

		D01 dieta podstawowa	D02 dieta łatwostrawna	D03 dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	C01 dieta położnicza podstawowa
29.08.2026 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>) kiełbasa swojska (1 porcja) 70 g papryka 1 porcja 50 g rzodkiewka 1 porcja 50 g herbata z cukrem 200 ml	kasza kukurydziana na mleku 220 ml (<u>MLE,</u>) chleb pszenny 3 kromki 100 g (<u>GLU,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) kiełbasa krakowska sucha 50 g pomidor 1 porcja 80 g mus owocowy 1 szt herbata z cukrem 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>) Rama 10 g 1 szt kiełbasa krakowska sucha 50 g papryka 1 porcja 80 g rzodkiewka 1 porcja 50 g herbata 200 ml	kasza kukurydziana na mleku 220 ml (<u>MLE,</u>) chleb graham 4 kromki 100 g (<u>GLU, SEZ,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) kiełbasa krakowska sucha 50 g papryka 1 porcja 50 g rzodkiewka 1 porcja 50 g herbata z cukrem 200 ml
	II SN	banan 200 g		jabłka deserowe 180 g	banan 200 g
	Obiad	żurek z ziemniakami 300 ml (<u>GLU, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) filet drobiowy w sosie paprykowo-pomidorowym 150 g (<u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) ryż (2 gałki) 130 g (<u>MLE,</u>) brokuł gotowany 150 g (<u>MLE,</u>) kompot owocowy 200 ml	zupa jarzynowa z ziemniakami diety (SW) 300 ml (<u>GLU, 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>) ryż (2 gałki) 130 g (<u>MLE,</u>) brokuł gotowany 150 g (<u>MLE,</u>) kompot owocowy 200 ml	zupa jarzynowa z ziemniakami diety (SW), niezabielana 300 ml (<u>GLU, SEL,</u>) filet drobiowy gotowany 100 g ryż gotowany na sypko (2 gałki) 130 g brokuł gotowany 150 g (<u>MLE,</u>) sałatka z buraków 150 g	żurek z ziemniakami 300 ml (<u>GLU, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) filet drobiowy w sosie paprykowo-pomidorowym 150 g (<u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) ryż (2 gałki) 130 g (<u>MLE,</u>) brokuł gotowany 150 g (<u>MLE,</u>) kompot owocowy 200 ml
	PD			jabłka deserowe 180 g	
	Kolacja	chleb graham 4 kromki 100 g (<u>GLU, SEZ,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) udziec indyczy w galarecie 70 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Serek Almette 30 g 1 szt (<u>MLE,</u>) pomidor 1 porcja 50 g ogórek kiszony 1 porcja 50 g herbata 200 ml	chleb pszenny 3 kromki 100 g (<u>GLU,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) udziec indyczy w galarecie 70 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Serek Almette 30 g 1 szt (<u>MLE,</u>) pomidor 1 porcja 50 g herbata 200 ml	chleb graham 4 kromki 100 g (<u>GLU, SEZ,</u>) Rama 10 g 1 szt udziec indyczy w galarecie 70 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) pomidor 1 porcja 50 g ogórek kiszony 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>) udziec indyczy w galarecie 70 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Serek Almette 30 g 1 szt (<u>MLE,</u>) pomidor 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: 2215.09 kcal; B: 92.61 g; T: 70.72 g; W: 330.50 g; Błonnik pokarmowy: 28.43 g; Na: 3728.06 mg; Kwasy tł nasycone: 31.58 g; Cukry proste: 88.27 g;	E: 2204.57 kcal; B: 91.88 g; T: 57.69 g; W: 324.49 g; Błonnik pokarmowy: 26.97 g; Na: 3408.12 mg; Kwasy tł nasycone: 26.88 g; Cukry proste: 86.22 g;	E: 1741.25 kcal; B: 81.39 g; T: 44.25 g; W: 284.66 g; Błonnik pokarmowy: 35.93 g; Na: 3665.55 mg; Kwasy tł nasycone: 12.90 g; Cukry proste: 58.76 g;	E: 2110.09 kcal; B: 90.81 g; T: 60.32 g; W: 329.03 g; Błonnik pokarmowy: 28.43 g; Na: 3280.06 mg; Kwasy tł nasycone: 27.48 g; Cukry proste: 88.27 g;

		D01 dieta podstawowa	D02 dieta łatwostrawna	D03 dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	C01 dieta położnicza podstawowa
30.08.2026 niedziela	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>) serek wiejski 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) ogórek świeży 1 porcja 50 g papryka 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>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) serek wiejski 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) pomidor 1 porcja 80 g soczek 1 szt 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>) serek wiejski 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) ogórek świeży 1 porcja 50 g papryka 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>) serek wiejski 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) ogórek świeży 1 porcja 50 g papryka 1 porcja 50 g herbata z cukrem 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	rosół z makaronem nitki 300 ml (<u>GLU, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) kotlet pożarski, 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	rosół z makaronem nitki 300 ml (<u>GLU, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) kotlet pożarski, pieczony 100 g (<u>GLU, JAJ,</u>) ziemniaki gotowane 220 g (<u>MLE,</u>) marchewka gotowana 150 g (<u>MLE,</u>) kompot owocowy 200 ml	rosół z makaronem nitki 300 ml (<u>GLU, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) kotlet pożarski, 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 primo zott naturalny 180 g 1 szt	
	Kolacja	chleb graham 4 kromki 100 g (<u>GLU, SEZ,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) szynka z kotła 50 g sałatka jarzynowa z jogurtem 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL,</u>) kiwi 80 g herbata 200 ml	chleb pszenny 3 kromki 100 g (<u>GLU,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) szynka z kotła 50 g sałatka jarzynowa z jogurtem 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL,</u>) banan 200 g herbata 200 ml	chleb graham 4 kromki 100 g (<u>GLU, SEZ,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) szynka z kotła 50 g sałatka jarzynowa z jogurtem 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL,</u>) sok warzywny 1 szt herbata 200 ml	chleb graham 4 kromki 100 g (<u>GLU, SEZ,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) szynka z kotła 50 g sałatka jarzynowa z jogurtem 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL,</u>) kiwi 80 g herbata 200 ml
	PN	jogurt primo zott naturalny 180 g 1 szt		chleb graham 2 kromki 60 g (<u>GLU, SEZ,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) herbata 200 ml	jogurt primo zott naturalny 180 g 1 szt
		E: 2152.17 kcal; B: 104.68 g; T: 68.65 g; W: 305.71 g; Błonnik pokarmowy: 34.76 g; Na: 3689.55 mg; Kwasy tł nasycone: 27.70 g; Cukry proste: 45.33 g;	E: 2385.48 kcal; B: 105.48 g; T: 61.67 g; W: 346.17 g; Błonnik pokarmowy: 35.67 g; Na: 3541.81 mg; Kwasy tł nasycone: 27.32 g; Cukry proste: 111.53 g;	E: 2112.25 kcal; B: 101.13 g; T: 67.99 g; W: 305.07 g; Błonnik pokarmowy: 43.05 g; Na: 4028.86 mg; Kwasy tł nasycone: 30.16 g; Cukry proste: 44.36 g;	E: 2152.17 kcal; B: 104.68 g; T: 68.65 g; W: 305.71 g; Błonnik pokarmowy: 34.76 g; Na: 3689.55 mg; Kwasy tł nasycone: 27.70 g; Cukry proste: 45.33 g;

D01 dieta podstawowa		D02 dieta łatwostrawna	D03 dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	C01 dieta położnicza podstawowa	
31.08.2026 poniedziałek	Śniadanie	płatki owsiane błyskawiczne 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>) kawa zbożowa 200 ml (<u>GLU, MLE,</u>)		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>) ser topiony 25g 1 szt (<u>MLE,</u>) pomidor 1 porcja 50 g ogórek kiszony 1 porcja 50 g herbata 200 ml	płatki owsiane błyskawiczne 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>) kawa zbożowa 200 ml (<u>GLU, MLE,</u>)
	II ŚN	jabłka deserowe 180 g			
	Obiad	zupa koperkowa z tartym ciastem 300 ml (<u>GLU, JAJ, MLE, SEL,</u>) fasolka po bretońsku z pieczywem (2 kromki) 250 g (<u>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ,</u>) kompot owocowy 200 ml	zupa koperkowa z tartym ciastem 300 ml (<u>GLU, JAJ, MLE, SEL,</u>) udko pieczone 150 g (<u>SOJ, SEL, GOR, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) ziemniaki z wody 220 g jarzyna duszona 120 g (<u>MLE, SEL,</u>) kompot owocowy 200 ml	zupa koperkowa z tartym ciastem 300 ml (<u>GLU, JAJ, MLE, SEL,</u>) fasolka po bretońsku z pieczywem (2 kromki) 250 g (<u>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ,</u>) kompot owocowy 200 ml	zupa koperkowa z tartym ciastem 300 ml (<u>GLU, JAJ, MLE, SEL,</u>) udko pieczone 150 g (<u>SOJ, SEL, GOR, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) ziemniaki z wody 220 g 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>) ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ,</u>) pomidor 1 porcja 80 g sałata zielona 1 porcja 35 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	jabłko suszone plastry 1 szt	
	E: 2314.83 kcal; B: 92.23 g; T: 79.36 g; W: 327.08 g; Błonnik pokarmowy: 35.20 g; Na: 2520.41 mg; Kwasy tł nasycone: 40.75 g; Cukry proste: 56.46 g;	E: 2260.24 kcal; B: 93.54 g; T: 84.40 g; W: 293.19 g; Błonnik pokarmowy: 27.51 g; Na: 3302.73 mg; Kwasy tł nasycone: 39.09 g; Cukry proste: 58.42 g;	E: 2147.30 kcal; B: 98.52 g; T: 83.33 g; W: 280.44 g; Błonnik pokarmowy: 38.21 g; Na: 2854.38 mg; Kwasy tł nasycone: 42.71 g; Cukry proste: 28.56 g;	E: 2260.24 kcal; B: 93.54 g; T: 84.40 g; W: 293.19 g; Błonnik pokarmowy: 27.51 g; Na: 3302.73 mg; Kwasy tł nasycone: 39.09 g; Cukry proste: 58.42 g;	

		D01 dieta podstawowa	D02 dieta łatwostrawna	D03 dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	C01 dieta położnicza podstawowa
01.09.2026 wtorek	Śniadanie	płatki kukurydziane na mleku 220 ml (<u>OZI, MLE, ORZ,</u>) chleb graham 4 kromki 100 g (<u>GLU, SEZ,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) 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 3 kromki 100 g (<u>GLU,</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	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>) 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 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
	II SN	banan 150 g		jabłka deserowe 180 g	banan 150 g
	Obiad	zupa krem z ciecierzycy i pomidorów z grzankami 300 ml (<u>GLU, SEL,</u>) filet z indyka duszony w sosie własnym 100 g (<u>GLU, MLE,</u>) ziemniaki gotowane 220 g (<u>MLE,</u>) surówka z kapusty białej i papryki czerwonej 150 g kompot owocowy 200 ml	Zupa krem z cukinii z grzankami (M) 300 ml (<u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) filet z indyka duszony w sosie własnym 100 g (<u>GLU, MLE,</u>) ziemniaki gotowane 220 g (<u>MLE,</u>) sałatka z buraków 150 g kompot owocowy 200 ml	zupa krem z ciecierzycy i pomidorów z grzankami 300 ml (<u>GLU, SEL,</u>) filet z indyka duszony w sosie własnym 100 g (<u>GLU, MLE,</u>) ziemniaki gotowane 220 g (<u>MLE,</u>) surówka z kapusty białej i papryki czerwonej 150 g kompot owocowy 200 ml	Zupa krem z cukinii z grzankami (M) 300 ml (<u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) filet z indyka duszony w sosie własnym 100 g (<u>GLU, MLE,</u>) ziemniaki gotowane 220 g (<u>MLE,</u>) surówka z kapusty białej i papryki czerwonej 150 g kompot owocowy 200 ml
	PD			kefir 1,5% tł. 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>) 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 świeży 1 porcja 80 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>) paprykarz rybny 80 g (<u>GLU, RYB, OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>) Serek Almette 30 g 1 szt (<u>MLE,</u>) pomidor 1 porcja 80 g herbata 200 ml	chleb graham 2 kromki 60 g (<u>GLU, SEZ,</u>) bułka kajzerka 60g 1 szt 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 świeży 1 porcja 80 g herbata 200 ml	
PN	Herbatniki BeBe 1 szt (<u>GLU, MLE, SO2, może zawierać: OZI,</u>)		chleb graham 2 kromki 60 g (<u>GLU, SEZ,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) herbata 200 ml	Herbatniki BeBe 1 szt (<u>GLU, MLE, SO2, może zawierać: OZI,</u>)	
		E: 2215.31 kcal; B: 104.14 g; T: 67.89 g; W: 309.30 g; Błonnik pokarmowy: 35.46 g; Na: 3221.94 mg; Kwasy tł nasycone: 31.70 g; Cukry proste: 55.92 g;	E: 2248.04 kcal; B: 100.50 g; T: 65.84 g; W: 307.51 g; Błonnik pokarmowy: 27.21 g; Na: 3281.52 mg; Kwasy tł nasycone: 32.51 g; Cukry proste: 63.52 g;	E: 2277.95 kcal; B: 107.65 g; T: 76.13 g; W: 309.53 g; Błonnik pokarmowy: 39.46 g; Na: 3015.35 mg; Kwasy tł nasycone: 36.59 g; Cukry proste: 35.64 g;	E: 2115.87 kcal; B: 96.54 g; T: 66.67 g; W: 300.76 g; Błonnik pokarmowy: 27.41 g; Na: 3427.74 mg; Kwasy tł nasycone: 32.31 g; Cukry proste: 57.91 g;

		D01 dieta podstawowa	D02 dieta łatwostrawna	D03 dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	C01 dieta położnicza podstawowa
02.09.2026 środa	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>) pasztet drobiowy, pieczony 80 g (<u>JAJ, MLE, SEL,</u>) papryka 1 porcja 50 g ogórek kiszony 1 porcja 50 g herbata 200 ml	ryż na mleku 220 ml (<u>MLE,</u>) chleb pszenny 3 kromki 100 g (<u>GLU,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) pasztet drobiowy, pieczony 80 g (<u>JAJ, MLE, SEL,</u>) pomidor 1 porcja 80 g jabłka deserowe 180 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>) pasztet drobiowy, pieczony 80 g (<u>JAJ, MLE, SEL,</u>) papryka 1 porcja 50 g ogórek kiszony 1 porcja 50 g herbata 200 ml	
	II ŚN	skyr owocowy 330 ml 1 szt (<u>MLE,</u>)		skyr naturalny 1 szt	skyr owocowy 330 ml 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	krupnik z kaszą jęczmienną diety (SW) 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>) sok warzywny 1 szt kompot owocowy 200 ml	krupnik z kaszą jęczmienną diety (SW) 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			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 serek kiri kiri 17 g 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>) kurczak z bobrownik 50 g serek kiri kiri 17 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>) kurczak z bobrownik 50 g serek kiri kiri 17 g 1 szt (<u>MLE,</u>) pomidor 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	biszkopty mamutki 1 szt (<u>GLU, JAJ,</u>)
		E: 2213.25 kcal; B: 104.11 g; T: 59.11 g; W: 338.26 g; Błonnik pokarmowy: 28.07 g; Na: 2942.09 mg; Kwasy tł nasycone: 21.35 g; Cukry proste: 48.48 g;	E: 2316.85 kcal; B: 100.53 g; T: 58.11 g; W: 338.20 g; Błonnik pokarmowy: 28.64 g; Na: 2702.34 mg; Kwasy tł nasycone: 22.76 g; Cukry proste: 66.78 g;	E: 2052.95 kcal; B: 85.43 g; T: 63.33 g; W: 314.52 g; Błonnik pokarmowy: 34.28 g; Na: 3674.09 mg; Kwasy tł nasycone: 26.60 g; Cukry proste: 45.00 g;	E: 2086.90 kcal; B: 96.13 g; T: 58.42 g; W: 315.26 g; Błonnik pokarmowy: 26.26 g; Na: 3058.02 mg; Kwasy tł nasycone: 22.42 g; Cukry proste: 49.13 g;

		D01 dieta podstawowa	D02 dieta łatwostrawna	D03 dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	C01 dieta położnicza podstawowa
03.09.2026 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>) jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ,</u>) ogórek świeży 1 porcja 80 g sałata zielona 1 porcja 35 g herbata 200 ml	tarte ciasto na mleku 220 ml (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>) chleb pszenny 3 kromki 100 g (<u>GLU,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ,</u>) pomidor 1 porcja 80 g sałata zielona 1 porcja 35 g herbata 200 ml	zupa z tartym ciastem 300 ml (<u>GLU, JAJ, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) chleb graham 4 kromki 100 g (<u>GLU, SEZ,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ,</u>) ogórek świeży 1 porcja 80 g sałata zielona 1 porcja 35 g herbata 200 ml	tarte ciasto na mleku 220 ml (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>) chleb graham 4 kromki 100 g (<u>GLU, SEZ,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ,</u>) ogórek świeży 1 porcja 80 g sałata zielona 1 porcja 35 g herbata 200 ml
	II ŚN	gruszka 150 g	banan 150 g	jabłka deserowe 180 g	banan 150 g
	Obiad	zupa ogórkowa z ziemniakami 300 g (<u>MLE, SEL,</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 krem ziemniaczany z grzankami 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>) sałatka z buraków g kompot owocowy 200 ml	zupa ogórkowa z ziemniakami 300 g (<u>MLE, SEL,</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			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>) udziec indyczy w galarecie 70 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) ser topiony 25g 1 szt (<u>MLE,</u>) 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>) udziec indyczy w galarecie 70 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) ser topiony 25g 1 szt (<u>MLE,</u>) 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>) udziec indyczy w galarecie 70 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) ser topiony 25g 1 szt (<u>MLE,</u>) 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 owocowy 1 szt (<u>MLE,</u>)
		E: 2061.55 kcal; B: 95.64 g; T: 71.88 g; W: 283.18 g; Błonnik pokarmowy: 25.91 g; Na: 4024.40 mg; Kwasy tł nasycone: 36.23 g; Cukry proste: 40.71 g;	E: 2263.78 kcal; B: 101.03 g; T: 67.64 g; W: 304.87 g; Błonnik pokarmowy: 24.49 g; Na: 3898.50 mg; Kwasy tł nasycone: 35.72 g; Cukry proste: 52.03 g;	E: 2165.85 kcal; B: 93.71 g; T: 79.31 g; W: 299.90 g; Błonnik pokarmowy: 29.82 g; Na: 3909.27 mg; Kwasy tł nasycone: 40.63 g; Cukry proste: 34.35 g;	E: 2145.55 kcal; B: 93.69 g; T: 72.03 g; W: 306.43 g; Błonnik pokarmowy: 25.31 g; Na: 4001.40 mg; Kwasy tł nasycone: 36.35 g; Cukry proste: 62.91 g;

D01 dieta podstawowa		D02 dieta łatwostrawna	D03 dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	C01 dieta położnicza podstawowa
04.09.2026 piątek	Śniadanie	kasza jęczmienna na mleku 220 ml (<u>GLU, MLE,</u>) chałka pszenna 4 kromki 100 g (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) dżem 2 szt 50 g Herbatniki BeBe 1 szt (<u>GLU, MLE, SO2, może zawierać: OZI,</u>) herbata 200 ml		kasza jęczmienna na mleku 220 ml (<u>GLU, MLE,</u>) chałka pszenna 4 kromki 100 g (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) dżem 2 szt 50 g Herbatniki BeBe 1 szt (<u>GLU, MLE, SO2, może zawierać: OZI,</u>) herbata 200 ml
	II ŚN	kiwi 80 g	jabłko pieczone 200 g	jabłka deserowe 180 g
	Obiad	kapuśniak z białej kapusty z ziemniakami i chlebem (2 kromki) 300 ml (<u>GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) leniwe pierogi 250 g (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>) surówka z marchwi i jabłka 140 g kompot owocowy 200 ml	zupa grysikowa 300 ml (<u>GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,</u>) leniwe pierogi 250 g (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>) marchewka gotowana (PLASTRY) 150 g (<u>MLE,</u>) kompot owocowy 200 ml	kapuśniak z białej kapusty z ziemniakami i chlebem (2 kromki) 300 ml (<u>GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) leniwe pierogi 250 g (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>) surówka z marchwi i jabłka 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>) sałatka śledziowa 100 g (<u>JAJ, RYB, MLE, GOR, może zawierać: JAJ,</u>) Serek Almette 30 g 1 szt (<u>MLE,</u>) papryka 1 porcja 80 g rzodkiewka 1 porcja 50 g herbata 200 ml	chleb pszenny 3 kromki 100 g (<u>GLU,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) serek Almette 2 szt 60 g (<u>MLE,</u>) pomidor 1 porcja 80 g biszkopty mamutki 1 szt (<u>GLU, JAJ,</u>) herbata 200 ml	chleb graham 4 kromki 100 g (<u>GLU, SEZ,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) serek Almette 2 szt 60 g (<u>MLE,</u>) papryka 1 porcja 80 g rzodkiewka 1 porcja 50 g biszkopty mamutki 1 szt (<u>GLU, JAJ,</u>) herbata 200 ml
	PN	mus owocowy 1 szt		skyr owocowy 330 ml 1 szt (<u>MLE,</u>)
E: 2119.97 kcal; B: 78.39 g; T: 75.95 g; W: 296.85 g; Błonnik pokarmowy: 28.89 g; Na: 2775.10 mg; Kwasy tł nasycone: 30.50 g; Cukry proste: 66.21 g;		E: 2056.11 kcal; B: 73.98 g; T: 64.23 g; W: 292.82 g; Błonnik pokarmowy: 27.23 g; Na: 2431.56 mg; Kwasy tł nasycone: 33.61 g; Cukry proste: 60.52 g;	E: 2262.14 kcal; B: 100.48 g; T: 79.83 g; W: 317.72 g; Błonnik pokarmowy: 35.12 g; Na: 3784.07 mg; Kwasy tł nasycone: 35.28 g; Cukry proste: 62.65 g;	E: 2186.84 kcal; B: 95.33 g; T: 64.12 g; W: 321.73 g; Błonnik pokarmowy: 26.94 g; Na: 2515.35 mg; Kwasy tł nasycone: 31.39 g; Cukry proste: 62.85 g;

		D01 dieta podstawowa	D02 dieta łatwostrawna	D03 dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	C01 dieta położnicza podstawowa
05.09.2026 sobota	Śniadanie	kasza manna na mleku 220 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> ,) chleb graham 4 kromki 100 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u> ,) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE</u> ,) kiełbasa krakowska sucha 50 g ser mozzarella 60 g 60 g (<u>MLE</u> ,) pomidor 1 porcja 50 g ogórek kiszony 1 porcja 50 g herbata 200 ml	kasza manna na mleku 220 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> ,) chleb pszenny 3 kromki 100 g (<u>GLU</u> ,) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE</u> ,) kiełbasa krakowska sucha 50 g ser mozzarella 60 g 60 g (<u>MLE</u> ,) pomidor 1 porcja 50 g ogórek kiszony 1 porcja 50 g herbata 200 ml	zupa z kaszą manną 300 ml (<u>GLU</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE</u> , <u>GOR</u> ,) chleb graham 4 kromki 100 g (<u>GLU</u> , <u>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 50 g ogórek kiszony 1 porcja 50 g herbata 200 ml	kasza manna na mleku 220 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> ,) chleb graham 4 kromki 100 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u> ,) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE</u> ,) kiełbasa krakowska sucha 50 g ser mozzarella 60 g 60 g (<u>MLE</u> ,) pomidor 1 porcja 50 g ogórek kiszony 1 porcja 50 g herbata 200 ml
	II ŚN	jabłka deserowe 180 g			jogurt owocowy 1 szt (<u>MLE</u> ,)
	Obiad	zupa brokułowa z makaronem drobnym 300 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) sznycel drobiowy, pieczony 100 g (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> ,) ziemniaki gotowane 220 g (<u>MLE</u> ,) sałatka z buraków 150 g kompot owocowy 200 ml			
	PD				jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u> ,)
	Kolacja	chleb graham 4 kromki 100 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u> ,) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE</u> ,) ser biały śniadaniowy 100g 1 szt (<u>MLE</u> ,) ogórek świeży 1 porcja 50 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> ,) ser biały śniadaniowy 100g 1 szt (<u>MLE</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</u> , <u>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 sałata zielona 1 porcja 35 g herbata 200 ml	chleb graham 4 kromki 100 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u> ,) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE</u> ,) ser biały śniadaniowy 100g 1 szt (<u>MLE</u> ,) ogórek świeży 1 porcja 50 g sałata zielona 1 porcja 35 g herbata z cukrem 200 ml
	PN	Ciasteczka Kupiec 50g 1 szt (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> ,)			Ciasteczka Kupiec 50g 1 szt (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> ,)
		E: 2092.44 kcal; B: 89.24 g; T: 78.53 g; W: 271.52 g; Błonnik pokarmowy: 26.50 g; Na: 2995.84 mg; Kwasy tł nasycone: 35.10 g; Cukry proste: 54.16 g;	E: 2354.95 kcal; B: 97.30 g; T: 78.76 g; W: 301.58 g; Błonnik pokarmowy: 28.64 g; Na: 3157.74 mg; Kwasy tł nasycone: 35.53 g; Cukry proste: 55.77 g;	E: 2133.52 kcal; B: 92.84 g; T: 77.96 g; W: 292.23 g; Błonnik pokarmowy: 27.95 g; Na: 3042.41 mg; Kwasy tł nasycone: 38.73 g; Cukry proste: 35.22 g;	E: 2222.94 kcal; B: 96.30 g; T: 81.10 g; W: 295.43 g; Błonnik pokarmowy: 25.34 g; Na: 3235.10 mg; Kwasy tł nasycone: 36.50 g; Cukry proste: 44.95 g;

		D01 dieta podstawowa	D02 dieta łatwostrawna	D03 dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	C01 dieta położnicza podstawowa
06.09.2026 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>) jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ,</u>) ser topiony 25g 1 szt (<u>MLE,</u>) papryka 1 porcja 80 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>) jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ,</u>) ser topiony 25g 1 szt (<u>MLE,</u>) pomidor 1 porcja 80 g herbata 200 ml	zupa z płatkami owsianymi błyskawicznymi 300 ml (<u>GLU, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) chleb graham 4 kromki 100 g (<u>GLU, SEZ,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ,</u>) ser topiony 25g 1 szt (<u>MLE,</u>) papryka 1 porcja 80 g herbata 200 ml	płatki owsiane błyskawiczne na mleku 220 ml (<u>GLU, MLE,</u>) chleb graham 4 kromki 100 g (<u>GLU, SEZ,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ,</u>) ser topiony 25g 1 szt (<u>MLE,</u>) papryka 1 porcja 80 g herbata 200 ml
	II ŚN	kubuś go 1 szt		sok warzywny 1 szt	kubuś go 1 szt
	Obiad	zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (<u>MLE, SEL,</u>) kotlet drobiowy w płatkach kukurydżianych, pieczony 100 g (<u>JAJ, OZI, ORZ, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) ziemniaki gotowane 220 g (<u>MLE,</u>) surówka z kapusty włoskiej z koperkiem 120 g kompot owocowy 200 ml	zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (<u>MLE, SEL,</u>) kotlet drobiowy w płatkach kukurydżianych, pieczony 100 g (<u>JAJ, OZI, ORZ, 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 pomidorowa z ryżem 300 ml (<u>MLE, SEL,</u>) kotlet drobiowy w płatkach kukurydżianych, pieczony 100 g (<u>JAJ, OZI, ORZ, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) ziemniaki z wody 220 g surówka z kapusty włoskiej z koperkiem 120 g kompot owocowy 200 ml	zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (<u>MLE, SEL,</u>) kotlet drobiowy w płatkach kukurydżianych, pieczony 100 g (<u>JAJ, OZI, ORZ, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) ziemniaki gotowane 220 g (<u>MLE,</u>) surówka z kapusty włoskiej z koperkiem 120 g kompot owocowy 200 ml
	PD			skyr naturalny 350 ml 1 szt	
	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 Serek Almette 30 g 1 szt (<u>MLE,</u>) pomidor 1 porcja 80 g herbata 200 ml	chleb pszenny 3 kromki 100 g (<u>GLU,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) szynka z kotła 50 g Serek Almette 30 g 1 szt (<u>MLE,</u>) pomidor 1 porcja 80 g herbata 200 ml	chleb graham 4 kromki 100 g (<u>GLU, SEZ,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) szynka z kotła 50 g Serek Almette 30 g 1 szt (<u>MLE,</u>) pomidor 1 porcja 80 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: 2169.63 kcal; B: 103.51 g; T: 72.15 g; W: 300.62 g; Błonnik pokarmowy: 25.89 g; Na: 2774.26 mg; Kwasy tł nasycone: 29.28 g; Cukry proste: 57.29 g;	E: 2296.63 kcal; B: 106.18 g; T: 72.44 g; W: 297.99 g; Błonnik pokarmowy: 27.39 g; Na: 3226.97 mg; Kwasy tł nasycone: 30.21 g; Cukry proste: 52.01 g;	E: 2117.43 kcal; B: 108.76 g; T: 71.78 g; W: 288.40 g; Błonnik pokarmowy: 30.69 g; Na: 3372.68 mg; Kwasy tł nasycone: 35.15 g; Cukry proste: 29.08 g;	E: 2169.63 kcal; B: 103.51 g; T: 72.15 g; W: 300.62 g; Błonnik pokarmowy: 25.89 g; Na: 2774.26 mg; Kwasy tł nasycone: 29.28 g; Cukry proste: 57.29 g;

		D01 dieta podstawowa	D02 dieta łatwostrawna	D03 dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	C01 dieta położnicza podstawowa
07.09.2026 poniedziałek	Śniadanie	ryż na mleku 220 ml (<u>MLE,</u>) chleb graham 4 kromki 100 g (<u>GLU, SEZ,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) parówka 1 szt. + ketchup 1 szt. 80 g (<u>SOJ, SEL,</u>) twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE,</u>) ogórek kiszony 1 porcja 80 g herbata 200 ml	ryż na mleku 220 ml (<u>MLE,</u>) chleb pszenny 3 kromki 100 g (<u>GLU,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) parówka 1 szt. + ketchup 1 szt. 80 g (<u>SOJ, SEL,</u>) twarożek z koperkiem 50 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>) parówka 1 szt. + ketchup 1 szt. 80 g (<u>SOJ, SEL,</u>) twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE,</u>) ogórek kiszony 1 porcja 80 g herbata 200 ml	ryż na mleku 220 ml (<u>MLE,</u>) chleb graham 4 kromki 100 g (<u>GLU, SEZ,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) parówka 1 szt. + ketchup 1 szt. 80 g (<u>SOJ, SEL,</u>) twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE,</u>) ogórek kiszony 1 porcja 80 g herbata 200 ml
	II SN	kiwi 60 g			kiwi 80 g
	Obiad	zupa fasolowa z chlebem graham (2 kromki) podstawowa 300 ml (<u>GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) racuchy pieczone 2 szt 180 g (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>) jogurt owocowy 1 szt (<u>MLE,</u>) kompot owocowy 200 ml	zupa krem z cukini z ziemniakami (M) 300 ml (<u>MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) racuchy pieczone 2 szt 180 g (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>) jogurt owocowy 1 szt (<u>MLE,</u>) kompot owocowy 200 ml	zupa fasolowa z chlebem graham (2 kromki) podstawowa 300 ml (<u>GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) gulasz drobiowy z fileta z kurczaka 120 g (<u>GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) makaron orkiszowy gotowany 150 g (<u>MLE,</u>) surówka z marchwi i selera 150 g (<u>SEL,</u>) kompot owocowy 200 ml	zupa krem z cukini z ziemniakami (M) 300 ml (<u>MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) racuchy pieczone 2 szt 180 g (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>) jogurt owocowy 1 szt (<u>MLE,</u>) kompot owocowy 200 ml
	PD				jabłka deserowe 180 g
	Kolacja	chleb graham 4 kromki 100 g (<u>GLU, SEZ,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) paprykarz rybny 80 g (<u>GLU, RYB, OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>) ser topiony 25g 1 szt (<u>MLE,</u>) ogórek świeży 1 porcja 80 g sałata zielona 1 porcja 35 g herbata 200 ml	chleb pszenny 3 kromki 100 g (<u>GLU,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) paprykarz rybny 80 g (<u>GLU, RYB, OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>) ser topiony 25g 1 szt (<u>MLE,</u>) pomidor 1 porcja 80 g sałata zielona 1 porcja 35 g herbata 200 ml	chleb graham 4 kromki 100 g (<u>GLU, SEZ,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) paprykarz rybny 80 g (<u>GLU, RYB, OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>) ser topiony 25g 1 szt (<u>MLE,</u>) ogórek świeży 1 porcja 80 g sałata zielona 1 porcja 35 g herbata 200 ml	
	PN	jabłko suszone plastry 1 szt			skyr owocowy 330 ml 1 szt (<u>MLE,</u>)
		E: 2392.62 kcal; B: 95.28 g; T: 72.48 g; W: 369.49 g; Błonnik pokarmowy: 32.91 g; Na: 3778.01 mg; Kwasy tł nasycone: 30.94 g; Cukry proste: 63.04 g;	E: 2278.78 kcal; B: 84.45 g; T: 69.85 g; W: 317.36 g; Błonnik pokarmowy: 23.10 g; Na: 3036.92 mg; Kwasy tł nasycone: 31.00 g; Cukry proste: 68.35 g;	E: 2155.11 kcal; B: 100.58 g; T: 69.78 g; W: 320.01 g; Błonnik pokarmowy: 40.49 g; Na: 5140.14 mg; Kwasy tł nasycone: 33.59 g; Cukry proste: 47.92 g;	E: 2327.26 kcal; B: 101.55 g; T: 75.61 g; W: 332.14 g; Błonnik pokarmowy: 21.04 g; Na: 3606.82 mg; Kwasy tł nasycone: 30.67 g; Cukry proste: 66.73 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,