

		D01 dieta podstawowa	D02 dieta łatwostrawna	D03 dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	C01 dieta położnicza podstawowa
2026-09-28 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 serek Almette 1 szt 30 g (<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 indyczy w galarecie 70 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) serek Almette 1 szt 30 g (<u>MLE,</u>) ogórek kiszony 1 porcja 80 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 serek Almette 1 szt 30 g (<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>) filet z indyka duszony w sosie własnym 120 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 koperkowa z tartym ciastem 300 ml (<u>GLU, JAJ, MLE, SEL,</u>) filet z indyka duszony w sosie własnym 120 g (<u>GLU, MLE,</u>) ziemniaki gotowane 220 g (<u>MLE,</u>) sałatka z buraków 150 g kompot owocowy 200 ml	zupa koperkowa z tartym ciastem 300 ml (<u>GLU, JAJ, MLE, SEL,</u>) filet z indyka duszony w sosie własnym 120 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			jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	
	Kolacja	chleb graham 4 kromki 100 g (<u>GLU, SEZ,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) pasta z jajka ze szczypiorkiem 80 g (<u>JAJ, 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>) ser biały śniadaniowy 100g 1 szt (<u>MLE,</u>) pomidor 1 porcja 80 g sałata zielona 1 porcja 35 g herbata 200 ml	chleb graham 4 kromki 100 g (<u>GLU, SEZ,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) pasta z jajka ze szczypiorkiem 80 g (<u>JAJ, MLE,</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: 2080.38 kcal; B: 78.16 g; T: 68.89 g; W: 297.35 g; Błonnik pokarmowy: 25.27 g; Na: 2437.19 mg; Kwasy tł nasycone: 31.45 g; Cukry proste: 60.71 g;	E: 2168.19 kcal; B: 80.94 g; T: 66.16 g; W: 305.38 g; Błonnik pokarmowy: 24.69 g; Na: 2016.77 mg; Kwasy tł nasycone: 33.54 g; Cukry proste: 64.66 g;	E: 1988.98 kcal; B: 87.03 g; T: 73.16 g; W: 272.76 g; Błonnik pokarmowy: 29.26 g; Na: 3103.98 mg; Kwasy tł nasycone: 33.39 g; Cukry proste: 30.96 g;	E: 2080.38 kcal; B: 78.16 g; T: 68.89 g; W: 297.35 g; Błonnik pokarmowy: 25.27 g; Na: 2437.19 mg; Kwasy tł nasycone: 31.45 g; Cukry proste: 60.71 g;

		D01 dieta podstawowa	D02 dieta łatwostrawna	D03 dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	C01 dieta położnicza podstawowa
2026-09-29 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 szynkowa z bobrownik 50 g ser mozzarella 60 g 60 g (<u>MLE,</u>) papryka 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 szynkowa z bobrownik 50 g ser mozzarella 60 g 60 g (<u>MLE,</u>) pomidor 1 porcja 80 g herbata 200 ml	zupa z kaszą jaglaną 300 ml (<u>SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) chleb graham 4 kromki 100 g (<u>GLU, SEZ,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) kiełbasa szynkowa z bobrownik 50 g ser mozzarella 60 g 60 g (<u>MLE,</u>) papryka 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 szynkowa z bobrownik 50 g ser mozzarella 60 g 60 g (<u>MLE,</u>) papryka 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>) befsztyk drobiowy, pieczony 100 g (<u>GLU, JAJ,</u>) ziemniaki gotowane 220 g (<u>MLE,</u>) surówka z kapusty czerwonej diety 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>) befsztyk drobiowy, pieczony 100 g (<u>GLU, JAJ,</u>) ziemniaki gotowane 220 g (<u>MLE,</u>) jarzyna duszona 120 g (<u>MLE, SEL,</u>) kompot owocowy 200 ml	zupa krem z ciecierzycy i pomidorów z grzankami 300 ml (<u>GLU, SEL,</u>) befsztyk drobiowy, pieczony 100 g (<u>GLU, JAJ,</u>) ziemniaki z wody 220 g surówka z kapusty czerwonej diety 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>) befsztyk drobiowy, pieczony 100 g (<u>GLU, JAJ,</u>) ziemniaki gotowane 220 g (<u>MLE,</u>) surówka z kapusty czerwonej diety 150 g kompot owocowy 200 ml
	PD			kefir 1,5% tł. 1 szt (<u>MLE,</u>)	
	Kolacja	chleb graham 4 kromki 100 g (<u>GLU, SEZ,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) paprykarz rybny 80 g (<u>GLU, RYB, OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>) ogórek świeży 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>) paprykarz rybny 80 g (<u>GLU, RYB, OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</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>) paprykarz rybny 80 g (<u>GLU, RYB, OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</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: 2256.19 kcal; B: 99.21 g; T: 72.46 g; W: 318.98 g; Błonnik pokarmowy: 36.46 g; Na: 3838.68 mg; Kwasy tł nasycone: 28.60 g; Cukry proste: 61.30 g;	E: 2275.74 kcal; B: 99.13 g; T: 73.54 g; W: 294.65 g; Błonnik pokarmowy: 25.12 g; Na: 4251.25 mg; Kwasy tł nasycone: 32.35 g; Cukry proste: 52.58 g;	E: 2246.15 kcal; B: 103.18 g; T: 73.18 g; W: 317.60 g; Błonnik pokarmowy: 40.67 g; Na: 3813.10 mg; Kwasy tł nasycone: 31.51 g; Cukry proste: 40.98 g;	E: 2171.86 kcal; B: 95.33 g; T: 76.54 g; W: 296.89 g; Błonnik pokarmowy: 23.71 g; Na: 4164.46 mg; Kwasy tł nasycone: 31.43 g; Cukry proste: 58.50 g;

		D01 dieta podstawowa	D02 dieta łatwostrawna	D03 dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	C01 dieta położnicza podstawowa
2026-09-30 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 mus owocowy 1 szt 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>) 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 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>)		koktajl truskawkowy na jogurcie 150 ml (<u>MLE,</u>)	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>) jabłka deserowe 180 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 z kurczakiem i cukinią (M) 250 g (<u>GLU,</u>) jabłka deserowe 180 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>) jabłka deserowe 180 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>) jabłka deserowe 180 g kompot owocowy 200 ml
	PD			jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	
	Kolacja	chleb graham 4 kromki 100 g (<u>GLU, SEZ,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) kurczak z bobrownik 50 g 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: 2157.75 kcal; B: 103.33 g; T: 59.38 g; W: 324.79 g; Błonnik pokarmowy: 29.12 g; Na: 2944.19 mg; Kwasy tł nasycone: 21.24 g; Cukry proste: 37.14 g;	E: 2209.72 kcal; B: 109.00 g; T: 50.32 g; W: 319.60 g; Błonnik pokarmowy: 27.97 g; Na: 2531.00 mg; Kwasy tł nasycone: 19.82 g; Cukry proste: 39.63 g;	E: 2110.67 kcal; B: 89.12 g; T: 62.92 g; W: 325.88 g; Błonnik pokarmowy: 33.88 g; Na: 3180.83 mg; Kwasy tł nasycone: 26.28 g; Cukry proste: 32.83 g;	E: 2031.40 kcal; B: 95.35 g; T: 58.69 g; W: 301.79 g; Błonnik pokarmowy: 27.31 g; Na: 3060.12 mg; Kwasy tł nasycone: 22.31 g; Cukry proste: 37.79 g;

		D01 dieta podstawowa	D02 dieta łatwostrawna	D03 dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	C01 dieta położnicza podstawowa
2026-10-01 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>) twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE,</u>) pomidor 1 porcja 80 g talarki orkiszowe 60g 1 szt 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	gruszka 150 g
	Obiad	zupa ogórkowa z ziemniakami 300 g (<u>MLE, SEL,</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 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 150 g kompot owocowy 200 ml	zupa ogórkowa z ziemniakami 300 g (<u>MLE, SEL,</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 naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	
	Kolacja	chleb graham 4 kromki 100 g (<u>GLU, SEZ,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) udziec indyczy w galarecie 70 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) 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>) 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 naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)
		E: 2116.96 kcal; B: 98.43 g; T: 74.93 g; W: 287.76 g; Błonnik pokarmowy: 27.00 g; Na: 4635.99 mg; Kwasy tł nasycone: 36.74 g; Cukry proste: 42.95 g;	E: 2384.49 kcal; B: 100.61 g; T: 53.34 g; W: 367.88 g; Błonnik pokarmowy: 27.72 g; Na: 3986.42 mg; Kwasy tł nasycone: 26.29 g; Cukry proste: 67.07 g;	E: 2200.26 kcal; B: 95.25 g; T: 80.61 g; W: 304.38 g; Błonnik pokarmowy: 30.91 g; Na: 4532.86 mg; Kwasy tł nasycone: 39.89 g; Cukry proste: 36.59 g;	E: 2116.96 kcal; B: 98.43 g; T: 74.93 g; W: 287.76 g; Błonnik pokarmowy: 27.00 g; Na: 4635.99 mg; Kwasy tł nasycone: 36.74 g; Cukry proste: 42.95 g;

		D01 dieta podstawowa	D02 dieta łatwostrawna	D03 dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	C01 dieta położnicza podstawowa
2026-10-02 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 kiwi 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>) dżem 2 szt 50 g sok warzywny 1 szt 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>) Pasta śródziemnomorska 80 g (<u>MLE,</u>) pomidor 1 porcja 50 g ogórek kiszony 1 porcja 50 g herbata 200 ml	kasza jęczmienna na mleku 220 ml (<u>GLU, MLE,</u>) 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 kiwi 80 g herbata 200 ml
	II ŚN	Herbatniki BeBe 1 szt (<u>GLU, MLE, SO2, może zawierać: OZI,</u>)		jabłka deserowe 180 g	Herbatniki BeBe 1 szt (<u>GLU, MLE, SO2, może zawierać: OZI,</u>) skyr naturalny 350 ml 1 szt
	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	zupa grysikowa 300 ml (<u>GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,</u>) leniwe pierogi 250 g (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>) surówka z marchwi i jabłka 140 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>) sałatka śledziowa 100 g (<u>JAJ, RYB, MLE, GOR, może zawierać: JAJ,</u>) serek Almette 1 szt 30 g (<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 jabłko suszone plastry 1 szt herbata 200 ml	chleb graham 4 kromki 100 g (<u>GLU, SEZ,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) sałatka śledziowa 100 g (<u>JAJ, RYB, MLE, GOR, może zawierać: JAJ,</u>) serek Almette 1 szt 30 g (<u>MLE,</u>) papryka 1 porcja 80 g rzodkiewka 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>) serek Almette 2 szt 60 g (<u>MLE,</u>) papryka 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	mus owocowy 1 szt
		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: 2026.35 kcal; B: 73.90 g; T: 63.40 g; W: 286.62 g; Błonnik pokarmowy: 29.61 g; Na: 2999.64 mg; Kwasy tł nasycone: 33.35 g; Cukry proste: 54.16 g;	E: 2294.62 kcal; B: 96.51 g; T: 85.80 g; W: 316.06 g; Błonnik pokarmowy: 38.05 g; Na: 3527.28 mg; Kwasy tł nasycone: 36.24 g; Cukry proste: 53.66 g;	E: 2098.54 kcal; B: 96.70 g; T: 66.15 g; W: 291.64 g; Błonnik pokarmowy: 25.29 g; Na: 2174.79 mg; Kwasy tł nasycone: 36.69 g; Cukry proste: 60.12 g;

		D01 dieta podstawowa	D02 dieta łatwostrawna	D03 dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	C01 dieta położnicza podstawowa
2026-10-03 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 krakowska sucha 50 g pomidor 1 porcja 50 g ogórek kiszony 1 porcja 50 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 krakowska sucha 50 g 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 pomidor 1 porcja 50 g ogórek kiszony 1 porcja 50 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 krakowska sucha 50 g pomidor 1 porcja 50 g ogórek kiszony 1 porcja 50 g herbata 200 ml
	II SN	jabłka deserowe 180 g			
	Obiad	zupa brokułowa z makaronem drobnym 300 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</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	zupa krem z dyni z grzankami (M) 300 ml (<u>GLU, MLE, 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	zupa brokułowa z makaronem drobnym 300 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</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			sok warzywny 1 szt	
	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>) 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>) serek wiejski 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) pomidor 1 porcja 80 g sałata zielona 1 porcja 35 g herbata 200 ml	chleb graham 4 kromki 100 g (<u>GLU, SEZ,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) serek wiejski 150g 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, 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 sałata zielona 1 porcja 35 g herbata z cukrem 200 ml
	PN	Ciasteczka Kupiec 50g 1 szt (<u>GLU, SOJ,</u>)		chleb graham 2 kromki 60 g (<u>GLU, SEZ,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) herbata 200 ml	Ciasteczka Kupiec 50g 1 szt (<u>GLU, SOJ,</u>)
		E: 2032.81 kcal; B: 89.19 g; T: 64.19 g; W: 296.27 g; Błonnik pokarmowy: 28.94 g; Na: 2878.20 mg; Kwasy tł nasycone: 25.13 g; Cukry proste: 54.16 g;	E: 2170.47 kcal; B: 93.28 g; T: 61.82 g; W: 302.32 g; Błonnik pokarmowy: 34.33 g; Na: 2831.82 mg; Kwasy tł nasycone: 24.44 g; Cukry proste: 52.80 g;	E: 1932.89 kcal; B: 84.86 g; T: 60.93 g; W: 292.29 g; Błonnik pokarmowy: 31.25 g; Na: 3239.41 mg; Kwasy tł nasycone: 27.43 g; Cukry proste: 43.02 g;	E: 2032.81 kcal; B: 89.19 g; T: 64.19 g; W: 296.27 g; Błonnik pokarmowy: 28.94 g; Na: 2878.20 mg; Kwasy tł nasycone: 25.13 g; Cukry proste: 54.16 g;

		D01 dieta podstawowa	D02 dieta łatwostrawna	D03 dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	C01 dieta położnicza podstawowa
2026-10-04 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>) szynka wędzona tradycyjna 50 g 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>) szynka wędzona tradycyjna 50 g 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,</u> <u>może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u> <u>SEZ,</u>) chleb graham 4 kromki 100 g (<u>GLU, SEZ,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) szynka wędzona tradycyjna 50 g 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>) szynka wędzona tradycyjna 50 g ser topiony 25g 1 szt (<u>MLE,</u>) papryka 1 porcja 80 g herbata 200 ml
	II SN	kubuś go 1 szt		jabłka deserowe 180 g	kubuś go 1 szt
	Obiad	zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (<u>MLE, SEL,</u>) schabowy kotlet, pieczony 100 g (<u>GLU, JAJ,</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 pomidorowa z ryżem 300 ml (<u>MLE, SEL,</u>) bitka schabowa w sosie własnym 120 g (<u>GLU, MLE,</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>) schabowy kotlet, pieczony 100 g (<u>GLU, JAJ,</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 pomidorowa z ryżem 300 ml (<u>MLE, SEL,</u>) schabowy kotlet, pieczony 100 g (<u>GLU, JAJ,</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
	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>) jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ,</u>) 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>) jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ,</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, SEZ,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ,</u>) 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: 2162.38 kcal; B: 103.33 g; T: 76.28 g; W: 290.80 g; Błonnik pokarmowy: 26.50 g; Na: 3603.70 mg; Kwasy tł nasycone: 31.27 g; Cukry proste: 48.31 g;	E: 2189.15 kcal; B: 101.87 g; T: 68.25 g; W: 285.39 g; Błonnik pokarmowy: 26.66 g; Na: 3247.43 mg; Kwasy tł nasycone: 31.07 g; Cukry proste: 52.20 g;	E: 2098.70 kcal; B: 104.42 g; T: 72.43 g; W: 287.65 g; Błonnik pokarmowy: 31.60 g; Na: 3394.72 mg; Kwasy tł nasycone: 34.59 g; Cukry proste: 29.76 g;	E: 2162.38 kcal; B: 103.33 g; T: 76.28 g; W: 290.80 g; Błonnik pokarmowy: 26.50 g; Na: 3603.70 mg; Kwasy tł nasycone: 31.27 g; Cukry proste: 48.31 g;

		D01 dieta podstawowa	D02 dieta łatwostrawna	D03 dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	C01 dieta położnicza podstawowa
2026-10-05 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 ŚN	kiwi 80 g	jabłko pieczone 200 g	koktajl truskawkowy na jogurcie 150 ml (<u>MLE,</u>)	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>) pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU, JAJ,</u>) sos jarzynowy 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 kukurydzą 120 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>) pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU, JAJ,</u>) sos jarzynowy 50 g (<u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) kasza jęczmienna (2 gałki) 130 g (<u>GLU, MLE,</u>) marchewka gotowana 150 g (<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>) pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU, JAJ,</u>) sos jarzynowy 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 kukurydzą 120 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>) pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU, JAJ,</u>) sos jarzynowy 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 kukurydzą 120 g kompot owocowy 200 ml
	PD			jabłka deserowe 150 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>) 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>) 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>) ogórek świeży 1 porcja 80 g sałata zielona 1 porcja 35 g herbata 200 ml	
	PN	soczek 1 szt		chleb graham 2 kromki 60 g (<u>GLU, SEZ,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) herbata 200 ml	soczek 1 szt
		E: 2260.20 kcal; B: 101.21 g; T: 66.42 g; W: 337.72 g; Błonnik pokarmowy: 42.90 g; Na: 4827.28 mg; Kwasy tł nasycone: 28.95 g; Cukry proste: 57.19 g;	E: 2169.28 kcal; B: 90.19 g; T: 64.78 g; W: 291.69 g; Błonnik pokarmowy: 37.55 g; Na: 4550.65 mg; Kwasy tł nasycone: 29.57 g; Cukry proste: 67.62 g;	E: 2399.87 kcal; B: 104.61 g; T: 69.72 g; W: 367.47 g; Błonnik pokarmowy: 51.07 g; Na: 4973.67 mg; Kwasy tł nasycone: 31.95 g; Cukry proste: 41.73 g;	E: 1989.88 kcal; B: 86.16 g; T: 64.55 g; W: 280.72 g; Błonnik pokarmowy: 32.98 g; Na: 4655.29 mg; Kwasy tł nasycone: 28.69 g; Cukry proste: 59.06 g;

		D01 dieta podstawowa	D02 dieta łatwostrawna	D03 dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	C01 dieta położnicza podstawowa
2026-10-06 wtorek	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>) dżem 1 szt 25 g 1 szt pomidor 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>) dżem 1 szt 25 g 1 szt pomidor 1 porcja 80 g 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>) pomidor 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>) dżem 1 szt 25 g 1 szt pomidor 1 porcja 50 g papryka 1 porcja 50 g herbata 200 ml
	II ŚN	banan 150 g		jabłka deserowe 180 g	banan 150 g
	Obiad	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>) surówka wielowarzywna z oliwą 120 g 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>) cukinia duszona 150 g 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 surówka wielowarzywna z oliwą 120 g 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>) surówka wielowarzywna z oliwą 120 g kompot owocowy 200 ml
				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 sałatka z rzodkiewki i ogórka świeżego 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>) kielbasa szynkowa z bobrownik 50 g pomidor 1 porcja 80 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>) kielbasa szynkowa z bobrownik 50 g sałatka z rzodkiewki i ogórka świeżego z oliwą 100 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: 2072.70 kcal; B: 96.17 g; T: 77.20 g; W: 266.81 g; Błonnik pokarmowy: 28.42 g; Na: 2937.38 mg; Kwasy tł nasyczone: 34.63 g; Cukry proste: 63.41 g;	E: 2255.99 kcal; B: 101.33 g; T: 78.24 g; W: 271.31 g; Błonnik pokarmowy: 25.54 g; Na: 2855.23 mg; Kwasy tł nasyczone: 35.31 g; Cukry proste: 58.73 g;	E: 2025.81 kcal; B: 93.34 g; T: 75.06 g; W: 268.78 g; Błonnik pokarmowy: 34.10 g; Na: 3087.83 mg; Kwasy tł nasyczone: 35.63 g; Cukry proste: 34.18 g;	E: 2072.70 kcal; B: 96.17 g; T: 77.20 g; W: 266.81 g; Błonnik pokarmowy: 28.42 g; Na: 2937.38 mg; Kwasy tł nasyczone: 34.63 g; Cukry proste: 63.41 g;

		D01 dieta podstawowa	D02 dieta łatwostrawna	D03 dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	C01 dieta położnicza podstawowa
2026-10-07 środa	Śniadanie	kasza jaglana na mleku 220 ml (<u>MLE,</u> 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>) pomidor 1 porcja 50 g ogórek kiszony 1 porcja 50 g herbata 200 ml	kasza jaglana na mleku 220 ml (<u>MLE,</u> chleb pszenny 3 kromki 100 g (<u>GLU,</u> Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) pomidor 1 porcja 80 g herbata 200 ml	zupa z kaszą jaglaną 300 ml (<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>) ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) pomidor 1 porcja 50 g ogórek kiszony 1 porcja 50 g herbata 200 ml	kasza jaglana na mleku 220 ml (<u>MLE,</u> chleb graham 4 kromki 100 g (<u>GLU,</u> <u>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 50 g herbata 200 ml
	II ŚN	ciastka belivita 1 porcja 50 g (<u>GLU, MLE, może zawierać: OZI, SOJ,</u>)			ciastka belivita 1 porcja 50 g (<u>GLU,</u> <u>MLE, może zawierać: OZI, SOJ,</u>) skyr owocowy 330 ml 1 szt (<u>MLE,</u>)
	Obiad	zupa jarzynowa z soczewicą podstawowa 300 ml (<u>MLE, SEL,</u>) ryż zapiekany z jabłkami 300 g (<u>MLE, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ,</u>) jogurt owocowy 1 szt (<u>MLE,</u>) kompot owocowy 200 ml	zupa jarzynowa z lanym ciastem diety 300 g (<u>GLU, JAJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) ryż zapiekany z jabłkami 300 g (<u>MLE, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ,</u>) jogurt owocowy 1 szt (<u>MLE,</u>) kompot owocowy 200 ml	zupa jarzynowa z soczewicą podstawowa 300 ml (<u>MLE, SEL,</u>) rizotto mięsne z cukinią i papryką, podstawowe (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 jarzynowa z soczewicą podstawowa 300 ml (<u>MLE, SEL,</u>) ryż zapiekany z jabłkami 300 g (<u>MLE, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ,</u>) jogurt owocowy 1 szt (<u>MLE,</u>) kompot owocowy 200 ml
	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>) kiełbasa bracka 70 g serek Almette 1 szt 30 g (<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>) udziec indyczy w galarecie 70 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) serek Almette 1 szt 30 g (<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>) udziec indyczy w galarecie 70 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) serek Almette 1 szt 30 g (<u>MLE,</u>) papryka 1 porcja 80 g sałata zielona 1 porcja 35 g herbata 200 ml	
	PN	kiwi 60 g	jabłka deserowe 150 g	chleb graham 2 kromki 60 g (<u>GLU, SEZ,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) herbata 200 ml	kiwi 60 g
		E: 2198.05 kcal; B: 80.83 g; T: 76.38 g; W: 323.85 g; Błonnik pokarmowy: 26.13 g; Na: 3307.74 mg; Kwasy tł nasycone: 37.33 g; Cukry proste: 56.24 g;	E: 2261.25 kcal; B: 78.83 g; T: 68.87 g; W: 324.29 g; Błonnik pokarmowy: 21.17 g; Na: 2878.05 mg; Kwasy tł nasycone: 35.05 g; Cukry proste: 62.83 g;	E: 2134.72 kcal; B: 92.47 g; T: 76.51 g; W: 301.11 g; Błonnik pokarmowy: 33.33 g; Na: 3492.54 mg; Kwasy tł nasycone: 39.63 g; Cukry proste: 38.04 g;	E: 2334.49 kcal; B: 97.88 g; T: 69.32 g; W: 356.57 g; Błonnik pokarmowy: 26.13 g; Na: 2803.74 mg; Kwasy tł nasycone: 32.55 g; Cukry proste: 55.89 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,