

		D01 dieta podstawowa	D02 dieta łatwostrawna	D03 dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	C01 dieta położnicza podstawowa
2026-09-18 piątek	Śniadanie	płatki kukurydziane na mleku 220 ml (<u>OZI, MLE, ORZ,</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 Herbatniki BeBe 1 szt (<u>GLU, MLE, SO2, może zawierać: OZI,</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>) Pasta śródziemnomorska 80 g (<u>MLE,</u>) pomidor 1 porcja 50 g ogórek kiszony 1 porcja 50 g herbata 200 ml	płatki kukurydziane na mleku 220 ml (<u>OZI, MLE, ORZ,</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 Herbatniki BeBe 1 szt (<u>GLU, MLE, SO2, może zawierać: OZI,</u>) herbata 200 ml
	II SN	jabłka deserowe 180 g			
	Obiad	kapuśniak z kapusty kiszonej z ziemniakami 300 ml (<u>GLU, JAJ, OZI, SOJ, 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	krupnik z kaszą jęczmienną diety (SW) 300 ml (<u>GLU, MLE, SEL, 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	kapuśniak z kapusty kiszonej z ziemniakami 300 ml (<u>GLU, JAJ, OZI, SOJ, 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	krupnik z kaszą jęczmienną diety (SW) 300 ml (<u>GLU, MLE, SEL, 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 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>) 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 sałata zielona 1 porcja 35 g herbata 200 ml	chleb pszenny 3 kromki 100 g (<u>GLU,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) pasta z jajka i ryby 80 g (<u>JAJ, RYB,</u>) pomidor 1 porcja 80 g sałata zielona 1 porcja 35 g herbata 200 ml	chleb graham 4 kromki 100 g (<u>GLU, SEZ,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) pasta z jajka i ryby 80 g (<u>JAJ, RYB,</u>) papryka 1 porcja 80 g sałata zielona 1 porcja 35 g herbata 200 ml	
	PN	mus owocowy 1 szt		chleb graham 2 kromki 60 g (<u>GLU, SEZ,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) herbata 200 ml	mus owocowy 1 szt
		E: 2182.98 kcal; B: 75.37 g; T: 77.07 g; W: 310.00 g; Błonnik pokarmowy: 25.08 g; Na: 3219.40 mg; Kwasy tł nasycone: 30.24 g; Cukry proste: 55.62 g;	E: 2065.54 kcal; B: 82.47 g; T: 55.61 g; W: 304.00 g; Błonnik pokarmowy: 27.39 g; Na: 2983.08 mg; Kwasy tł nasycone: 26.40 g; Cukry proste: 52.25 g;	E: 2014.63 kcal; B: 99.12 g; T: 65.96 g; W: 283.68 g; Błonnik pokarmowy: 29.53 g; Na: 3747.38 mg; Kwasy tł nasycone: 31.00 g; Cukry proste: 46.84 g;	E: 2000.23 kcal; B: 80.64 g; T: 56.26 g; W: 304.46 g; Błonnik pokarmowy: 28.35 g; Na: 2985.30 mg; Kwasy tł nasycone: 26.29 g; Cukry proste: 53.23 g;

		D01 dieta podstawowa	D02 dieta łatwostrawna	D03 dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	C01 dieta położnicza podstawowa
2026-09-19 sobota	Śniadanie	płatki jęczmienne 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>) ogórek świeży 1 porcja 50 g pomidor 1 porcja 50 g herbata 200 ml	płatki jęczmienne 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>) pomidor 1 porcja 50 g soczek 1 szt herbata 200 ml	zupa z płatkami jęczmiennymi 300 ml (<u>GLU, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) chleb graham 4 kromki 100 g (<u>GLU, SEZ,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) udziec indyczy w galarecie 70 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) ogórek świeży 1 porcja 50 g pomidor 1 porcja 50 g herbata 200 ml	płatki jęczmienne 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>) ogórek świeży 1 porcja 50 g pomidor 1 porcja 50 g herbata 200 ml
	II SN	gruszka 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>) 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 włoskiej z oliwą 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>) 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>) seler gotowany 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>) 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 włoskiej z oliwą 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>) 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 włoskiej z oliwą 150 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 biały śniadaniowy 100g 1 szt (<u>MLE,</u>) sałatka z sał. zielonej, rzodkiewki i ogórka świeżego z oliwą 100 g ciastka wielozbożowe 300g 50 g (<u>GLU, MLE, może zawierać: OZI, SOJ,</u>) 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>) sałata zielona 1 porcja 35 g 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>) ser biały śniadaniowy 100g 1 szt (<u>MLE,</u>) sałatka z sał. zielonej, rzodkiewki i ogórka świeżego z oliwą 100 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 biały śniadaniowy 100g 1 szt (<u>MLE,</u>) sałatka z sał. zielonej, rzodkiewki i ogórka świeżego z oliwą 100 g ciastka wielozbożowe 300g 50 g (<u>GLU, MLE, może zawierać: OZI, SOJ,</u>) herbata 200 ml
	PN	jogurt owocowy 1 szt (<u>MLE,</u>)		chleb graham 2 kromki 60 g (<u>GLU, SEZ,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) herbata 200 ml	jogurt owocowy 1 szt (<u>MLE,</u>)
		E: 2118.68 kcal; B: 91.26 g; T: 65.94 g; W: 318.79 g; Błonnik pokarmowy: 34.72 g; Na: 3505.97 mg; Kwasy tł nasycone: 29.83 g; Cukry proste: 52.06 g;	E: 2136.46 kcal; B: 83.13 g; T: 56.80 g; W: 318.51 g; Błonnik pokarmowy: 32.16 g; Na: 3321.60 mg; Kwasy tł nasycone: 29.10 g; Cukry proste: 71.90 g;	E: 2201.94 kcal; B: 95.53 g; T: 69.97 g; W: 334.11 g; Błonnik pokarmowy: 43.54 g; Na: 4012.13 mg; Kwasy tł nasycone: 34.92 g; Cukry proste: 45.50 g;	E: 2120.82 kcal; B: 84.20 g; T: 65.17 g; W: 328.81 g; Błonnik pokarmowy: 33.30 g; Na: 3754.01 mg; Kwasy tł nasycone: 28.95 g; Cukry proste: 57.49 g;

		D01 dieta podstawowa	D02 dieta łatwostrawna	D03 dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	C01 dieta położnicza podstawowa
2026-09-20 niedziela	Śniadanie	kasza jaglana na mleku 220 ml (<u>MLE,</u> <u>SEZ,</u>) chleb graham 4 kromki 100 g (<u>GLU,</u> <u>SEZ,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) parówka 1 szt. + ketchup 1 szt. 80 g (<u>SOJ, SEL,</u>) jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ,</u>) ogórek świeży 1 porcja 80 g herbata 200 ml	kasza jaglana na mleku 220 ml (<u>MLE,</u> <u>GLU,</u>) chleb pszenny 3 kromki 100 g (<u>GLU,</u> <u>SEZ,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) parówka 1 szt. + ketchup 1 szt. 80 g (<u>SOJ, SEL,</u>) jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ,</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>) jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ,</u>) ogórek świeży 1 porcja 80 g herbata 200 ml	kasza jaglana na mleku 220 ml (<u>MLE,</u> <u>GLU,</u> <u>SEZ,</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>) jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ,</u>) ogórek świeży 1 porcja 80 g herbata 200 ml
	II ŚN	jabłko suszone plastry 1 szt		jabłka deserowe 180 g	jabłko suszone plastry 1 szt
	Obiad	rosół z makaronem nitki 300 ml (<u>GLU, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) sznycel drobiowy, pieczony 100 g (<u>GLU, JAJ,</u>) ziemniaki gotowane 220 g (<u>MLE,</u>) sałatka z buraków 150 g kompot owocowy 200 ml		rosół z makaronem nitki 300 ml (<u>GLU, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) sznycel drobiowy, pieczony 100 g (<u>GLU, JAJ,</u>) ziemniaki z wody 220 g sałatka z buraków 150 g kompot owocowy 200 ml	rosół z makaronem nitki 300 ml (<u>GLU, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) sznycel 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 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>) kielbasa szynkowa z bobrownik 50 g ser mozzarella 60 g 60 g (<u>MLE,</u>) pomidor 1 porcja 80 g herbata 200 ml	chleb pszenny 3 kromki 100 g (<u>GLU,</u> <u>SEZ,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) kielbasa szynkowa z bobrownik 50 g ser mozzarella 60 g 60 g (<u>MLE,</u>) pomidor 1 porcja 80 g herbata 200 ml	chleb graham 4 kromki 100 g (<u>GLU, SEZ,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) kielbasa szynkowa z bobrownik 50 g ser mozzarella 60 g 60 g (<u>MLE,</u>) pomidor 1 porcja 80 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: 2034.09 kcal; B: 90.03 g; T: 78.40 g; W: 265.07 g; Błonnik pokarmowy: 27.57 g; Na: 3945.79 mg; Kwasy tł nasycone: 34.28 g; Cukry proste: 47.69 g;	E: 2185.58 kcal; B: 94.36 g; T: 77.57 g; W: 268.31 g; Błonnik pokarmowy: 27.16 g; Na: 3932.95 mg; Kwasy tł nasycone: 34.58 g; Cukry proste: 48.98 g;	E: 2131.85 kcal; B: 95.24 g; T: 80.82 g; W: 283.55 g; Błonnik pokarmowy: 28.73 g; Na: 4025.01 mg; Kwasy tł nasycone: 38.99 g; Cukry proste: 38.72 g;	E: 2034.09 kcal; B: 90.03 g; T: 78.40 g; W: 265.07 g; Błonnik pokarmowy: 27.57 g; Na: 3945.79 mg; Kwasy tł nasycone: 34.28 g; Cukry proste: 47.69 g;

		D01 dieta podstawowa	D02 dieta łatwostrawna	D03 dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	C01 dieta położnicza podstawowa
2026-09-21 poniedziałek	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>) ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) dżem 1 szt 25 g 1 szt ogórek kiszony 1 porcja 50 g papryka 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>) ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) dżem 1 szt 25 g 1 szt pomidor 1 porcja 80 g chrupki bananowe 1 szt (<u>może zawierać: GLU, SOJ, MLE, ORZ,</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>) ser biały śniadaniowy 100g 1 szt (<u>MLE,</u>) ogórek kiszony 1 porcja 50 g papryka 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>) ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) dżem 1 szt 25 g 1 szt ogórek kiszony 1 porcja 50 g papryka 1 porcja 50 g herbata 200 ml
	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 gotowane 150 g ziemniaki z wody 220 g marchewka gotowana 150 g (<u>MLE,</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 gotowane 220 g (<u>MLE,</u>) marchewka gotowana 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>) udziec indyczy w galarecie 70 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) ser topiony 25g 1 szt (<u>MLE,</u>) Sałatka z roszponki i pomidorów koktajlowych 50 g ogórek świeży 1 porcja 50 g herbata 200 ml	chleb pszenny 3 kromki 100 g (<u>GLU,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) udziec indyczy w galarecie 70 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) ser topiony 25g 1 szt (<u>MLE,</u>) Sałatka z roszponki i pomidorów koktajlowych 50 g kubuś go 1 szt 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>) Sałatka z roszponki i pomidorów koktajlowych 50 g ogórek świeży 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>) ser topiony 25g 1 szt (<u>MLE,</u>) Sałatka z roszponki i pomidorów koktajlowych 50 g ogórek świeży 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: 2113.37 kcal; B: 91.06 g; T: 77.53 g; W: 294.23 g; Błonnik pokarmowy: 35.25 g; Na: 2944.52 mg; Kwasy tł nasyczone: 37.59 g; Cukry proste: 46.09 g;	E: 2368.19 kcal; B: 97.44 g; T: 80.95 g; W: 304.44 g; Błonnik pokarmowy: 30.16 g; Na: 3628.53 mg; Kwasy tł nasyczone: 36.13 g; Cukry proste: 79.72 g;	E: 2112.01 kcal; B: 93.74 g; T: 81.88 g; W: 276.15 g; Błonnik pokarmowy: 32.07 g; Na: 3108.54 mg; Kwasy tł nasyczone: 36.70 g; Cukry proste: 32.73 g;	E: 2138.08 kcal; B: 92.15 g; T: 90.25 g; W: 263.23 g; Błonnik pokarmowy: 27.73 g; Na: 3553.90 mg; Kwasy tł nasyczone: 37.92 g; Cukry proste: 50.87 g;

		D01 dieta podstawowa	D02 dieta łatwostrawna	D03 dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	C01 dieta położnicza podstawowa
2026-09-22 wtorek	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>) kurczak z bobrownik 50 g ser mozzarella 60 g 60 g (<u>MLE,</u>) pomidor 1 porcja 80 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>) kurczak z bobrownik 50 g ser mozzarella 60 g 60 g (<u>MLE,</u>) pomidor 1 porcja 80 g 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>) kurczak z bobrownik 50 g ser mozzarella 60 g 60 g (<u>MLE,</u>) pomidor 1 porcja 80 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>) kurczak z bobrownik 50 g ser mozzarella 60 g 60 g (<u>MLE,</u>) pomidor 1 porcja 80 g herbata 200 ml
	II SN	banan 150 g		koktajl truskawkowy na jogurcie 150 ml (<u>MLE,</u>)	banan 150 g
	Obiad	żurek z ziemniakami 300 ml (<u>GLU, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) filet z indyka duszony w sosie własnym 100 g (<u>GLU, MLE,</u>) kasza jęczmienna (2 gałki) 130 g (<u>GLU, MLE,</u>) surówka z kapusty pekińskiej ze słonecznikiem i oliwą 140 g kompot owocowy 200 ml	zupa krem z cukini z ziemniakami (M) 300 ml (<u>MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) filet z indyka duszony w sosie własnym 100 g (<u>GLU, MLE,</u>) kasza jęczmienna (2 gałki) 130 g (<u>GLU, MLE,</u>) surówka z kapusty pekińskiej ze słonecznikiem i oliwą 140 g kompot owocowy 200 ml	żurek z ziemniakami 300 ml (<u>GLU, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) filet z indyka duszony w sosie własnym 100 g (<u>GLU, MLE,</u>) kasza jęczmienna (2 gałki) 130 g (<u>GLU, MLE,</u>) surówka z kapusty pekińskiej ze słonecznikiem i oliwą 140 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>) pasztet drobiowy, pieczony 80 g (<u>JAJ, MLE, SEL,</u>) papryka 1 porcja 50 g ogórek świeży 1 porcja 50 g herbata 200 ml	chleb pszenny 3 kromki 100 g (<u>GLU,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) pasztet drobiowy, pieczony 80 g (<u>JAJ, MLE, SEL,</u>) papryka 1 porcja 50 g ogórek świeży 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>) pasztet drobiowy, pieczony 80 g (<u>JAJ, MLE, SEL,</u>) papryka 1 porcja 50 g ogórek świeży 1 porcja 50 g herbata 200 ml	
	PN	jogurt 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 owocowy 1 szt (<u>MLE,</u>)
		E: 2177.75 kcal; B: 105.39 g; T: 70.33 g; W: 298.19 g; Błonnik pokarmowy: 33.85 g; Na: 3275.34 mg; Kwasy tł nasycone: 32.77 g; Cukry proste: 55.69 g;	E: 2201.26 kcal; B: 106.08 g; T: 66.33 g; W: 277.64 g; Błonnik pokarmowy: 32.80 g; Na: 3160.34 mg; Kwasy tł nasycone: 32.82 g; Cukry proste: 58.90 g;	E: 2202.17 kcal; B: 99.09 g; T: 72.25 g; W: 314.32 g; Błonnik pokarmowy: 40.04 g; Na: 3235.43 mg; Kwasy tł nasycone: 32.97 g; Cukry proste: 40.07 g;	E: 2169.65 kcal; B: 100.95 g; T: 67.00 g; W: 310.49 g; Błonnik pokarmowy: 33.85 g; Na: 3345.84 mg; Kwasy tł nasycone: 30.34 g; Cukry proste: 63.94 g;

		D01 dieta podstawowa	D02 dieta łatwostrawna	D03 dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	C01 dieta położnicza podstawowa
2026-09-23 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>) serek homogenizowany naturalny 150g 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>) chleb pszenny 3 kromki 100 g (<u>GLU,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) serek homogenizowany naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) pomidor 1 porcja 50 g Herbatniki BeBe 1 szt (<u>GLU, MLE, SO2, może zawierać: OZI,</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>) serek homogenizowany naturalny 150g 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>) chleb graham 4 kromki 100 g (<u>GLU, SEZ,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) serek homogenizowany naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) pomidor 1 porcja 50 g ogórek kiszony 1 porcja 50 g herbata 200 ml
	II ŚN	jogurt owocowy 1 szt (<u>MLE,</u>)		jogurt primo zott naturalny 180 g 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>) łazanki z kapustą 400 g (<u>GLU, MLE,</u>) kiwi 60 g kompot owocowy 200 ml	zupa krem ziemniaczany z grzankami 300 ml (<u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) makaron z kurczakiem i cukinią (M) 250 g (<u>GLU,</u>) banan 150 g kompot owocowy 200 ml	Zupa wiejska 300 ml (<u>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ,</u>) makaron orkiszowy z kurczakiem i cukinią (M) 250 g (<u>GLU,</u>) sok warzywny 1 szt kompot owocowy 200 ml	zupa krem ziemniaczany z grzankami 300 ml (<u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) łazanki z kapustą 400 g (<u>GLU, MLE,</u>) kiwi 60 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>) kiełbasa swojska (1 porcja) 70 g Serek Almette 30 g 1 szt (<u>MLE,</u>) Sałatka ziemniaczana z jajkiem, groszkiem i kukurydzą 100 g (<u>JAJ, MLE,</u>) herbata 200 ml	chleb pszenny 3 kromki 100 g (<u>GLU,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) kiełbasa krakowska sucha 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>) kiełbasa swojska (1 porcja) 70 g Serek Almette 30 g 1 szt (<u>MLE,</u>) Sałatka ziemniaczana z jajkiem, groszkiem i kukurydzą 100 g (<u>JAJ, MLE,</u>) herbata 200 ml	chleb graham 4 kromki 100 g (<u>GLU, SEZ,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) kiełbasa krakowska sucha 50 g Serek Almette 30 g 1 szt (<u>MLE,</u>) Sałatka ziemniaczana z jajkiem, groszkiem i kukurydzą 100 g (<u>JAJ, MLE,</u>) herbata 200 ml
	PN	soczek 1 szt		chleb graham 2 kromki 60 g (<u>GLU, SEZ,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) herbata 200 ml	soczek 1 szt
		E: 2269.65 kcal; B: 86.32 g; T: 77.33 g; W: 332.50 g; Błonnik pokarmowy: 30.55 g; Na: 3402.68 mg; Kwasy tł nasycone: 32.12 g; Cukry proste: 56.49 g;	E: 2265.29 kcal; B: 92.98 g; T: 54.51 g; W: 341.56 g; Błonnik pokarmowy: 21.35 g; Na: 2008.33 mg; Kwasy tł nasycone: 26.55 g; Cukry proste: 76.15 g;	E: 2325.25 kcal; B: 107.77 g; T: 77.04 g; W: 324.89 g; Błonnik pokarmowy: 40.00 g; Na: 3805.62 mg; Kwasy tł nasycone: 35.06 g; Cukry proste: 38.04 g;	E: 2287.14 kcal; B: 95.31 g; T: 68.98 g; W: 345.91 g; Błonnik pokarmowy: 26.56 g; Na: 2892.59 mg; Kwasy tł nasycone: 27.70 g; Cukry proste: 49.11 g;

		D01 dieta podstawowa	D02 dieta łatwostrawna	D03 dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	C01 dieta położnicza podstawowa
2026-09-24 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>) galaretka drobiowa (1 porcja) 150 g (<u>GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</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>) galaretka drobiowa (1 porcja) 150 g (<u>GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</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>) galaretka drobiowa (1 porcja) 150 g (<u>GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</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>) galaretka drobiowa (1 porcja) 150 g (<u>GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) ogórek świeży 1 porcja 80 g sałata zielona 1 porcja 35 g herbata 200 ml
	II SN	jabłka deserowe 180 g			
	Obiad	krupnik z kaszą jęczmienną podstawowa 300 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU, JAJ,</u>) sos paprykowo-pomidorowy (M) 100 g (<u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) kluska śląska 250 g (<u>JAJ, MLE,</u>) brokuł gotowany 150 g (<u>MLE,</u>) kompot owocowy 200 ml	krupnik z kaszą jęczmienną diety (SW) 300 ml (<u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU, JAJ,</u>) sos koperkowy 50 g (<u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) kluska śląska 250 g (<u>JAJ, MLE,</u>) marchewka gotowana (PLASTRY) 150 g (<u>MLE,</u>) kompot owocowy 200 ml	krupnik z kaszą jęczmienną podstawowa 300 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU, JAJ,</u>) sos paprykowo-pomidorowy (M) 100 g (<u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) kluska śląska 250 g (<u>JAJ, MLE,</u>) brokuł 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, 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 kiri kiri 17 g 1 szt (<u>MLE,</u>) ogórek kiszony 1 porcja 50 g pomidor 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 kiri kiri 17 g 1 szt (<u>MLE,</u>) pomidor 1 porcja 50 g 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>) paprykarz rybny 80 g (<u>GLU, RYB, OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>) serek kiri kiri 17 g 1 szt (<u>MLE,</u>) ogórek kiszony 1 porcja 50 g pomidor 1 porcja 50 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

-09-24 czwartek		D01 dieta podstawowa	D02 dieta łatwostrawna	D03 dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	C01 dieta położnicza podstawowa
		E: 2222.69 kcal; B: 102.02 g; T: 71.55 g; W: 312.97 g; Błonnik pokarmowy: 32.30 g; Na: 4223.04 mg; Kwasy tł nasycone: 28.79 g; Cukry proste: 41.62 g;	E: 2376.21 kcal; B: 102.94 g; T: 67.43 g; W: 330.69 g; Błonnik pokarmowy: 33.96 g; Na: 4398.80 mg; Kwasy tł nasycone: 28.59 g; Cukry proste: 46.77 g;	E: 2302.99 kcal; B: 99.02 g; T: 76.81 g; W: 329.41 g; Błonnik pokarmowy: 35.76 g; Na: 4119.31 mg; Kwasy tł nasycone: 31.94 g; Cukry proste: 32.65 g;	E: 2222.69 kcal; B: 102.02 g; T: 71.55 g; W: 312.97 g; Błonnik pokarmowy: 32.30 g; Na: 4223.04 mg; Kwasy tł nasycone: 28.79 g; Cukry proste: 41.62 g;
2026-09-25 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>) serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) biszkopty mamutki 1 szt (<u>GLU, JAJ,</u>) herbata z cukrem 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>) serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) biszkopty mamutki 1 szt (<u>GLU, JAJ,</u>) herbata 200 ml	zupa z kaszą jęczmienną 300 ml (<u>GLU, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) chleb graham 4 kromki 100 g (<u>GLU, SEZ,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) serek homogenizowany naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) pomidor 1 porcja 80 g 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>) serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) biszkopty mamutki 1 szt (<u>GLU, JAJ,</u>) herbata z cukrem 200 ml
	II ŚN	gruszka 60 g	jabłka deserowe 180 g	grejpfrut 200 g	gruszka 60 g
	Obiad	zupa krem z dyni z ryżem (M) 300 ml (<u>MLE, SEL, 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>) 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>) ryba panierowana, pieczona 100 g (<u>GLU, JAJ, RYB,</u>) ziemniaki z wody 220 g 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>) ryba panierowana, pieczona 100 g (<u>GLU, JAJ, RYB,</u>) ziemniaki gotowane 220 g (<u>MLE,</u>) sałatka z buraków 150 g kompot owocowy 200 ml	
	PD			kefir 1,5% tł. 1 szt (<u>MLE,</u>)	
	Kolacja	chleb graham 4 kromki 100 g (<u>GLU, SEZ,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ,</u>) pomidor 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 żółty 50 g (<u>MLE,</u>) jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ,</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 żółty 50 g (<u>MLE,</u>) jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ,</u>) pomidor 1 porcja 80 g rzodkiewka 1 porcja 50 g herbata 200 ml	
	PN	mus owocowy 1 szt		chleb graham 2 kromki 60 g (<u>GLU, SEZ,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) herbata 200 ml	skyr owocowy w tubce 1 szt (<u>MLE,</u>)
	E: 2164.18 kcal; B: 88.47 g; T: 76.10 g; W: 296.68 g; Błonnik pokarmowy: 29.69 g; Na: 2715.59 mg; Kwasy tł nasycone: 35.16 g; Cukry proste: 48.32 g;	E: 2331.69 kcal; B: 90.92 g; T: 76.41 g; W: 320.17 g; Błonnik pokarmowy: 31.19 g; Na: 2714.18 mg; Kwasy tł nasycone: 35.36 g; Cukry proste: 68.03 g;	E: 2156.05 kcal; B: 94.58 g; T: 77.45 g; W: 302.17 g; Błonnik pokarmowy: 38.21 g; Na: 3072.59 mg; Kwasy tł nasycone: 34.56 g; Cukry proste: 41.14 g;	E: 2215.18 kcal; B: 95.31 g; T: 78.30 g; W: 297.28 g; Błonnik pokarmowy: 28.39 g; Na: 2711.59 mg; Kwasy tł nasycone: 36.84 g; Cukry proste: 62.24 g;	

		D01 dieta podstawowa	D02 dieta łatwostrawna	D03 dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	C01 dieta położnicza podstawowa
2026-09-26 sobota	Śniadanie	kasza manna na mleku 220 ml (<u>GLU, MLE,</u>) chleb graham 4 kromki 100 g (<u>GLU, SEZ,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) kiełbasa szynkowa z bobrownik 50 g ogórek świeży 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>) kiełbasa szynkowa z bobrownik 50 g 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>) kiełbasa szynkowa z bobrownik 50 g ogórek świeży 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>) kiełbasa szynkowa z bobrownik 50 g ogórek świeży 1 porcja 80 g sałata zielona 1 porcja 35 g herbata 200 ml
	II SN	banan 150 g		jabłka deserowe 180 g	banan 150 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>) pieczeń rzymska 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 Colesław 150 g kompot owocowy 200 ml	zupa jarzynowa z lanym ciastem diety 300 g (<u>GLU, JAJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) pieczeń rzymska 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 Colesław 150 g 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>) pieczeń rzymska 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 Colesław 150 g kompot owocowy 200 ml	zupa jarzynowa z lanym ciastem diety 300 g (<u>GLU, JAJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) pieczeń rzymska 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 Colesław 150 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>) 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	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	skyr owocowy 330 ml 1 szt (<u>MLE,</u>)
		E: 2207.43 kcal; B: 102.54 g; T: 61.59 g; W: 341.40 g; Błonnik pokarmowy: 35.75 g; Na: 3918.27 mg; Kwasy tł nasycone: 29.56 g; Cukry proste: 53.66 g;	E: 2133.21 kcal; B: 97.67 g; T: 63.35 g; W: 281.65 g; Błonnik pokarmowy: 22.73 g; Na: 3967.30 mg; Kwasy tł nasycone: 30.99 g; Cukry proste: 53.09 g;	E: 2267.41 kcal; B: 99.68 g; T: 67.25 g; W: 352.08 g; Błonnik pokarmowy: 40.51 g; Na: 3818.68 mg; Kwasy tł nasycone: 32.60 g; Cukry proste: 33.36 g;	E: 2118.52 kcal; B: 106.15 g; T: 63.55 g; W: 302.56 g; Błonnik pokarmowy: 23.14 g; Na: 3980.14 mg; Kwasy tł nasycone: 26.91 g; Cukry proste: 51.80 g;

		D01 dieta podstawowa	D02 dieta łatwostrawna	D03 dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	C01 dieta położnicza podstawowa
2026-09-27 niedziela	Śniadanie	płatki jęczmienne 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>) ogórek świeży 1 porcja 50 g papryka 1 porcja 50 g herbata 200 ml	płatki jęczmienne 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 biały śniadaniowy 100g 1 szt (<u>MLE,</u>) pomidor 1 porcja 80 g chrupki bananowe 1 szt (<u>może zawierać: GLU, SOJ, MLE, ORZ,</u>) herbata 200 ml	zupa z płatkami jęczmiennymi 300 ml (<u>GLU, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) chleb graham 4 kromki 100 g (<u>GLU, SEZ,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) ser biały śniadaniowy 100g 1 szt (<u>MLE,</u>) ogórek świeży 1 porcja 50 g papryka 1 porcja 50 g herbata 200 ml	płatki jęczmienne 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>) ogórek świeży 1 porcja 50 g papryka 1 porcja 50 g herbata 200 ml
	II ŚN	jabłka deserowe 180 g			
	Obiad	zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (<u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) udko pieczone 150 g (<u>SOJ, SEL, GOR, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) ziemniaki gotowane 220 g (<u>MLE,</u>) marchewka z groszkiem 150 g (<u>MLE,</u>) kompot owocowy 200 ml	zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (<u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) udko pieczone 150 g (<u>SOJ, SEL, GOR, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) ziemniaki z wody 220 g marchewka gotowana 150 g (<u>MLE,</u>) kompot owocowy 200 ml	zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (<u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) udko pieczone 150 g (<u>SOJ, SEL, GOR, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) ziemniaki z wody 220 g marchewka z groszkiem 150 g (<u>MLE,</u>) kompot owocowy 200 ml	zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (<u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) udko pieczone 150 g (<u>SOJ, SEL, GOR, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) ziemniaki gotowane 220 g (<u>MLE,</u>) marchewka z groszkiem 150 g (<u>MLE,</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 Serek Almette 30 g 1 szt (<u>MLE,</u>) ogórek kiszony 1 porcja 50 g pomidor 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>) szynka z kotła 50 g Serek Almette 30 g 1 szt (<u>MLE,</u>) pomidor 1 porcja 50 g talarki orkiszowe 60g 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 Serek Almette 30 g 1 szt (<u>MLE,</u>) ogórek kiszony 1 porcja 50 g pomidor 1 porcja 50 g herbata 200 ml	
	PN	biskupki mamutki 1 szt (<u>GLU, JAJ,</u>)		Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) chleb graham 2 kromki 60 g (<u>GLU, SEZ,</u>) herbata 200 ml	biskupki mamutki 1 szt (<u>GLU, JAJ,</u>)
		E: 2008.80 kcal; B: 90.85 g; T: 77.86 g; W: 264.24 g; Błonnik pokarmowy: 29.82 g; Na: 3571.12 mg; Kwasy tł nasycone: 34.57 g; Cukry proste: 45.16 g;	E: 2353.31 kcal; B: 99.15 g; T: 73.26 g; W: 317.30 g; Błonnik pokarmowy: 28.14 g; Na: 3589.85 mg; Kwasy tł nasycone: 33.15 g; Cukry proste: 47.41 g;	E: 2088.46 kcal; B: 94.70 g; T: 78.60 g; W: 284.65 g; Błonnik pokarmowy: 34.17 g; Na: 3791.97 mg; Kwasy tł nasycone: 37.90 g; Cukry proste: 36.40 g;	E: 2008.80 kcal; B: 90.85 g; T: 77.86 g; W: 264.24 g; Błonnik pokarmowy: 29.82 g; Na: 3571.12 mg; Kwasy tł nasycone: 34.57 g; Cukry proste: 45.16 g;

Oznaczenia alergenów:

GLU - Zboża zawierające gluten,
SKR - Skorupiaki i pochodne,
JAJ - Jaja i pochodne,
RYB - Ryby i pochodne,
OZI - Orzeszki ziemne i pochodne,
SOJ - Soja i pochodne,
MLE - Mleko i pochodne,
ORZ - Orzechy,
SEL - Seler i pochodne,
GOR - Gorczyca i pochodne,
SEZ - Nasiona sezamu i pochodne,
SO2 - Dwutlenek siarki, siarczyny,
ŁUB - Łubin i pochodne,
MCK - Mięczaki i pochodne,

Oznaczenia wskaźników odż.:

E - Wartość energetyczna[kcal],
B - Białko ogółem,
T - Tłuszcz,
W - Węglowodany ogółem,
Na - Sód,
Kwasy tł nasycone - Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem,
Błonnik pokarmowy - Błonnik pokarmowy,
Cukry proste - suma cukrów prostych,