

		D01 dieta podstawowa	D02 dieta łatwostrawna	D03 dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	C01 dieta położnicza podstawowa
17.10.2026 sobota	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>) kielbasa krakowska sucha 50 g pomidor 1 porcja 80 g rzodkiewka 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>) kielbasa krakowska sucha 50 g 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>) kielbasa krakowska sucha 50 g pomidor 1 porcja 80 g rzodkiewka 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>) kielbasa krakowska sucha 50 g pomidor 1 porcja 80 g rzodkiewka 1 porcja 50 g herbata 200 ml
	II ŚN	jabłka deserowe 180 g			
	Obiad	zupa ogórkowa z ziemniakami 300 g (<u>MLE, SEL,</u>) zrazy drobiowe z mięsa mielonego, pieczone 100 g (<u>GLU, JAJ,</u>) sos pieczarkowy 50 g (<u>GLU, MLE,</u>) kasza gryczana (2 gałki) 140 g (<u>MLE,</u>) sałatka z buraków 150 g kompot owocowy 200 ml	zupa krem z cukini z ziemniakami 250 g (<u>MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) zrazy drobiowe z mięsa mielonego, pieczone 100 g (<u>GLU, JAJ,</u>) sos koperkowy 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	zupa ogórkowa z ziemniakami 300 g (<u>MLE, SEL,</u>) zrazy drobiowe z mięsa mielonego, pieczone 100 g (<u>GLU, JAJ,</u>) sos pieczarkowy 50 g (<u>GLU, MLE,</u>) kasza gryczana gotowana na sypko (2 gałki) 140 g sałatka z buraków 150 g kompot owocowy 200 ml	zupa ogórkowa z ziemniakami 300 g (<u>MLE, SEL,</u>) zrazy drobiowe z mięsa mielonego, pieczone 100 g (<u>GLU, JAJ,</u>) sos koperkowy 50 g (<u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) kasza gryczana (2 gałki) 140 g (<u>MLE,</u>) sałatka z buraków 150 g kompot owocowy 200 ml
	PD			jogurt primo zott naturalny 180 g 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>) 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>) ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ,</u>) Sałatka z roszponki i pomidorów koktajlowych 50 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>) ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ,</u>) Sałatka z roszponki i pomidorów koktajlowych 50 g ogórek świeży 1 porcja 50 g herbata 200 ml	
	PN	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: 2097.02 kcal; B: 92.99 g; T: 74.81 g; W: 286.56 g; Błonnik pokarmowy: 26.84 g; Na: 3561.97 mg; Kwasy tł nasycone: 32.47 g; Cukry proste: 45.40 g;	E: 2313.00 kcal; B: 99.42 g; T: 74.65 g; W: 292.55 g; Błonnik pokarmowy: 36.22 g; Na: 3158.85 mg; Kwasy tł nasycone: 33.16 g; Cukry proste: 48.39 g;	E: 2220.97 kcal; B: 97.08 g; T: 80.82 g; W: 303.67 g; Błonnik pokarmowy: 30.16 g; Na: 3444.79 mg; Kwasy tł nasycone: 37.97 g; Cukry proste: 36.43 g;	E: 2073.08 kcal; B: 91.60 g; T: 74.62 g; W: 282.03 g; Błonnik pokarmowy: 26.05 g; Na: 3755.53 mg; Kwasy tł nasycone: 32.44 g; Cukry proste: 45.35 g;

		D01 dieta podstawowa	D02 dieta łatwostrawna	D03 dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	C01 dieta położnicza podstawowa
18.10.2026 niedziela	Śniadanie	<p>płatki jęczmienne na mleku 220 ml (<u>GLU, MLE,</u>)</p> <p>chleb graham 4 kromki 100 g (<u>GLU, SEZ,</u>)</p> <p>Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>)</p> <p>pasta z twarogu i szprota w pomidorach 80 g (<u>RYB, MLE,</u>)</p> <p>ogórek świeży 1 porcja 50 g</p> <p>papryka 1 porcja 50 g</p> <p>herbata z cukrem 200 ml</p>	<p>płatki jęczmienne na mleku 220 ml (<u>GLU, MLE,</u>)</p> <p>chleb pszenny 3 kromki 100 g (<u>GLU,</u>)</p> <p>Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>)</p> <p>serek Almette 2 szt 60 g (<u>MLE,</u>)</p> <p>pomidor 1 porcja 80 g</p> <p>herbata 200 ml</p>	<p>zupa z płatkami jęczmiennymi 300 ml (<u>GLU, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>)</p> <p>chleb graham 4 kromki 100 g (<u>GLU, SEZ,</u>)</p> <p>Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>)</p> <p>pasta z twarogu i szprota w pomidorach 80 g (<u>RYB, MLE,</u>)</p> <p>ogórek świeży 1 porcja 50 g</p> <p>papryka 1 porcja 50 g</p> <p>herbata 200 ml</p>	<p>płatki jęczmienne na mleku 220 ml (<u>GLU, MLE,</u>)</p> <p>chleb graham 4 kromki 100 g (<u>GLU, SEZ,</u>)</p> <p>Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>)</p> <p>pasta z twarogu i szprota w pomidorach 80 g (<u>RYB, MLE,</u>)</p> <p>ogórek świeży 1 porcja 50 g</p> <p>papryka 1 porcja 50 g</p> <p>herbata 200 ml</p>
	II ŚN	jogurt primo zott naturalny 180 g 1 szt (<u>MLE,</u>)			
	Obiad	<p>zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (<u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>)</p> <p>udko pieczone 150 g (<u>SOJ, SEL, GOR, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>)</p> <p>ziemniaki gotowane 220 g (<u>MLE,</u>)</p> <p>kapusta kiszona gotowana 150 g (<u>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>)</p> <p>kompot owocowy 200 ml</p>	<p>zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (<u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>)</p> <p>udko pieczone 150 g (<u>SOJ, SEL, GOR, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>)</p> <p>ziemniaki z wody 220 g</p> <p>marchewka gotowana 150 g (<u>MLE,</u>)</p> <p>kompot owocowy 200 ml</p>	<p>zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (<u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>)</p> <p>udko pieczone 150 g (<u>SOJ, SEL, GOR, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>)</p> <p>ziemniaki z wody 220 g</p> <p>kapusta kiszona gotowana 150 g (<u>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>)</p> <p>kompot owocowy 200 ml</p>	<p>zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (<u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>)</p> <p>udko pieczone 150 g (<u>SOJ, SEL, GOR, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>)</p> <p>ziemniaki gotowane 220 g (<u>MLE,</u>)</p> <p>kapusta kiszona gotowana 150 g (<u>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>)</p> <p>kompot owocowy 200 ml</p>
	PD			jabłka deserowe 180 g	
	Kolacja	<p>chleb graham 4 kromki 100 g (<u>GLU, SEZ,</u>)</p> <p>Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>)</p> <p>kielbasa szynkowa z bobrownik 50 g</p> <p>ser topiony 25g 1 szt (<u>MLE,</u>)</p> <p>pomidor 1 porcja 80 g</p> <p>Herbatniki BeBe 1 szt (<u>GLU, MLE, SO2, może zawierać: OZI,</u>)</p> <p>herbata 200 ml</p>	<p>chleb pszenny 3 kromki 100 g (<u>GLU,</u>)</p> <p>Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>)</p> <p>kurczak z bobrownik 50 g</p> <p>ser topiony 25g 1 szt (<u>MLE,</u>)</p> <p>pomidor 1 porcja 80 g</p> <p>Herbatniki BeBe 1 szt (<u>GLU, MLE, SO2, może zawierać: OZI,</u>)</p> <p>herbata 200 ml</p>	<p>chleb graham 4 kromki 100 g (<u>GLU, SEZ,</u>)</p> <p>Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>)</p> <p>kielbasa szynkowa z bobrownik 50 g</p> <p>ser topiony 25g 1 szt (<u>MLE,</u>)</p> <p>pomidor 1 porcja 80 g</p> <p>sok warzywny 1 szt</p> <p>herbata 200 ml</p>	<p>chleb graham 4 kromki 100 g (<u>GLU, SEZ,</u>)</p> <p>Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>)</p> <p>kielbasa szynkowa z bobrownik 50 g</p> <p>ser topiony 25g 1 szt (<u>MLE,</u>)</p> <p>pomidor 1 porcja 80 g</p> <p>Herbatniki BeBe 1 szt (<u>GLU, MLE, SO2, może zawierać: OZI,</u>)</p> <p>herbata 200 ml</p>
	PN	gruszka 150 g	banan 150 g	chleb graham 2 kromki 60 g (<u>GLU, SEZ,</u>)	banan 150 g
		E: 2091.78 kcal; B: 103.07 g; T: 78.67 g; W: 267.17 g; Błonnik pokarmowy: 25.39 g; Na: 4025.11 mg; Kwasy tł nasycone: 34.34 g; Cukry proste: 47.81 g;	E: 2198.80 kcal; B: 95.49 g; T: 75.69 g; W: 277.48 g; Błonnik pokarmowy: 26.17 g; Na: 3627.83 mg; Kwasy tł nasycone: 37.97 g; Cukry proste: 56.48 g;	E: 2095.40 kcal; B: 102.20 g; T: 76.07 g; W: 282.66 g; Błonnik pokarmowy: 33.87 g; Na: 4725.46 mg; Kwasy tł nasycone: 34.97 g; Cukry proste: 39.48 g;	E: 2110.38 kcal; B: 103.67 g; T: 78.82 g; W: 270.84 g; Błonnik pokarmowy: 24.79 g; Na: 4023.51 mg; Kwasy tł nasycone: 34.46 g; Cukry proste: 51.78 g;

		D01 dieta podstawowa	D02 dieta łatwostrawna	D03 dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	C01 dieta położnicza podstawowa
19.10.2026 poniedziałek	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>) udziec indyczy w galarecie 70 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) serek kiri kiri 17 g 1 szt (<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>) 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 kiri kiri 17 g 1 szt (<u>MLE,</u>) pomidor 1 porcja 80 g mus owocowy 1 szt 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>) udziec indyczy w galarecie 70 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) serek kiri kiri 17 g 1 szt (<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>) 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 kiri kiri 17 g 1 szt (<u>MLE,</u>) pomidor 1 porcja 50 g ogórek kiszony 1 porcja 50 g herbata 200 ml
	II ŚN	jabłka deserowe 180 g			skyr owocowy 330 ml 1 szt (<u>MLE,</u>)
	Obiad	krupnik z kaszą jęczmienną podstawowa 300 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</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>) surówka z kapusty włoskiej z oliwą 150 g kompot owocowy 200 ml	krupnik z kaszą jęczmienną diety (SW) 300 ml (<u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) 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	krupnik z kaszą jęczmienną podstawowa 300 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</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>) surówka z kapusty włoskiej z oliwą 150 g kompot owocowy 200 ml	
	PD	jogurt primo zott naturalny 180 g 1 szt (<u>MLE,</u>)			
	Kolacja	chleb graham 4 kromki 100 g (<u>GLU, SEZ,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) ser biały śniadaniowy 100g 1 szt (<u>MLE,</u>) sałatka z sałaty i rzodkiewki z jogurtem 120 g (<u>MLE,</u>) herbata z cukrem 200 ml	chleb pszenny 3 kromki 100 g (<u>GLU,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) ser biały śniadaniowy 100g 1 szt (<u>MLE,</u>) pomidor 1 porcja 80 g sałata zielona 1 porcja 35 g herbata z cukrem 200 ml	chleb graham 4 kromki 100 g (<u>GLU, SEZ,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) ser biały śniadaniowy 100g 1 szt (<u>MLE,</u>) sałatka z sałaty i rzodkiewki z jogurtem 120 g (<u>MLE,</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 sałaty i rzodkiewki z jogurtem 120 g (<u>MLE,</u>) herbata z cukrem 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: 2010.76 kcal; B: 87.50 g; T: 66.64 g; W: 284.97 g; Błonnik pokarmowy: 28.63 g; Na: 3317.94 mg; Kwasy tł nasycone: 28.17 g; Cukry proste: 58.44 g;	E: 2194.10 kcal; B: 88.82 g; T: 66.94 g; W: 300.92 g; Błonnik pokarmowy: 33.00 g; Na: 3458.66 mg; Kwasy tł nasycone: 28.86 g; Cukry proste: 59.14 g;	E: 2053.86 kcal; B: 90.02 g; T: 75.29 g; W: 277.51 g; Błonnik pokarmowy: 31.55 g; Na: 2984.61 mg; Kwasy tł nasycone: 33.69 g; Cukry proste: 31.39 g;	E: 2178.16 kcal; B: 108.23 g; T: 70.87 g; W: 294.54 g; Błonnik pokarmowy: 25.03 g; Na: 3314.34 mg; Kwasy tł nasycone: 28.10 g; Cukry proste: 40.98 g;

		D01 dieta podstawowa	D02 dieta łatwostrawna	D03 dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	C01 dieta położnicza podstawowa
20.10.2026 wtorek	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>) szynka wędzona tradycyjna 50 g ogórek świeży 1 porcja 50 g papryka 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 galaretko owocowa 150 g (<u>może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ,</u>) 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>) szynka wędzona tradycyjna 50 g ogórek świeży 1 porcja 50 g papryka 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>) szynka wędzona tradycyjna 50 g ogórek świeży 1 porcja 50 g papryka 1 porcja 50 g herbata 200 ml
	II SN	jogurt primo zott naturalny 180 g 1 szt (<u>MLE,</u>)			
	Obiad	zupa jarzynowa z soczewicą podstawowa 300 ml (<u>MLE, SEL,</u>) makaron ze szpinakiem i serem 250 g (<u>GLU, MLE,</u>) banan 150 g kompot owocowy 200 ml	zupa krem z selera z jabłkiem z grzankami 300 ml (<u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) makaron ze szpinakiem i serem 250 g (<u>GLU, MLE,</u>) banan 150 g kompot owocowy 200 ml	zupa jarzynowa z soczewicą podstawowa 300 ml (<u>MLE, SEL,</u>) makaron ze szpinakiem i serem 250 g (<u>GLU, MLE,</u>) grejpfrut 200 g kompot owocowy 200 ml	zupa krem z selera z jabłkiem z grzankami 300 ml (<u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) makaron ze szpinakiem i serem 250 g (<u>GLU, MLE,</u>) banan 150 g kompot owocowy 200 ml
	PD			jabłka deserowe 180 g	
	Kolacja	chleb graham 4 kromki 100 g (<u>GLU, SEZ,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) sałatka śledziowa 100 g (<u>JAJ, RYB, MLE, GOR, może zawierać: JAJ,</u>) Serek Almette 30 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>) pasta z jajka i ryby 80 g (<u>JAJ, RYB,</u>) Serek Almette 30 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>) sałatka śledziowa 100 g (<u>JAJ, RYB, MLE, GOR, może zawierać: JAJ,</u>) Serek Almette 30 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>) pasta z jajka i ryby 80 g (<u>JAJ, RYB,</u>) Serek Almette 30 g 1 szt (<u>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	skyr owocowy w tubce 1 szt (<u>MLE,</u>)
		E: 2135.75 kcal; B: 85.12 g; T: 76.11 g; W: 299.31 g; Błonnik pokarmowy: 26.76 g; Na: 2579.82 mg; Kwasy tł nasycone: 31.30 g; Cukry proste: 52.47 g;	E: 2069.61 kcal; B: 89.44 g; T: 58.50 g; W: 283.98 g; Błonnik pokarmowy: 24.07 g; Na: 2569.45 mg; Kwasy tł nasycone: 29.68 g; Cukry proste: 51.77 g;	E: 2138.99 kcal; B: 83.12 g; T: 74.12 g; W: 315.08 g; Błonnik pokarmowy: 32.94 g; Na: 2472.13 mg; Kwasy tł nasycone: 32.29 g; Cukry proste: 47.73 g;	E: 1959.60 kcal; B: 91.28 g; T: 61.27 g; W: 282.39 g; Błonnik pokarmowy: 22.84 g; Na: 2921.19 mg; Kwasy tł nasycone: 30.86 g; Cukry proste: 66.03 g;

		D01 dieta podstawowa	D02 dieta łatwostrawna	D03 dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	C01 dieta położnicza podstawowa
21.10.2026 środa	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 biszkopty mamutki 1 szt (<u>GLU, JAJ,</u>) herbata 200 ml		zupa z płatkami owsianymi błyskawicznymi 300 ml (<u>GLU, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) chleb graham 4 kromki 100 g (<u>GLU, SEZ,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) kurczak z bobrownik 50 g papryka 1 porcja 50 g ogórek kiszony 1 porcja 50 g herbata 200 ml	płatki owsiane błyskawiczne na mleku 220 ml (<u>GLU, MLE,</u>) bułka maślana 90g 1 szt (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) miód 2 szt 50 g biszkopty mamutki 1 szt (<u>GLU, JAJ,</u>) herbata 200 ml
	II ŚN	pomarańcz 150 g		koktajl truskawkowy na jogurcie 150 ml (<u>MLE,</u>)	pomarańcz 150 g
	Obiad	zupa brokułowa z tartym ciastem 300 ml (<u>GLU, JAJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) kotlet pożarski, pieczony 100 g (<u>GLU, JAJ,</u>) ziemniaki gotowane 220 g (<u>MLE,</u>) marchewka z groszkiem 150 g (<u>MLE,</u>) kompot owocowy 200 ml	zupa brokułowa z tartym ciastem 300 ml (<u>GLU, JAJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) kotlet pożarski, pieczony 100 g (<u>GLU, JAJ,</u>) ziemniaki gotowane 220 g (<u>MLE,</u>) marchewka gotowana 150 g (<u>MLE,</u>) kompot owocowy 200 ml	zupa brokułowa z tartym ciastem 300 ml (<u>GLU, JAJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) kotlet pożarski, pieczony 100 g (<u>GLU, JAJ,</u>) ziemniaki z wody 220 g marchewka z groszkiem 150 g (<u>MLE,</u>) kompot owocowy 200 ml	zupa brokułowa z tartym ciastem 300 ml (<u>GLU, JAJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) kotlet pożarski, pieczony 100 g (<u>GLU, JAJ,</u>) ziemniaki gotowane 220 g (<u>MLE,</u>) marchewka z groszkiem 150 g (<u>MLE,</u>) kompot owocowy 200 ml
	PD			grejpfrut 200 g	
	Kolacja	chleb graham 4 kromki 100 g (<u>GLU, SEZ,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ,</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 żółty 50 g (<u>MLE,</u>) jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ,</u>) pomidor 1 porcja 80 g jabłko pieczone 200 g herbata 200 ml	chleb graham 4 kromki 100 g (<u>GLU, SEZ,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ,</u>) ogórek świeży 1 porcja 80 g rzodkiewka 1 porcja 50 g herbata 200 ml	
	PN	jogurt primo zott naturalny 180 g 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: 2245.32 kcal; B: 91.87 g; T: 79.87 g; W: 301.41 g; Błonnik pokarmowy: 28.34 g; Na: 3296.29 mg; Kwasy tł nasycone: 36.60 g; Cukry proste: 37.97 g;	E: 2378.46 kcal; B: 93.35 g; T: 79.97 g; W: 317.63 g; Błonnik pokarmowy: 29.89 g; Na: 3290.90 mg; Kwasy tł nasycone: 36.78 g; Cukry proste: 52.75 g;	E: 2115.54 kcal; B: 96.89 g; T: 73.02 g; W: 298.03 g; Błonnik pokarmowy: 37.81 g; Na: 4015.01 mg; Kwasy tł nasycone: 34.20 g; Cukry proste: 37.11 g;	E: 2237.22 kcal; B: 87.43 g; T: 76.54 g; W: 313.71 g; Błonnik pokarmowy: 28.34 g; Na: 3366.79 mg; Kwasy tł nasycone: 34.17 g; Cukry proste: 46.22 g;

		D01 dieta podstawowa	D02 dieta łatwostrawna	D03 dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	C01 dieta położnicza podstawowa
22.10.2026 czwartek	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>) parówka z szynki 2 szt + ketchup 1szt. 140 g (<u>SOJ, SEL,</u>) papryka 1 porcja 80 g sałata zielona 1 porcja 35 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>) parówka z szynki 2 szt + ketchup 1szt. 140 g (<u>SOJ, SEL,</u>) pomidor 1 porcja 80 g sałata zielona 1 porcja 35 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>) parówka 1 szt. + ketchup 1 szt. 80 g (<u>SOJ, SEL,</u>) twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE,</u>) papryka 1 porcja 80 g sałata zielona 1 porcja 35 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>) parówka z szynki 2 szt + ketchup 1szt. 140 g (<u>SOJ, SEL,</u>) papryka 1 porcja 80 g sałata zielona 1 porcja 35 g herbata 200 ml
	II ŚN	jogurt owocowy 1 szt (<u>MLE,</u>)		jogurt primo zott naturalny 180 g 1 szt (<u>MLE,</u>)	jogurt owocowy 1 szt (<u>MLE,</u>)
	Obiad	żurek z ziemniakami 300 ml (<u>GLU, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) gołąbki 280 g (<u>MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) sos pomidorowy 50 g (<u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) kompot owocowy 200 ml	zupa krem z dyni z ziemniakami (M) 300 ml (<u>MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) rizotto mięsne dieta 300 g (<u>MLE, SEL,</u>) sos pomidorowy 50 g (<u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) jarzyna duszona 120 g (<u>MLE, SEL,</u>) kompot owocowy 200 ml	żurek z ziemniakami 300 ml (<u>GLU, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) gołąbki 280 g (<u>MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) sos pomidorowy 50 g (<u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) kompot owocowy 200 ml	
	PD			jabłka deserowe 180 g	
	Kolacja	chleb graham 4 kromki 100 g (<u>GLU, SEZ,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) kielbasa krakowska sucha 50 g 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>) kielbasa krakowska sucha 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 krakowska sucha 50 g ogórek kiszony 1 porcja 50 g pomidor 1 porcja 50 g herbata 200 ml	
	PN	gruszka 150 g	banan 150 g	chleb graham 2 kromki 60 g (<u>GLU, SEZ,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) herbata 200 ml	banan 150 g
		E: 2187.51 kcal; B: 88.98 g; T: 79.91 g; W: 304.16 g; Błonnik pokarmowy: 25.88 g; Na: 4029.83 mg; Kwasy tł nasycone: 34.96 g; Cukry proste: 51.56 g;	E: 2352.02 kcal; B: 91.87 g; T: 77.82 g; W: 315.10 g; Błonnik pokarmowy: 29.45 g; Na: 4301.15 mg; Kwasy tł nasycone: 35.95 g; Cukry proste: 71.23 g;	E: 2216.37 kcal; B: 91.62 g; T: 77.56 g; W: 317.85 g; Błonnik pokarmowy: 30.05 g; Na: 3691.57 mg; Kwasy tł nasycone: 36.46 g; Cukry proste: 38.84 g;	E: 2246.01 kcal; B: 89.58 g; T: 80.06 g; W: 317.81 g; Błonnik pokarmowy: 25.28 g; Na: 4028.33 mg; Kwasy tł nasycone: 35.08 g; Cukry proste: 65.51 g;

		D01 dieta podstawowa	D02 dieta łatwostrawna	D03 dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	C01 dieta położnicza podstawowa
23.10.2026 piątek	Śniadanie	kasza jęczmienna na mleku 220 ml (<u>GLU, MLE,</u>) chleb graham 4 kromki 100 g (<u>GLU, SEZ,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) pasta z jajka ze szczypiorkiem 80 g (<u>JAJ, MLE,</u>) ogórek świeży 1 porcja 80 g sałata zielona 1 porcja 35 g kawa zbożowa 200 ml (<u>GLU, MLE,</u>)	kasza jęczmienna na mleku 220 ml (<u>GLU, MLE,</u>) chleb pszenny 3 kromki 100 g (<u>GLU,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) pasta jajeczna z koperkiem 80 g (<u>JAJ, MLE,</u>) pomidor 1 porcja 80 g sałata zielona 1 porcja 35 g kawa zbożowa 200 ml (<u>GLU, MLE,</u>)	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 z jajka ze szczypiorkiem 80 g (<u>JAJ, MLE,</u>) ogórek świeży 1 porcja 80 g sałata zielona 1 porcja 35 g herbata 200 ml	kasza jęczmienna na mleku 220 ml (<u>GLU, MLE,</u>) chleb graham 4 kromki 100 g (<u>GLU, SEZ,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) pasta z jajka ze szczypiorkiem 80 g (<u>JAJ, MLE,</u>) ogórek świeży 1 porcja 80 g sałata zielona 1 porcja 35 g kawa zbożowa 200 ml (<u>GLU, MLE,</u>)
	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>)
	Obiad	kapuśniak z kapusty kiszonej z ziemniakami i chlebem (2 kromki) 300 ml (<u>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) 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 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>) sałatka z buraków 150 g kompot owocowy 200 ml	kapuśniak z kapusty kiszonej z ziemniakami i chlebem (2 kromki) 300 ml (<u>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) 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 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>) sałatka z buraków 150 g kompot owocowy 200 ml
	PD			jogurt primo zott naturalny 180 g 1 szt (<u>MLE,</u>)	
	Kolacja	chleb graham 4 kromki 100 g (<u>GLU, SEZ,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) ser biały śniadaniowy 100g 1 szt (<u>MLE,</u>) dżem 1 szt 25 g 1 szt pomidor 1 porcja 50 g ogórek kiszony 1 porcja 50 g herbata 200 ml	chleb pszenny 3 kromki 100 g (<u>GLU,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) ser biały śniadaniowy 100g 1 szt (<u>MLE,</u>) dżem 1 szt 25 g 1 szt 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>) ser biały śniadaniowy 100g 1 szt (<u>MLE,</u>) pomidor 1 porcja 50 g ogórek kiszony 1 porcja 50 g sok warzywny 1 szt herbata 200 ml	chleb graham 4 kromki 100 g (<u>GLU, SEZ,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) ser biały śniadaniowy 100g 1 szt (<u>MLE,</u>) dżem 1 szt 25 g 1 szt pomidor 1 porcja 50 g ogórek kiszony 1 porcja 50 g herbata 200 ml
	PN	jogurt primo zott naturalny 180 g 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: 2125.12 kcal; B: 96.07 g; T: 76.17 g; W: 285.41 g; Błonnik pokarmowy: 25.99 g; Na: 3904.38 mg; Kwasy tł nasycone: 33.41 g; Cukry proste: 55.69 g;	E: 2317.36 kcal; B: 98.04 g; T: 74.87 g; W: 300.13 g; Błonnik pokarmowy: 26.83 g; Na: 2792.40 mg; Kwasy tł nasycone: 34.86 g; Cukry proste: 58.43 g;	E: 2130.81 kcal; B: 89.10 g; T: 77.59 g; W: 298.43 g; Błonnik pokarmowy: 37.57 g; Na: 4268.11 mg; Kwasy tł nasycone: 33.79 g; Cukry proste: 43.07 g;	E: 2093.54 kcal; B: 89.19 g; T: 72.31 g; W: 294.41 g; Błonnik pokarmowy: 24.73 g; Na: 3224.83 mg; Kwasy tł nasycone: 32.10 g; Cukry proste: 64.58 g;

		D01 dieta podstawowa	D02 dieta łatwostrawna	D03 dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	C01 dieta położnicza podstawowa
24.10.2026 sobota	Śniadanie	ryż na mleku 220 ml (MLE,) chleb graham 4 kromki 100 g (GLU, SEZ,) Masło MAŁE 10 g 1 szt (MLE,) kiełbasa szynkowa z bobrownik 50 g papryka 1 porcja 80 g rzodkiewka 1 porcja 50 g herbata 200 ml	ryż na mleku 220 ml (MLE,) chleb pszenny 3 kromki 100 g (GLU,) Masło MAŁE 10 g 1 szt (MLE,) kiełbasa szynkowa z bobrownik 50 g pomidor 1 porcja 80 g mus owocowy 1 szt herbata 200 ml	zupa z ryżem 300 ml (SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,) chleb graham 4 kromki 100 g (GLU, SEZ,) Masło MAŁE 10 g 1 szt (MLE,) kiełbasa szynkowa z bobrownik 50 g papryka 1 porcja 80 g rzodkiewka 1 porcja 50 g herbata 200 ml	ryż na mleku 220 ml (MLE,) chleb graham 4 kromki 100 g (GLU, SEZ,) Masło MAŁE 10 g 1 szt (MLE,) kiełbasa szynkowa z bobrownik 50 g papryka 1 porcja 80 g rzodkiewka 1 porcja 50 g herbata 200 ml
	II ŚN	banan 150 g		jabłka deserowe 180 g	banan 150 g
	Obiad	zupa krem z ciecierzycy i pomidorów z grzankami 300 ml (GLU, SEL,) pieczeń rzymska 100 g (GLU, JAJ,) sos pieczarkowy 50 g (GLU, MLE,) ziemniaki gotowane 220 g (MLE,) fasolka szparagowa gotowana 150 g (MLE,) kompot owocowy 200 ml	zupa krem z cukinii z grzankami 300 ml (GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,) pieczeń rzymska 100 g (GLU, JAJ,) sos jarzynowy 50 g (GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,) ziemniaki gotowane 220 g (MLE,) marchewka gotowana 150 g (MLE,) kompot owocowy 200 ml	zupa krem z ciecierzycy i pomidorów z grzankami 300 ml (GLU, SEL,) pieczeń rzymska 100 g (GLU, JAJ,) sos pieczarkowy 50 g (GLU, MLE,) ziemniaki gotowane 220 g (MLE,) fasolka szparagowa gotowana 150 g (MLE,) kompot owocowy 200 ml	zupa krem z cukinii z grzankami 300 ml (GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,) pieczeń rzymska 100 g (GLU, JAJ,) sos jarzynowy 50 g (GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,) ziemniaki gotowane 220 g (MLE,) marchewka gotowana 150 g (MLE,) kompot owocowy 200 ml
	PD			jogurt primo zott naturalny 180 g 1 szt (MLE,)	
	Kolacja	chleb graham 4 kromki 100 g (GLU, SEZ,) Masło MAŁE 10 g 1 szt (MLE,) udziec indyczy w galarecie 70 g (SOJ, MLE, SEL,) serek Almette 1 szt 30 g (MLE,) pomidor 1 porcja 50 g ogórek świeży 1 porcja 50 g herbata 200 ml	chleb pszenny 3 kromki 100 g (GLU,) Masło MAŁE 10 g 1 szt (MLE,) udziec indyczy w galarecie 70 g (SOJ, MLE, SEL,) serek Almette 1 szt 30 g (MLE,) pomidor 1 porcja 80 g herbata 200 ml	chleb graham 4 kromki 100 g (GLU, SEZ,) Masło MAŁE 10 g 1 szt (MLE,) udziec indyczy w galarecie 70 g (SOJ, MLE, SEL,) serek Almette 1 szt 30 g (MLE,) pomidor 1 porcja 50 g ogórek świeży 1 porcja 50 g herbata 200 ml	chleb graham 4 kromki 100 g (GLU, SEZ,) Masło MAŁE 10 g 1 szt (MLE,) udziec indyczy w galarecie 70 g (SOJ, MLE, SEL,) serek Almette 1 szt 30 g (MLE,) pomidor 1 porcja 80 g skyr owocowy w tubce 1 szt (MLE,) herbata 200 ml
	PN	Ciasteczka Kupiec 50g 1 szt (GLU, SOJ,)		chleb graham 2 kromki 60 g (GLU, SEZ,) Masło MAŁE 10 g 1 szt (MLE,) herbata 200 ml	Ciasteczka Kupiec 50g 1 szt (GLU, SOJ,)
		E: 2205.68 kcal; B: 94.24 g; T: 67.59 g; W: 321.20 g; Błonnik pokarmowy: 41.37 g; Na: 2916.30 mg; Kwasy tł nasycone: 27.58 g; Cukry proste: 52.35 g;	E: 2310.81 kcal; B: 88.86 g; T: 65.39 g; W: 332.65 g; Błonnik pokarmowy: 35.49 g; Na: 3640.64 mg; Kwasy tł nasycone: 28.39 g; Cukry proste: 59.93 g;	E: 2155.98 kcal; B: 95.12 g; T: 69.52 g; W: 309.71 g; Błonnik pokarmowy: 41.42 g; Na: 2893.52 mg; Kwasy tł nasycone: 33.42 g; Cukry proste: 32.06 g;	E: 2226.29 kcal; B: 91.98 g; T: 68.73 g; W: 333.38 g; Błonnik pokarmowy: 35.99 g; Na: 3646.57 mg; Kwasy tł nasycone: 29.83 g; Cukry proste: 75.06 g;

		D01 dieta podstawowa	D02 dieta łatwostrawna	D03 dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	C01 dieta położnicza podstawowa
25.10.2026 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>) serek wiejski 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) ogórek kiszony 1 porcja 80 g papryka 1 porcja 50 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>) serek wiejski 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) pomidor 1 porcja 80 g talarki orkiszowe 60g 1 szt 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>) serek wiejski 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) ogórek kiszony 1 porcja 80 g papryka 1 porcja 50 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,</u> <u>SEZ,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) serek wiejski 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) ogórek kiszony 1 porcja 80 g papryka 1 porcja 50 g herbata 200 ml
	II SN	jogurt owocowy 1 szt (<u>MLE,</u>)		jogurt primo zott naturalny 180 g 1 szt (<u>MLE,</u>)	jogurt owocowy 1 szt (<u>MLE,</u>)
	Obiad	rosół z makaronem nitki 300 ml (<u>GLU,</u> <u>SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ,</u> <u>MLE, GOR,</u>) schabowy kotlet, pieczony 100 g (<u>GLU,</u> <u>JAJ,</u>) ziemniaki gotowane 220 g (<u>MLE,</u>) surówka z kapusty pekińskiej ze słonecznikiem i oliwą 140 g kompot owocowy 200 ml	rosół z makaronem nitki 300 ml (<u>GLU,</u> <u>SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ,</u> <u>MLE, GOR,</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	rosół z makaronem nitki 300 ml (<u>GLU, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ,</u> <u>MLE, GOR,</u>) schabowy kotlet, pieczony 100 g (<u>GLU, JAJ,</u>) ziemniaki gotowane 220 g (<u>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,</u> <u>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 Herbatniki BeBe 1 szt (<u>GLU, MLE, SO2,</u> <u>może zawierać: OZI,</u>) herbata 200 ml	chleb pszenny 3 kromki 100 g (<u>GLU,</u> <u>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 Herbatniki BeBe 1 szt (<u>GLU, MLE, SO2,</u> <u>może zawierać: OZI,</u>) herbata 200 ml	chleb graham 4 kromki 100 g (<u>GLU,</u> <u>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 sok warzywny 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>) kurczak z bobrownik 50 g ser mozzarella 60 g 60 g (<u>MLE,</u>) pomidor 1 porcja 80 g Herbatniki BeBe 1 szt (<u>GLU, MLE, SO2,</u> <u>może zawierać: OZI,</u>) herbata 200 ml
	PN	jabłka deserowe 180 g		chleb graham 2 kromki 60 g (<u>GLU,</u> <u>SEZ,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) herbata 200 ml	jabłka deserowe 180 g
		E: 2064.55 kcal; B: 105.35 g; T: 70.61 g; W: 280.14 g; Błonnik pokarmowy: 25.04 g; Na: 3828.64 mg; Kwasy tł nasycone: 32.36 g; Cukry proste: 52.51 g;	E: 2307.26 kcal; B: 107.72 g; T: 67.51 g; W: 312.84 g; Błonnik pokarmowy: 25.45 g; Na: 3090.63 mg; Kwasy tł nasycone: 33.31 g; Cukry proste: 49.69 g;	E: 2181.41 kcal; B: 109.09 g; T: 78.83 g; W: 291.92 g; Błonnik pokarmowy: 32.12 g; Na: 4205.91 mg; Kwasy tł nasycone: 37.50 g; Cukry proste: 43.10 g;	E: 2064.55 kcal; B: 105.35 g; T: 70.61 g; W: 280.14 g; Błonnik pokarmowy: 25.04 g; Na: 3828.64 mg; Kwasy tł nasycone: 32.36 g; Cukry proste: 52.51 g;

		D01 dieta podstawowa	D02 dieta łatwostrawna	D03 dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	C01 dieta położnicza podstawowa
26.10.2026 poniedziałek	Śniadanie	tarte ciasto na mleku 220 ml (<u>GLU, JAJ, 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 Almette 30 g 1 szt (<u>MLE,</u>) 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 śródziemnomorska 80 g (<u>MLE,</u>) ogórek kiszony 1 porcja 50 g pomidor 1 porcja 50 g herbata 200 ml	tarte ciasto na mleku 220 ml (<u>GLU, JAJ, 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 Almette 30 g 1 szt (<u>MLE,</u>) herbata 200 ml
	II SN	gruszka 180 g	jabłka deserowe 180 g	koktajl truskawkowy na jogurcie 150 ml (<u>MLE,</u>)	skyr owocowy 330 ml 1 szt (<u>MLE,</u>)
	Obiad	zupa ogórkowa z ryżem 300 ml (<u>MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</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	zupa jarzynowa z ryżem na diety (SW) 300 g (<u>MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU, JAJ,</u>) sos pomidorowy 50 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	zupa ogórkowa z ryżem 300 ml (<u>MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</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			jabłka deserowe 180 g	
	Kolacja	chleb graham 4 kromki 100 g (<u>GLU, SEZ,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) paprykarz rybny 80 g (<u>GLU, RYB, OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>) ser topiony 25g 1 szt (<u>MLE,</u>) ogórek świeży 1 porcja 50 g papryka 1 porcja 50 g herbata 200 ml	chleb pszenny 3 kromki 100 g (<u>GLU,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) paprykarz rybny 80 g (<u>GLU, RYB, OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>) ser topiony 25g 1 szt (<u>MLE,</u>) pomidor 1 porcja 80 g jabłko suszone plastry 1 szt herbata 200 ml	chleb graham 4 kromki 100 g (<u>GLU, SEZ,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) paprykarz rybny 80 g (<u>GLU, RYB, OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>) ser topiony 25g 1 szt (<u>MLE,</u>) ogórek świeży 1 porcja 50 g papryka 1 porcja 50 g herbata 200 ml	
	PN	jogurt primo zott naturalny 180 g 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: 2229.57 kcal; B: 83.49 g; T: 70.52 g; W: 326.49 g; Błonnik pokarmowy: 24.26 g; Na: 4596.24 mg; Kwasy tł nasycone: 34.51 g; Cukry proste: 58.61 g;	E: 2314.33 kcal; B: 85.41 g; T: 66.82 g; W: 338.67 g; Błonnik pokarmowy: 26.16 g; Na: 4175.14 mg; Kwasy tł nasycone: 33.71 g; Cukry proste: 57.88 g;	E: 2245.34 kcal; B: 89.08 g; T: 70.10 g; W: 343.12 g; Błonnik pokarmowy: 32.35 g; Na: 5295.08 mg; Kwasy tł nasycone: 32.57 g; Cukry proste: 40.17 g;	E: 2374.47 kcal; B: 99.42 g; T: 71.78 g; W: 344.22 g; Błonnik pokarmowy: 20.48 g; Na: 4663.14 mg; Kwasy tł nasycone: 32.01 g; Cukry proste: 49.04 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,