

		D01 dieta podstawowa	D02 dieta łatwostrawna	D03 dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	C01 dieta położnicza podstawowa
19.08.2026 środa	Śniadanie	makaron drobny na mleku 220 ml (<u>GLU, MLE,</u>) chleb graham 4 kromki 100 g (<u>GLU, SEZ,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) szynka z kotła 50 g papryka 1 porcja 50 g ogórek kiszony 1 porcja 50 g herbata 200 ml	makaron drobny na mleku 220 ml (<u>GLU, MLE,</u>) chleb pszenny 3 kromki 100 g (<u>GLU,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) szynka z kotła 50 g pomidor 1 porcja 80 g galaretkę owocową 150 g (<u>może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ,</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>) szynka z kotła 50 g papryka 1 porcja 50 g ogórek kiszony 1 porcja 50 g herbata 200 ml	makaron drobny na mleku 220 ml (<u>GLU, MLE,</u>) chleb graham 4 kromki 100 g (<u>GLU, SEZ,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) szynka z kotła 50 g papryka 1 porcja 50 g ogórek kiszony 1 porcja 50 g herbata 200 ml
	II SN	drożdżówka 60g 1 szt (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>)		koktajl truskawkowy na jogurcie 150 ml (<u>MLE,</u>)	drożdżówka 60g 1 szt (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>)
	Obiad	Zupa wiejska 300 ml (<u>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ,</u>) kotlet z jajka, pieczony 100 g (<u>GLU, JAJ,</u>) ziemniaki gotowane 220 g (<u>MLE,</u>) surówka Colesław 150 g kompot owocowy 200 ml	zupa krem z selera z jabłkiem z grzankami 300 ml (<u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) kotlet z jajka, pieczony 100 g (<u>GLU, JAJ,</u>) ziemniaki gotowane 220 g (<u>MLE,</u>) sałatka z buraków 150 g kompot owocowy 200 ml	Zupa wiejska 300 ml (<u>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ,</u>) kotlet z jajka, pieczony 100 g (<u>GLU, JAJ,</u>) ziemniaki z wody 220 g surówka Colesław 150 g kompot owocowy 200 ml	zupa krem z selera z jabłkiem z grzankami 300 ml (<u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) kotlet z jajka, pieczony 100 g (<u>GLU, JAJ,</u>) ziemniaki gotowane 220 g (<u>MLE,</u>) surówka Colesław 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>) ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) dżem 1 szt 25 g 1 szt pomidor 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>) 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 50 g ogórek świeży 1 porcja 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>) ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) dżem 1 szt 25 g 1 szt pomidor 1 porcja 50 g ogórek świeży 1 porcja 50 g herbata 200 ml
	PN	kiwi 60 g		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: 2126.81 kcal; B: 88.58 g; T: 76.52 g; W: 296.28 g; Błonnik pokarmowy: 31.94 g; Na: 3724.36 mg; Kwasy tł nasycone: 32.11 g; Cukry proste: 46.15 g;	E: 2113.22 kcal; B: 84.22 g; T: 70.56 g; W: 278.43 g; Błonnik pokarmowy: 26.41 g; Na: 3224.47 mg; Kwasy tł nasycone: 31.96 g; Cukry proste: 55.10 g;	E: 2155.28 kcal; B: 89.90 g; T: 73.27 g; W: 317.66 g; Błonnik pokarmowy: 41.72 g; Na: 4302.70 mg; Kwasy tł nasycone: 33.19 g; Cukry proste: 45.71 g;	E: 2203.25 kcal; B: 100.76 g; T: 78.85 g; W: 297.78 g; Błonnik pokarmowy: 27.14 g; Na: 3749.91 mg; Kwasy tł nasycone: 32.01 g; Cukry proste: 44.61 g;

		D01 dieta podstawowa	D02 dieta łatwostrawna	D03 dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	C01 dieta położnicza podstawowa
20.08.2026 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>) serek wiejski 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) pomidor 1 porcja 80 g sałata zielona 1 porcja 35 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>) serek wiejski 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) pomidor 1 porcja 80 g sałata zielona 1 porcja 35 g herbata 200 ml	zupa z płatkami owsianymi błyskawicznymi 300 ml (<u>GLU, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) chleb graham 4 kromki 100 g (<u>GLU, SEZ,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) serek wiejski 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) pomidor 1 porcja 80 g sałata zielona 1 porcja 35 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>) serek wiejski 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) pomidor 1 porcja 80 g sałata zielona 1 porcja 35 g herbata 200 ml
	II ŚN	jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)			jogurt owocowy 1 szt (<u>MLE,</u>)
	Obiad	zupa ziemniaczana z majerankiem 300 ml (<u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) roladki z fileta z indyka z jarzynami 100 g (<u>MLE, SEL,</u>) sos pomidorowy 50 g (<u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) ryż (2 gałki) 130 g (<u>MLE,</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>) roladki z fileta z indyka z jarzynami 100 g (<u>MLE, SEL,</u>) sos pomidorowy 50 g (<u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) ryż (2 gałki) 130 g (<u>MLE,</u>) marchewka 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>) roladki z fileta z indyka z jarzynami 100 g (<u>MLE, SEL,</u>) sos pomidorowy 50 g (<u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) ryż (2 gałki) 130 g (<u>MLE,</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>) roladki z fileta z indyka z jarzynami 100 g (<u>MLE, SEL,</u>) sos pomidorowy 50 g (<u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) ryż (2 gałki) 130 g (<u>MLE,</u>) marchewka gotowana 150 g (<u>MLE,</u>) kompot owocowy 200 ml
	PD			grejpfrut 200 g	
	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 jarzynowa z jogurtem 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL,</u>) Herbatniki BeBe 1 szt (<u>GLU, MLE, SO2, może zawierać: OZI,</u>) herbata 200 ml	chleb pszenny 3 kromki 100 g (<u>GLU,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) kiełbasa szynkowa z bobrownik 50 g sałatka jarzynowa z jogurtem 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL,</u>) Herbatniki BeBe 1 szt (<u>GLU, MLE, SO2, może zawierać: OZI,</u>) herbata 200 ml	chleb graham 4 kromki 100 g (<u>GLU, SEZ,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) kiełbasa szynkowa z bobrownik 50 g sałatka jarzynowa z jogurtem 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL,</u>) talatki 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>) kiełbasa szynkowa z bobrownik 50 g sałatka jarzynowa z jogurtem 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL,</u>) Herbatniki BeBe 1 szt (<u>GLU, MLE, SO2, może zawierać: OZI,</u>) herbata 200 ml
	PN	banan 150 g			banan 150 g
		E: 2045.27 kcal; B: 103.27 g; T: 60.40 g; W: 299.50 g; Błonnik pokarmowy: 28.19 g; Na: 3641.92 mg; Kwasy tł nasycone: 29.55 g; Cukry proste: 53.65 g;	E: 2194.19 kcal; B: 105.63 g; T: 59.50 g; W: 305.15 g; Błonnik pokarmowy: 29.53 g; Na: 3948.87 mg; Kwasy tł nasycone: 29.81 g; Cukry proste: 58.75 g;	E: 2098.83 kcal; B: 102.30 g; T: 65.37 g; W: 307.70 g; Błonnik pokarmowy: 33.94 g; Na: 3516.69 mg; Kwasy tł nasycone: 32.13 g; Cukry proste: 31.48 g;	E: 2074.73 kcal; B: 99.04 g; T: 60.42 g; W: 312.99 g; Błonnik pokarmowy: 30.57 g; Na: 3940.01 mg; Kwasy tł nasycone: 29.53 g; Cukry proste: 67.00 g;

21.08.2026 piątek

	D01 dieta podstawowa	D02 dieta łatwostrawna	D03 dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	C01 dieta położnicza podstawowa
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>) pasta z jajka ze szczypiorkiem 80 g (<u>JAJ, MLE,</u>) ogórek świeży 1 porcja 80 g sałata zielona 1 porcja 35 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>) pasta z jajka ze szczypiorkiem 80 g (<u>JAJ, MLE,</u>) pomidor 1 porcja 80 g sałata zielona 1 porcja 35 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>) pasta z jajka ze szczypiorkiem 80 g (<u>JAJ, MLE,</u>) ogórek świeży 1 porcja 80 g sałata zielona 1 porcja 35 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>) pasta z jajka ze szczypiorkiem 80 g (<u>JAJ, MLE,</u>) ogórek świeży 1 porcja 80 g sałata zielona 1 porcja 35 g herbata 200 ml
II ŚN	biskopity mamutki 1 szt (<u>GLU, JAJ,</u>)		jabłka deserowe 180 g	biskopity mamutki 1 szt (<u>GLU, JAJ,</u>)
Obiad	zupa grochowa z grzankami 300 ml (<u>GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ, 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 jarzynowa z ryżem na diety (SW) 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 grochowa z grzankami 300 ml (<u>GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) makaron drobny z serem 250 g (<u>GLU, MLE,</u>) brokuł gotowany 150 g (<u>MLE,</u>) kompot owocowy 200 ml	zupa jarzynowa z ryżem na diety (SW) 300 g (<u>MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) 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			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>) paprykarz rybny 80 g (<u>GLU, RYB, OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>) Serek Almette 30 g 1 szt (<u>MLE,</u>) papryka 1 porcja 80 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 30 g 1 szt (<u>MLE,</u>) 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>) paprykarz rybny 80 g (<u>GLU, RYB, OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>) Serek Almette 30 g 1 szt (<u>MLE,</u>) papryka 1 porcja 80 g ogórek kiszony 1 porcja 50 g herbata 200 ml	
PN	kiwi 60 g		chleb graham 2 kromki 60 g (<u>GLU, SEZ,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) herbata 200 ml	kiwi 60 g
E: 2419.80 kcal; B: 110.62 g; T: 64.05 g; W: 375.04 g; Błonnik pokarmowy: 32.39 g; Na: 3373.21 mg; Kwasy tł nasycone: 30.01 g; Cukry proste: 66.36 g;		E: 2357.17 kcal; B: 97.61 g; T: 63.95 g; W: 337.86 g; Błonnik pokarmowy: 22.40 g; Na: 3033.50 mg; Kwasy tł nasycone: 31.24 g; Cukry proste: 66.46 g;	E: 2324.43 kcal; B: 98.98 g; T: 71.68 g; W: 353.10 g; Błonnik pokarmowy: 38.64 g; Na: 3660.93 mg; Kwasy tł nasycone: 33.00 g; Cukry proste: 33.68 g;	E: 2154.41 kcal; B: 93.66 g; T: 64.97 g; W: 322.44 g; Błonnik pokarmowy: 21.12 g; Na: 3393.74 mg; Kwasy tł nasycone: 30.95 g; Cukry proste: 66.15 g;

		D01 dieta podstawowa	D02 dieta łatwostrawna	D03 dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	C01 dieta położnicza podstawowa
22.08.2026 sobota	Śniadanie	ryż na mleku 220 ml (<u>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 ryżem 300 ml (<u>SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) chleb graham 4 kromki 100 g (<u>GLU, SEZ,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) kiełbasa szynkowa z bobrownik 50 g ser topiony 25g 1 szt (<u>MLE,</u>) pomidor 1 porcja 50 g ogórek kiszony 1 porcja 50 g herbata 200 ml	ryż na mleku 220 ml (<u>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 SN	jabłka deserowe 180 g			
	Obiad	żurek z jajkiem 300 ml (<u>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) befsztyk drobiowy, pieczony 100 g (<u>GLU, JAJ,</u>) ziemniaki gotowane 220 g (<u>MLE,</u>) sałatka z buraków 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>) befsztyk drobiowy, pieczony 100 g (<u>GLU, JAJ,</u>) ziemniaki gotowane 220 g (<u>MLE,</u>) sałatka z buraków 150 g kompot owocowy 200 ml	żurek z jajkiem 300 ml (<u>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) befsztyk drobiowy, pieczony 100 g (<u>GLU, JAJ,</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 biały śniadaniowy 100g 1 szt (<u>MLE,</u>) ogórek świeży 1 porcja 50 g pomidor 1 porcja 50 g herbata z cukrem 200 ml	chleb pszenny 3 kromki 100 g (<u>GLU,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) ser biały śniadaniowy 100g 1 szt (<u>MLE,</u>) pomidor 1 porcja 80 g 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>) ser biały śniadaniowy 100g 1 szt (<u>MLE,</u>) ogórek świeży 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>) ser biały śniadaniowy 100g 1 szt (<u>MLE,</u>) ogórek świeży 1 porcja 50 g pomidor 1 porcja 50 g herbata z cukrem 200 ml
	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: 2182.97 kcal; B: 75.42 g; T: 76.88 g; W: 312.01 g; Błonnik pokarmowy: 22.11 g; Na: 3134.26 mg; Kwasy tł nasycone: 31.96 g; Cukry proste: 53.73 g;	E: 2238.33 kcal; B: 72.74 g; T: 67.54 g; W: 334.53 g; Błonnik pokarmowy: 28.96 g; Na: 2875.75 mg; Kwasy tł nasycone: 29.47 g; Cukry proste: 56.58 g;	E: 2055.79 kcal; B: 88.46 g; T: 77.09 g; W: 280.05 g; Błonnik pokarmowy: 26.39 g; Na: 4095.12 mg; Kwasy tł nasycone: 35.43 g; Cukry proste: 35.15 g;	E: 2182.97 kcal; B: 75.42 g; T: 76.88 g; W: 312.01 g; Błonnik pokarmowy: 22.11 g; Na: 3134.26 mg; Kwasy tł nasycone: 31.96 g; Cukry proste: 53.73 g;

		D01 dieta podstawowa	D02 dieta łatwostrawna	D03 dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	C01 dieta położnicza podstawowa	
23.08.2026 niedziela	Śniadanie	płatki owsiane błyskawiczne na mleku 220 ml (<u>GLU, MLE,</u>) chleb graham 4 kromki 100 g (<u>GLU, SEZ,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) 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	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>) parówka z szynki 2 szt + ketchup 1szt. 140 g (<u>SOJ, SEL,</u>) pomidor 1 porcja 80 g biszkoty mamutki 1 szt (<u>GLU, JAJ,</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>) 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	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>) 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>)				
	Obiad	zupa koperkowa z tartym ciastem 300 ml (<u>GLU, JAJ, MLE, SEL,</u>) filet drobiowy panierowany, pieczony 100 g (<u>GLU, JAJ, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) ziemniaki z wody 220 g marchewka gotowana 150 g (<u>MLE,</u>) kompot owocowy 200 ml				
	PD			jabłka deserowe 180 g		
	Kolacja	chleb graham 4 kromki 100 g (<u>GLU, SEZ,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) kurczak z bobrownik 50 g pomidor 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>) kurczak z bobrownik 50 g 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>) kurczak z bobrownik 50 g pomidor 1 porcja 50 g ogórek świeży 1 porcja 50 g herbata 200 ml		
PN	kubuś go 1 szt		chleb graham 2 kromki 60 g (<u>GLU, SEZ,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) herbata 200 ml		kubuś go 1 szt	
	E: 1946.60 kcal; B: 91.25 g; T: 75.27 g; W: 243.57 g; Błonnik pokarmowy: 25.76 g; Na: 4399.74 mg; Kwasy tł nasycone: 32.72 g; Cukry proste: 54.13 g;	E: 2343.18 kcal; B: 101.30 g; T: 76.77 g; W: 303.12 g; Błonnik pokarmowy: 30.44 g; Na: 4222.09 mg; Kwasy tł nasycone: 33.55 g; Cukry proste: 68.75 g;	E: 2143.10 kcal; B: 92.88 g; T: 82.70 g; W: 284.31 g; Błonnik pokarmowy: 33.30 g; Na: 4412.98 mg; Kwasy tł nasycone: 36.15 g; Cukry proste: 35.62 g;		E: 2054.60 kcal; B: 94.83 g; T: 76.30 g; W: 269.76 g; Błonnik pokarmowy: 28.20 g; Na: 4572.11 mg; Kwasy tł nasycone: 32.85 g; Cukry proste: 54.13 g;	

		D01 dieta podstawowa	D02 dieta łatwostrawna	D03 dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	C01 dieta położnicza podstawowa
24.08.2026 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>) 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>) 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>) 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>) 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
	II ŚN	jabłko suszone plastry 1 szt		jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	jabłko suszone plastry 1 szt
	Obiad	kapuśniak z kapusty kiszonej z ziemniakami i chlebem (2 kromki) 300 ml (<u>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) Sos meksykański z fasolą, kukurydzą i kurczakiem 120 g makaron gotowany 150 g (<u>GLU, MLE,</u>) sałata zielona z oliwą 50 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>) gulasz drobiowy 120 g (<u>GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) makaron gotowany 150 g (<u>GLU, MLE,</u>) sałata zielona z oliwą 50 g kompot owocowy 200 ml	kapuśniak z kapusty kiszonej z ziemniakami i chlebem (2 kromki) 300 ml (<u>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) Sos meksykański z fasolą, kukurydzą i kurczakiem 120 g makaron gotowany 150 g (<u>GLU, MLE,</u>) sałata zielona z oliwą 50 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>) gulasz drobiowy 120 g (<u>GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) makaron gotowany 150 g (<u>GLU, MLE,</u>) sałata zielona z oliwą 50 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>) ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) dżem 1 szt 25 g 1 szt 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>) ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) dżem 1 szt 25 g 1 szt 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>) papryka 1 porcja 50 g ogórek świeży 1 porcja 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>) ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) dżem 1 szt 25 g 1 szt papryka 1 porcja 50 g ogórek świeży 1 porcja 50 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: 1922.46 kcal; B: 79.37 g; T: 64.21 g; W: 276.47 g; Błonnik pokarmowy: 23.04 g; Na: 3185.49 mg; Kwasy tł nasycone: 29.24 g; Cukry proste: 59.78 g;	E: 2144.84 kcal; B: 83.65 g; T: 60.74 g; W: 304.06 g; Błonnik pokarmowy: 27.36 g; Na: 3380.23 mg; Kwasy tł nasycone: 32.40 g; Cukry proste: 57.26 g;	E: 2128.75 kcal; B: 88.84 g; T: 73.65 g; W: 310.80 g; Błonnik pokarmowy: 31.06 g; Na: 3928.77 mg; Kwasy tł nasycone: 33.86 g; Cukry proste: 38.15 g;	E: 1940.92 kcal; B: 79.12 g; T: 61.56 g; W: 288.00 g; Błonnik pokarmowy: 27.21 g; Na: 3387.97 mg; Kwasy tł nasycone: 32.13 g; Cukry proste: 57.60 g;

		D01 dieta podstawowa	D02 dieta łatwostrawna	D03 dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	C01 dieta położnicza podstawowa
25.08.2026 wtorek	Śniadanie	kasza jęczmienna na mleku 220 ml (<u>GLU, MLE,</u> <u>SEZ,</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>) Sałatka z roszponki i pomidorów koktajlowych 50 g ogórek kiszony 1 porcja 50 g herbata z cukrem 200 ml	kasza jęczmienna na mleku 220 ml (<u>GLU, MLE,</u>) chleb pszenny 3 kromki 100 g (<u>GLU,</u> <u>MLE,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) ser biały śniadaniowy 100g 1 szt (<u>MLE,</u>) Sałatka z roszponki i pomidorów koktajlowych 50 g biszkopity mamutki 1 szt (<u>GLU, JAJ,</u>) herbata z cukrem 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>) ser biały śniadaniowy 100g 1 szt (<u>MLE,</u>) Sałatka z roszponki i pomidorów koktajlowych 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>) ser biały śniadaniowy 100g 1 szt (<u>MLE,</u>) Sałatka z roszponki i pomidorów koktajlowych 50 g ogórek kiszony 1 porcja 50 g herbata z cukrem 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 z wody 220 g kapusta gotowana (świeża) 150 g (<u>MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</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 z wody 220 g sałatka z buraków 150 g kompot owocowy 200 ml	zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (<u>MLE, SEL,</u>) udko pieczone 150 g (<u>SOJ, SEL, GOR, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) ziemniaki z wody 220 g kapusta gotowana (świeża) 150 g (<u>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 2 kromki 60 g (<u>GLU, SEZ,</u>) bułka kajzerka 60g 1 szt Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) kielbasa krakowska sucha 50 g pomidor 1 porcja 50 g papryka 1 porcja 50 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>) kielbasa krakowska sucha 50 g pomidor 1 porcja 50 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>) kielbasa krakowska sucha 50 g 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: 2059.71 kcal; B: 96.27 g; T: 74.03 g; W: 270.25 g; Błonnik pokarmowy: 28.80 g; Na: 3261.12 mg; Kwasy tł nasycone: 31.49 g; Cukry proste: 54.19 g;	E: 2190.81 kcal; B: 100.21 g; T: 68.91 g; W: 284.95 g; Błonnik pokarmowy: 26.45 g; Na: 2751.03 mg; Kwasy tł nasycone: 30.40 g; Cukry proste: 56.56 g;	E: 2132.79 kcal; B: 94.37 g; T: 79.45 g; W: 282.55 g; Błonnik pokarmowy: 33.97 g; Na: 3163.03 mg; Kwasy tł nasycone: 34.68 g; Cukry proste: 35.24 g;	E: 2059.71 kcal; B: 96.27 g; T: 74.03 g; W: 270.25 g; Błonnik pokarmowy: 28.80 g; Na: 3261.12 mg; Kwasy tł nasycone: 31.49 g; Cukry proste: 54.19 g;

		D01 dieta podstawowa	D02 dieta łatwostrawna	D03 dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	C01 dieta położnicza podstawowa
26.08.2026 środa	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>) 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>) pasta z drobiu 80 g (<u>SEL,</u>) Serek Almette 30 g 1 szt (<u>MLE,</u>) pomidor 1 porcja 80 g herbata 200 ml	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>) herbata 200 ml
	II SN	gruszka 150 g	jabłka deserowe 180 g		gruszka 150 g
	Obiad	barszcz ukraiński 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>) surówka z kapusty pekińskiej z koperkiem 120 g kompot owocowy 200 ml	zupa selerowa z ziemniakami 300 ml (<u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</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 ukraiński 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>) 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>) 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>) pasta z jajka i ryby 80 g (<u>JAJ, RYB,</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>) pasta z jajka i ryby 80 g (<u>JAJ, RYB,</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>) herbata 200 ml Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>)	skyr owocowy 330 ml 1 szt (<u>MLE,</u>)
		E: 2292.16 kcal; B: 86.65 g; T: 77.89 g; W: 327.03 g; Błonnik pokarmowy: 23.45 g; Na: 3342.66 mg; Kwasy tł nasycone: 28.06 g; Cukry proste: 69.42 g;	E: 2284.01 kcal; B: 98.30 g; T: 63.85 g; W: 333.12 g; Błonnik pokarmowy: 26.49 g; Na: 3566.30 mg; Kwasy tł nasycone: 28.41 g; Cukry proste: 65.85 g;	E: 2114.39 kcal; B: 92.33 g; T: 74.41 g; W: 299.42 g; Błonnik pokarmowy: 30.57 g; Na: 3570.87 mg; Kwasy tł nasycone: 33.29 g; Cukry proste: 43.14 g;	E: 2147.54 kcal; B: 94.19 g; T: 61.21 g; W: 320.45 g; Błonnik pokarmowy: 22.42 g; Na: 3352.90 mg; Kwasy tł nasycone: 26.07 g; Cukry proste: 66.06 g;

		D01 dieta podstawowa	D02 dieta łatwostrawna	D03 dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	C01 dieta położnicza podstawowa
27.08.2026 czwartek	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>) parówka z szynki 2 szt. 90 g (<u>SOJ,</u>) twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE,</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>) parówka z szynki 2 szt. 90 g (<u>SOJ,</u>) twarożek z koperkiem 50 g (<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>) parówka z szynki 2 szt. 90 g (<u>SOJ,</u>) twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE,</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>) parówka z szynki 2 szt. 90 g (<u>SOJ,</u>) twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE,</u>) pomidor 1 porcja 80 g herbata 200 ml
	II SN	jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)			
	Obiad	zupa jarzynowa z soczewicą podstawowa 300 ml (<u>MLE, SEL,</u>) kapusta faszerowana 100 g (<u>GLU, JAJ,</u>) sos pieczarkowy 50 g (<u>GLU, MLE,</u>) ziemniaki gotowane 220 g (<u>MLE,</u>) sałatka z buraków 150 g kompot owocowy 200 ml	zupa grysikowa 300 ml (<u>GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,</u>) roladki z fileta z indyka z jarzynami 100 g (<u>MLE, SEL,</u>) sos jarzynowy 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	zupa jarzynowa z soczewicą podstawowa 300 ml (<u>MLE, SEL,</u>) kapusta faszerowana 100 g (<u>GLU, JAJ,</u>) sos pieczarkowy 50 g (<u>GLU, MLE,</u>) ziemniaki z wody 220 g sałatka z buraków 150 g kompot owocowy 200 ml	zupa grysikowa 300 ml (<u>GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,</u>) kapusta faszerowana 100 g (<u>GLU, JAJ,</u>) sos jarzynowy 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			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>) kielbasa szynkowa z bobrownik 50 g ogórek kiszony 1 porcja 50 g papryka 1 porcja 50 g biszkopty mamutki 1 szt (<u>GLU, JAJ,</u>) 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>) kielbasa szynkowa z bobrownik 50 g pomidor 1 porcja 80 g kisiel owocowy 150 ml (<u>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ,</u>) biszkopty mamutki 1 szt (<u>GLU, JAJ,</u>) herbata 200 ml	chleb graham 4 kromki 100 g (<u>GLU, SEZ,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) kielbasa szynkowa z bobrownik 50 g ogórek kiszony 1 porcja 50 g papryka 1 porcja 50 g taliańki orkiszowe 15g 1 szt (<u>GLU,</u>) 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>) kielbasa szynkowa z bobrownik 50 g ogórek kiszony 1 porcja 50 g papryka 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: 2286.26 kcal; B: 108.53 g; T: 72.89 g; W: 317.39 g; Błonnik pokarmowy: 30.69 g; Na: 4324.15 mg; Kwasy tł nasycone: 33.64 g; Cukry proste: 62.53 g;	E: 2372.49 kcal; B: 108.03 g; T: 74.66 g; W: 312.77 g; Błonnik pokarmowy: 26.05 g; Na: 4203.03 mg; Kwasy tł nasycone: 35.50 g; Cukry proste: 67.20 g;	E: 2202.04 kcal; B: 103.70 g; T: 70.02 g; W: 319.10 g; Błonnik pokarmowy: 34.89 g; Na: 4367.11 mg; Kwasy tł nasycone: 34.12 g; Cukry proste: 42.19 g;	E: 2242.01 kcal; B: 100.26 g; T: 72.48 g; W: 316.17 g; Błonnik pokarmowy: 27.80 g; Na: 4553.97 mg; Kwasy tł nasycone: 33.59 g; Cukry proste: 62.46 g;

		D01 dieta podstawowa	D02 dieta łatwostrawna	D03 dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	C01 dieta położnicza podstawowa
28.08.2026 piątek	Śniadanie	tarte ciasto na mleku 220 ml (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>) bułka maślana 90g 1 szt (<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 kawa zbożowa 200 ml (<u>GLU, MLE,</u>)		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 biały śniadaniowy 100g 1 szt (<u>MLE,</u>) ogórek kiszony 1 porcja 80 g pomidor 1 porcja 80 g herbata 200 ml	tarte ciasto na mleku 220 ml (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>) bułka maślana 90g 1 szt (<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 kawa zbożowa 200 ml (<u>GLU, MLE,</u>)
	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 krem z dyni z ryżem (M) 300 ml (<u>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>) surówka z kapusty włoskiej i rzodkiewki 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>) 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 krem z dyni z ryżem (M) 300 ml (<u>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>) surówka z kapusty włoskiej i rzodkiewki z oliwą 150 g kompot owocowy 200 ml	
	PD			jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	
	Kolacja	chleb graham 4 kromki 100 g (<u>GLU, SEZ,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ,</u>) 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	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: 2212.28 kcal; B: 90.27 g; T: 73.15 g; W: 316.07 g; Błonnik pokarmowy: 27.05 g; Na: 2937.19 mg; Kwasy tł nasycone: 33.13 g; Cukry proste: 64.01 g;	E: 2314.78 kcal; B: 91.03 g; T: 76.57 g; W: 318.51 g; Błonnik pokarmowy: 29.29 g; Na: 3041.43 mg; Kwasy tł nasycone: 34.32 g; Cukry proste: 64.54 g;	E: 2056.13 kcal; B: 81.62 g; T: 71.90 g; W: 304.33 g; Błonnik pokarmowy: 33.30 g; Na: 3529.62 mg; Kwasy tł nasycone: 32.93 g; Cukry proste: 37.41 g;	E: 2237.78 kcal; B: 87.72 g; T: 73.15 g; W: 325.67 g; Błonnik pokarmowy: 27.05 g; Na: 2915.69 mg; Kwasy tł nasycone: 33.13 g; Cukry proste: 72.26 g;

Szpital Specjalistyczny w Jaśle
Lwowska 22, 38-200, Jasło

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,