

		D01 dieta podstawowa	D02 dieta łatwostrawna	D03 dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	C01 dieta położnicza podstawowa
2026-07-30 czwartek	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>) ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) pomidor 1 porcja 50 g ogórek świeży 1 porcja 50 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>) ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) pomidor 1 porcja 80 g mus owocowy 1 szt 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>) ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) pomidor 1 porcja 50 g ogórek świeży 1 porcja 50 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>) ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) pomidor 1 porcja 50 g ogórek świeży 1 porcja 50 g herbata 200 ml
	II SN	banan 150 g		jabłka deserowe 180 g	banan 150 g
	Obiad	zupa ziemniaczana z majerankiem 300 ml (<u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) gołąbki 280 g (<u>MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) sos pomidorowy 50 g (<u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</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 cukinią (M) 250 g (<u>GLU,</u>) marchewka gotowana (PLASTRY) 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>) gołąbki 280 g (<u>MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) sos pomidorowy 50 g (<u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) kompot owocowy 200 ml	
	PD			jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	
	Kolacja	chleb graham 4 kromki 100 g (<u>GLU, SEZ,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) kielbasa swojska (1 porcja) 70 g sałatka jarzynowa z jogurtem 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL,</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>) 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>) 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: 2092.96 kcal; B: 89.61 g; T: 73.61 g; W: 296.06 g; Błonnik pokarmowy: 26.62 g; Na: 3959.46 mg; Kwasy tł nasycone: 36.31 g; Cukry proste: 57.07 g;	E: 2200.69 kcal; B: 98.98 g; T: 55.99 g; W: 321.93 g; Błonnik pokarmowy: 29.77 g; Na: 3601.10 mg; Kwasy tł nasycone: 29.76 g; Cukry proste: 59.95 g;	E: 2004.26 kcal; B: 83.53 g; T: 67.99 g; W: 297.56 g; Błonnik pokarmowy: 31.13 g; Na: 3435.83 mg; Kwasy tł nasycone: 35.05 g; Cukry proste: 36.76 g;	E: 1979.46 kcal; B: 87.31 g; T: 62.46 g; W: 294.59 g; Błonnik pokarmowy: 26.62 g; Na: 3537.46 mg; Kwasy tł nasycone: 32.01 g; Cukry proste: 57.07 g;

		D01 dieta podstawowa	D02 dieta łatwostrawna	D03 dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	C01 dieta położnicza podstawowa
2026-07-31 piątek	Śniadanie	płatki jęczmienne na mleku 220 ml (<u>GLU, 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>) jabłka deserowe 180 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>) Pasta śródziemnomorska 80 g (<u>MLE,</u>) ogórek kiszony 1 porcja 50 g pomidor 1 porcja 50 g herbata 200 ml	płatki jęczmienne na mleku 220 ml (<u>GLU, 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>) jabłka deserowe 180 g herbata 200 ml
	II SN	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	zupa fasolowa podstawowa (SW) 300 ml (<u>GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) ryba panierowana, pieczona 90 g (<u>GLU, JAJ, RYB,</u>) ziemniaki gotowane 220 g (<u>MLE,</u>) kapusta młoda gotowana 150 g (<u>MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) kompot owocowy 200 ml	zupa grysikowa 300 ml (<u>GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,</u>) ryba panierowana, pieczona 90 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 fasolowa podstawowa (SW) 300 ml (<u>GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) ryba panierowana, pieczona 90 g (<u>GLU, JAJ, RYB,</u>) ziemniaki gotowane 220 g (<u>MLE,</u>) kapusta młoda gotowana 150 g (<u>MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) kompot owocowy 200 ml	zupa grysikowa 300 ml (<u>GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,</u>) ryba panierowana, pieczona 90 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
	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>) dżem 1/1 25 g 1 szt 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>) jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ,</u>) dżem 1/1 25 g 1 szt pomidor 1 porcja 80 g sałata zielona 1 porcja 35 g herbata 200 ml	chleb graham 4 kromki 100 g (<u>GLU, SEZ,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) jajko gotowane 1 szt (<u>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>) jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ,</u>) dżem 1/1 25 g 1 szt papryka 1 porcja 80 g sałata zielona 1 porcja 35 g herbata 200 ml
	PN	jogurt owocowy 1 szt (<u>MLE,</u>)		chleb graham 2 kromki 60 g (<u>GLU, SEZ,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) herbata 200 ml	jogurt owocowy 1 szt (<u>MLE,</u>)
		E: 2311.38 kcal; B: 91.46 g; T: 71.73 g; W: 350.20 g; Błonnik pokarmowy: 34.24 g; Na: 3038.42 mg; Kwasy tł nasycone: 30.59 g; Cukry proste: 61.88 g;	E: 2166.47 kcal; B: 79.07 g; T: 66.62 g; W: 317.50 g; Błonnik pokarmowy: 25.33 g; Na: 2891.56 mg; Kwasy tł nasycone: 28.44 g; Cukry proste: 57.22 g;	E: 2169.96 kcal; B: 92.06 g; T: 73.03 g; W: 324.89 g; Błonnik pokarmowy: 43.53 g; Na: 3541.88 mg; Kwasy tł nasycone: 29.96 g; Cukry proste: 39.08 g;	E: 2101.16 kcal; B: 77.24 g; T: 67.27 g; W: 317.96 g; Błonnik pokarmowy: 26.29 g; Na: 2893.78 mg; Kwasy tł nasycone: 28.33 g; Cukry proste: 58.20 g;

		D01 dieta podstawowa	D02 dieta łatwostrawna	D03 dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	C01 dieta położnicza podstawowa
2026-08-01 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>) szynka z kotła 50 g ogórek świeży 1 porcja 80 g rzodkiewka 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>) szynka z kotła 50 g pomidor 1 porcja 80 g herbata 200 ml	zupa z kaszą manną 300 ml (<u>GLU, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) chleb graham 4 kromki 100 g (<u>GLU, SEZ,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) szynka z kotła 50 g ogórek świeży 1 porcja 80 g rzodkiewka 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>) szynka z kotła 50 g ogórek świeży 1 porcja 80 g rzodkiewka 1 porcja 50 g herbata 200 ml
	II SN	banan 150 g		jabłka deserowe 180 g	banan 150 g
	Obiad	zupa jarzynowa z soczewicą podstawowa 300 ml (<u>MLE, SEL,</u>) pieczeń rzymska 100 g (<u>GLU, JAJ,</u>) sos pieczarkowy 50 g (<u>GLU, MLE,</u>) ziemniaki gotowane 220 g (<u>MLE,</u>) surówka z kapusty włoskiej z oliwą 150 g kompot owocowy 200 ml	zupa krem z dyni z ryżem (M) 300 ml (<u>MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) pieczeń rzymska 100 g (<u>GLU, JAJ,</u>) sos koperkowy 50 g (<u>GLU, MLE, SEL,</u> <u>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 soczewicą podstawowa 300 ml (<u>MLE, SEL,</u>) pieczeń rzymska 100 g (<u>GLU, JAJ,</u>) sos pieczarkowy 50 g (<u>GLU, MLE,</u>) ziemniaki gotowane 220 g (<u>MLE,</u>) surówka z kapusty włoskiej z oliwą 150 g kompot owocowy 200 ml	zupa krem z dyni z ryżem (M) 300 ml (<u>MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) pieczeń rzymska 100 g (<u>GLU, JAJ,</u>) sos koperkowy 50 g (<u>GLU, MLE, SEL,</u> <u>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			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>) serek Almette 1 szt 30 g (<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>) paprykarz rybny 80 g (<u>GLU, RYB, OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>) serek Almette 1 szt 30 g (<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 1 szt 30 g (<u>MLE,</u>) pomidor 1 porcja 50 g ogórek kiszony 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: 2172.42 kcal; B: 110.15 g; T: 61.15 g; W: 321.08 g; Błonnik pokarmowy: 28.98 g; Na: 3513.59 mg; Kwasy tł nasycone: 25.53 g; Cukry proste: 55.25 g;	E: 2334.35 kcal; B: 105.00 g; T: 61.06 g; W: 338.53 g; Błonnik pokarmowy: 31.56 g; Na: 3682.30 mg; Kwasy tł nasycone: 26.40 g; Cukry proste: 63.40 g;	E: 2065.00 kcal; B: 86.56 g; T: 62.58 g; W: 322.19 g; Błonnik pokarmowy: 37.34 g; Na: 3417.60 mg; Kwasy tł nasycone: 28.65 g; Cukry proste: 52.41 g;	E: 2179.26 kcal; B: 102.46 g; T: 60.54 g; W: 334.19 g; Błonnik pokarmowy: 29.61 g; Na: 3928.37 mg; Kwasy tł nasycone: 25.43 g; Cukry proste: 60.86 g;

		D01 dieta podstawowa	D02 dieta łatwostrawna	D03 dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	C01 dieta położnicza podstawowa
2026-08-02 niedziela	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>) ser biały śniadaniowy 100g 1 szt (<u>MLE,</u>) papryka 1 porcja 50 g ogórek kiszony 1 porcja 50 g herbata 200 ml	ryż na mleku 220 ml (<u>MLE,</u>) chleb pszenney 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 jabłko pieczone 200 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>) ser biały śniadaniowy 100g 1 szt (<u>MLE,</u>) papryka 1 porcja 50 g ogórek kiszony 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>) ser biały śniadaniowy 100g 1 szt (<u>MLE,</u>) papryka 1 porcja 50 g ogórek kiszony 1 porcja 50 g herbata 200 ml
	II ŚN	jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)			
	Obiad	rosół z makaronem nitki 300 ml (<u>GLU, 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>) sałatka z buraków 150 g kompot owocowy 200 ml			
	PD			grejpfrut 150 g	
	Kolacja	chleb graham 4 kromki 100 g (<u>GLU, SEZ,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) kielbasa szynkowa z bobrownik 50 g Sałatka ziemniaczana z jajkiem, groszkiem i kukurydzą 100 g (<u>JAJ, MLE,</u>) ciastka belivita 1 porcja 50 g (<u>GLU, MLE, może zawierać: OZI, SOJ,</u>) herbata 200 ml	chleb pszenney 3 kromki 100 g (<u>GLU,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) kurczak z bobrownik 50 g Sałatka ziemniaczana z jajkiem, groszkiem i kukurydzą 100 g (<u>JAJ, MLE,</u>) ciastka belivita 1 porcja 50 g (<u>GLU, MLE, może zawierać: OZI, SOJ,</u>) herbata 200 ml	chleb graham 4 kromki 100 g (<u>GLU, SEZ,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) kielbasa szynkowa z bobrownik 50 g 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>) kielbasa szynkowa z bobrownik 50 g Sałatka ziemniaczana z jajkiem, groszkiem i kukurydzą 100 g (<u>JAJ, MLE,</u>) ciastka belivita 1 porcja 50 g (<u>GLU, MLE, może zawierać: OZI, SOJ,</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: 2068.00 kcal; B: 94.17 g; T: 63.23 g; W: 308.63 g; Błonnik pokarmowy: 27.99 g; Na: 3965.37 mg; Kwasy tł nasycone: 26.69 g; Cukry proste: 44.65 g;	E: 2279.95 kcal; B: 98.43 g; T: 62.78 g; W: 327.45 g; Błonnik pokarmowy: 29.69 g; Na: 3275.01 mg; Kwasy tł nasycone: 26.82 g; Cukry proste: 59.00 g;	E: 1943.70 kcal; B: 87.97 g; T: 61.14 g; W: 290.88 g; Błonnik pokarmowy: 28.84 g; Na: 3913.89 mg; Kwasy tł nasycone: 29.01 g; Cukry proste: 29.94 g;	E: 2068.00 kcal; B: 94.17 g; T: 63.23 g; W: 308.63 g; Błonnik pokarmowy: 27.99 g; Na: 3965.37 mg; Kwasy tł nasycone: 26.69 g; Cukry proste: 44.65 g;

		D01 dieta podstawowa	D02 dieta łatwostrawna	D03 dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	C01 dieta położnicza podstawowa
2026-08-03 poniedziałek	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>) parówka z szynki 2 szt + ketchup 1szt. 140 g (<u>SOJ, SEL,</u>) pomidor 1 porcja 80 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>) parówka z szynki 2 szt + ketchup 1szt. 140 g (<u>SOJ, SEL,</u>) pomidor 1 porcja 80 g herbata 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>) kiełbasa krakowska sucha 50 g pomidor 1 porcja 80 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>) parówka z szynki 2 szt + ketchup 1szt. 140 g (<u>SOJ, SEL,</u>) pomidor 1 porcja 80 g herbata 200 ml
	II ŚN	jogurt owocowy 1 szt (<u>MLE,</u>)		koktajl truskawkowy na jogurcie 150 ml (<u>MLE,</u>)	jogurt owocowy 1 szt (<u>MLE,</u>)
	Obiad	zupa krem z cukinii z tartym ciastem (M) 300 ml (<u>GLU, JAJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) makaron z sosem bolońskim 250 g (<u>GLU,</u>) kalafior 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>) udziec indyczy w galarecie 70 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) ogórek świeży 1 porcja 80 g sałata zielona 1 porcja 35 g herbata z cukrem 200 ml	chleb pszenny 3 kromki 100 g (<u>GLU,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) udziec indyczy w galarecie 70 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) pomidor 1 porcja 80 g sałata zielona 1 porcja 35 g herbata z cukrem 200 ml	chleb graham 4 kromki 100 g (<u>GLU, SEZ,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) udziec indyczy w galarecie 70 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) ogórek świeży 1 porcja 80 g sałata zielona 1 porcja 35 g herbata 200 ml	chleb graham 4 kromki 100 g (<u>GLU, SEZ,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) udziec indyczy w galarecie 70 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) ogórek świeży 1 porcja 80 g sałata zielona 1 porcja 35 g herbata z cukrem 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: 2202.62 kcal; B: 94.61 g; T: 78.23 g; W: 302.02 g; Błonnik pokarmowy: 23.95 g; Na: 3187.17 mg; Kwasy tł nasycone: 33.81 g; Cukry proste: 53.13 g;	E: 2354.11 kcal; B: 98.94 g; T: 77.40 g; W: 305.26 g; Błonnik pokarmowy: 23.54 g; Na: 3174.33 mg; Kwasy tł nasycone: 34.11 g; Cukry proste: 54.42 g;	E: 1961.24 kcal; B: 87.62 g; T: 57.26 g; W: 304.22 g; Błonnik pokarmowy: 29.99 g; Na: 1861.06 mg; Kwasy tł nasycone: 25.48 g; Cukry proste: 39.36 g;	E: 2202.62 kcal; B: 94.61 g; T: 78.23 g; W: 302.02 g; Błonnik pokarmowy: 23.95 g; Na: 3187.17 mg; Kwasy tł nasycone: 33.81 g; Cukry proste: 53.13 g;

		D01 dieta podstawowa	D02 dieta łatwostrawna	D03 dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	C01 dieta położnicza podstawowa
2026-08-04 wtorek	Śniadanie	makaron drobny 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>) miód 2 szt 50 g jabłka deserowe 180 g kawa zbożowa 200 ml (<u>GLU, MLE,</u>)		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>) kurczak z bobrownik 50 g ogórek kiszony 1 porcja 50 g pomidor 1 porcja 50 g herbata 200 ml	makaron drobny 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>) miód 2 szt 50 g jabłka deserowe 180 g kawa zbożowa 200 ml (<u>GLU, MLE,</u>)
	II SN	sok warzywny 1 szt	Herbatniki BeBe 1 szt (<u>GLU, MLE, SO2, może zawierać: OZI,</u>)	jabłka deserowe 180 g	sok warzywny 1 szt
	Obiad	żurek z jajkiem 300 ml (<u>GLU, JAJ, SOJ, MLE, 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 z groszkiem 150 g (<u>MLE,</u>) kompot owocowy 200 ml	krupnik z kaszą jęczmienną diety (SW) 300 ml (<u>GLU, MLE, 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 z groszkiem 150 g (<u>MLE,</u>) kompot owocowy 200 ml	żurek z jajkiem 300 ml (<u>GLU, JAJ, SOJ, MLE, 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 z groszkiem 150 g (<u>MLE,</u>) kompot owocowy 200 ml	
	PD			jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	
	Kolacja	chleb graham 4 kromki 100 g (<u>GLU, SEZ,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) serek wiejski 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) pomidor 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>) pomidor 1 porcja 50 g papryka 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: 2189.73 kcal; B: 93.32 g; T: 73.32 g; W: 307.65 g; Błonnik pokarmowy: 28.44 g; Na: 3785.63 mg; Kwasy tł nasycone: 31.02 g; Cukry proste: 65.03 g;	E: 2212.62 kcal; B: 87.69 g; T: 65.86 g; W: 315.71 g; Błonnik pokarmowy: 30.82 g; Na: 3090.17 mg; Kwasy tł nasycone: 30.03 g; Cukry proste: 57.79 g;	E: 2038.70 kcal; B: 94.75 g; T: 73.75 g; W: 282.06 g; Błonnik pokarmowy: 31.13 g; Na: 3596.61 mg; Kwasy tł nasycone: 31.27 g; Cukry proste: 33.86 g;	E: 2189.73 kcal; B: 93.32 g; T: 73.32 g; W: 307.65 g; Błonnik pokarmowy: 28.44 g; Na: 3785.63 mg; Kwasy tł nasycone: 31.02 g; Cukry proste: 65.03 g;

		D01 dieta podstawowa	D02 dieta łatwostrawna	D03 dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	C01 dieta położnicza podstawowa
2026-08-05 środa	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>) kiełbasa szynkowa z bobrownik 50 g pomidor 1 porcja 50 g ogórek kiszony 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>) kurczak z bobrownik 50 g pomidor 1 porcja 80 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>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) kiełbasa szynkowa z bobrownik 50 g pomidor 1 porcja 50 g ogórek kiszony 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>) kiełbasa szynkowa z bobrownik 50 g pomidor 1 porcja 50 g ogórek kiszony 1 porcja 50 g herbata 200 ml
	II SN	jogurt owocowy 1 szt (<u>MLE,</u>)		jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	jogurt owocowy 1 szt (<u>MLE,</u>)
	Obiad	zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (<u>MLE, SEL,</u>) leniwe pierogi 250 g (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>) surówka z kapusty pekińskiej z koperkiem 120 g kompot owocowy 200 ml	zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (<u>MLE, SEL,</u>) leniwe pierogi 250 g (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>) jarzyna duszona 120 g (<u>MLE, SEL,</u>) kompot owocowy 200 ml	zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (<u>MLE, SEL,</u>) leniwe pierogi 250 g (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>) surówka z kapusty pekińskiej z koperkiem 120 g kompot owocowy 200 ml	
	PD			jabłka deserowe 180 g	
	Kolacja	chleb graham 2 kromki 60 g (<u>GLU, SEZ,</u>) bułka kajzerka 60g 1 szt Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) sałatka śledziowa 100 g (<u>JAJ, RYB, MLE, GOR, może zawierać: JAJ,</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>) pasta z jajka i ryby 80 g (<u>JAJ, RYB,</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, może zawierać: JAJ,</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>) bułka kajzerka 60g 1 szt Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) pasta z jajka i ryby 80 g (<u>JAJ, RYB,</u>) ogórek świeży 1 porcja 80 g sałata zielona 1 porcja 35 g herbata 200 ml
	PN	banan 150 g		chleb graham 2 kromki 60 g (<u>GLU, SEZ,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) herbata 200 ml	banan 150 g
		E: 2109.77 kcal; B: 89.50 g; T: 74.97 g; W: 286.42 g; Błonnik pokarmowy: 24.41 g; Na: 3193.85 mg; Kwasy tł nasycone: 29.22 g; Cukry proste: 70.97 g;	E: 2070.67 kcal; B: 99.58 g; T: 59.08 g; W: 277.85 g; Błonnik pokarmowy: 26.24 g; Na: 2936.73 mg; Kwasy tł nasycone: 27.89 g; Cukry proste: 66.60 g;	E: 2051.00 kcal; B: 87.36 g; T: 76.72 g; W: 279.68 g; Błonnik pokarmowy: 30.45 g; Na: 3081.81 mg; Kwasy tł nasycone: 31.14 g; Cukry proste: 42.39 g;	E: 1965.15 kcal; B: 97.04 g; T: 58.29 g; W: 279.84 g; Błonnik pokarmowy: 23.38 g; Na: 3204.09 mg; Kwasy tł nasycone: 27.23 g; Cukry proste: 67.61 g;

		D01 dieta podstawowa	D02 dieta łatwostrawna	D03 dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	C01 dieta położnicza podstawowa
2026-08-06 czwartek	Śniadanie	ryż na mleku 220 ml (<u>MLE,</u>) chleb graham 4 kromki 100 g (<u>GLU, SEZ,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) udziec indyczy w galarecie 70 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) pomidor 1 porcja 80 g sałata zielona 1 porcja 35 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>) udziec indyczy w galarecie 70 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) pomidor 1 porcja 80 g sałata zielona 1 porcja 35 g 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>) udziec indyczy w galarecie 70 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) pomidor 1 porcja 80 g sałata zielona 1 porcja 35 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>) udziec indyczy w galarecie 70 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) pomidor 1 porcja 80 g sałata zielona 1 porcja 35 g herbata z cukrem 200 ml
	II ŚN	jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)			
	Obiad	zupa brokułowa z makaronem drobnym 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>) sałatka z buraków 150 g kompot owocowy 200 ml	rosół z makaronem nitki 300 ml (<u>GLU, 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	zupa brokułowa z makaronem drobnym 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>) 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>) kielbasa swojska (1 porcja) 70 g 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>) kielbasa krakowska sucha 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>) kielbasa krakowska sucha 50 g papryka 1 porcja 50 g ogórek kiszony 1 porcja 50 g 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: 2024.26 kcal; B: 95.67 g; T: 75.62 g; W: 264.54 g; Błonnik pokarmowy: 24.12 g; Na: 3068.09 mg; Kwasy tł nasycone: 30.67 g; Cukry proste: 56.39 g;	E: 2034.26 kcal; B: 95.21 g; T: 60.75 g; W: 270.44 g; Błonnik pokarmowy: 24.28 g; Na: 2481.08 mg; Kwasy tł nasycone: 24.69 g; Cukry proste: 56.50 g;	E: 2012.06 kcal; B: 98.82 g; T: 73.83 g; W: 265.64 g; Błonnik pokarmowy: 24.22 g; Na: 2787.51 mg; Kwasy tł nasycone: 32.26 g; Cukry proste: 20.00 g;	E: 1919.26 kcal; B: 93.87 g; T: 65.22 g; W: 263.07 g; Błonnik pokarmowy: 24.12 g; Na: 2620.09 mg; Kwasy tł nasycone: 26.57 g; Cukry proste: 56.39 g;

		D01 dieta podstawowa	D02 dieta łatwostrawna	D03 dieta z ograniczonym łatwo przyswajalnych węglowodanów	C01 dieta położnicza podstawowa
2026-08-07 piątek	Śniadanie	płatki owsiane błyskawiczne na mleku 220 ml (GLU, MLE,) chleb graham 4 kromki 100 g (GLU, SEZ,) Masło MAŁE 10 g 1 szt (MLE,) pasta z jajka ze szczypiorkiem 80 g (JAJ, MLE,) pomidor 1 porcja 50 g ogórek kiszony 1 porcja 50 g herbata 200 ml	płatki owsiane błyskawiczne na mleku 220 ml (GLU, MLE,) chleb pszenny 3 kromki 100 g (GLU,) Masło MAŁE 10 g 1 szt (MLE,) pasta z jajka i twarogu 80 g (JAJ, MLE,) pomidor 1 porcja 80 g herbata 200 ml	zupa z płatkami owsianymi błyskawicznymi 300 ml (GLU, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,) chleb graham 4 kromki 100 g (GLU, SEZ,) Masło MAŁE 10 g 1 szt (MLE,) pasta z jajka ze szczypiorkiem 80 g (JAJ, MLE,) pomidor 1 porcja 50 g ogórek kiszony 1 porcja 50 g herbata 200 ml	płatki owsiane błyskawiczne na mleku 220 ml (GLU, MLE,) chleb graham 4 kromki 100 g (GLU, SEZ,) Masło MAŁE 10 g 1 szt (MLE,) pasta z jajka ze szczypiorkiem 80 g (JAJ, MLE,) pomidor 1 porcja 50 g ogórek kiszony 1 porcja 50 g herbata 200 ml
	II SN	skyr owocowy 330 ml 1 szt (MLE,)		jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,)	skyr owocowy 330 ml 1 szt (MLE,)
	Obiad	Zupa wiejska 300 ml (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ,) łazanki z kapustą 400 g (GLU, MLE,) banan 150 g kompot owocowy 200 ml	Zupa krem z cukinii z grzankami (M) 300 ml (GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,) makaron drobny z serem 250 g (GLU, MLE,) banan 150 g kompot owocowy 200 ml	Zupa wiejska 300 ml (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ,) łazanki z kapustą 400 g (GLU, MLE,) grejfrut 150 g kompot owocowy 200 ml	Zupa krem z cukinii z grzankami (M) 300 ml (GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,) makaron drobny z serem 250 g (GLU, MLE,) banan 150 g kompot owocowy 200 ml
	PD			jabłka deserowe 180 g	
	Kolacja	chleb graham 4 kromki 100 g (GLU, SEZ,) Masło MAŁE 10 g 1 szt (MLE,) ser biały śniadaniowy 100g 1 szt (MLE,) ogórek świeży 1 porcja 80 g herbata 200 ml	chleb pszenny 3 kromki 100 g (GLU,) Masło MAŁE 10 g 1 szt (MLE,) ser biały śniadaniowy 100g 1 szt (MLE,) pomidor 1 porcja 80 g herbata 200 ml	chleb graham 4 kromki 100 g (GLU, SEZ,) Masło MAŁE 10 g 1 szt (MLE,) ser biały śniadaniowy 100g 1 szt (MLE,) ogórek świeży 1 porcja 80 g herbata 200 ml	
	PN	sok warzywny 1 szt	mus owocowy 1 szt	chleb graham 2 kromki 60 g (GLU, SEZ,) Masło MAŁE 10 g 1 szt (MLE,) herbata 200 ml	sok warzywny 1 szt
		E: 2266.86 kcal; B: 97.73 g; T: 69.15 g; W: 336.68 g; Błonnik pokarmowy: 34.89 g; Na: 3591.65 mg; Kwasy tł nasycone: 28.64 g; Cukry proste: 61.64 g;	E: 2331.95 kcal; B: 105.93 g; T: 62.75 g; W: 323.20 g; Błonnik pokarmowy: 23.03 g; Na: 2426.44 mg; Kwasy tł nasycone: 29.45 g; Cukry proste: 53.52 g;	E: 2168.46 kcal; B: 78.98 g; T: 72.40 g; W: 328.43 g; Błonnik pokarmowy: 39.99 g; Na: 3010.02 mg; Kwasy tł nasycone: 33.07 g; Cukry proste: 45.23 g;	E: 2152.81 kcal; B: 98.70 g; T: 64.97 g; W: 314.08 g; Błonnik pokarmowy: 25.37 g; Na: 3381.35 mg; Kwasy tł nasycone: 28.99 g; Cukry proste: 57.63 g;

		D01 dieta podstawowa	D02 dieta łatwostrawna	D03 dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	C01 dieta położnicza podstawowa
2026-08-08 sobota	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>) ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) dżem 1/1 25 g 1 szt pomidor 1 porcja 50 g papryka 1 porcja 50 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>) dżem 1/1 25 g 1 szt 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>) ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) pomidor 1 porcja 50 g papryka 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>) ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) dżem 1/1 25 g 1 szt pomidor 1 porcja 50 g papryka 1 porcja 50 g herbata 200 ml
	II SN	jabłka deserowe 180 g			
	Obiad	zupa grochowa 300 ml (<u>GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) zrazy drobiowe z mięsa mielonego, pieczone 100 g (<u>GLU, JAJ,</u>) sos pomidorowy 50 g (<u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) kasza jęczmienna (2 gałki) 130 g (<u>GLU, MLE,</u>) surówka Colesław 150 g kompot owocowy 200 ml	zupa jarzynowa z ziemniakami diety (SW) 300 ml (<u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) zrazy drobiowe z mięsa mielonego, pieczone 100 g (<u>GLU, JAJ,</u>) sos pomidorowy 50 g (<u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) kasza jęczmienna (2 gałki) 130 g (<u>GLU, MLE,</u>) marchewka gotowana (PLASTRY) 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>) zrazy drobiowe z mięsa mielonego, pieczone 100 g (<u>GLU, JAJ,</u>) sos pomidorowy 50 g (<u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) kasza jęczmienna gotowana na sypko (2 gałki) 130 g (<u>GLU,</u>) surówka Colesław 150 g kompot owocowy 200 ml	zupa jarzynowa z ziemniakami diety (SW) 300 ml (<u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) zrazy drobiowe z mięsa mielonego, pieczone 100 g (<u>GLU, JAJ,</u>) sos pomidorowy 50 g (<u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) kasza jęczmienna (2 gałki) 130 g (<u>GLU, MLE,</u>) surówka Colesław 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>) jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ,</u>) Serek Almette 30 g 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>) jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ,</u>) Serek Almette 30 g 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>) jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ,</u>) Serek Almette 30 g 1 szt (<u>MLE,</u>) sałatka z ogórka świeżego i sał.zielonej z oliwą 100 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: 2233.74 kcal; B: 98.45 g; T: 77.22 g; W: 308.81 g; Błonnik pokarmowy: 43.90 g; Na: 3645.21 mg; Kwasy tł nasycone: 36.98 g; Cukry proste: 51.91 g;	E: 2272.18 kcal; B: 90.43 g; T: 77.13 g; W: 291.34 g; Błonnik pokarmowy: 36.74 g; Na: 3911.07 mg; Kwasy tł nasycone: 37.95 g; Cukry proste: 53.33 g;	E: 2291.40 kcal; B: 99.19 g; T: 76.09 g; W: 330.91 g; Błonnik pokarmowy: 51.83 g; Na: 3917.81 mg; Kwasy tł nasycone: 40.22 g; Cukry proste: 34.24 g;	E: 2128.05 kcal; B: 87.14 g; T: 77.09 g; W: 290.23 g; Błonnik pokarmowy: 36.10 g; Na: 3832.62 mg; Kwasy tł nasycone: 37.03 g; Cukry proste: 51.65 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,