

		dieta podstawowa D01	Dieta łatwostrawna D02	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03
2026-03-23 poniedziałek	Śniadanie	<p>pasta wiosenna (twaróg+papryka+ogórek+por+rzodkiewka+szczypiorek)(MLE,) 90 g (<u>MLE,</u>)</p> <p>kiełbasa szynkowa wp (2 plastry)(SOJ,) 40 g (<u>może zawierać: GLU, SOJ, GOR,</u>)</p> <p>masło roślinne 15 g</p> <p>Chleb żytni z soją 2 kromki (GLU ŻYT, GLU PSZ,) 80 g (<u>GLU, SOJ, SEZ, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>)</p> <p>herbata bez cukru 250 ml</p>	<p>sałata lodowa 35 g</p> <p>pomidor b/ skórki 50 g</p> <p>ser biały z natką pietruszki 80 g (<u>MLE,</u>)</p> <p>szynka konserwowa drobiowa (2 plastry)(SOJ,) 40 g (<u>może zawierać: GLU, SEL, GOR,</u>)</p> <p>masło roślinne 15 g</p> <p>bułka zwykła(GLU PSZ,) 1 szt (<u>GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>)</p> <p>herbata bez cukru 250 ml</p>	<p>pasta wiosenna (twaróg+papryka+ogórek+por+rzodkiewka+szczypiorek)(MLE,) 90 g (<u>MLE,</u>)</p> <p>szynka konserwowa drobiowa (2 plastry)(SOJ,) 40 g (<u>może zawierać: GLU, SEL, GOR,</u>)</p> <p>masło roślinne 15 g</p> <p>Chleb żytni z soją 2 kromki (GLU ŻYT, GLU PSZ,) 80 g (<u>GLU, SOJ, SEZ, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>)</p> <p>herbata bez cukru 250 ml</p>
	II ŚN	Budyń(GLU PSZ,MLE,) 150 ml (<u>MLE, może zawierać: GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02,</u>)		jabłko 120 g
	Obiad	<p>zupa grochowa z natk.pietr.(GLU PSZ,) 350 ml (<u>GLU,</u>)</p> <p>pier.leniwe 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>)</p> <p>surówka z march,pora,jabł, z rodzyn i jogurtem(MLE,) 150 g</p> <p>kompot owoc z cukrem (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml</p>	<p>Pomidorowa z ryżem i natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (<u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, ORZ, SEL, S02, ŁUB,</u>)</p> <p>pierogi leniwe (8szt) z białym serem(GLU PSZ,JAJ,MLE,) 300 g (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>)</p> <p>surówka z march,pora,jabł, z rodzyn i jogurtem(MLE,) 150 g</p> <p>kompot owoc z cukrem (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml</p>	<p>Pomidorowa z ryżem brązowym i nat.pietr(GLU PSZE,SEL,MLE,) 350 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>)</p> <p>Pierogi leniwe (8 szt) z b.ser. masłem i m. pełnoziarnistą(GLU PSZ,ML,JAJ) 300 g (<u>GLU, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ,</u>)</p> <p>surówka z march,pora,jabł, z rodzyn i jogurtem(MLE,) 150 g</p> <p>kompot owoc b/cukru (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml</p>
	PD			<p>ser biały (MLE) 70 g (<u>MLE,</u>)</p> <p>masło roślinne 15 g</p> <p>chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (<u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>)</p>
	Kolacja	<p>sał.z kaszą BULGUR+march+grosz+sał+jogurt nat(GLU PSZE, MLE,) 80 g (<u>GLU, MLE, może zawierać: SOJ, MLE,</u>)</p> <p>konserwa rybna(GLU PSZ,RYB,) 75 g (<u>GLU, RYB, GOR, może zawierać: SOJ, SEL,</u>)</p> <p>masło roślinne 15 g</p> <p>chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (<u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>)</p> <p>herbata bez cukru 250 ml</p>	<p>sał.z kaszą BULGUR+march+grosz+sał+jogurt nat(GLU PSZE, MLE,) 80 g (<u>GLU, MLE, może zawierać: SOJ, MLE,</u>)</p> <p>szynka drobiowa z karczaka (3 pl)(SOJ,) 60 g (<u>może zawierać: GLU, SEL, GOR,</u>)</p> <p>masło roślinne 15 g</p> <p>chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (<u>GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>)</p> <p>herbata bez cukru 250 ml</p>	<p>sał.z kaszą BULGUR+march+grosz+sał+jogurt nat(GLU PSZE, MLE,) 80 g (<u>GLU, MLE, może zawierać: SOJ, MLE,</u>)</p> <p>szynka drobiowa z karczaka (3 pl)(SOJ,) 60 g (<u>może zawierać: GLU, SEL, GOR,</u>)</p> <p>masło roślinne 15 g</p> <p>chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (<u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>)</p> <p>herbata bez cukru 250 ml</p>
		E: 1994.91 kcal; : 82.07 g; T: 52.56 g; W: 297.40 g; w tym cukry: 40.62 g; Bł: 36.97 g; Sól: 3.77 g; Kw. tł.nas: 6.83 g;	E: 2108.03 kcal; : 79.39 g; T: 64.26 g; W: 303.94 g; w tym cukry: 39.36 g; Bł: 21.45 g; Sól: 6.12 g; Kw. tł.nas: 6.66 g;	E: 2132.44 kcal; : 84.71 g; T: 74.05 g; W: 281.11 g; w tym cukry: 32.24 g; Bł: 34.98 g; Sól: 6.62 g; Kw. tł.nas: 9.54 g;

		dieta podstawowa D01	Dieta łatwostrawna D02	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03
2026-03-24 wtorek	Śniadanie	sałatka z pęczakiem, kukurydza, jajka, papryka ,ogórek kiszony , pest.dyni, sionecznikiem i jog.nat.(GLU JĘCZ, JAJ, MLE,) 100 g (GLU, JAJ,) szynka z indyka 100% mięsa(3plastry) 60 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU, GOR,) masło roślinne 15 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,) herbata bez cukru 250 ml	sałatka z k.jęczm+fasonka+march.+natka+jog.nat.(MLE,) 100 g (GLU,) szynka z indyka 100% mięsa(3plastry) 60 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU, GOR,) masło roślinne 15 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,) herbata bez cukru 250 ml	sałatka z pęczakiem, kukurydza, jajka, papryka ,ogórek kiszony , pest.dyni, sionecznikiem i jog.nat.(GLU JĘCZ, JAJ, MLE,) 100 g (GLU, JAJ,) szynka z indyka 100% mięsa(3plastry) 60 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU, GOR,) masło roślinne 15 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,) herbata bez cukru 250 ml
	II ŚN	Kefir z truskawkami(MLE,) 150 ml (MLE,)		
	Obiad	ziemniaczana z natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 300 ml (GLU, SEL,) gołabki z ryżem i mięsem (2 szt.) 350 g (MLE, może zawierać: GLU, ORZ, SEL, SO2, ŁUB,) sos pieczarkowy(GLU PSZ,MLE,) 100 ml (GLU, MLE,) kompot owoc z cukrem (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	ziemniaczana z natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 300 ml (GLU, SEL,) Rizotto z mięsem i warzywami(SEL,) 240 g (MLE, SEL, może zawierać: GLU, ORZ, SEL, SO2, ŁUB,) sos pomidorowy(GLU PSZ,SEL,MLE,) 100 ml (GLU, MLE, SEL,) surówka z marchwi i jabłka 150 g kompot owoc z cukrem (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	ziemniaczana z natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 300 ml (GLU, SEL,) Rizotto z ryżem brązowym i warzywami i mięsem(SEL) 240 g (MLE, SEL,) sos pomidorowy(GLU PSZ,SEL,MLE,) 100 ml (GLU, MLE, SEL,) surówka z marchwi i jabłka 150 g kompot owoc b/cukru (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml
	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 z og. kiszzonego, cebuli i marchwii z olejem 100 g pasta z sera białego i ryby (szprot w pomidorach) ze szczypiorkiem(GLU PSZ,RYB,MLE,) 80 g (GLU, RYB, MLE, GOR, może zawierać: SOJ, SEL,) masło roślinne 15 g chleb mieszany 3 kromki(GLU PSZ, GLU ZYT) 120 g (GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,) herbata bez cukru 250 ml	sałatka z og. kiszonych bez skórki, marchwii i koperku z olejem 100 g pasta z piecz ryby morszczuk ,sera,włoszczyzny i olej rzep.(RYB,MLE) 80 g (RYB, MLE,) masło roślinne 15 g chleb mieszany 2 kromki(GLU PSZ, GLU ZYT) 84 g (GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,) herbata bez cukru 250 ml	sałatka z og. kiszzonego, cebuli i marchwii z olejem 100 g pasta z piecz ryby morszczuk ,sera,włoszczyzny i olej rzep.(RYB,MLE) 80 g (RYB, MLE,) masło roślinne 15 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,) herbata bez cukru 250 ml
	E: 2033.80 kcal; : 74.52 g; T: 67.52 g; W: 290.57 g; w tym cukry: 36.09 g; Bł: 30.19 g; Sól: 6.38 g; Kw. tł.nas: 9.52 g;	E: 1896.29 kcal; : 67.78 g; T: 63.05 g; W: 275.11 g; w tym cukry: 38.44 g; Bł: 24.88 g; Sól: 5.72 g; Kw. tł.nas: 9.49 g;	E: 2097.49 kcal; : 75.89 g; T: 76.85 g; W: 285.34 g; w tym cukry: 35.69 g; Bł: 38.67 g; Sól: 7.74 g; Kw. tł.nas: 12.91 g;	

		dieta podstawowa D01	Dieta łatwostrawna D02	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03	
2026-03-25 środa	Śniadanie	<p>płatki owsiane na mleku (MLE, GLU OW) 250 ml (GLU, MLE,) sałatka z soją, marchwią, kap. pekińską, słonecz., pest.dyni, szczypiorkiem, olej lniany, i natką pietr.(GLU PSZ, ORZ, OZI SEZ SO 80 g (SOJ, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,) ogórek świeży (plastry) 50 g ser żółty (2 plastry)(MLE) 40 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</p>	<p>płatki owsiane na mleku (MLE, GLU OW) 250 ml (GLU, MLE,) sałatka letnia (pomidor b/skórki, sałata zielona, natka pietr.) z oliwą z oliwek+zioła 80 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE,) masło roślinne 15 g bułka zwykła(GLU PSZ,) 1 szt (GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,) herbata bez cukru 250 ml</p>	<p>sałatka z soją, marchwią, kap. pekińską, słonecz., pest.dyni, szczypiorkiem, olej lniany, i natką pietr.(GLU PSZ, ORZ, OZI SEZ SO 80 g (SOJ, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,) ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE,) 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</p>	
	II ŚN	mandarynka (1szt) 100 g			
	Obiad	<p>Rosolnik z kaszą jaglaną i natk.pietr.(SEL,) 350 ml (SEL,) pierogi ruskie (8 szt.)(GLU PSZ, JAJ, MLE,) 230 g (GLU, JAJ, MLE,) kompot owoc z cukrem (jab, śli, aro, porz, agr, wiś) 250 ml</p>	<p>Rosolnik z kaszą jaglaną i natk.pietr.(SEL,) 350 ml (SEL,) makaron z serem i szpinakiem(GLU PSZ, MLE,) 350 g (GLU, MLE, może zawierać: SOJ,) surówka z marchwi i jabłka 150 g kompot owoc z cukrem (jab, śli, aro, porz, agr, wiś) 250 ml</p>	<p>Rosolnik z kaszą jaglaną i natk.pietr.(SEL,) 350 ml (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</p>	
	PD				<p>sałatka z og. kiszzonego, cebuli i marchwii z olejem 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</p>
Kolacja	<p>sałatka ryżowa+march+grosz+sał+jog nat(MLE,) 80 g (MLE, może zawierać: GLU, ORZ, SEL, S02, ŁUB,) szynka drobiowa z kruczaka (3 pl)(SOJ,) 60 g (może zawierać: GLU, SEL, 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 bez cukru 250 ml</p>	<p>sałatka ryżowa(ryż brązowy) +march+grosz.+sał.+jogurt nat.(MLE) 80 g (MLE,) szynka drobiowa z kruczaka (3 pl)(SOJ,) 60 g (może zawierać: GLU, SEL, 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</p>			

2026-03-25 środa

dieta podstawowa D01	Dieta łatwostrawna D02	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03
E: 2217.65 kcal; : 82.13 g; T: 74.90 g; W: 302.57 g; w tym cukry: 31.40 g; Bł: 27.01 g; Sól: 4.94 g; Kw. tł.nas: 8.43 g;	E: 2104.42 kcal; : 81.73 g; T: 60.36 g; W: 309.78 g; w tym cukry: 40.42 g; Bł: 25.41 g; Sól: 4.71 g; Kw. tł.nas: 9.25 g;	E: 1976.02 kcal; : 82.39 g; T: 59.17 g; W: 272.78 g; w tym cukry: 36.47 g; Bł: 43.73 g; Sól: 7.38 g; Kw. tł.nas: 8.91 g;

		dieta podstawowa D01	Dieta łatwostrawna D02	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03
2026-03-26 czwartek	Śniadanie	ogórek świeży (plastry) 50 g szynka konserwowa drobiowa (3 plastry)(SOJ,) 60 g (może zawierać: GLU, SEL, 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 b/ skórki 50 g szynka konserwowa drobiowa (3 plastry)(SOJ,) 60 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.) chleb pszenny 1 kromka(GLU PSZ,) 34 g (GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB.) herbata bez cukru 250 ml	ogórek świeży (plastry) 50 g szynka konserwowa drobiowa (3 plastry)(SOJ,) 60 g (może zawierać: GLU, SEL, 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
	II ŚN	kisiel z tartym jabłkiem 200 ml (może zawierać: GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02.)		jogurt naturalny (1szt)(MLE,) 150 ml (MLE.)
	Obiad	zupa fasolowa z natk.pietr.(GLU PSZ,SOJ,) 350 ml (GLU, SOJ, może zawierać: GOR.) kotlet wiedeński z kurczaka(GLU PSZ,MLE,JAJ,) 110 g (GLU, JAJ, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB.) kapusta zasmażana(GLU PSZ,) 150 g (GLU.) ryż brązowy na sypko 200 g (MLE.) kompot owoc z cukrem (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	Solferino z natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 300 ml (GLU, MLE, SEL.) filet z drobiu w sosie z jarzynami(GLU PSZ,SEL,MLE,) 130 g (GLU, MLE, SEL.) marchewka z groszkiem oprószana(GLU PSZE, MLE) 150 g (GLU, MLE.) ryż biały na sypko 200 g (MLE, może zawierać: GLU, ORZ, SEL, S02, ŁUB.) kompot owoc z cukrem (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	Solferino z natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 300 ml (GLU, MLE, SEL.) filet z drobiu w sosie z jarzynami(GLU PSZ,SEL,MLE,) 130 g (GLU, MLE, SEL.) marchewka z groszkiem oprószana(GLU PSZE, MLE) 150 g (GLU, MLE.) ryż brązowy na sypko 200 g (MLE.) kompot owoc b/cukru (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml
	PD			jajko(JAJ,) 1 szt (JAJ.) masło roślinne 15 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB.)
	Kolacja	sałata zielona (2 liście) 35 g twarożek ze świeżą papryką(MLE,) 80 g (MLE.) masło roślinne 15 g chleb mieszany 2 kromki(GLU PSZ,GLU ŻYT) 84 g (GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB.) herbata bez cukru 250 ml	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 bez cukru 250 ml	sałata zielona (2 liście) 35 g twarożek ze świeżą papryką(MLE,) 80 g (MLE.) masło roślinne 15 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB.) herbata bez cukru 250 ml
	E: 1907.10 kcal; : 86.89 g; T: 60.67 g; W: 262.43 g; w tym cukry: 47.53 g; Bł: 24.91 g; Sól: 4.88 g; Kw. tł.nas: 8.17 g;	E: 2039.59 kcal; : 81.36 g; T: 59.41 g; W: 299.03 g; w tym cukry: 47.63 g; Bł: 20.37 g; Sól: 5.46 g; Kw. tł.nas: 8.70 g;	E: 2100.11 kcal; : 95.82 g; T: 79.21 g; W: 251.57 g; w tym cukry: 21.26 g; Bł: 33.10 g; Sól: 6.47 g; Kw. tł.nas: 14.25 g;	

	dieta podstawowa D01	Dieta łatwostrawna D02	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03	
2026-03-27 piątek	Śniadanie	sałatka śledziowo-ryżowa(ryż brązowy) z groszkiem papryką, kukurydzą, cebulą, szczypiorkiem z olejem(RYB,) 100 g (RYB, może zawierać: GLU, SOJ, SEL, GOR,) ser biały z koperkiem(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 ryżowa+march+grosz+sał+jog nat(MLE,) 80 g (MLE, może zawierać: GLU, ORZ, SEL, SO2, ŁUB,)) ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE,) masło roślinne 15 g bułka kukurydziana (GLU PSZ,MLE) 1 szt (GLU, JAJ, MLE, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,)) chleb pszenny 1 kromka(GLU PSZ,) 34 g (GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,)) herbata bez cukru 250 ml	sałatka śledziowo-ryżowa(ryż brązowy) z groszkiem papryką, kukurydzą, cebulą, szczypiorkiem z olejem(RYB,) 100 g (RYB, może zawierać: GLU, SOJ, SEL, GOR,) ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE,) masło roślinne 15 g Chleb żytni z soją 3 kromki (GLU ŻYT, GLU PSZ,) 120 g (GLU, SOJ, SEZ, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,)) herbata bez cukru 250 ml
	II ŚN	jogurt z pieczonymi jabłkami i cynamonem(MLE,) 150 ml (MLE,))	mandarynka (1szt) 100 g	
	Obiad	krupnik z nat.pietr (GLU JĘCZ,SEL,MLE,) 350 ml (GLU, MLE, SEL,)) łazanki(GLU PSZ,) 280 g (GLU, może zawierać: SOJ,)) kompot owoc z cukrem (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, MLE, SEL, może zawierać: SOJ,)) sos pomidorowy(GLU PSZ,SEL,MLE,) 100 ml (GLU, MLE, SEL,)) surówka z marchwi i jabłka 150 g kompot owoc z cukrem (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	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, MLE, SEL,)) sos pomidorowy(GLU PSZ,SEL,MLE,) 100 ml (GLU, MLE, SEL,)) surówka z marchwi i jabłka 150 g kompot owoc b/cukru (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml
	PD		ser biały (MLE) 70 g (MLE,)) 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,)) ser żółty (2 plastry)(MLE) 40 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 bez cukru 250 ml	sałatka jarzynowa + nat.pietr.+jog.nat.(SEL,MLE,) 100 g (MLE, SEL,)) jajko(JAJ,) 1 szt (JAJ,)) masło roślinne 15 g bułka zwykła(GLU PSZ,) 1 szt (GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,)) herbata bez cukru 250 ml	sałatka jarzyn.+og.kisz.+kukur.+jajko+nat.pi etr.+jog.nat.(SEL,JAJ,MLE,) 100 g (JAJ, MLE, SEL, 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	

2026-03-27 piątek

dieta podstawowa D01	Dieta łatwostrawna D02	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03
E: 2117.27 kcal; : 73.86 g; T: 79.45 g; W: 280.73 g; w tym cukry: 36.64 g; Bł: 29.73 g; Sól: 3.86 g; Kw. tł.nas: 7.54 g;	E: 2041.59 kcal; : 67.70 g; T: 69.00 g; W: 290.90 g; w tym cukry: 38.41 g; Bł: 25.16 g; Sól: 4.27 g; Kw. tł.nas: 10.09 g;	E: 2077.75 kcal; : 74.75 g; T: 71.74 g; W: 281.28 g; w tym cukry: 39.33 g; Bł: 34.95 g; Sól: 5.17 g; Kw. tł.nas: 9.49 g;

		dieta podstawowa D01	Dieta łatwostrawna D02	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03
2026-03-28 sobota	Śniadanie	bukiet jarzyn: brokuł i kalafior+ olej+przyp. prowans. 120 g twarożek z rzodkiewką(MLE,) 80 g (MLE,) masło roślinne 10 g chleb mieszany 3 kromki(GLU PSZ, GLU ŻYT) 120 g (<u>GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB.</u>) herbata bez cukru 250 ml	bukiet jarzyn: brokuł i kalafior+ olej+przyp. prowans. 120 g sałata zielona (2 liście) 35 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE,) masło roślinne 10 g chleb mieszany 3 kromki(GLU PSZ, GLU ŻYT) 120 g (<u>GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB.</u>) herbata bez cukru 250 ml	bukiet jarzyn: brokuł i kalafior+ olej+przyp. prowans. 120 g sałata zielona (2 liście) 35 g twarożek z rzodkiewką(MLE,) 80 g (MLE,) masło roślinne 10 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (<u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB.</u>) herbata bez cukru 250 ml
	II ŚN	kisiel 150 ml (<u>może zawierać: GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, SO2.</u>)	kisiel b/cukru 150 ml (<u>może zawierać: GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, SO2.</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, może zawierać: GLU, ORZ, SEL, SO2, ŁUB.</u>) kompot owoc z cukrem (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	barszcz czerwony z ziemniakami i nat.pietr.(GLU PSZ, MLE, SEL,) 350 ml (<u>GLU, MLE, SEL.</u>) Rizotto z ryżem brązowym z włoszczyzną(SEL,) 240 g (<u>MLE, SEL.</u>) sos pomidorowy(GLU PSZ, SEL, MLE,) 100 ml (<u>GLU, MLE, SEL.</u>) kompot owoc b/cukru (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	
	PD			jajko(JAJ,) 1 szt (<u>JAJ.</u>) masło roślinne 10 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (<u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB.</u>)
	Kolacja	sałatka z k.jęczm+fasol.szparag.+og.kisz+kuk.+kap.pek.+march.+jajko+pest.dyni+natka+jog.nat.(JAJ, MLE,) 100 g (<u>GLU, JAJ.</u>) szynka drobiowa z kruczaka (3 pl)(SOJ,) 60 g (<u>może zawierać: GLU, SEL, GOR.</u>) masło roślinne 10 g chleb mieszany 3 kromki(GLU PSZ, GLU ŻYT) 120 g (<u>GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB.</u>) herbata bez cukru 250 ml	sałatka z k.jęczm+faso.szp.+march+natka+olej 100 g (<u>GLU.</u>) szynka drobiowa z kruczaka (3 pl)(SOJ,) 60 g (<u>może zawierać: GLU, SEL, GOR.</u>) masło roślinne 10 g chleb mieszany 3 kromki(GLU PSZ, GLU ŻYT) 120 g (<u>GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB.</u>) herbata bez cukru 250 ml	sałatka z k.jęczm+fasol.szparag.+og.kisz+kuk.+kap.pek.+march.+jajko+pest.dyni+natka+jog.nat.(JAJ, MLE,) 100 g (<u>GLU, JAJ.</u>) szynka drobiowa z kruczaka (3 pl)(SOJ,) 60 g (<u>może zawierać: GLU, SEL, GOR.</u>) masło roślinne 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
	E: 2070.32 kcal; : 66.21 g; T: 49.06 g; W: 339.87 g; w tym cukry: 63.28 g; Bł: 23.76 g; Sól: 4.49 g; Kw. tł.nas: 7.42 g;	E: 2099.13 kcal; : 63.43 g; T: 55.12 g; W: 336.04 g; w tym cukry: 63.50 g; Bł: 23.27 g; Sól: 3.96 g; Kw. tł.nas: 7.39 g;	E: 2023.97 kcal; : 74.20 g; T: 63.19 g; W: 288.30 g; w tym cukry: 35.79 g; Bł: 36.33 g; Sól: 6.41 g; Kw. tł.nas: 10.97 g;	

		dieta podstawowa D01	Dieta łatwostrawna D02	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03	
2026-03-29 niedziela	Śniadanie	sałatka z k.jaglana+march.+groszek.+og.kisz.+jajko+słonecz.+natk.pietr.+ olej rzep.(JAJ,) 100 g (JAJ) szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 40 g (może zawierać: GLU, 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 bez cukru 250 ml	sałatka z k.jagl+march.+fasolka+natk.pietr.+ olej rzep. 100 g szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 40 g (może zawierać: GLU, SEL, 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 bez cukru 250 ml	sałatka z k.jaglana+march.+groszek.+og.kisz.+jajko+słonecz.+natk.pietr.+ olej rzep.(JAJ,) 100 g (JAJ) szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 40 g (może zawierać: GLU, SEL, GOR) masło roślinne 10 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB) herbata bez cukru 250 ml	
	II ŚN	maślanka z otrębami pszennymi(GLU PSZ,MLE,) 150 ml (GLU, MLE, może zawierać: OZI, SOJ, ORZ, GOR, SEZ)			
	Obiad	Rosół z makaronem i natk.pietr.I(GLU PSZ,SEL,) 350 ml (GLU, SEL, może zawierać: SOJ) udko z kurczaka pieczone 200 g ziemniaki z koperkiem 250 g ćwikła 150 g (MLE, SO2, może zawierać: GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, SO2) kompot owoc z cukrem (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 200 g brokuł got.-różyczki 100 g ziemniaki z koperkiem 250 g kompot owoc b/cukru (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml		
	PD	pomidor 100 g papryka w kawałku 50 g chleb graham 1 kromka(GLU PSZ,) 30 g (GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB) masło roślinne 10 g			
	Kolacja	Trio warzywne (grosz+kalaf+march) z dipem ziołowym+olej 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 bez cukru 250 ml	Trio warzywne (grosz+kalaf+march) z dipem ziołowym+olej 100 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 bez cukru 250 ml	Trio warzywne (grosz+kalaf+march) z dipem ziołowym+olej 100 g 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	
	E: 2035.26 kcal; : 117.51 g; T: 66.69 g; W: 243.05 g; w tym cukry: 38.46 g; Bł: 23.41 g; Sól: 4.12 g; Kw. tł.nas: 14.51 g;	E: 1953.58 kcal; : 113.72 g; T: 67.48 g; W: 226.63 g; w tym cukry: 39.41 g; Bł: 21.08 g; Sól: 4.13 g; Kw. tł.nas: 14.33 g;	E: 1959.06 kcal; : 117.62 g; T: 75.56 g; W: 200.92 g; w tym cukry: 24.11 g; Bł: 30.25 g; Sól: 4.88 g; Kw. tł.nas: 16.49 g;		

		dieta podstawowa D01	Dieta łatwostrawna D02	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03
2026-03-30 poniedziałek	Śniadanie	kawa zbożowa z mlekiem b/cukru(GLU ŻYT, GLU JEĆZ, MLE,) 250 ml (GLU, MLE,) sałatka wiosenna (ogór+pomi+ceb+oliwa z oliwek+nat.piet.) 100 g połudwica sopocka (3 plastry)(SOJ,) 60 g (GLU, SOJ, może zawierać: GOR,) masło roślinne 15 g Chleb żytni z soją 3 kromki (GLU ŻYT, GLU PSZ,) 120 g (GLU, SOJ, SEZ, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,)	kawa zbożowa z mlekiem b/cukru(GLU ŻYT, GLU JEĆZ, MLE,) 250 ml (GLU, MLE,) sałatka letnia (pomidor b/skórki, sałata zielona, natka pietr.) z oliwą z oliwek+ziola 80 g połudwica sopocka (3 plastry)(SOJ,) 60 g (GLU, SOJ, może zawierać: GOR,) masło roślinne 15 g bułka zwykła(GLU PSZ,) 1 szt (GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,)	kawa zbożowa z mlekiem b/cukru(GLU ŻYT, GLU JEĆZ, MLE,) 250 ml (GLU, MLE,) sałatka letnia (ogórek zielony, pomidor, sałata zielona, natka pietr.) z olejem słonecznikowy+ziola 80 g szynka konserwowa drobiowa (2 plastry)(SOJ,) 40 g (może zawierać: GLU, SEL, GOR,) masło roślinne 15 g Chleb żytni z soją 2 kromki (GLU ŻYT, GLU PSZ,) 80 g (GLU, SOJ, SEZ, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,)
	II ŚN	jabłko 120 g	jabłko gotowane 120 g	jabłko 120 g
	Obiad	ogórkowa z ryżem i natk.pietr.(GLU PSZ, SEL, MLE,) 350 ml (GLU, SEL, może zawierać: GLU, ORZ, SEL, SO2, ŁUB,) pier.leniw z b.ser(8 szt)masłem i buł tartą (GLU PSZ, JAJ, MLE,) 300 g (GLU, JAJ, MLE, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,) sur z czerw kap z jab i ceb, olej rzep. 150 g kompot owoc z cukrem (jab, śli, aro, porz, agr, wiś) 250 ml	Ryżowa z zieleniną(GLU PSZ, SEL, MLE,) 350 ml (GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, ORZ, SEL, SO2, ŁUB,) pierogi leniwe (8szt) z białym serem(GLU PSZ, JAJ, MLE,) 300 g (GLU, JAJ, MLE,) marchewka oprószana(GLU PSZ, MLE,) 150 g (GLU, MLE,) kompot owoc z cukrem (jab, śli, aro, porz, agr, wiś) 250 ml	Ogórkowa z ryżem brązowymi natt.pietr(SEL, MLE) 350 ml (GLU, SEL,) Pierogi leniwe (8 szt) z b.ser.masłem i m. pełnoziarnistą(GLU PSZ, ML, JAJ) 300 g (GLU, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ,) sur z czerw kap z jab i ceb, olej rzep. 150 g kompot owoc b/cukru (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 (JAJ, MLE, może zawierać: GLU, SEL, GOR,) chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,)
	Kolacja	sał.z kaszą BULGUR+march+grosz+sał+jogurt nat(GLU PSZE, MLE,) 80 g (GLU, MLE, może zawierać: SOJ, MLE,) ser topiony(MLE) 50 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	sał.z kaszą BULGUR+march+grosz+sał+jogurt nat(GLU PSZE, MLE,) 80 g (GLU, MLE, może zawierać: SOJ, MLE,) pasta z piecz ryby morskczuk ,sera,włoszczyzny i olej rzep.(RYB, MLE) 80 g (RYB, 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 bez cukru 250 ml	sał.z kaszą BULGUR+march+grosz+sał+jogurt nat(GLU PSZE, MLE,) 80 g (GLU, MLE, może zawierać: SOJ, MLE,) pasta z piecz ryby morskczuk ,sera,włoszczyzny i olej rzep.(RYB, MLE) 80 g (RYB, 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

dieta podstawowa D01	Dieta łatwostrawna D02	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03
E: 1986.10 kcal; : 69.49 g; T: 67.51 g; W: 279.75 g; w tym cukry: 40.84 g; Bł: 28.25 g; Sól: 6.95 g; Kw. tł.nas: 7.65 g;	E: 2117.65 kcal; : 76.25 g; T: 69.85 g; W: 302.01 g; w tym cukry: 39.52 g; Bł: 25.00 g; Sól: 5.54 g; Kw. tł.nas: 8.10 g;	E: 2128.25 kcal; : 81.06 g; T: 69.18 g; W: 297.89 g; w tym cukry: 37.50 g; Bł: 37.33 g; Sól: 6.90 g; Kw. tł.nas: 8.10 g;

		dieta podstawowa D01	Dieta łatwostrawna D02	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03
2026-03-31 wtorek	Śniadanie	płatki ryżowe na mleku(MLE,) 250 ml (MLE,) sałata zielona (2 liście) 35 g twarożek ze świeżą papryką(MLE,) 80 g (MLE,) masło roślinne 10 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,) herbata zielona b/cukru 250 ml	płatki ryżowe na mleku(MLE,) 250 ml (MLE,) sałata zielona (2 liście) 35 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE,) chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,) masło roślinne 10 g herbata zielona b/cukru 250 ml	sałata zielona (2 liście) 35 g twarożek ze świeżą papryką(MLE,) 80 g (MLE,) masło roślinne 10 g bułka graham niskosodowa(GLU PSZ) 1 szt (GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,) herbata zielona b/cukru 250 ml
	II ŚN	placek amerykański(GLU PSZ,JAJ,) 50 g (GLU, JAJ,)		jogurt naturalny (1szt)(MLE,) 150 ml (MLE,)
	Obiad	zupa grochowa z natk.pietr.(GLU PSZ,) 350 ml (GLU,) hreczanki z kaszy gryczanej i mięsa (2 szt) ze szczypiorkiem(GLU PSZ,JAJ,) 200 g (GLU, JAJ, MLE,) sos pieczarkowy(GLU PSZ) 100 ml (GLU, MLE,) surówka z kapusty pekińskiej 150 g kompot owoc z cukrem (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	ziemniaczana z natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 300 ml (GLU, SEL,) hreczanki z kaszy jęczmiennej i mięsa (2 szt)(GLU PSZ,GLU JĘCZ,JAJ,) 200 g (GLU, JAJ, MLE,) sos koperkowy (GLU PSZ,MLE,) 100 ml (GLU, MLE,) marchewka oprószana(GLU PSZ,MLE,) 150 g (GLU, MLE,) kompot owoc z cukrem (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	ziemniaczana z natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 300 ml (GLU, SEL,) hreczanki z kaszy jęczmiennej i mięsa (2 szt)(GLU PSZ,GLU JĘCZ,JAJ,) 200 g (GLU, JAJ, MLE,) sos koperkowy (GLU PSZ,MLE,) 100 ml (GLU, MLE,) surówka z kapusty pekińskiej 150 g kompot owoc b/cukru (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml
	PD			ogórek świeży (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	sał.makaron.+papr.+fasol.szp+march+kap.pekiń.+słonecz.+pest.dy ni+natk.pietr.+olej.(GLU PSZ,) 100 g (GLU, może zawierać: SOJ,) szynka biała z indyka (2 plastry)(SOJ,) 35 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU, 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 bez cukru 250 ml	sał.makaron.+march.+fas.szpa.+nat.pie.+olej(GLU.PSZ,) 100 g (GLU, może zawierać: SOJ,) szynka biała z indyka (2 plastry)(SOJ,) 35 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 bez cukru 250 ml	sał.makaron pełnoziarn.+march.+fas.szpa.+nat.pie.+olej 100 g (GLU, może zawierać: SOJ,) szynka biała z indyka (2 plastry)(SOJ,) 35 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU, GOR,) masło roślinne 10 g bułka graham niskosodowa(GLU PSZ) 1 szt (GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,) herbata bez cukru 250 ml
	E: 2199.13 kcal; : 98.77 g; T: 64.09 g; W: 318.80 g; w tym cukry: 44.45 g; Bł: 35.70 g; Sól: 3.23 g; Kw. tł.nas: 9.29 g;	E: 2172.89 kcal; : 77.21 g; T: 72.37 g; W: 311.83 g; w tym cukry: 44.22 g; Bł: 22.26 g; Sól: 4.13 g; Kw. tł.nas: 9.27 g;	E: 1956.86 kcal; : 72.89 g; T: 68.99 g; W: 262.92 g; w tym cukry: 30.18 g; Bł: 28.31 g; Sól: 5.07 g; Kw. tł.nas: 9.50 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,