: 92.82 g; T: 66.26 g; W: 321.36 g; Błonnik pokarmowy: 26.91 g; Na: 2612.36 mg; Kwasy tł nasycone: 30.71 g; Cukry proste: 53.40 g;	E: 2338.63 kcal; B: 99.40 g; T: 64.35 g; W: 338.63 g; Błonnik pokarmowy: 29.70 g; Na: 3276.10 mg; Kwasy tł nasycone: 30.34 g; Cukry proste: 55.69 g;	E: 2033.83 kcal; B: 90.01 g; T: 66.60 g; W: 301.94 g; Błonnik pokarmowy: 30.76 g; Na: 2430.25 mg; Kwasy tł nasycone: 33.81 g; Cukry proste: 37.73 g;	E: 2134.21 kcal; B: 92.82 g; T: 66.26 g; W: 321.36 g; Błonnik pokarmowy: 26.91 g; Na: 2612.36 mg; Kwasy tł nasycone: 30.71 g; Cukry proste: 53.40 g;

		D01 dieta podstawowa	D02 dieta łatwostrawna	D03 dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	C01 dieta położnicza podstawowa
2026-07-22 środa	Śniadanie	kasza manna na mleku 220 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> ,) chleb graham 4 kromki 100 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u> ,) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE</u> ,) serek homogenizowany naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u> ,) papryka 1 porcja 50 g pomidor 1 porcja 50 g herbata z cukrem 200 ml	kasza manna na mleku 220 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> ,) chleb pszenny 3 kromki 100 g (<u>GLU</u> ,) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE</u> ,) serek homogenizowany naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u> ,) pomidor 1 porcja 80 g herbata z cukrem 200 ml	zupa z kaszą manną 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> ,) serek homogenizowany naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u> ,) papryka 1 porcja 50 g pomidor 1 porcja 50 g herbata 200 ml	kasza manna na mleku 220 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> ,) chleb graham 4 kromki 100 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u> ,) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE</u> ,) serek homogenizowany naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u> ,) papryka 1 porcja 50 g pomidor 1 porcja 50 g herbata z cukrem 200 ml
	II ŚN	jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u> ,)			
	Obiad	rosół z makaronem nitki 300 ml (<u>GLU</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR</u> ,) kotlet z jajka, pieczony 100 g (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> ,) ziemniaki gotowane 220 g (<u>MLE</u> ,) marchewka gotowana 150 g (<u>MLE</u> ,) kompot owocowy 200 ml			
	PD			grejpfrut 180 g	
	Kolacja	chleb graham 2 kromki 60 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u> ,) bułka kajzerka 60g 1 szt Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE</u> ,) Pasta warzywna z jabłkiem i cebulą 70 g kiełbasa krakowska sucha 50 g ogórek kiszony 1 porcja 80 g sałata zielona 1 porcja 35 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> ,) twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE</u> ,) kiełbasa krakowska sucha 50 g pomidor 1 porcja 80 g sałata zielona 1 porcja 35 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> ,) Pasta warzywna z jabłkiem i cebulą 70 g kiełbasa krakowska sucha 50 g ogórek kiszony 1 porcja 80 g sałata zielona 1 porcja 35 g herbata 200 ml	chleb graham 2 kromki 60 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u> ,) bułka kajzerka 60g 1 szt Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE</u> ,) twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE</u> ,) kiełbasa krakowska sucha 50 g 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</u> , <u>SEZ</u> ,) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE</u> ,) herbata 200 ml	brzoskwinia 80 g
		E: 1935.67 kcal; B: 86.31 g; T: 71.14 g; W: 256.27 g; Błonnik pokarmowy: 29.00 g; Na: 3637.68 mg; Kwasy tł nasycone: 25.92 g; Cukry proste: 45.10 g;	E: 2145.63 kcal; B: 99.72 g; T: 74.40 g; W: 266.22 g; Błonnik pokarmowy: 25.41 g; Na: 3471.70 mg; Kwasy tł nasycone: 29.02 g; Cukry proste: 45.78 g;	E: 2096.65 kcal; B: 86.09 g; T: 77.84 g; W: 298.83 g; Błonnik pokarmowy: 36.87 g; Na: 3677.85 mg; Kwasy tł nasycone: 29.15 g; Cukry proste: 34.04 g;	E: 2040.05 kcal; B: 97.10 g; T: 75.18 g; W: 264.90 g; Błonnik pokarmowy: 26.18 g; Na: 4036.41 mg; Kwasy tł nasycone: 28.82 g; Cukry proste: 44.78 g;

		D01 dieta podstawowa	D02 dieta łatwostrawna	D03 dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	C01 dieta położnicza podstawowa
2026-07-23 czwartek	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>) udziec indyczy w galarecie 70 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) ser topiony 25g 1 szt (<u>MLE,</u>) pomidor 1 porcja 80 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>) udziec indyczy w galarecie 70 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) ser topiony 25g 1 szt (<u>MLE,</u>) pomidor 1 porcja 80 g 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>) udziec indyczy w galarecie 70 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) ser topiony 25g 1 szt (<u>MLE,</u>) pomidor 1 porcja 80 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>) udziec indyczy w galarecie 70 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) ser topiony 25g 1 szt (<u>MLE,</u>) pomidor 1 porcja 80 g herbata z cukrem 200 ml
	II ŚN	jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)			skyr owocowy 330 ml 1 szt (<u>MLE,</u>)
	Obiad	barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (<u>GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,</u>) rizotto mięsne z cukinią i papryką, podstawowe (M) 300 g (<u>MLE, SEL,</u>) sos pomidorowy 50 g (<u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) brokuł gotowany 150 g (<u>MLE,</u>) kompot owocowy 200 ml	barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (<u>GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,</u>) rizotto mięsne dieta (M) 300 g (<u>MLE, SEL,</u>) sos pomidorowy 50 g (<u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) jarzyna duszona 120 g (<u>MLE, SEL,</u>) kompot owocowy 200 ml	barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (<u>GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,</u>) rizotto mięsne z cukinią i papryką, podstawowe (M) 300 g (<u>MLE, SEL,</u>) sos pomidorowy 50 g (<u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) brokuł gotowany 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>) sałatka śledziowa 100 g (<u>JAJ, RYB, MLE, GOR, może zawierać: JAJ,</u>) 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 galaretka owocowa 150 g (<u>może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ,</u>) 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, może zawierać: JAJ,</u>) ogórek świeży 1 porcja 50 g papryka 1 porcja 50 g herbata 200 ml	chleb graham 4 kromki 100 g (<u>GLU, SEZ,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) kurczak gotowany 50 g ogórek świeży 1 porcja 50 g papryka 1 porcja 50 g herbata 200 ml
	PN	jabłko suszone plastry 1 szt			jabłko suszone plastry 1 szt
		E: 2124.09 kcal; B: 82.61 g; T: 79.86 g; W: 292.53 g; Błonnik pokarmowy: 28.12 g; Na: 3550.60 mg; Kwasy tł nasycone: 30.29 g; Cukry proste: 37.87 g;	E: 2021.75 kcal; B: 86.88 g; T: 52.80 g; W: 291.26 g; Błonnik pokarmowy: 27.57 g; Na: 3399.61 mg; Kwasy tł nasycone: 26.37 g; Cukry proste: 36.10 g;	E: 2195.10 kcal; B: 81.25 g; T: 82.51 g; W: 313.21 g; Błonnik pokarmowy: 33.84 g; Na: 3448.32 mg; Kwasy tł nasycone: 32.54 g; Cukry proste: 36.36 g;	E: 2028.46 kcal; B: 89.28 g; T: 59.38 g; W: 307.06 g; Błonnik pokarmowy: 27.09 g; Na: 3194.85 mg; Kwasy tł nasycone: 25.25 g; Cukry proste: 34.51 g;

		D01 dieta podstawowa	D02 dieta łatwostrawna	D03 dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	C01 dieta położnicza podstawowa
2026-07-24 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>) serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Herbatniki BeBe 1 szt (<u>GLU, MLE, SO2, może zawierać: OZI,</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 homogenizowany naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) papryka 1 porcja 80 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>) serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Herbatniki BeBe 1 szt (<u>GLU, MLE, SO2, może zawierać: OZI,</u>) herbata 200 ml
	II ŚN	jabłka deserowe 180 g			
	Obiad	zupa krem z ciecierzycy i pomidorów z ryżem 300 ml (<u>SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) ryba panierowana, pieczona 100 g (<u>GLU, JAJ, RYB,</u>) ziemniaki gotowane 220 g (<u>MLE,</u>) sałatka z buraków 150 g kompot owocowy 200 ml	zupa krem z cukini z ryżem (M) 300 ml (<u>MLE, SEL,</u>) ryba panierowana, pieczona 100 g (<u>GLU, JAJ, RYB,</u>) ziemniaki gotowane 220 g (<u>MLE,</u>) sałatka z buraków 150 g kompot owocowy 200 ml	zupa krem z ciecierzycy i pomidorów z ryżem 300 ml (<u>SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) ryba panierowana, pieczona 100 g (<u>GLU, JAJ, RYB,</u>) ziemniaki z wody 220 g sałatka z buraków 150 g kompot owocowy 200 ml	zupa krem z cukini z ryżem (M) 300 ml (<u>MLE, SEL,</u>) ryba panierowana, pieczona 100 g (<u>GLU, JAJ, RYB,</u>) ziemniaki gotowane 220 g (<u>MLE,</u>) sałatka z buraków 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>) ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) dżem 1 szt 25 g 1 szt pomidor 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>) ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) dżem 1 szt 25 g 1 szt 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 żółty 50 g (<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 żółty 50 g (<u>MLE,</u>) dżem 1 szt 25 g 1 szt pomidor 1 porcja 80 g sałata zielona 1 porcja 35 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: 2232.31 kcal; B: 95.67 g; T: 75.10 g; W: 303.92 g; Błonnik pokarmowy: 32.87 g; Na: 2738.21 mg; Kwasy tł nasycone: 34.51 g; Cukry proste: 55.15 g;	E: 2234.74 kcal; B: 90.34 g; T: 73.47 g; W: 303.38 g; Błonnik pokarmowy: 24.36 g; Na: 2540.20 mg; Kwasy tł nasycone: 35.28 g; Cukry proste: 57.16 g;	E: 2161.38 kcal; B: 94.68 g; T: 72.15 g; W: 310.78 g; Błonnik pokarmowy: 39.40 g; Na: 2986.37 mg; Kwasy tł nasycone: 30.97 g; Cukry proste: 40.19 g;	E: 2162.26 kcal; B: 88.32 g; T: 73.93 g; W: 302.50 g; Błonnik pokarmowy: 24.88 g; Na: 2546.52 mg; Kwasy tł nasycone: 35.14 g; Cukry proste: 57.16 g;

		D01 dieta podstawowa	D02 dieta łatwostrawna	D03 dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	C01 dieta położnicza podstawowa
2026-07-25 sobota	Śniadanie	płatki jęczmienne 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 1 szt. + ketchup 1 szt. 80 g (<u>SOJ, SEL,</u>) jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ,</u>) ogórek świeży 1 porcja 80 g herbata 200 ml	płatki jęczmienne 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 1 szt. + ketchup 1 szt. 80 g (<u>SOJ, SEL,</u>) jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ,</u>) pomidor 1 porcja 80 g herbata 200 ml	zupa z płatkami jęczmiennymi 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>) parówka 1 szt. + ketchup 1 szt. 80 g (<u>SOJ, SEL,</u>) jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ,</u>) ogórek świeży 1 porcja 80 g herbata 200 ml	płatki jęczmienne 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 1 szt. + ketchup 1 szt. 80 g (<u>SOJ, SEL,</u>) jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ,</u>) ogórek świeży 1 porcja 80 g herbata 200 ml
	II ŚN	jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)			
	Obiad	zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (<u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) kapusta faszerowana 100 g (<u>GLU, JAJ,</u>) sos pieczarkowy 50 g (<u>GLU, MLE,</u>) ziemniaki gotowane 220 g (<u>MLE,</u>) surówka z selera i jabłka 120 g (<u>SEL,</u>) kompot owocowy 200 ml	zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (<u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) udko pieczone 150 g (<u>SOJ, SEL, GOR, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) ziemniaki z wody 220 g seler gotowany 120 g (<u>MLE, SEL,</u>) kompot owocowy 200 ml	zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (<u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) kapusta faszerowana 100 g (<u>GLU, JAJ,</u>) sos pieczarkowy 50 g (<u>GLU, MLE,</u>) ziemniaki gotowane 220 g (<u>MLE,</u>) surówka z selera i jabłka 120 g (<u>SEL,</u>) kompot owocowy 200 ml	zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (<u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) udko pieczone 150 g (<u>SOJ, SEL, GOR, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) ziemniaki gotowane 220 g (<u>MLE,</u>) surówka z selera i jabłka 120 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>) pasta z twarogu i szprot w pomidorach 80 g (<u>RYB, MLE,</u>) ogórek kiszony 1 porcja 50 g pomidor 1 porcja 50 g 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>) pasta z jajka i ryby 80 g (<u>JAJ, RYB,</u>) pomidor 1 porcja 80 g 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>) pasta z twarogu i szprot w pomidorach 80 g (<u>RYB, MLE,</u>) ogórek kiszony 1 porcja 50 g pomidor 1 porcja 50 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 jajka i ryby 80 g (<u>JAJ, RYB,</u>) ogórek kiszony 1 porcja 50 g pomidor 1 porcja 50 g biszkopty mamutki 1 szt (<u>GLU, JAJ,</u>) 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: 2169.45 kcal; B: 96.83 g; T: 72.56 g; W: 309.02 g; Błonnik pokarmowy: 29.92 g; Na: 4434.40 mg; Kwasy tł nasycone: 32.50 g; Cukry proste: 63.14 g;	E: 2331.20 kcal; B: 109.23 g; T: 83.09 g; W: 281.91 g; Błonnik pokarmowy: 27.44 g; Na: 4201.36 mg; Kwasy tł nasycone: 33.71 g; Cukry proste: 54.20 g;	E: 2157.91 kcal; B: 91.93 g; T: 77.57 g; W: 306.00 g; Błonnik pokarmowy: 35.32 g; Na: 4395.20 mg; Kwasy tł nasycone: 35.24 g; Cukry proste: 43.08 g;	E: 2228.69 kcal; B: 104.62 g; T: 87.01 g; W: 283.53 g; Błonnik pokarmowy: 26.68 g; Na: 4347.18 mg; Kwasy tł nasycone: 33.92 g; Cukry proste: 58.28 g;

		D01 dieta podstawowa	D02 dieta łatwostrawna	D03 dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	C01 dieta położnicza podstawowa
2026-07-26 niedziela	Śniadanie	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>) udziec indyczy w galarecie 70 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) papryka 1 porcja 80 g rzodkiewka 1 porcja 50 g herbata z cukrem 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>) udziec indyczy w galarecie 70 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) pomidor 1 porcja 80 g sok warzywny 1 szt herbata z cukrem 200 ml	zupa z kaszą jaglaną 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>) udziec indyczy w galarecie 70 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) papryka 1 porcja 80 g rzodkiewka 1 porcja 50 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>) udziec indyczy w galarecie 70 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) papryka 1 porcja 80 g rzodkiewka 1 porcja 50 g herbata z cukrem 200 ml
	II ŚN	skyr owocowy 330 ml 1 szt (<u>MLE</u>)		jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	skyr owocowy 330 ml 1 szt (<u>MLE</u>)
	Obiad	zupa kalafiorowa z tartym ciastem 300 g (<u>GLU, JAJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR</u>) filet drobiowy w sosie paprykowo-pomidorowym 150 g (<u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR</u>) ryż (2 gałki) 130 g (<u>MLE</u>) surówka z kapusty włoskiej z koperkiem 120 g kompot owocowy 200 ml	zupa jarzynowa z tartym ciastem diety 300 ml (<u>GLU, JAJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR</u>) filet drobiowy gotowany 100 g sos jarzynowy 50 g (<u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR</u>) ryż (2 gałki) 130 g (<u>MLE</u>) sałatka z buraków 150 g kompot owocowy 200 ml	zupa kalafiorowa z tartym ciastem 300 g (<u>GLU, JAJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR</u>) filet drobiowy w sosie paprykowo-pomidorowym 150 g (<u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR</u>) ryż (2 gałki) 130 g (<u>MLE</u>) surówka z kapusty włoskiej z koperkiem 120 g kompot owocowy 200 ml	
	PD			jabłka deserowe 180 g	
	Kolacja	chleb graham 4 kromki 100 g (<u>GLU, SEZ</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE</u>) kiełbasa swojska (1 porcja) 70 g Serek Almette 30 g 1 szt (<u>MLE</u>) Sałatka ziemniaczana z jajkiem, groszkiem i kukurydzą 100 g (<u>JAJ, MLE</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 Serek Almette 30 g 1 szt (<u>MLE</u>) Sałatka ziemniaczana z jajkiem, groszkiem i kukurydzą 100 g (<u>JAJ, MLE</u>) herbata 200 ml	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 Serek Almette 30 g 1 szt (<u>MLE</u>) Sałatka ziemniaczana z jajkiem, groszkiem i kukurydzą 100 g (<u>JAJ, MLE</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 Serek Almette 30 g 1 szt (<u>MLE</u>) Sałatka ziemniaczana z jajkiem, groszkiem i kukurydzą 100 g (<u>JAJ, MLE</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: 2316.09 kcal; B: 116.95 g; T: 74.76 g; W: 318.28 g; Błonnik pokarmowy: 25.19 g; Na: 3563.16 mg; Kwasy tł nasycone: 31.74 g; Cukry proste: 57.88 g;	E: 2325.56 kcal; B: 115.79 g; T: 59.36 g; W: 326.15 g; Błonnik pokarmowy: 25.78 g; Na: 4110.69 mg; Kwasy tł nasycone: 26.16 g; Cukry proste: 62.81 g;	E: 2221.09 kcal; B: 100.92 g; T: 77.84 g; W: 309.63 g; Błonnik pokarmowy: 29.28 g; Na: 3548.83 mg; Kwasy tł nasycone: 36.36 g; Cukry proste: 38.96 g;	E: 2202.59 kcal; B: 114.65 g; T: 63.61 g; W: 316.81 g; Błonnik pokarmowy: 25.19 g; Na: 3141.16 mg; Kwasy tł nasycone: 27.44 g; Cukry proste: 57.88 g;

		D01 dieta podstawowa	D02 dieta łatwostrawna	D03 dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	C01 dieta położnicza podstawowa
2026-07-27 poniedziałek	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>) ser biały śniadaniowy 100g 1 szt (<u>MLE,</u>) ogórek kiszony 1 porcja 50 g pomidor 1 porcja 50 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>) ser biały śniadaniowy 100g 1 szt (<u>MLE,</u>) pomidor 1 porcja 80 g herbata 200 ml	zupa z kaszą jęczmienną 300 ml (<u>GLU, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ,</u>) chleb graham 4 kromki 100 g (<u>GLU, SEZ,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) ogórek kiszony 1 porcja 50 g pomidor 1 porcja 50 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>) ser biały śniadaniowy 100g 1 szt (<u>MLE,</u>) ogórek kiszony 1 porcja 50 g pomidor 1 porcja 50 g herbata 200 ml
	II ŚN	jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)			skyr owocowy 330 ml 1 szt (<u>MLE,</u>)
	Obiad	zupa grochowa 300 ml (<u>GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) befsztyk 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	zupa grysikowa 300 ml (<u>GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,</u>) befsztyk 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	zupa grochowa 300 ml (<u>GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) befsztyk 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	zupa grysikowa 300 ml (<u>GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,</u>) befsztyk 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
	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>) paprykarz rybny 80 g (<u>GLU, RYB, OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>) ser topiony 25g 1 szt (<u>MLE,</u>) ogórek świeży 1 porcja 80 g sałata zielona 1 porcja 35 g herbata 200 ml	chleb 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 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>) paprykarz rybny 80 g (<u>GLU, RYB, OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>) ser topiony 25g 1 szt (<u>MLE,</u>) ogórek świeży 1 porcja 80 g sałata zielona 1 porcja 35 g herbata 200 ml chleb graham 2 kromki 60 g (<u>GLU, SEZ,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) 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>) ogórek świeży 1 porcja 80 g sałata zielona 1 porcja 35 g herbata 200 ml
	PN	kubuś go 1 szt			kubuś go 1 szt
		E: 2147.55 kcal; B: 97.34 g; T: 69.61 g; W: 311.58 g; Błonnik pokarmowy: 39.22 g; Na: 4263.50 mg; Kwasy tł nasycone: 31.06 g; Cukry proste: 53.68 g;	E: 2163.12 kcal; B: 89.60 g; T: 66.95 g; W: 293.11 g; Błonnik pokarmowy: 30.54 g; Na: 3693.34 mg; Kwasy tł nasycone: 30.35 g; Cukry proste: 55.02 g;	E: 2227.53 kcal; B: 95.26 g; T: 75.45 g; W: 325.04 g; Błonnik pokarmowy: 44.99 g; Na: 4106.11 mg; Kwasy tł nasycone: 34.29 g; Cukry proste: 35.17 g;	E: 2182.55 kcal; B: 100.21 g; T: 70.47 g; W: 311.08 g; Błonnik pokarmowy: 30.86 g; Na: 3963.38 mg; Kwasy tł nasycone: 28.70 g; Cukry proste: 52.92 g;

		D01 dieta podstawowa	D02 dieta łatwostrawna	D03 dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	C01 dieta położnicza podstawowa
2026-07-28 wtorek	Śniadanie	płatki kukurydziane na mleku 220 ml (<u>OZI, MLE, ORZ,</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 30 g 1 szt (<u>MLE,</u>) papryka 1 porcja 50 g pomidor 1 porcja 50 g herbata 200 ml	płatki kukurydziane na mleku 220 ml (<u>OZI, MLE, ORZ,</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>) Serek Almette 30 g 1 szt (<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>) jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ,</u>) Serek Almette 30 g 1 szt (<u>MLE,</u>) papryka 1 porcja 50 g pomidor 1 porcja 50 g herbata 200 ml	płatki kukurydziane na mleku 220 ml (<u>OZI, MLE, ORZ,</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 30 g 1 szt (<u>MLE,</u>) papryka 1 porcja 50 g pomidor 1 porcja 50 g herbata 200 ml
	II ŚN	brzoskwinia 80 g		jabłka deserowe 180 g	brzoskwinia 80 g
	Obiad	zupa pieczarkowa z ziemniakami 300 g (<u>MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) naleśniki z serem i jabłkami 2 szt 250 g (<u>GLU, JAJ, MLE, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ,</u>) jogurt owocowy 1 szt (<u>MLE,</u>) kompot owocowy 200 ml	zupa krem ziemniaczany z grzankami 300 ml (<u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) naleśniki z serem i jabłkami 2 szt 250 g (<u>GLU, JAJ, MLE, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ,</u>) jogurt owocowy 1 szt (<u>MLE,</u>) kompot owocowy 200 ml	zupa pieczarkowa z ziemniakami 300 g (<u>MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) rizotto mięsne z cukinią i papryką, podstawowe (M) 300 g (<u>MLE, SEL,</u>) sos jarzynowy 50 g (<u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) fasolka szparagowa gotowana 150 g (<u>MLE,</u>) kompot owocowy 200 ml	zupa krem ziemniaczany z grzankami 300 ml (<u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) naleśniki z serem i jabłkami 2 szt 250 g (<u>GLU, JAJ, MLE, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ,</u>) jogurt owocowy 1 szt (<u>MLE,</u>) kompot owocowy 200 ml
	PD			kefir 1,5% tł. 1 szt (<u>MLE,</u>)	
	Kolacja	chleb graham 4 kromki 100 g (<u>GLU, SEZ,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) kiełbasa szynkowa z bobrownik 50 g Sałatka z roszponki i pomidorów koktajlowych 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>) kiełbasa szynkowa z bobrownik 50 g Sałatka z roszponki i pomidorów koktajlowych 50 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>) kiełbasa szynkowa z bobrownik 50 g Sałatka z roszponki i pomidorów koktajlowych 50 g ogórek kiszony 1 porcja 50 g herbata 200 ml	
	PN	ciastka wielozbożowe 300g 50 g (<u>GLU, MLE, może zawierać: OZI, SOJ,</u>)	tałatki orkiszowe 15g 1 szt (<u>GLU,</u>)	chleb graham 2 kromki 60 g (<u>GLU, SEZ,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) herbata 200 ml	ciastka wielozbożowe 300g 50 g (<u>GLU, MLE, może zawierać: OZI, SOJ,</u>)
		E: 2280.95 kcal; B: 92.50 g; T: 70.62 g; W: 342.78 g; Błonnik pokarmowy: 23.15 g; Na: 3198.39 mg; Kwasy tł nasycone: 30.39 g; Cukry proste: 63.49 g;	E: 2380.61 kcal; B: 97.60 g; T: 63.72 g; W: 344.74 g; Błonnik pokarmowy: 24.63 g; Na: 3191.36 mg; Kwasy tł nasycone: 30.05 g; Cukry proste: 71.64 g;	E: 2094.10 kcal; B: 81.75 g; T: 76.03 g; W: 301.14 g; Błonnik pokarmowy: 30.71 g; Na: 3834.26 mg; Kwasy tł nasycone: 34.78 g; Cukry proste: 31.91 g;	E: 2346.88 kcal; B: 93.75 g; T: 70.95 g; W: 357.76 g; Błonnik pokarmowy: 25.23 g; Na: 3117.47 mg; Kwasy tł nasycone: 30.46 g; Cukry proste: 64.99 g;

		D01 dieta podstawowa	D02 dieta łatwostrawna	D03 dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	C01 dieta położnicza podstawowa	
2026-07-29 środa	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>) dżem 2 szt 50 g jabłka deserowe 180 g 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>) udziec indyjszy w galarecie 70 g (<u>SOJ₊, MLE₊, SEL₊</u>) ogórek kiszony 1 porcja 50 g pomidor 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>) dżem 2 szt 50 g jabłka deserowe 180 g kawa zbożowa 200 ml (<u>GLU₊, MLE₊</u>)	
	II ŚN	Herbatniki BeBe 1 szt (<u>GLU₊, MLE₊, SO2₊, może zawierać: OZI₊</u>)		jabłka deserowe 180 g	Herbatniki BeBe 1 szt (<u>GLU₊, MLE₊, SO2₊, może zawierać: OZI₊</u>)	
	Obiad	krupnik z kaszą jęczmienną podstawowa 300 ml (<u>GLU₊, MLE₊, SEL₊</u>) roladki drobiowe z fileta z jarzynami 100 g (<u>MLE₊, SEL₊</u>) sos pomidorowy 50 g (<u>GLU₊, MLE₊, SEL₊, może zawierać: GLU₊, JAJ, SOJ, MLE₊, GOR₊</u>) ziemniaki gotowane 220 g (<u>MLE₊</u>) sałatka z buraków 150 g kompot owocowy 200 ml	krupnik z kaszą jęczmienną diety (SW) 300 ml (<u>GLU₊, MLE₊, SEL₊, może zawierać: GLU₊, JAJ, SOJ, MLE₊, GOR₊</u>) roladki drobiowe z fileta z jarzynami 100 g (<u>MLE₊, SEL₊</u>) sos pomidorowy 50 g (<u>GLU₊, MLE₊, SEL₊, może zawierać: GLU₊, JAJ, SOJ, MLE₊, GOR₊</u>) ziemniaki gotowane 220 g (<u>MLE₊</u>) sałatka z buraków 150 g kompot owocowy 200 ml	krupnik z kaszą jęczmienną podstawowa 300 ml (<u>GLU₊, MLE₊, SEL₊</u>) roladki drobiowe z fileta z jarzynami 100 g (<u>MLE₊, SEL₊</u>) sos pomidorowy 50 g (<u>GLU₊, MLE₊, SEL₊, 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>) serek wiejski 150g 1 szt (<u>MLE₊</u>) 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>) serek wiejski 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 wiejski 150g 1 szt (<u>MLE₊</u>) ogórek świeży 1 porcja 50 g papryka 1 porcja 50 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: 2324.15 kcal; B: 112.43 g; T: 62.96 g; W: 340.63 g; Błonnik pokarmowy: 26.89 g; Na: 2770.18 mg; Kwasy tł nasycone: 29.00 g; Cukry proste: 85.74 g;	E: 2382.07 kcal; B: 113.43 g; T: 62.37 g; W: 341.66 g; Błonnik pokarmowy: 27.30 g; Na: 3178.75 mg; Kwasy tł nasycone: 29.09 g; Cukry proste: 86.51 g;	E: 2001.77 kcal; B: 97.35 g; T: 64.50 g; W: 286.40 g; Błonnik pokarmowy: 33.50 g; Na: 3112.26 mg; Kwasy tł nasycone: 32.46 g; Cukry proste: 38.91 g;	E: 2324.15 kcal; B: 112.43 g; T: 62.96 g; W: 340.63 g; Błonnik pokarmowy: 26.89 g; Na: 2770.18 mg; Kwasy tł nasycone: 29.00 g; Cukry proste: 85.74 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,