

		dieta podstawowa D01	Dieta łatwostrawna D02	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03
2026-04-01 środa	Śniadanie	kakao na mleku bez cukru(MLE,) 250 ml ( <b>MLE,</b> ) sałatka wiosenna (ogór+pomi+ceb+oliwa z oliwek+nat.piet) 100 g szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g ( <b>może zawierać: GLU, SEL, GOR,</b> ) masło roślinne 15 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g ( <b>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</b> )	kakao na mleku bez cukru(MLE,) 250 ml ( <b>MLE,</b> ) sałatka letnia (pomidor b/skórki, sałata zielona, natka pietr.) z oliwą z oliwek+zioła 80 g szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g ( <b>może zawierać: GLU, SEL, GOR,</b> ) masło roślinne 15 g bułka zwykła(GLU PSZ,) 1 szt ( <b>GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</b> )	kakao na mleku bez cukru(MLE,) 250 ml ( <b>MLE,</b> ) sałatka wiosenna (ogór+pomi+ceb+oliwa z oliwek+nat.piet) 100 g szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g ( <b>może zawierać: GLU, SEL, GOR,</b> ) masło roślinne 15 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g ( <b>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</b> )
	II ŚN	jabłko 120 g	jabłko gotowane 120 g	jabłko 120 g
	Obiad	Solferino z natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 300 ml ( <b>GLU, MLE, SEL,</b> ) naleśniki z białym serem (2 szt)(GLU PSZ,MLE,JAJ) 260g 260 g ( <b>GLU, JAJ, MLE,</b> ) kompot owoc z cukrem (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	Solferino z natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 300 ml ( <b>GLU, MLE, SEL,</b> ) makaron z serem i szpinakiem(GLU PSZ,MLE,) 350 g ( <b>GLU, MLE, może zawierać: SOJ,</b> ) surówka z marchwi i jabłka 150 g kompot owoc z cukrem (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	Solferino z natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 300 ml ( <b>GLU, MLE, SEL,</b> ) makaron orkiszowy z serem i szpinakiem( GLU ORKISZ, MLE) 350 g ( <b>GLU, MLE,</b> ) surówka z marchwi i jabłka 150 g kompot owoc b/cukru (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml
	PD			sałatka z og. kiszzonego, cebuli i marchwii z olejem 100 g ( <b>GOR,</b> ) chleb graham 1 kromka(GLU PSZ,) 30 g ( <b>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</b> ) masło roślinne 15 g
	Kolacja	sałatka ryżowa+march+grosz+sał+olej 80 g ( <b>może zawierać: GLU, ORZ, SEL, SO2, ŁUB,</b> ) konserwa rybna(GLU PSZ,RYB,) 75 g ( <b>GLU, RYB, GOR, może zawierać: SOJ, SEL,</b> ) masło roślinne 15 g chleb mieszany 2 kromki(GLU PSZ,GLU ŻYT) 84 g ( <b>GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</b> ) herbata bez cukru 250 ml	sałatka ryżowa+march+grosz+sał+olej 80 g ( <b>może zawierać: GLU, ORZ, SEL, SO2, ŁUB,</b> ) ser biały z koperkiem(MLE) 80 g ( <b>MLE,</b> ) masło roślinne 15 g chleb mieszany 2 kromki(GLU PSZ,GLU ŻYT) 84 g ( <b>GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</b> ) herbata bez cukru 250 ml	sałatka ryżowa (ryż brązowy) + march+grosz+sał+olej 80 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g ( <b>MLE,</b> ) masło roślinne 15 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g ( <b>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</b> ) herbata bez cukru 250 ml
		E: 1903.21 kcal; : 74.50 g; T: 67.29 g; W: 246.53 g; w tym cukry: 22.94 g; Bł: 17.02 g; Sól: 3.89 g; Kw. tł.nas: 1.23 g;	E: 1963.48 kcal; : 74.93 g; T: 64.96 g; W: 269.37 g; w tym cukry: 32.86 g; Bł: 23.75 g; Sól: 3.80 g; Kw. tł.nas: 0.60 g;	E: 1978.77 kcal; : 75.29 g; T: 76.28 g; W: 243.48 g; w tym cukry: 33.28 g; Bł: 37.33 g; Sól: 6.62 g; Kw. tł.nas: 1.01 g;

		dieta podstawowa D01	Dieta łatwostrawna D02	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03
2026-04-02 czwartek	Śniadanie	sał. z soczewicą+ananas+jabł+k.jagl.+march+grosz+kukur.+słone+olej rzep.(GLU PSZ,ORZ,OZI,SEZ,GOR,SOJ,) 100 g ser biały z natką pietruszki 80 g ( <b>MLE</b> ,) chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g ( <b>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB</b> ,) masło roślinne 10 g herbata bez cukru 250 ml	sałatka z k.jagl+march.+fasolka+natk.pietr.+ olej rzep. 100 g ser biały z natką pietruszki 80 g ( <b>MLE</b> ,) chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g ( <b>GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB</b> ,) herbata bez cukru 250 ml	sał. z soczewicą+ananas+jabł+k.jagl.+march+grosz+kukur.+słone+olej rzep.(GLU PSZ,ORZ,OZI,SEZ,GOR,SOJ,) 100 g ser biały z natką pietruszki 80 g ( <b>MLE</b> ,) masło roślinne 10 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g ( <b>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB</b> ,) herbata bez cukru 250 ml
	II ŚN	maślanka z pieczonym jabłkiem i otrębami(GLU PSZ,MLE,) 150 ml ( <b>GLU, MLE, może zawierać: OZI, SOJ, ORZ, GOR, SEZ</b> ,)		
	Obiad	grycikowa z natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ,) bigos z białej kapusty z kielbasą i mięsem(GLU PSZ,SOJ,) 260 g ( <b>GLU, SOJ, może zawierać: GOR</b> ,) ziemniaki z koperkiem 250 g kompot owoc z cukrem (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	grycikowa z natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ,) udko z kurczaka pieczone 130 g ziemniaki z koperkiem 250 g surówka z marchwi, jabłka i selera 150 g ( <b>SEL</b> ,) kompot owoc z cukrem (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	grycikowa z natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ,) udko z kurczaka pieczone 130 g surówka z marchwi, jabłka i selera 150 g ( <b>SEL</b> ,) ziemniaki z koperkiem 250 g kompot owoc b/cukru (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml
	PD	Pomidor 50 g masło roślinne 10 g chleb graham 1 kromka(GLU PSZ,) 30 g ( <b>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB</b> ,)		
	Kolacja	sałata zielona (2 liście) 35 g szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g ( <b>może zawierać: GLU, SEL, GOR</b> ,) masło roślinne 10 g chleb mieszany 2 kromki(GLU PSZ,GLU ŻYT) 84 g ( <b>GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB</b> ,) herbata bez cukru 250 ml	sałata zielona (2 liście) 35 g szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g ( <b>może zawierać: GLU, SEL, GOR</b> ,) masło roślinne 10 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g ( <b>GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB</b> ,) herbata bez cukru 250 ml	sałata zielona (2 liście) 35 g szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 40 g ( <b>może zawierać: GLU, SEL, GOR</b> ,) masło roślinne 10 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g ( <b>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB</b> ,) herbata bez cukru 250 ml
		E: 1694.85 kcal; : 75.04 g; T: 51.42 g; W: 237.37 g; w tym cukry: 31.98 g; Bł: 26.83 g; Sól: 3.31 g; Kw. tł.nas: 2.09 g;	E: 1603.44 kcal; : 86.63 g; T: 47.29 g; W: 209.39 g; w tym cukry: 27.46 g; Bł: 19.54 g; Sól: 3.78 g; Kw. tł.nas: 6.88 g;	E: 1807.60 kcal; : 93.54 g; T: 63.79 g; W: 211.97 g; w tym cukry: 28.05 g; Bł: 26.94 g; Sól: 4.51 g; Kw. tł.nas: 6.95 g;

		dieta podstawowa D01	Dieta łatwostrawna D02	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03
2026-04-03 piątek	Śniadanie	ser topiony(MLE) 50 g ( <b><u>MLE.</u></b> ) masło roślinne 10 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g <b><u>(GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB.)</u></b> herbata z cukrem 250 ml	ser biały z koperkiem(MLE) 80 g ( <b><u>MLE.</u></b> ) masło roślinne 10 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g <b><u>(GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB.)</u></b> herbata z cukrem 250 ml	ser biały z koperkiem(MLE) 80 g ( <b><u>MLE.</u></b> ) masło roślinne 10 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g <b><u>(GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB.)</u></b> herbata bez cukru 250 ml
	II ŚN	galaretka owocowa do picia 200 ml ( <b><u>może zawierać: GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02.</u></b> )		jogurt naturalny (1szt)(MLE,) 150 ml ( <b><u>MLE.</u></b> )
	Obiad	Solferino z natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 300 ml ( <b><u>GLU, MLE, SEL.</u></b> ) ryż na mleku z jabłkami(MLE,) 350 g ( <b><u>MLE, może zawierać: GLU, ORZ, SEL, S02, ŁUB.</u></b> ) kompot z mięszem owocowym 250 ml	Solferino z natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 300 ml ( <b><u>GLU, MLE, SEL.</u></b> ) ryż na mleku z jabłkami(MLE,) 350 g ( <b><u>MLE, może zawierać: GLU, ORZ, SEL, S02, ŁUB.</u></b> ) kompot owoc z cukrem (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	Solferino z natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 300 ml ( <b><u>GLU, MLE, SEL.</u></b> ) rizotto z warzywami(SEL,) 200 g ( <b><u>MLE, SEL, może zawierać: GLU, ORZ, SEL, S02, ŁUB.</u></b> ) sos pomidorowy(GLU PSZ,SEL,MLE,) 100 ml ( <b><u>GLU, MLE, SEL.</u></b> ) kompot owoc z cukrem (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml
	PD			Pomidor 50 g masło roślinne 10 g chleb graham 1 kromka(GLU PSZ,) 30 g ( <b><u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB.</u></b> )
	Kolacja	pasta z jaj ze szczypiorkiem(JAJ,MLE,) 90 g ( <b><u>JAJ.</u></b> ) masło roślinne 10 g chleb mieszany 2 kromki(GLU PSZ,GLU ŻYT) 84 g ( <b><u>GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB.</u></b> ) herbata z cukrem 250 ml	pasta z jaj z koperkiem(JAJ,MLE,) 90 g ( <b><u>JAJ.</u></b> ) masło roślinne 10 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g ( <b><u>GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB.</u></b> ) herbata z cukrem 250 ml	pasta z jaj z koperkiem(JAJ,MLE,) 90 g ( <b><u>JAJ.</u></b> ) masło roślinne 10 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g ( <b><u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB.</u></b> ) herbata bez cukru 250 ml
	E: 1649.29 kcal; : 49.02 g; T: 55.80 g; W: 236.37 g; w tym cukry: 23.03 g; Bł: 13.73 g; Sól: 3.36 g; Kw. tł.nas: 4.04 g;	E: 1661.83 kcal; : 58.13 g; T: 52.93 g; W: 238.02 g; w tym cukry: 23.02 g; Bł: 10.88 g; Sól: 2.59 g; Kw. tł.nas: 4.06 g;	E: 1538.03 kcal; : 59.83 g; T: 55.13 g; W: 197.27 g; w tym cukry: 16.83 g; Bł: 18.20 g; Sól: 3.19 g; Kw. tł.nas: 4.09 g;	

		dieta podstawowa D01	Dieta łatwostrawna D02	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03
2026-04-04 sobota	Śniadanie	szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g ( <u>może zawierać: GLU, SEL, GOR.</u> ) masło roślinne 10 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g ( <u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB.</u> ) herbata z cukrem 250 ml	szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g ( <u>może zawierać: GLU, SEL, GOR.</u> ) masło roślinne 10 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g ( <u>GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB.</u> ) herbata z cukrem 250 ml	szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g ( <u>może zawierać: GLU, SEL, GOR.</u> ) masło roślinne 10 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g ( <u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB.</u> ) herbata bez cukru 250 ml
	II ŚN	kisiel z tartym jabłkiem 200 ml ( <u>może zawierać: GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, SO2.</u> )		jabłko 120 g
	Obiad	barszcz czerwony z ziemniakami i nat.pietr.(GLU PSZ,MLE,SEL,) 350 ml ( <u>GLU, MLE, SEL.</u> ) zapiekanka z makaronem i warzywami(GLU PSZ,SEL,) 230 g ( <u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: SOJ.</u> ) sos pomidorowy(GLU PSZ,SEL,MLE,) 100 ml ( <u>GLU, MLE, SEL.</u> ) surówka z marchwi i jabłka 150 g kompot owoc z cukrem (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml		barszcz czerwony z ziemniakami i nat.pietr.(GLU PSZ,MLE,SEL,) 350 ml ( <u>GLU, MLE, SEL.</u> ) zapiekanka z makaronem i warzywami(GLU PSZ,SEL,) 230 g ( <u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: SOJ.</u> ) sos pomidorowy(GLU PSZ,SEL,MLE,) 100 ml ( <u>GLU, MLE, SEL.</u> ) surówka z marchwi i jabłka 150 g kompot owoc b/cukru (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml
	PD			pomidor 100 g masło roślinne 10 g chleb graham 1 kromka(GLU PSZ,) 30 g ( <u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB.</u> )
	Kolacja	ser biały z koperkiem(MLE) 80 g ( <u>MLE.</u> ) masło roślinne 10 g chleb mieszany 2 kromki(GLU PSZ,GLU ŻYT) 84 g ( <u>GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB.</u> ) herbata z cukrem 250 ml	ser biały z koperkiem(MLE) 80 g ( <u>MLE.</u> ) masło roślinne 10 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g ( <u>GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB.</u> ) herbata z cukrem 250 ml	ser biały z koperkiem(MLE) 80 g ( <u>MLE.</u> ) masło roślinne 10 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g ( <u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB.</u> ) herbata bez cukru 250 ml
	E: 1571.10 kcal; : 47.65 g; T: 41.93 g; W: 252.26 g; w tym cukry: 61.21 g; Bł: 22.47 g; Sól: 3.03 g; Kw. tł.nas: 2.97 g;	E: 1586.18 kcal; : 47.40 g; T: 43.74 g; W: 253.94 g; w tym cukry: 61.21 g; Bł: 19.13 g; Sól: 3.16 g; Kw. tł.nas: 2.97 g;	E: 1514.36 kcal; : 49.08 g; T: 50.50 g; W: 217.11 g; w tym cukry: 39.36 g; Bł: 27.06 g; Sól: 3.69 g; Kw. tł.nas: 3.03 g;	

		dieta podstawowa D01	Dieta łatwostrawna D02	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03
2026-04-05 niedziela	Śniadanie	żurek wielkanocny na kielbasie(GLU PSZ,SOJ,MLE,) 350 ml ( <b><u>GLU, SOJ, może zawierać: GOR,</u></b> ) jajko(JAJ,) 1 szt ( <b><u>JAJ,</u></b> ) chleb mieszany 2 kromki(GLU PSZ,GLU ŻYT) 84 g ( <b><u>GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u></b> ) herbata bez cukru 250 ml	żurek wielkanocny na kielbasie(GLU PSZ,SOJ,MLE,) 350 ml ( <b><u>GLU, SOJ, może zawierać: GOR,</u></b> ) jajko(JAJ,) 1 szt ( <b><u>JAJ,</u></b> ) chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g ( <b><u>GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u></b> ) herbata bez cukru 250 ml	żurek wielkanocny na kielbasie(GLU PSZ,SOJ,MLE,) 350 ml ( <b><u>GLU, SOJ, może zawierać: GOR,</u></b> ) jajko(JAJ,) 1 szt ( <b><u>JAJ,</u></b> ) chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g ( <b><u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u></b> ) herbata bez cukru 250 ml
	II ŚN	ciasteczka zbożowe musli z owocami (4 sztuki)(GLU PSZ,GLU ŻYT,GLU JEŃCZ,GLU OW,MLE,SOJ OZI) 50 g ( <b><u>GLU, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ,</u></b> )		jabłko 120 g
	Obiad	jarzynowa z ryżem i natk.pietr. (GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml ( <b><u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, ORZ, SEL, S02, ŁUB,</u></b> ) pulpet(JAJ,) 120 g ( <b><u>GLU, JAJ, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u></b> ) sos pieczeniowy(GLU PSZ,MLE,) 100 ml ( <b><u>GLU, MLE, może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02,</u></b> ) ziemniaki z koperkiem 250 g ćwikła 150 g ( <b><u>MLE, S02, może zawierać: GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02,</u></b> ) kompot owoc z cukrem (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	jarzynowa z ryżem i natk.pietr. (GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml ( <b><u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, ORZ, SEL, S02, ŁUB,</u></b> ) pulpet(JAJ,) 120 g ( <b><u>GLU, JAJ, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u></b> ) sos pieczeniowy(GLU PSZ,MLE,) 100 ml ( <b><u>GLU, MLE, może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02,</u></b> ) buraczki(GLU PSZ,) 150 g ( <b><u>GLU, MLE,</u></b> ) ziemniaki z koperkiem 250 g kompot owoc z cukrem (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	jarzynowa z ryżem i natk.pietr. (GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml ( <b><u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, ORZ, SEL, S02, ŁUB,</u></b> ) pulpet(JAJ,) 120 g ( <b><u>GLU, JAJ, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u></b> ) sos pieczeniowy(GLU PSZ,MLE,) 100 ml ( <b><u>GLU, MLE, może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02,</u></b> ) ziemniaki z koperkiem 250 g marchewka oprószana(GLU PSZ,MLE,) 150 g ( <b><u>GLU, MLE,</u></b> ) kompot owoc b/cukru (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml
	PD			Pomidor 50 g masło roślinne 10 g bułka graham niskosodowa(GLU PSZ) 1 szt ( <b><u>GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u></b> )
	Kolacja	szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g ( <b><u>może zawierać: GLU, SEL, GOR,</u></b> ) masło roślinne 10 g chleb mieszany 2 kromki(GLU PSZ,GLU ŻYT) 84 g ( <b><u>GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u></b> ) herbata bez cukru 250 ml	szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g ( <b><u>może zawierać: GLU, SEL, GOR,</u></b> ) masło roślinne 10 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g ( <b><u>GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u></b> ) herbata z cukrem 250 ml	szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g ( <b><u>może zawierać: GLU, SEL, GOR,</u></b> ) masło roślinne 10 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g ( <b><u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u></b> ) herbata bez cukru 250 ml
	E: 1921.45 kcal; : 76.10 g; T: 63.54 g; W: 271.22 g; w tym cukry: 29.28 g; Bł: 20.32 g; Sól: 3.78 g; Kw. tł.nas: 7.07 g;	E: 1908.79 kcal; : 74.59 g; T: 67.18 g; W: 262.79 g; w tym cukry: 34.11 g; Bł: 17.89 g; Sól: 4.16 g; Kw. tł.nas: 7.07 g;	E: 1925.09 kcal; : 76.56 g; T: 69.86 g; W: 253.02 g; w tym cukry: 28.98 g; Bł: 28.95 g; Sól: 5.53 g; Kw. tł.nas: 6.28 g;	

		dieta podstawowa D01	Dieta łatwostrawna D02	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03
2026-04-06 poniedziałek	Śniadanie	kielbasa szynkowa wp (2 plastry)(SOJ,) 35 g ( <u>może zawierać: GLU, SOJ, GOR.</u> ) masło roślinne 10 g chleb mieszany 2 kromki(GLU PSZ, GLU ŻYT) 84 g ( <u>GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB.</u> ) herbata owocowa z cukrem 250 ml	szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g ( <u>może zawierać: GLU, SEL, GOR.</u> ) masło roślinne 10 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g ( <u>GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB.</u> ) herbata owocowa z cukrem 250 ml	szynka drobiowa z kurczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g ( <u>może zawierać: GLU, SEL, GOR.</u> ) masło roślinne 10 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g ( <u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB.</u> ) herbata owocowa b/cukru 250 ml
	II ŚN	galaretka owocowa do picia 200 ml ( <u>może zawierać: GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02.</u> )		jabłko 120 g
	Obiad	ziemniaczana z natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 300 ml ( <u>GLU, SEL.</u> ) spagetti z mięsem i sosem pomidorowym(GLU PSZ,) 200 g ( <u>GLU, MLE, może zawierać: SOJ.</u> ) surówka z marchwi i jabłka 150 g kompot owoc z cukrem (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	ziemniaczana z natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 300 ml ( <u>GLU, SEL.</u> ) spagetti z mięsem i sosem pomidorowym(GLU PSZ,) 200 g ( <u>GLU, MLE, może zawierać: SOJ.</u> ) surówka z marchwi i jabłka 150 g kompot z miąższem owocowym 250 ml	ziemniaczana z natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 300 ml ( <u>GLU, SEL.</u> ) spagetti (pełnoziarniste) z mięsem i sosem pomidorowym 200 g ( <u>GLU, MLE.</u> ) surówka z marchwi i jabłka 150 g kompot z miąższem owocowym b/ cukru 250 ml
	PD			pomidor 100 g masło roślinne 15 g chleb graham 1 kromka(GLU PSZ,) 30 g ( <u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB.</u> )
	Kolacja	ser biały z koperkiem(MLE) 80 g ( <u>MLE.</u> ) masło roślinne 15 g chleb mieszany 2 kromki(GLU PSZ, GLU ŻYT) 84 g ( <u>GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB.</u> ) herbata z cukrem 250 ml	ser biały z koperkiem(MLE) 80 g ( <u>MLE.</u> ) masło roślinne 10 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g ( <u>GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB.</u> ) herbata z cukrem 250 ml	ser biały z koperkiem(MLE) 80 g ( <u>MLE.</u> ) masło roślinne 10 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g ( <u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB.</u> ) herbata bez cukru 250 ml
	E: 1697.00 kcal; : 67.34 g; T: 44.70 g; W: 248.88 g; w tym cukry: 37.52 g; Bł: 18.08 g; Sól: 2.89 g; Kw. tł.nas: 6.04 g;	E: 1550.90 kcal; : 62.05 g; T: 41.64 g; W: 233.40 g; w tym cukry: 42.49 g; Bł: 15.49 g; Sól: 3.25 g; Kw. tł.nas: 3.30 g;	E: 1682.68 kcal; : 70.03 g; T: 51.44 g; W: 228.35 g; w tym cukry: 40.81 g; Bł: 24.14 g; Sól: 4.67 g; Kw. tł.nas: 5.80 g;	

		dieta podstawowa D01	Dieta łatwostrawna D02	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03
2026-04-07 wtorek	Śniadanie	paszтет drobiowy (1 szt)(GLU PSZ,SOJ,MLE,) 100 g ( <b><u>GLU, SOJ, MLE, SEL,</u></b> ) pomidor 50 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g ( <b><u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u></b> ) herbata bez cukru 250 ml	szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g ( <b><u>może zawierać: GLU, SEL, GOR,</u></b> ) masło roślinne 10 g chleb pszenney 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g ( <b><u>GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u></b> ) herbata zielona z cukrem 250 ml	szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g ( <b><u>może zawierać: GLU, SEL, GOR,</u></b> ) masło roślinne 15 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g ( <b><u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u></b> ) herbata zielona b/cukru 250 ml
	II ŚN	kefir z siemieniem lnianym( MLE,) 150 ml ( <b><u>MLE,</u></b> )	kefir(MLE,) 150 ml ( <b><u>MLE,</u></b> )	
	Obiad	Pomidorowa z makaronem i natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml ( <b><u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: SOJ,</u></b> ) sznycel wieprzowy(GLU PSZ,JAJ,) 120 g ( <b><u>GLU, JAJ, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u></b> ) surówka z marchwi, jabłka i chrzanu 150 g ( <b><u>MLE, S02,</u></b> ) ziemniaki z koperkiem 230 g kompot owoc z cukrem (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	kalafiorowa z ryżem i nat.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml ( <b><u>GLU, SEL, może zawierać: GLU, ORZ, SEL, S02, ŁUB,</u></b> ) pulpet(JAJ,) 120 g ( <b><u>GLU, JAJ, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u></b> ) sos pieczeniowy(GLU PSZ,MLE,) 100 ml ( <b><u>GLU, MLE, może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02,</u></b> ) surówka z marchwi i jabłka 150 g ziemniaki z koperkiem 230 g kompot owoc z cukrem (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	kalafiorowa z ryżem i nat.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml ( <b><u>GLU, SEL, może zawierać: GLU, ORZ, SEL, S02, ŁUB,</u></b> ) pulpet(JAJ,) 120 g ( <b><u>GLU, JAJ, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u></b> ) sos pieczeniowy(GLU PSZ,MLE,) 100 ml ( <b><u>GLU, MLE, może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02,</u></b> ) surówka z marchwi i jabłka 150 g ziemniaki z koperkiem 230 g kompot owoc b/cukru (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml
	PD			jajko(JAJ,) 1 szt ( <b><u>JAJ,</u></b> ) masło roślinne 10 g chleb graham 1 kromka(GLU PSZ,) 30 g ( <b><u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u></b> )
	Kolacja	ser biały z koperkiem(MLE) 80 g ( <b><u>MLE,</u></b> ) masło roślinne 10 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g ( <b><u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u></b> ) herbata z cukrem 250 ml	ser biały z koperkiem(MLE) 80 g ( <b><u>MLE,</u></b> ) masło roślinne 10 g chleb pszenney 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g ( <b><u>GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u></b> ) herbata z cukrem 250 ml	ser biały (MLE) 70 g ( <b><u>MLE,</u></b> ) masło roślinne 10 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g ( <b><u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u></b> ) herbata bez cukru 250 ml
		E: 1519.34 kcal; : 69.04 g; T: 44.67 g; W: 209.18 g; w tym cukry: 23.84 g; Bł: 21.28 g; Sól: 4.39 g; Kw. tł.nas: 9.88 g;	E: 1506.14 kcal; : 64.75 g; T: 40.89 g; W: 219.54 g; w tym cukry: 23.18 g; Bł: 16.11 g; Sól: 3.56 g; Kw. tł.nas: 2.79 g;	E: 1657.22 kcal; : 75.55 g; T: 59.26 g; W: 202.21 g; w tym cukry: 22.80 g; Bł: 22.15 g; Sól: 4.39 g; Kw. tł.nas: 5.39 g;

		dieta podstawowa D01	Dieta łatwostrawna D02	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03
2026-04-08 środa	Śniadanie	płatki owsiane na mleku (MLE, GLU OW) 250 ml ( <b>GLU, MLE,</b> ) Sał. z ciecierzycą+makaron+oliwka+kukurydza +groszek+marchew+slonecznik+ olej rzep.(GLU PSZ,) 100 g ( <b>GLU, może zawierać: GLU, OZI, SOJ, ORZ, GOR, SEZ,</b> ) ser żółty (2 plastry)(MLE) 40 g ( <b>MLE,</b> ) masło (MLE) 10 g ( <b>MLE,</b> ) chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g ( <b>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</b> ) herbata bez cukru 250 ml	płatki owsiane na mleku (MLE, GLU OW) 250 ml ( <b>GLU, MLE,</b> ) pomidor b/ skórki 50 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g ( <b>MLE,</b> ) masło (MLE) 10 g ( <b>MLE,</b> ) chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g ( <b>GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</b> ) herbata bez cukru 250 ml	Pomidor 50 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g ( <b>MLE,</b> ) chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g ( <b>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</b> ) masło (MLE) 10 g ( <b>MLE,</b> ) herbata bez cukru 250 ml
	II ŚN	jogurt z pieczonymi jabłkami, cynamonem i otrebami(GLU PSZ, MLE,) 150 ml ( <b>GLU, MLE, może zawierać: OZI, SOJ, ORZ, GOR, SEZ,</b> )		pomarańcza (1szt) 330 g
	Obiad	Rosolnik z kaszą jaglaną i natk.pietr.(SEL,) 350 ml ( <b>SEL,</b> ) pierogi ruskie (8 szt.)(GLU PSZ, JAJ, MLE,) 230 g ( <b>GLU, JAJ, MLE,</b> ) kompot owoc z cukrem (jab, śli, aro, porz, agr, wiś) 250 ml	Rosolnik z kaszą jaglaną i natk.pietr.(SEL,) 350 ml ( <b>SEL,</b> ) makaron z serem i szpinakiem(GLU PSZ, MLE,) 350 g ( <b>GLU, MLE, może zawierać: SOJ,</b> ) surówka z marchwi i jabłka 150 g kompot owoc z cukrem (jab, śli, aro, porz, agr, wiś) 250 ml	Rosolnik z kaszą jaglaną i natk.pietr.(SEL,) 350 ml ( <b>SEL,</b> ) makaron orkiszowy z serem i szpinakiem( GLU ORKISZ, MLE) 350 g ( <b>GLU, MLE,</b> ) surówka z marchwi i jabłka 150 g kompot owoc b/cukru (jab, śli, aro, porz, agr, wiś) 250 ml
	PD			ogórek świeży (plastry) 50 g masło roślinne 15 g bułka graham niskosodowa(GLU PSZ) 1 szt ( <b>GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</b> )
	Kolacja	sałatka ryżowa+march+grosz+sał+jog nat(MLE,) 80 g ( <b>MLE, może zawierać: GLU, ORZ, SEL, S02, ŁUB,</b> ) szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g ( <b>może zawierać: GLU, SEL, GOR,</b> ) masło roślinne 15 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g ( <b>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</b> ) herbata bez cukru 250 ml	sałatka ryżowa+march+grosz+sał+jog nat(MLE,) 80 g ( <b>MLE, może zawierać: GLU, ORZ, SEL, S02, ŁUB,</b> ) szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g ( <b>może zawierać: GLU, SEL, GOR,</b> ) masło roślinne 15 g chleb mieszany 2 kromki(GLU PSZ, GLU ZYT) 84 g ( <b>GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</b> ) herbata bez cukru 250 ml	sałatka ryżowa(ryż brązowy) +march+grosz.+sał.+jogurt nat.(MLE) 80 g ( <b>MLE,</b> ) szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g ( <b>może zawierać: GLU, SEL, GOR,</b> ) masło roślinne 15 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g ( <b>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</b> ) herbata bez cukru 250 ml
		E: 2050.56 kcal; : 77.92 g; T: 74.78 g; W: 259.16 g; w tym cukry: 18.73 g; Bł: 24.88 g; Sól: 4.44 g; Kw. tł.nas: 1.87 g;	E: 1849.31 kcal; : 78.46 g; T: 53.35 g; W: 260.16 g; w tym cukry: 26.19 g; Bł: 22.54 g; Sól: 3.33 g; Kw. tł.nas: 0.20 g;	E: 1876.56 kcal; : 71.50 g; T: 56.09 g; W: 265.70 g; w tym cukry: 44.91 g; Bł: 40.60 g; Sól: 4.78 g; Kw. tł.nas: 0.52 g;

		dieta podstawowa D01	Dieta łatwostrawna D02	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03
2026-04-09 czwartek	Śniadanie	ogórek świeży (plastry) 50 g szynka konserwowa drobiowa (3 plastry)(SOJ,) 50 g ( <b><u>może zawierać: GLU, SEL, GOR,</u></b> ) masło (MLE) 10 g ( <b><u>MLE,</u></b> ) chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g ( <b><u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u></b> ) herbata bez cukru 250 ml	bukiet kwiatowy (brokuł/ kalafior/marchew) z dipem olej rzep. i bazylią 100 g szynka konserwowa drobiowa (3 plastry)(SOJ,) 50 g ( <b><u>może zawierać: GLU, SEL, GOR,</u></b> ) masło (MLE) 10 g ( <b><u>MLE,</u></b> ) chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g ( <b><u>GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u></b> ) herbata bez cukru 250 ml	ogórek świeży (plastry) 50 g szynka konserwowa drobiowa (2 plastry)(SOJ,) 35 g ( <b><u>może zawierać: GLU, SEL, GOR,</u></b> ) masło (MLE) 10 g ( <b><u>MLE,</u></b> ) chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g ( <b><u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u></b> ) herbata bez cukru 250 ml
	II ŚN	maślanka z otrębami pszennymi(GLU PSZ,MLE,) 150 ml ( <b><u>GLU, MLE, może zawierać: OZI, SOJ, ORZ, GOR, SEZ,</u></b> )		
	Obiad	kapuśniak z natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,) 300 ml ( <b><u>GLU, MLE, SEL,</u></b> ) kotlet wiedeński z kurczaka(GLU PSZ,MLE,JAJ,) 110 g ( <b><u>GLU, JAJ, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u></b> ) marchewka oprószana(GLU PSZ,MLE,) 150 g ( <b><u>GLU, MLE,</u></b> ) ryż brązowy na sypko 200 g ( <b><u>MLE,</u></b> ) kompot owoc z cukrem (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	Solferino z natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 300 ml ( <b><u>GLU, MLE, SEL,</u></b> ) filet z drobiu w sosie z jarzynami(GLU PSZ,SEL,MLE,) 130 g ( <b><u>GLU, MLE, SEL,</u></b> ) marchewka oprószana(GLU PSZ,MLE,) 150 g ( <b><u>GLU, MLE,</u></b> ) ryż biały na sypko 200 g ( <b><u>MLE, może zawierać: GLU, ORZ, SEL, S02, ŁUB,</u></b> ) kompot owoc z cukrem (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	Solferino z natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 300 ml ( <b><u>GLU, MLE, SEL,</u></b> ) filet z drobiu w sosie z jarzynami(GLU PSZ,SEL,MLE,) 130 g ( <b><u>GLU, MLE, SEL,</u></b> ) marchewka oprószana(GLU PSZ,MLE,) 150 g ( <b><u>GLU, MLE,</u></b> ) ryż brązowy na sypko 200 g ( <b><u>MLE,</u></b> ) kompot owoc b/cukru (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml
	PD	pomidor 100 g masło roślinne 10 g bułka pełnoziarnista(GLU PSZ,) 1 szt ( <b><u>GLU, SEZ, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u></b> )		
	Kolacja	sałata zielona (2 liście) 35 g twarożek ze szczypiorkiem(MLE,) 80 g ( <b><u>MLE,</u></b> ) masło roślinne 10 g chleb mieszany 3 kromki(GLU PSZ,GLU ŻYT) 120 g ( <b><u>GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u></b> ) herbata bez cukru 250 ml	sałata zielona (2 liście) 35 g ser biały z natką pietruszki 80 g ( <b><u>MLE,</u></b> ) masło roślinne 10 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g ( <b><u>GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u></b> ) herbata bez cukru 250 ml	sałata zielona (2 liście) 35 g twarożek ze szczypiorkiem(MLE,) 80 g ( <b><u>MLE,</u></b> ) masło roślinne 10 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g ( <b><u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u></b> ) herbata bez cukru 250 ml
	E: 1838.43 kcal; : 85.99 g; T: 45.13 g; W: 272.80 g; w tym cukry: 24.74 g; Bł: 29.95 g; Sól: 5.08 g; Kw. tł.nas: 1.35 g;	E: 1855.22 kcal; : 81.12 g; T: 57.24 g; W: 255.76 g; w tym cukry: 24.00 g; Bł: 19.11 g; Sól: 4.75 g; Kw. tł.nas: 1.25 g;	E: 1870.67 kcal; : 81.87 g; T: 58.45 g; W: 253.35 g; w tym cukry: 23.80 g; Bł: 29.58 g; Sól: 5.03 g; Kw. tł.nas: 0.74 g;	

		dieta podstawowa D01	Dieta łatwostrawna D02	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03
2026-04-10 piątek	Śniadanie	kawa zbożowa z mlekiem b/cukru(GLU ŻYT, GLU JĘCZ, MLE,) 250 ml ( <b>GLU, MLE,</b> ) sałatka śledziowo-ryżowa(ryż brązowy) z groszkiem, papryką, kukurydzą, cebulą, szczypiorkiem z olejem(RYB,) 100 g ( <b>RYB, może zawierać: GLU, SOJ, SEL, GOR,</b> ) Mozarella 2 plastry 35 g ( <b>MLE,</b> ) masło roślinne 10 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g ( <b>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</b> )	kawa zbożowa z mlekiem b/cukru(GLU ŻYT, GLU JĘCZ, MLE,) 250 ml ( <b>GLU, MLE,</b> ) sałatka ryżowa+march+grosz+sal+jog nat(MLE,) 80 g ( <b>MLE, może zawierać: GLU, ORZ, SEL, SO2, ŁUB,</b> ) ser biały z koperkiem(MLE) 80 g ( <b>MLE,</b> ) masło roślinne 10 g bułka zwykła(GLU PSZ,) 1 szt ( <b>GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</b> )	kawa zbożowa z mlekiem b/cukru(GLU ŻYT, GLU JĘCZ, MLE,) 250 ml ( <b>GLU, MLE,</b> ) sałatka śledziowo-ryżowa(ryż brązowy) z groszkiem, papryką, kukurydzą, cebulą, szczypiorkiem z olejem(RYB,) 100 g ( <b>RYB, może zawierać: GLU, SOJ, SEL, GOR,</b> ) Mozarella 2 plastry 35 g ( <b>MLE,</b> ) masło roślinne 10 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g ( <b>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</b> )
	II ŚN	jabłko pieczone z cynamonem 120 g		
	Obiad	krupnik z nat.pietr (GLU JĘCZ, SEL, MLE,) 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL,</b> ) łazanki(GLU PSZ,) 280 g ( <b>GLU, może zawierać: SOJ,</b> ) kompot owoc z cukrem (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	krupnik z nat.pietr (GLU JĘCZ, SEL, MLE,) 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL,</b> ) Zapiekanka z makaronem i włoszczyzną(GLU PSZ, SEL,) 230 g ( <b>GLU, MLE, SEL, może zawierać: SOJ,</b> ) sos pomidorowy(GLU PSZ, SEL, MLE,) 100 ml ( <b>GLU, MLE, SEL,</b> ) surówka z marchwii i jabłka z jog.nat. 150 g kompot owoc z cukrem (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	krupnik z nat.pietr (GLU JĘCZ, SEL, MLE,) 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL,</b> ) zapiekanka z makronem pełnoziarnistym i warzywami (GLU ORKISZ, SEL,) 230 g ( <b>GLU, MLE, SEL,</b> ) sos pomidorowy(GLU PSZ, SEL, MLE,) 100 ml ( <b>GLU, MLE, SEL,</b> ) surówka z marchwii i jabłka 150 g kompot owoc b/cukru (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml
	PD			Pomidor 50 g masło roślinne 10 g chleb graham 1 kromka(GLU PSZ,) 30 g ( <b>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</b> )
Kolacja	sałatka jarzyn.+og.kisz.+kukur.+jajko+nat.pietr.+jog.nat.(SEL, JAJ, MLE,) 100 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR,</b> ) ser żółty (2 plastry)(MLE) 35 g ( <b>MLE,</b> ) masło roślinne 10 g chleb mieszany 2 kromki(GLU PSZ, GLU ŻYT) 84 g ( <b>GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</b> ) herbata bez cukru 250 ml	sałatka jarzynowa + nat.pietr.+jog.nat.(SEL, MLE,) 100 g ( <b>MLE, SEL,</b> ) jajko(JAJ,) 1 szt ( <b>JAJ,</b> ) masło roślinne 10 g chleb mieszany 3 kromki(GLU PSZ, GLU ŻYT) 120 g ( <b>GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</b> ) herbata bez cukru 250 ml	sałatka jarzynowa + nat.pietr.+jog.nat.(SEL, MLE,) 100 g ( <b>MLE, SEL,</b> ) jajko(JAJ,) 1 szt ( <b>JAJ,</b> ) masło roślinne 10 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g ( <b>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</b> ) herbata bez cukru 250 ml	
		E: 2023.09 kcal; : 69.06 g; T: 71.42 g; W: 277.65 g; w tym cukry: 36.74 g; Bł: 33.45 g; Sól: 4.19 g; Kw. tł.nas: 1.70 g;	E: 1904.17 kcal; : 70.29 g; T: 53.45 g; W: 288.26 g; w tym cukry: 36.42 g; Bł: 29.45 g; Sól: 3.59 g; Kw. tł.nas: 3.16 g;	E: 2028.68 kcal; : 67.59 g; T: 77.52 g; W: 265.79 g; w tym cukry: 38.02 g; Bł: 38.31 g; Sól: 4.68 g; Kw. tł.nas: 3.00 g;

		dieta podstawowa D01	Dieta łatwostrawna D02	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03
2026-04-11 sobota	Śniadanie	kasza kukurydziana na mleku(MLE,) 250 ml ( <b>MLE,</b> ) twarożek z rzodkiewką(MLE,) 80 g ( <b>MLE,</b> ) masło roślinne 10 g chleb mieszany 3 kromki(GLU PSZ, GLU ŻYT) 120 g ( <b>GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</b> ) herbata bez cukru 250 ml	kasza kukurydziana na mleku(MLE,) 250 ml ( <b>MLE,</b> ) sałata zielona (2 liście) 35 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g ( <b>MLE,</b> ) masło roślinne 10 g chleb mieszany 3 kromki(GLU PSZ, GLU ŻYT) 120 g ( <b>GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</b> ) herbata bez cukru 250 ml	sałata zielona (2 liście) 35 g twarożek z rzodkiewką(MLE,) 80 g ( <b>MLE,</b> ) masło roślinne 10 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g ( <b>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</b> ) herbata bez cukru 250 ml
	II ŚN	Ciasto drożdżowe z jabłkami(GLU PSZ, MLE, JAJ,) 60 g ( <b>GLU, JAJ, MLE,</b> )		kisiel b/cukru 150 ml ( <b>może zawierać: GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, SOZ,</b> )
	Obiad	barszcz czerwony z ziemniakami i nat.pietr.(GLU PSZ, MLE, SEL,) 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL,</b> ) Kaszotto z kaszą jęczmienną i warzywami(GLU JĘCZ, SEL,) 200 g ( <b>GLU, MLE, SEL,</b> ) sos pomidorowy(GLU PSZ, SEL, MLE,) 100 ml ( <b>GLU, MLE, SEL,</b> ) kompot owoc z cukrem (jab, śli, aro, porz, agr, wiś) 250 ml	barszcz czerwony z ziemniakami i nat.pietr.(GLU PSZ, MLE, SEL,) 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL,</b> ) Kaszotto z kaszą jęczmienną i warzywami(GLU JĘCZ, SEL,) 200 g ( <b>GLU, MLE, SEL,</b> ) sos pomidorowy(GLU PSZ, SEL, MLE,) 100 ml ( <b>GLU, MLE, SEL,</b> ) kompot owoc b/cukru (jab, śli, aro, porz, agr, wiś) 250 ml	barszcz czerwony z ziemniakami i nat.pietr.(GLU PSZ, MLE, SEL,) 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL,</b> ) Kaszotto z kaszą jęczmienną i warzywami(GLU JĘCZ, SEL,) 200 g ( <b>GLU, MLE, SEL,</b> ) sos pomidorowy(GLU PSZ, SEL, MLE,) 100 ml ( <b>GLU, MLE, SEL,</b> ) kompot owoc b/cukru (jab, śli, aro, porz, agr, wiś) 250 ml
	PD			papryka w kawałku 50 g ogórek świeży (plastry) 50 g masło roślinne 10 g bułka graham niskosodowa(GLU PSZ) 1 szt ( <b>GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</b> )
	Kolacja	sał.makaron.+march.+fasol.szparag.+natk.pietr.+jog.nat.(MLE, GLU.PSZ,) 100 g ( <b>GLU, MLE, może zawierać: SOJ,</b> ) szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g ( <b>może zawierać: GLU, SEL, GOR,</b> ) masło roślinne 10 g chleb mieszany 2 kromki(GLU PSZ, GLU ŻYT) 84 g ( <b>GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</b> ) herbata bez cukru 250 ml	sał.makaron pełnoziarn.+march.+fas.szpa.+nat.pie.+jog.gurt.nat. 100 g ( <b>GLU, MLE, może zawierać: SOJ,</b> ) szynka drobiowa z kurczaka (3 pl)(SOJ,) 60 g ( <b>może zawierać: GLU, SEL, GOR,</b> ) masło roślinne 10 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g ( <b>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</b> ) herbata bez cukru 250 ml	
	E: 2017.24 kcal; : 69.57 g; T: 49.67 g; W: 322.05 g; w tym cukry: 22.96 g; Bł: 30.75 g; Sól: 3.20 g; Kw. tł.nas: 0.56 g;	E: 2018.28 kcal; : 69.67 g; T: 49.68 g; W: 322.22 g; w tym cukry: 23.01 g; Bł: 30.83 g; Sól: 3.20 g; Kw. tł.nas: 0.56 g;	E: 1934.19 kcal; : 67.80 g; T: 55.43 g; W: 285.19 g; w tym cukry: 22.32 g; Bł: 39.49 g; Sól: 6.11 g; Kw. tł.nas: 0.19 g;	

		dieta podstawowa D01	Dieta łatwostrawna D02	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03
2026-04-12 niedziela	Śniadanie	sałatka z k.jaglaną+march.+fasolka szp..+og.kisz.+jajko+stonecz.+natk.pietr.+ olej rzep.(JAJ,) 100 g ( <b>JAJ, GOR,</b> ) szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 40 g ( <b>może zawierać: GLU, SEL, GOR,</b> ) masło roślinne 10 g chleb mieszany 2 kromki(GLU PSZ,GLU ŻYT) 84 g ( <b>GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</b> ) herbata bez cukru 250 ml	sałatka z k.jagl+march.+fasolka+natk.pietr.+ olej rzep. 100 g szynka drobiowa z kurczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g ( <b>może zawierać: GLU, SEL, GOR,</b> ) masło roślinne 10 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g ( <b>GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</b> ) herbata bez cukru 250 ml	sałatka z k.jaglaną+march.+fasolka szp..+og.kisz.+jajko+stonecz.+natk.pietr.+ olej rzep.(JAJ,) 100 g ( <b>JAJ, GOR,</b> ) szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 40 g ( <b>może zawierać: GLU, SEL, GOR,</b> ) masło roślinne 10 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g ( <b>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</b> ) herbata bez cukru 250 ml
	II ŚN	maślanka z otrębami pszennymi(GLU PSZ,MLE,) 150 ml ( <b>GLU, MLE, może zawierać: OZI, SOJ, ORZ, GOR, SEZ,</b> )		
	Obiad	selerowa z makaronem i zieleniną(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml ( <b>GLU, SEL, może zawierać: SOJ,</b> ) pulpet(JAJ,) 120 g ( <b>GLU, JAJ, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</b> ) sos pieczeniowy(GLU PSZ,MLE,) 100 ml ( <b>GLU, MLE, może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02,</b> ) ziemniaki z koperkiem 250 g ćwikła 150 g ( <b>MLE, S02, może zawierać: GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02,</b> ) kompot owoc z cukrem (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	selerowa z makaronem i zieleniną(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml ( <b>GLU, SEL, może zawierać: SOJ,</b> ) pulpet(JAJ,) 120 g ( <b>GLU, JAJ, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</b> ) sos pomidorowy(GLU PSZ,SEL,MLE,) 100 ml ( <b>GLU, MLE, SEL,</b> ) marchewka oprószana(GLU PSZ,MLE,) 150 g ( <b>GLU, MLE,</b> ) ziemniaki z koperkiem 250 g kompot owoc b/cukru (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	
	PD			pomidor 100 g bułka graham niskosodowa(GLU PSZ) 1 szt ( <b>GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</b> ) masło roślinne 10 g
	Kolacja	sałatka z groszku+marchew+olej lniany +bazyli 80 g ( <b>może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</b> ) ser biały z natką pietruszki 80 g ( <b>MLE,</b> ) masło roślinne 10 g chleb mieszany 2 kromki(GLU PSZ,GLU ŻYT) 84 g ( <b>GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</b> ) herbata bez cukru 250 ml	pasta z ugot. groszk.+march.+olej lniany +bazyli 80 g ( <b>może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</b> ) ser biały z koperkiem(MLE) 80 g ( <b>MLE,</b> ) masło roślinne 10 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g ( <b>GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</b> ) herbata bez cukru 250 ml	sałatka z groszku+marchew+olej lniany +bazyli 80 g ( <b>może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</b> ) ser biały z koperkiem(MLE) 80 g ( <b>MLE,</b> ) masło roślinne 10 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g ( <b>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</b> ) herbata bez cukru 250 ml
	E: 1785.26 kcal; : 76.55 g; T: 49.93 g; W: 256.36 g; w tym cukry: 30.64 g; Bł: 23.66 g; Sól: 4.11 g; Kw. tł.nas: 3.74 g;	E: 1857.69 kcal; : 78.79 g; T: 50.69 g; W: 270.84 g; w tym cukry: 31.38 g; Bł: 22.80 g; Sól: 4.83 g; Kw. tł.nas: 3.34 g;	E: 1997.63 kcal; : 82.05 g; T: 63.93 g; W: 270.47 g; w tym cukry: 28.20 g; Bł: 33.86 g; Sól: 6.21 g; Kw. tł.nas: 3.81 g;	

SP ZOZ Leżajsk

ul. Leśna 22, 37-300, Leżajsk

### **Oznaczenia alergenów:**

GLU - Zboża zawierające gluten,  
SKO - 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 energ. [kcal],  
- Białko ogółem,  
T - Tłuszcz,  
W - Węglowodany ogółem,  
Sól - Sól,  
Kw. tł.nas - Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem,  
Bł - Błonnik pokarmowy,  
w tym cukry - suma cukrów prostych,