

		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
2026-01-26 poniedziałek	Śniadanie	płatki ryżowe na mleku(MLE,) 250 ml (MLE) sałatka wiosenna (ogór+pomi+ceb+oliwa z oliwek+nat.piet) 100 g połędwica sopocka (3 plastry)(SOJ,) 50 g (GLU, SOJ, może zawierać: 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 z cukrem 250 ml	płatki ryżowe na mleku(MLE,) 250 ml (MLE) sałatka letnia (pomidor b/skórki, sałata zielona, natka pietr.) z oliwą z oliwek+zioła 80 g połędwica sopocka (2 plastry)(SOJ,) 35 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,) herbata z cukrem 250 ml	sałatka wiosenna (ogór+pomi+ceb+oliwa z oliwek+nat.piet) 100 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,) herbata bez cukru 250 ml	sałatka letnia (pomidor b/skórki, sałata zielona, natka pietr.) z oliwą z oliwek+zioła 80 g połędwica sopocka (2 plastry)(SOJ,) 35 g (GLU, SOJ, może zawierać: 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	płatki ryżowe na mleku(MLE,) 250 ml (MLE) sałatka letnia (pomidor b/skórki, sałata zielona, natka pietr.) z oliwą z oliwek+zioła 80 g połędwica sopocka (2 plastry)(SOJ,) 35 g (GLU, SOJ, może zawierać: 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	Budyń(GLU PSZ,MLE,) 150 ml (MLE)		jogurt naturalny (1szt)(MLE,) 150 ml (MLE)	Budyń(GLU PSZ,MLE,) 150 ml (MLE)	
	Obiad	Pomidorowa 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	Pomidorowa z ryżem i natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,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	Pomidorowa z ryżem brązowym i nat.pietr(GLU PSZE,SEL,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	Mała pomidorowa z ryżem(GLU PSZE,MLE) 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	Pomidorowa 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			sałatka z og. kiszzonego, cebuli i marchwi z olejem 100 g bułka graham niskosodowa(GLU PSZ) 1 szt (GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,)		
	Kolacja	sał z kasz BULGUR+sał+pap+march+ceb+rodzi+ kukur+ grosz+ jog (GLU PSZE,MLE,) 130 g (GLU, MLE) konserwa rybna(GLU PSZ,RYB,) 75 g (RYB) masło roślinne 15 g chleb mieszany 3 kromki(GLU PSZ,GLU ŻYT) 120 g (GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,) herbata z cukrem 250 ml	sał.z kaszą BULGUR+march+grosz+sał+jogurt nat(GLU PSZE, MLE,) 80 g (GLU, MLE) ser biały z koperkiem(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	sał z kasz BULGUR+sał+pap+march+ceb+rodzi+ kukur+ grosz+ jog (GLU PSZE,MLE,) 130 g (GLU, MLE) 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	ser biały z koperkiem(MLE) 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	sał.z kaszą BULGUR+march+grosz+sał+jogurt nat(GLU PSZE, MLE,) 80 g (GLU, MLE) ser biały z koperkiem(MLE) 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: 2088.02 kcal; : 67.86 g; T: 62.02 g; W: 314.79 g; Bł: 22.36 g; Sól: 4.83 g;	E: 2104.04 kcal; : 79.79 g; T: 60.94 g; W: 312.55 g; Bł: 22.58 g; Sól: 4.36 g;	E: 1898.04 kcal; : 74.67 g; T: 60.08 g; W: 262.39 g; Bł: 41.39 g; Sól: 7.03 g;	E: 1733.18 kcal; : 64.26 g; T: 55.67 g; W: 243.23 g; Bł: 12.36 g; Sól: 3.68 g;	E: 2091.05 kcal; : 77.86 g; T: 61.61 g; W: 307.53 g; Bł: 17.83 g; Sól: 4.08 g;

		dieta podstawowa D01	Dieta łatwostrawna D02	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03	Dieta łatwostrawna dzieci -P2 4-9 lat	Dieta łatwostrawna dzieci -P2 10-18 lat
2026-01-27 wtorek	Śniadanie	Sał. z ciecierzycą+makaron+oliwka+kukurydza+groszek+marchew+słonecznik+olej rzep.(GLU PSZ,) 100 g (<u>GLU,</u>) szynka konserwowa drobiowa (2 plastry)(SOJ,) 35 g (<u>może zawierać: GLU, SEL, GOR,</u>) masło roślinne 15 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (<u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>) herbata z cukrem 250 ml	sał.makaron.+march.+fasol.szparag.+natk.pietr.+jog.nat.(MLE, GLU.PSZ,) 100 g (<u>GLU, MLE,</u>) szynka konserwowa drobiowa (3 plastry)(SOJ,) 50 g (<u>może zawierać: GLU, SEL, GOR,</u>) masło roślinne 15 g bułka zwykła(GLU PSZ,) 1 szt (<u>GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>) herbata z cukrem 250 ml	Sał.z ciecierzycą+makaron pełnoziarn.+oliwka+kukurydza+groszek+marchew+słonecznik+olej rzep(GLU PSZ,) 100 g (<u>GLU,</u>) szynka konserwowa drobiowa (2 plastry)(SOJ,) 35 g (<u>może zawierać: GLU, SEL, GOR,</u>) masło roślinne 15 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (<u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>) herbata bez cukru 250 ml	kakao na mleku z cukrem(MLE,) 250 ml (<u>MLE,</u>) szynka konserwowa drobiowa (2 plastry)(SOJ,) 35 g (<u>może zawierać: GLU, SEL, 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>) szynka konserwowa drobiowa (3 plastry)(SOJ,) 50 g (<u>może zawierać: GLU, SEL, 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	kefir z truskawkami i otrębami pszennymi(GLU PSZ,MLE,) 150 ml (<u>GLU, MLE,</u>)			pączek (1szt)(GLU PSZ ,JAJ,MLE,) 1 szt (<u>GLU, JAJ,</u>)	
	Obiad	grysikowa z natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) kotlet wiedeński z kurczaka(GLU PSZ,MLE,JAJ,) 110 g (<u>GLU, JAJ, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>) surówka z białej kapusty 150 g ziemniaki z koperkiem 250 g 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>) filet z drobiu w sosie z jarzynami(GLU PSZ,SEL,MLE,) 130 g (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) marchewka z groszkiem oprószana(GLU PSZE, MLE) 150 g (<u>GLU, MLE,</u>) ziemniaki z koperkiem 250 g 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>) filet z drobiu w sosie z jarzynami(GLU PSZ,SEL,MLE,) 130 g (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) surówka z białej kapusty 150 g ziemniaki z koperkiem 250 g kompot owoc b/cukru (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	mała grysikowa z natk.pietr. 175 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) kotlet wiedeński z kurczaka(GLU PSZ,MLE,JAJ,) 110 g (<u>GLU, JAJ, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>) marchewka z groszkiem oprószana(GLU PSZE, MLE) 150 g (<u>GLU, MLE,</u>) małe ziemniaki z koperkiem 70 g kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	
	PD				jajko(JAJ,) 1 szt (<u>JAJ,</u>) chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (<u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>)	
	Kolacja	sałata zielona (2 liście) 35 g pasta z sera białego i ryby (szprot w pomidorach) ze szczypiorkiem(GLU PSZ,RYB,MLE,) 80 g (<u>RYB, 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	sałata zielona (2 liście) 35 g pasta z piecz ryby morskczuk ,sera,włoszczyzny i olej rzep.(RYB,MLE) 80 g (<u>RYB, MLE,</u>) masło roślinne 15 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (<u>GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>) herbata z cukrem 250 ml	sałata zielona (2 liście) 35 g pasta z piecz ryby morskczuk ,sera,włoszczyzny i olej rzep.(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	sałata zielona (2 liście) 35 g pasta z piecz ryby morskczuk ,sera,włoszczyzny i olej rzep.(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	sałata zielona (2 liście) 35 g pasta z piecz ryby morskczuk ,sera,włoszczyzny i olej rzep.(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
		E: 1891.44 kcal; : 84.38 g; T: 63.90 g; W: 253.42 g; Bł: 27.32 g; Sól: 5.30 g;	E: 1877.89 kcal; : 81.38 g; T: 59.98 g; W: 266.22 g; Bł: 23.12 g; Sól: 5.27 g;	E: 1908.88 kcal; : 90.56 g; T: 71.54 g; W: 231.76 g; Bł: 32.79 g; Sól: 6.31 g;	E: 1876.32 kcal; : 79.81 g; T: 66.93 g; W: 249.86 g; Bł: 16.32 g; Sól: 4.52 g;	E: 2053.92 kcal; : 86.42 g; T: 70.73 g; W: 280.96 g; Bł: 17.30 g; Sól: 5.68 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
2026-01-28 środa	Śniadanie	kawa zbożowa INKA na mleku z cukrem(GLU ŻYT, GLU JĘCZ,MLE,) 250 ml (GLU, MLE,) sałatka z k.jagłana+march.+groszek.+og.kisz.+jajko+słonecz.+natk.pietr.+ olej rzep.(JAJ,) 100 g (JAJ,) 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,)	kawa zbożowa INKA na mleku z cukrem(GLU ŻYT, GLU JĘCZ,MLE,) 250 ml (GLU, MLE,) sałatka z k.jagl+march.+fasolka+natk.pietr.+ olej rzep. 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,)	kawa zbożowa INKA na mleku b/cukru(GLU ŻYT, GLU JĘCZ,MLE,) 250 ml (GLU, MLE,) sałatka z k.jagłana+march.+groszek.+og.kisz.+jajko+słonecz.+natk.pietr.+ olej rzep.(JAJ,) 100 g (JAJ,) ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE,) masło roślinne 10 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,)	kawa zbożowa INKA na mleku z cukrem(GLU ŻYT, GLU JĘCZ,MLE,) 250 ml (GLU, MLE,) pomidor bez skórki 100 g jajecznic na parze(JAJ,) 100 g (JAJ,) masło (MLE) 10 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,)	kawa zbożowa INKA na mleku z cukrem(GLU ŻYT, GLU JĘCZ,MLE,) 250 ml (GLU, MLE,) pomidor bez skórki 100 g jajecznic na parze(JAJ,) 100 g (JAJ,) masło (MLE) 10 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,)
	II ŚN	placek amerykański(GLU PSZ,JAJ,) 50 g (GLU, JAJ,)	mandarynka (1szt) 100 g	mus owocowy 200 g		
	Obiad	zupa grochowa z natk.pietr.(GLU PSZ,) 350 ml (GLU,) 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	Solferino z natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 300 ml (GLU, MLE, SEL,) Zapiekanka z makaronem i włoszczyzną(GLU PSZ,SEL,) 230 g (GLU, SEL,) 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,) Zapiekanka z makronem pełnoziarnistym i włoszczyzną(GLU ORKISZ,SEL) 230 g (GLU, SEL,) 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,) 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	Mała solferino z natk.pietr.(GLU PSZE, MLE) 175 ml (GLU, MLE, SEL,) naleśniki z białym serem (2 szt)(GLU PSZ,MLE,JAJ) 260g 260 g (GLU, JAJ, MLE,) kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml
	PD			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 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 og. kiszonych bez skórki, marchwii i koperku z olejem 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 og. kiszzonego, cebuli i marchwii z olejem 100 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,) herbata bez cukru 250 ml	ogórek małosolny bez skórki 50 g kiełbasa szynkowa (2 plastry)(SOJ,) 35 g (może zawierać: GLU, SOJ, 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	ogórek małosolny bez skórki 50 g kiełbasa szynkowa (3 plastry)(SOJ,) 50 g (może zawierać: GLU, SOJ, GOR,) masło (MLE) 10 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,) herbata z cukrem 250 ml
		E: 2198.15 kcal; : 89.50 g; T: 67.56 g; W: 317.11 g; Bł: 28.77 g; Sól: 5.09 g;	E: 1868.54 kcal; : 60.78 g; T: 66.22 g; W: 265.79 g; Bł: 20.14 g; Sól: 4.78 g;	E: 1957.97 kcal; : 69.75 g; T: 66.62 g; W: 270.78 g; Bł: 28.09 g; Sól: 6.94 g;	E: 2065.37 kcal; : 90.59 g; T: 65.26 g; W: 270.80 g; Bł: 12.53 g; Sól: 4.80 g;	E: 2156.70 kcal; : 95.82 g; T: 65.79 g; W: 281.45 g; Bł: 11.53 g; Sól: 5.69 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
2026-01-29 czwartek	Śniadanie	sał z fas. JAŚ,march,kap.pekiń+szczyp.olej słonecz. 80 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 owocowa z cukrem 250 ml	pomidor bez skórki 100 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE) masło roślinne 15 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB.) herbata owocowa z cukrem 250 ml	sał z fas. JAŚ,march,kap.pekiń+szczyp.olej słonecz. 80 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 owocowa b/cukru 250 ml	pomidor bez skórki 100 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE) masło (MLE) 10 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB.) herbata owocowa z cukrem 250 ml	pomidor bez skórki 100 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE) masło (MLE) 10 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB.) herbata owocowa z cukrem 250 ml
	II ŚN	kisiel z tartym jabłkiem 200 ml		kisiel z tartym jabłkiem b/cukru 200 ml	mandarynka (1szt) 100 g	kisiel z tartym jabłkiem 200 ml
	Obiad	ogórkowa z ryżem i natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (GLU, SEL) sznycel wieprzowy(GLU PSZ,JAJ,) 120 g (GLU, JAJ, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB.) surówka z burak.+march.+jabłko+olej rz.+ natk.pietr. 150 g kasza gryczana 200 g kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	Ryżowa z zieleniną(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (GLU, MLE, SEL) pulpet(JAJ,) 120 g (GLU, JAJ, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB.) sos pieczeniowy(GLU PSZ,MLE,) 100 ml (GLU) surówka z burak.+march.+jabłko+olej rz.+ natk.pietr. 150 g kasza jęczmienna(GLU JĘCZ,) 200 g (GLU) kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	ogórkowa z ryżem i natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (GLU, SEL) pulpet(JAJ,) 120 g (GLU, JAJ, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB.) sos pieczeniowy(GLU PSZ,MLE,) 100 ml (GLU) kasza gryczana 200 g fasolka szparagowa gotowana 90 g kompot owoc b/cukru (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	Mała ryżowa z natk.pietr.(GLU PSZE,SEL,MLE) 175 ml (GLU, MLE, SEL) pulpet(JAJ,) 120 g (GLU, JAJ, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB.) sos pieczeniowy(GLU PSZ,MLE,) 100 ml (GLU) surówka z burak.+march.+jabłko+olej rz.+ natk.pietr. 150 g kasza jęczmienna(GLU JĘCZ,) 200 g (GLU) kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	Ryżowa z zieleniną(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (GLU, MLE, SEL) pulpet(JAJ,) 120 g (GLU, JAJ, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB.) sos pieczeniowy(GLU PSZ,MLE,) 100 ml (GLU) surówka z burak.+march.+jabłko+olej rz.+ natk.pietr. 150 g kasza jęczmienna(GLU JĘCZ,) 200 g (GLU) 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	sałata zielona (2 liście) 35 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.) 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 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	sałata zielona (2 liście) 35 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.) herbata bez cukru 250 ml	dżem owocowy 25 g szynka biała z indyka (2 plastry)(SOJ,) 35 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU, GOR.) masło (MLE) 10 g chleb 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 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
		E: 1910.47 kcal; : 69.17 g; T: 68.16 g; W: 264.16 g; Bł: 28.52 g; Sól: 4.71 g;	E: 1969.78 kcal; : 62.98 g; T: 71.11 g; W: 277.75 g; Bł: 20.41 g; Sól: 3.87 g;	E: 2069.44 kcal; : 76.39 g; T: 73.95 g; W: 279.08 g; Bł: 31.01 g; Sól: 5.86 g;	E: 1719.15 kcal; : 59.63 g; T: 61.50 g; W: 240.39 g; Bł: 19.59 g; Sól: 3.34 g;	E: 1902.48 kcal; : 63.02 g; T: 63.61 g; W: 277.77 g; Bł: 20.41 g; Sól: 3.77 g;

		dieta podstawowa D01	Dieta łatwostrawna D02	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03	Dieta łatwostrawna dzieci -P2 4-9 lat	Dieta łatwostrawna dzieci -P2 10-18 lat
2026-01-30 piątek	Śniadanie	kasza kukurydziana na mleku(MLE,) 250 ml (<u>MLE,</u>) sałatka z tuńczykiem+ryż brąz.+grosz+papr+cebu+ jajo+ kuku+ szczp+ majonez ligh(RYB ,JAJA) 100 g (<u>JAJ, RYB, GOR,</u>) ser topiony(MLE) 50 g (<u>MLE,</u>) masło roślinne 10 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (<u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>) herbata z cukrem 250 ml	kasza kukurydziana na mleku(MLE,) 250 ml (<u>MLE,</u>) sałatka ryżowa+march+grosz+sał+olej 80 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (<u>MLE,</u>) masło roślinne 10 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (<u>GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>) herbata z cukrem 250 ml	sałatka z tuńczykiem+ryż brąz.+grosz+papr+cebu+ jajo+ kuku+ szczp+ majonez ligh(RYB ,JAJA) 100 g (<u>JAJ, RYB, GOR,</u>) twarożek ze świeżym ogórkiem(MLE,) 80 g (<u>MLE,</u>) masło roślinne 10 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (<u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>) herbata bez cukru 250 ml	kakao na mleku z cukrem(MLE,) 250 ml (<u>MLE,</u>) sałatka ryżowa+march+grosz+sał+olej 80 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (<u>MLE,</u>) masło (MLE) 10 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (<u>GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>)	kakao na mleku z cukrem(MLE,) 250 ml (<u>MLE,</u>) sałatka ryżowa+march+grosz+sał+olej 80 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (<u>MLE,</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>)
	II ŚN	Ciasto drożdżowe z jabłkami(GLU PSZ,MLE,JAJ,) 60 g (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>)		jogurt naturalny (1szt)(MLE,) 150 ml (<u>MLE,</u>)	jabłko gotowane 120 g	
	Obiad	krupnik z nat.pietr (GLU JĘCZ,SEL,MLE,) 350 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) łazanki(GLU PSZ,) 280 g (<u>GLU,</u>) kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	krupnik z nat.pietr (GLU JĘCZ,SEL,MLE,) 350 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) zapiekanka z makaronem i włoszczyzną(GLU PSZ,SEL,) 230 g (<u>GLU, SEL,</u>) 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 (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) zapiekanka z makronem pełnoziarnistym i warzywami (GLU ORKISZ, SEL,) 230 g (<u>GLU, SEL,</u>) 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 (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) Zapiekanka z makaronem i włoszczyzną(GLU PSZ,SEL,) 230 g (<u>GLU, SEL,</u>) 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 (<u>GLU, SEZ, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>)		
	Kolacja	sałatka jarzyn.+og.kisz.+kukur.+jajko+nat.pi etr.+jog.nat.(SEL,JAJ,MLE,) 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) masło roślinne 10 g chleb mieszany 2 kromki(GLU PSZ,GLU ŻYT) 84 g (<u>GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>) herbata z cukrem 250 ml	sałatka jarzynowa + nat.pietr.+jog.nat.(SEL,MLE,) 100 g (<u>MLE, SEL,</u>) jajko(JAJ,) 1 szt (<u>JAJ,</u>) masło roślinne 10 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (<u>GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>) herbata z cukrem 250 ml	sałatka jarzyn.+og.kisz.+kukur.+jajko+nat.pi etr.+jog.nat.(SEL,JAJ,MLE,) 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) masło roślinne 10 g chleb graham 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 jajko(JAJ,) 1 szt (<u>JAJ,</u>) masło (MLE) 10 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (<u>GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>) herbata z cukrem 250 ml	ogórek świeży (plastry) 50 g jajko(JAJ,) 1 szt (<u>JAJ,</u>) jajko(JAJ,) 1 szt (<u>JAJ,</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
		E: 2132.92 kcal; : 65.87 g; T: 57.05 g; W: 345.12 g; Bł: 32.44 g; Sól: 4.84 g;	E: 1934.57 kcal; : 65.37 g; T: 57.22 g; W: 295.62 g; Bł: 23.42 g; Sól: 2.98 g;	E: 1857.44 kcal; : 67.77 g; T: 57.77 g; W: 267.21 g; Bł: 30.81 g; Sól: 5.05 g;	E: 1685.85 kcal; : 59.15 g; T: 55.06 g; W: 243.93 g; Bł: 20.14 g; Sól: 2.78 g;	E: 1999.49 kcal; : 75.97 g; T: 66.26 g; W: 279.13 g; Bł: 21.72 g; Sól: 4.17 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
2026-01-31 sobota	Śniadanie	sałatka z groszku+marchew+olej lniany +bazylia 80 g twarożek ze świeżym ogórkiem(MLE,) 80 g (<u>MLE,</u>) masło roślinne 15 g chleb mieszany 2 kromki(GLU PSZ, GLU ŻYT) 84 g (<u>GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>) herbata z cukrem 250 ml	pasta z ugot. groszk.+march.+olej lniany +bazylia 80 g sałata zielona (2 liście) 35 g ser biały z natką pietruszki 80 g (<u>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	sałatka z groszku+marchew+olej lniany +bazylia 80 g sałata zielona (2 liście) 35 g twarożek ze świeżym ogórkiem(MLE,) 80 g (<u>MLE,</u>) masło roślinne 15 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (<u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>) herbata bez cukru 250 ml	pomidor bez skórki 100 g sałata zielona (2 liście) 35 g ser biały z natką pietruszki 80 g (<u>MLE,</u>) masło (MLE) 10 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (<u>GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>) herbata z cukrem 250 ml	pomidor bez skórki 100 g sałata zielona (2 liście) 35 g pasta z ugot. groszk.+march.+olej lniany +bazylia 80 g ser biały z natką pietruszki 80 g (<u>MLE,</u>) masło (MLE) 10 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (<u>GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>) herbata z cukrem 250 ml
	II ŚN	maślanka z truskawkami(MLE,) 150 ml (<u>MLE,</u>)			jabłko gotowane 120 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 (<u>MLE,</u>) kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	barszcz czerwony z ziemniakami i nat.pietr.(GLU PSZ,MLE,SEL,) 350 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) Rizotto z ryżem brązowym z włoszczyzną(SEL,) 240 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	barszcz czerwony z ziemniakami i nat.pietr.(GLU PSZ,MLE,SEL,) 350 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) ryż na mleku z jabłkami(MLE,) 350 g (<u>MLE,</u>) kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml		
	PD					
	Kolacja	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: GLU, GOR,</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.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: GLU, GOR,</u>) masło roślinne 15 g chleb mieszany 3 kromki(GLU PSZ, GLU ŻYT) 120 g (<u>GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>) herbata z cukrem 250 ml	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: GLU, GOR,</u>) masło roślinne 15 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (<u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>) herbata bez cukru 250 ml	jajko(JAJ,) 1 szt (<u>JAJ,</u>) szynka biała z indyka (2 plastry)(SOJ,) 35 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU, GOR,</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	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: GLU, GOR,</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: 1952.77 kcal; : 58.89 g; T: 62.52 g; W: 294.30 g; Bł: 21.13 g; Sól: 3.00 g;	E: 2068.66 kcal; : 62.08 g; T: 69.44 g; W: 305.82 g; Bł: 21.04 g; Sól: 3.79 g;	E: 2208.81 kcal; : 75.37 g; T: 86.46 g; W: 286.87 g; Bł: 37.74 g; Sól: 6.10 g;	E: 1754.74 kcal; : 58.43 g; T: 54.37 g; W: 263.54 g; Bł: 16.74 g; Sól: 3.07 g;	E: 2058.32 kcal; : 60.06 g; T: 60.88 g; W: 325.52 g; Bł: 24.05 g; Sól: 3.89 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
2026-02-01 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	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 (MLE) 10 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (<u>GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>) herbata z cukrem 250 ml	sałatka z k.jagl+march.+fasolka+natk.pietr.+ olej rzep. 100 g szynka biała z indyka (3 plastry)(SOJ,) 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU, GOR,</u>) masło roślinne 10 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (<u>GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>) herbata z cukrem 250 ml
	II ŚN	galaretka owocowa do picia 200 ml		jabłko 120 g	galaretka owocowa 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 sur z czerw kap z jab i ceb, olej rzep. 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 orkiszowym i ziel(GLU PSZE,SEL) 350 ml (<u>GLU, SEL,</u>) udko z kurczaka pieczone 130 g ziemniaki z koperkiem 250 g sur z czerw kap z jab i ceb, olej rzep. 150 g kompot owoc b/cukru (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	mały rosół z makaronem i natk.pietr. 175 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 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	ser biały (MLE) 70 g (<u>MLE,</u>) masło (MLE) 10 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (<u>GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>) herbata z cukrem 250 ml	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 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: 1889.60 kcal; : 86.87 g; T: 66.53 g; W: 243.81 g; Bł: 23.54 g; Sól: 3.08 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: 2104.44 kcal; : 100.29 g; T: 79.64 g; W: 254.60 g; Bł: 33.76 g; Sól: 5.75 g;	E: 1672.97 kcal; : 80.62 g; T: 58.90 g; W: 211.90 g; Bł: 16.45 g; Sól: 3.39 g;	E: 2014.07 kcal; : 90.62 g; T: 71.71 g; W: 260.05 g; Bł: 22.38 g; Sól: 4.02 g;

		dieta podstawowa D01	Dieta łatwostrawna D02	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03	Dieta łatwostrawna dzieci -P2 4-9 lat	Dieta łatwostrawna dzieci -P2 10-18 lat
2026-02-02 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+zioła 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	sałatka wiosenna (ogór+pomi+ceb+oliwa z oliwek+nat.piet) 100 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	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+zioła 80 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	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+zioła 80 g szynka biała z indyka (2 plastry)(SOJ,) 35 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU, GOR,</u>) masło (MLE) 10 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (<u>GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>) herbata z cukrem 250 ml
	II ŚN	kefir z otrębami pszennymi(GLU PSZ,MLE,) 150 ml (<u>GLU, MLE,</u>)			Banan 200 g	
	Obiad	Pomidorowa z makaronem i 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>) surówka z marchwi, jabłka i selera 150 g (<u>SEL,</u>) kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	Pomidorowa z makaronem i natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) pierogi leniwe (8szt) z białym serem(GLU PSZ,JAJ,MLE,) 300 g (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>) surówka z marchwi, jabłka i selera 150 g (<u>SEL,</u>) kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	Pomidorowa z makaronem i 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>) surówka z marchwi, jabłka i selera 150 g (<u>SEL,</u>) kompot owoc b/cukru (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	Mała pomidorowa z makaronem (GLU PSZE,MLE) 175 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) pierogi leniwe (4 szt) z białym serem 150 g (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>) surówka z marchwi, jabłka i selera 150 g (<u>SEL,</u>) kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml pomidor bez skórki 100 g	Pomidorowa z makaronem i natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) pierogi leniwe (8szt) z białym serem(GLU PSZ,JAJ,MLE,) 300 g (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>) surówka z marchwi, jabłka i selera 150 g (<u>SEL,</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>)		

2026-02-02 poniedziałek		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
Kolacja		konserwa rybna(GLU PSZ,RYB,) 75 g (RYB,) sał z kasz BULGUR+sał+ pap+ march+ceb+ rodzi+ kukur+ grosz+ jog (GLU PSZE,MLE,) 130 g (GLU, 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	sał.z kaszą BULGUR+march+grosz+sał+jogurt nat(GLU PSZE, MLE,) 80 g (GLU, MLE,) pasta z piecz.ryby mintaj, sera, włoszczyzny i oleju rzepak.(RYB,MLE,) 80 g (RYB, 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	sał z kasz BULGUR+sał+ pap+ march+ceb+ rodzi+ kukur+ grosz+ jog (GLU PSZE,MLE,) 130 g (GLU, MLE,) pasta z piecz.ryby mintaj, sera, włoszczyzny i oleju rzepak.(RYB,MLE,) 80 g (RYB, MLE,) masło roślinne 15 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,) herbata bez cukru 250 ml	pasta z piecz.ryby mintaj, sera, włoszczyzny i oleju rzepak.(RYB,MLE,) 80 g (RYB, 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 pasta z piecz.ryby mintaj, sera, włoszczyzny i oleju rzepak.(RYB,MLE,) 80 g (RYB, 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: 2028.48 kcal; : 66.66 g; T: 56.86 g; W: 308.01 g; Bł: 27.94 g; Sól: 3.72 g;	E: 2105.39 kcal; : 70.26 g; T: 72.94 g; W: 301.26 g; Bł: 25.18 g; Sól: 3.82 g;	E: 1993.79 kcal; : 68.78 g; T: 77.93 g; W: 264.55 g; Bł: 33.75 g; Sól: 5.17 g;	E: 1636.68 kcal; : 50.56 g; T: 52.51 g; W: 250.03 g; Bł: 20.61 g; Sól: 3.28 g;	E: 2121.27 kcal; : 64.29 g; T: 71.51 g; W: 315.90 g; Bł: 24.13 g; Sól: 3.54 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
2026-02-03 wtorek	Śniadanie	sał. z soczewicą+ananas+jabł+k.jagl.+mar ch+grosz+kukur.+słone+olej rzep.(GLU PSZ,ORZ,OZI,SEZ,GOR,SOJ,) 100 g szynka biała z indyka (3 plastry)(SOJ,) 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU, GOR,</u>) masło roślinne 15 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (<u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>) herbata z cukrem 250 ml	sałatka z k.jagl+march.+fasolka+natk.pietr.+ olej rzep. 100 g szynka biała z indyka (3 plastry)(SOJ,) 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU, GOR,</u>) masło roślinne 15 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (<u>GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>) herbata z cukrem 250 ml	sał. z soczewicą+ananas+jabł+k.jagl.+mar ch+grosz+kukur.+słone+olej rzep.(GLU PSZ,ORZ,OZI,SEZ,GOR,SOJ,) 100 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	pomidor bez skórki 100 g kiełbasa szynkowa (3 plastry)(SOJ,) 50 g (<u>może zawierać: GLU, SOJ, 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	rogalik drożdżowy z marmoladą(GLU PSZ,JAJ,MLE,) 60 g (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>)		jabłko 120 g	rogalik drożdżowy z marmoladą(GLU PSZ,JAJ,MLE,) 60 g (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>)	
	Obiad	jarzynowa z ryżem i natk.pietr. (GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) pierogi ruskie (8 szt.)(GLU PSZ,JAJ,MLE,) 230 g (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>) kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	jarzynowa z ryżem i natk.pietr. (GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) makaron z serem i szpinakiem(GLU PSZ,MLE,) 350 g (<u>GLU, MLE,</u>) marchewka oprószana(GLU PSZ,MLE,) 150 g (<u>GLU,</u>) kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	jarzynowa z ryżem i natk.pietr. (GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) makaron orkiszowy z serem i szpinakiem(GLU ORKISZ, MLE) 350 g (<u>GLU, MLE,</u>) marchewka oprószana(GLU PSZ,MLE,) 150 g (<u>GLU,</u>) kompot owoc b/cukru (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	jarzynowa z ryżem i natk.pietr. (GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) pierogi ruskie (4 szt)(GLU PSZ, JAJ,MLE) 115 g (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>) kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	jarzynowa z ryżem i natk.pietr. (GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) pierogi ruskie (8 szt.)(GLU PSZ,JAJ,MLE,) 230 g (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>) kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml
	PD			ogórek świeży (plastry) 50 g masło roślinne 15 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (<u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>)		
	Kolacja	sałata zielona (2 liście) 35 g twarożek z rzodkiewką(MLE,) 80 g (<u>MLE,</u>) masło roślinne 15 g chleb mieszany 3 kromki(GLU PSZ,GLU ŻYT) 120 g (<u>GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>) herbata z cukrem 250 ml	sałata zielona (2 liście) 35 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (<u>MLE,</u>) jajko(JAJ,) 1 szt (<u>JAJ,</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	sałata zielona (2 liście) 35 g twarożek z rzodkiewką(MLE,) 80 g (<u>MLE,</u>) masło roślinne 15 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (<u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>) herbata bez cukru 250 ml	sałata zielona (2 liście) 35 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (<u>MLE,</u>) jajko(JAJ,) 1 szt (<u>JAJ,</u>) masło (MLE) 10 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (<u>GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>) herbata z cukrem 250 ml	sałata zielona (2 liście) 35 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (<u>MLE,</u>) jajko(JAJ,) 1 szt (<u>JAJ,</u>) masło (MLE) 10 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (<u>GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>) herbata z cukrem 250 ml
		E: 2093.71 kcal; : 72.08 g; T: 70.96 g; W: 295.75 g; Bł: 22.13 g; Sól: 4.06 g;	E: 2018.74 kcal; : 77.47 g; T: 73.80 g; W: 270.12 g; Bł: 20.17 g; Sól: 4.31 g;	E: 1824.92 kcal; : 68.38 g; T: 67.70 g; W: 236.58 g; Bł: 36.98 g; Sól: 4.38 g;	E: 1674.57 kcal; : 69.88 g; T: 54.47 g; W: 213.36 g; Bł: 11.26 g; Sól: 3.79 g;	E: 2028.07 kcal; : 82.02 g; T: 65.83 g; W: 264.24 g; Bł: 13.57 g; Sól: 4.21 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
2026-02-04 środa	Śniadanie	kawa zbożowa z mlekiem i cukrem(GLU ŻYT, GLU JĘCZ, MLE,) 250 ml (<u>GLU, MLE,</u>) sałatka z kapusty pekińskiej, papryki, koperku z olejem rzep. 100 g ser żółty (2 plastry)(MLE) 35 g (<u>MLE,</u>) masło roślinne 15 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (<u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>)	kawa zbożowa z mlekiem i cukrem(GLU ŻYT, GLU JĘCZ, MLE,) 250 ml (<u>GLU, MLE,</u>) pomidor bez skórki 100 g ser biały z natką pietruszki 80 g (<u>MLE,</u>) masło roślinne 15 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (<u>GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>)	kawa zbożowa z mlekiem b/cukru(GLU ŻYT, GLU JĘCZ, MLE,) 250 ml (<u>GLU, MLE,</u>) sałatka z kapusty pekińskiej, papryki, koperku z olejem rzep. 100 g ser biały z natką pietruszki 80 g (<u>MLE,</u>) masło roślinne 15 g bułka pełnoziarnista(GLU PSZ,) 1 szt (<u>GLU, SEZ, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>)	kawa zbożowa z mlekiem i cukrem(GLU ŻYT, GLU JĘCZ, MLE,) 250 ml (<u>GLU, MLE,</u>) pomidor bez skórki 100 g ser biały z natką pietruszki 80 g (<u>MLE,</u>) masło (MLE) 10 g rogal maślany(GLU PSZ, JAJ, MLE,) 1 szt (<u>GLU, JAJ,</u>)	kawa zbożowa z mlekiem i cukrem(GLU ŻYT, GLU JĘCZ, MLE,) 250 ml (<u>GLU, MLE,</u>) pomidor bez skórki 100 g ser biały z natką pietruszki 80 g (<u>MLE,</u>) masło (MLE) 10 g rogal maślany(GLU PSZ, JAJ, MLE,) 1 szt (<u>GLU, JAJ,</u>) chleb pszenny 1 kromka(GLU PSZ,) 34 g (<u>GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>)
	II ŚN	jogurt z pieczonymi jabłkami i cynamonem(MLE,) 150 ml (<u>MLE,</u>)			sałatka owocowa z ananase, bananem i jabłkiem 200 g	
	Obiad	grycikowa z natk.pietr.(GLU PSZ, SEL, MLE,) 350 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) bigos z białej kapusty z kielbasą i mięsem(GLU PSZ, SOJ,) 260 g (<u>GLU, SOJ, może zawierać: GOR,</u>) ziemniaki z koperkiem 250 g kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	grycikowa z natk.pietr.(GLU PSZ, SEL, MLE,) 350 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) filet z drobiu w sosie koperkowym(GLU PSZ, MLE,) 120 g (<u>GLU,</u>) ziemniaki z koperkiem 250 g buraczki(GLU PSZ,) 150 g (<u>GLU, MLE,</u>) kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	grycikowa z natk.pietr.(GLU PSZ, SEL, MLE,) 350 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) filet z drobiu w sosie koperkowym(GLU PSZ, MLE,) 120 g (<u>GLU,</u>) fasolka szparagowa gotowana 90 g ziemniaki z koperkiem 250 g kompot owoc b/cukru (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	mała grycikowa(GLU PSZE, SEI, MLE) 175 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) filet z drobiu w sosie koperkowym(GLU PSZ, MLE,) 120 g (<u>GLU,</u>) 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	grycikowa z natk.pietr.(GLU PSZ, SEL, MLE,) 350 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) filet z drobiu w sosie koperkowym(GLU PSZ, MLE,) 120 g (<u>GLU,</u>) 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			szynka biała z indyka (1 plaster)(SOJ,) 20 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU, GOR,</u>) chleb graham 1 kromka(GLU PSZ,) 30 g (<u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>)		
	Kolacja	sałatka z og. kiszzonego, cebuli i marchwii z olejem 100 g szynka biała z indyka (3 plastry)(SOJ,) 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU, GOR,</u>) masło roślinne 15 g chleb mieszany 3 kromki(GLU PSZ, GLU ŻYT) 120 g (<u>GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>) herbata z cukrem 250 ml	sałatka z og. kiszzonych bez skórki, marchwii i koperku z olejem 100 g szynka biała z indyka (2 plastry)(SOJ,) 35 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU, GOR,</u>) masło 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	sałatka z og. kiszzonego, cebuli i marchwii z olejem 100 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	ogórek małosolny bez skórki 50 g kielbasa szynkowa (2 plastry)(SOJ,) 35 g (<u>może zawierać: GLU, SOJ, 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 małosolny bez skórki 50 g kielbasa szynkowa (2 plastry)(SOJ,) 35 g (<u>może zawierać: GLU, SOJ, GOR,</u>) masło (MLE) 10 g masło (MLE) 10 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (<u>GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>) herbata z cukrem 250 ml
		E: 2008.38 kcal; : 74.06 g; T: 80.46 g; W: 260.51 g; Bł: 27.02 g; Sól: 5.99 g;	E: 1947.70 kcal; : 81.72 g; T: 72.58 g; W: 247.60 g; Bł: 17.62 g; Sól: 5.34 g;	E: 1888.27 kcal; : 86.26 g; T: 73.53 g; W: 225.28 g; Bł: 21.27 g; Sól: 6.20 g;	E: 1715.65 kcal; : 77.71 g; T: 53.98 g; W: 224.96 g; Bł: 15.35 g; Sól: 4.30 g;	E: 2163.62 kcal; : 85.47 g; T: 72.56 g; W: 288.58 g; Bł: 19.70 g; Sól: 4.80 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
2026-02-05 czwartek	Śniadanie	pomidor 100 g twarożek ze świeżym ogórkiem(MLE,) 80 g (MLE,) masło roślinne 10 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,) herbata owocowa z cukrem 250 ml	sałata zielona (2 liście) 35 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 owocowa z cukrem 250 ml	sałata zielona (2 liście) 35 g ser biały z koperkiem(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 owocowa b/cukru 250 ml	sałata zielona (2 liście) 35 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 owocowa z cukrem 250 ml	sałata zielona (2 liście) 35 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE,) masło (MLE) 10 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,) herbata owocowa z cukrem 250 ml
	II ŚN	kasza manna na mleku z musem truskawkowym(GLU PSZ,MLE) 100 ml (GLU, MLE,)		jogurt naturalny (1szt)(MLE,) 150 ml (MLE,)	kasza manna na mleku z musem truskawkowym(GLU PSZ,MLE) 100 ml (GLU, MLE,)	
	Obiad	solferino z koperkiem(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (GLU, SEL,) hreczanki z kaszy gryczanej i mięsa (2 szt) ze szczypiorkiem(GLU PSZ,JAJ,) 200 g (GLU, JAJ,) sos koperkowy (GLU PSZ,MLE,) 100 ml (GLU,) sur z czerw kap z jab i ceb, olej rzep. 150 g kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	Solferino z natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 300 ml (GLU, MLE, SEL,) hreczanki z kaszy jęczmiennej i mięsa (2 szt)(GLU PSZ,GLU JĘCZ,JAJ,) 200 g (GLU, JAJ,) sos koperkowy (GLU PSZ,MLE,) 100 ml (GLU,) marchewka z groszkiem oprószana(GLU PSZE, MLE) 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,) hreczanki z kaszy jęczmiennej i mięsa (2 szt)(GLU PSZ,GLU JĘCZ,JAJ,) 200 g (GLU, JAJ,) sos koperkowy (GLU PSZ,MLE,) 100 ml (GLU,) sur z czerw kap z jab i ceb, olej rzep. 150 g kompot z mięszem owocowym b/ cukru 250 ml	Mała solferino z natk.pietr.(GLU PSZE, MLE) 175 ml (GLU, MLE, SEL,) hreczanki z kaszy jęczmiennej i mięsa (2 szt)(GLU PSZ,GLU JĘCZ,JAJ,) 200 g (GLU, JAJ,) sos koperkowy (GLU PSZ,MLE,) 100 ml (GLU,) marchewka z groszkiem oprószana(GLU PSZE, MLE) 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,) hreczanki z kaszy jęczmiennej i mięsa (2 szt)(GLU PSZ,GLU JĘCZ,JAJ,) 200 g (GLU, JAJ,) sos koperkowy (GLU PSZ,MLE,) 100 ml (GLU,) marchewka z groszkiem oprószana(GLU PSZE, MLE) 150 g (GLU, MLE,) kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml
	PD			jajko(JAJ,) 1 szt (JAJ,) 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 z kasz BULGUR+sał+ pap+ march+ceb+ rodzi+ kukur+ grosz+ jog (GLU PSZE,MLE,) 130 g (GLU, MLE,) parówka (2 szt.)(SOJ,GOR,) 130 g (SOJ, może zawierać: GLU, GOR,) musztarda 20 g (GOR,) masło roślinne 10 g chleb mieszany 3 kromki(GLU PSZ,GLU ŻYT) 120 g (GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,) herbata z cukrem 250 ml	sał.z kaszą BULGUR+march+grosz+sał+jogurt nat(GLU PSZE, MLE,) 80 g (GLU, MLE,) parówka (2 szt.)(SOJ,GOR,) 130 g (SOJ, 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	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 10 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,) herbata bez cukru 250 ml	pomidor bez skórki 100 g ketchup 20 g parówka (1 szt.)(SOJ,GOR) 60 g (SOJ, 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	ketchup 20 g pomidor bez skórki 100 g parówka (2 szt.)(SOJ,GOR,) 130 g (SOJ, może zawierać: GLU, GOR,) masło (MLE) 10 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,) herbata z cukrem 250 ml
		E: 2125.34 kcal; : 88.95 g; T: 70.23 g; W: 300.25 g; Bł: 30.77 g; Sól: 5.89 g;	E: 1967.67 kcal; : 79.06 g; T: 77.52 g; W: 257.11 g; Bł: 23.38 g; Sól: 5.05 g;	E: 2063.44 kcal; : 85.75 g; T: 76.23 g; W: 263.50 g; Bł: 32.64 g; Sól: 5.63 g;	E: 1682.54 kcal; : 64.93 g; T: 61.15 g; W: 228.92 g; Bł: 19.00 g; Sól: 3.95 g;	E: 2088.84 kcal; : 81.44 g; T: 79.38 g; W: 279.47 g; Bł: 21.96 g; Sól: 6.09 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
2026-02-06 piątek	Śniadanie	płatki jęczmienne na mleku (GLU JĘCZ,MLE,) 250 ml (<u>GLU, MLE,</u>) sałatka śledziowo-ryżowa(ryż brązowy) z groszkiem papryką, kukurydzą, cebulą, szczypiorkiem z olejem(RYB,) 100 g (<u>RYB,</u>) ser topiony(MLE) 50 g (<u>MLE,</u>) masło roślinne 10 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (<u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>) herbata z cukrem 250 ml	płatki jęczmienne na mleku (GLU JĘCZ,MLE,) 250 ml (<u>GLU, MLE,</u>) sałatka ryżowa+march+grosz+sał+olej 80 g ser biały z natką pietruszki 80 g (<u>MLE,</u>) masło roślinne 10 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (<u>GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>) herbata z cukrem 250 ml	sałatka śledziowo-ryżowa(ryż brązowy) z groszkiem papryką, kukurydzą, cebulą, szczypiorkiem z olejem(RYB,) 100 g (<u>RYB,</u>) ser biały z natką pietruszki 80 g (<u>MLE,</u>) masło roślinne 10 g Chleb żytni z soją 2 kromki (GLU ŻYT, GLU PSZ,) 80 g (<u>GLU, SOJ, SEZ, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>) herbata bez cukru 250 ml	płatki jęczmienne na mleku (GLU JĘCZ,MLE,) 250 ml (<u>GLU, MLE,</u>) pomidor 100 g ser biały z natką pietruszki 80 g (<u>MLE,</u>) masło (MLE) 10 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (<u>GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>) herbata z cukrem 250 ml	sałatka ryżowa+march+grosz+sał+olej 80 g pomidor bez skórki 100 g ser biały z natką pietruszki 80 g (<u>MLE,</u>) masło (MLE) 10 g 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	kefir z siemieniem lnianym(MLE,) 150 ml (<u>MLE,</u>)			mus owocowy 200 g	
	Obiad	krupnik jaglany z nat.pietr. (SEL,MLE,) 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) kotlet mielony z ryby mintaj (GLU PSZ,RYB,JAJ,) 130 g (<u>GLU, JAJ, RYB, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>) 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 (<u>MLE, SEL,</u>) pulpet z ryby mintaj (GLU PSZ,JAJ,) 130 g (<u>GLU, JAJ, RYB, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>) sos jarzynowy(GLU PSZ,SEL,MLE,) 100 ml (<u>GLU, SEL,</u>) surówka z marchwi, jabłka i selera 150 g (<u>SEL,</u>) ziemniaki z koperkiem 250 g kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	krupnik jaglany z nat.pietr. (SEL,MLE,) 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) pulpet z ryby mintaj (GLU PSZ,JAJ,) 130 g (<u>GLU, JAJ, RYB, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>) sos jarzynowy(GLU PSZ,SEL,MLE,) 100 ml (<u>GLU, SEL,</u>) surówka z kapusty kiszzonej z olejem rzep. 150 g ziemniaki z koperkiem 250 g	krupnik jaglany z nat.pietr. (SEL,MLE,) 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) pulpet z ryby mintaj (GLU PSZ,JAJ,) 130 g (<u>GLU, JAJ, RYB, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>) sos jarzynowy(GLU PSZ,SEL,MLE,) 100 ml (<u>GLU, SEL,</u>) surówka z marchwi, jabłka i selera 150 g (<u>SEL,</u>) małe ziemniaki z koperkiem 70 g kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	krupnik jaglany z nat.pietr. (SEL,MLE,) 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) pulpet z ryby mintaj (GLU PSZ,JAJ,) 130 g (<u>GLU, JAJ, RYB, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>) sos jarzynowy(GLU PSZ,SEL,MLE,) 100 ml (<u>GLU, SEL,</u>) surówka z marchwi, jabłka i selera 150 g (<u>SEL,</u>) 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 (<u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>)		
	Kolacja	sałatka jarzyn.+og.kisz.+kukur.+jajko+nat.pi etr.+jog.nat.(SEL,JAJ,MLE,) 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) masło roślinne 10 g chleb mieszany 3 kromki(GLU PSZ,GLU ŻYT) 120 g (<u>GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>) herbata z cukrem 250 ml	sałatka jarzynowa + nat.pietr.+jog.nat.(SEL,MLE,) 100 g (<u>MLE, SEL,</u>) jajko(JAJ,) 1 szt (<u>JAJ,</u>) masło roślinne 10 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (<u>GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>) herbata z cukrem 250 ml	sałatka jarzyn.+og.kisz.+kukur.+jajko+nat.pi etr.+jog.nat.(SEL,JAJ,MLE,) 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (<u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>) masło roślinne 10 g herbata bez cukru 250 ml	sałatka jarzynowa + nat.pietr.+jog.nat.(SEL,MLE,) 100 g (<u>MLE, SEL,</u>) masło (MLE) 10 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (<u>GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>) herbata z cukrem 250 ml	sałatka jarzynowa + nat.pietr.+jog.nat.(SEL,MLE,) 100 g (<u>MLE, SEL,</u>) jajko(JAJ,) 1 szt (<u>JAJ,</u>) masło (MLE) 10 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (<u>GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>) herbata z cukrem 250 ml
		E: 2310.92 kcal; : 74.07 g; T: 83.01 g; W: 321.01 g; Bł: 32.06 g; Sól: 6.70 g;	E: 2014.18 kcal; : 79.12 g; T: 67.23 g; W: 280.44 g; Bł: 25.71 g; Sól: 3.86 g;	E: 2033.49 kcal; : 71.18 g; T: 85.79 g; W: 245.40 g; Bł: 30.01 g; Sól: 5.36 g;	E: 1697.22 kcal; : 60.43 g; T: 51.90 g; W: 254.17 g; Bł: 22.60 g; Sól: 3.38 g;	E: 2119.15 kcal; : 72.29 g; T: 70.37 g; W: 306.34 g; Bł: 26.06 g; Sól: 3.81 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
2026-02-07 sobota	Śniadanie	sałatka z groszku+marchew+olej lniany +bazylia 80 g twarożek ze szczypiorkiem(MLE,) 80 g (MLE,) masło roślinne 10 g chleb mieszany 3 kromki(GLU PSZ,GLU ŻYT) 120 g (GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,) herbata z cukrem 250 ml	pasta z ugot. groszk.+march.+olej lniany +bazylia 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 z cukrem 250 ml	sałatka z groszku+marchew+olej lniany +bazylia 80 g twarożek ze szczypiorkiem(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	pasta z ugot. groszk.+march.+olej lniany +bazylia 80 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,) mleko(MLE,) 200 ml (MLE,)	pasta z ugot. groszk.+march.+olej lniany +bazylia 80 g ser biały z natką pietruszki 80 g (MLE,) masło (MLE) 10 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,) mleko(MLE,) 200 ml (MLE,)
	II ŚN	maślanka z truskawkami(MLE,) 200 ml (MLE,)			sok Kubuś 300 ml	
	Obiad	barszcz czerwony z ziemniakami i nat.pietr.(GLU PSZ,MLE,SEL,) 350 ml (GLU, MLE, SEL,) ryż na mleku z jabłkami(MLE,) 350 g (MLE,) 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 z włoszczyzną(SEL,) 240 g (SEL,) sos pomidorowy(GLU PSZ,SEL,MLE,) 100 ml (GLU, SEL,) kompot owoc b/cukru (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	Mała barszcz czerwony z ziemniakami(GLU PSZE,MLE,SEL) 175 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,) ryż na mleku z jabłkami(MLE,) 350 g (MLE,) kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	
	PD		jajko(JAJ,) 1 szt (JAJ,) masło roślinne 10 g bułka graham niskosodowa(GLU PSZ) 1 szt (GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,)			
	Kolacja	sał.makaron.+march.+fasol.szparag.+natk.pietr.+jog.nat.(MLE, GLU.PSZ,) 100 g (GLU, MLE,) szynka biała z indyka (3 plastry)(SOJ,) 50 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU, GOR,) masło roślinne 10 g chleb mieszany 3 kromki(GLU PSZ,GLU ŻYT) 120 g (GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,) herbata z cukrem 250 ml	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,) jajko(JAJ,) 1 szt (JAJ,) 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	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 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 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 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 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: 2123.41 kcal; : 67.67 g; T: 58.85 g; W: 336.16 g; Bł: 23.30 g; Sól: 3.89 g;	E: 2018.54 kcal; : 70.38 g; T: 67.52 g; W: 288.60 g; Bł: 19.92 g; Sól: 3.50 g;	E: 2025.62 kcal; : 73.40 g; T: 72.16 g; W: 274.87 g; Bł: 36.06 g; Sól: 5.32 g;	E: 1682.84 kcal; : 50.14 g; T: 58.69 g; W: 243.57 g; Bł: 13.83 g; Sól: 3.13 g;	E: 2031.07 kcal; : 61.11 g; T: 63.47 g; W: 309.22 g; Bł: 18.70 g; Sól: 3.99 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
2026-02-08 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 kiszony bez skórki 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 kiszony bez skórki 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	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 (<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 orkiszowym i ziel(GLU PSZE,SEL) 350 ml (<u>GLU, SEL,</u>) udko z kurczaka pieczone 130 g ziemniaki z koperkiem 250 g fasolka szparagowa gotowana 90 g kompot owoc b/cukru (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	mały rosół z makaronem i natk.pietr. 175 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 buraczki(GLU PSZ,) 150 g (<u>GLU, MLE,</u>) kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml
	PD			pomidor 100 g bułka pełnoziarnista(GLU PSZ,) 1 szt (<u>GLU, SEZ, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>)		
	Kolacja	bukiet kwiatowy (brokuł/ kalafior/marchew) z dipem olej rzep. i bazylią 100 g twarożek z rzodkiewką(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	masło roślinne 10 g bukiet kwiatowy (brokuł/ kalafior/marchew) z dipem olej rzep. i bazylią 100 g twarożek z rzodkiewką(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	ser biały (MLE) 70 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: 1875.98 kcal; : 86.92 g; T: 64.18 g; W: 244.90 g; Bł: 22.55 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: 2010.66 kcal; : 93.22 g; T: 77.56 g; W: 238.70 g; Bł: 30.67 g; Sól: 4.81 g;	E: 1601.84 kcal; : 77.92 g; T: 54.62 g; W: 203.26 g; Bł: 14.86 g; Sól: 2.88 g;	E: 2000.19 kcal; : 90.10 g; T: 70.35 g; W: 258.26 g; Bł: 20.10 g; Sól: 4.20 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,*