

		D01 dieta podstawowa	D02 dieta łatwostrawna	D03 dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	C01 dieta położnicza podstawowa
2026-10-28 środa	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>) ogórek świeży 1 porcja 50 g pomidor 1 porcja 50 g herbata z cukrem 200 ml	płatki kukurydziane na mleku 220 ml (<u>OZI, MLE, ORZ,</u>) chleb pszenney 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 herbata z cukrem 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>) udziec indyczy w galarecie 70 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) serek kiri kiri 17 g 1 szt (<u>MLE,</u>) ogórek świeży 1 porcja 50 g pomidor 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>) ogórek świeży 1 porcja 50 g pomidor 1 porcja 50 g herbata z cukrem 200 ml
	II ŚN	jogurt primo zott naturalny 180 g 1 szt (<u>MLE,</u>)			skyr owocowy 330 ml 1 szt (<u>MLE,</u>)
	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>) sałatka z buraków 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 sałatka z buraków 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 gotowane 220 g (<u>MLE,</u>) sałatka z buraków 150 g 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>) kiełbasa szynkowa z bobrownik 50 g Pasta warzywna z jabłkiem i cebulą 70 g ogórek kiszony 1 porcja 80 g sałata zielona 1 porcja 35 g herbata 200 ml	chleb pszenney 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 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>) kiełbasa szynkowa z bobrownik 50 g Pasta warzywna z jabłkiem i cebulą 70 g ogórek kiszony 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>) kiełbasa szynkowa z bobrownik 50 g ser mozzarella 60 g 60 g (<u>MLE,</u>) ogórek kiszony 1 porcja 80 g sałata zielona 1 porcja 35 g herbata 200 ml
	PN	drożdżówka 60g 1 szt (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>)			drożdżówka 60g 1 szt (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>)
		E: 2213.12 kcal; B: 106.89 g; T: 77.00 g; W: 292.06 g; Błonnik pokarmowy: 30.70 g; Na: 3801.73 mg; Kwasy tł nasyczone: 30.25 g; Cukry proste: 45.94 g;	E: 2327.34 kcal; B: 114.76 g; T: 78.45 g; W: 274.89 g; Błonnik pokarmowy: 25.04 g; Na: 3462.21 mg; Kwasy tł nasyczone: 35.79 g; Cukry proste: 45.07 g;	E: 2100.72 kcal; B: 102.28 g; T: 72.95 g; W: 283.15 g; Błonnik pokarmowy: 38.92 g; Na: 3594.95 mg; Kwasy tł nasyczone: 30.56 g; Cukry proste: 35.75 g;	E: 2386.06 kcal; B: 123.66 g; T: 86.65 g; W: 295.55 g; Błonnik pokarmowy: 25.40 g; Na: 3850.62 mg; Kwasy tł nasyczone: 33.82 g; Cukry proste: 42.69 g;

		D01 dieta podstawowa	D02 dieta łatwostrawna	D03 dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	C01 dieta położnicza podstawowa
2026-10-29 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>) 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	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>) kiełbasa krakowska sucha 50 g serek Almette 1 szt 30 g (<u>MLE,</u>) papryka 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>) kiełbasa krakowska sucha 50 g serek Almette 1 szt 30 g (<u>MLE,</u>) papryka 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>) 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
	II ŚN	mandarynka 60 g		jabłka deserowe 180 g	mandarynka 60 g
	Obiad	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	rosół z makaronem nitki 300 ml (<u>GLU, 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>) surówka z kapusty włoskiej z oliwą 150 g 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	
	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>) serek homogenizowany naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) pomidor 1 porcja 80 g biszkopty mamutki 1 szt (<u>GLU, JAJ,</u>) herbata 200 ml	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 80 g biszkopty mamutki 1 szt (<u>GLU, JAJ,</u>) herbata 200 ml	chleb graham 4 kromki 100 g (<u>GLU, SEZ,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) serek homogenizowany naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) pomidor 1 porcja 80 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>) serek homogenizowany naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) pomidor 1 porcja 80 g biszkopty mamutki 1 szt (<u>GLU, JAJ,</u>) 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: 2174.97 kcal; B: 94.28 g; T: 77.83 g; W: 301.40 g; Błonnik pokarmowy: 31.21 g; Na: 3386.74 mg; Kwasy tł nasycone: 32.74 g; Cukry proste: 53.72 g;	E: 2034.36 kcal; B: 85.94 g; T: 58.71 g; W: 284.83 g; Błonnik pokarmowy: 25.73 g; Na: 3074.35 mg; Kwasy tł nasycone: 26.05 g; Cukry proste: 52.38 g;	E: 2211.47 kcal; B: 97.26 g; T: 76.45 g; W: 315.32 g; Błonnik pokarmowy: 36.45 g; Na: 3349.41 mg; Kwasy tł nasycone: 34.69 g; Cukry proste: 46.68 g;	E: 2174.97 kcal; B: 94.28 g; T: 77.83 g; W: 301.40 g; Błonnik pokarmowy: 31.21 g; Na: 3386.74 mg; Kwasy tł nasycone: 32.74 g; Cukry proste: 53.72 g;

		D01 dieta podstawowa	D02 dieta łatwostrawna	D03 dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	C01 dieta położnicza podstawowa
2026-10-30 piątek	Śniadanie	płatki owsiane błyskawiczne na mleku 220 ml (<u>GLU, MLE,</u>) rogal pszenny 1 szt (<u>GLU,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ,</u>) dżem 1 szt 25 g 1 szt ogórek świeży 1 porcja 80 g herbata 200 ml	płatki owsiane błyskawiczne na mleku 220 ml (<u>GLU, MLE,</u>) rogal pszenny 1 szt (<u>GLU,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ,</u>) dżem 1 szt 25 g 1 szt pomidor 1 porcja 80 g herbata 200 ml	zupa z płatkami owsianymi błyskawicznymi 300 ml (<u>GLU, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) chleb graham 4 kromki 100 g (<u>GLU, SEZ,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ,</u>) serek kiri kiri 17 g 1 szt (<u>MLE,</u>) ogórek świeży 1 porcja 50 g papryka 1 porcja 50 g herbata 200 ml	płatki owsiane błyskawiczne na mleku 220 ml (<u>GLU, MLE,</u>) rogal pszenny 1 szt (<u>GLU,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ,</u>) dżem 1 szt 25 g 1 szt ogórek świeży 1 porcja 80 g herbata 200 ml
	II ŚN	pomarańcz 150 g		jabłka deserowe 180 g	pomarańcz 150 g
	Obiad	zupa krem z cukini z ryżem (M) 300 ml (<u>MLE, SEL,</u>) leniwe pierogi 250 g (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>) surówka z marchwi i selera 150 g (<u>SEL,</u>) 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>) sałatka śledziowa 100 g (<u>JAJ, RYB, MLE,</u> <u>GOR, może zawierać: JAJ,</u>) ser topiony 25g 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>) ser topiony 25g 1 szt (<u>MLE,</u>) pomidor 1 porcja 80 g sałata zielona 1 porcja 35 g herbata 200 ml	chleb graham 4 kromki 100 g (<u>GLU, SEZ,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) pasta z jajka i ryby 80 g (<u>JAJ, RYB,</u>) ser topiony 25g 1 szt (<u>MLE,</u>) pomidor 1 porcja 80 g sałata zielona 1 porcja 35 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: 2198.39 kcal; B: 88.18 g; T: 78.68 g; W: 302.25 g; Błonnik pokarmowy: 26.19 g; Na: 3047.47 mg; Kwasy tł nasycone: 30.49 g; Cukry proste: 63.89 g;	E: 2132.78 kcal; B: 98.03 g; T: 61.63 g; W: 298.03 g; Błonnik pokarmowy: 25.27 g; Na: 3051.19 mg; Kwasy tł nasycone: 28.66 g; Cukry proste: 61.82 g;	E: 2204.35 kcal; B: 101.02 g; T: 78.19 g; W: 303.70 g; Błonnik pokarmowy: 33.72 g; Na: 2864.48 mg; Kwasy tł nasycone: 34.93 g; Cukry proste: 47.27 g;	E: 2053.77 kcal; B: 95.72 g; T: 62.00 g; W: 295.67 g; Błonnik pokarmowy: 25.16 g; Na: 3057.71 mg; Kwasy tł nasycone: 28.50 g; Cukry proste: 60.53 g;

		D01 dieta podstawowa	D02 dieta łatwostrawna	D03 dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	C01 dieta położnicza podstawowa
2026-10-31 sobota	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 1 szt. + ketchup 1 szt. 80 g (<u>SOJ, SEL,</u>) twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE,</u>) papryka 1 porcja 80 g rzodkiewka 1 porcja 50 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 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 z cukrem 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 rzodkiewka 1 porcja 50 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 1 szt. + ketchup 1 szt. 80 g (<u>SOJ, SEL,</u>) twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE,</u>) papryka 1 porcja 80 g rzodkiewka 1 porcja 50 g herbata 200 ml
	II ŚN	jogurt primo zott naturalny 180 g 1 szt (<u>MLE,</u>)			skyr owocowy 330 ml 1 szt (<u>MLE,</u>)
	Obiad	barszcz ukraiński 300 ml (<u>GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,</u>) befsztyk drobiowy, pieczony 100 g (<u>GLU, JAJ,</u>) ziemniaki gotowane 220 g (<u>MLE,</u>) surówka z kapusty białej i rzodkiewki 150 g kompot owocowy 200 ml	zupa grysikowa 300 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</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>) ziemniaki gotowane 220 g (<u>MLE,</u>) jarzyna duszona 120 g (<u>MLE, SEL,</u>) kompot owocowy 200 ml	barszcz ukraiński 300 ml (<u>GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,</u>) befsztyk drobiowy, pieczony 100 g (<u>GLU, JAJ,</u>) ziemniaki z wody 220 g surówka z kapusty białej i rzodkiewki 150 g kompot owocowy 200 ml	zupa grysikowa 300 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) befsztyk drobiowy, pieczony 100 g (<u>GLU, JAJ,</u>) ziemniaki gotowane 220 g (<u>MLE,</u>) surówka z kapusty białej i rzodkiewki 150 g kompot owocowy 200 ml
	PD			jabłka deserowe 180 g	
	Kolacja	chleb graham 4 kromki 100 g (<u>GLU, SEZ,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) udziec indyczy w galarecie 70 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Serek Almette 30 g 1 szt (<u>MLE,</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>) udziec indyczy w galarecie 70 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Serek Almette 30 g 1 szt (<u>MLE,</u>) pomidor 1 porcja 80 g herbata 200 ml	chleb graham 4 kromki 100 g (<u>GLU, SEZ,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) udziec indyczy w galarecie 70 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Serek Almette 30 g 1 szt (<u>MLE,</u>) ogórek świeży 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: 2086.30 kcal; B: 92.43 g; T: 78.27 g; W: 274.87 g; Błonnik pokarmowy: 27.34 g; Na: 3910.99 mg; Kwasy tł nasyczone: 35.90 g; Cukry proste: 49.77 g;	E: 2240.45 kcal; B: 94.85 g; T: 77.49 g; W: 283.33 g; Błonnik pokarmowy: 27.64 g; Na: 4097.43 mg; Kwasy tł nasyczone: 38.00 g; Cukry proste: 55.32 g;	E: 2130.70 kcal; B: 90.50 g; T: 75.69 g; W: 299.02 g; Błonnik pokarmowy: 31.04 g; Na: 3989.61 mg; Kwasy tł nasyczone: 36.96 g; Cukry proste: 40.81 g;	E: 2213.52 kcal; B: 103.96 g; T: 78.14 g; W: 298.60 g; Błonnik pokarmowy: 26.40 g; Na: 3420.20 mg; Kwasy tł nasyczone: 32.22 g; Cukry proste: 45.97 g;

		D01 dieta podstawowa	D02 dieta łatwostrawna	D03 dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	C01 dieta położnicza podstawowa
2026-11-01 niedziela	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>) ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ,</u>) ogórek kiszony 1 porcja 80 g sałata zielona 1 porcja 35 g herbata 200 ml	ryż na mleku 220 ml (<u>MLE,</u>) chleb pszenny 3 kromki 100 g (<u>GLU,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ,</u>) pomidor 1 porcja 80 g sałata zielona 1 porcja 35 g herbata 200 ml	zupa z 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>) ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ,</u>) ogórek kiszony 1 porcja 80 g sałata zielona 1 porcja 35 g herbata 200 ml	ryż na mleku 220 ml (<u>MLE,</u>) chleb graham 4 kromki 100 g (<u>GLU, SEZ,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ,</u>) ogórek kiszony 1 porcja 80 g sałata zielona 1 porcja 35 g herbata 200 ml
	II ŚN	mandarynka 60 g		jabłka deserowe 180 g	mandarynka 60 g
	Obiad	zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (<u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) kotlet drobiowy w płatkach kukurydżianych, pieczony 100 g (<u>JAJ, OZI, ORZ, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) ziemniaki gotowane 220 g (<u>MLE,</u>) sałatka z buraków 150 g kompot owocowy 200 ml		zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (<u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) kotlet drobiowy w płatkach kukurydżianych, pieczony 100 g (<u>JAJ, OZI, ORZ, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) ziemniaki z wody 220 g sałatka z buraków 150 g kompot owocowy 200 ml	zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (<u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) kotlet drobiowy w płatkach kukurydżianych, pieczony 100 g (<u>JAJ, OZI, ORZ, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) ziemniaki gotowane 220 g (<u>MLE,</u>) 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>) szynka wędzona tradycyjna 50 g ser mozzarella 60 g 60 g (<u>MLE,</u>) pomidor 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>) szynka wędzona tradycyjna 50 g ser mozzarella 60 g 60 g (<u>MLE,</u>) 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>) szynka wędzona tradycyjna 50 g ser mozzarella 60 g 60 g (<u>MLE,</u>) pomidor 1 porcja 50 g papryka 1 porcja 50 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: 2058.07 kcal; B: 100.54 g; T: 77.21 g; W: 265.21 g; Błonnik pokarmowy: 22.72 g; Na: 4342.99 mg; Kwasy tł nasycone: 36.99 g; Cukry proste: 53.79 g;	E: 2260.23 kcal; B: 105.33 g; T: 77.46 g; W: 277.89 g; Błonnik pokarmowy: 21.69 g; Na: 3803.12 mg; Kwasy tł nasycone: 37.91 g; Cukry proste: 54.79 g;	E: 2202.07 kcal; B: 106.98 g; T: 80.52 g; W: 291.76 g; Błonnik pokarmowy: 28.88 g; Na: 4615.26 mg; Kwasy tł nasycone: 41.87 g; Cukry proste: 38.34 g;	E: 2058.07 kcal; B: 100.54 g; T: 77.21 g; W: 265.21 g; Błonnik pokarmowy: 22.72 g; Na: 4342.99 mg; Kwasy tł nasycone: 36.99 g; Cukry proste: 53.79 g;

		D01 dieta podstawowa	D02 dieta łatwostrawna	D03 dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	C01 dieta położnicza podstawowa
2026-11-02 poniedziałek	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 serek kiri kiri 17 g 1 szt (<u>MLE.</u>) kakao 200 ml (<u>MLE, może zawierać: 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 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>) 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 kiri kiri 17 g 1 szt (<u>MLE.</u>) kakao 200 ml (<u>MLE, może zawierać: MLE.</u>)
	II ŚN	jabłka deserowe 180 g			
	Obiad	żurek z ziemniakami 300 ml (<u>GLU, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR.</u>) makaron z sosem bolońskim 250 g (<u>GLU.</u>) fasolka szparagowa gotowana 150 g (<u>MLE.</u>) 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 sosem bolońskim 250 g (<u>GLU.</u>) marchewka gotowana (PLASTRY) 150 g (<u>MLE.</u>) kompot owocowy 200 ml	żurek z ziemniakami 300 ml (<u>GLU, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR.</u>) makaron orkiszowy z sosem bolońskim 250 g (<u>GLU.</u>) fasolka szparagowa gotowana 150 g (<u>MLE.</u>) kompot owocowy 200 ml	żurek z ziemniakami 300 ml (<u>GLU, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR.</u>) makaron z sosem bolońskim 250 g (<u>GLU.</u>) fasolka szparagowa gotowana 150 g (<u>MLE.</u>) 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>) 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>) ser biały śniadaniowy 100g 1 szt (<u>MLE.</u>) pomidor 1 porcja 80 g kisiel owocowy 150 ml (<u>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ.</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>) ogórek świeży 1 porcja 50 g papryka 1 porcja 50 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	jogurt owocowy 1 szt (<u>MLE.</u>)
		E: 2280.88 kcal; B: 80.20 g; T: 65.45 g; W: 355.29 g; Błonnik pokarmowy: 26.06 g; Na: 2043.49 mg; Kwasy tł nasycone: 28.62 g; Cukry proste: 60.60 g;	E: 2329.94 kcal; B: 77.96 g; T: 62.15 g; W: 360.51 g; Błonnik pokarmowy: 29.46 g; Na: 2369.35 mg; Kwasy tł nasycone: 28.59 g; Cukry proste: 71.76 g;	E: 2181.93 kcal; B: 93.96 g; T: 74.37 g; W: 307.96 g; Błonnik pokarmowy: 35.77 g; Na: 2259.58 mg; Kwasy tł nasycone: 33.05 g; Cukry proste: 35.72 g;	E: 2328.94 kcal; B: 84.10 g; T: 67.65 g; W: 360.32 g; Błonnik pokarmowy: 23.68 g; Na: 2113.99 mg; Kwasy tł nasycone: 29.93 g; Cukry proste: 68.85 g;

		D01 dieta podstawowa	D02 dieta łatwostrawna	D03 dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	C01 dieta położnicza podstawowa
2026-11-03 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>) kiełbasa bracka 70 g ser topiony 25g 1 szt (<u>MLE,</u>) pomidor 1 porcja 80 g rzodkiewka 1 porcja 50 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>) kiełbasa krakowska sucha 50 g ser topiony 25g 1 szt (<u>MLE,</u>) pomidor 1 porcja 80 g talarki orkiszowe 60g 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>) kiełbasa krakowska sucha 50 g ser topiony 25g 1 szt (<u>MLE,</u>) pomidor 1 porcja 80 g rzodkiewka 1 porcja 50 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>) kiełbasa krakowska sucha 50 g ser topiony 25g 1 szt (<u>MLE,</u>) pomidor 1 porcja 80 g rzodkiewka 1 porcja 50 g herbata 200 ml
	II ŚN	jogurt primo zott naturalny 180 g 1 szt (<u>MLE,</u>)			skyr owocowy 330 ml 1 szt (<u>MLE,</u>)
	Obiad	zupa brokułowa z tartym ciastem 300 ml (<u>GLU, JAJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) bitka schabowa w sosie własnym 120 g (<u>GLU, MLE,</u>) kasza jęczmienna (2 gałki) 130 g (<u>GLU, MLE,</u>) surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą 120 g kompot owocowy 200 ml	zupa brokułowa z tartym ciastem 300 ml (<u>GLU, JAJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) bitka schabowa w sosie własnym 120 g (<u>GLU, MLE,</u>) kasza jęczmienna (2 gałki) 130 g (<u>GLU, MLE,</u>) jarzyna duszona 120 g (<u>MLE, SEL,</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>) bitka schabowa w sosie własnym 120 g (<u>GLU, MLE,</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 180 g	
	Kolacja	chleb graham 2 kromki 60 g (<u>GLU, SEZ,</u>) chleb pszenny 2 kromki 60 g (<u>GLU,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) pasztet drobiowy, pieczony 80 g (<u>JAJ, MLE, SEL,</u>) ogórek kiszony 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>) pasztet drobiowy, pieczony 80 g (<u>JAJ, MLE, SEL,</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>) pasztet drobiowy, pieczony 80 g (<u>JAJ, MLE, SEL,</u>) ogórek kiszony 1 porcja 80 g sałata zielona 1 porcja 35 g herbata 200 ml	chleb graham 2 kromki 60 g (<u>GLU, SEZ,</u>) chleb pszenny 2 kromki 60 g (<u>GLU,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) pasztet drobiowy, pieczony 80 g (<u>JAJ, MLE, SEL,</u>) ogórek kiszony 1 porcja 80 g sałata zielona 1 porcja 35 g herbata 200 ml
	PN	banan 150 g			banan 150 g
		E: 2105.70 kcal; B: 99.18 g; T: 71.76 g; W: 274.29 g; Błonnik pokarmowy: 32.45 g; Na: 4056.81 mg; Kwasy tł nasyczone: 33.98 g; Cukry proste: 56.16 g;	E: 2323.66 kcal; B: 104.67 g; T: 63.19 g; W: 318.98 g; Błonnik pokarmowy: 34.92 g; Na: 3431.55 mg; Kwasy tł nasyczone: 30.35 g; Cukry proste: 54.03 g;	E: 2014.46 kcal; B: 92.99 g; T: 65.88 g; W: 284.57 g; Błonnik pokarmowy: 37.46 g; Na: 3454.54 mg; Kwasy tł nasyczone: 32.23 g; Cukry proste: 35.55 g;	E: 2126.30 kcal; B: 109.49 g; T: 59.33 g; W: 298.44 g; Błonnik pokarmowy: 32.45 g; Na: 3552.81 mg; Kwasy tł nasyczone: 25.47 g; Cukry proste: 55.81 g;

		D01 dieta podstawowa	D02 dieta łatwostrawna	D03 dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	C01 dieta położnicza podstawowa
2026-11-04 środa	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>) parówka z szynki 2 szt + ketchup 1szt. 140 g (<u>SOJ, SEL,</u>) pomidor 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>) parówka z szynki 2 szt + ketchup 1szt. 140 g (<u>SOJ, SEL,</u>) pomidor 1 porcja 80 g mus owocowy 1 szt 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>) kurczak z bobrownik 50 g pomidor 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>) parówka z szynki 2 szt + ketchup 1szt. 140 g (<u>SOJ, SEL,</u>) pomidor 1 porcja 50 g papryka 1 porcja 50 g herbata 200 ml
	II ŚN	mandarynka 60 g		jabłka deserowe 180 g	mandarynka 60 g
	Obiad	Zupa wiejska 300 ml (<u>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ,</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 makaronem na diet (SW) 300 g (<u>GLU, 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 wiejska 300 ml (<u>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ,</u>) rizotto mięsne dieta (M) 300 g (<u>MLE, SEL,</u>) surówka z kapusty czerwonej diety 150 g kompot owocowy 200 ml	zupa jarzynowa z makaronem na diet (SW) 300 g (<u>GLU, 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
	PD			kefir 1,5% tł. 1 szt (<u>MLE,</u>)	
	Kolacja	chleb graham 4 kromki 100 g (<u>GLU, SEZ,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) udziec indyczy w galarecie 70 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) serek Almette 1 szt 30 g (<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>) serek Almette 1 szt 30 g (<u>MLE,</u>) sałatka jarzynowa z jogurtem 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL,</u>) herbata 200 ml	chleb graham 4 kromki 100 g (<u>GLU, SEZ,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) udziec indyczy w galarecie 70 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) serek Almette 1 szt 30 g (<u>MLE,</u>) sałatka jarzynowa z jogurtem 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL,</u>) 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: 2120.96 kcal; B: 78.19 g; T: 76.77 g; W: 297.02 g; Błonnik pokarmowy: 27.16 g; Na: 3664.28 mg; Kwasy tł nasycone: 36.05 g; Cukry proste: 60.03 g;	E: 2287.84 kcal; B: 77.40 g; T: 74.40 g; W: 319.21 g; Błonnik pokarmowy: 22.55 g; Na: 3929.66 mg; Kwasy tł nasycone: 36.35 g; Cukry proste: 59.10 g;	E: 2076.66 kcal; B: 91.32 g; T: 65.49 g; W: 311.45 g; Błonnik pokarmowy: 37.45 g; Na: 3212.99 mg; Kwasy tł nasycone: 29.98 g; Cukry proste: 42.45 g;	E: 2088.01 kcal; B: 73.05 g; T: 75.28 g; W: 304.08 g; Błonnik pokarmowy: 22.80 g; Na: 3937.27 mg; Kwasy tł nasycone: 36.10 g; Cukry proste: 60.25 g;

		D01 dieta podstawowa	D02 dieta łatwostrawna	D03 dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	C01 dieta położnicza podstawowa
2026-11-05 czwartek	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>) pasta z twarogu i szprota w pomidorach 80 g (<u>RYB, MLE,</u>) ogórek kiszony 1 porcja 80 g sałata zielona 1 porcja 35 g herbata z cukrem 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>) twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE,</u>) dżem 1 szt 25 g 1 szt pomidor 1 porcja 80 g sałata zielona 1 porcja 35 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>) pasta z twarogu i szprota w pomidorach 80 g (<u>RYB, MLE,</u>) ogórek kiszony 1 porcja 80 g sałata zielona 1 porcja 35 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>) pasta z twarogu i szprota w pomidorach 80 g (<u>RYB, MLE,</u>) ogórek kiszony 1 porcja 80 g sałata zielona 1 porcja 35 g herbata z cukrem 200 ml
	II ŚN	pomarańcz 200 g		jabłka deserowe 180 g	pomarańcz 200 g
	Obiad	barszcz czerwony z jajkiem 300 ml (<u>GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) filet z indyka duszony w sosie własnym 120 g (<u>GLU, MLE,</u>) ziemniaki gotowane 220 g (<u>MLE,</u>) surówka z kapusty włoskiej z oliwą 150 g kompot owocowy 200 ml	barszcz czerwony z jajkiem 300 ml (<u>GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</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	barszcz czerwony z jajkiem 300 ml (<u>GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) filet z indyka duszony w sosie własnym 120 g (<u>GLU, MLE,</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>) kiełbasa krakowska sucha 50 g ser topiony 25g 1 szt (<u>MLE,</u>) pomidor 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>) kiełbasa krakowska sucha 50 g 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>) kiełbasa krakowska sucha 50 g ser topiony 25g 1 szt (<u>MLE,</u>) pomidor 1 porcja 50 g ogórek świeży 1 porcja 50 g herbata 200 ml	
	PN	drożdżówka 60g 1 szt (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>)		chleb graham 2 kromki 60 g (<u>GLU, SEZ,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) herbata 200 ml	drożdżówka 60g 1 szt (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>)
		E: 1985.00 kcal; B: 98.02 g; T: 68.02 g; W: 271.26 g; Błonnik pokarmowy: 24.23 g; Na: 4014.38 mg; Kwasy tł nasycone: 29.02 g; Cukry proste: 59.03 g;	E: 2098.53 kcal; B: 99.81 g; T: 63.55 g; W: 275.91 g; Błonnik pokarmowy: 24.07 g; Na: 3565.28 mg; Kwasy tł nasycone: 29.01 g; Cukry proste: 65.01 g;	E: 2011.36 kcal; B: 99.41 g; T: 76.11 g; W: 261.66 g; Błonnik pokarmowy: 27.86 g; Na: 3837.08 mg; Kwasy tł nasycone: 35.02 g; Cukry proste: 33.59 g;	E: 1985.00 kcal; B: 98.02 g; T: 68.02 g; W: 271.26 g; Błonnik pokarmowy: 24.23 g; Na: 4014.38 mg; Kwasy tł nasycone: 29.02 g; Cukry proste: 59.03 g;

		D01 dieta podstawowa	D02 dieta łatwostrawna	D03 dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	C01 dieta położnicza podstawowa
2026-11-06 piątek	Śniadanie	płatki owsiane błyskawiczne 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>) jabłka deserowe 180 g 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>) ser biały śniadaniowy 100g 1 szt (<u>MLE,</u>) papryka 1 porcja 80 g sok warzywny 1 szt herbata 200 ml	płatki owsiane błyskawiczne 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>) jabłka deserowe 180 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	zupa krem pieczarkowy z grzankami 300 g (<u>GLU, 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>) marchewka z groszkiem 150 g (<u>MLE,</u>) kompot owocowy 200 ml	zupa krem z cukinii z grzankami 300 ml (<u>GLU, 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>) marchewka gotowana 150 g (<u>MLE,</u>) kompot owocowy 200 ml	zupa krem pieczarkowy z grzankami 300 g (<u>GLU, 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>) marchewka z groszkiem 150 g (<u>MLE,</u>) kompot owocowy 200 ml	zupa krem z cukinii z grzankami 300 ml (<u>GLU, 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>) marchewka gotowana 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>) ser żółty 1 g (<u>MLE,</u>) jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ,</u>) pomidor 1 porcja 50 g ogórek kiszony 1 porcja 50 g herbata 200 ml	chleb pszenny 3 kromki 100 g (<u>GLU,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) ser żółty 1 g (<u>MLE,</u>) jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ,</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>) ser żółty 1 g (<u>MLE,</u>) jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ,</u>) pomidor 1 porcja 50 g ogórek kiszony 1 porcja 50 g 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: 2169.75 kcal; B: 85.66 g; T: 77.28 g; W: 294.64 g; Błonnik pokarmowy: 27.06 g; Na: 3455.54 mg; Kwasy tł nasycone: 33.19 g; Cukry proste: 67.42 g;	E: 2301.02 kcal; B: 89.36 g; T: 75.68 g; W: 314.45 g; Błonnik pokarmowy: 29.41 g; Na: 2941.27 mg; Kwasy tł nasycone: 32.35 g; Cukry proste: 73.49 g;	E: 2080.47 kcal; B: 83.19 g; T: 78.78 g; W: 287.95 g; Błonnik pokarmowy: 37.40 g; Na: 4061.97 mg; Kwasy tł nasycone: 34.38 g; Cukry proste: 41.35 g;	E: 2229.07 kcal; B: 87.58 g; T: 76.13 g; W: 313.34 g; Błonnik pokarmowy: 29.84 g; Na: 3296.79 mg; Kwasy tł nasycone: 32.21 g; Cukry proste: 72.68 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,