

		dieta podstawowa D01	Dieta łatwostrawna D02	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03	Dieta łatwostrawna dzieci -P2 4-9 lat	Dieta łatwostrawna dzieci -P2 10-18 lat
2026-03-09 poniedziałek	Śniadanie	pasta wiosenna (twaróg+papryka+ogórek+por+rzodkiewka+szczypiorek)(MLE,) 90 g (<u>MLE,</u>) kiebasa szynkowa wp (2 plastry)(SOJ,) 40 g (<u>może zawierać: GLU, SOJ, GOR,</u>) masło roślinne 15 g Chleb żytni z soją 2 kromki (GLU ŻYT, GLU PSZ,) 80 g (<u>GLU, SOJ, SEZ, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>) herbata bez cukru 250 ml	sałata lodowa 35 g pomidor b/ skórki 50 g ser biały z natką pietruszki 80 g (<u>MLE,</u>) szynka konserwowa drobiowa (2 plastry)(SOJ,) 40 g (<u>może zawierać: GLU, SEL, GOR,</u>) masło roślinne 15 g bułka zwykła(GLU PSZ,) 1 szt (<u>GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>) herbata bez cukru 250 ml	pasta wiosenna (twaróg+papryka+ogórek+por+rzodkiewka+szczypiorek)(MLE,) 90 g (<u>MLE,</u>) szynka konserwowa drobiowa (2 plastry)(SOJ,) 40 g (<u>może zawierać: GLU, SEL, GOR,</u>) masło roślinne 15 g Chleb żytni z soją 2 kromki (GLU ŻYT, GLU PSZ,) 80 g (<u>GLU, SOJ, SEZ, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>) herbata bez cukru 250 ml	pomidor b/ skórki 50 g sałata lodowa 35 g ser biały z natką pietruszki 80 g (<u>MLE,</u>) masło (MLE) 10 g (<u>MLE,</u>) masło (MLE) 10 g (<u>MLE,</u>) chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (<u>GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>) herbata bez cukru 250 ml	pomidor b/ skórki 50 g sałata lodowa 35 g ser biały z natką pietruszki 80 g (<u>MLE,</u>) masło (MLE) 10 g (<u>MLE,</u>) masło (MLE) 10 g (<u>MLE,</u>) chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (<u>GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>) herbata bez cukru 250 ml
	II ŚN	Budyń(GLU PSZ,MLE,) 150 ml (<u>MLE,</u>)		jabłko 120 g	Budyń(GLU PSZ,MLE,) 150 ml (<u>MLE,</u>)	
	Obiad	zupa grochowa z natk.pietr.(GLU PSZ,) 350 ml (<u>GLU,</u>) pier.leniw z b.ser(8 szt)masłem i buł tartą (GLU PSZ,JAJ,MLE,) 300 g (<u>GLU, JAJ, MLE, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>) surówka z march.pora,jabl, z rodzyn i jogurtem(MLE,) 150 g kompot owoc z cukrem (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	Pomidorowa z ryżem i natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (<u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, ORZ, SEL, S02, ŁUB,</u>) pierogi leniwe (8szt) z białym serem(GLU PSZ,JAJ,MLE,) 300 g (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>) surówka z march.pora,jabl, z rodzyn i jogurtem(MLE,) 150 g kompot owoc z cukrem (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	Pomidorowa z ryżem brązowym i nat.pietr(GLU PSZE,SEL,MLE,) 350 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) Pierogi leniwe (8 szt) z b.ser. masłem i m. pełnoziarnistą(GLU PSZ,ML,JAJ) 300 g (<u>GLU, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ,</u>) surówka z march.pora,jabl, z rodzyn i jogurtem(MLE,) 150 g kompot owoc b/cukru (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	Mała pomidorowa z ryżem(GLU PSZE,MLE) 175 ml (<u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, ORZ, SEL, S02, ŁUB,</u>) pierogi leniwe (4 szt) z białym serem 150 g (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>) surówka z march.pora,jabl, z rodzyn i jogurtem(MLE,) 150 g kompot owoc z cukrem (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	Pomidorowa z ryżem i natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (<u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, ORZ, SEL, S02, ŁUB,</u>) pierogi leniwe (8szt) z białym serem(GLU PSZ,JAJ,MLE,) 300 g (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>) surówka z march.pora,jabl, z rodzyn i jogurtem(MLE,) 150 g kompot owoc z cukrem (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml
	PD			ser biały (MLE) 70 g (<u>MLE,</u>) masło roślinne 15 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (<u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>)		
	Kolacja	sał.z kaszą BULGUR+march+grosz+sał+jogurt nat(GLU PSZE, MLE,) 80 g (<u>GLU, MLE, może zawierać: SOJ, MLE,</u>) konserwa rybna(GLU PSZ,RYB,) 75 g (<u>GLU, RYB, GOR, może zawierać: SOJ, SEL,</u>) masło roślinne 15 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	sał.z kaszą BULGUR+march+grosz+sał+jogurt nat(GLU PSZE, MLE,) 80 g (<u>GLU, MLE, może zawierać: SOJ, MLE,</u>) szynka drobiowa z kruczaka (3 pl)(SOJ,) 60 g (<u>może zawierać: GLU, SEL, GOR,</u>) masło roślinne 15 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (<u>GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>) herbata bez cukru 250 ml	sał.z kaszą BULGUR+march+grosz+sał+jogurt nat(GLU PSZE, MLE,) 80 g (<u>GLU, MLE, może zawierać: SOJ, MLE,</u>) szynka drobiowa z kruczaka (3 pl)(SOJ,) 60 g (<u>może zawierać: GLU, SEL, GOR,</u>) masło roślinne 15 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (<u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>) herbata bez cukru 250 ml	szynka drobiowa z kruczaka (3 pl)(SOJ,) 60 g (<u>może zawierać: GLU, SEL, GOR,</u>) pomidor bez skórki 100 g masło (MLE) 10 g (<u>MLE,</u>) masło (MLE) 10 g (<u>MLE,</u>) chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (<u>GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>) herbata bez cukru 250 ml	sał.z kaszą BULGUR+march+grosz+sał+jogurt nat(GLU PSZE, MLE,) 80 g (<u>GLU, MLE, może zawierać: SOJ, MLE,</u>) szynka drobiowa z kruczaka (3 pl)(SOJ,) 60 g (<u>może zawierać: GLU, SEL, GOR,</u>) masło (MLE) 10 g (<u>MLE,</u>) masło (MLE) 10 g (<u>MLE,</u>) chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (<u>GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>) herbata bez cukru 250 ml
		E: 1994.91 kcal; : 82.07 g; T: 52.56 g; W: 297.39 g; w tym cukry: 40.62 g; Bł: 36.97 g; Sól: 3.76 g; Kw. tł.nas: 6.83 g;	E: 2108.03 kcal; : 79.39 g; T: 64.26 g; W: 303.94 g; w tym cukry: 39.36 g; Bł: 21.45 g; Sól: 6.11 g; Kw. tł.nas: 6.66 g;	E: 2132.44 kcal; : 84.71 g; T: 74.05 g; W: 281.11 g; w tym cukry: 32.24 g; Bł: 34.98 g; Sól: 6.61 g; Kw. tł.nas: 9.54 g;	E: 1568.92 kcal; : 55.38 g; T: 57.15 g; W: 206.46 g; w tym cukry: 38.65 g; Bł: 14.01 g; Sól: 4.07 g; Kw. tł.nas: 22.46 g;	E: 2112.28 kcal; : 72.68 g; T: 69.41 g; W: 299.55 g; w tym cukry: 39.48 g; Bł: 21.15 g; Sól: 4.72 g; Kw. tł.nas: 23.08 g;

		dieta podstawowa D01	Dieta łatwostrawna D02	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03	Dieta łatwostrawna dzieci -P2 4-9 lat	Dieta łatwostrawna dzieci -P2 10-18 lat
2026-03-10 wtorek	Śniadanie	sałatka z pęczakiem, kukurydza, jajka, papryka ,ogórek kiszony , pest.dyni, słońceznikiem i jog.nat.(GLU JĘCZ, JAJ, MLE,) 100 g (GLU, JAJ,) szynka z indyka 100% mięsa(3plastry) 60 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU, GOR,) masło roślinne 15 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,) herbata bez cukru 250 ml	sałatka z k.jęczm+fasolka+march.+natka+jog. nat.(MLE,) 100 g (GLU,) szynka z indyka 100% mięsa(3plastry) 60 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU, GOR,) masło roślinne 15 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,) herbata bez cukru 250 ml	sałatka z pęczakiem, kukurydza, jajka, papryka ,ogórek kiszony , pest.dyni, słońceznikiem i jog.nat.(GLU JĘCZ, JAJ, MLE,) 100 g (GLU, JAJ,) szynka z indyka 100% mięsa(3plastry) 60 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU, GOR,) masło roślinne 15 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,) herbata bez cukru 250 ml	szynka z indyka 100% mięsa(2 plastry) 40 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU, GOR,) masło (MLE) 10 g (MLE,) chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,) herbata bez cukru 250 ml	sałatka z k.jęczm+fasolka+march.+natka+jog. nat.(MLE,) 100 g (GLU,) szynka z indyka 100% mięsa(3plastry) 60 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU, GOR,) masło (MLE) 10 g (MLE,) masło (MLE) 10 g (MLE,) miód naturalny 25 g chleb mieszany 3 kromki(GLU PSZ, GLU ŻYT) 120 g (GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,) herbata bez cukru 250 ml
	II ŚN	Kefir z truskawkami(MLE,) 150 ml (MLE,)			mus owocowy 200 g	
	Obiad	ziemniaczana z natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 300 ml (GLU, SEL,) gołąbki z ryżem i mięsem (2 szt.) 350 g (MLE, może zawierać: GLU, ORZ, SEL, S02, ŁUB,) sos pieczarkowy(GLU PSZ,MLE,) 100 ml (GLU, MLE,) kompot owoc z cukrem (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	ziemniaczana z natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 300 ml (GLU, SEL,) Rizotto z mięsem i warzywami(SEL,) 240 g (MLE, SEL, może zawierać: GLU, ORZ, SEL, S02, ŁUB,) sos pomidorowy(GLU PSZ,SEL,MLE,) 100 ml (GLU, MLE, SEL,) 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 (GLU, SEL,) Rizotto z ryżem brązowym i warzywami i mięsem(SEL) 240 g (MLE, SEL,) sos pomidorowy(GLU PSZ,SEL,MLE,) 100 ml (GLU, MLE, SEL,) surówka z marchwi i jabłka 150 g kompot owoc b/cukru (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	mała ziemniaczana z natk.pietr.(GLU PSZE, MLE, SEL) 175 ml (SEL,) Rizotto z mięsem i warzywami(SEL,) 240 g (MLE, SEL, może zawierać: GLU, ORZ, SEL, S02, ŁUB,) sos pomidorowy(GLU PSZ,SEL,MLE,) 100 ml (GLU, MLE, SEL,) surówka z marchwi i jabłka 150 g kompot owoc z cukrem (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	
	PD					
	Kolacja	sałatka z og. kiszzonego, cebuli i marchwii z olejem 100 g pasta z sera białego i ryby (szprot w pomidorach) ze szczypiorkiem(GLU PSZ,RYB,MLE,) 80 g (GLU, RYB, MLE, GOR, może zawierać: SOJ, SEL,) masło roślinne 15 g chleb mieszany 3 kromki(GLU PSZ, GLU ŻYT) 120 g (GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,) herbata bez cukru 250 ml	sałatka z og. kiszonych bez skórki, marchwii i koperku z olejem 100 g pasta z piecz ryby morszczuk ,sera,włoszczyzny i olej rzep.(RYB,MLE) 80 g (RYB, MLE,) masło roślinne 15 g chleb mieszany 2 kromki(GLU PSZ, GLU ŻYT) 84 g (GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,) herbata bez cukru 250 ml	sałatka z og. kiszzonego, cebuli i marchwii z olejem 100 g pasta z piecz ryby morszczuk ,sera,włoszczyzny i olej rzep.(RYB,MLE) 80 g (RYB, MLE,) masło roślinne 15 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,) herbata bez cukru 250 ml	ogórek małosolny bez skórki 50 g pasta z piecz ryby morszczuk ,sera,włoszczyzny i olej rzep.(RYB,MLE) 80 g (RYB, MLE,) masło (MLE) 10 g (MLE,) chleb mieszany 2 kromki(GLU PSZ, GLU ŻYT) 84 g (GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,) herbata bez cukru 250 ml	sałatka z og. kiszzonego, cebuli i marchwii z olejem 100 g pasta z piecz ryby morszczuk ,sera,włoszczyzny i olej rzep.(RYB,MLE) 80 g (RYB, MLE,) masło (MLE) 10 g (MLE,) masło (MLE) 10 g (MLE,) chleb mieszany 3 kromki(GLU PSZ, GLU ŻYT) 120 g (GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,) herbata bez cukru 250 ml
		E: 1988.47 kcal; : 73.42 g; T: 62.68 g; W: 290.37 g; w tym cukry: 36.10 g; Bł: 30.22 g; Sól: 6.14 g; Kw. tł.nas: 9.34 g;	E: 1896.66 kcal; : 67.22 g; T: 61.33 g; W: 279.20 g; w tym cukry: 39.18 g; Bł: 25.72 g; Sól: 5.50 g; Kw. tł.nas: 9.54 g;	E: 2052.16 kcal; : 74.79 g; T: 72.01 g; W: 285.14 g; w tym cukry: 35.70 g; Bł: 38.70 g; Sól: 7.50 g; Kw. tł.nas: 12.73 g;	E: 1547.71 kcal; : 53.96 g; T: 43.24 g; W: 241.94 g; w tym cukry: 58.78 g; Bł: 19.28 g; Sól: 3.64 g; Kw. tł.nas: 14.73 g;	E: 2172.62 kcal; : 66.07 g; T: 69.29 g; W: 329.73 g; w tym cukry: 62.76 g; Bł: 26.51 g; Sól: 5.29 g; Kw. tł.nas: 26.05 g;

		dieta podstawowa D01	Dieta łatwostrawna D02	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03	Dieta łatwostrawna dzieci -P2 4-9 lat	Dieta łatwostrawna dzieci -P2 10-18 lat
2026-03-11 środa	Śniadanie	płatki owsiane na mleku (MLE, GLU OW) 250 ml (<u>GLU, MLE,</u>) sałatka z soją, marchwią, kap. pekińską, słonecz., pest. dyni, szczypiorkiem, olej lniany, i natką pietr.(GLU PSZ, ORZ, OZI SEZ SO 80 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</u>) ogórek świeży (plastry) 50 g ser żółty (2 plastry)(MLE) 40 g (<u>MLE,</u>) masło roślinne 15 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (<u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>) herbata bez cukru 250 ml	płatki owsiane na mleku (MLE, GLU OW) 250 ml (<u>GLU, MLE,</u>) sałatka letnia (pomidor b/skórki, sałata zielona, natka pietr.) z oliwą z oliwek+zioła 80 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (<u>MLE,</u>) masło roślinne 15 g bułka zwykła(GLU PSZ,) 1 szt (<u>GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>) herbata bez cukru 250 ml	sałatka z soją, marchwią, kap. pekińską, słonecz., pest. dyni, szczypiorkiem, olej lniany, i natką pietr.(GLU PSZ, ORZ, OZI SEZ SO 80 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</u>) ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (<u>MLE,</u>) 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	mleko(MLE,) 200 ml (<u>MLE,</u>) pomidor 80 g ser biały (MLE) 70 g (<u>MLE,</u>) masło (MLE) 10 g (<u>MLE,</u>) 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	płatki owsiane na mleku (MLE, GLU OW) 250 ml (<u>GLU, MLE,</u>) sałatka letnia (pomidor b/skórki, sałata zielona, natka pietr.) z oliwą z oliwek+zioła 80 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (<u>MLE,</u>) masło (MLE) 10 g (<u>MLE,</u>) chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (<u>GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>) herbata bez cukru 250 ml
	II ŚN	mandarynka (1szt) 100 g				
	Obiad	Rosół z kaszą jaglaną i natk.pietr.(SEL,) 350 ml (<u>SEL,</u>) pierogi ruskie (8 szt.)(GLU PSZ, JAJ, MLE,) 230 g (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>) kompot owoc z cukrem (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	Rosolnik z kaszą jaglaną i natk.pietr.(SEL,) 350 ml (<u>SEL,</u>) makaron z serem i szpinakiem(GLU PSZ, MLE,) 350 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	Rosolnik z kaszą jaglaną i natk.pietr.(SEL,) 350 ml (<u>SEL,</u>) makaron orkiszowy z serem i szpinakiem(GLU ORKISZ, MLE) 350 g (<u>GLU, MLE,</u>) surówka z marchwi i jabłka 150 g kompot owoc b/cukru (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	Mały rosolnik z kaszą jaglaną i natk.pietr. (SEL) 175 ml (<u>SEL,</u>) pierogi ruskie (4 szt)(GLU PSZ, JAJ, MLE) 115 g (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>) kompot owoc z cukrem (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	Rosolnik z kaszą jaglaną i natk.pietr.(SEL,) 350 ml (<u>SEL,</u>) pierogi ruskie (8 szt.)(GLU PSZ, JAJ, MLE,) 230 g (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>) kompot owoc z cukrem (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml
	PD			sałatka z og. kiszzonego, cebuli i marchwii z olejem 100 g bułka graham niskosodowa(GLU PSZ) 1 szt (<u>GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>) masło roślinne 15 g		
Kolacja	sałatka ryżowa+march+grosz+sał+jog nat(MLE,) 80 g (<u>MLE, może zawierać: GLU, ORZ, SEL, S02, ŁUB,</u>) szynka drobiowa z kruczaka (3 pl)(SOJ,) 60 g (<u>może zawierać: GLU, SEL, GOR,</u>) masło roślinne 15 g chleb mieszany 3 kromki(GLU PSZ, GLU ŻYT) 120 g (<u>GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>) herbata bez cukru 250 ml	sałatka ryżowa(ryż brązowy) +march+grosz.+sał.+jogurt nat.(MLE) 80 g (<u>MLE,</u>) szynka drobiowa z kruczaka (3 pl)(SOJ,) 60 g (<u>może zawierać: GLU, SEL, GOR,</u>) masło roślinne 15 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (<u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>) herbata bez cukru 250 ml	szynka drobiowa z kruczaka (3 pl)(SOJ,) 60 g (<u>może zawierać: GLU, SEL, GOR,</u>) masło (MLE) 10 g (<u>MLE,</u>) chleb mieszany 3 kromki(GLU PSZ, GLU ŻYT) 120 g (<u>GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>) herbata z cukrem 250 ml	sałatka ryżowa+march+grosz+sał+jog nat(MLE,) 80 g (<u>MLE, może zawierać: GLU, ORZ, SEL, S02, ŁUB,</u>) szynka drobiowa z kruczaka (3 pl)(SOJ,) 60 g (<u>może zawierać: GLU, SEL, GOR,</u>) masło (MLE) 10 g (<u>MLE,</u>) chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (<u>GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>) herbata z cukrem 250 ml		

2026-03-11 środa

dieta podstawowa D01	Dieta łatwostrawna D02	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03	Dieta łatwostrawna dzieci -P2 4-9 lat	Dieta łatwostrawna dzieci -P2 10-18 lat
E: 2153.04 kcal; : 79.42 g; T: 74.63 g; W: 290.27 g; w tym cukry: 30.23 g; Bł: 25.90 g; Sól: 4.85 g; Kw. tł.nas: 8.56 g;	E: 2104.42 kcal; : 81.73 g; T: 60.36 g; W: 309.78 g; w tym cukry: 40.42 g; Bł: 25.41 g; Sól: 4.71 g; Kw. tł.nas: 9.25 g;	E: 1976.02 kcal; : 82.39 g; T: 59.17 g; W: 272.78 g; w tym cukry: 36.47 g; Bł: 43.73 g; Sól: 7.38 g; Kw. tł.nas: 8.91 g;	E: 1531.33 kcal; : 58.89 g; T: 45.59 g; W: 217.72 g; w tym cukry: 35.94 g; Bł: 13.00 g; Sól: 3.63 g; Kw. tł.nas: 12.78 g;	E: 2064.27 kcal; : 77.98 g; T: 61.56 g; W: 299.96 g; w tym cukry: 35.24 g; Bł: 18.93 g; Sól: 4.46 g; Kw. tł.nas: 14.19 g;

		dieta podstawowa D01	Dieta łatwostrawna D02	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03	Dieta łatwostrawna dzieci -P2 4-9 lat	Dieta łatwostrawna dzieci -P2 10-18 lat
2026-03-12 czwartek	Śniadanie	kasza kukurydziana na mleku(MLE,) 250 ml (MLE,) ogórek świeży (plastry) 50 g szynka konserwowa drobiowa (3 plastry)(SOJ,) 60 g (może zawierać: GLU, SEL, GOR,) masło roślinne 10 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,) herbata bez cukru 250 ml	kasza kukurydziana na mleku(MLE,) 250 ml (MLE,) pomidor b/ skórki 50 g szynka konserwowa drobiowa (3 plastry)(SOJ,) 60 g (może zawierać: GLU, SEL, GOR,) masło roślinne 10 g bułka zwykła(GLU PSZ,) 1 szt (GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,) herbata bez cukru 250 ml	szynka konserwowa drobiowa (3 plastry)(SOJ,) 60 g (może zawierać: GLU, SEL, GOR,) masło roślinne 10 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,) herbata bez cukru 250 ml		
	II ŚN	koperty drożdżowe z marmoladą(GLU PSZ,JAJ,MLE,) 250 g		jogurt naturalny (1szt)(MLE,) 150 ml (MLE,)		
	Obiad	zupa fasolowa z natk.pietr.(GLU PSZ,SOJ,) 350 ml (GLU, SOJ, może zawierać: GOR,) kotlet wiedeński z kurczaka(GLU PSZ,MLE,JAJ,) 110 g (GLU, JAJ, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,) kapusta zasmażana(GLU PSZ,) 150 g (GLU,) ryż brązowy na sypko 200 g (MLE,) kompot owoc z cukrem (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	Solferino z natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 300 ml (GLU, MLE, SEL,) filet z drobiu w sosie z jarzynami(GLU PSZ,SEL,MLE,) 130 g (GLU, MLE, SEL,) marchewka z groszkiem oprószana(GLU PSZE, MLE) 150 g (GLU, MLE,) ryż biały na sypko 200 g (MLE, może zawierać: GLU, ORZ, SEL, SOJ, ŁUB,) kompot owoc z cukrem (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	Solferino z natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 300 ml (GLU, MLE, SEL,) filet z drobiu w sosie z jarzynami(GLU PSZ,SEL,MLE,) 130 g (GLU, MLE, SEL,) sur z czerw kap z jab i ceb, olej rzep. 150 g ryż brązowy na sypko 200 g (MLE,) kompot owoc b/cukru (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml		
	PD			jajko(JAJ,) 1 szt (JAJ,) masło roślinne 10 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,)		
	Kolacja	sałata zielona (2 liście) 35 g twarożek ze świeżą papryką(MLE,) 80 g (MLE,) masło roślinne 10 g chleb mieszany 2 kromki(GLU PSZ, GLU ŻYT) 84 g (GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,) herbata bez cukru 250 ml	sałata zielona (2 liście) 35 g ser biały z natką pietruszki 80 g (MLE,) masło roślinne 10 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,) herbata bez cukru 250 ml	sałata zielona (2 liście) 35 g twarożek ze świeżą papryką(MLE,) 80 g (MLE,) masło roślinne 10 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,) herbata bez cukru 250 ml		
		E: 2165.53 kcal; : 105.31 g; T: 66.00 g; W: 300.20 g; w tym cukry: 30.41 g; Bł: 30.37 g; Sól: 4.79 g; Kw. tł.nas: 8.92 g;	E: 2145.88 kcal; : 91.31 g; T: 63.60 g; W: 305.94 g; w tym cukry: 29.41 g; Bł: 20.57 g; Sól: 5.25 g; Kw. tł.nas: 9.34 g;	E: 1806.53 kcal; : 90.05 g; T: 63.79 g; W: 220.08 g; w tym cukry: 26.59 g; Bł: 28.48 g; Sól: 5.35 g; Kw. tł.nas: 10.56 g;		

		dieta podstawowa D01	Dieta łatwostrawna D02	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03	Dieta łatwostrawna dzieci -P2 4-9 lat	Dieta łatwostrawna dzieci -P2 10-18 lat
2026-03-13 piątek	Śniadanie	sałatka śledziowo-ryżowa(ryż brązowy) z groszkiem papryką, kukurydzą, cebulą, szczypiorkiem z olejem(RYB,) 100 g (<u>RYB, może zawierać: GLU, SOJ, SEL, GOR,</u>) ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (<u>MLE,</u>) masło roślinne 15 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (<u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>) herbata bez cukru 250 ml	sałatka ryżowa+march+grosz+sał+jog nat(MLE,) 80 g (<u>MLE, może zawierać: GLU, ORZ, SEL, SO2, ŁUB,</u>) ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (<u>MLE,</u>) masło roślinne 15 g bułka kukurydziana (GLU PSZ,MLE) 1 szt (<u>GLU, JAJ, MLE, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>) chleb pszenny 1 kromka(GLU PSZ,) 34 g (<u>GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>) herbata bez cukru 250 ml	sałatka śledziowo-ryżowa(ryż brązowy) z groszkiem papryką, kukurydzą, cebulą, szczypiorkiem z olejem(RYB,) 100 g (<u>RYB, może zawierać: GLU, SOJ, SEL, GOR,</u>) ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (<u>MLE,</u>) masło roślinne 15 g Chleb żytni z soją 3 kromki (GLU ŻYT, GLU PSZ,) 120 g (<u>GLU, SOJ, SEZ, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>) herbata bez cukru 250 ml		
	II ŚN	jogurt z pieczonymi jabłkami i cynamonem(MLE,) 150 ml (<u>MLE,</u>)				
	Obiad	krupnik z nat.pietr (GLU JEĆZ,SEL,MLE,) 350 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) łazanki(GLU PSZ,) 280 g (<u>GLU, może zawierać: SOJ,</u>) kompot owoc z cukrem (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	krupnik z nat.pietr (GLU JEĆZ,SEL,MLE,) 350 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) Zapiekanka z makaronem i włoszczyzną(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	krupnik z nat.pietr (GLU JEĆZ,SEL,MLE,) 350 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) zapiekanka z makronem pełnoziarnistym i warzywami (GLU ORKISZ, SEL,) 230 g (<u>GLU, MLE, SEL,</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			ser biały (MLE) 70 g (<u>MLE,</u>) chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (<u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>)		
2026-03-14 sobota	Kolacja	sałatka jarzyn.+og.kisz.+kukur.+jajko+nat.pi etr.+jog.nat.(SEL,JAJ,MLE,) 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) ser żółty (2 plastry)(MLE) 40 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 bez cukru 250 ml	sałatka jarzynowa + nat.pietr.+jog.nat.(SEL,MLE,) 100 g (<u>MLE, SEL,</u>) jajko(JAJ,) 1 szt (<u>JAJ,</u>) masło roślinne 15 g bułka zwykła(GLU PSZ,) 1 szt (<u>GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>) herbata bez cukru 250 ml	sałatka jarzyn.+og.kisz.+kukur.+jajko+nat.pi etr.+jog.nat.(SEL,JAJ,MLE,) 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) masło roślinne 15 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		

2026-03-13 piątek

dieta podstawowa D01	Dieta łatwostrawna D02	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03	Dieta łatwostrawna dzieci -P2 4-9 lat	Dieta łatwostrawna dzieci -P2 10-18 lat
E: 2117.27 kcal; : 73.86 g; T: 79.45 g; W: 280.73 g; w tym cukry: 36.64 g; Bł: 29.73 g; Sól: 3.86 g; Kw. tł.nas: 7.54 g;	E: 2041.59 kcal; : 67.70 g; T: 69.00 g; W: 290.90 g; w tym cukry: 38.41 g; Bł: 25.16 g; Sól: 4.27 g; Kw. tł.nas: 10.09 g;	E: 2078.05 kcal; : 77.56 g; T: 76.06 g; W: 268.67 g; w tym cukry: 34.55 g; Bł: 32.27 g; Sól: 4.89 g; Kw. tł.nas: 9.48 g;		

		dieta podstawowa D01	Dieta łatwostrawna D02	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03	Dieta łatwostrawna dzieci -P2 4-9 lat	Dieta łatwostrawna dzieci -P2 10-18 lat
2026-03-14 sobota	Śniadanie	bukiet jarzyn: brokuł i kalafior+ olej+przyp. prowans. 120 g twarożek z rzodkiewką(MLE,) 80 g (MLE,) masło roślinne 10 g chleb mieszany 3 kromki(GLU PSZ,GLU ŻYT) 120 g (GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,) herbata bez cukru 250 ml	bukiet jarzyn: brokuł i kalafior+ olej+przyp. prowans. 120 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE,) masło roślinne 10 g chleb mieszany 3 kromki(GLU PSZ,GLU ŻYT) 120 g (GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,) herbata bez cukru 250 ml	bukiet jarzyn: brokuł i kalafior+ olej+przyp. prowans. 120 g twarożek z rzodkiewką(MLE,) 80 g (MLE,) masło roślinne 10 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,) herbata bez cukru 250 ml		
	II ŚN	kisiel 150 ml	kisiel b/cukru 150 ml			
	Obiad	barszcz czerwony z ziemniakami i nat.pietr.(GLU PSZ,MLE,SEL,) 350 ml (GLU, MLE, SEL,) ryż na mleku z jabłkami(MLE,) 350 g (MLE, może zawierać: GLU, ORZ, SEL, S02, ŁUB,) 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 (GLU, MLE, SEL,) Rizotto z ryżem brązowym z włoszczyzną(SEL,) 240 g (MLE, SEL,) sos pomidorowy(GLU PSZ,SEL,MLE,) 100 ml (GLU, MLE, SEL,) kompot owoc b/cukru (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml			
	PD			jajko(JAJ,) 1 szt (JAJ,) masło roślinne 10 g sałatka z k.jęczm+fasol.szparag.+og.kisz+kuk .+kap.pek.+march.+jajko+pest.dyni+ natka+jog.nat.(JAJ,MLE,) 100 g (GLU, JAJ,)		
	Kolacja	sałatka z k.jęczm+fasol.szparag.+og.kisz+kuk .+kap.pek.+march.+jajko+pest.dyni+ natka+jog.nat.(JAJ,MLE,) 100 g (GLU, JAJ,) szynka drobiowa z kruczaka (3 pl)(SOJ,) 60 g (może zawierać: GLU, SEL, GOR,) masło roślinne 10 g chleb mieszany 3 kromki(GLU PSZ,GLU ŻYT) 120 g (GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,) herbata bez cukru 250 ml	sałatka z k.jęczm+faso.szp.+march+natka+ole j 100 g (GLU,) szynka drobiowa z kruczaka (3 pl)(SOJ,) 60 g (może zawierać: GLU, SEL, GOR,) masło roślinne 10 g chleb mieszany 3 kromki(GLU PSZ,GLU ŻYT) 120 g (GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,) herbata bez cukru 250 ml	szynka drobiowa z kruczaka (3 pl)(SOJ,) 60 g (może zawierać: GLU, SEL, GOR,) masło roślinne 10 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,) herbata bez cukru 250 ml		
		E: 2041.78 kcal; : 70.89 g; T: 43.16 g; W: 341.08 g; w tym cukry: 63.25 g; Bł: 23.77 g; Sól: 4.50 g; Kw. tł.nas: 5.83 g;	E: 2069.66 kcal; : 68.03 g; T: 49.21 g; W: 337.08 g; w tym cukry: 63.41 g; Bł: 23.20 g; Sól: 3.97 g; Kw. tł.nas: 5.80 g;	E: 1851.67 kcal; : 74.34 g; T: 56.43 g; W: 262.13 g; w tym cukry: 35.70 g; Bł: 32.86 g; Sól: 5.56 g; Kw. tł.nas: 9.38 g;		

		dieta podstawowa D01	Dieta łatwostrawna D02	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03	Dieta łatwostrawna dzieci -P2 4-9 lat	Dieta łatwostrawna dzieci -P2 10-18 lat
2026-03-15 niedziela	Śniadanie	sałatka z k.jaglaną+march.+groszek.+og.kisz.+jajko+śłonecz.+natk.pietr.+ olej rzep.(JAJ,) 100 g (<u>JAJ</u>) szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 40 g (<u>może zawierać: GLU, SEL, 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 bez cukru 250 ml	sałatka z k.jagl+march.+fasolka+natk.pietr.+ olej rzep. 100 g szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 40 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 bez cukru 250 ml	sałatka z k.jaglaną+march.+groszek.+og.kisz.+jajko+śłonecz.+natk.pietr.+ olej rzep.(JAJ,) 100 g (<u>JAJ</u>) szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 40 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	maślanka z otrębami pszennymi(GLU PSZ,MLE,) 150 ml (<u>GLU, MLE, może zawierać: OZI, SOJ, ORZ, GOR, SEZ,</u>)				
	Obiad	Rosół z makaronem i natk.pietr.I(GLU PSZ,SEL,) 350 ml (<u>GLU, SEL, może zawierać: SOJ,</u>) udko z kurczaka pieczone 200 g ziemniaki z koperkiem 250 g ćwikła 150 g (<u>MLE, SO2, może zawierać: GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, SO2,</u>) kompot owoc z cukrem (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	Rosół z makaronem orkiszowym i ziel(GLU PSZE,SEL) 350 ml (<u>GLU, SEL,</u>) udko z kurczaka pieczone 200 g brokuł got.-różyczki 100 g ziemniaki z koperkiem 250 g kompot owoc b/cukru (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml			
	PD			pomidor 100 g chleb graham 1 kromka(GLU PSZ,) 30 g (<u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>) masło roślinne 10 g		
	Kolacja	Trio warzywne (grosz+kalaf+march) z dipem ziołowym+olej 100 g ser biały z natką pietruszki 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 bez cukru 250 ml	Trio warzywne (grosz+kalaf+march) z dipem ziołowym+olej 100 g 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 bez cukru 250 ml	Trio warzywne (grosz+kalaf+march) z dipem ziołowym+olej 100 g 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: 2035.26 kcal; : 117.51 g; T: 66.69 g; W: 243.05 g; w tym cukry: 38.46 g; Bł: 23.41 g; Sól: 4.12 g; Kw. tł.nas: 14.51 g;	E: 1953.58 kcal; : 113.72 g; T: 67.48 g; W: 226.63 g; w tym cukry: 39.41 g; Bł: 21.08 g; Sól: 4.13 g; Kw. tł.nas: 14.33 g;	E: 1972.76 kcal; : 117.07 g; T: 78.35 g; W: 198.59 g; w tym cukry: 22.17 g; Bł: 29.40 g; Sól: 4.88 g; Kw. tł.nas: 16.74 g;		

		dieta podstawowa D01	Dieta łatwostrawna D02	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03	Dieta łatwostrawna dzieci -P2 4-9 lat	Dieta łatwostrawna dzieci -P2 10-18 lat
2026-03-16 poniedziałek	Śniadanie	kawa zbożowa z mlekiem b/cukru(GLU ŻYT, GLU JEĆCZ, MLE,) 250 ml (<u>GLU, MLE,</u>) sałatka wiosenna (ogór+pom+ceb+oliwa z oliwek+nat.piet) 100 g południca sopocka (3 plastry)(SOJ,) 60 g (<u>GLU, SOJ, może zawierać: GOR,</u>) masło roślinne 15 g Chleb żytni z soją 3 kromki (GLU ŻYT, GLU PSZ,) 120 g (<u>GLU, SOJ, SEZ, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>)	kawa zbożowa z mlekiem b/cukru(GLU ŻYT, GLU JEĆCZ, MLE,) 250 ml (<u>GLU, MLE,</u>) sałatka letnia (pomidor b/skórki, sałata zielona, natka pietr.) z oliwą z oliwek+ziola 80 g południca sopocka (3 plastry)(SOJ,) 60 g (<u>GLU, SOJ, może zawierać: GOR,</u>) masło roślinne 15 g bułka zwykła(GLU PSZ,) 1 szt (<u>GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>)	sałatka letnia (ogórek zielony, pomidor, sałata zielona, natka pietr.) z olejem słonecznikowy+ziola 80 g szynka konserwowa drobiowa (3 plastry)(SOJ,) 60 g (<u>może zawierać: GLU, SEL, GOR,</u>) masło roślinne 15 g Chleb żytni z soją 2 kromki (GLU ŻYT, GLU PSZ,) 80 g (<u>GLU, SOJ, SEZ, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>) herbata bez cukru 250 ml		
	II ŚN	jabłko 120 g	jabłko gotowane 120 g	jabłko 120 g		
	Obiad	ogórkowa z ryżem i natk.pietr.(GLU PSZ, SEL, MLE,) 350 ml (<u>GLU, SEL, może zawierać: GLU, ORZ, SEL, SO2, ŁUB,</u>) pier.leniw z b.ser(8 szt)masłem i buł tartą (GLU PSZ, JAJ, MLE,) 300 g (<u>GLU, JAJ, MLE, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>) sur z czerw kap z jab i ceb, olej rzep. 150 g kompot owoc z cukrem (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	Ryżowa z zieleciną(GLU PSZ, SEL, MLE,) 350 ml (<u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, ORZ, SEL, SO2, ŁUB,</u>) pierogi leniwe (8szt) z białym serem(GLU PSZ, JAJ, MLE,) 300 g (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>) marchewka oprószana(GLU PSZ, MLE,) 150 g (<u>GLU, MLE,</u>) kompot owoc z cukrem (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	Ogórkowa z ryżem brązowymi natt.pietr(SEL, MLE) 350 ml (<u>GLU, SEL,</u>) Pierogi leniwe (8 szt) z b.ser.masłem i m. pełnoziarnistą(GLU PSZ, ML, JAJ) 300 g (<u>GLU, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ,</u>) marchewka oprószana(GLU PSZ, MLE,) 150 g (<u>GLU, MLE,</u>) kompot owoc b/cukru (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml		
	PD			ser biały (MLE) 70 g (<u>MLE,</u>) masło roślinne 15 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (<u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>)		
	Kolacja	sał.z kaszą BULGUR+march+grosz+sał+jogurt nat(GLU PSZE, MLE,) 80 g (<u>GLU, MLE, może zawierać: SOJ, MLE,</u>) ser topiony(MLE) 50 g (<u>MLE,</u>) masło roślinne 15 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	sał.z kaszą BULGUR+march+grosz+sał+jogurt nat(GLU PSZE, MLE,) 80 g (<u>GLU, MLE, może zawierać: SOJ, MLE,</u>) pasta z piecz ryby morskczuk ,sera,włoszczyzny i olej rzep.(RYB, MLE) 80 g (<u>RYB, MLE,</u>) masło roślinne 15 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (<u>GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>) herbata bez cukru 250 ml	sał.z kaszą BULGUR+march+grosz+sał+jogurt nat(GLU PSZE, MLE,) 80 g (<u>GLU, MLE, może zawierać: SOJ, MLE,</u>) pasta z piecz ryby morskczuk ,sera,włoszczyzny i olej rzep.(RYB, MLE) 80 g (<u>RYB, MLE,</u>) masło roślinne 15 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (<u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>) herbata bez cukru 250 ml		

dieta podstawowa D01	Dieta łatwostrawna D02	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03	Dieta łatwostrawna dzieci -P2 4-9 lat	Dieta łatwostrawna dzieci -P2 10-18 lat
E: 1986.10 kcal; : 69.49 g; T: 67.51 g; W: 279.75 g; w tym cukry: 40.84 g; Bł: 28.25 g; Sól: 6.95 g; Kw. tł.nas: 7.65 g;	E: 2117.65 kcal; : 76.25 g; T: 69.85 g; W: 302.01 g; w tym cukry: 39.52 g; Bł: 25.00 g; Sól: 5.54 g; Kw. tł.nas: 8.10 g;	E: 2119.23 kcal; : 80.36 g; T: 76.11 g; W: 282.45 g; w tym cukry: 34.28 g; Bł: 37.25 g; Sól: 6.63 g; Kw. tł.nas: 10.45 g;		

		dieta podstawowa D01	Dieta łatwostrawna D02	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03	Dieta łatwostrawna dzieci -P2 4-9 lat	Dieta łatwostrawna dzieci -P2 10-18 lat
2026-03-17 wtorek	Śniadanie	płatki ryżowe na mleku(MLE,) 250 ml (MLE ,) sałata zielona (2 liście) 35 g twarożek ze świeżą papryką(MLE,) 80 g (MLE ,) masło roślinne 15 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB ,) herbata zielona b/cukru 250 ml	płatki ryżowe na mleku(MLE,) 250 ml (MLE ,) sałata zielona (2 liście) 35 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE ,) chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB ,) masło roślinne 15 g	sałata zielona (2 liście) 35 g twarożek ze świeżą papryką(MLE,) 80 g (MLE ,) masło roślinne 15 g bułka graham niskosodowa(GLU PSZ) 1 szt (GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB ,) herbata bez cukru 250 ml		
	II ŚN	placek amerykański(GLU PSZ,JAJ,) 50 g (GLU, JAJ ,)		jogurt naturalny (1szt)(MLE,) 150 ml (MLE ,)		
	Obiad	zupa grochowa z natk.pietr.(GLU PSZ,) 350 ml (GLU ,) hreczanki z kaszy gryczanej i mięsa (2 szt) ze szczypiorkiem(GLU PSZ,JAJ,) 200 g (GLU, JAJ, MLE ,) sos pieczarkowy(GLU PSZ) 100 ml (GLU, MLE ,) surówka z kapusty pekińskiej 150 g kompot owoc z cukrem (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	ziemniaczana z natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 300 ml (GLU, SEL ,) hreczanki z kaszy jęczmiennej i mięsa (2 szt)(GLU PSZ,GLU JĘCZ,JAJ,) 200 g (GLU, JAJ, MLE ,) sos pieczarkowy(GLU PSZ) 100 ml (GLU, MLE ,) marchewka oprószana(GLU PSZ,MLE,) 150 g (GLU, MLE ,) kompot owoc z cukrem (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	ziemniaczana z natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 300 ml (GLU, SEL ,) hreczanki z kaszy jęczmiennej i mięsa (2 szt)(GLU PSZ,GLU JĘCZ,JAJ,) 200 g (GLU, JAJ, MLE ,) sos koperkowy (GLU PSZ,MLE,) 100 ml (GLU, MLE ,) surówka z kapusty pekińskiej 150 g		
	PD			ogórek świeży (plastry) 50 g masło roślinne 10 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB ,)		
	Kolacja	sał.makaron.+papr.+fasol.szp+march+kap.pekiń.+słonecz.+pest.dy ni+natk.pietr.+olej.(GLU PSZ,) 100 g (GLU, może zawierać: SOJ ,) szynka biała z indyka (3 plastry)(SOJ,) 50 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU, GOR ,) masło roślinne 15 g chleb mieszany 3 kromki(GLU PSZ,GLU ZYT) 120 g (GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB ,) herbata bez cukru 250 ml	sał.makaron.+march.+fas.szpa.+nat.pie.+olej(GLU.PSZ,) 100 g (GLU, może zawierać: SOJ ,) szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 40 g (może zawierać: GLU, SEL, GOR ,) masło roślinne 15 g bułka zwykła(GLU PSZ,) 1 szt (GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB ,) herbata bez cukru 250 ml	sał.makaron pełnoziarn.+march.+fas.szpa.+nat.pie.+olej 100 g (GLU, może zawierać: SOJ ,) szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 40 g (może zawierać: GLU, SEL, GOR ,) masło roślinne 15 g bułka graham niskosodowa(GLU PSZ) 1 szt (GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB ,) herbata bez cukru 250 ml		
		E: 2465.50 kcal; : 105.25 g; T: 75.61 g; W: 352.48 g; w tym cukry: 44.49 g; Bł: 38.43 g; Sól: 4.31 g; Kw. tł.nas: 11.11 g;	E: 2279.63 kcal; : 82.90 g; T: 74.70 g; W: 322.52 g; w tym cukry: 37.89 g; Bł: 23.74 g; Sól: 4.63 g; Kw. tł.nas: 11.37 g;	E: 2026.11 kcal; : 77.20 g; T: 72.93 g; W: 260.05 g; w tym cukry: 14.98 g; Bł: 28.29 g; Sól: 5.69 g; Kw. tł.nas: 11.31 g;		

		dieta podstawowa D01	Dieta łatwostrawna D02	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03	Dieta łatwostrawna dzieci -P2 4-9 lat	Dieta łatwostrawna dzieci -P2 10-18 lat
2026-03-18 środa	Śniadanie	płatki żytnie na mleku(GLU ŻYT,MLE,) 250 ml (<u>GLU, MLE, może zawierać: ORZ, SEZ,</u>) sałatka z pęczakiem, kukurydza, jajka, papryka ,ogórek kiszony , pest.dyni, słonecznikiem i jog.nat.(GLU JĘCZ,JAJ,MLE,) 100 g (<u>GLU, JAJ,</u>) szynka drobiowa z kruczaka (3 pl)(SOJ,) 60 g (<u>może zawierać: GLU, SEL, GOR,</u>) masło roślinne 15 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (<u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>) herbata bez cukru 250 ml	płatki żytnie na mleku(GLU ŻYT,MLE,) 250 ml (<u>GLU, MLE, może zawierać: ORZ, SEZ,</u>) sałatka z k.jęczm+faso.szp.+march+natka+olej 100 g (<u>GLU,</u>) szynka drobiowa z kruczaka (3 pl)(SOJ,) 60 g (<u>może zawierać: GLU, SEL, GOR,</u>) masło roślinne 15 g bułka zwykła(GLU PSZ,) 1 szt (<u>GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>) chleb pszenny 1 kromka(GLU PSZ,) 34 g (<u>GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>) herbata z cukrem 250 ml	sałatka z pęczakiem, kukurydza, jajka, papryka ,ogórek kiszony , pest.dyni, słonecznikiem i jog.nat.(GLU JĘCZ,JAJ,MLE,) 100 g (<u>GLU, JAJ,</u>) szynka drobiowa z kruczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g (<u>może zawierać: GLU, SEL, GOR,</u>) masło roślinne 15 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (<u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>) herbata bez cukru 250 ml		
	II ŚN	jogurt truskawkowy z otrębami(GLU PSZ,MLE,) 150 ml (<u>GLU, MLE, może zawierać: OZI, SOJ, ORZ, GOR, SEZ,</u>)				
	Obiad	brokułowa z ryżem i natk.pietr. (GLU PSZ,MLE,SEL,) 350 ml (<u>GLU, SEL, może zawierać: GLU, ORZ, SEL, SO2, ŁUB,</u>) krokiety (2 szt)(GLU PSZ,JAJ,MLE,) 200 g (<u>GLU, JAJ, MLE, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>) kompot owoc z cukrem (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	brokułowa z ryżem i natk.pietr. (GLU PSZ,MLE,SEL,) 350 ml (<u>GLU, SEL, może zawierać: GLU, ORZ, SEL, SO2, ŁUB,</u>) Rizotto z włoszczyzną(SEL,) 240 g (<u>MLE, SEL, może zawierać: GLU, ORZ, SEL, SO2, ŁUB,</u>) bukiet jarzyn: brokuł i kalafior+ olej+przyp. prowans. 120 g kompot owoc z cukrem (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	Brokułowa z ryżem brązowym i nat.pietruszki(GLU PSZ, MLE) 350 ml (<u>GLU, SEL,</u>) filet z drobiu w sosie z jarzynami(GLU PSZ,SEL,MLE,) 130 g (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) surówka z białej kapusty 150 g (<u>może zawierać: GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, SO2,</u>) ziemniaki z koperkiem 250 g kompot owoc b/cukru (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml		
	PD			jajko(JAJ,) 1 szt (<u>JAJ,</u>) chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (<u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>)		
	Kolacja	sałata zielona (2 liście) 35 g konserwa rybna(GLU PSZ,RYB,) 75 g (<u>GLU, RYB, GOR, może zawierać: SOJ, SEL,</u>) masło roślinne 15 g chleb mieszany 3 kromki(GLU PSZ,GLU ŻYT) 120 g (<u>GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>) herbata z cukrem 250 ml	sałata zielona (2 liście) 35 g pasta z piecz.ryby mintaj, sera, włoszczyzny i oleju rzepak.(RYB,MLE,) 80 g (<u>RYB, MLE,</u>) masło roślinne 15 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (<u>GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>) herbata z cukrem 250 ml	sałata zielona (2 liście) 35 g pasta z piecz.ryby mintaj, sera, włoszczyzny i oleju rzepak.(RYB,MLE,) 80 g (<u>RYB, MLE,</u>) masło roślinne 15 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (<u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>) herbata bez cukru 250 ml		

2026-03-18 środa	Śniadanie	II ŚN	dieta podstawowa D01	Dieta łatwostrawna D02	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03	Dieta łatwostrawna dzieci -P2 4-9 lat	Dieta łatwostrawna dzieci -P2 10-18 lat
			E: 1980.25 kcal; : 69.34 g; T: 57.73 g; W: 295.97 g; w tym cukry: 28.87 g; Bł: 27.08 g; Sól: 7.17 g; Kw. tł.nas: 8.37 g;	E: 2150.47 kcal; : 67.84 g; T: 68.30 g; W: 316.82 g; w tym cukry: 40.33 g; Bł: 23.46 g; Sól: 5.73 g; Kw. tł.nas: 7.29 g;	E: 2053.12 kcal; : 95.60 g; T: 67.37 g; W: 265.01 g; w tym cukry: 33.66 g; Bł: 36.10 g; Sól: 6.43 g; Kw. tł.nas: 10.70 g;		
			pomidor 100 g pasztet drobiowy (1 szt) 100 g (<u>GLU, SOJ, MLE, SEL,</u>) masło roślinne 10 g chleb graham 2 kromki 60 g (<u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>) herbata z cytryną b/ cukru 250 ml	pomidor bez skórki 100 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (<u>MLE,</u>) masło roślinne (10 g) 10 g bułka zwykła(GLU PSZ,) 1 szt (<u>GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>) herbata z cytryną b/ cukru 250 ml	pomidor 100 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (<u>MLE,</u>) masło roślinne (10 g) 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 z cytryną b/ cukru 250 ml		
			Ciasto drożdżowe z rodzynkami(GLU PSZ,MLE,JAJ) 60 g (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>)		jabłko 120 g		
2026-03-19 czwartek	Obiad	PD	zupa grochowa z natk.pietr.(GLU PSZ,) 350 ml (<u>GLU,</u>) sznycel 120 g (<u>GLU, JAJ, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>) kasza gryczana 200 g (<u>MLE,</u>) kapusta zasmażana 150 g (<u>GLU,</u>) kompot owoc z cukrem (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	solferino z koperkiem(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (<u>GLU, SEL,</u>) pulpet 120 g (<u>GLU, JAJ, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>) sos pieczeniowy 100 ml (<u>GLU, MLE, może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02,</u>) kasza jęczmienna(GLU JĘCZ,) 200 g (<u>GLU, MLE,</u>) 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 (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) pulpet 120 g (<u>GLU, JAJ, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>) sos pieczeniowy 100 ml (<u>GLU, MLE, może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02,</u>) kasza gryczana 200 g (<u>MLE,</u>) surówka z marchwi i jabłka 150 g kompot owoc b/cukru (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml		
					jajko 1 szt (<u>JAJ,</u>) masło roślinne (10 g) 10 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (<u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>)		
			papryka w kawałku 50 g szynka z indyka 100% mięsa(3plastry) 60 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU, GOR,</u>) masło roślinne (10 g) 10 g chleb graham 2 kromki 60 g (<u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>) herbata bez cukru 250 ml	sałata zielona (2 liście) 35 g szynka z indyka 100% mięsa(3plastry) 60 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU, GOR,</u>) chleb pszenny 2 kromki 68 g (<u>GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>) masło roślinne (10 g) 10 g herbata bez cukru 250 ml	papryka w kawałku 50 g szynka z indyka 100% mięsa(3plastry) 60 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU, GOR,</u>) masło roślinne (10 g) 10 g chleb graham 2 kromki 60 g (<u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>) herbata bez cukru 250 ml		
2026-03-20 piątek	Kolacja	PD	E: 2061.99 kcal; : 84.90 g; T: 71.85 g; W: 283.11 g; w tym cukry: 37.67 g; Bł: 37.18 g; Sól: 5.12 g; Kw. tł.nas: 15.86 g;	E: 1889.36 kcal; : 69.44 g; T: 58.96 g; W: 280.72 g; w tym cukry: 40.04 g; Bł: 21.98 g; Sól: 4.44 g; Kw. tł.nas: 9.29 g;	E: 1980.63 kcal; : 83.82 g; T: 70.65 g; W: 258.84 g; w tym cukry: 36.76 g; Bł: 32.26 g; Sól: 5.60 g; Kw. tł.nas: 12.78 g;		

		dieta podstawowa D01	Dieta łatwostrawna D02	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03	Dieta łatwostrawna dzieci -P2 4-9 lat	Dieta łatwostrawna dzieci -P2 10-18 lat
2026-03-20 piątek	Śniadanie	sałatka letnia (ogórek zielony, pomidor, sałata zielona, natka pietr.) z olejem słonecznikowy+zioła 80 g twarożek ze szczypiorkiem(MLE,) 80 g (<u>GLU, może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02.</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 z cukrem 250 ml	sałatka letnia (pomidor b/skórki, sałata zielona, natka pietr.) z oliwą z oliwek+zioła 80 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (<u>MLE,</u>) masło roślinne 10 g bułka zwykła(GLU PSZ,) 1 szt (<u>GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB.</u>) herbata z cukrem 250 ml	sałatka letnia (ogórek zielony, pomidor, sałata zielona, natka pietr.) z olejem słonecznikowy+zioła 80 g twarożek ze szczypiorkiem(MLE,) 80 g (<u>GLU, może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02.</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	kefir z siemieniem lnianym(MLE,) 150 ml (<u>MLE,</u>)				
	Obiad	krupnik z nat.pietr (GLU JĘCZ,SEL,MLE,) 350 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) Kotlet mielony z morskczuka (GLU PSZ,JAJ) 130 g (<u>GLU, JAJ, RYB, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB.</u>) surówka z kapusty kiszzonej z olejem rzep. 150 g ziemniaki z koperkiem 250 g kompot owoc z cukrem (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	krupnik z nat.pietr (GLU JĘCZ,SEL,MLE,) 350 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) ryba po grecku z morskczuka (pulpet) (SEL,) 130 g (<u>GLU, JAJ, RYB, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB.</u>) cukinia piecz z oreg i olej lniany 150 g (<u>może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02.</u>) ziemniaki z koperkiem 250 g kompot owoc z cukrem (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	krupnik z nat.pietr (GLU JĘCZ,SEL,MLE,) 350 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) ryba po grecku z morskczuka (pulpet) (SEL,) 130 g (<u>GLU, JAJ, RYB, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB.</u>) surówka z kapusty kiszzonej z olejem rzep. 150 g ziemniaki z koperkiem 250 g kompot owocowy b/cukru (jab,śliw,aron,porz,agr 250 ml		
	PD			sałatka z og. kiszzonego, cebuli i marchwii z olejem 100 g bułka pełnoziarnista(GLU PSZ,) 1 szt (<u>GLU, SEZ, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB.</u>)		
	Kolacja	sałatka jarzyn.+og.kisz.+kukur.+jajko+nat.pi etr.+jog.nat.(SEL,JAJ,MLE,) 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) ser żółty (2 plastry)(MLE) 35 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	sałatka jarzynowa + nat.pietr.+jog.nat.(SEL,MLE,) 100 g (<u>MLE, SEL,</u>) jajko(JAJ,) 1 szt (<u>JAJ,</u>) masło roślinne 10 g chleb mieszany 3 kromki(GLU PSZ, GLU ŻYT) 120 g (<u>GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB.</u>) herbata z cukrem 250 ml	sałatka jarzynowa + nat.pietr.+jog.nat.(SEL,MLE,) 100 g (<u>MLE, SEL,</u>) jajko(JAJ,) 1 szt (<u>JAJ,</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: 1999.00 kcal; : 76.63 g; T: 72.34 g; W: 263.17 g; w tym cukry: 42.82 g; Bł: 27.82 g; Sól: 5.15 g; Kw. tł.nas: 7.54 g;	E: 2129.48 kcal; : 78.52 g; T: 79.67 g; W: 276.05 g; w tym cukry: 38.69 g; Bł: 22.27 g; Sól: 3.67 g; Kw. tł.nas: 10.32 g;	E: 2194.70 kcal; : 81.61 g; T: 92.26 g; W: 261.52 g; w tym cukry: 27.11 g; Bł: 30.48 g; Sól: 6.78 g; Kw. tł.nas: 10.77 g;		

		dieta podstawowa D01	Dieta łatwostrawna D02	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03	Dieta łatwostrawna dzieci -P2 4-9 lat	Dieta łatwostrawna dzieci -P2 10-18 lat
2026-03-22 niedziela	Śniadanie	sałatka z k.jaglaną+march.+groszek.+og.kisz.+jajko+słonecz.+natk.pietr.+ olej rzep.(JAJ,) 100 g (<u>JAJ,</u>) szynka drobiowa z kruczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g (<u>może zawierać: GLU, SEL, GOR,</u>) masło roślinne 10 g chleb mieszany 3 kromki(GLU PSZ, GLU ŻYT) 120 g (<u>GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>) herbata bez cukru 250 ml	sałatka z k.jagl+march.+fasolka+natk.pietr.+ olej rzep. 100 g szynka drobiowa z kruczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g (<u>może zawierać: GLU, SEL, GOR,</u>) masło roślinne 10 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (<u>GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>) herbata bez cukru 250 ml	sałatka z k.jaglaną+march.+groszek.+og.kisz.+jajko+słonecz.+natk.pietr.+ olej rzep.(JAJ,) 100 g (<u>JAJ,</u>) szynka drobiowa z kruczaka (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 bez cukru 250 ml		
	II ŚN	kisiel 150 ml		kisiel b/cukru 150 ml		
	Obiad	selerowa z makaronem i zieleniną(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (<u>GLU, SEL, może zawierać: SOJ,</u>) pulpet(JAJ,) 120 g (<u>GLU, JAJ, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>) sos pieczeniowy(GLU PSZ,MLE,) 100 ml (<u>GLU, MLE, może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02,</u>) ziemniaki z koperkiem 250 g ćwikła 150 g (<u>MLE, S02, może zawierać: GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02,</u>) kompot owoc z cukrem (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	selerowa z makaronem i zieleniną(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (<u>GLU, SEL, może zawierać: SOJ,</u>) pulpet(JAJ,) 120 g (<u>GLU, JAJ, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>) sos pieczeniowy(GLU PSZ,MLE,) 100 ml (<u>GLU, MLE, może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02,</u>) ziemniaki z koperkiem 250 g buraczki(GLU PSZ,) 150 g (<u>GLU, MLE,</u>) kompot owoc z cukrem (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	Selerowa z makaronem pełnoziar.i zieleniną(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (<u>GLU, SEL,</u>) pulpet(JAJ,) 120 g (<u>GLU, JAJ, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>) sos pieczeniowy(GLU PSZ,MLE,) 100 ml (<u>GLU, MLE, może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02,</u>) ziemniaki z koperkiem 250 g marchewka oprószana(GLU PSZ,MLE,) 150 g (<u>GLU, MLE,</u>) kompot owoc b/cukru (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml		
	PD			jajko(JAJ,) 1 szt (<u>JAJ,</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>)		
	Kolacja	bukiet kwiatowy (brokuł/ kalafior/marchew) z dipem olej rzep. i bazylią 100 g twarożek ze świeżą papryką(MLE,) 80 g (<u>MLE,</u>) masło roślinne 10 g chleb mieszany 3 kromki(GLU PSZ, GLU ŻYT) 120 g (<u>GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>) herbata bez cukru 250 ml	bukiet kwiatowy (brokuł/ kalafior/marchew) z dipem olej rzep. i bazylią 100 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (<u>MLE,</u>) masło roślinne 10 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (<u>GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>) herbata bez cukru 250 ml	bukiet kwiatowy (brokuł/ kalafior/marchew) z dipem olej rzep. i bazylią 100 g twarożek ze świeżą papryką(MLE,) 80 g (<u>MLE,</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 bez cukru 250 ml		

	dieta podstawowa D01	Dieta łatwostrawna D02	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03	Dieta łatwostrawna dzieci -P2 4-9 lat	Dieta łatwostrawna dzieci -P2 10-18 lat
E: 2038.33 kcal; : 78.99 g; T: 49.15 g; W: 320.42 g; w tym cukry: 57.48 g; Bł: 26.69 g; Sól: 4.51 g; Kw. tł.nas: 7.92 g;	E: 1946.35 kcal; : 74.37 g; T: 52.46 g; W: 297.05 g; w tym cukry: 57.69 g; Bł: 22.97 g; Sól: 4.65 g; Kw. tł.nas: 7.73 g;	E: 2114.81 kcal; : 89.05 g; T: 67.98 g; W: 283.51 g; w tym cukry: 40.81 g; Bł: 33.94 g; Sól: 6.60 g; Kw. tł.nas: 12.76 g;			

2026-03-22 niedziela

Dieta łatwostrawna dzieci -P2 1-3 lat	
2026-03-09 poniedziałek	Śniadanie
	II ŚN
	Obiad
	PD
	Kolacja

Dieta łatwostrawna dzieci -P2 1-3 lat	
2026-03-10 wtorek	Śniadanie szynka z indyka 100% (1 plaster) 20 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU, GOR,</u>) masło (MLE) 10 g (<u>MLE,</u>) chleb pszenny 1 kromka(GLU PSZ,) 34 g (<u>GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>) herbata bez cukru 250 ml
	II ŚN mus owocowy 200 g
	Obiad mała ziemniaczana z natk.pietr.(GLU PSZE, MLE, SEL) 175 ml (<u>SEL,</u>) Rizotto z mięsem i warzywami(SEL,) 240 g (<u>MLE, SEL, może zawierać: GLU, ORZ, SEL, S02, ŁUB,</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
	PD
	Kolacja dżem owocowy 25 g masło roślinne 15 g chleb mieszany 1 kromka(GLU PSZ,GLU ZYT) 42 g (<u>GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>) herbata bez cukru 250 ml
E: 1303.67 kcal; : 36.86 g; T: 40.88 g; W: 204.22 g; w tym cukry: 56.98 g; Bł: 15.89 g; Sól: 1.87 g; Kw. tł.nas: 11.75 g;	

Dieta łatwostrawna dzieci -P2 1-3 lat	
2026-03-11 środa	Śniadanie mleko(MLE,) 200 ml (<u>MLE,</u>) herbata bez cukru 250 ml pomidor bez skórki 100 g ser biały (MLE) 70 g (<u>MLE,</u>) masło (MLE) 10 g (<u>MLE,</u>) chleb pszenny 1 kromka(GLU PSZ,) 34 g (<u>GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>)
	II ŚN mandarynka (1szt) 100 g
	Obiad Mały rosolnik z kaszą jaglaną i natk.pietr. (SEL) 175 ml (<u>SEL,</u>) pierogi ruskie (4 szt)(GLU PSZ, JAJ,MLE) 115 g (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>) kompot owoc z cukrem (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml
	PD
Kolacja szynka drobiowa z kurczaka (1 pl)(SOJ,) 20 g (<u>może zawierać: GLU, SEL, GOR,</u>) masło (MLE) 10 g (<u>MLE,</u>) chleb pszenny 1 kromka(GLU PSZ,) 34 g (<u>GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>) herbata z cukrem 250 ml	

2026-03-11 środa		Dieta łatwostrawna dzieci -P2 1-3 lat
		E: 1063.08 kcal; : 39.76 g; T: 36.32 g; W: 145.73 g; w tym cukry: 32.04 g; Bł: 9.66 g; Sól: 1.73 g; Kw. tł.nas: 12.06 g;

Dieta łatwostrawna dzieci -P2 1-3 lat	
2026-03-12 czwartek	Śniadanie
	II ŚN
	Obiad
	PD
	Kolacja

Dieta łatwostrawna dzieci -P2 1-3 lat	
2026-03-13 piątek	Śniadanie
	II ŚN
	Obiad
	PD
Kolacja	

2026-03-13 piątek		Dieta łatwostrawna dzieci -P2 1-3 lat

Dieta łatwostrawna dzieci -P2 1-3 lat	
2026-03-14 sobota	Śniadanie
	II ŚN
	Obiad
	PD
	Kolacja

Dieta łatwostrawna dzieci -P2 1-3 lat	
2026-03-15 niedziela	Śniadanie
	II ŚN
	Obiad
	PD
	Kolacja

Dieta łatwostrawna dzieci -P2 1-3 lat	
2026-03-16 poniedziałek	Śniadanie
	II ŚN
	Obiad
	PD
	Kolacja

	Dieta łatwostrawna dzieci -P2 1-3 lat

Dieta łatwostrawna dzieci -P2 1-3 lat	
2026-03-17 wtorek	Śniadanie
	II ŚN
	Obiad
	PD
	Kolacja

Dieta łatwostrawna dzieci -P2 1-3 lat	
2026-03-18 środa	Śniadanie
	II ŚN
	Obiad
	PD
Kolacja	

2026-03-19 czwartek	5-03-18 środa		Dieta łatwostrawna dzieci -P2 1-3 lat
	Śniadanie		
	II ŚN		
	Obiad		
	PD		
	Kolacja		

Dieta łatwostrawna dzieci -P2 1-3 lat	
2026-03-20 piątek	Śniadanie
	II ŚN
	Obiad
	PD
	Kolacja

Dieta łatwostrawna dzieci -P2 1-3 lat	
2026-03-22 niedziela	Śniadanie
	II ŚN
	Obiad
	PD
	Kolacja

	Dieta łatwostrawna dzieci -P2 1-3 lat

SP ZOZ Leżajsk
ul. Leśna 22, 37-300, Leżajsk

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,*