

		D01 dieta podstawowa	D02 dieta łatwostrawna	D03 dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	C01 dieta położnicza podstawowa
2026-08-09 niedziela	Śniadanie	kasza jaglana 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 z szynki 2 szt + ketchup 1szt. 140 g (<u>SOJ, SEL,</u>) papryka 1 porcja 50 g ogórek kiszony 1 porcja 50 g herbata z cukrem 200 ml	kasza jaglana 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 z szynki 2 szt + ketchup 1szt. 140 g (<u>SOJ, SEL,</u>) pomidor 1 porcja 80 g jabłko pieczone 200 g 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>) parówka z szynki 2 szt + ketchup 1szt. 140 g (<u>SOJ, SEL,</u>) papryka 1 porcja 50 g ogórek kiszony 1 porcja 50 g herbata 200 ml	kasza jaglana 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 z szynki 2 szt + ketchup 1szt. 140 g (<u>SOJ, SEL,</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>)			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 gotowany 100 g sos słodko-kwaśny 50 g (<u>SEL,</u>) ziemniaki gotowane 220 g (<u>MLE,</u>) surówka z selera i jabłka 120 g (<u>SEL,</u>) kompot owocowy 200 ml	rosół z ryżem 300 ml (<u>SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) filet drobiowy gotowany 100 g sos koperkowy 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 ogórkowa z ryżem 300 ml (<u>MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) filet drobiowy gotowany 100 g sos słodko-kwaśny 50 g (<u>SEL,</u>) ziemniaki z wody 220 g surówka z selera i jabłka 120 g (<u>SEL,</u>) kompot owocowy 200 ml	zupa ogórkowa z ryżem 300 ml (<u>MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) filet drobiowy gotowany 100 g sos słodko-kwaśny 50 g (<u>SEL,</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>) szynka z kotła 50 g pomidor 1 porcja 80 g jabłko suszone plastry 1 szt herbata z cukrem 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 pomidor 1 porcja 80 g jabłko suszone plastry 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 pomidor 1 porcja 80 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>) szynka z kotła 50 g pomidor 1 porcja 80 g jabłko suszone plastry 1 szt herbata z cukrem 200 ml
	PN	brzoskwinia 80 g			brzoskwinia 80 g
		E: 2152.36 kcal; B: 94.38 g; T: 80.46 g; W: 284.82 g; Błonnik pokarmowy: 27.29 g; Na: 5196.60 mg; Kwasy tł nasycone: 33.62 g; Cukry proste: 57.81 g;	E: 2285.15 kcal; B: 97.98 g; T: 79.78 g; W: 287.18 g; Błonnik pokarmowy: 29.70 g; Na: 4466.75 mg; Kwasy tł nasycone: 33.58 g; Cukry proste: 56.15 g;	E: 2154.92 kcal; B: 94.41 g; T: 79.11 g; W: 297.61 g; Błonnik pokarmowy: 34.07 g; Na: 5855.52 mg; Kwasy tł nasycone: 34.88 g; Cukry proste: 47.95 g;	E: 2137.96 kcal; B: 91.83 g; T: 80.46 g; W: 284.44 g; Błonnik pokarmowy: 27.29 g; Na: 5175.00 mg; Kwasy tł nasycone: 33.62 g; Cukry proste: 56.08 g;

		D01 dieta podstawowa	D02 dieta łatwostrawna	D03 dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	C01 dieta położnicza podstawowa
2026-08-10 poniedziałek	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>) udziec indyczy w galarecie 70 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) ser topiony 25g 1 szt (<u>MLE,</u>) ogórek świeży 1 porcja 80 g herbata 200 ml	kasza manna na mleku 220 ml (<u>GLU, MLE,</u>) chleb pszenny 3 kromki 100 g (<u>GLU,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) udziec indyczy w galarecie 70 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) ser topiony 25g 1 szt (<u>MLE,</u>) pomidor 1 porcja 80 g herbata 200 ml	zupa z kaszą manną 300 ml (<u>GLU, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) chleb graham 4 kromki 100 g (<u>GLU, SEZ,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) udziec indyczy w galarecie 70 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) ser topiony 25g 1 szt (<u>MLE,</u>) ogórek świeży 1 porcja 80 g herbata 200 ml	kasza manna na mleku 220 ml (<u>GLU, MLE,</u>) chleb graham 4 kromki 100 g (<u>GLU, SEZ,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) udziec indyczy w galarecie 70 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) ser topiony 25g 1 szt (<u>MLE,</u>) ogórek świeży 1 porcja 80 g herbata 200 ml
	II ŚN	jabłka deserowe 180 g			skyr owocowy 330 ml 1 szt (<u>MLE,</u>)
	Obiad	zupa koperkowa z tartym ciastem 300 ml (<u>GLU, JAJ, MLE, SEL,</u>) kotlet pożarski, pieczony 100 g (<u>GLU, JAJ,</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>) pasta z twarogu i szprota w pomidorach 80 g (<u>RYB, MLE,</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>) serek wiejski 150g 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>) pasta z twarogu i szprota w pomidorach 80 g (<u>RYB, MLE,</u>) papryka 1 porcja 80 g sałata zielona 1 porcja 35 g herbata 200 ml	
	PN	ciastka wielozbożowe 300g 50 g (<u>GLU, MLE, może zawierać: OZI, SOJ,</u>)			ciastka wielozbożowe 300g 50 g (<u>GLU, MLE, może zawierać: OZI, SOJ,</u>)
		E: 2093.05 kcal; B: 93.40 g; T: 66.19 g; W: 305.30 g; Błonnik pokarmowy: 27.31 g; Na: 3181.31 mg; Kwasy tł nasycone: 26.92 g; Cukry proste: 47.99 g;	E: 2226.51 kcal; B: 99.77 g; T: 64.18 g; W: 305.94 g; Błonnik pokarmowy: 26.46 g; Na: 3003.92 mg; Kwasy tł nasycone: 27.36 g; Cukry proste: 45.88 g;	E: 2107.53 kcal; B: 95.27 g; T: 68.58 g; W: 304.45 g; Błonnik pokarmowy: 28.92 g; Na: 3177.62 mg; Kwasy tł nasycone: 31.82 g; Cukry proste: 39.03 g;	E: 2260.45 kcal; B: 114.13 g; T: 70.42 g; W: 314.87 g; Błonnik pokarmowy: 23.71 g; Na: 3177.71 mg; Kwasy tł nasycone: 26.85 g; Cukry proste: 30.53 g;

D01 dieta podstawowa		D02 dieta łatwostrawna	D03 dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	C01 dieta położnicza podstawowa
2026-08-11 wtorek	Śniadanie	makaron drobny na mleku 220 ml (<u>GLU, MLE,</u>) rogal pszenny 1 szt (<u>GLU,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) dżem 2 szt 50 g Serek Almette 30 g 1 szt (<u>MLE,</u>) kakao 200 ml (<u>MLE, może zawierać: MLE,</u>)		makaron drobny na mleku 220 ml (<u>GLU, MLE,</u>) rogal pszenny 1 szt (<u>GLU,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) dżem 2 szt 50 g Serek Almette 30 g 1 szt (<u>MLE,</u>) kakao 200 ml (<u>MLE, może zawierać: MLE,</u>)
	II ŚN	brzoskwinia 80 g		jabłka deserowe 180 g
	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>) marchewka gotowana (PLASTRY) 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 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			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>) kiełbasa szynkowa z bobrownik 50 g ogórek świeży 1 porcja 50 g Sałatka z roszponki i pomidorów koktajlowych 50 g herbata 200 ml	chleb pszenny 3 kromki 100 g (<u>GLU,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) kiełbasa szynkowa z bobrownik 50 g pomidor 1 porcja 80 g Sałatka z roszponki i pomidorów koktajlowych 50 g 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 ogórek świeży 1 porcja 50 g Sałatka z roszponki i pomidorów koktajlowych 50 g herbata 200 ml
	PN	skyr owocowy 330 ml 1 szt (<u>MLE,</u>)		skyr owocowy 330 ml 1 szt (<u>MLE,</u>)
		E: 2318.47 kcal; B: 99.28 g; T: 69.55 g; W: 339.92 g; Błonnik pokarmowy: 21.00 g; Na: 3468.00 mg; Kwasy tł nasycone: 29.80 g; Cukry proste: 66.94 g;	E: 2366.01 kcal; B: 98.66 g; T: 64.88 g; W: 348.30 g; Błonnik pokarmowy: 23.02 g; Na: 3581.45 mg; Kwasy tł nasycone: 28.88 g; Cukry proste: 73.26 g;	E: 2099.92 kcal; B: 83.35 g; T: 71.24 g; W: 312.29 g; Błonnik pokarmowy: 30.08 g; Na: 3698.19 mg; Kwasy tł nasycone: 33.19 g; Cukry proste: 31.43 g;

		D01 dieta podstawowa	D02 dieta łatwostrawna	D03 dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	C01 dieta położnicza podstawowa
2026-08-12 środa	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>) jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ,</u>) pomidor 1 porcja 80 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>) jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ,</u>) pomidor 1 porcja 80 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>) ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ,</u>) pomidor 1 porcja 80 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>) jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ,</u>) pomidor 1 porcja 80 g herbata 200 ml
	II ŚN	jabłka deserowe 180 g			jogurt owocowy 1 szt (<u>MLE,</u>)
	Obiad	Zupa wiejska 300 ml (<u>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ,</u>) makaron ze szpinakiem i serem 250 g (<u>GLU, MLE,</u>) banan 150 g kompot owocowy 200 ml	zupa selerowa z grzankami 300 ml (<u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) makaron ze szpinakiem i serem 250 g (<u>GLU, MLE,</u>) banan 150 g kompot owocowy 200 ml	Zupa wiejska 300 ml (<u>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ,</u>) makaron ze szpinakiem i serem 250 g (<u>GLU, MLE,</u>) grejpfrut 200 g kompot owocowy 200 ml	zupa selerowa z grzankami 300 ml (<u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) makaron ze szpinakiem i serem 250 g (<u>GLU, MLE,</u>) banan 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>) paprykarz rybny 80 g (<u>GLU, RYB, OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>) Serek Almette 30 g 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>) 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 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>) Serek Almette 30 g 1 szt (<u>MLE,</u>) ogórek kiszony 1 porcja 80 g sałata zielona 1 porcja 35 g herbata 200 ml	
	PN	biszkopty mamutki 1 szt (<u>GLU, JAJ,</u>)			chleb graham 2 kromki 60 g (<u>GLU, SEZ,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) herbata 200 ml
		E: 2245.29 kcal; B: 94.26 g; T: 70.62 g; W: 332.27 g; Błonnik pokarmowy: 30.86 g; Na: 3666.96 mg; Kwasy tł nasycone: 34.09 g; Cukry proste: 65.32 g;	E: 2387.00 kcal; B: 95.66 g; T: 72.90 g; W: 327.72 g; Błonnik pokarmowy: 26.20 g; Na: 3199.87 mg; Kwasy tł nasycone: 37.06 g; Cukry proste: 68.88 g;	E: 2292.89 kcal; B: 96.76 g; T: 78.93 g; W: 328.66 g; Błonnik pokarmowy: 35.19 g; Na: 3637.73 mg; Kwasy tł nasycone: 39.37 g; Cukry proste: 43.15 g;	E: 2259.55 kcal; B: 95.21 g; T: 75.28 g; W: 322.05 g; Błonnik pokarmowy: 23.12 g; Na: 3835.67 mg; Kwasy tł nasycone: 38.03 g; Cukry proste: 57.52 g;

		D01 dieta podstawowa	D02 dieta łatwostrawna	D03 dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	C01 dieta położnicza podstawowa
2026-08-13 czwartek	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>) kiełbasa 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>) kiełbasa krakowska sucha 50 g ser mozzarella 60 g 60 g (<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>) kiełbasa krakowska sucha 50 g ser mozzarella 60 g 60 g (<u>MLE,</u>) pomidor 1 porcja 80 g herbata 200 ml	kasza kukurydziana na mleku 220 ml (<u>MLE,</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>) kiełbasa krakowska sucha 50 g ser mozzarella 60 g 60 g (<u>MLE,</u>) pomidor 1 porcja 80 g herbata 200 ml
	II ŚN	banan 150 g		jabłka deserowe 180 g	banan 150 g
	Obiad	zupa krem z ciecierzycy i pomidorów z ziemniakami 300 ml (<u>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>) surówka z kapusty włoskiej z oliwą 150 g kompot owocowy 200 ml	zupa jarzynowa z lanym ciastem diety 300 g (<u>GLU, JAJ, 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>) sałatka z buraków 150 g kompot owocowy 200 ml	zupa krem z ciecierzycy i pomidorów z ziemniakami 300 ml (<u>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>) surówka z kapusty włoskiej z oliwą 150 g kompot owocowy 200 ml	zupa jarzynowa z lanym ciastem diety 300 g (<u>GLU, JAJ, 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>) surówka z kapusty włoskiej z oliwą 150 g kompot owocowy 200 ml
	PD			jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	
	Kolacja	chleb graham 4 kromki 100 g (<u>GLU, SEZ,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) pasztet drobiowy, pieczony 80 g (<u>JAJ, MLE, SEL,</u>) papryka 1 porcja 50 g ogórek świeży 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>) pasztet drobiowy, pieczony 80 g (<u>JAJ, MLE, SEL,</u>) pomidor 1 porcja 80 g jabłko pieczone 200 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>) papryka 1 porcja 50 g ogórek świeży 1 porcja 50 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: 2389.12 kcal; B: 116.61 g; T: 68.08 g; W: 336.09 g; Błonnik pokarmowy: 46.03 g; Na: 3453.68 mg; Kwasy tł nasycone: 29.94 g; Cukry proste: 64.54 g;	E: 2263.15 kcal; B: 106.39 g; T: 66.06 g; W: 299.87 g; Błonnik pokarmowy: 32.85 g; Na: 3384.98 mg; Kwasy tł nasycone: 31.77 g; Cukry proste: 79.15 g;	E: 2322.42 kcal; B: 113.18 g; T: 73.47 g; W: 322.33 g; Błonnik pokarmowy: 49.81 g; Na: 3184.15 mg; Kwasy tł nasycone: 32.76 g; Cukry proste: 36.04 g;	E: 2154.85 kcal; B: 105.63 g; T: 69.52 g; W: 287.07 g; Błonnik pokarmowy: 31.27 g; Na: 3485.42 mg; Kwasy tł nasycone: 31.96 g; Cukry proste: 61.43 g;

		D01 dieta podstawowa	D02 dieta łatwostrawna	D03 dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	C01 dieta położnicza podstawowa
2026-08-14 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>) jabłka deserowe 180 g kakao 200 ml (<u>MLE, może zawierać: 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>) ser biały śniadaniowy 100g 1 szt (<u>MLE,</u>) papryka 1 porcja 50 g ogórek kiszony 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>) serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) jabłka deserowe 180 g kakao 200 ml (<u>MLE, może zawierać: 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>) 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	krupnik z kaszą jęczmienną diety (SW) 300 ml (<u>GLU, MLE, SEL, 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>) jarzyna duszona 120 g (<u>MLE, SEL,</u>) kompot owocowy 200 ml	krupnik z kaszą jęczmienną podstawowa 300 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</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	krupnik z kaszą jęczmienną podstawowa 300 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</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>) ser topiony 25g 1 szt (<u>MLE,</u>) 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>) jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ,</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>) jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ,</u>) ser topiony 25g 1 szt (<u>MLE,</u>) pomidor 1 porcja 80 g sałata zielona 1 porcja 35 g herbata 200 ml	
	PN	mus owocowy 1 szt		chleb graham 2 kromki 60 g (<u>GLU, SEZ,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) herbata 200 ml	mus owocowy 1 szt
		E: 2162.59 kcal; B: 83.74 g; T: 78.56 g; W: 290.76 g; Błonnik pokarmowy: 28.00 g; Na: 2665.98 mg; Kwasy tł nasycone: 35.16 g; Cukry proste: 59.06 g;	E: 2196.52 kcal; B: 83.59 g; T: 76.28 g; W: 291.60 g; Błonnik pokarmowy: 30.19 g; Na: 3153.69 mg; Kwasy tł nasycone: 34.19 g; Cukry proste: 58.66 g;	E: 2042.38 kcal; B: 80.69 g; T: 78.80 g; W: 279.13 g; Błonnik pokarmowy: 33.07 g; Na: 3120.40 mg; Kwasy tł nasycone: 36.01 g; Cukry proste: 32.31 g;	E: 2134.55 kcal; B: 82.48 g; T: 76.77 g; W: 289.87 g; Błonnik pokarmowy: 29.67 g; Na: 2746.02 mg; Kwasy tł nasycone: 34.08 g; Cukry proste: 57.55 g;

	D01 dieta podstawowa	D02 dieta łatwostrawna	D03 dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	C01 dieta połączona podstawowa
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 indyjski w galarecie 70 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) ogórek świeży 1 porcja 80 g rzodkiewka 1 porcja 50 g herbata 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 indyjski w galarecie 70 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) pomidor 1 porcja 80 g galaretkowa owocowa 150 g (<u>może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ,</u>) 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>) udziec indyjski w galarecie 70 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) ogórek świeży 1 porcja 80 g rzodkiewka 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>) udziec indyjski w galarecie 70 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) ogórek świeży 1 porcja 80 g galaretkowa owocowa 150 g (<u>może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ,</u>) herbata 200 ml
II ŚN	jabłka deserowe 180 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>) surówka z kapusty pekińskiej ze słonecznikiem i oliwą 140 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>) marchewka gotowana 150 g (<u>MLE,</u>) 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>) surówka z kapusty pekińskiej ze słonecznikiem i oliwą 140 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>) kurczak z bobrownik 50 g sałatka jarzynowa z jogurtem 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL,</u>) baton zbożowy 40g 1 szt (<u>GLU, może zawierać: OZI, MLE,</u>) herbata z cukrem 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>) baton zbożowy 40g 1 szt (<u>GLU, może zawierać: OZI, MLE,</u>) herbata z cukrem 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>) tallatki 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>) baton zbożowy 40g 1 szt (<u>GLU, może zawierać: OZI, MLE,</u>) herbata z cukrem 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 owocowy 1 szt (<u>MLE,</u>)
	E: 2155.76 kcal; B: 98.79 g; T: 77.18 g; W: 291.14 g; Błonnik pokarmowy: 29.74 g; Na: 3182.28 mg; Kwasy tł nasycone: 28.34 g; Cukry proste: 56.95 g;	E: 2323.38 kcal; B: 102.34 g; T: 78.12 g; W: 296.62 g; Błonnik pokarmowy: 31.68 g; Na: 3284.29 mg; Kwasy tł nasycone: 29.46 g; Cukry proste: 56.79 g;	E: 2105.26 kcal; B: 95.83 g; T: 75.86 g; W: 289.93 g; Błonnik pokarmowy: 32.04 g; Na: 3006.45 mg; Kwasy tł nasycone: 30.68 g; Cukry proste: 38.00 g;	E: 2188.65 kcal; B: 96.47 g; T: 77.15 g; W: 302.25 g; Błonnik pokarmowy: 29.42 g; Na: 3159.39 mg; Kwasy tł nasycone: 28.33 g; Cukry proste: 64.97 g;

		D01 dieta podstawowa	D02 dieta łatwostrawna	D03 dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	C01 dieta połączona podstawowa
2026-08-16 niedziela	Śniadanie	ryż na mleku 220 ml (<u>MLE₁</u>) chleb graham 4 kromki 100 g (<u>GLU₁</u> , <u>SEZ₁</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE₁</u>) serek homogenizowany naturalny 150g 1 szt (<u>MLE₁</u>) pomidor 1 porcja 50 g ogórek kiszony 1 porcja 50 g herbata 200 ml	ryż na mleku 220 ml (<u>MLE₁</u>) chleb pszenny 3 kromki 100 g (<u>GLU₁</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE₁</u>) serek homogenizowany naturalny 150g 1 szt (<u>MLE₁</u>) pomidor 1 porcja 80 g mus owocowy 1 szt herbata 200 ml	zupa z ryżem 300 ml (<u>SEL₁</u> , <u>może zawierać: GLU₁, JAJ₁, SOJ₁, MLE₁, GOR₁</u>) chleb graham 4 kromki 100 g (<u>GLU₁</u> , <u>SEZ₁</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE₁</u>) serek homogenizowany naturalny 150g 1 szt (<u>MLE₁</u>) pomidor 1 porcja 50 g ogórek kiszony 1 porcja 50 g herbata 200 ml	ryż na mleku 220 ml (<u>MLE₁</u>) chleb graham 4 kromki 100 g (<u>GLU₁</u> , <u>SEZ₁</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE₁</u>) serek homogenizowany naturalny 150g 1 szt (<u>MLE₁</u>) pomidor 1 porcja 50 g ogórek kiszony 1 porcja 50 g herbata 200 ml
	II ŚN	jogurt owocowy 1 szt (<u>MLE₁</u>)		jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE₁</u>)	jogurt owocowy 1 szt (<u>MLE₁</u>)
	Obiad	rosół z makaronem nitki 300 ml (<u>GLU₁</u> , <u>SEL₁</u> , <u>może zawierać: GLU₁, JAJ₁, SOJ₁, MLE₁, GOR₁</u>) sznycel drobiowy, pieczony 100 g (<u>GLU₁</u> , <u>JAJ₁</u>) ziemniaki gotowane 220 g (<u>MLE₁</u>) sałatka z buraków 150 g kompot owocowy 200 ml			
	PD			jabłka deserowe 180 g	
	Kolacja	chleb graham 4 kromki 100 g (<u>GLU₁</u> , <u>SEZ₁</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE₁</u>) kiełbasa swojska (1 porcja) 70 g papryka 1 porcja 50 g ogórek świeży 1 porcja 50 g herbata z cukrem 200 ml	chleb pszenny 3 kromki 100 g (<u>GLU₁</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE₁</u>) kiełbasa krakowska sucha 50 g pomidor 1 porcja 80 g jabłko pieczone 200 g herbata z cukrem 200 ml	chleb graham 4 kromki 100 g (<u>GLU₁</u> , <u>SEZ₁</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE₁</u>) kiełbasa krakowska sucha 50 g papryka 1 porcja 50 g ogórek świeży 1 porcja 50 g herbata 200 ml	chleb graham 4 kromki 100 g (<u>GLU₁</u> , <u>SEZ₁</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE₁</u>) kiełbasa krakowska sucha 50 g papryka 1 porcja 50 g ogórek świeży 1 porcja 50 g herbata z cukrem 200 ml
	PN	Ciasteczka Kupiec 50g 1 szt (<u>GLU₁</u> , <u>SOJ₁</u>)		chleb graham 2 kromki 60 g (<u>GLU₁</u> , <u>SEZ₁</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE₁</u>) herbata 200 ml	Ciasteczka Kupiec 50g 1 szt (<u>GLU₁</u> , <u>SOJ₁</u>)
	E: 2128.96 kcal; B: 85.57 g; T: 78.55 g; W: 292.11 g; Błonnik pokarmowy: 26.14 g; Na: 3416.70 mg; Kwasy tł nasycone: 27.49 g; Cukry proste: 46.77 g;	E: 2300.34 kcal; B: 88.64 g; T: 67.92 g; W: 324.60 g; Błonnik pokarmowy: 29.30 g; Na: 2614.68 mg; Kwasy tł nasycone: 23.71 g; Cukry proste: 61.39 g;	E: 1933.76 kcal; B: 80.06 g; T: 64.95 g; W: 287.62 g; Błonnik pokarmowy: 28.74 g; Na: 2968.82 mg; Kwasy tł nasycone: 25.62 g; Cukry proste: 37.05 g;	E: 2023.96 kcal; B: 83.77 g; T: 68.15 g; W: 290.64 g; Błonnik pokarmowy: 26.14 g; Na: 2968.70 mg; Kwasy tł nasycone: 23.39 g; Cukry proste: 46.77 g;	

	D01 dieta podstawowa	D02 dieta łatwostrawna	D03 dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	C01 dieta położnicza podstawowa	
2026-08-17 poniedziałek	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>) ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ,</u>) pomidor 1 porcja 80 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>) ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ,</u>) pomidor 1 porcja 80 g herbata 200 ml	zupa z kaszą manną 300 ml (<u>GLU, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) chleb graham 4 kromki 100 g (<u>GLU, SEZ,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ,</u>) pomidor 1 porcja 80 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>) ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ,</u>) pomidor 1 porcja 80 g herbata 200 ml
	II ŚN	ciastka wielozbożowe 300g 50 g (<u>GLU, MLE, może zawierać: OZI, SOJ,</u>)		jabłka deserowe 180 g	ciastka wielozbożowe 300g 50 g (<u>GLU, MLE, może zawierać: OZI, SOJ,</u>)
	Obiad	zupa jarzynowa z soczewicą podstawowa 300 ml (<u>MLE, SEL,</u>) ryż zapiekany z jabłkami 300 g (<u>MLE, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ,</u>) jogurt owocowy 1 szt (<u>MLE,</u>) kompot owocowy 200 ml	zupa krem z dyni z grzankami (M) 300 ml (<u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) ryż zapiekany z jabłkami 300 g (<u>MLE, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ,</u>) jogurt owocowy 1 szt (<u>MLE,</u>) kompot owocowy 200 ml	zupa jarzynowa z soczewicą podstawowa 300 ml (<u>MLE, SEL,</u>) rizotto mięsne z cukinią i papryką, podstawowe 300 g (<u>MLE, SEL,</u>) sos pomidorowy 50 g (<u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) surówka z kapusty czerwonej diety 150 g kompot owocowy 200 ml	zupa krem z dyni z grzankami (M) 300 ml (<u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) ryż zapiekany z jabłkami 300 g (<u>MLE, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ,</u>) jogurt owocowy 1 szt (<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>) udziec indyczy w galarecie 70 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Serek Almette 30 g 1 szt (<u>MLE,</u>) papryka 1 porcja 50 g ogórek świeży 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>) Serek Almette 30 g 1 szt (<u>MLE,</u>) pomidor 1 porcja 80 g kisiel owocowy 150 ml (<u>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ,</u>) 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>) Serek Almette 30 g 1 szt (<u>MLE,</u>) papryka 1 porcja 50 g ogórek świeży 1 porcja 50 g herbata 200 ml	
	PN	jabłko suszone plastry 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: 2179.85 kcal; B: 82.48 g; T: 69.19 g; W: 332.08 g; Błonnik pokarmowy: 26.76 g; Na: 2534.38 mg; Kwasy tł nasycone: 34.13 g; Cukry proste: 50.52 g;		E: 2328.42 kcal; B: 80.05 g; T: 67.89 g; W: 342.37 g; Błonnik pokarmowy: 27.33 g; Na: 2534.49 mg; Kwasy tł nasycone: 34.37 g; Cukry proste: 60.76 g;	E: 2234.64 kcal; B: 96.74 g; T: 83.19 g; W: 307.02 g; Błonnik pokarmowy: 33.55 g; Na: 2842.69 mg; Kwasy tł nasycone: 39.98 g; Cukry proste: 43.75 g;	E: 2360.52 kcal; B: 97.26 g; T: 73.81 g; W: 353.20 g; Błonnik pokarmowy: 26.10 g; Na: 2842.18 mg; Kwasy tł nasycone: 34.07 g; Cukry proste: 56.11 g;	

		D01 dieta podstawowa	D02 dieta łatwostrawna	D03 dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	C01 dieta położnicza podstawowa
2026-08-18 wtorek	Śniadanie	kasza jęczmienna 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 ser topiony 25g 1 szt (<u>MLE,</u>) 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 krakowska sucha 50 g ser topiony 25g 1 szt (<u>MLE,</u>) pomidor 1 porcja 50 g ogórek kiszony 1 porcja 50 g herbata 200 ml	kasza jęczmienna 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 ser topiony 25g 1 szt (<u>MLE,</u>) herbata 200 ml
	II ŚN	jabłka deserowe 180 g			jogurt owocowy 1 szt (<u>MLE,</u>)
	Obiad	zupa krem z cukinii z tartym ciastem 300 ml (<u>GLU, JAJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) wątróbka drobiowa saute z jabłkiem 120 g (<u>SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) ziemniaki gotowane 220 g (<u>MLE,</u>) surówka z marchwi i selera 150 g (<u>SEL,</u>) kompot owocowy 200 ml	zupa krem z cukinii z tartym ciastem 300 ml (<u>GLU, JAJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) wątróbka drobiowa saute z jabłkiem 120 g (<u>SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) ziemniaki gotowane 220 g (<u>MLE,</u>) marchewka gotowana (PLASTRY) 150 g (<u>MLE,</u>) kompot owocowy 200 ml	zupa krem z cukinii z tartym ciastem 300 ml (<u>GLU, JAJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) wątróbka drobiowa saute z jabłkiem 120 g (<u>SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) ziemniaki gotowane 220 g (<u>MLE,</u>) surówka z marchwi i selera 150 g (<u>SEL,</u>) kompot owocowy 200 ml	zupa krem z cukinii z tartym ciastem 300 ml (<u>GLU, JAJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) filet drobiowy gotowany 100 g sos koperkowy 50 g (<u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) ziemniaki gotowane 220 g (<u>MLE,</u>) surówka z marchwi i selera 150 g (<u>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>) Pasta śródziemnomorska 80 g (<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>) serek homogenizowany naturalny 150g 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>) Pasta śródziemnomorska 80 g (<u>MLE,</u>) ogórek świeży 1 porcja 80 g sałata zielona 1 porcja 35 g herbata 200 ml	
	PN	soczek 1 szt		chleb graham 2 kromki 60 g (<u>GLU, SEZ,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) herbata 200 ml	soczek 1 szt
			E: 2027.96 kcal; B: 81.87 g; T: 59.27 g; W: 303.81 g; Błonnik pokarmowy: 28.34 g; Na: 2564.73 mg; Kwasy tł nasycone: 27.47 g; Cukry proste: 72.68 g;	E: 2178.41 kcal; B: 83.48 g; T: 69.42 g; W: 301.79 g; Błonnik pokarmowy: 27.65 g; Na: 2533.07 mg; Kwasy tł nasycone: 29.03 g; Cukry proste: 66.19 g;	E: 2073.45 kcal; B: 99.69 g; T: 67.11 g; W: 294.77 g; Błonnik pokarmowy: 36.20 g; Na: 3114.58 mg; Kwasy tł nasycone: 31.80 g; Cukry proste: 45.65 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,