

		D01 dieta podstawowa	D02 dieta łatwostrawna	D03 dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	C01 dieta położnicza podstawowa
08.09.2026 wtorek	Śniadanie	płatki jęczmienne 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 szynkowa z bobrownik 50 g pomidor 1 porcja 50 g papryka 1 porcja 50 g herbata 200 ml	płatki jęczmienne 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 szynkowa z bobrownik 50 g pomidor 1 porcja 80 g talarki orkiszowe 60g 1 szt herbata 200 ml	zupa z płatkami jęczmiennymi 300 ml (<u>GLU</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>SOJ</u> , <u>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 szynkowa z bobrownik 50 g pomidor 1 porcja 50 g papryka 1 porcja 50 g herbata 200 ml	płatki jęczmienne 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 szynkowa z bobrownik 50 g pomidor 1 porcja 50 g papryka 1 porcja 50 g herbata 200 ml
	II SN	banan 150 g		jabłka deserowe 180 g	banan 150 g
	Obiad	rosół z makaronem nitki 300 ml (<u>GLU</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>GOR</u> ,) kotlet pożarski, pieczony 100 g (<u>GLU</u> , <u>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</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>GOR</u> ,) kotlet pożarski, pieczony 100 g (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> ,) ziemniaki gotowane 220 g (<u>MLE</u> ,) marchewka gotowana 150 g (<u>MLE</u> ,) kompot owocowy 200 ml	rosół z makaronem nitki 300 ml (<u>GLU</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>GOR</u> ,) kotlet pożarski, pieczony 100 g (<u>GLU</u> , <u>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</u> , <u>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 sałatka z ogórka świeżego i sał.zielonej z oliwą 100 g herbata 200 ml	chleb pszenny 3 kromki 100 g (<u>GLU</u> ,) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE</u> ,) ser żółty 50 g (<u>MLE</u> ,) dżem 1 szt 25 g 1 szt 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 żółty 50 g (<u>MLE</u> ,) sałatka z ogórka świeżego i sał.zielonej z oliwą 100 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 żółty 50 g (<u>MLE</u> ,) dżem 1 szt 25 g 1 szt sałatka z ogórka świeżego i sał.zielonej z oliwą 100 g herbata 200 ml
	PN	jogurt primo zott naturalny 180 g 1 szt		chleb graham 2 kromki 60 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u> ,) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE</u> ,) herbata 200 ml	jogurt primo zott naturalny 180 g 1 szt
		E: 2044.12 kcal; B: 92.12 g; T: 69.17 g; W: 287.73 g; Błonnik pokarmowy: 29.83 g; Na: 3890.54 mg; Kwasy tł nasycone: 32.19 g; Cukry proste: 63.95 g;	E: 2154.31 kcal; B: 94.29 g; T: 67.46 g; W: 283.49 g; Błonnik pokarmowy: 26.90 g; Na: 3874.52 mg; Kwasy tł nasycone: 32.33 g; Cukry proste: 61.79 g;	E: 2069.53 kcal; B: 89.32 g; T: 75.03 g; W: 289.74 g; Błonnik pokarmowy: 35.51 g; Na: 3858.84 mg; Kwasy tł nasycone: 35.30 g; Cukry proste: 34.76 g;	E: 2044.12 kcal; B: 92.12 g; T: 69.17 g; W: 287.73 g; Błonnik pokarmowy: 29.83 g; Na: 3890.54 mg; Kwasy tł nasycone: 32.19 g; Cukry proste: 63.95 g;

		D01 dieta podstawowa	D02 dieta łatwostrawna	D03 dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	C01 dieta położnicza podstawowa
09.09.2026 środa	Śniadanie	płatki kukurydziane na mleku 220 ml (OZI, MLE, ORZ,) chleb graham 4 kromki 100 g (GLU, SEZ,) Masło MAŁE 10 g 1 szt (MLE,) serek homogenizowany naturalny 150g 1 szt (MLE,) pomidor 1 porcja 50 g ogórek kiszony 1 porcja 50 g herbata 200 ml	zupa z płatkami owsianymi błyskawicznymi 300 ml (GLU, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,) chleb pszenny 3 kromki 100 g (GLU,) Masło MAŁE 10 g 1 szt (MLE,) serek homogenizowany naturalny 150g 1 szt (MLE,) pomidor 1 porcja 50 g soczek 1 szt herbata 200 ml	płatki kukurydziane na mleku 220 ml (OZI, MLE, ORZ,) chleb graham 4 kromki 100 g (GLU, SEZ,) Masło MAŁE 10 g 1 szt (MLE,) serek homogenizowany naturalny 150g 1 szt (MLE,) pomidor 1 porcja 50 g ogórek kiszony 1 porcja 50 g herbata 200 ml	
	II ŚN	ciastka belivita 1 porcja 50 g (GLU, MLE, może zawierać: OZI, SOJ,)	koktajl truskawkowy na jogurcie 150 ml (MLE,)		ciastka belivita 1 porcja 50 g (GLU, MLE, może zawierać: OZI, SOJ,)
	Obiad	zupa jarzynowa z soczewicą podstawowa 300 ml (MLE, SEL,) ryż zapiekany z jabłkami 300 g (MLE, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ,) jogurt owocowy 1 szt (MLE,) kompot owocowy 200 ml	zupa jarzynowa z lanym ciastem diety 300 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,) ryż zapiekany z jabłkami 300 g (MLE, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ,) jogurt owocowy 1 szt (MLE,) kompot owocowy 200 ml	zupa jarzynowa z soczewicą podstawowa 300 ml (MLE, SEL,) rizotto mięsne diety 300 g (MLE, SEL,) sos pomidorowy 50 g (GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,) surówka z kapusty włoskiej z oliwą 150 g kompot owocowy 200 ml	zupa jarzynowa z lanym ciastem diety 300 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,) ryż zapiekany z jabłkami 300 g (MLE, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ,) jogurt owocowy 1 szt (MLE,) kompot owocowy 200 ml
	PD			jabłka deserowe 180 g	
	Kolacja	chleb graham 4 kromki 100 g (GLU, SEZ,) Masło MAŁE 10 g 1 szt (MLE,) kielbasa swojska (1 porcja) 70 g serek kiri kiri 17 g 1 szt (MLE,) papryka 1 porcja 80 g rzodkiewka 1 porcja 50 g herbata 200 ml	chleb pszenny 3 kromki 100 g (GLU,) Masło MAŁE 10 g 1 szt (MLE,) kurczak z bobrownik 50 g serek kiri kiri 17 g 1 szt (MLE,) pomidor 1 porcja 80 g mus owocowy 1 szt herbata 200 ml	chleb graham 4 kromki 100 g (GLU, SEZ,) Masło MAŁE 10 g 1 szt (MLE,) kurczak z bobrownik 50 g serek kiri kiri 17 g 1 szt (MLE,) papryka 1 porcja 80 g rzodkiewka 1 porcja 50 g herbata 200 ml	
	PN	kiwi 60 g	banan 150 g	chleb graham 2 kromki 60 g (GLU, SEZ,) Masło MAŁE 10 g 1 szt (MLE,) herbata 200 ml	kiwi 60 g
		E: 2221.12 kcal; B: 79.30 g; T: 71.56 g; W: 341.57 g; Błonnik pokarmowy: 26.96 g; Na: 3111.43 mg; Kwasy tł nasycone: 26.14 g; Cukry proste: 56.02 g;	E: 2289.86 kcal; B: 76.80 g; T: 57.68 g; W: 355.43 g; Błonnik pokarmowy: 24.61 g; Na: 2275.84 mg; Kwasy tł nasycone: 22.28 g; Cukry proste: 90.18 g;	E: 2154.22 kcal; B: 94.63 g; T: 69.96 g; W: 317.22 g; Błonnik pokarmowy: 33.42 g; Na: 3615.44 mg; Kwasy tł nasycone: 28.55 g; Cukry proste: 51.53 g;	E: 2115.52 kcal; B: 75.73 g; T: 65.71 g; W: 328.71 g; Błonnik pokarmowy: 21.65 g; Na: 3120.88 mg; Kwasy tł nasycone: 24.10 g; Cukry proste: 54.04 g;

		D01 dieta podstawowa	D02 dieta łatwostrawna	D03 dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	C01 dieta położnicza podstawowa
10.09.2026 czwartek	Śniadanie	tarte ciasto na mleku 220 ml (<u>GLU, JAJ, 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>) pasta z jajka ze szczypiorkiem 80 g (<u>JAJ, MLE,</u>) ogórek kiszony 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>) bułka kajzerka 60g 1 szt 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 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>) pasta z jajka ze szczypiorkiem 80 g (<u>JAJ, MLE,</u>) ogórek kiszony 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 2 kromki 60 g (<u>GLU, SEZ,</u>) bułka kajzerka 60g 1 szt Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) pasta z jajka ze szczypiorkiem 80 g (<u>JAJ, MLE,</u>) ogórek kiszony 1 porcja 80 g sałata zielona 1 porcja 35 g herbata 200 ml
	II ŚN	jogurt primo zott naturalny 180 g 1 szt			jogurt owocowy 1 szt (<u>MLE,</u>)
	Obiad	zupa krem z groszku zielonego z ryżem 250 g (<u>MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) polędwiczka wieprzowa, pieczona 100 g (<u>może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR,</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 krem z dyni z ryżem (M) 300 ml (<u>MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) polędwiczka wieprzowa, pieczona 100 g (<u>może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) sos koperkowy 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 krem z groszku zielonego z ryżem 250 g (<u>MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) polędwiczka wieprzowa, pieczona 100 g (<u>może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR,</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 krem z dyni z ryżem (M) 300 ml (<u>MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) polędwiczka wieprzowa, pieczona 100 g (<u>może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) sos koperkowy 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 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	chleb pszenny 3 kromki 100 g (<u>GLU,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) udziec indyczy w galarecie 70 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) ser topiony 25g 1 szt (<u>MLE,</u>) pomidor 1 porcja 80 g herbata 200 ml	chleb graham 4 kromki 100 g (<u>GLU, SEZ,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) udziec indyczy w galarecie 70 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) ser topiony 25g 1 szt (<u>MLE,</u>) pomidor 1 porcja 80 g herbata 200 ml	
	PN	jabłka deserowe 180 g	jabłko pieczone 200 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: 2220.31 kcal; B: 105.35 g; T: 74.27 g; W: 303.82 g; Błonnik pokarmowy: 29.87 g; Na: 3982.36 mg; Kwasy tł nasycone: 33.79 g; Cukry proste: 46.95 g;	E: 2331.37 kcal; B: 104.59 g; T: 70.78 g; W: 312.13 g; Błonnik pokarmowy: 30.22 g; Na: 3755.80 mg; Kwasy tł nasycone: 32.62 g; Cukry proste: 50.34 g;	E: 2246.01 kcal; B: 100.36 g; T: 79.60 g; W: 314.33 g; Błonnik pokarmowy: 33.14 g; Na: 3847.03 mg; Kwasy tł nasycone: 36.81 g; Cukry proste: 37.98 g;	E: 2091.32 kcal; B: 93.08 g; T: 67.49 g; W: 301.14 g; Błonnik pokarmowy: 29.19 g; Na: 4237.88 mg; Kwasy tł nasycone: 29.79 g; Cukry proste: 59.74 g;

		D01 dieta podstawowa	D02 dieta łatwostrawna	D03 dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	C01 dieta położnicza podstawowa
11.09.2026 piątek	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>) miód 2 szt 50 g Serek Almette 30 g 1 szt (<u>MLE,</u>) 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 żółty 50 g (<u>MLE,</u>) pomidor 1 porcja 50 g ogórek kiszony 1 porcja 80 g herbata 200 ml	tarte ciasto na mleku 220 ml (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>) rogal pszenny 1 szt (<u>GLU,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) miód 2 szt 50 g Serek Almette 30 g 1 szt (<u>MLE,</u>) kawa zbożowa 200 ml (<u>GLU, MLE,</u>)
	II SN	gruszka 150 g	banan 150 g	jabłka deserowe 180 g	gruszka 150 g
	Obiad	zupa grochowa 300 ml (<u>GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) ryba panierowana, pieczona 100 g (<u>GLU, JAJ, RYB,</u>) ziemniaki gotowane 220 g (<u>MLE,</u>) kapusta kiszona gotowana 150 g (<u>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>) kompot owocowy 200 ml	zupa grysikowa 300 ml (<u>GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,</u>) ryba panierowana, pieczona 100 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 grochowa 300 ml (<u>GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) ryba panierowana, pieczona 100 g (<u>GLU, JAJ, RYB,</u>) ziemniaki z wody 220 g kapusta kiszona gotowana 150 g (<u>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>) kompot owocowy 200 ml	zupa grysikowa 300 ml (<u>GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,</u>) ryba panierowana, pieczona 100 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 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>) ser biały śniadaniowy 100g 1 szt (<u>MLE,</u>) ogórek świeży 1 porcja 80 g rzodkiewka 1 porcja 50 g herbata 200 ml	chleb pszenny 3 kromki 100 g (<u>GLU,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) ser biały śniadaniowy 100g 1 szt (<u>MLE,</u>) pomidor 1 porcja 80 g soczek 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 biały śniadaniowy 100g 1 szt (<u>MLE,</u>) ogórek świeży 1 porcja 80 g rzodkiewka 1 porcja 50 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: 2315.61 kcal; B: 88.63 g; T: 71.47 g; W: 350.46 g; Błonnik pokarmowy: 29.89 g; Na: 3070.61 mg; Kwasy tł nasycone: 33.46 g; Cukry proste: 52.82 g;	E: 2413.61 kcal; B: 79.72 g; T: 69.57 g; W: 369.49 g; Błonnik pokarmowy: 23.08 g; Na: 2774.55 mg; Kwasy tł nasycone: 32.72 g; Cukry proste: 90.19 g;	E: 2160.11 kcal; B: 97.63 g; T: 77.92 g; W: 300.91 g; Błonnik pokarmowy: 37.27 g; Na: 3837.16 mg; Kwasy tł nasycone: 39.76 g; Cukry proste: 25.74 g;	E: 2234.39 kcal; B: 78.28 g; T: 70.21 g; W: 340.76 g; Błonnik pokarmowy: 24.10 g; Na: 2788.13 mg; Kwasy tł nasycone: 32.63 g; Cukry proste: 56.74 g;

		D01 dieta podstawowa	D02 dieta łatwostrawna	D03 dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	C01 dieta położnicza podstawowa
12.09.2026 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>) szynka z kotła 50 g ogórek kiszony 1 porcja 50 g pomidor 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>) szynka z kotła 50 g pomidor 1 porcja 80 g chrupki bananowe 1 szt (<u>może zawierać: GLU, SOJ, MLE, ORZ,</u>) herbata z cukrem 200 ml	zupa z ryżem 300 ml (<u>SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) chleb graham 4 kromki 100 g (<u>GLU, SEZ,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) szynka z kotła 50 g ogórek kiszony 1 porcja 50 g pomidor 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>) szynka z kotła 50 g ogórek kiszony 1 porcja 50 g pomidor 1 porcja 50 g herbata z cukrem 200 ml
	II SN	jabłka deserowe 180 g	jabłko pieczone 200 g	jabłka deserowe 180 g	
	Obiad	żurek z ziemniakami 300 ml (<u>GLU, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) zrazy drobiowe z mięsa mielonego, pieczone 100 g (<u>GLU, JAJ,</u>) sos pomidorowy 50 g (<u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) kasza jęczmienna (2 gałki) 130 g (<u>GLU, MLE,</u>) surówka z kapusty pekińskiej z koperkiem 120 g kompot owocowy 200 ml	zupa jarzynowa z ziemniakami diety (SW) 300 ml (<u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) zrazy drobiowe z mięsa mielonego, pieczone 100 g (<u>GLU, JAJ,</u>) sos pomidorowy 50 g (<u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) kasza jęczmienna (2 gałki) 130 g (<u>GLU, MLE,</u>) sałatka z buraków 150 g kompot owocowy 200 ml	żurek z ziemniakami 300 ml (<u>GLU, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) zrazy drobiowe z mięsa mielonego, pieczone 100 g (<u>GLU, JAJ,</u>) sos pomidorowy 50 g (<u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) kasza jęczmienna gotowana na sypko (2 gałki) 130 g (<u>GLU,</u>) surówka z kapusty pekińskiej z koperkiem 120 g kompot owocowy 200 ml	żurek z ziemniakami 300 ml (<u>GLU, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) zrazy drobiowe z mięsa mielonego, pieczone 100 g (<u>GLU, JAJ,</u>) sos pomidorowy 50 g (<u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) kasza jęczmienna (2 gałki) 130 g (<u>GLU, MLE,</u>) surówka z kapusty pekińskiej z koperkiem 120 g 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>) ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ,</u>) papryka 1 porcja 80 g sałata zielona 1 porcja 35 g herbata 200 ml	chleb graham 4 kromki 100 g (<u>GLU, SEZ,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) 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	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>) papryka 1 porcja 80 g sałata zielona 1 porcja 35 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: 2238.67 kcal; B: 100.09 g; T: 78.29 g; W: 299.49 g; Błonnik pokarmowy: 34.11 g; Na: 3577.46 mg; Kwasy tł nasycone: 35.84 g; Cukry proste: 53.32 g;	E: 2250.83 kcal; B: 100.72 g; T: 73.85 g; W: 295.19 g; Błonnik pokarmowy: 34.84 g; Na: 3769.18 mg; Kwasy tł nasycone: 35.64 g; Cukry proste: 56.35 g;	E: 2309.02 kcal; B: 98.65 g; T: 79.57 g; W: 320.26 g; Błonnik pokarmowy: 39.67 g; Na: 3663.63 mg; Kwasy tł nasycone: 37.98 g; Cukry proste: 34.41 g;	E: 2238.67 kcal; B: 100.09 g; T: 78.29 g; W: 299.49 g; Błonnik pokarmowy: 34.11 g; Na: 3577.46 mg; Kwasy tł nasycone: 35.84 g; Cukry proste: 53.32 g;

13.09.2026 niedziela

	D01 dieta podstawowa	D02 dieta łatwostrawna	D03 dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	C01 dieta położnicza podstawowa
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>) pasta z twarogu i szprota w pomidorach 80 g (<u>RYB, MLE,</u>) ogórek świeży 1 porcja 80 g sałata zielona 1 porcja 35 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>) pasta z twarogu i szprota w pomidorach 80 g (<u>RYB, MLE,</u>) pomidor 1 porcja 80 g sałata zielona 1 porcja 35 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>) pasta z twarogu i szprota w pomidorach 80 g (<u>RYB, MLE,</u>) ogórek świeży 1 porcja 80 g sałata zielona 1 porcja 35 g herbata 200 ml	ryż na mleku 220 ml (<u>MLE,</u>) chleb graham 4 kromki 100 g (<u>GLU, SEZ,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) pasta z twarogu i szprota w pomidorach 80 g (<u>RYB, MLE,</u>) ogórek świeży 1 porcja 80 g sałata zielona 1 porcja 35 g herbata 200 ml
	jogurt owocowy 1 szt (<u>MLE,</u>)		jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	jogurt owocowy 1 szt (<u>MLE,</u>)
	krupnik z kaszą jęczmienną podstawowa 300 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) udko pieczone 150 g (<u>SOJ, SEL, GOR, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) ziemniaki gotowane 220 g (<u>MLE,</u>) marchewka gotowana 150 g (<u>MLE,</u>) kompot owocowy 200 ml		krupnik z kaszą jęczmienną podstawowa 300 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) udko pieczone 150 g (<u>SOJ, SEL, GOR, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) ziemniaki z wody 220 g marchewka gotowana 150 g (<u>MLE,</u>) kompot owocowy 200 ml	krupnik z kaszą jęczmienną podstawowa 300 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) udko pieczone 150 g (<u>SOJ, SEL, GOR, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) ziemniaki gotowane 220 g (<u>MLE,</u>) marchewka gotowana 150 g (<u>MLE,</u>) kompot owocowy 200 ml
			jabłka deserowe 180 g	
	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>) jabłka deserowe 180 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 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>) kurczak z bobrownik 50 g sałatka jarzynowa z jogurtem 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL,</u>) jabłka deserowe 180 g herbata 200 ml
	biskopity 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	biskopity mamutki 1 szt (<u>GLU, JAJ,</u>)
E: 2091.19 kcal; B: 100.99 g; T: 74.61 g; W: 277.33 g; Błonnik pokarmowy: 32.39 g; Na: 3156.48 mg; Kwasy tł nasycone: 30.56 g; Cukry proste: 53.54 g;		E: 2153.20 kcal; B: 103.16 g; T: 74.10 g; W: 275.58 g; Błonnik pokarmowy: 31.82 g; Na: 3149.28 mg; Kwasy tł nasycone: 30.70 g; Cukry proste: 51.53 g;	E: 2086.89 kcal; B: 101.38 g; T: 71.64 g; W: 289.02 g; Błonnik pokarmowy: 39.01 g; Na: 4022.25 mg; Kwasy tł nasycone: 31.38 g; Cukry proste: 44.10 g;	E: 2091.19 kcal; B: 100.99 g; T: 74.61 g; W: 277.33 g; Błonnik pokarmowy: 32.39 g; Na: 3156.48 mg; Kwasy tł nasycone: 30.56 g; Cukry proste: 53.54 g;

		D01 dieta podstawowa	D02 dieta łatwostrawna	D03 dieta z ograniczonym łatwo przyswajalnych węglowodanów	C01 dieta położnicza podstawowa
14.09.2026 poniedziałek	Śniadanie	płatki owsiane błyskawiczne 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> ,) parówka z szynki 2 szt + ketchup 1szt. 140 g (<u>SOJ</u> , <u>SEL</u> ,) pomidor 1 porcja 50 g ogórek kiszony 1 porcja 50 g herbata z cukrem 200 ml	płatki owsiane błyskawiczne 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> ,) parówka z szynki 2 szt + ketchup 1szt. 140 g (<u>SOJ</u> , <u>SEL</u> ,) pomidor 1 porcja 50 g Herbatniki BeBe 1 szt (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SOJ</u> , <u>może zawierać: OZI</u> ,) herbata z cukrem 200 ml	zupa z płatkami owsianymi błyskawicznymi 300 ml (<u>GLU</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>SOJ</u> , <u>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> ,) pasta z drobiu 80 g (<u>SEL</u> ,) pomidor 1 porcja 50 g ogórek kiszony 1 porcja 50 g herbata 200 ml	płatki owsiane błyskawiczne 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> ,) parówka z szynki 2 szt + ketchup 1szt. 140 g (<u>SOJ</u> , <u>SEL</u> ,) pomidor 1 porcja 50 g ogórek kiszony 1 porcja 50 g herbata z cukrem 200 ml
	II SN	jabłka deserowe 180 g	jabłko pieczone 200 g	jabłka deserowe 180 g	
	Obiad	Zupa krem z kukinii z grzankami (M) 300 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>GOR</u> ,) makaron z sosem bolońskim 250 g (<u>GLU</u> ,) kalafior gotowany 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</u> , <u>SEZ</u> ,) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE</u> ,) udziec indyczy w galarecie 70 g (<u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Serek Almette 30 g 1 szt (<u>MLE</u> ,) ogórek świeży 1 porcja 80 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> ,) udziec indyczy w galarecie 70 g (<u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) 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</u> , <u>SEZ</u> ,) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE</u> ,) udziec indyczy w galarecie 70 g (<u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Serek Almette 30 g 1 szt (<u>MLE</u> ,) ogórek świeży 1 porcja 80 g herbata 200 ml	
	PN	jabłko suszone plastry 1 szt			chleb graham 2 kromki 60 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u> ,) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE</u> ,) herbata 200 ml
		E: 2178.84 kcal; B: 89.21 g; T: 79.97 g; W: 296.63 g; Błonnik pokarmowy: 31.31 g; Na: 3414.03 mg; Kwasy tł nasycone: 35.29 g; Cukry proste: 56.47 g;	E: 2222.71 kcal; B: 90.01 g; T: 81.13 g; W: 303.97 g; Błonnik pokarmowy: 31.01 g; Na: 3089.65 mg; Kwasy tł nasycone: 35.93 g; Cukry proste: 54.46 g;	E: 2111.66 kcal; B: 94.58 g; T: 72.08 g; W: 297.84 g; Błonnik pokarmowy: 33.41 g; Na: 2544.56 mg; Kwasy tł nasycone: 33.09 g; Cukry proste: 35.67 g;	E: 2178.84 kcal; B: 89.21 g; T: 79.97 g; W: 296.63 g; Błonnik pokarmowy: 31.31 g; Na: 3414.03 mg; Kwasy tł nasycone: 35.29 g; Cukry proste: 56.47 g;

		D01 dieta podstawowa	D02 dieta łatwostrawna	D03 dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	C01 dieta położnicza podstawowa
15.09.2026 wtorek	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>) dżem 2 szt 50 g serek kiri kiri 17 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>) kiełbasa szynkowa z bobrownik 50 g serek kiri kiri 17 g 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>) dżem 2 szt 50 g serek kiri kiri 17 g 1 szt (<u>MLE,</u>) herbata 200 ml
	II ŚN	gruszka 100 g	banan 150 g	grejpfrut 200 g	gruszka 100 g
	Obiad	Zupa wiejska 300 ml (<u>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ,</u>) filet drobiowy panierowany, pieczony 100 g (<u>GLU, JAJ, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) ziemniaki gotowane 220 g (<u>MLE,</u>) kapusta czerwona modra 120 g kompot owocowy 200 ml	zupa grysikowa 300 ml (<u>GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,</u>) filet drobiowy panierowany, pieczony 100 g (<u>GLU, JAJ, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) ziemniaki gotowane 220 g (<u>MLE,</u>) jarzyna duszona 120 g (<u>MLE, SEL,</u>) kompot owocowy 200 ml	Zupa wiejska 300 ml (<u>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ,</u>) filet drobiowy panierowany, pieczony 100 g (<u>GLU, JAJ, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) ziemniaki gotowane 220 g (<u>MLE,</u>) kapusta czerwona modra 120 g kompot owocowy 200 ml	zupa grysikowa 300 ml (<u>GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,</u>) filet drobiowy panierowany, pieczony 100 g (<u>GLU, JAJ, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) ziemniaki gotowane 220 g (<u>MLE,</u>) kapusta czerwona modra 120 g kompot owocowy 200 ml
	PD			kefir 1,5% tł. 1 szt (<u>MLE,</u>)	
	Kolacja	chleb graham 4 kromki 100 g (<u>GLU, SEZ,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) serek wiejski 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) sałata zielona 1 porcja 35 g papryka 1 porcja 80 g herbata 200 ml	chleb graham 4 kromki 100 g (<u>GLU, SEZ,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) serek wiejski 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) sałata zielona 1 porcja 35 g pomidor 1 porcja 80 g herbata 200 ml	chleb graham 4 kromki 100 g (<u>GLU, SEZ,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) serek wiejski 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) sałata zielona 1 porcja 35 g papryka 1 porcja 80 g herbata 200 ml	
	PN	ciastka belivita 1 porcja 50 g (<u>GLU, MLE, może zawierać: OZI, SOJ,</u>)	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	ciastka belivita 1 porcja 50 g (<u>GLU, MLE, może zawierać: OZI, SOJ,</u>)
		E: 2091.47 kcal; B: 89.05 g; T: 65.61 g; W: 303.12 g; Błonnik pokarmowy: 30.26 g; Na: 2921.20 mg; Kwasy tł nasycone: 23.67 g; Cukry proste: 56.11 g;	E: 1944.96 kcal; B: 79.80 g; T: 61.37 g; W: 286.31 g; Błonnik pokarmowy: 25.00 g; Na: 2607.15 mg; Kwasy tł nasycone: 24.38 g; Cukry proste: 68.12 g;	E: 2115.27 kcal; B: 103.81 g; T: 67.44 g; W: 304.53 g; Błonnik pokarmowy: 36.03 g; Na: 3665.45 mg; Kwasy tł nasycone: 28.32 g; Cukry proste: 36.60 g;	E: 1985.77 kcal; B: 81.28 g; T: 63.49 g; W: 291.54 g; Błonnik pokarmowy: 24.45 g; Na: 2642.02 mg; Kwasy tł nasycone: 23.70 g; Cukry proste: 56.43 g;

		D01 dieta podstawowa	D02 dieta łatwostrawna	D03 dieta z ograniczonym łatwo przyswajalnych węglowodanów	C01 dieta położnicza podstawowa	
16.09.2026 środa	Śniadanie	kasza jęczmienna 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 pomidor 1 porcja 50 g ogórek świeży 1 porcja 50 g herbata 200 ml	kasza jęczmienna na mleku 220 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> ,) chleb pszenney 3 kromki 100 g (<u>GLU</u> ,) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE</u> ,) kiełbasa krakowska sucha 50 g pomidor 1 porcja 50 g talarki orkiszowe 60g 1 szt herbata 200 ml	zupa z kaszą jęczmienną 300 ml (<u>GLU</u> , <u>SEL</u> , może zawierać: <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>SOJ</u> , <u>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 pomidor 1 porcja 50 g ogórek świeży 1 porcja 50 g herbata 200 ml	kasza jęczmienna 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 pomidor 1 porcja 50 g ogórek świeży 1 porcja 50 g herbata 200 ml	
	II ŚN	drożdżówka 60g 1 szt (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> ,)			koktajl truskawkowy na jogurcie 150 ml (<u>MLE</u> ,)	drożdżówka 60g 1 szt (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> ,)
	Obiad	zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (<u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) kotlet z jajka, 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 primo zott naturalny 180 g 1 szt	
	Kolacja	chleb graham 2 kromki 60 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u> ,) bułka kajzerka 60g 1 szt Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE</u> ,) paprykarz rybny 80 g (<u>GLU</u> , <u>RYB</u> , <u>OZI</u> , <u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> , <u>SEZ</u> , <u>ŁUB</u> ,) ser topiony 25g 1 szt (<u>MLE</u> ,) ogórek kiszony 1 porcja 80 g rzodkiewka 1 porcja 50 g herbata 200 ml	chleb pszenney 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</u> , <u>RYB</u> , <u>OZI</u> , <u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> , <u>SEZ</u> , <u>ŁUB</u> ,) ser topiony 25g 1 szt (<u>MLE</u> ,) pomidor 1 porcja 80 g soczek 1 szt herbata 200 ml	chleb graham 4 kromki 100 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u> ,) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE</u> ,) paprykarz rybny 80 g (<u>GLU</u> , <u>RYB</u> , <u>OZI</u> , <u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> , <u>SEZ</u> , <u>ŁUB</u> ,) ser topiony 25g 1 szt (<u>MLE</u> ,) ogórek kiszony 1 porcja 80 g rzodkiewka 1 porcja 50 g herbata 200 ml	chleb graham 2 kromki 60 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u> ,) bułka kajzerka 60g 1 szt Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE</u> ,) paprykarz rybny 80 g (<u>GLU</u> , <u>RYB</u> , <u>OZI</u> , <u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> , <u>SEZ</u> , <u>ŁUB</u> ,) ser topiony 25g 1 szt (<u>MLE</u> ,) ogórek kiszony 1 porcja 80 g rzodkiewka 1 porcja 50 g herbata 200 ml	
PN	jogurt primo zott naturalny 180 g 1 szt			chleb graham 2 kromki 60 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u> ,) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE</u> ,) herbata 200 ml	jogurt primo zott naturalny 180 g 1 szt	
		E: 2078.34 kcal; B: 92.41 g; T: 71.90 g; W: 281.92 g; Błonnik pokarmowy: 26.76 g; Na: 3888.60 mg; Kwasy tł nasycone: 30.88 g; Cukry proste: 38.65 g;	E: 2501.94 kcal; B: 100.31 g; T: 74.48 g; W: 348.87 g; Błonnik pokarmowy: 25.99 g; Na: 3321.73 mg; Kwasy tł nasycone: 31.41 g; Cukry proste: 59.27 g;	E: 2051.04 kcal; B: 89.29 g; T: 75.75 g; W: 280.03 g; Błonnik pokarmowy: 32.29 g; Na: 3679.03 mg; Kwasy tł nasycone: 33.84 g; Cukry proste: 27.52 g;	E: 2078.34 kcal; B: 92.41 g; T: 71.90 g; W: 281.92 g; Błonnik pokarmowy: 26.76 g; Na: 3888.60 mg; Kwasy tł nasycone: 30.88 g; Cukry proste: 38.65 g;	

		D01 dieta podstawowa	D02 dieta łatwostrawna	D03 dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	C01 dieta położnicza podstawowa
17.09.2026 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>) 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	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 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>) 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	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 sałata zielona 1 porcja 35 g herbata 200 ml
	II ŚN	jogurt primo zott naturalny 180 g 1 szt			jogurt owocowy 1 szt (<u>MLE,</u>)
	Obiad	barszcz ukraiński 300 ml (<u>GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,</u>) kapusta faszerowana 100 g (<u>GLU, JAJ,</u>) sos pomidorowy 50 g (<u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) ziemniaki gotowane 220 g (<u>MLE,</u>) surówka z selera i jabłka 120 g (<u>SEL,</u>) kompot owocowy 200 ml	zupa jarzynowa z lanym ciastem diety 300 g (<u>GLU, JAJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) roladki drobiowe z jarzynami 100 g (<u>SEL,</u>) sos pomidorowy 50 g (<u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) ziemniaki gotowane 220 g (<u>MLE,</u>) surówka z selera i jabłka 120 g (<u>SEL,</u>) kompot owocowy 200 ml	barszcz ukraiński 300 ml (<u>GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,</u>) kapusta faszerowana 100 g (<u>GLU, JAJ,</u>) sos pomidorowy 50 g (<u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) ziemniaki z wody 220 g surówka z selera i jabłka 120 g (<u>SEL,</u>) 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>) roladki drobiowe z fileta z jarzynami 100 g (<u>MLE, SEL,</u>) sos pomidorowy 50 g (<u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) ziemniaki gotowane 220 g (<u>MLE,</u>) surówka z selera i jabłka 120 g (<u>SEL,</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>) szynka z kotła 50 g sałatka jarzynowa z jogurtem 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL,</u>) Ciasteczka Kupiec 50g 1 szt (<u>GLU, SOJ,</u>) 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>) 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>) 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>) Ciasteczka Kupiec 50g 1 szt (<u>GLU, SOJ,</u>) herbata 200 ml
	PN	banan 150 g			banan 150 g
		E: 2343.87 kcal; B: 104.53 g; T: 79.86 g; W: 324.61 g; Błonnik pokarmowy: 36.13 g; Na: 4215.18 mg; Kwasy tł nasycone: 36.26 g; Cukry proste: 64.39 g;	E: 2312.48 kcal; B: 115.01 g; T: 74.05 g; W: 288.35 g; Błonnik pokarmowy: 26.14 g; Na: 3978.48 mg; Kwasy tł nasycone: 37.60 g; Cukry proste: 58.75 g;	E: 2174.05 kcal; B: 106.67 g; T: 72.15 g; W: 305.32 g; Błonnik pokarmowy: 35.89 g; Na: 4837.14 mg; Kwasy tł nasycone: 38.88 g; Cukry proste: 34.39 g;	E: 2398.13 kcal; B: 112.55 g; T: 86.23 g; W: 317.54 g; Błonnik pokarmowy: 31.88 g; Na: 4215.67 mg; Kwasy tł nasycone: 38.00 g; Cukry proste: 67.02 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,