		D01 dieta podstawowa	D02 dieta łatwostrawna	D03 dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	C01 dieta położnicza podstawowa
2026-11-07 sobota	Śniadanie	kasza jęczmienna na mleku 220 ml (***GLU, MLE,***) chleb graham 4 kromki 100 g (***GLU, SEZ,***) Masło MAŁE 10 g 1 szt (***MLE,***) kiełbasa szynkowa z bobrownik 50 g ogórek świeży 1 porcja 80 g sałata zielona 1 porcja 35 g herbata z cukrem 200 ml	kasza jęczmienna na mleku 220 ml (***GLU, 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 sałata zielona 1 porcja 35 g herbata z cukrem 200 ml	zupa z kaszą jęczmienną 300 ml (***GLU, 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 ogórek świeży 1 porcja 80 g sałata zielona 1 porcja 35 g herbata 200 ml	kasza jęczmienna na mleku 220 ml (***GLU, MLE,***) chleb graham 4 kromki 100 g (***GLU, SEZ,***) Masło MAŁE 10 g 1 szt (***MLE,***) kiełbasa szynkowa z bobrownik 50 g ogórek świeży 1 porcja 80 g sałata zielona 1 porcja 35 g herbata z cukrem 200 ml
	II ŚN	kiwi 60 g		grejpfrut 200 g	kiwi 60 g
	Obiad	zupa grochowa 300 ml (***GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,***) kotlet pożarski, pieczony 100 g (***GLU, JAJ,***) ziemniaki gotowane 220 g (***MLE,***) sałatka z buraków 150 g kompot owocowy 200 ml	rosół z makaronem nitki 300 ml (***GLU, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,***) kotlet pożarski, pieczony 100 g (***GLU, JAJ,***) ziemniaki gotowane 220 g (***MLE,***) sałatka z buraków 150 g kompot owocowy 200 ml	zupa grochowa 300 ml (***GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,***) kotlet pożarski, pieczony 100 g (***GLU, JAJ,***) ziemniaki gotowane 220 g (***MLE,***) sałatka z buraków 150 g kompot owocowy 200 ml	rosół z makaronem nitki 300 ml (***GLU, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,***) kotlet pożarski, pieczony 100 g (***GLU, JAJ,***) ziemniaki gotowane 220 g (***MLE,***) sałatka z buraków 150 g 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,***) paprykarz rybny 80 g (***GLU, RYB, OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,***) Serek Almette 30 g 1 szt (***MLE,***) pomidor 1 porcja 80 g rzodkiewka 1 porcja 50 g herbata 200 ml	chleb pszenny 3 kromki 100 g (***GLU,***) Masło MAŁE 10 g 1 szt (***MLE,***) paprykarz rybny 80 g (***GLU, RYB, OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,***) Serek Almette 30 g 1 szt (***MLE,***) pomidor 1 porcja 80 g Herbatniki BeBe 1 szt (***GLU, MLE, SO2, może zawierać: OZI,***) herbata 200 ml	chleb graham 4 kromki 100 g (***GLU, SEZ,***) Masło MAŁE 10 g 1 szt (***MLE,***) paprykarz rybny 80 g (***GLU, RYB, OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,***) Serek Almette 30 g 1 szt (***MLE,***) pomidor 1 porcja 80 g rzodkiewka 1 porcja 50 g herbata 200 ml	
	PN	jogurt primo zott naturalny 180 g 1 szt (***MLE,***)		chleb graham 2 kromki 60 g (***GLU, SEZ,***) Masło MAŁE 10 g 1 szt (***MLE,***) herbata 200 ml	skyr owocowy 330 ml 1 szt (***MLE,***)
		E: 2104.19 kcal; B: 105.68 g; T: 62.80 g; W: 303.26 g; Błonnik pokarmowy: 36.45 g; Na: 3670.73 mg; Kwasy tł nasycone: 28.79 g; Cukry proste: 46.39 g;	E: 2096.36 kcal; B: 97.60 g; T: 59.32 g; W: 279.99 g; Błonnik pokarmowy: 26.34 g; Na: 3663.07 mg; Kwasy tł nasycone: 27.57 g; Cukry proste: 46.60 g;	E: 2221.27 kcal; B: 104.44 g; T: 68.32 g; W: 326.82 g; Błonnik pokarmowy: 44.16 g; Na: 3574.24 mg; Kwasy tł nasycone: 32.01 g; Cukry proste: 37.58 g;	E: 2023.60 kcal; B: 105.06 g; T: 58.29 g; W: 290.53 g; Błonnik pokarmowy: 27.07 g; Na: 3649.30 mg; Kwasy tł nasycone: 22.86 g; Cukry proste: 45.54 g;

		D01 dieta podstawowa	D02 dieta łatwostrawna	D03 dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	C01 dieta położnicza podstawowa
2026-11-08 niedziela	Śniadanie	makaron drobny na mleku 220 ml (***GLU, MLE,***) 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 kiri kiri 17 g 1 szt (***MLE,***) papryka 1 porcja 80 g herbata 200 ml	makaron drobny na mleku 220 ml (***GLU, MLE,***) chleb pszenny 3 kromki 100 g (***GLU,***) Masło MAŁE 10 g 1 szt (***MLE,***) udziec indyczy w galarecie 70 g (***SOJ, MLE, SEL,***) serek kiri kiri 17 g 1 szt (***MLE,***) pomidor 1 porcja 80 g herbata z cukrem 200 ml	zupa z makaronem drobnym 300 ml (***GLU, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,***) 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 kiri kiri 17 g 1 szt (***MLE,***) papryka 1 porcja 80 g herbata 200 ml	makaron drobny na mleku 220 ml (***GLU, MLE,***) 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 kiri kiri 17 g 1 szt (***MLE,***) papryka 1 porcja 80 g herbata 200 ml
	II ŚN	jogurt primo zott naturalny 180 g 1 szt (***MLE,***)			jogurt owocowy 1 szt (***MLE,***)
	Obiad	zupa krem z dyni z ryżem (M) 300 ml (***MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,***) udko pieczone 150 g (***SOJ, SEL, GOR, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,***) ziemniaki gotowane 220 g (***MLE,***) surówka Colesław 150 g kompot owocowy 200 ml	zupa krem z dyni z ryżem (M) 300 ml (***MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,***) udko pieczone 150 g (***SOJ, SEL, GOR, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,***) ziemniaki gotowane 220 g (***MLE,***) jarzyna duszona 120 g (***MLE, SEL,***) kompot owocowy 200 ml	zupa krem z dyni z ryżem (M) 300 ml (***MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,***) udko pieczone 150 g (***SOJ, SEL, GOR, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,***) ziemniaki z wody 220 g surówka Colesław 150 g kompot owocowy 200 ml	zupa krem z dyni z ryżem (M) 300 ml (***MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,***) udko pieczone 150 g (***SOJ, SEL, GOR, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,***) ziemniaki gotowane 220 g (***MLE,***) surówka Colesław 150 g kompot owocowy 200 ml
	PD			jabłka deserowe 180 g	
	Kolacja	chleb graham 4 kromki 100 g (***GLU, SEZ,***) Masło MAŁE 10 g 1 szt (***MLE,***) szynka wędzona tradycyjna 50 g ser topiony 25g 1 szt (***MLE,***) pomidor 1 porcja 80 g biszkopty mamutki 1 szt (***GLU, JAJ,***) herbata 200 ml	chleb pszenny 3 kromki 100 g (***GLU,***) Masło MAŁE 10 g 1 szt (***MLE,***) szynka wędzona tradycyjna 50 g ser topiony 25g 1 szt (***MLE,***) pomidor 1 porcja 80 g biszkopty mamutki 1 szt (***GLU, JAJ,***) herbata 200 ml	chleb graham 4 kromki 100 g (***GLU, SEZ,***) Masło MAŁE 10 g 1 szt (***MLE,***) szynka wędzona tradycyjna 50 g ser topiony 25g 1 szt (***MLE,***) pomidor 1 porcja 80 g sok warzywny 1 szt herbata 200 ml	chleb graham 4 kromki 100 g (***GLU, SEZ,***) Masło MAŁE 10 g 1 szt (***MLE,***) szynka wędzona tradycyjna 50 g ser topiony 25g 1 szt (***MLE,***) pomidor 1 porcja 80 g biszkopty mamutki 1 szt (***GLU, JAJ,***) herbata 200 ml
	PN	jabłka deserowe 180 g		chleb graham 2 kromki 60 g (***GLU, SEZ,***) Masło MAŁE 10 g 1 szt (***MLE,***) herbata 200 ml	jabłka deserowe 180 g
		E: 2152.97 kcal; B: 100.66 g; T: 78.50 g; W: 288.70 g; Błonnik pokarmowy: 30.88 g; Na: 3344.30 mg; Kwasy tł nasycone: 31.03 g; Cukry proste: 49.34 g;	E: 2323.01 kcal; B: 103.75 g; T: 78.92 g; W: 295.18 g; Błonnik pokarmowy: 30.72 g; Na: 3404.70 mg; Kwasy tł nasycone: 31.97 g; Cukry proste: 56.81 g;	E: 2176.17 kcal; B: 98.93 g; T: 75.62 g; W: 309.85 g; Błonnik pokarmowy: 37.50 g; Na: 3993.92 mg; Kwasy tł nasycone: 31.86 g; Cukry proste: 48.18 g;	E: 2144.87 kcal; B: 96.22 g; T: 75.17 g; W: 301.00 g; Błonnik pokarmowy: 30.88 g; Na: 3414.80 mg; Kwasy tł nasycone: 28.60 g; Cukry proste: 57.59 g;

		D01 dieta podstawowa	D02 dieta łatwostrawna	D03 dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	C01 dieta położnicza podstawowa
2026-11-09 poniedziałek	Śniadanie	ryż na mleku 220 ml (***MLE,***) chleb graham 4 kromki 100 g (***GLU, SEZ,***) Masło MAŁE 10 g 1 szt (***MLE,***) pasta jajeczna z koperkiem 80 g (***JAJ, MLE,***) ogórek kiszony 1 porcja 50 g papryka 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,***) pasta jajeczna z koperkiem 80 g (***JAJ, MLE,***) 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,***) pasta jajeczna z koperkiem 80 g (***JAJ, MLE,***) ogórek kiszony 1 porcja 50 g papryka 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,***) pasta jajeczna z koperkiem 80 g (***JAJ, MLE,***) ogórek kiszony 1 porcja 50 g papryka 1 porcja 50 g herbata 200 ml
	II ŚN	pomarańcz 200 g		jabłka deserowe 180 g	pomarańcz 200 g
	Obiad	zupa kalafiorowa z tartym ciastem 300 g (***GLU, JAJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,***) fasolka po bretońsku z pieczywem (2 kromki) 250 g (***GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ,***) kompot owocowy 200 ml	zupa jarzynowa z tartym ciastem diety 300 ml (***GLU, JAJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,***) pulpet drobiowy 100 g (***GLU, JAJ,***) sos pomidorowy 50 g (***GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,***) kasza jęczmienna gotowana na sypko (2 gałki) 130 g (***GLU,***) marchewka gotowana (PLASTRY) 150 g (***MLE,***) kompot owocowy 200 ml	zupa kalafiorowa z tartym ciastem 300 g (***GLU, JAJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,***) pulpet drobiowy 100 g (***GLU, JAJ,***) sos pomidorowy 50 g (***GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,***) kasza jęczmienna gotowana na sypko (2 gałki) 130 g (***GLU,***) marchewka gotowana (PLASTRY) 150 g (***MLE,***) kompot owocowy 200 ml	zupa kalafiorowa z tartym ciastem 300 g (***GLU, JAJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,***) pulpet drobiowy 100 g (***GLU, JAJ,***) sos pomidorowy 50 g (***GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,***) kasza jęczmienna gotowana na sypko (2 gałki) 130 g (***GLU,***) surówka Colesław 150 g kompot owocowy 200 ml
	PD			jogurt primo zott naturalny 180 g 1 szt (***MLE,***)	
	Kolacja	chleb graham 2 kromki 60 g (***GLU, SEZ,***) chleb pszenny 2 kromki 60 g (***GLU,***) Masło MAŁE 10 g 1 szt (***MLE,***) ser biały śniadaniowy 100g 1 szt (***MLE,***) ogórek świeży 1 porcja 80 g sałata zielona 1 porcja 35 g herbata 200 ml	chleb pszenny 3 kromki 100 g (***GLU,***) Masło MAŁE 10 g 1 szt (***MLE,***) ser biały śniadaniowy 100g 1 szt (***MLE,***) pomidor 1 porcja 80 g sałata zielona 1 porcja 35 g herbata 200 ml	chleb graham 4 kromki 100 g (***GLU, SEZ,***) Masło MAŁE 10 g 1 szt (***MLE,***) ser biały śniadaniowy 100g 1 szt (***MLE,***) ogórek świeży 1 porcja 80 g sałata zielona 1 porcja 35 g herbata 200 ml	chleb graham 2 kromki 60 g (***GLU, SEZ,***) chleb pszenny 2 kromki 60 g (***GLU,***) Masło MAŁE 10 g 1 szt (***MLE,***) ser biały śniadaniowy 100g 1 szt (***MLE,***) ogórek świeży 1 porcja 80 g sałata zielona 1 porcja 35 g 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: 2230.83 kcal; B: 96.13 g; T: 78.86 g; W: 305.91 g; Błonnik pokarmowy: 38.60 g; Na: 3068.97 mg; Kwasy tł nasycone: 35.30 g; Cukry proste: 37.75 g;	E: 2276.33 kcal; B: 89.31 g; T: 68.73 g; W: 307.77 g; Błonnik pokarmowy: 42.63 g; Na: 3902.96 mg; Kwasy tł nasycone: 31.05 g; Cukry proste: 43.75 g;	E: 2124.37 kcal; B: 90.94 g; T: 73.23 g; W: 293.97 g; Błonnik pokarmowy: 41.32 g; Na: 4433.31 mg; Kwasy tł nasycone: 37.24 g; Cukry proste: 33.96 g;	E: 2156.06 kcal; B: 92.22 g; T: 69.50 g; W: 294.31 g; Błonnik pokarmowy: 40.77 g; Na: 4369.50 mg; Kwasy tł nasycone: 30.65 g; Cukry proste: 41.60 g;

		D01 dieta podstawowa	D02 dieta łatwostrawna	D03 dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	C01 dieta położnicza podstawowa
2026-11-10 wtorek	Śniadanie	płatki kukurydziane na mleku 220 ml (***OZI, MLE, ORZ,***) bułka maślana 90g 1 szt (***GLU, JAJ, MLE,***) Masło MAŁE 10 g 1 szt (***MLE,***) miód 2 szt 50 g ser topiony 25g 1 szt (***MLE,***) kawa zbożowa 200 ml (***GLU, MLE,***)		zupa z płatkami jęczmiennymi 300 ml (***GLU, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,***) chleb graham 4 kromki 100 g (***GLU, SEZ,***) Masło MAŁE 10 g 1 szt (***MLE,***) udziec indyczy w galarecie 70 g (***SOJ, MLE, SEL,***) ser topiony 25g 1 szt (***MLE,***) ogórek kiszony 1 porcja 50 g papryka 1 porcja 50 g herbata 200 ml	płatki kukurydziane na mleku 220 ml (***OZI, MLE, ORZ,***) bułka maślana 90g 1 szt (***GLU, JAJ, MLE,***) Masło MAŁE 10 g 1 szt (***MLE,***) miód 2 szt 50 g ser topiony 25g 1 szt (***MLE,***) kawa zbożowa 200 ml (***GLU, MLE,***)
	II ŚN	jabłka deserowe 180 g			
	Obiad	krupnik z kaszą jęczmienną podstawowa 300 ml (***GLU, MLE, SEL,***) wątróbka drobiowa saute z jabłkiem 120 g (***SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,***) ziemniaki gotowane 220 g (***MLE,***) surówka z marchwi i selera 150 g (***SEL,***) kompot owocowy 200 ml	krupnik z kaszą jęczmienną diety (SW) 300 ml (***GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,***) wątróbka drobiowa saute z jabłkiem 120 g (***SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,***) ziemniaki gotowane 220 g (***MLE,***) surówka z marchwi i selera 150 g (***SEL,***) kompot owocowy 200 ml	krupnik z kaszą jęczmienną podstawowa 300 ml (***GLU, MLE, SEL,***) wątróbka drobiowa saute z jabłkiem 120 g (***SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,***) ziemniaki gotowane 220 g (***MLE,***) surówka z marchwi i selera 150 g (***SEL,***) kompot owocowy 200 ml	krupnik z kaszą jęczmienną podstawowa 300 ml (***GLU, MLE, SEL,***) bitka schabowa w sosie własnym 120 g (***GLU, MLE,***) ziemniaki gotowane 220 g (***MLE,***) surówka z marchwi i selera 150 g (***SEL,***) 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,***) kiełbasa krakowska sucha 50 g ser mozzarella 60 g 60 g (***MLE,***) pomidor 1 porcja 80 g herbata 200 ml	chleb pszenny 3 kromki 100 g (***GLU,***) Masło MAŁE 10 g 1 szt (***MLE,***) kiełbasa krakowska sucha 50 g ser mozzarella 60 g 60 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,***) kiełbasa krakowska sucha 50 g ser mozzarella 60 g 60 g (***MLE,***) pomidor 1 porcja 80 g herbata 200 ml	
	PN	jogurt primo zott naturalny 180 g 1 szt (***MLE,***)		chleb graham 2 kromki 60 g (***GLU, SEZ,***) Masło MAŁE 10 g 1 szt (***MLE,***) herbata 200 ml	jogurt primo zott naturalny 180 g 1 szt (***MLE,***)
		E: 2284.23 kcal; B: 101.55 g; T: 76.83 g; W: 305.07 g; Błonnik pokarmowy: 29.19 g; Na: 2595.87 mg; Kwasy tł nasycone: 39.67 g; Cukry proste: 69.30 g;	E: 2346.20 kcal; B: 102.66 g; T: 76.34 g; W: 306.80 g; Błonnik pokarmowy: 29.71 g; Na: 3003.54 mg; Kwasy tł nasycone: 39.78 g; Cukry proste: 70.41 g;	E: 2137.33 kcal; B: 103.82 g; T: 79.04 g; W: 279.77 g; Błonnik pokarmowy: 37.15 g; Na: 2998.07 mg; Kwasy tł nasycone: 40.30 g; Cukry proste: 41.96 g;	E: 2211.47 kcal; B: 94.55 g; T: 72.50 g; W: 303.55 g; Błonnik pokarmowy: 28.50 g; Na: 2838.12 mg; Kwasy tł nasycone: 38.75 g; Cukry proste: 65.93 g;

		D01 dieta podstawowa	D02 dieta łatwostrawna	D03 dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	C01 dieta położnicza podstawowa
2026-11-11 środa	Śniadanie	kasza manna na mleku 220 ml (***GLU, MLE,***) chleb graham 4 kromki 100 g (***GLU, SEZ,***) Masło MAŁE 10 g 1 szt (***MLE,***) parówka z szynki 2 szt + ketchup 1szt. 140 g (***SOJ, SEL,***) ogórek świeży 1 porcja 50 g papryka 1 porcja 50 g herbata 200 ml	kasza manna na mleku 220 ml (***GLU, MLE,***) chleb pszenny 3 kromki 100 g (***GLU,***) Masło MAŁE 10 g 1 szt (***MLE,***) parówka z szynki 2 szt + ketchup 1szt. 140 g (***SOJ, SEL,***) pomidor 1 porcja 80 g jabłko pieczone 200 g herbata 200 ml	zupa z kaszą manną 300 ml (***GLU, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,***) chleb graham 4 kromki 100 g (***GLU, SEZ,***) Masło MAŁE 10 g 1 szt (***MLE,***) ser biały śniadaniowy 100g 1 szt (***MLE,***) ogórek świeży 1 porcja 50 g papryka 1 porcja 50 g herbata 200 ml	kasza manna na mleku 220 ml (***GLU, MLE,***) chleb graham 4 kromki 100 g (***GLU, SEZ,***) Masło MAŁE 10 g 1 szt (***MLE,***) parówka z szynki 2 szt + ketchup 1szt. 140 g (***SOJ, SEL,***) ogórek świeży 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	rosół z makaronem nitki 300 ml (***GLU, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,***) filet drobiowy panierowany, pieczony 100 g (***GLU, JAJ, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,***) ziemniaki z wody 220 g kapusta gotowana (świeża) 150 g (***MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,***) kompot owocowy 200 ml	rosół z makaronem nitki 300 ml (***GLU, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,***) filet drobiowy panierowany, pieczony 100 g (***GLU, JAJ, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,***) ziemniaki z wody 220 g jarzyna duszona 120 g (***MLE, SEL,***) kompot owocowy 200 ml	rosół z makaronem nitki 300 ml (***GLU, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,***) filet drobiowy panierowany, pieczony 100 g (***GLU, JAJ, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,***) ziemniaki z wody 220 g kapusta gotowana (świeża) 150 g (***MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,***) kompot owocowy 200 ml	rosół z makaronem nitki 300 ml (***GLU, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,***) filet drobiowy panierowany, pieczony 100 g (***GLU, JAJ, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,***) ziemniaki z wody 220 g jarzyna duszona 120 g (***MLE, SEL,***) kompot owocowy 200 ml
	PD			kefir 1,5% tł. 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 30 g 1 szt (***MLE,***) ogórek kiszony 1 porcja 50 g pomidor 1 porcja 50 g herbata z cukrem 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 30 g 1 szt (***MLE,***) pomidor 1 porcja 80 g herbata z cukrem 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 30 g 1 szt (***MLE,***) ogórek kiszony 1 porcja 80 g pomidor 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 30 g 1 szt (***MLE,***) ogórek kiszony 1 porcja 50 g pomidor 1 porcja 50 g herbata z cukrem 200 ml
	PN	jogurt owocowy 1 szt (***MLE,***)		chleb graham 2 kromki 60 g (***GLU, SEZ,***) Masło MAŁE 10 g 1 szt (***MLE,***) herbata 200 ml	jogurt owocowy 1 szt (***MLE,***)
		E: 2004.78 kcal; B: 90.11 g; T: 78.18 g; W: 260.51 g; Błonnik pokarmowy: 23.64 g; Na: 4563.53 mg; Kwasy tł nasycone: 35.19 g; Cukry proste: 50.52 g;	E: 2195.96 kcal; B: 93.06 g; T: 76.84 g; W: 277.99 g; Błonnik pokarmowy: 26.91 g; Na: 4285.41 mg; Kwasy tł nasycone: 34.98 g; Cukry proste: 63.38 g;	E: 1913.59 kcal; B: 86.07 g; T: 64.90 g; W: 277.49 g; Błonnik pokarmowy: 28.97 g; Na: 3666.43 mg; Kwasy tł nasycone: 33.32 g; Cukry proste: 31.92 g;	E: 1982.58 kcal; B: 88.79 g; T: 77.27 g; W: 259.03 g; Błonnik pokarmowy: 25.05 g; Na: 4643.43 mg; Kwasy tł nasycone: 34.65 g; Cukry proste: 48.76 g;

Jadłospis od dnia 2026-11-07 do dnia 2026-11-16 KUCHNIA OGÓLNA

		D01 dieta podstawowa	D02 dieta łatwostrawna	D03 dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	C01 dieta położnicza podstawowa
2026-11-12 czwartek	Śniadanie	płatki jęczmienne na mleku 220 ml (***GLU, MLE,***) chleb graham 4 kromki 100 g (***GLU, SEZ,***) Masło MAŁE 10 g 1 szt (***MLE,***) kurczak z bobrownik 50 g pomidor 1 porcja 50 g ogórek kiszony 1 porcja 80 g herbata 200 ml	płatki jęczmienne na mleku 220 ml (***GLU, MLE,***) chleb pszenny 3 kromki 100 g (***GLU,***) Masło MAŁE 10 g 1 szt (***MLE,***) kurczak z bobrownik 50 g pomidor 1 porcja 80 g herbata 200 ml	zupa z płatkami jęczmiennymi 300 ml (***GLU, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,***) chleb graham 4 kromki 100 g (***GLU, SEZ,***) Masło MAŁE 10 g 1 szt (***MLE,***) kurczak z bobrownik 50 g pomidor 1 porcja 50 g ogórek kiszony 1 porcja 80 g herbata 200 ml	płatki jęczmienne na mleku 220 ml (***GLU, MLE,***) chleb graham 4 kromki 100 g (***GLU, SEZ,***) Masło MAŁE 10 g 1 szt (***MLE,***) kurczak z bobrownik 50 g pomidor 1 porcja 50 g ogórek kiszony 1 porcja 80 g herbata 200 ml
	II ŚN	skyr owocowy 330 ml 1 szt (***MLE,***)		sok warzywny 1 szt	skyr owocowy 330 ml 1 szt (***MLE,***)
	Obiad	barszcz ukraiński 300 ml (***GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,***) sznycel drobiowy, pieczony 100 g (***GLU, JAJ,***) ziemniaki gotowane 220 g (***MLE,***) surówka z kapusty włoskiej z koperkiem 120 g kompot owocowy 200 ml	zupa krem z selera z jabłkiem z grzankami 300 ml (***GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,***) sznycel drobiowy, pieczony 100 g (***GLU, JAJ,***) ziemniaki z wody 220 g marchewka gotowana 150 g (***MLE,***) kompot owocowy 200 ml	barszcz ukraiński 300 ml (***GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,***) sznycel drobiowy, pieczony 100 g (***GLU, JAJ,***) ziemniaki z wody 220 g surówka z kapusty włoskiej z koperkiem 120 g kompot owocowy 200 ml	barszcz ukraiński 300 ml (***GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,***) sznycel drobiowy, pieczony 100 g (***GLU, JAJ,***) ziemniaki gotowane 220 g (***MLE,***) surówka z kapusty włoskiej z koperkiem 120 g 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,***) ser żółty 50 g (***MLE,***) jajko gotowane 1 szt (***JAJ,***) ogórek świeży 1 porcja 50 g Sałatka z roszponki i pomidorów koktajlowych 50 g herbata 200 ml	chleb pszenny 3 kromki 100 g (***GLU,***) Masło MAŁE 10 g 1 szt (***MLE,***) ser żółty 50 g (***MLE,***) jajko gotowane 1 szt (***JAJ,***) Sałatka z roszponki i pomidorów koktajlowych 50 g herbata 200 ml	chleb graham 4 kromki 100 g (***GLU, SEZ,***) Masło MAŁE 10 g 1 szt (***MLE,***) ser żółty 50 g (***MLE,***) jajko gotowane 1 szt (***JAJ,***) ogórek świeży 1 porcja 50 g Sałatka z roszponki i pomidorów koktajlowych 50 g herbata 200 ml	
	PN	banan 150 g		chleb graham 2 kromki 60 g (***GLU, SEZ,***) Masło MAŁE 10 g 1 szt (***MLE,***) herbata 200 ml	banan 150 g
		E: 2194.29 kcal; B: 105.72 g; T: 78.92 g; W: 283.76 g; Błonnik pokarmowy: 24.24 g; Na: 3631.79 mg; Kwasy tł nasycone: 30.96 g; Cukry proste: 58.74 g;	E: 2316.55 kcal; B: 109.01 g; T: 72.67 g; W: 299.75 g; Błonnik pokarmowy: 29.88 g; Na: 3706.28 mg; Kwasy tł nasycone: 29.96 g; Cukry proste: 57.25 g;	E: 2120.85 kcal; B: 95.44 g; T: 78.38 g; W: 286.76 g; Błonnik pokarmowy: 32.16 g; Na: 4530.50 mg; Kwasy tł nasycone: 35.94 g; Cukry proste: 28.98 g;	E: 2302.29 kcal; B: 109.30 g; T: 79.96 g; W: 309.95 g; Błonnik pokarmowy: 26.68 g; Na: 3804.15 mg; Kwasy tł nasycone: 31.08 g; Cukry proste: 58.74 g;

		D01 dieta podstawowa	D02 dieta łatwostrawna	D03 dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	C01 dieta położnicza podstawowa
2026-11-13 piątek	Śniadanie	kasza kukurydziana na mleku 220 ml (***MLE,***) chleb pszenny 2 kromki 60 g (***GLU,***) chleb graham 2 kromki 60 g (***GLU, SEZ,***) Masło MAŁE 10 g 1 szt (***MLE,***) serek wiejski 150g 1 szt (***MLE,***) pomidor 1 porcja 80 g rzodkiewka 1 porcja 50 g herbata 200 ml	kasza kukurydziana na mleku 220 ml (***MLE,***) chleb pszenny 3 kromki 100 g (***GLU,***) Masło MAŁE 10 g 1 szt (***MLE,***) serek wiejski 150g 1 szt (***MLE,***) pomidor 1 porcja 80 g mus owocowy 1 szt herbata 200 ml	zupa z kaszą jęczmienną 300 ml (***GLU, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,***) chleb graham 4 kromki 100 g (***GLU, SEZ,***) Masło MAŁE 10 g 1 szt (***MLE,***) serek wiejski 150g 1 szt (***MLE,***) pomidor 1 porcja 80 g rzodkiewka 1 porcja 50 g herbata 200 ml	kasza kukurydziana na mleku 220 ml (***MLE,***) chleb pszenny 2 kromki 60 g (***GLU,***) chleb graham 2 kromki 60 g (***GLU, SEZ,***) Masło MAŁE 10 g 1 szt (***MLE,***) serek wiejski 150g 1 szt (***MLE,***) pomidor 1 porcja 80 g rzodkiewka 1 porcja 50 g herbata 200 ml
	II ŚN	Herbatniki BeBe 1 szt (***GLU, MLE, SO2, może zawierać: OZI,***)		jogurt primo zott naturalny 180 g 1 szt (***MLE,***)	Herbatniki BeBe 1 szt (***GLU, MLE, SO2, może zawierać: OZI,***)
	Obiad	zupa krem z ciecierzycy i pomidorów z ryżem 300 ml (***SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,***) łazanki z kapustą 400 g (***GLU, MLE,***) kiwi 60 g kompot owocowy 200 ml	zupa krem z cukini z ryżem (M) 300 ml (***MLE, SEL,***) makaron drobny z serem 250 g (***GLU, MLE,***) banan 180 g kompot owocowy 200 ml	zupa krem z ciecierzycy i pomidorów z ryżem 300 ml (***SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,***) łazanki z kapustą 400 g (***GLU, MLE,***) jabłka deserowe 180 g kompot owocowy 200 ml	zupa krem z cukini z ryżem (M) 300 ml (***MLE, SEL,***) łazanki z kapustą 400 g (***GLU, MLE,***) kiwi 60 g kompot owocowy 200 ml
	PD			jabłka deserowe 180 g	
	Kolacja	chleb graham 4 kromki 100 g (***GLU, SEZ,***) Masło MAŁE 10 g 1 szt (***MLE,***) sałatka śledziowa 100 g (***JAJ, RYB, MLE, GOR, może zawierać: JAJ,***) serek Almette 1 szt 30 g (***MLE,***) papryka 1 porcja 80 g sałata zielona 1 porcja 35 g herbata 200 ml	chleb pszenny 3 kromki 100 g (***GLU,***) Masło MAŁE 10 g 1 szt (***MLE,***) serek Almette 2 szt 60 g (***MLE,***) dżem 1 szt 25 g 1 szt pomidor 1 porcja 80 g sałata zielona 1 porcja 35 g herbata 200 ml	chleb graham 4 kromki 100 g (***GLU, SEZ,***) Masło MAŁE 10 g 1 szt (***MLE,***) sałatka śledziowa 100 g (***JAJ, RYB, MLE, GOR, może zawierać: JAJ,***) Serek Almette 30 g 1 szt (***MLE,***) papryka 1 porcja 80 g sałata zielona 1 porcja 35 g herbata 200 ml	chleb graham 4 kromki 100 g (***GLU, SEZ,***) Masło MAŁE 10 g 1 szt (***MLE,***) serek Almette 2 szt 60 g (***MLE,***) dżem 1 szt 25 g 1 szt papryka 1 porcja 80 g sałata zielona 1 porcja 35 g herbata 200 ml
	PN	soczek 1 szt		chleb graham 2 kromki 60 g (***GLU, SEZ,***) Rama 10 g 1 szt herbata 200 ml	soczek 1 szt
		E: 2228.67 kcal; B: 82.46 g; T: 78.42 g; W: 313.00 g; Błonnik pokarmowy: 34.74 g; Na: 2510.95 mg; Kwasy tł nasycone: 30.08 g; Cukry proste: 57.06 g;	E: 2252.05 kcal; B: 79.85 g; T: 56.98 g; W: 348.76 g; Błonnik pokarmowy: 21.50 g; Na: 1834.05 mg; Kwasy tł nasycone: 31.78 g; Cukry proste: 84.99 g;	E: 2328.87 kcal; B: 88.26 g; T: 78.95 g; W: 342.69 g; Błonnik pokarmowy: 49.20 g; Na: 2379.92 mg; Kwasy tł nasycone: 30.15 g; Cukry proste: 59.05 g;	E: 1994.14 kcal; B: 69.10 g; T: 59.82 g; W: 315.09 g; Błonnik pokarmowy: 25.82 g; Na: 2056.01 mg; Kwasy tł nasycone: 31.23 g; Cukry proste: 64.84 g;

		D01 dieta podstawowa	D02 dieta łatwostrawna	D03 dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	C01 dieta położnicza podstawowa
2026-11-14 sobota	Śniadanie	makaron drobny na mleku 220 ml (***GLU, MLE,***) chleb graham 4 kromki 100 g (***GLU, SEZ,***) Masło MAŁE 10 g 1 szt (***MLE,***) kiełbasa szynkowa z bobrownik 50 g ogórek świeży 1 porcja 80 g mandarynka 60 g herbata 200 ml	makaron drobny na mleku 220 ml (***GLU, MLE,***) chleb pszenny 3 kromki 100 g (***GLU,***) Masło MAŁE 10 g 1 szt (***MLE,***) kiełbasa krakowska sucha 50 g pomidor 1 porcja 80 g soczek 1 szt herbata 200 ml	zupa z makaronem drobnym 300 ml (***GLU, 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 ogórek świeży 1 porcja 80 g jabłka deserowe 180 g herbata 200 ml	makaron drobny na mleku 220 ml (***GLU, MLE,***) chleb graham 4 kromki 100 g (***GLU, SEZ,***) Masło MAŁE 10 g 1 szt (***MLE,***) kiełbasa szynkowa z bobrownik 50 g ogórek świeży 1 porcja 80 g mandarynka 60 g herbata 200 ml
	II ŚN	jogurt primo zott naturalny 180 g 1 szt (***MLE,***)			
	Obiad	żurek z ziemniakami 300 ml (***GLU, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,***) zrazy drobiowe z mięsa mielonego, pieczone 100 g (***GLU, JAJ,***) sos pomidorowy 50 g (***GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,***) kasza jęczmienna gotowana na sypko (2 gałki) 130 g (***GLU,***) kalafior gotowany 150 g (***MLE,***) kompot owocowy 200 ml	zupa ziemniaczana z majerankiem 300 ml (***GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,***) zrazy drobiowe z mięsa mielonego, pieczone 100 g (***GLU, JAJ,***) sos pomidorowy 50 g (***GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,***) kasza jęczmienna gotowana na sypko (2 gałki) 130 g (***GLU,***) kalafior gotowany 150 g (***MLE,***) kompot owocowy 200 ml	żurek z ziemniakami 300 ml (***GLU, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,***) zrazy drobiowe z mięsa mielonego, pieczone 100 g (***GLU, JAJ,***) sos pomidorowy 50 g (***GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,***) kasza jęczmienna gotowana na sypko (2 gałki) 130 g (***GLU,***) kalafior gotowany 150 g (***MLE,***) kompot owocowy 200 ml	
	PD			grejpfrut 180 g	
	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,***) ser topiony 25g 1 szt (***MLE,***) Sałatka z papryki i sałaty zielonej z oliwą 100 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,***) ser topiony 25g 1 szt (***MLE,***) pomidor 1 porcja 80 g sałata zielona 1 porcja 35 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,***) ser topiony 25g 1 szt (***MLE,***) Sałatka z papryki i sałaty zielonej z oliwą 100 g herbata 200 ml	
	PN	kubuś go 1 szt		chleb graham 2 kromki 60 g (***GLU, SEZ,***) Masło MAŁE 10 g 1 szt (***MLE,***) herbata 200 ml	kubuś go 1 szt
		E: 2116.30 kcal; B: 96.40 g; T: 62.91 g; W: 306.34 g; Błonnik pokarmowy: 36.16 g; Na: 3871.79 mg; Kwasy tł nasycone: 28.78 g; Cukry proste: 51.79 g;	E: 2204.86 kcal; B: 96.58 g; T: 59.29 g; W: 304.51 g; Błonnik pokarmowy: 35.26 g; Na: 3625.31 mg; Kwasy tł nasycone: 28.80 g; Cukry proste: 67.26 g;	E: 2245.00 kcal; B: 95.04 g; T: 68.99 g; W: 332.63 g; Błonnik pokarmowy: 42.74 g; Na: 3711.86 mg; Kwasy tł nasycone: 32.07 g; Cukry proste: 41.85 g;	E: 2116.30 kcal; B: 96.40 g; T: 62.91 g; W: 306.34 g; Błonnik pokarmowy: 36.16 g; Na: 3871.79 mg; Kwasy tł nasycone: 28.78 g; Cukry proste: 51.79 g;

Jadłospis obowiązuje za okres od dnia 2026-11-07 do dnia 2026-11-16 KUCHNIA OGÓLNA

		D01 dieta podstawowa	D02 dieta łatwostrawna	D03 dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	C01 dieta położnicza podstawowa
2026-11-15 niedziela	Śniadanie	płatki owsiane błyskawiczne na mleku 220 ml (***GLU, MLE,***) chleb graham 4 kromki 100 g (***GLU, SEZ,***) Masło MAŁE 10 g 1 szt (***MLE,***) pasta z twarogu i szprota w pomidorach 80 g (***RYB, MLE,***) ogórek kiszony 1 porcja 50 g pomidor 1 porcja 50 g herbata 200 ml	płatki owsiane błyskawiczne na mleku 220 ml (***GLU, MLE,***) chleb pszenny 3 kromki 100 g (***GLU,***) Masło MAŁE 10 g 1 szt (***MLE,***) serek wiejski 150g 1 szt (***MLE,***) pomidor 1 porcja 80 g jabłko suszone plastry 1 szt herbata z cukrem 200 ml	zupa z płatkami owsianymi błyskawicznymi 300 ml (***GLU, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,***) chleb graham 4 kromki 100 g (***GLU, SEZ,***) Masło MAŁE 10 g 1 szt (***MLE,***) pasta z twarogu i szprota w pomidorach 80 g (***RYB, MLE,***) ogórek kiszony 1 porcja 50 g pomidor 1 porcja 50 g herbata 200 ml	płatki owsiane błyskawiczne na mleku 220 ml (***GLU, MLE,***) chleb graham 4 kromki 100 g (***GLU, SEZ,***) Masło MAŁE 10 g 1 szt (***MLE,***) pasta z twarogu i szprota w pomidorach 80 g (***RYB, MLE,***) ogórek kiszony 1 porcja 50 g pomidor 1 porcja 50 g herbata 200 ml
	II ŚN	jogurt primo zott naturalny 180 g 1 szt (***MLE,***)			skyr owocowy 330 ml 1 szt (***MLE,***)
	Obiad	zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (***GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,***) bitka schabowa w sosie własnym 120 g (***GLU, MLE,***) ziemniaki gotowane 220 g (***MLE,***) sałatka z buraków 150 g kompot owocowy 200 ml			
	PD			jabłka deserowe 180 g	
	Kolacja	chleb graham 4 kromki 100 g (***GLU, SEZ,***) Masło MAŁE 10 g 1 szt (***MLE,***) kiełbasa bracka 70 g serek kiri kiri 17 g 1 szt (***MLE,***) sałatka jarzynowa z jogurtem 100 g (***JAJ, MLE, SEL,***) herbata 200 ml	chleb pszenny 3 kromki 100 g (***GLU,***) Masło MAŁE 10 g 1 szt (***MLE,***) kurczak z bobrownik 50 g serek kiri kiri 17 g 1 szt (***MLE,***) sałatka jarzynowa z jogurtem 100 g (***JAJ, MLE, SEL,***) herbata 200 ml	chleb graham 4 kromki 100 g (***GLU, SEZ,***) Masło MAŁE 10 g 1 szt (***MLE,***) kurczak z bobrownik 50 g serek kiri kiri 17 g 1 szt (***MLE,***) sałatka jarzynowa z jogurtem 100 g (***JAJ, MLE, SEL,***) herbata 200 ml	
	PN	jabłka deserowe 180 g		chleb graham 2 kromki 60 g (***GLU, SEZ,***) Masło MAŁE 10 g 1 szt (***MLE,***) herbata 200 ml	jabłka deserowe 180 g
		E: 2024.27 kcal; B: 100.55 g; T: 74.44 g; W: 262.00 g; Błonnik pokarmowy: 27.97 g; Na: 4156.03 mg; Kwasy tł nasycone: 32.49 g; Cukry proste: 51.92 g;	E: 2137.48 kcal; B: 103.88 g; T: 60.04 g; W: 287.19 g; Błonnik pokarmowy: 29.40 g; Na: 3147.64 mg; Kwasy tł nasycone: 28.05 g; Cukry proste: 59.94 g;	E: 2021.07 kcal; B: 95.78 g; T: 67.87 g; W: 285.37 g; Błonnik pokarmowy: 32.47 g; Na: 3578.30 mg; Kwasy tł nasycone: 30.83 g; Cukry proste: 42.60 g;	E: 2036.37 kcal; B: 110.36 g; T: 61.26 g; W: 286.15 g; Błonnik pokarmowy: 27.97 g; Na: 3678.03 mg; Kwasy tł nasycone: 23.78 g; Cukry proste: 51.57 g;

		D01 dieta podstawowa	D02 dieta łatwostrawna	D03 dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	C01 dieta położnicza podstawowa
2026-11-16 poniedziałek	Śniadanie	kasza jaglana na mleku 220 ml (***MLE,***) chleb graham 4 kromki 100 g (***GLU, SEZ,***) Masło MAŁE 10 g 1 szt (***MLE,***) ser żółty 50 g (***MLE,***) jajko gotowane 1 szt (***JAJ,***) papryka 1 porcja 50 g ogórek kiszony 1 porcja 50 g herbata 200 ml	kasza jaglana na mleku 220 ml (***MLE,***) chleb pszenny 3 kromki 100 g (***GLU,***) Masło MAŁE 10 g 1 szt (***MLE,***) ser żółty 50 g (***MLE,***) jajko gotowane 1 szt (***JAJ,***) pomidor 1 porcja 80 g herbata 200 ml	zupa z kaszą jaglaną 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,***) ser żółty 50 g (***MLE,***) jajko gotowane 1 szt (***JAJ,***) papryka 1 porcja 50 g ogórek kiszony 1 porcja 50 g herbata 200 ml	kasza jaglana na mleku 220 ml (***MLE,***) chleb graham 4 kromki 100 g (***GLU, SEZ,***) Masło MAŁE 10 g 1 szt (***MLE,***) ser żółty 50 g (***MLE,***) jajko gotowane 1 szt (***JAJ,***) papryka 1 porcja 50 g ogórek kiszony 1 porcja 50 g herbata 200 ml
	II ŚN	pomarańcz 150 g	jabłka deserowe 180 g		pomarańcz 150 g
	Obiad	Zupa wiejska 300 ml (***GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ,***) racuchy pieczone 2 szt 180 g (***GLU, JAJ, MLE,***) jogurt owocowy 1 szt (***MLE,***) kompot owocowy 200 ml	zupa krem z dyni z grzankami (M) 300 ml (***GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,***) racuchy pieczone 2 szt 180 g (***GLU, JAJ, MLE,***) jogurt owocowy 1 szt (***MLE,***) kompot owocowy 200 ml	Zupa wiejska 300 ml (***GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ,***) makaron z kurczakiem i cukinią (M) 250 g (***GLU,***) marchewka gotowana (PLASTRY) 150 g (***MLE,***) kompot owocowy 200 ml	zupa krem z dyni z grzankami (M) 300 ml (***GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,***) racuchy pieczone 2 szt 180 g (***GLU, JAJ, MLE,***) jogurt owocowy 1 szt (***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,***) paprykarz rybny 80 g (***GLU, RYB, OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,***) Serek Almette 30 g 1 szt (***MLE,***) ogórek świeży 1 porcja 80 g sałata zielona 1 porcja 35 g herbata 200 ml	chleb pszenny 3 kromki 100 g (***GLU,***) Masło MAŁE 10 g 1 szt (***MLE,***) paprykarz rybny 80 g (***GLU, RYB, OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,***) Serek Almette 30 g 1 szt (***MLE,***) pomidor 1 porcja 80 g sałata zielona 1 porcja 35 g herbata 200 ml	chleb graham 4 kromki 100 g (***GLU, SEZ,***) Masło MAŁE 10 g 1 szt (***MLE,***) paprykarz rybny 80 g (***GLU, RYB, OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,***) Serek Almette 30 g 1 szt (***MLE,***) ogórek świeży 1 porcja 80 g sałata zielona 1 porcja 35 g herbata 200 ml	
	PN	biszkopty mamutki 1 szt (***GLU, JAJ,***)		chleb graham 2 kromki 60 g (***GLU, SEZ,***) Masło MAŁE 10 g 1 szt (***MLE,***) herbata 200 ml	biszkopty mamutki 1 szt (***GLU, JAJ,***)
		E: 2280.48 kcal; B: 92.86 g; T: 76.16 g; W: 329.47 g; Błonnik pokarmowy: 28.43 g; Na: 2962.30 mg; Kwasy tł nasycone: 34.30 g; Cukry proste: 67.40 g;	E: 2370.30 kcal; B: 89.62 g; T: 73.55 g; W: 331.13 g; Błonnik pokarmowy: 27.28 g; Na: 2606.54 mg; Kwasy tł nasycone: 34.67 g; Cukry proste: 79.80 g;	E: 2287.52 kcal; B: 106.58 g; T: 76.94 g; W: 322.03 g; Błonnik pokarmowy: 38.14 g; Na: 3690.79 mg; Kwasy tł nasycone: 38.74 g; Cukry proste: 37.96 g;	E: 2204.32 kcal; B: 86.28 g; T: 74.07 g; W: 323.67 g; Błonnik pokarmowy: 27.12 g; Na: 2966.92 mg; Kwasy tł nasycone: 34.34 g; Cukry proste: 73.91 g;

Szpital Specjalistyczny w Jaśle
Lwowska 22, 38-200, Jasło

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,