

		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	
2026-01-12, poniedziałek	Śniadanie	sałata zielona (2 liście) 35 g Paprykarz szczeciński(GLU PSZ,SOJ,) 135 g (GLU, RYB, SOJ,) 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	sałata zielona (2 liście) 35 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	sałata zielona (2 liście) 35 g ser biały z natką pietruszki 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 ser biały z natką pietruszki 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	sałata zielona (2 liście) 35 g ser biały z natką pietruszki 80 g (MLE,) masło roślinne 15 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	Budyń(GLU PSZ,MLE,) 150 ml (MLE,)		mandarynka (1szt) 100 g	Budyń(GLU PSZ,MLE,) 150 ml (MLE,)		
	Obiad	barszcz czerwony z ziemniakami i nat.pietr.(GLU PSZ,MLE,SEL,) 350 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	barszcz czerwony z ziemniakami i nat.pietr.(GLU PSZ,MLE,SEL,) 350 ml (GLU, MLE, SEL,) makaron z serem i szpinakiem(GLU PSZ,MLE,) 350 g (GLU, MLE,) surówka z marchwi i jabłka 150 g 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,) makaron orkiszowy z serem i szpinakiem(GLU ORKISZ, MLE) 350 g (GLU, MLE,) surówka z marchwi i jabłka 150 g 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 (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			jajko(JAJ,) 1 szt (JAJ,) masło roślinne 15 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (GLU, może zawierać: 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 graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (GLU, może zawierać: 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 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 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 (3 plastry)(SOJ,) 50 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	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	
		E: 1990.41 kcal; : 69.61 g; T: 73.39 g; W: 267.21 g; Bł: 20.17 g; Sól: 5.65 g;	E: 1956.03 kcal; : 70.35 g; T: 59.87 g; W: 292.50 g; Bł: 22.43 g; Sól: 4.38 g;	E: 2060.46 kcal; : 82.04 g; T: 74.67 g; W: 265.27 g; Bł: 41.91 g; Sól: 5.82 g;	E: 1800.59 kcal; : 75.00 g; T: 54.58 g; W: 257.30 g; Bł: 11.81 g; Sól: 3.53 g;	E: 1999.75 kcal; : 79.31 g; T: 63.12 g; W: 283.90 g; Bł: 15.39 g; Sól: 4.00 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	
2026-01-13 wtorek	Śniadanie	Sał. z ciecierzycą+pęczak+oliwka+kukurydza+groszek+marchew+słonecznik+olej lniany.(GLU JĘCZ.) 100 g (GLU.) szynka z indyka 100% mięsa(2 plastry) 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	sałata lodowa 35 g ser biały z natką pietruszki 80 g (MLE.) 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	Sał. z ciecierzycą+pęczak+oliwka+kukurydza+groszek+marchew+słonecznik+olej lniany.(GLU JĘCZ.) 100 g (GLU.) szynka z indyka 100% mięsa(2 plastry) 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 bez cukru 250 ml		sałata lodowa 35 g ser biały z natką pietruszki 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
	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.) mandarynka (1szt) 100 g	
	Obiad	brokułowa z ryżem i natk.pietr. (GLU PSZ,MLE,SEL,) 350 ml (GLU, SEL.) Kotlet mielony z morskczuka (GLU PSZ,JAJ) 130 g (GLU, JAJ, RYB, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB.) surówka z kapusty kiszzonej z olejem rzep. 150 g ziemniaki z koperkiem 250 g kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	brokułowa z ryżem i natk.pietr. (GLU PSZ,MLE,SEL,) 350 ml (GLU, SEL.) pulpet z ryby z morskczuk (GLU PSZ,JAJ) 130 g (GLU, JAJ, RYB, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB.) sos koperkowy (GLU PSZ,MLE,) 100 ml (GLU.) 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	Brokułowa z ryżem brązowym i nat.pietruszki(GLU PSZ, MLE) 350 ml (GLU, SEL.) pulpet z ryby z morskczuk (GLU PSZ,JAJ) 130 g (GLU, JAJ, RYB, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB.) sos koperkowy (GLU PSZ,MLE,) 100 ml (GLU.) surówka z kapusty kiszzonej z olejem rzep. 150 g ziemniaki z koperkiem 250 g kompot owoc b/cukru (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml		brokułowa z ryżem i natk.pietr. (GLU PSZ,MLE,SEL,) 350 ml (GLU, SEL.) pulpet z ryby z morskczuk (GLU PSZ,JAJ) 130 g (GLU, JAJ, RYB, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB.) sos koperkowy (GLU PSZ,MLE,) 100 ml (GLU.) 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		sałatka z og. kiszzonego, cebuli i marchwii z olejem 100 g chleb graham 1 kromka(GLU PSZ,) 30 g (GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB.)			
	Kolacja	sałatka wiosenna (ogór+pomi+ceb+oliwa z oliwek+nat.piet) 100 g ser biały z natką pietruszki 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 z cukrem 250 ml	sałatka letnia (pomidor b/skórki, sałata zielona, natka pietr.) z oliwą z oliwek+zioła 80 g szynka z indyka 100% mięsa(2 plastry) 35 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU, GOR.) 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	sałatka wiosenna (ogór+pomi+ceb+oliwa z oliwek+nat.piet) 100 g ser biały z natką pietruszki 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		sałatka letnia (pomidor b/skórki, sałata zielona, natka pietr.) z oliwą z oliwek+zioła 80 g szynka z indyka 100% mięsa(2 plastry) 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

SP ZOZ Leżajsk ul. Leśna 22, 37-300 Leżajsk **Menu diety dla dzieci z okres od dnia 2026-01-12 do dnia 2026-01-25 KUCHNIA OGÓLNA**

01-13 wtorek	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: 1855.78 kcal; : 65.80 g; T: 68.78 g; W: 250.47 g; Bł: 30.56 g; Sól: 5.85 g;	E: 1838.12 kcal; : 63.81 g; T: 63.76 g; W: 261.38 g; Bł: 21.78 g; Sól: 3.80 g;	E: 1856.67 kcal; : 67.19 g; T: 74.24 g; W: 236.83 g; Bł: 34.77 g; Sól: 7.48 g;		E: 1801.00 kcal; : 62.26 g; T: 63.68 g; W: 255.05 g; Bł: 22.72 g; Sól: 3.41 g;
Śniadanie	kawa zbożowa z mlekiem i cukrem(GLU ŻYT,GLU JĘCZ,MLE,) 250 ml (GLU, MLE,) sał z fas. JAŚ,march,kap.pekiń+szczyp.olej słonecz. 80 g 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,)	kawa zbożowa z mlekiem i cukrem(GLU ŻYT,GLU JĘCZ,MLE,) 250 ml (GLU, MLE,) sałatka z k.jagl+march.+fasolka+natk.pietr.+ olej rzep. 100 g szynka biała z indyka (2 plastry)(SOJ,) 35 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU, GOR,) masło roślinne 15 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,)	kawa zbożowa z mlekiem b/cukru(GLU ŻYT,GLU JĘCZ,MLE,) 250 ml (GLU, MLE,) sał z fas. JAŚ,march,kap.pekiń+szczyp.olej słonecz. 80 g 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,)	kawa zbożowa z mlekiem i cukrem(GLU ŻYT,GLU JĘCZ,MLE,) 250 ml (GLU, MLE,) jajecznica na parze(JAJ,) 100 g (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,)	
II ŚN	koperta drożdżowa z jabłkiem(GLU PSZ,JAJ,MLE,) 140 g (GLU, JAJ,)	jabłko 120 g		ciasteczka zbożowe musli z owocami (4 sztuki)(GLU PSZ,GLU ŻYT,GLU JĘCZ,GLU OW,MLE,SOJ OZI) 50 g (GLU, MLE,)	
Obiad	jarzynowa z ryżem i natk.pietr. (GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (GLU, MLE, SEL,) pierogi ruskie (8 szt.)(GLU PSZ,JAJ,MLE,) 230 g (GLU, JAJ, MLE,) kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	jarzynowa z ryżem i natk.pietr. (GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (GLU, MLE, SEL,) zapiékanka z makronem i warzywami(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	jarzynowa z ryżem i natk.pietr. (GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (GLU, MLE, SEL,) zapiékanka z makronem pełnoziarnistym i warzywami (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	mała jarzynowa z ryżem i natk.pietr. 175 ml (GLU, MLE, SEL,) pierogi ruskie (8 szt.)(GLU PSZ,JAJ,MLE,) 230 g (GLU, JAJ, MLE,) kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	jarzynowa z ryżem i natk.pietr. (GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (GLU, MLE, SEL,) pierogi ruskie (8 szt.)(GLU PSZ,JAJ,MLE,) 230 g (GLU, JAJ, MLE,) kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml
PD		pomidor 100 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	sałatka z og. kiszzonego, cebuli i marchwii z olejem 100 g ser topiony(MLE) 50 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 z cukrem 250 ml	sałatka z og. kiszzonych bez skórki, marchwii i koperku z olejem 100 g ser biały z natką pietruszki 80 g (MLE,) masło roślinne 15 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 og. kiszzonego, cebuli i marchwii z olejem 100 g ser biały z natką pietruszki 80 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 bez cukru 250 ml	ogórek małosolny bez skórki 50 g ser biały (MLE) 70 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	ogórek małosolny bez skórki 50 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: 1857.48 kcal; : 59.90 g; T: 72.78 g; W: 246.21 g; Bł: 21.60 g; Sól: 5.83 g;	E: 1923.80 kcal; : 57.74 g; T: 76.60 g; W: 257.82 g; Bł: 17.07 g; Sól: 4.80 g;	E: 1957.42 kcal; : 65.22 g; T: 78.90 g; W: 247.56 g; Bł: 24.49 g; Sól: 6.21 g;	E: 2011.70 kcal; : 84.06 g; T: 80.67 g; W: 242.80 g; Bł: 11.48 g; Sól: 4.84 g;	E: 2100.14 kcal; : 86.67 g; T: 82.93 g; W: 257.76 g; Bł: 12.57 g; Sól: 4.93 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	
2026-01-15 czwartek	Śniadanie	twarożek ze świeżym ogórkiem(MLE,) 80 g (MLE,) masło roślinne 10 g chleb żytni wieloziarnisty 2 kromki(GLU PSZE, GLU ŻYT) 80 g (GLU, SOJ, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,) herbata z cytryną i cukrem 250 ml	ser biały z natką pietruszki 80 g (MLE,) bułka zwykła(GLU PSZ,) 1 szt (GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,) masło roślinne (10 g) 10 g herbata z cytryną i cukrem 250 ml	twarożek ze świeżym ogórkiem(MLE,) 80 g (MLE,) masło roślinne (10 g) 10 g chleb żytni 2 kromki(GLU PSZE, GLU ŻYT) 80 g (GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,) herbata z cytryną b/ cukru 250 ml	ser biały z natką pietruszki 80 g (MLE,) chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,) masło (MLE) 10 g herbata z cytryną i cukrem 250 ml	ser biały z natką pietruszki 80 g (MLE,) chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,) masło roślinne (10 g) 10 g herbata z cytryną i cukrem 250 ml	
	II ŚN	maślanka z pieczonym jabłkiem i cynamonem(MLE,) 150 ml (MLE,)		maślanka(MLE,) 150 ml (MLE,)	jabłko pieczone z cynamonem 120 g	maślanka z pieczonym jabłkiem i cynamonem(MLE,) 150 ml (MLE,)	
	Obiad	Solferino z natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 300 ml (GLU, MLE, SEL,) sznycel 120 g (GLU, JAJ, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,) kasza gryczana 200 g kapusta zasmażana(GLU PSZ,) 150 g (GLU,) kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	solferino z koperkiem(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (GLU, SEL,) pulpet 120 g (GLU, JAJ, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,) sos pieczeniowy 100 ml (GLU,) kasza jęczmienna(GLU JĘCZ,) 200 g (GLU,) buraczki(GLU PSZ,) 150 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,) pulpet 120 g (GLU, JAJ, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,) sos pieczeniowy 100 ml (GLU,) kasza gryczana 200 g marchewka oprószana(GLU PSZ,MLE,) 150 g (GLU,) kompot owoc b/cukru (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	solferino z koperkiem(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (GLU, SEL,) pulpet 120 g (GLU, JAJ, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,) sos pieczeniowy 100 ml (GLU,) kasza jęczmienna(GLU JĘCZ,) 200 g (GLU,) buraczki(GLU PSZ,) 150 g (GLU, MLE,) kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml		
	PD			pomidor 100 g masło roślinne (10 g) 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 parówka (2 szt.)(SOJ,GOR,) 130 g (SOJ, może zawierać: GLU, GOR,) musztarda 20 g (GOR,) masło roślinne 10 g chleb graham 2 kromki 60 g (GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,) herbata z cukrem 250 ml	sałata zielona (2 liście) 35 g parówka (2 szt.)(SOJ,GOR,) 130 g (SOJ, może zawierać: GLU, GOR,) masło roślinne (10 g) 10 g chleb pszenny 2 kromki 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 szynka biała z indyka (2 plastry)(SOJ,) 35 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU, GOR,) 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	sałata zielona (2 liście) 35 g parówka (2 szt.)(SOJ,GOR,) 130 g (SOJ, może zawierać: GLU, GOR,) ketchup 20 g masło (MLE) 10 g chleb pszenny 2 kromki 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 ketchup 20 g parówka (2 szt.)(SOJ,GOR,) 130 g (SOJ, może zawierać: GLU, GOR,) masło roślinne (10 g) 10 g chleb pszenny 2 kromki 68 g (GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,) herbata z cukrem 250 ml	
	E: 2017.68 kcal; : 91.66 g; T: 80.08 g; W: 249.27 g; Bł: 24.83 g; Sól: 6.20 g;	E: 2067.35 kcal; : 84.32 g; T: 78.13 g; W: 272.79 g; Bł: 19.57 g; Sól: 5.86 g;	E: 1911.75 kcal; : 74.19 g; T: 62.53 g; W: 267.24 g; Bł: 30.43 g; Sól: 5.76 g;	E: 1957.08 kcal; : 76.80 g; T: 75.46 g; W: 260.40 g; Bł: 20.73 g; Sól: 5.59 g;	E: 1991.23 kcal; : 81.71 g; T: 76.95 g; W: 259.89 g; Bł: 19.42 g; Sól: 5.80 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	
2026-01-16 piątek	Śniadanie	kasza kukurydziana na mleku(MLE,) 250 ml (MLE,) sałatka z tuńczykiem+ryż brąz.+grosz+papr+cebu+ jajo+ kuku+ szczp+ majonez ligh(RYB ,JAJA) 100 g (JAJ, RYB, GOR,) ser żółty (2 plastry)(MLE) 35 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 z cukrem 250 ml	kasza kukurydziana na mleku(MLE,) 250 ml (MLE,) sałatka ryżowa+march+grosz+sał+olej 80 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE,) 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 tuńczykiem+ryż brąz.+grosz+papr+cebu+ jajo+ kuku+ szczp+ majonez ligh(RYB ,JAJA) 100 g (JAJ, RYB, GOR,) ser biały z koperkiem(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	mleko(MLE,) 200 ml (MLE,) ser biały (MLE) 70 g (MLE,) masło (MLE) 10 g rogal maślany(GLU PSZ,JAJ,MLE,) 1 szt (GLU, JAJ,) herbata z cukrem 250 ml	kasza kukurydziana na mleku(MLE,) 250 ml (MLE,) ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE,) masło (MLE) 10 g rogal maślany(GLU PSZ,JAJ,MLE,) 1 szt (GLU, JAJ,) herbata z cukrem 250 ml
	II ŚN	Ciasto drożdżowe z rodzynkami(GLU PSZ,MLE,JAJ) 60 g (GLU, JAJ, MLE,)		jogurt naturalny (1szt)(MLE,) 150 ml (MLE,)	mus owocowy 200 g	
	Obiad	krupnik z nat.pietr (GLU JĘCZ,SEL,MLE,) 350 ml (GLU, MLE, SEL,) łazanki(GLU PSZ,) 280 g (GLU,) kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	krupnik z nat.pietr (GLU JĘCZ,SEL,MLE,) 350 ml (GLU, MLE, SEL,) Zapiekanka z makaronem i włoszczyzną(GLU PSZ,SEL,) 230 g (GLU, SEL,) surówka z marchwi i jabłka 150 g kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	krupnik z nat.pietr (GLU JĘCZ,SEL,MLE,) 350 ml (GLU, MLE, SEL,) zapiekanka z makronem pełnoziarnistym i warzywami (GLU ORKISZ, SEL,) 230 g (GLU, SEL,) surówka z marchwi i jabłka 150 g kompot owoc b/cukru (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	krupnik z nat.pietr (GLU JĘCZ,SEL,MLE,) 350 ml (GLU, MLE, SEL,) Zapiekanka z makaronem i włoszczyzną(GLU PSZ,SEL,) 230 g (GLU, SEL,) surówka z marchwi i jabłka 150 g kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	
	PD			pomidor 100 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	sałatka jarzyn.+og.kisz.+kukur.+jajko+nat.pi etr.+jog.nat.(SEL,JAJ,MLE,) 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR,) 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 z cukrem 250 ml	sałatka jarzynowa + nat.pietr.+jog.nat.(SEL,MLE,) 100 g (MLE, SEL,) jajko(JAJ,) 1 szt (JAJ,) 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 jarzyn.+og.kisz.+kukur.+jajko+nat.pi etr.+jog.nat.(SEL,JAJ,MLE,) 100 g (JAJ, MLE, 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	tomat bez skórki 100 g jajko(JAJ,) 1 szt (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	
	E: 2079.90 kcal; : 66.84 g; T: 59.13 g; W: 327.12 g; Bł: 30.37 g; Sól: 3.80 g;	E: 1937.55 kcal; : 65.32 g; T: 58.12 g; W: 294.23 g; Bł: 23.04 g; Sól: 2.98 g;	E: 1855.73 kcal; : 67.70 g; T: 57.76 g; W: 266.85 g; Bł: 30.77 g; Sól: 5.05 g;	E: 1770.96 kcal; : 60.43 g; T: 52.36 g; W: 271.46 g; Bł: 19.08 g; Sól: 2.98 g;	E: 1869.52 kcal; : 63.17 g; T: 52.86 g; W: 291.27 g; Bł: 19.77 g; Sól: 3.01 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
2026-01-17 sobota	Śniadanie	sałatka z groszku+marchew+olej lniany +bazylią 80 g twarożek z rzodkiewką(MLE,) 80 g (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	pasta z ugot. groszk.+march.+olej lniany +bazylią 80 g ser biały z natką pietruszki 80 g (MLE,) masło roślinne 15 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 groszku+marchew+olej lniany +bazylią 80 g sałata zielona (2 liście) 35 g twarożek z rzodkiewką(MLE,) 80 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 bez cukru 250 ml	pasta z ugot. groszk.+march.+olej lniany +bazylią 80 g sałata zielona (2 liście) 35 g ser biały z natką pietruszki 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	
	II ŚN	kefir z siemieniem lnianym(MLE,) 150 ml (MLE,)			mus owocowy 200 g	
	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 (GLU, MLE, SEL,) ryż na mleku z jabłkami(MLE,) 350 g (MLE,) kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml		
	PD			pomidor 100 g bułka graham niskosodowa(GLU PSZ) 1 szt (GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,) masło roślinne 15 g		
	Kolacja	sał.makaron.+march.+fasol.szparag.+natk.pietr.+jog.nat.(MLE, GLU.PSZ,) 100 g (GLU, MLE,) szynka biała z indyka (2 plastry)(SOJ,) 35 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU, GOR,) 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	sał. makaron pełnoziar.+march.+ fasol. szparag.+ jog.(GLU PSZ, MLE,) 100 g (GLU, MLE,) 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	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		
	E: 1955.89 kcal; : 58.22 g; T: 62.60 g; W: 295.29 g; Bł: 21.06 g; Sól: 2.98 g;	E: 1949.95 kcal; : 57.21 g; T: 66.42 g; W: 286.97 g; Bł: 19.89 g; Sól: 3.16 g;	E: 1972.02 kcal; : 62.56 g; T: 70.50 g; W: 275.92 g; Bł: 37.39 g; Sól: 5.00 g;	E: 1827.49 kcal; : 50.65 g; T: 55.84 g; W: 286.89 g; Bł: 17.97 g; Sól: 2.93 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	
2026-01-18 niedziela	Śniadanie	sałatka z k.jagl+march.+fasolka+natk.pietr.+ olej rzep. 100 g szynka biała z indyka (2 plastry)(SOJ,) 35 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU, GOR,) 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 z cukrem 250 ml	sałatka z k.jagl+march.+fasolka+natk.pietr.+ olej rzep. 100 g 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.jagl+march.+fasolka+natk.pietr.+ olej rzep. 100 g szynka biała z indyka (2 plastry)(SOJ,) 35 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU, GOR,) masło roślinne (10 g) 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	sałatka z k.jagl+march.+fasolka+natk.pietr.+ olej rzep. 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		
	II ŚN	galaretka owocowa do picia 200 ml		jabłko 120 g	galaretka owocowa do picia 200 ml		
	Obiad	Rosół z makaronem i natk.pietr.l(GLU PSZ,SEL,) 350 ml (GLU, SEL,) udko z kurczaka pieczone 130 g ćwikła 150 g ziemniaki z koperkiem 250 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,) udko z kurczaka pieczone 130 g ziemniaki z koperkiem 250 g buraczki(GLU PSZ,) 150 g (GLU, MLE,) kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	Rosół z makaronem i natk.pietr.l(GLU PSZ,SEL,) 350 ml (GLU, SEL,) udko z kurczaka pieczone 130 g ziemniaki z koperkiem 250 g marchewka oprószana(GLU PSZ,MLE,) 150 g (GLU,) 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,) udko z kurczaka pieczone 130 g ziemniaki z koperkiem 250 g buraczki(GLU PSZ,) 150 g (GLU, 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	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 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	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 ŻYT) 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 twarożek ze świeżą papryką(MLE,) 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	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 ŻYT) 84 g (GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,) herbata z cukrem 250 ml		
	E: 1861.83 kcal; : 87.08 g; T: 62.24 g; W: 245.68 g; Bł: 22.78 g; Sól: 3.22 g;	E: 1873.41 kcal; : 86.41 g; T: 66.61 g; W: 240.02 g; Bł: 21.34 g; Sól: 3.41 g;	E: 2046.30 kcal; : 92.13 g; T: 77.03 g; W: 252.87 g; Bł: 30.15 g; Sól: 5.96 g;	E: 1878.41 kcal; : 86.49 g; T: 67.11 g; W: 240.08 g; Bł: 21.34 g; Sól: 3.35 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	
2026-01-19 poniedziałek	Śniadanie	płatki owsiane na mleku (MLE, GLU OW) 250 ml (<u>MLE,</u>) sałatka wiosenna (ogór+pomi+ceb+oliwa z oliwek+nat.piet) 100 g kiełbasa szynkowa (2 plastry)(SOJ,) 35 g (<u>może zawierać: GLU, SOJ, 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 z cukrem 250 ml	płatki owsiane na mleku (MLE, GLU OW) 250 ml (<u>MLE,</u>) sałatka letnia (pomidor b/skórki, sałata zielona, natka pietr.) z oliwą z oliwek+ziola 80 g szynka biała z indyka (2 plastry)(SOJ,) 35 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU, 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	kakao na mleku z cukrem(MLE,) 250 ml (<u>MLE,</u>) pomidor bez skórki 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>)	kakao na mleku z cukrem(MLE,) 250 ml (<u>MLE,</u>) pomidor bez skórki 100 g szynka biała z indyka (3 plastry)(SOJ,) 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU, GOR,</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>)	
		II ŚN jabłko pieczone z cynamonem 120 g				
	Obiad	grysikowa z natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</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>) marchewka oprószana(GLU PSZ,MLE,) 150 g (<u>GLU,</u>) kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	grysikowa z 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>) marchewka oprószana(GLU PSZ,MLE,) 150 g (<u>GLU,</u>) kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	grysikowa z natk.pietr.(GLU PSZ,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>) marchewka gotowana(MLE,) 150 g kompot owoc b/cukru (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	grysikowa z 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>) marchewka oprószana(GLU PSZ,MLE,) 150 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	konserwa rybna(GLU PSZ,RYB,) 75 g (<u>RYB,</u>) sał z kasz BULGUR+sał+pap+march+ceb+rodzi+ kukur+ grosz+ jog (GLU PSZE,MLE,) 130 g (<u>GLU, MLE,</u>) masło roślinne 15 g chleb mieszany 2 kromki(GLU PSZ,GLU ŻYT) 84 g (<u>GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>) herbata z cukrem 250 ml	sał.z kaszą BULGUR+sał+pap+jogurt nat(GLU PSZE, MLE,) 80 g (<u>GLU, MLE,</u>) pasta z piecz.ryby mintaj, sera, włoszczyzny i oleju rzepak.(RYB,MLE,) 80 g (<u>RYB, MLE,</u>) masło roślinne 15 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	sał z kasz BULGUR+sał+pap+march+ceb+rodzi+ kukur+ grosz+ jog (GLU PSZE,MLE,) 130 g (<u>GLU, MLE,</u>) pasta z piecz.ryby mintaj, sera, włoszczyzny i oleju rzepak.(RYB,MLE,) 80 g (<u>RYB, 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 pasta z piecz.ryby mintaj, sera, włoszczyzny i oleju rzepak.(RYB,MLE,) 80 g (<u>RYB, 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	ogórek świeży (plastry) 50 g pasta z piecz.ryby mintaj, sera, włoszczyzny i oleju rzepak.(RYB,MLE,) 80 g (<u>RYB, 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 z cukrem 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
19 poniedziałek	E: 1925.57 kcal; : 59.74 g; T: 55.02 g; W: 295.03 g; Bł: 28.49 g; Sól: 3.46 g;	E: 2002.48 kcal; : 63.34 g; T: 71.10 g; W: 288.28 g; Bł: 25.73 g; Sól: 3.56 g;	E: 1865.75 kcal; : 61.35 g; T: 76.03 g; W: 245.87 g; Bł: 34.18 g; Sól: 4.91 g;	E: 1744.09 kcal; : 58.66 g; T: 57.34 g; W: 256.73 g; Bł: 19.64 g; Sól: 3.42 g;	E: 1922.37 kcal; : 64.33 g; T: 61.46 g; W: 286.81 g; Bł: 20.62 g; Sól: 4.42 g;
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.) chleb żytni 2 kromki(GLU PSZE, GLU ŻYT) 80 g (GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB.) herbata z cukrem 250 ml	sałata lodowa 35 g szynka konserwowa drobiowa (3 plastry)(SOJ,) 50 g (może zawierać: GLU, SEL, GOR.) 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	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 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	sałata lodowa 35 g szynka konserwowa drobiowa (3 plastry)(SOJ,) 50 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 cukrem 250 ml	
II ŚN	Ciasto drożdżowe z jabłkami(GLU PSZ, MLE, JAJ,) 60 g (GLU, JAJ, MLE.)		jogurt naturalny (1szt)(MLE,) 150 ml (MLE.)	sok Kubuś 300 ml	
Obiad	Solferino z natk.pietr.(GLU PSZ, SEL, MLE,) 300 ml (GLU, MLE, SEL.) Gołąbki z kaszy jęczmiennej z i mięsem (2 szt)(GLU JĘCZ, SEL) 350 g (GLU, SEL.) sos pieczarkowy(GLU PSZ, MLE,) 100 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.) Rizotto z włoszczyzną(SEL,) 240 g (SEL.) sos koperkowy (GLU PSZ, MLE,) 100 ml (GLU.) bukiet jarzyn: brokuł i kalafior+ olej+przyp. prowans. 200 g kompot owoc (jab, śli, aro, porz, agr, wiś) 250 ml	Solferino z natk.pietr.(GLU PSZ, SEL, MLE,) 300 ml (GLU, MLE, SEL.) Rizotto z ryżem brązowym z włoszczyzną(SEL,) 240 g (SEL.) sos koperkowy (GLU PSZ, MLE,) 100 ml (GLU.) bukiet jarzyn: brokuł i kalafior+ olej+przyp. prowans. 200 g kompot owoc b/cukru (jab, śli, aro, porz, agr, wiś) 250 ml	Solferino z natk.pietr.(GLU PSZ, SEL, MLE,) 300 ml (GLU, MLE, SEL.) Rizotto z włoszczyzną(SEL,) 240 g (SEL.) sos koperkowy (GLU PSZ, MLE,) 100 ml (GLU.) bukiet jarzyn: brokuł i kalafior+ olej+przyp. prowans. 200 g kompot owoc (jab, śli, aro, porz, agr, wiś) 250 ml	
PD			pomidor 100 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	sałatka z og. kiszzonego, cebuli i marchwii z olejem 100 g ser biały z natką pietruszki 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 z cukrem 250 ml	sałatka z og. kiszzonych bez skórki, marchwii i koperku z olejem 100 g ser biały z natką pietruszki 80 g (MLE.) 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 og. kiszzonego, cebuli i marchwii z olejem 100 g 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.) herbata bez cukru 250 ml	sałatka z og. kiszzonych bez skórki, marchwii i koperku z olejem 100 g jajko(JAJ,) 1 szt (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	
	E: 1914.74 kcal; : 70.41 g; T: 58.76 g; W: 290.37 g; Bł: 36.42 g; Sól: 6.18 g;	E: 1825.68 kcal; : 56.76 g; T: 60.02 g; W: 277.99 g; Bł: 19.17 g; Sól: 5.68 g;	E: 1912.81 kcal; : 62.81 g; T: 75.46 g; W: 257.40 g; Bł: 33.90 g; Sól: 6.65 g;	E: 1807.35 kcal; : 51.39 g; T: 63.30 g; W: 270.11 g; Bł: 18.43 g; Sól: 6.33 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		
2026-01-21 środa	Śniadanie	sał. z soczewicą+ananas+jabł+k.jagl.+march+grosz+kukur.+słone+olej rzep.(GLU PSZ,ORZ,OZI,SEZ,GOR,SOJ,) 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 natką pietruszki 80 g (MLE) masło roślinne 15 g herbata z cukrem 250 ml bułka zwykła(GLU PSZ,) 1 szt (GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB.)	sał. z soczewicą+ananas+jabł+k.jagl.+march+grosz+kukur.+słone+olej rzep.(GLU PSZ,ORZ,OZI,SEZ,GOR,SOJ,) 100 g ser biały z natką pietruszki 80 g (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	pomidor bez skórki 100 g ser biały z natką pietruszki 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	pomidor bez skórki 100 g ser biały z natką pietruszki 80 g (MLE) 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 jogurt truskawkowy z otrębami(GLU PSZ,MLE,) 150 ml (GLU, MLE,)					
		Obiad	kapuśniak z natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,) 300 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	jarzynowa z ziemniakami i natk.pietr.(GLU PSZ, MLE) 350 ml (GLU, MLE, SEL) makaron z serem i szpinakiem(GLU PSZ,MLE,) 350 g (GLU, MLE,) surówka z marchwi i jabłka 150 g kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	jarzynowa z ziemniakami i natk.pietr.(GLU PSZ, MLE) 350 ml (GLU, MLE, SEL) makaron orkiszowy z serem i szpinakiem(GLU ORKISZ, MLE) 350 g (GLU, MLE,) surówka z marchwi i jabłka 150 g kompot owoc b/cukru (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	jarzynowa z ziemniakami i natk.pietr. (GLU PSZ, MLE) 350 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		pomidor 100 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 ryżowa+march+grosz+sał+jog nat(MLE,) 80 g (MLE) 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 z cukrem 250 ml	sałatka ryżowa+march+grosz+sał+jog nat(MLE,) 80 g (MLE) szynka biała z indyka (2 plastry)(SOJ,) 35 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU, GOR,) 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	sałatka ryżowa(ryż brązowy) +march+grosz.+sał.+jogurt nat.(MLE) 80 g (MLE) 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	sałata zielona (2 liście) 35 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	sałata zielona (2 liście) 35 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: 1941.76 kcal; : 76.69 g; T: 67.27 g; W: 263.14 g; Bł: 24.02 g; Sól: 3.99 g;	E: 1917.14 kcal; : 69.04 g; T: 62.24 g; W: 276.77 g; Bł: 22.77 g; Sól: 3.73 g;		E: 2194.93 kcal; : 83.36 g; T: 72.84 g; W: 301.65 g; Bł: 44.43 g; Sól: 5.60 g;	E: 1754.10 kcal; : 74.65 g; T: 51.91 g; W: 249.53 g; Bł: 13.44 g; Sól: 2.97 g;	E: 1972.68 kcal; : 81.83 g; T: 56.39 g; W: 286.90 g; Bł: 15.27 g; Sól: 4.12 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	
2026-01-22 czwartek	Śniadanie	ogórek świeży (plastry) 50 g pasztet drobiowy (1 szt)(GLU PSZ,SOJ,MLE,) 100 g (<u>GLU, SOJ, MLE, SEL,</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 z cukrem 250 ml	pomidor bez skórki 100 g szynka biała z indyka (2 plastry)(SOJ,) 35 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU, GOR,</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 cukrem 250 ml	ogórek świeży (plastry) 50 g szynka biała z indyka (2 plastry)(SOJ,) 35 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		pomidor bez skórki 100 g szynka biała z indyka (2 plastry)(SOJ,) 35 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU, GOR,</u>) masło (MLE) 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
	II ŚN	kefir(MLE,) 150 ml (<u>MLE,</u>)				mus owocowy 200 g
	Obiad	zupa fasolowa z natk.pietr.(GLU PSZ,SOJ,) 350 ml (<u>GLU, SOJ, może zawierać: GOR,</u>) kotlet schabowy 130 g (<u>GLU, JAJ, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>) Pęczak 200 g (<u>GLU,</u>) marchewka oprószana(GLU PSZ,MLE,) 150 g (<u>GLU,</u>) kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	ziemniaczana z natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 300 ml (<u>GLU, SEL,</u>) schab pieczony 80 g sos pieczeniowy 100 ml (<u>GLU,</u>) kasza jęczmienna 200 g (<u>GLU,</u>) marchewka oprószana(GLU PSZ,MLE,) 150 g (<u>GLU,</u>) kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	ziemniaczana z natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 300 ml (<u>GLU, SEL,</u>) schab pieczony 80 g sos pieczeniowy 100 ml (<u>GLU,</u>) Pęczak(GLU JEĆZ,) 200 g (<u>GLU,</u>) marchewka oprószana(GLU PSZ,MLE,) 150 g (<u>GLU,</u>) kompot owoc b/cukru (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml		ziemniaczana z natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 300 ml (<u>GLU, SEL,</u>) schab pieczony 80 g sos pieczeniowy 100 ml (<u>GLU,</u>) kasza jęczmienna 200 g (<u>GLU,</u>) marchewka oprószana(GLU PSZ,MLE,) 150 g (<u>GLU,</u>) kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml
	PD		jajko(JAJ,) 1 szt (<u>JAJ,</u>) masło roślinne (10 g) 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	sałata zielona (2 liście) 35 g ser biały z koperkiem 80 g (<u>MLE,</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 z cukrem 250 ml	ser biały z koperkiem 80 g (<u>MLE,</u>) sałata zielona (2 liście) 35 g 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 cukrem 250 ml	ser biały z koperkiem 80 g (<u>MLE,</u>) sałata zielona (2 liście) 35 g 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		ser biały z koperkiem 80 g (<u>MLE,</u>) sałata zielona (2 liście) 35 g masło (MLE) 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
	E: 2012.01 kcal; : 94.73 g; T: 79.09 g; W: 238.57 g; Bł: 27.79 g; Sól: 4.56 g;	E: 1818.87 kcal; : 81.67 g; T: 53.21 g; W: 259.81 g; Bł: 20.72 g; Sól: 4.50 g;	E: 1954.79 kcal; : 95.03 g; T: 68.86 g; W: 241.78 g; Bł: 24.34 g; Sól: 5.12 g;		E: 1874.37 kcal; : 78.85 g; T: 51.66 g; W: 281.52 g; Bł: 21.52 g; Sól: 4.40 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	
2026-01-23 piątek	Śniadanie	płatki żytnie na mleku(GLU ZYT,MLE,) 250 ml (GLU, MLE,) sałatka śledziowo-ryżowa(ryż brązowy) z groszkiem papryką, kukurydzą, cebulą, szczypiorkiem z olejem(RYB,) 100 g (RYB,) ser biały z natką pietruszki 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 owocowa z cukrem 250 ml	płatki żytnie na mleku(GLU ZYT,MLE,) 250 ml (GLU, MLE,) sałatka ryżowa+march+grosz+sał+olej 80 g ser biały z natką pietruszki 80 g (MLE,) 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 owocowa z cukrem 250 ml	sałatka śledziowo-ryżowa(ryż brązowy) z groszkiem papryką, kukurydzą, cebulą, szczypiorkiem z olejem(RYB,) 100 g (RYB,) ser biały z natką pietruszki 80 g (MLE,) masło roślinne 10 g Chleb żytni z soją 2 kromki (GLU ZYT, GLU PSZ,) 80 g (GLU, SOJ, SEZ, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,) herbata owocowa b/cukru 250 ml	pomidor bez skórki 100 g ser biały (MLE) 70 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 zielona z cukrem 250 ml	
		II ŚN	kefir z siemieniem lnianym(MLE,) 150 ml (MLE,)	jogurt z pieczonymi jabłkami i cynamonem(MLE,) 150 ml (MLE,)	sałatka owocowa z ananase i jabłkiem 150 g	
	Obiad	krupnik jaglany z nat.pietr. (SEL,MLE,) 350 ml (MLE, SEL,) Kotlet mielony z morskczuka (GLU PSZ,JAJ) 130 g (GLU, JAJ, RYB, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,) ziemniaki z koperkiem 250 g surówka z kapusty kiszzonej z olejem rzep. 150 g kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	krupnik jaglany z nat.pietr. (SEL,MLE,) 350 ml (MLE, SEL,) pulpet z ryby z morskczuk (GLU PSZ,JAJ) 130 g (GLU, JAJ, RYB, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,) sos koperkowy (GLU PSZ,MLE,) 100 ml (GLU,) surówka z marchwi i jabłka 150 g ziemniaki z koperkiem 250 g kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	krupnik jaglany z nat.pietr. (SEL,MLE,) 350 ml (MLE, SEL,) pulpet z ryby z morskczuk (GLU PSZ,JAJ) 130 g (GLU, JAJ, RYB, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,) sos koperkowy (GLU PSZ,MLE,) 100 ml (GLU,) surówka z kapusty kiszzonej z olejem rzep. 150 g ziemniaki z koperkiem 250 g	krupnik jaglany z nat.pietr. (SEL,MLE,) 350 ml (MLE, SEL,) pulpet z ryby z morskczuk (GLU PSZ,JAJ) 130 g (GLU, JAJ, RYB, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,) sos koperkowy (GLU PSZ,MLE,) 100 ml (GLU,) surówka z marchwi i jabłka 150 g ziemniaki z koperkiem 250 g kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	krupnik jaglany z nat.pietr. (SEL,MLE,) 350 ml (MLE, SEL,) pulpet z ryby z morskczuk (GLU PSZ,JAJ) 130 g (GLU, JAJ, RYB, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,) sos koperkowy (GLU PSZ,MLE,) 100 ml (GLU,) 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 10 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,)		
	Kolacja	sałatka jarzyn.+og.kisz.+kukur.+jajko+nat.pi etr.+jog.nat.(SEL,JAJ,MLE,) 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR,) 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	sałatka jarzynowa + nat.pietr.+jog.nat.(SEL,MLE,) 100 g (MLE, SEL,) jajko(JAJ,) 1 szt (JAJ,) 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 jarzyn.+og.kisz.+kukur.+jajko+nat.pi etr.+jog.nat.(SEL,JAJ,MLE,) 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR,) chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,) masło roślinne 10 g herbata bez cukru 250 ml	sałatka jarzynowa + nat.pietr.+jog.nat.(SEL,MLE,) 100 g (MLE, SEL,) jajko(JAJ,) 1 szt (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	
		E: 2053.10 kcal; : 75.41 g; T: 66.41 g; W: 294.83 g; Bł: 30.85 g; Sól: 5.08 g;	E: 2061.42 kcal; : 79.62 g; T: 71.30 g; W: 282.51 g; Bł: 24.79 g; Sól: 3.82 g;	E: 1969.41 kcal; : 69.53 g; T: 77.42 g; W: 251.00 g; Bł: 30.48 g; Sól: 5.42 g;	E: 1739.08 kcal; : 64.65 g; T: 56.94 g; W: 248.65 g; Bł: 22.62 g; Sól: 2.92 g;	E: 1805.05 kcal; : 67.48 g; T: 61.61 g; W: 252.48 g; Bł: 23.87 g; Sól: 2.95 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
2026-01-24 sobota	Śniadanie	sałatka z groszku+marchew+olej lniany +bazylią 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: <u>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB.</u>) herbata z cukrem 250 ml	pasta z ugot. groszk.+march.+olej lniany +bazylią 80 g sałata zielona (2 liście) 35 g ser biały z natką pietruszki 80 g (MLE) masło roślinne 15 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (GLU, może zawierać: <u>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB.</u>) herbata z cukrem 250 ml	sałatka z groszku+marchew+olej lniany +bazylią 80 g sałata zielona (2 liście) 35 g twarożek z rzodkiewką(MLE,) 80 g (MLE) masło roślinne 15 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (GLU, może zawierać: <u>JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB.</u>) herbata bez cukru 250 ml	pomidor bez skórki 100 g sałata zielona (2 liście) 35 g ser biały z natką pietruszki 80 g (MLE) masło (MLE) 10 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (GLU, może zawierać: <u>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB.</u>) herbata z cukrem 250 ml	pomidor bez skórki 100 g sałata zielona (2 liście) 35 g ser biały z natką pietruszki 80 g (MLE) masło (MLE) 10 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (GLU, może zawierać: <u>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB.</u>) herbata z cukrem 250 ml
	II ŚN	maślanka z otrębami pszennymi(GLU PSZ,MLE,) 200 ml (<u>GLU, MLE.</u>)			mus owocowy 200 g	
	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 (MLE) 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 (MLE) 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 (MLE) kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	
	PD		pomidor 100 g masło roślinne 15 g bułka graham niskosodowa(GLU PSZ) 1 szt (<u>GLU, może zawierać: <u>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB.</u></u>)			
	Kolacja	sał.makaron.+march.+fasol.szparag.+natk.pietr.+jog.nat.(MLE, GLU.PSZ,) 100 g (<u>GLU, MLE.</u>) szynka biała z indyka (3 plastry)(SOJ,) 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: <u>GLU, GOR.</u></u>) masło roślinne 15 g chleb mieszany 3 kromki(GLU PSZ, GLU ŻYT) 120 g (<u>GLU, może zawierać: <u>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB.</u></u>) herbata z cukrem 250 ml	sał.makaron.+march.+fasol.szparag.+natk.pietr.+jog.nat.(MLE, GLU.PSZ,) 100 g (<u>GLU, MLE.</u>) szynka biała z indyka (2 plastry)(SOJ,) 35 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: <u>GLU, GOR.</u></u>) jajko(JAJ,) 1 szt (<u>JAJ.</u>) masło roślinne 15 g chleb mieszany 2 kromki(GLU PSZ, GLU ŻYT) 84 g (<u>GLU, może zawierać: <u>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB.</u></u>) herbata z cukrem 250 ml	sał. makaron pełnoziar.+march.+ fasol. szparag.+ jog.(GLU PSZ, MLE,) 100 g (<u>GLU, MLE.</u>) szynka biała z indyka (3 plastry)(SOJ,) 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: <u>GLU, GOR.</u></u>) masło roślinne 15 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (<u>GLU, może zawierać: <u>JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB.</u></u>) herbata bez cukru 250 ml	ogórek kiszony bez skórki 50 g szynka biała z indyka (2 plastry)(SOJ,) 35 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: <u>GLU, GOR.</u></u>) masło (MLE) 10 g chleb mieszany 2 kromki(GLU PSZ, GLU ŻYT) 84 g (<u>GLU, może zawierać: <u>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB.</u></u>) herbata z cukrem 250 ml	ogórek kiszony bez skórki 50 g szynka biała z indyka (3 plastry)(SOJ,) 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: <u>GLU, GOR.</u></u>) masło (MLE) 10 g chleb mieszany 3 kromki(GLU PSZ, GLU ŻYT) 120 g (<u>GLU, może zawierać: <u>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB.</u></u>) herbata z cukrem 250 ml
	E: 2194.79 kcal; ; 67.58 g; T: 66.83 g; W: 336.24 g; Bł: 23.50 g; Sól: 3.93 g;	E: 2092.83 kcal; ; 70.62 g; T: 75.56 g; W: 289.05 g; Bł: 20.33 g; Sól: 3.54 g;	E: 2161.73 kcal; ; 70.34 g; T: 74.49 g; W: 306.86 g; Bł: 41.01 g; Sól: 6.26 g;	E: 1622.68 kcal; ; 47.16 g; T: 44.62 g; W: 262.60 g; Bł: 14.21 g; Sól: 3.67 g;	E: 1914.03 kcal; ; 55.73 g; T: 49.61 g; W: 316.30 g; Bł: 17.17 g; Sól: 4.67 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
2026-01-25 niedziela	Śniadanie	sałatka z k.jagl+march.+fasolka+natk.pietr.+ olej rzep. 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	sałatka z k.jagl+march.+fasolka+natk.pietr.+ olej rzep. 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	sałatka z k.jagl+march.+fasolka+natk.pietr.+ olej rzep. 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	ogórek świeży (plastry) 50 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	ogórek świeży (plastry) 50 g szynka biała z indyka (3 plastry)(SOJ,) 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU, GOR,</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
	II ŚN	galaretką owocową do picia 200 ml		jabłko 120 g	galaretką owocową do picia 200 ml	
	Obiad	Rosół z makaronem i natk.pietr.l(GLU PSZ,SEL,) 350 ml (<u>GLU, SEL,</u>) udko z kurczaka pieczone 130 g ćwikła 150 g ziemniaki z koperkiem 250 g kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	Rosół z makaronem i natk.pietr.l(GLU PSZ,SEL,) 350 ml (<u>GLU, SEL,</u>) udko z kurczaka pieczone 130 g ziemniaki z koperkiem 250 g buraczki(GLU PSZ,) 150 g (<u>GLU, MLE,</u>) kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	Rosół z makaronem i natk.pietr.l(GLU PSZ,SEL,) 350 ml (<u>GLU, SEL,</u>) udko z kurczaka pieczone 130 g ziemniaki z koperkiem 250 g marchewka oprószana(GLU PSZ,MLE,) 150 g (<u>GLU,</u>) kompot owoc b/cukru (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	Rosół z makaronem i natk.pietr.l(GLU PSZ,SEL,) 350 ml (<u>GLU, SEL,</u>) udko z kurczaka pieczone 130 g małe ziemniaki z koperkiem 70 g buraczki(GLU PSZ,) 150 g (<u>GLU, MLE,</u>) kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	Rosół z makaronem i natk.pietr.l(GLU PSZ,SEL,) 350 ml (<u>GLU, SEL,</u>) udko z kurczaka pieczone 130 g ziemniaki z koperkiem 250 g buraczki(GLU PSZ,) 150 g (<u>GLU, MLE,</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>) bułka pełnoziarnista(GLU PSZ,) 1 szt (<u>GLU, SEZ, może zawierać: GLU, 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 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 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 z cukrem 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 2 kromki 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 ser biały z natką pietruszki 80 g (<u>MLE,</u>) masło (MLE) 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 ser biały z natką pietruszki 80 g (<u>MLE,</u>) masło (MLE) 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
		E: 1879.83 kcal; : 87.08 g; T: 64.24 g; W: 245.68 g; Bł: 22.78 g; Sól: 3.22 g;	E: 1891.41 kcal; : 86.41 g; T: 68.61 g; W: 240.02 g; Bł: 21.34 g; Sól: 3.41 g;	E: 2099.95 kcal; : 98.51 g; T: 78.89 g; W: 259.06 g; Bł: 31.29 g; Sól: 5.98 g;	E: 1652.65 kcal; : 80.35 g; T: 66.37 g; W: 188.79 g; Bł: 15.82 g; Sól: 3.23 g;	E: 2005.23 kcal; : 90.35 g; T: 70.39 g; W: 259.30 g; Bł: 20.28 g; Sól: 4.21 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,