

		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
2026-01-01 czwartek	Śniadanie	bukiet kwiatowy (brokuł/ kalafior/marchew) z dipem olej rzep. i bazylią 100 g szynka biała z indyka (2 plastry)(SOJ,) 35 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU, 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 z cukrem 250 ml	bukiet kwiatowy (brokuł/ kalafior/marchew) z dipem olej rzep. i bazylią 100 g szynka biała z indyka (2 plastry)(SOJ,) 35 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU, 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	bukiet kwiatowy (brokuł/ kalafior/marchew) z dipem olej rzep. i bazylią 100 g szynka biała z indyka (2 plastry)(SOJ,) 35 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU, 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	bukiet kwiatowy (brokuł/ kalafior/marchew) z dipem olej rzep. i bazylią 100 g szynka biała z indyka (2 plastry)(SOJ,) 35 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU, 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	
	II ŚN	Szarlotka(GLU PSZ,JAJ,MLE,) 140 g (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>)		jabłko 120 g	Szarlotka(GLU PSZ,JAJ,MLE,) 140 g (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>)	
	Obiad	Pomidorowa z ryżem i natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) pulpet(JAJ,) 80 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,</u>) ćwikła 150 g Pęczak(GLU JĘCZ,) 200 g (<u>GLU,</u>) kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	Pomidorowa z ryżem i natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) pulpet(JAJ,) 80 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,</u>) buraczki(GLU PSZ,) 150 g (<u>GLU, MLE,</u>) kasza jęczmienna(GLU JĘCZ,) 200 g (<u>GLU,</u>) kompot owoc (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>) pulpet(JAJ,) 80 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,</u>) fasolka szparagowa gotowana 90 g Pęczak(GLU JĘCZ,) 200 g (<u>GLU,</u>) kompot owoc b/cukru (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	Pomidorowa z ryżem i natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) pulpet(JAJ,) 80 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,</u>) buraczki(GLU PSZ,) 150 g (<u>GLU, MLE,</u>) kasza jęczmienna(GLU JĘCZ,) 200 g (<u>GLU,</u>) kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	
	PD			sałatka z szynką+por+kap.pek.+kukur.+jajko+ nat.pietr.+jog.nat.(JAJ,MLE,) 100 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU, GOR,</u>) 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	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	
		E: 1987.14 kcal; : 64.72 g; T: 68.53 g; W: 284.73 g; Bł: 22.23 g; Sól: 3.21 g;	E: 1972.84 kcal; : 62.09 g; T: 74.72 g; W: 271.55 g; Bł: 20.39 g; Sól: 3.58 g;	E: 1682.45 kcal; : 63.72 g; T: 69.35 g; W: 209.46 g; Bł: 26.43 g; Sól: 4.75 g;	E: 1972.84 kcal; : 62.09 g; T: 74.72 g; W: 271.55 g; Bł: 20.39 g; Sól: 3.58 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
2026-01-02 piątek	Śniadanie	sałatka z og. kiszzonego, cebuli i marchwii z olejem 100 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 z cukrem 250 ml	sałatka z og. kiszzonych bez skórki, marchwii i koperku z olejem 100 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE,) 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 z cukrem 250 ml	sałatka z og. kiszzonego, cebuli i marchwii z olejem 100 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 bez cukru 250 ml	sałatka z og. kiszzonych bez skórki, marchwii i koperku z olejem 100 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE,) 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 z cukrem 250 ml	
	II ŚN	kasza manna na mleku z musem truskawkowym(GLU PSZ,MLE) 100 ml (GLU, MLE,)	jabłko 120 g		kasza manna na mleku z musem truskawkowym(GLU PSZ,MLE) 100 ml (GLU, MLE,)	
	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,) kompot owoc (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 i warzywami 200 g (SEL,) sos pomidorowy(GLU PSZ,SEL,MLE,) 100 ml (GLU, SEL,) 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	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,) kompot owoc (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 (GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,)			
	Kolacja	sałatka jarzynowa + nat.pietr.+jog.nat.(SEL,MLE,) 100 g (MLE, SEL,) ser topiony(MLE) 50 g (MLE,) 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 z cukrem 250 ml	sałatka jarzynowa + nat.pietr.+jog.nat.(SEL,MLE,) 100 g (MLE, SEL,) jajko(JAJ,) 1 szt (JAJ,) 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 z cukrem 250 ml	sałatka jarzynowa + nat.pietr.+jog.nat.(SEL,MLE,) 100 g (MLE, SEL,) jajko(JAJ,) 1 szt (JAJ,) 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 z cukrem 250 ml	sałatka jarzynowa + nat.pietr.+jog.nat.(SEL,MLE,) 100 g (MLE, SEL,) jajko(JAJ,) 1 szt (JAJ,) 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 z cukrem 250 ml	
	PN	jogurt z otrębami pszennymi(GLU PSZ,MLE,) 150 ml (GLU, MLE,)			sok Kubuś 300 ml	
		E: 2068.60 kcal; : 61.83 g; T: 61.90 g; W: 316.07 g; Bł: 24.01 g; Sól: 5.60 g;	E: 2109.67 kcal; : 65.96 g; T: 68.17 g; W: 310.57 g; Bł: 18.59 g; Sól: 4.90 g;	E: 2123.79 kcal; : 70.62 g; T: 70.42 g; W: 301.47 g; Bł: 37.76 g; Sól: 6.74 g;	E: 2063.49 kcal; : 60.40 g; T: 63.32 g; W: 315.20 g; Bł: 18.17 g; Sól: 4.76 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	
2026-01-03 sobota	Śniadanie	sał.makaron.+march.+fasol.szparag.+natk.pietr.+jog.nat.(MLE, GLU.PSZ,) 100 g (<u>GLU, MLE,</u>) twarożek z rzodkiewką(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 z cukrem 250 ml	sał.makaron.+march.+fasol.szparag.+natk.pietr.+jog.nat.(MLE, GLU.PSZ,) 100 g (<u>GLU, MLE,</u>) ser biały z natką pietruszki 80 g (<u>MLE,</u>) masło roślinne 15 g chleb pszenney 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	sał. makaron pełnoziar.+march.+fasol. szparag.+ jog.(GLU PSZ, MLE,) 100 g (<u>GLU, MLE,</u>) twarożek z rzodkiewką(MLE,) 80 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	ogórek świeży (plastry) 50 g ser biały z natką pietruszki 80 g (<u>MLE,</u>) masło (MLE) 10 g chleb pszenney 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	ogórek świeży (plastry) 50 g ser biały z natką pietruszki 80 g (<u>MLE,</u>) masło (MLE) 10 g chleb pszenney 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	
	II ŚN	maślanka(MLE,) 150 ml (<u>MLE,</u>)				sok Kubuś 300 ml	
	Obiad	jarzynowa z ziemniakami i natk.pietr. (GLU PSZ, MLE) 350 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) Kaszotto z kaszą jęczmienną i warzywami(GLU JĘCZ,SEL,) 200 g (<u>GLU, SEL,</u>) sos pomidorowy(GLU PSZ,SEL,MLE,) 100 ml (<u>GLU, SEL,</u>) kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	jarzynowa z ziemniakami i natk.pietr. (GLU PSZ, MLE) 350 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) Kaszotto z kaszą jęczmienną i warzywami(GLU JĘCZ,SEL,) 200 g (<u>GLU, SEL,</u>) sos pomidorowy(GLU PSZ,SEL,MLE,) 100 ml (<u>GLU, SEL,</u>) kompot owoc b/cukru (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	jarzynowa z ziemniakami i natk.pietr. (GLU PSZ, MLE) 350 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) Kaszotto z kaszą jęczmienną i warzywami(GLU JĘCZ,SEL,) 200 g (<u>GLU, SEL,</u>) sos pomidorowy(GLU PSZ,SEL,MLE,) 100 ml (<u>GLU, SEL,</u>) kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml			
	PD			jajko(JAJ,) 1 szt (<u>JAJ,</u>) masło roślinne g bułka graham niskosodowa(GLU PSZ) 1 szt (<u>GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>)			
	Kolacja	sałatka z groszku+marchew+olej lniany +bazylia 80 g szynka biała z indyka (3 plastry)(SOJ,) 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU, 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 z cukrem 250 ml	pasta z ugot. groszk.+march.+olej lniany +bazylia 80 g szynka biała z indyka (3 plastry)(SOJ,) 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU, GOR,</u>) masło roślinne 15 g chleb pszenney 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	sałatka z groszku+marchew+olej lniany +bazylia 80 g szynka biała z indyka (3 plastry)(SOJ,) 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU, 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	pasta z ugot. groszk.+march.+olej lniany +bazylia 80 g szynka biała z indyka (2 plastry)(SOJ,) 35 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU, GOR,</u>) masło (MLE) 10 g chleb pszenney 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	pasta z ugot. groszk.+march.+olej lniany +bazylia 80 g szynka biała z indyka (3 plastry)(SOJ,) 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU, GOR,</u>) masło (MLE) 10 g chleb pszenney 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	
		E: 1910.77 kcal; : 59.07 g; T: 64.91 g; W: 279.76 g; Bł: 27.81 g; Sól: 4.25 g;	E: 1936.84 kcal; : 58.04 g; T: 70.32 g; W: 277.82 g; Bł: 22.69 g; Sól: 4.34 g;	E: 2073.98 kcal; : 74.58 g; T: 76.48 g; W: 275.06 g; Bł: 34.97 g; Sól: 6.02 g;	E: 1573.49 kcal; : 43.88 g; T: 55.76 g; W: 231.73 g; Bł: 19.27 g; Sól: 3.02 g;	E: 1751.77 kcal; : 49.55 g; T: 59.88 g; W: 261.81 g; Bł: 20.25 g; Sól: 4.02 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
2026-01-04 niedziela	Śniadanie	sałatka z og. kiszzonego, cebuli i marchwii z olejem 100 g szynka biała z indyka (3 plastry)(SOJ,) 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU, 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 z cukrem 250 ml	sałatka z og. kiszonych bez skórki, marchwii i koperku z olejem 100 g szynka biała z indyka (3 plastry)(SOJ,) 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU, 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 z cukrem 250 ml	sałatka z og. kiszonych bez skórki, marchwii i koperku z olejem 100 g szynka biała z indyka (3 plastry)(SOJ,) 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU, 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 z cukrem 250 ml	sałatka z og. kiszonych bez skórki, marchwii i koperku z olejem 100 g szynka biała z indyka (2 plastry)(SOJ,) 35 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU, GOR,</u>) masło (MLE) 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	
	II ŚN	galaretka owocowa do picia 200 ml		kefir(MLE,) 150 ml (<u>MLE,</u>)	galaretka owocowa do picia 200 ml	
	Obiad	selerowa z ziemniakami i zieleciną(GLU PSZ, SEL, MLE,) 350 ml (<u>GLU, SEL,</u>) spagetti z mięsem i sosem pomidorowym(GLU PSZ,) 200 g (<u>GLU,</u>) kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	selerowa z ziemniakami i zieleciną(GLU PSZ, SEL, MLE,) 350 ml (<u>GLU, SEL,</u>) spagetti (pełnoziarniste) z mięsem i sosem pomidorowym 200 g (<u>GLU,</u>) kompot owoc b/cukru (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml		selerowa z ziemniakami i zieleciną(GLU PSZ, SEL, MLE,) 350 ml (<u>GLU, SEL,</u>) spagetti z mięsem i sosem pomidorowym(GLU PSZ,) 200 g (<u>GLU,</u>) kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	
	PD			pomidor 100 g masło roślinne 10 g bułka pełnoziarnista(GLU PSZ,) 1 szt (<u>GLU, SEZ, może zawierać: GLU, 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 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	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 z cukrem 250 ml	ser biały z koperkiem(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	ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (<u>MLE,</u>) masło (MLE) 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	
		E: 1883.67 kcal; : 70.06 g; T: 54.91 g; W: 280.28 g; Bł: 16.89 g; Sól: 4.96 g;	E: 1802.32 kcal; : 66.68 g; T: 60.11 g; W: 253.80 g; Bł: 13.36 g; Sól: 5.44 g;	E: 2070.16 kcal; : 82.42 g; T: 70.55 g; W: 271.29 g; Bł: 21.24 g; Sól: 7.22 g;	E: 1629.04 kcal; : 61.09 g; T: 56.49 g; W: 223.78 g; Bł: 12.38 g; Sól: 4.38 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
2026-01-05 poniedziałek	Śniadanie	sałatka wiosenna (ogór+pomi+ceb+oliwa z oliwek+nat.piet) 100 g ser żółty (2 plastry)(MLE) 35 g (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 z cukrem 250 ml	sałatka letnia (pomidor b/skórki, sałata zielona, natka pietr.) z oliwą z oliwek+ziola 80 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE) 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 z cukrem 250 ml	sałatka wiosenna (ogór+pomi+ceb+oliwa z oliwek+nat.piet) 100 g ser biały z koperkiem(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	jajko(JAJ,) 1 szt (JAJ,) ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE) masło (MLE) 10 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB.) herbata z cukrem 250 ml	jajko(JAJ,) 1 szt (JAJ,) ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE) masło (MLE) 10 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB.) herbata z cukrem 250 ml
	II ŚN	jabłko pieczone z cynamonem 120 g		jabłko 120 g	mus owocowy 200 g	
	Obiad	zupa grochowa z natk.pietr.(GLU PSZ,) 350 ml (GLU) naleśniki ze szpinakiem i białym serem (2 szt)(GLU PSZ,JAJ,MLE,) 300 g (GLU, JAJ, MLE.) sos curry z czosnkiem(GLU PSZ,MLE,) 50 ml (GLU) kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	Solferino z natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 300 ml (GLU, MLE, SEL.) makaron z serem i szpinakiem(GLU PSZ,MLE,) 350 g (GLU, MLE.) kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	Solferino z natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 300 ml (GLU, MLE, SEL.) makron orkiszowy z serem i szpinakiem(GLU ORKISZ, MLE) 350 g (GLU, MLE.) kompot owoc b/cukru (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	Mała solferino z natk.pietr.(GLU PSZE, MLE) 175 ml (GLU, MLE, SEL.) naleśniki z białym serem (2 szt)(GLU PSZ,MLE,JAJ) 260g 260 g (GLU, JAJ, MLE.) kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	
	PD			ogórek kiszony(plastry) 50 g masło roślinne 10 g bułka pełnoziarnista(GLU PSZ,) 1 szt (GLU, SEZ, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB.)		
	Kolacja	sał z kasz BULGUR+sał+pap+march+ceb+ rodzi+ kukur+ grosz+ jog (GLU PSZE,MLE,) 130 g (GLU, MLE.) 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 ŻYT) 120 g (GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB.) herbata z cukrem 250 ml	sał.z kaszą BULGUR+march+grosz+sał+jogurt nat(GLU PSZE, MLE,) 80 g (GLU, MLE.) szynka biała z indyka (3 plastry)(SOJ,) 50 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 z cukrem 250 ml	sał.z kaszą BULGUR+march+grosz+sał+jogurt nat(GLU PSZE, MLE,) 80 g (GLU, MLE.) szynka biała z indyka (3 plastry)(SOJ,) 50 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU, 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	pomidor bez skórki 100 g szynka biała z indyka (2 plastry)(SOJ,) 35 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU, GOR.) masło (MLE) 10 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB.) herbata z cukrem 250 ml	pomidor bez skórki 100 g szynka biała z indyka (3 plastry)(SOJ,) 50 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU, GOR.) masło (MLE) 10 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB.) herbata z cukrem 250 ml
		E: 2051.08 kcal; : 79.18 g; T: 65.12 g; W: 299.17 g; Bł: 34.63 g; Sól: 3.90 g;	E: 1851.45 kcal; : 64.90 g; T: 62.69 g; W: 264.28 g; Bł: 20.44 g; Sól: 4.05 g;	E: 1945.87 kcal; : 74.83 g; T: 62.59 g; W: 268.76 g; Bł: 36.04 g; Sól: 6.49 g;	E: 1773.93 kcal; : 78.40 g; T: 56.25 g; W: 241.26 g; Bł: 10.30 g; Sól: 3.36 g;	E: 1952.21 kcal; : 84.07 g; T: 60.37 g; W: 271.34 g; Bł: 11.28 g; Sól: 4.36 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
2026-01-06 wtorek	Śniadanie	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 biała z indyka (2 plastry)(SOJ,) 35 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU, 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 z cukrem 250 ml	sałatka z k.jęczm+fasolka+march.+natka+jog.nat.(MLE,) 100 g (GLU,) szynka biała z indyka (2 plastry)(SOJ,) 35 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU, GOR,) masło roślinne 10 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,) herbata z cukrem 250 ml	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 biała z indyka (2 plastry)(SOJ,) 35 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU, GOR,) masło roślinne (10 g) 10 g chleb żytni 2 kromki(GLU PSZE,GLU ZYT) 80 g (GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,) herbata bez cukru 250 ml	jajko(JAJ,) 1 szt (JAJ,) szynka biała z indyka (2 plastry)(SOJ,) 35 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU, GOR,) masło (MLE) 10 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,) herbata z cukrem 250 ml	sałatka z k.jęczm+fasolka+march.+natka+jog.nat.(MLE,) 100 g (GLU,) szynka biała z indyka (2 plastry)(SOJ,) 35 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU, GOR,) masło (MLE) 10 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,) herbata z cukrem 250 ml
	II ŚN	kisiel 150 ml	kisiel 150 ml	kisiel b/cukru 150 ml	kisiel 150 ml	kisiel 150 ml
	Obiad	Rosół z makaronem i natk.pietr.l(GLU PSZ,SEL,) 350 ml (GLU, SEL,) udko z kurczaka pieczone 130 g marchewka z groszkiem oprószana(GLU PSZE, MLE) 150 g (GLU, MLE,) ziemniaki z koperkiem 250 g kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	Rosół z makaronem orkiszowym i ziel(GLU PSZE,SEL) 350 ml (GLU, SEL,) udko z kurczaka pieczone 130 g ziemniaki z koperkiem 250 g marchewka z groszkiem oprószana(GLU PSZE, MLE) 150 g (GLU, MLE,) kompot owoc b/cukru (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	Rosół z makaronem i natk.pietr.l(GLU PSZ,SEL,) 350 ml (GLU, 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,) małe ziemniaki z koperkiem 70 g kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	Rosół z makaronem i natk.pietr.l(GLU PSZ,SEL,) 350 ml (GLU, 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,) małe ziemniaki z koperkiem 70 g kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	Rosół z makaronem i natk.pietr.l(GLU PSZ,SEL,) 350 ml (GLU, 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,) małe ziemniaki z koperkiem 70 g kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml
	PD			ogórek kiszony(plastry) 50 g masło roślinne 10 g chleb graham 1 kromka(GLU PSZ,) 30 g (GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,)		
	Kolacja	bukiet kwiatowy (brokuł/ kalafior/marchew) z dipem olej rzep. i bazylią 100 g ser topiony(MLE) 50 g (MLE,) masło roślinne 10 g chleb mieszany 2 kromki(GLU PSZ,GLU ZYT) 84 g (GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,) herbata z cukrem 250 ml	bukiet kwiatowy (brokuł/ kalafior/marchew) z dipem olej rzep. i bazylią 100 g ser biały z natką pietruszki 80 g (MLE,) masło roślinne 10 g chleb mieszany 2 kromki(GLU PSZ,GLU ZYT) 84 g (GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,) herbata z cukrem 250 ml	bukiet kwiatowy (brokuł/ kalafior/marchew) z dipem olej rzep. i bazylią 100 g ser biały z natką pietruszki 80 g (MLE,) masło roślinne (10 g) 10 g chleb graham 2 kromki 60 g (GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,) herbata bez cukru 250 ml	dżem owocowy 25 g ser biały z natką pietruszki 80 g (MLE,) masło (MLE) 10 g chleb mieszany 2 kromki(GLU PSZ,GLU ZYT) 84 g (GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,) herbata z cukrem 250 ml	bukiet kwiatowy (brokuł/ kalafior/marchew) z dipem olej rzep. i bazylią 100 g ser biały z natką pietruszki 80 g (MLE,) masło (MLE) 10 g chleb mieszany 2 kromki(GLU PSZ,GLU ZYT) 84 g (GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,) herbata z cukrem 250 ml
		E: 1922.12 kcal; : 79.31 g; T: 70.88 g; W: 251.14 g; Bł: 26.36 g; Sól: 5.07 g;	E: 1928.62 kcal; : 85.82 g; T: 65.72 g; W: 257.84 g; Bł: 23.63 g; Sól: 3.49 g;	E: 2014.79 kcal; : 89.43 g; T: 75.60 g; W: 248.67 g; Bł: 33.62 g; Sól: 6.71 g;	E: 1599.23 kcal; : 74.99 g; T: 51.18 g; W: 214.89 g; Bł: 15.53 g; Sól: 3.24 g;	E: 1762.25 kcal; : 72.14 g; T: 50.71 g; W: 264.07 g; Bł: 24.55 g; Sól: 3.15 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
2026-01-07 środa	Śniadanie	kawa zbożowa INKA na mleku z cukrem(GLU ŻYT, GLU JĘCZ,MLE,) 250 ml (<u>GLU, MLE,</u>) sałatka z og. kiszzonego, cebuli i marchwii z olejem 100 g pasztet drobiowy (1 szt)(GLU PSZ,SOJ,MLE,) 100 g (<u>GLU, SOJ, MLE, SEL,</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>)	kawa zbożowa INKA na mleku z cukrem(GLU ŻYT, GLU JĘCZ,MLE,) 250 ml (<u>GLU, MLE,</u>) sałatka z og. kiszonych bez skórki, marchwii i koperku z olejem 100 g ser biały z natką pietruszki 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>)	kawa zbożowa INKA na mleku b/cukru(GLU ŻYT, GLU JĘCZ,MLE,) 250 ml (<u>GLU, MLE,</u>) sałatka z og. kiszzonego, cebuli i marchwii z olejem 100 g ser biały z natką pietruszki 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>)	kawa zbożowa INKA na mleku z cukrem(GLU ŻYT, GLU JĘCZ,MLE,) 250 ml (<u>GLU, MLE,</u>) ogórek małosolny bez skórki 50 g ser biały z natką pietruszki 80 g (<u>MLE,</u>) masło (MLE) 10 g rogal maślany(GLU PSZ,JAJ,MLE,) 1 szt (<u>GLU, JAJ,</u>)	
	II ŚN	jogurt bananowy z otrębami(GLU PSZ,) 150 ml (<u>GLU, MLE,</u>)	jogurt z otrębami pszennymi(GLU PSZ,MLE,) 150 ml (<u>GLU, MLE,</u>)		Banan 200 g	
	Obiad	Pomidorowa z ryżem i natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) pierogi leniwe (8szt) z białym serem(GLU PSZ,JAJ,MLE,) 300 g (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>) surówka z marchwii, z rodzynekami, z jabłkiem i jog.nat. 150 g (<u>MLE,</u>) kompot owoc (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,</u>) surówka z marchwi i jabłka 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,</u>) pierogi leniwe (8szt) z białym serem(GLU PSZ,JAJ,MLE,) 300 g (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>) surówka z march,pora,jabł, z rodzyn i jogurtem(MLE,) 150 g kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	
	PD		pomidor bez skórki 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	sałata zielona (2 liście) 35 g szynka biała z indyka (2 plastry)(SOJ,) 35 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU, 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 z cukrem 250 ml	sałata zielona (2 liście) 35 g szynka biała z indyka (2 plastry)(SOJ,) 35 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU, 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	sałata zielona (2 liście) 35 g szynka biała z indyka (2 plastry)(SOJ,) 35 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU, 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	sałata zielona (2 liście) 35 g szynka biała z indyka (2 plastry)(SOJ,) 35 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU, GOR,</u>) masło (MLE) 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	
		E: 1985.07 kcal; : 63.08 g; T: 75.26 g; W: 267.46 g; Bł: 21.48 g; Sól: 6.14 g;	E: 1918.65 kcal; : 68.87 g; T: 65.35 g; W: 269.91 g; Bł: 18.07 g; Sól: 5.17 g;	E: 1858.62 kcal; : 70.10 g; T: 68.06 g; W: 246.28 g; Bł: 27.31 g; Sól: 5.68 g;	E: 1937.52 kcal; : 65.07 g; T: 58.60 g; W: 295.85 g; Bł: 17.53 g; Sól: 4.39 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
2026-01-08 czwartek	Śniadanie	sałatka z soją, marchwią, kap. pekińską, słońecz., pest.dyni, szczypiorkiem, olej lniany, i natką pietr.(GLU PSZ, ORZ, OZI SEZ SO 80 g (SOJ .) szynka konserwowa drobiowa (2 plastry)(SOJ,) 35 g (może zawierać: GLU, SEL, 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 z cytryną i cukrem 250 ml	pomidor bez skórki 100 g szynka konserwowa drobiowa (2 plastry)(SOJ,) 35 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 z cytryną i cukrem 250 ml	sałatka z soją, marchwią, kap. pekińską, słońecz., pest.dyni, szczypiorkiem, olej lniany, i natką pietr.(GLU PSZ, ORZ, OZI SEZ SO 80 g (SOJ .) szynka konserwowa drobiowa (2 plastry)(SOJ,) 35 g (może zawierać: GLU, SEL, 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 z cytryną b/ cukru 250 ml	pomidor bez skórki 100 g szynka konserwowa drobiowa (2 plastry)(SOJ,) 35 g (może zawierać: GLU, SEL, GOR .) masło (MLE) 10 g bułka zwykła(GLU PSZ,) 1 szt (GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB .) herbata z cytryną i cukrem 250 ml	pomidor bez skórki 100 g szynka konserwowa drobiowa (2 plastry)(SOJ,) 35 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 z cytryną i cukrem 250 ml
	II ŚN	Szarlotka(GLU PSZ, JAJ, MLE,) 140 g (GLU, JAJ, MLE .)		jogurt naturalny (1szt)(MLE,) 150 ml (MLE .)	Szarlotka(GLU PSZ, JAJ, MLE,) 140 g (GLU, JAJ, MLE .)	
	Obiad	Rosolnik z kaszą jaglaną i natk.pietr.(SEL,) 350 ml (SEL .) kotlet wiedeński z kurczaka(GLU PSZ, MLE, JAJ,) 110 g (GLU, JAJ, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB .) sur z czerw kap z jab i ceb, olej rzep. 120 g ziemniaki z koperkiem 250 g kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	Rosolnik z kaszą jaglaną i natk.pietr.(SEL,) 350 ml (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 .) ziemniaki z koperkiem 250 g kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	Rosolnik z kaszą jaglaną i natk.pietr.(SEL,) 350 ml (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. 120 g ziemniaki z koperkiem 250 g kompot owoc b/cukru (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	Mały rosolnik z kaszą jaglaną i natk.pietr. (SEL) 175 ml (SEL .) kotlet wiedeński z kurczaka(GLU PSZ, MLE, JAJ,) 110 g (GLU, JAJ, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB .) marchewka z groszkiem oprószana(GLU PSZE, MLE) 150 g (GLU, MLE .) małe ziemniaki z koperkiem 70 g kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	Mały rosolnik z kaszą jaglaną i natk.pietr. (SEL) 175 ml (SEL .) kotlet wiedeński z kurczaka(GLU PSZ, MLE, JAJ,) 110 g (GLU, JAJ, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB .) marchewka z groszkiem oprószana(GLU PSZE, MLE) 150 g (GLU, MLE .) ziemniaki z koperkiem 250 g kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml
	PD			ogórek świeży (plastry) 50 g masło roślinne 15 g bułka pełnoziarnista(GLU PSZ,) 1 szt (GLU, SEZ, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB .)		
	Kolacja	bukiet kwiatowy (brokuł/kalafior/marchew) z dipem jogurtowo-ziółowym 100 g (MLE .) pasta z sera białego i ryby (szprot w pomidorach) ze szczypiorkiem(GLU PSZ, RYB, MLE,) 80 g (RYB, MLE .) 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 z cukrem 250 ml	bukiet kwiatowy (brokuł/kalafior/marchew) z dipem jogurtowo-ziółowym 100 g (MLE .) pasta z piecz ryby morskczuk ,sera,włoszczyzny i olej rzep.(RYB, MLE) 80 g (RYB, MLE .) 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 z cukrem 250 ml	bukiet kwiatowy (brokuł/kalafior/marchew) z dipem jogurtowo-ziółowym 100 g (MLE .) pasta z piecz ryby morskczuk ,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	pasta z piecz ryby morskczuk ,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 z cukrem 250 ml	
		E: 2177.06 kcal; : 91.09 g; T: 71.72 g; W: 304.93 g; Bł: 30.77 g; Sól: 4.37 g;	E: 2161.26 kcal; : 82.82 g; T: 69.32 g; W: 314.49 g; Bł: 28.72 g; Sól: 4.59 g;	E: 1990.71 kcal; : 86.90 g; T: 73.19 g; W: 257.03 g; Bł: 32.98 g; Sól: 5.29 g;	E: 1866.64 kcal; : 75.86 g; T: 66.35 g; W: 252.38 g; Bł: 20.14 g; Sól: 4.52 g;	E: 2054.34 kcal; : 79.55 g; T: 70.29 g; W: 288.06 g; Bł: 23.07 g; Sól: 4.61 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
2026-01-09 piątek	Śniadanie	płatki jęczmienne na mleku (GLU JĘCZ,MLE,) 250 ml (<u>GLU, MLE,</u>) sał.makaron.+papr.+fasol.szp+march+kap.pekiń.+słonecz.+pest.dy ni+natk.pietr.+olej .(GLU PSZ,) 100 g (<u>GLU,</u>) ser biały z natką pietruszki 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 zielona z cukrem 250 ml	płatki jęczmienne na mleku (GLU JĘCZ,MLE,) 250 ml (<u>GLU, MLE,</u>) sał.makaron.+march.+fasol.szparag.+natk.pietr.+jog.nat.(MLE, GLU.PSZ,) 100 g (<u>GLU, MLE,</u>) ser biały z natką pietruszki 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 zielona z cukrem 250 ml	sał.makaron pełnoziar.+fas. szpa.+kap.pek.+papryka+march.+sł onecz.+ pestki z dyni+natka pietr.+olej. (GLU PSZ,) 100 g (<u>GLU,</u>) ser biały z natką pietruszki 80 g (<u>MLE,</u>) masło roślinne 10 g chleb żytni wieloziarnisty 2 kromki(GLU PSZE,GLU ŻYT) 80 g (<u>GLU, SOJ, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>) herbata zielona b/cukru 250 ml	sał.makaron.+march.+fasol.szparag.+natk.pietr.+jog.nat.(MLE, GLU.PSZ,) 100 g (<u>GLU, MLE,</u>) ser biały z natką pietruszki 80 g (<u>MLE,</u>) masło (MLE) 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 zielona z cukrem 250 ml	sał.makaron.+march.+fasol.szparag.+natk.pietr.+jog.nat.(MLE, GLU.PSZ,) 100 g (<u>GLU, MLE,</u>) ser biały z natką pietruszki 80 g (<u>MLE,</u>) masło (MLE) 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 zielona z cukrem 250 ml
	II ŚN	Kefir z truskawkami(MLE,) 150 ml (<u>MLE,</u>)				
	Obiad	barszcz czerwony z ziemniakami i nat.pietr.(GLU PSZ,MLE,SEL,) 350 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) ryż na mleku z jabłkami(MLE,) 350 g (<u>MLE,</u>) kompot owoc (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>) rizotto z ryżem brązowym i warzywami 200 g (<u>SEL,</u>) sos pomidorowy(GLU PSZ,SEL,MLE,) 100 ml (<u>GLU, SEL,</u>) kompot owoc b/cukru (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	Mała barszcz czerwony z ziemniakami(GLU PSZE,MLE,SEL) 175 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) ryż na mleku z jabłkami(MLE,) 350 g (<u>MLE,</u>) kompot owoc (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>) ryż na mleku z jabłkami(MLE,) 350 g (<u>MLE,</u>) kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	
	PD		pomidor 100 g masło roślinne 10 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 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	sałatka jarzyn.+og.kisz.+kukur.+jajko+nat.pi etr.+jog.nat.(SEL,JAJ,MLE,) 100 g (<u>JAJ, MLE, 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	sałatka jarzynowa + nat.pietr.+jog.nat.(SEL,MLE,) 100 g (<u>MLE, SEL,</u>) jajko(JAJ,) 1 szt (<u>JAJ,</u>) masło (MLE) 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	sałatka jarzynowa + nat.pietr.+jog.nat.(SEL,MLE,) 100 g (<u>MLE, SEL,</u>) jajko(JAJ,) 1 szt (<u>JAJ,</u>) masło (MLE) 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 z cukrem 250 ml
		E: 2176.20 kcal; : 74.55 g; T: 69.40 g; W: 317.08 g; Bł: 25.78 g; Sól: 4.11 g;	E: 2095.47 kcal; : 73.49 g; T: 56.98 g; W: 326.33 g; Bł: 21.20 g; Sól: 3.79 g;	E: 2091.13 kcal; : 70.19 g; T: 61.45 g; W: 316.95 g; Bł: 34.80 g; Sól: 5.29 g;	E: 1730.34 kcal; : 59.84 g; T: 50.58 g; W: 261.31 g; Bł: 16.19 g; Sól: 2.70 g;	E: 1985.84 kcal; : 66.80 g; T: 53.31 g; W: 312.13 g; Bł: 19.29 g; Sól: 3.43 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
2026-01-10 sobota	Śniadanie	sałatka z groszku+marchew+olej lniany +bazylia 80 g twarożek z rzodkiewką(MLE,) 80 g (MLE,) 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 z cukrem 250 ml	pasta z ugot. groszk.+march.+olej lniany +bazylia 80 g ser biały z natką pietruszki 80 g (MLE,) 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 z cukrem 250 ml	sałatka z groszku+marchew+olej lniany +bazylia 80 g twarożek z rzodkiewką(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 bez cukru 250 ml	sałata zielona (2 liście) 35 g pomidor bez skórki 100 g jajecznica na parze(JAJ,) 100 g (JAJ,) masło (MLE) 10 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,) herbata z cukrem 250 ml	sałata zielona (2 liście) 35 g pomidor bez skórki 100 g jajecznica na parze(JAJ,) 100 g (JAJ,) masło (MLE) 10 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,) herbata z cukrem 250 ml
	II ŚN	kisiel 150 ml	kisiel b/cukru 150 ml		kisiel 150 ml	
	Obiad	selerowa z ziemniakami i zieleniną(GLU PSZ, SEL, MLE,) 350 ml (GLU, SEL,) Zapiekanka z makaronem i włoszczyzną(GLU PSZ, SEL,) 230 g (GLU, SEL,) sos pomidorowy(GLU PSZ, SEL, MLE,) 100 ml (GLU, SEL,) kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	selerowa z ziemniakami i zieleniną(GLU PSZ, SEL, MLE,) 350 ml (GLU, SEL,) Zapiekanka z makronem pełnoziarnistym i włoszczyzną(GLU ORKISZ, SEL) 230 g (GLU, SEL,) sos pomidorowy(GLU PSZ, SEL, MLE,) 100 ml (GLU, SEL,) kompot owoc b/cukru (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml		selerowa z ziemniakami i zieleniną(GLU PSZ, SEL, MLE,) 350 ml (GLU, SEL,) Zapiekanka z makaronem i włoszczyzną(GLU PSZ, SEL,) 230 g (GLU, SEL,) sos pomidorowy(GLU PSZ, SEL, MLE,) 100 ml (GLU, SEL,) kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	
	PD		ogórek kiszony(plastry) 50 g masło roślinne 15 g bułka graham niskosodowa(GLU PSZ) 1 szt (GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,)			
	Kolacja	sałatka z k.jęczm+fasolka+march.+natka+jog. nat.(MLE,) 100 g (GLU,) szynka biała z indyka (3 plastry)(SOJ,) 50 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU, GOR,) masło roślinne 15 g herbata z cukrem 250 ml chleb mieszany 3 kromki(GLU PSZ, GLU ŻYT) 120 g (GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,)	sałatka z k.jęczm+fasolka+march.+natka+jog. nat.(MLE,) 100 g (GLU,) 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 ŻYT) 120 g (GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,) herbata z cukrem 250 ml	sałatka z k.jęczm+fasolka+march.+natka+jog. nat.(MLE,) 100 g (GLU,) szynka biała z indyka (2 plastry)(SOJ,) 35 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	dżem owocowy 25 g szynka biała z indyka (2 plastry)(SOJ,) 35 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU, GOR,) masło (MLE) 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 z cukrem 250 ml	dżem owocowy 25 g szynka biała z indyka (3 plastry)(SOJ,) 50 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU, GOR,) masło (MLE) 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 z cukrem 250 ml
		E: 1979.38 kcal; : 54.49 g; T: 61.02 g; W: 309.19 g; Bł: 22.60 g; Sól: 3.68 g;	E: 1985.46 kcal; : 53.50 g; T: 67.53 g; W: 298.69 g; Bł: 21.85 g; Sól: 3.95 g;	E: 1974.71 kcal; : 57.40 g; T: 72.57 g; W: 271.64 g; Bł: 28.85 g; Sól: 6.17 g;	E: 1725.39 kcal; : 51.73 g; T: 60.31 g; W: 249.68 g; Bł: 15.29 g; Sól: 3.26 g;	E: 1923.92 kcal; : 58.02 g; T: 64.14 g; W: 284.50 g; Bł: 16.82 g; Sól: 4.20 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
2026-01-11 niedziela	Śniadanie	sałatka z k.jaglaną+march.+groszek.+og.kisz.+jajko+słonecz.+natk.pietr.+ olej rzep.(JAJ,) 100 g (JAJ,) szynka biała z indyka (3 plastry)(SOJ,) 50 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU, 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 z cukrem 250 ml	sałatka z k.jagl+march.+fasolka+natk.pietr.+ olej rzep. 100 g szynka biała z indyka (3 plastry)(SOJ,) 50 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU, 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 z cukrem 250 ml	sałatka z k.jaglaną+march.+groszek.+og.kisz.+jajko+słonecz.+natk.pietr.+ olej rzep.(JAJ,) 100 g (JAJ,) szynka biała z indyka (3 plastry)(SOJ,) 50 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU, 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	ogórek świeży (plastry) 50 g szynka biała z indyka (2 plastry)(SOJ,) 35 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU, GOR,) masło (MLE) 10 g bułka zwykła(GLU PSZ,) 1 szt (GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,) herbata z cukrem 250 ml	
	II ŚN	galaretką owocową do picia 200 ml		jabłko 120 g	galaretką owocową do picia 200 ml	
	Obiad	Pomidorowa z makaronem i natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (GLU, MLE, SEL,) pulpet(JAJ,) 120 g (GLU, JAJ, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,) sos pieczeniowy(GLU PSZ,MLE,) 100 ml (GLU,) buraczki(GLU PSZ,) 150 g (GLU, MLE,) ziemniaki z koperkiem 250 g kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	Pomidorowa z makaronem pełnoziar. i nat.pietr(GLU PSZ, ML,SEL) 350 ml (GLU, MLE, SEL,) pulpet(JAJ,) 120 g (GLU, JAJ, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,) sos pieczeniowy(GLU PSZ,MLE,) 100 ml (GLU,) fasolka szparagowa gotowana 90 g ziemniaki z koperkiem 250 g kompot owoc b/cukru (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	Pomidorowa z makaronem i natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (GLU, MLE, SEL,) pulpet(JAJ,) 120 g (GLU, JAJ, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,) sos pieczeniowy(GLU PSZ,MLE,) 100 ml (GLU,) ziemniaki z koperkiem 250 g kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml		
	PD			pomidor 100 g masło roślinne 10 g bułka graham niskosodowa(GLU PSZ) 1 szt (GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,)		
	Kolacja	bukiet kwiatowy (brokuł/ kalafior/marchew) z dipem olej rzep. i bazylią 100 g twarożek ze świeżą papryką(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 z cukrem 250 ml	bukiet kwiatowy (brokuł/ kalafior/marchew) z dipem olej rzep. i bazylią 100 g ser biały z koperkiem(MLE) 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 z cukrem 250 ml	bukiet kwiatowy (brokuł/ kalafior/marchew) z dipem olej rzep. i bazylią 100 g twarożek ze świeżą papryką(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	bukiet kwiatowy (brokuł/ kalafior/marchew) z dipem olej rzep. i bazylią 100 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE,) masło (MLE) 10 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,) herbata z cukrem 250 ml	
		E: 2033.90 kcal; : 75.94 g; T: 65.37 g; W: 292.63 g; Bł: 28.24 g; Sól: 4.97 g;	E: 1997.77 kcal; : 73.94 g; T: 63.52 g; W: 292.29 g; Bł: 23.23 g; Sól: 4.92 g;	E: 2153.07 kcal; : 82.08 g; T: 73.76 g; W: 292.74 g; Bł: 35.13 g; Sól: 6.71 g;	E: 1810.65 kcal; : 68.00 g; T: 58.08 g; W: 261.46 g; Bł: 20.15 g; Sól: 4.11 g;	

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,*