

		D01dieta podstawowa	D02 Dieta łatwostrawna	D03 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca)
2026-06-15 poniedziałek	Śniadanie	kakao na mleku bez cukru(MLE,) 250 ml (MLE) Papryka w kawałku 20 g rzodkiewka w plastrach 30 g poledwica sopocka (2 plastry)(SOJ,) 35 g (GLU, SOJ, może zawierać: GOR) masło roślinne 15 g bułka graham niskosodowa(GLU PSZ) 1 szt (GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB)	kakao na mleku bez cukru(MLE,) 250 ml (MLE) pomidor b/ skórki 50 g szynka drobiowa z karczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g (może zawierać: GLU, SEL, GOR) masło roślinne 15 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (GLU)	kakao na mleku bez cukru(MLE,) 250 ml (MLE) Papryka w kawałku 20 g rzodkiewka w plastrach 20 g szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g (może zawierać: GLU, SEL, GOR) chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (GLU) masło roślinne 10 g
	II ŚN	maślanka z otrębami pszennymi(GLU PSZ,MLE,) 150 ml (GLU, MLE, może zawierać: OZI, SOJ, ORZ, GOR, SEZ)		
	Obiad	Pomidorowa z ryżem i natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, ORZ, SEL, S02, ŁUB) placki ziemniaczane 2 szt(GLU PSZ,JAJ,) 160 g (GLU, JAJ) surówka z kapusty kiszzonej z olejem rzep. 150 g kompot owoc z cukrem (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	Pomidorowa z ryżem i natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, ORZ, SEL, S02, ŁUB) 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	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
	PD			pomidor 100 g masło roślinne 10 g bułka graham niskosodowa(GLU PSZ) 1 szt (GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB)
	Kolacja	Salata zielona 10 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE) masło roślinne 15 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 108 g (GLU) herbata bez cukru 250 ml	Salata zielona 10 g ser biały z natką pietruszki 80 g (MLE) masło roślinne 15 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (GLU) herbata bez cukru 250 ml	Salata zielona 10 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE) masło roślinne 10 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (GLU) herbata bez cukru 250 ml
	PN	jabłko 120 g	jabłko gotowane 120 g	szynka drobiowa z kurczaka (1 pl)(SOJ,) 20 g (może zawierać: GLU, SEL, GOR) masło roślinne 10 g chleb graham 1 kromka(GLU PSZ,) 36 g (GLU)
		E: 1829.96 kcal; : 66.69 g; T: 60.56 g; W: 256.41 g; w tym cukry: 26.35 g; Bf: 26.79 g; Sól: 4.42 g; Kw. tł.nas: 1.54 g;	E: 1841.88 kcal; : 76.52 g; T: 56.53 g; W: 261.04 g; w tym cukry: 29.28 g; Bf: 15.08 g; Sól: 2.34 g; Kw. tł.nas: 0.20 g;	E: 2092.43 kcal; : 87.10 g; T: 67.44 g; W: 279.99 g; w tym cukry: 23.80 g; Bf: 40.31 g; Sól: 3.99 g; Kw. tł.nas: 0.49 g;

		D01dieta podstawowa	D02 Dieta łatwostrawna	D03 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca)
2026-06-16 wtorek	Śniadanie	sałatka z fasolą JAŚ+k.jaglana+march.+papryka+og. kisz.+jajko+ kukurydza+pest.dyni+słonecz.+natk. pietr.+ olej rzep.(JAJ,) 100 g (JAJ, GOR,) twarożek ze świeżym ogórkiem(MLE,) 80 g (MLE,) masło roślinne 10 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (GLU,) herbata bez cukru 250 ml	Salata zielona 10 g pomidor b/ skórki 50 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE,) jajko(JAJ,) 1 szt (JAJ,) masło roślinne 10 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 62 g (GLU,) herbata bez cukru 250 ml	sałatka z fasolą JAŚ+k.jaglana+march.+papryka+og. kisz.+jajko+ kukurydza+pest.dyni+słonecz.+natk. pietr.+ olej rzep.(JAJ,) 100 g (JAJ, GOR,) twarożek ze świeżym ogórkiem(MLE,) 80 g (MLE,) masło roślinne 10 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 108 g (GLU,) herbata bez cukru 250 ml
	II ŚN	Szarlotka(GLU PSZ,JAJ,MLE,) 140 g (GLU, JAJ, MLE,)		kefir(MLE,) 150 ml (MLE,)
	Obiad	Solferino z natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 300 ml (GLU, MLE, SEL,) gołąbki z ryżem i mięsem (2 szt.) 350 g (MLE, może zawierać: GLU, ORZ, SEL, S02, ŁUB,) sos pieczarkowy(GLU PSZ,MLE,) 100 ml (GLU, MLE,) kompot owoc z cukrem (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	Solferino z natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 300 ml (GLU, MLE, SEL,) Rizotto z ryżem, mięsem i włoszczyzną(SEL) 240 g (MLE, SEL, może zawierać: GLU, ORZ, SEL, S02, ŁUB,) sos pomidorowy(GLU PSZ,SEL,MLE,) 100 ml (GLU, MLE, SEL,) surówka z marchwi i jabłka 150 g kompot owoc z cukrem (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	Solferino z natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 300 ml (GLU, MLE, SEL,) rizotto z ryżem brązowym i mięsem 170 g (MLE,) 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 50 g masło roślinne 10 g bułka graham niskosodowa(GLU PSZ) 1 szt (GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,)
	Kolacja	Papryka w kawałku 20 g szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g (może zawierać: GLU, SEL, GOR,) masło roślinne 10 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (GLU,) herbata bez cukru 250 ml	bukiet jarzyn: brokuł i kalafior+ olej+przyp. prowans. 120 g szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g (może zawierać: GLU, SEL, GOR,) masło roślinne 10 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 62 g (GLU,) herbata bez cukru 250 ml	Papryka w kawałku 20 g szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g (może zawierać: GLU, SEL, GOR,) masło roślinne 10 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (GLU,) herbata bez cukru 250 ml
PN	kefir z siemieniem lnianym(MLE,) 150 ml (MLE,)		chleb graham 1 kromka(GLU PSZ,) 36 g (GLU,) masło roślinne 10 g szynka drobiowa z kurczaka (1 pl)(SOJ,) 20 g (może zawierać: GLU, SEL, GOR,)	

	D01dieta podstawowa	D02 Dieta łatwostrawna	D03 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca)
-06-16 wtorek	E: 2059.64 kcal; : 77.34 g; T: 70.54 g; W: 282.90 g; w tym cukry: 43.18 g; Bł: 31.51 g; Sól: 2.42 g; Kw. tł.nas: 3.99 g;	E: 1989.77 kcal; : 82.25 g; T: 70.32 g; W: 264.33 g; w tym cukry: 40.70 g; Bł: 19.01 g; Sól: 2.26 g; Kw. tł.nas: 5.72 g;	E: 2275.65 kcal; : 88.04 g; T: 70.53 g; W: 321.45 g; w tym cukry: 26.11 g; Bł: 42.04 g; Sól: 4.41 g; Kw. tł.nas: 2.61 g;
Śniadanie	kawa zbożowa z mlekiem b/cukru(GLU ŻYT, GLU JEŃCZ, MLE,) 250 ml (GLU, MLE,) Papryka w kawałku 20 g Sałata zielona 10 g kiełbasa wieprzowa50%-wołowa50%(2plastry) 35 g (może zawierać: GLU, SOJ, GOR,) masło roślinne 15 g bułka graham niskosodowa(GLU PSZ) 1 szt (GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,)	kawa zbożowa z mlekiem b/cukru(GLU ŻYT, GLU JEŃCZ, MLE,) 250 ml (GLU, MLE,) pomidor b/ skórki 50 g szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g (może zawierać: GLU, SEL, GOR,) masło roślinne 15 g bułka zwykła(GLU PSZ,) 1 szt (GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,)	kawa zbożowa z mlekiem b/cukru(GLU ŻYT, GLU JEŃCZ, MLE,) 250 ml (GLU, MLE,) Papryka w kawałku 20 g Sałata zielona 10 g szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g (może zawierać: GLU, SEL, GOR,) masło roślinne 15 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (GLU,)
II ŚN	jogurt z pieczonymi jabłkami, cynamonem i otrebami(GLU PSZ, MLE,) 150 ml (GLU, MLE, może zawierać: OZI, SOJ, ORZ, GOR, SEZ,)		
2026-06-17 środa	Obiad		
	grycikowa z natk.pietr.(GLU PSZ, SEL, MLE,) 350 ml (GLU, MLE, SEL,) pier.leniw z b.ser(8 szt) z bułką tartą i tłuszcz.(GLU PSZ, JAJ, MLE,) 300 g (GLU, JAJ, MLE, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,) surówka z march,pora,jabl, z rodzyn i jogurtem(MLE,) 150 g kompot owoc z cukrem (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	grycikowa z natk.pietr.(GLU PSZ, SEL, MLE,) 350 ml (GLU, MLE, SEL,) pierogi leniwe (8szt) z białym serem i tłuszcz.(GLU PSZ, JAJ, MLE,) 300 g (GLU, JAJ, MLE,) surówka z marchwi i jabłka 150 g kompot owoc z cukrem (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	grycikowa z natk.pietr.(GLU PSZ, SEL, MLE,) 350 ml (GLU, MLE, SEL,) Pierogi leniwe (8 szt) z b.ser. tłuszcz. i m. pełnoziarnistą(GLU PSZ, ML, JAJ) 300 g (GLU, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ,) surówka z march,pora,jabl, z rodzyn i jogurtem(MLE,) 150 g kompot owoc b/cukru (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml
	PD		Pomidor 50 g masło roślinne 15 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (GLU,)
	Kolacja		
	Ogórek świeży plastry 30 g konserwa rybna(GLU PSZ, RYB,) 75 g (GLU, RYB, GOR, może zawierać: SOJ, SEL,) masło roślinne 15 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (GLU,) herbata bez cukru 250 ml	Sałata zielona 10 g ser biały z natką pietruszki 80 g (MLE,) masło roślinne 15 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (GLU,) herbata bez cukru 250 ml	Ogórek świeży plastry 30 g ser biały z natką pietruszki 80 g (MLE,) masło roślinne 15 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (GLU,) herbata bez cukru 250 ml
	E: 1915.23 kcal; : 70.39 g; T: 61.47 g; W: 270.66 g; w tym cukry: 24.59 g; Bł: 25.01 g; Sól: 4.26 g; Kw. tł.nas: 1.02 g;	E: 1895.93 kcal; : 71.65 g; T: 62.31 g; W: 264.09 g; w tym cukry: 24.68 g; Bł: 15.43 g; Sól: 3.29 g; Kw. tł.nas: 1.01 g;	E: 1927.95 kcal; : 73.68 g; T: 69.87 g; W: 254.48 g; w tym cukry: 25.57 g; Bł: 27.87 g; Sól: 1.96 g; Kw. tł.nas: 1.03 g;

		D01dieta podstawowa	D02 Dieta łatwostrawna	D03 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca)
2026-06-18 czwartek	Śniadanie	Papryka w kawałku 20 g rzodkiewka w plasterach 20 g ser żółty (2 plastry)(MLE) 35 g (MLE) masło roślinne 15 g herbata bez cukru 250 ml chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (GLU)	Salata zielona 10 g pomidor b/ skórki 50 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE) masło roślinne 15 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (GLU) herbata bez cukru ml	Papryka w kawałku 20 g rzodkiewka w plasterach 20 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE) masło roślinne 15 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (GLU) herbata bez cukru 250 ml
	II ŚN	jogurt z otrębami pszennymi(GLU PSZ,MLE,) 150 ml (GLU, MLE, może zawierać: OZI, SOJ, ORZ, GOR, SEZ.)		
	Obiad	krupnik jaglany z nat.pietr. (SEL,MLE,) 350 ml (GLU, MLE, SEL) ryba panierowana mintaj(GLU PSZ, JAJ,) 140 g (GLU, JAJ, RYB, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB.) kapusta zasmażana(GLU PSZ,) 150 g (GLU) ziemniaki z koperkiem 250 g kompot owoc z cukrem (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	krupnik jaglany z nat.pietr. (SEL,MLE,) 350 ml (GLU, MLE, SEL) pulpet z ryby mintaj (GLU PSZ, JAJ,) 130 g (GLU, JAJ, RYB, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB.) sos koperkowy (GLU PSZ,MLE,) 100 ml (GLU, MLE) marchewka oprószana(GLU PSZ,MLE,) 150 g (GLU, MLE) ziemniaki z koperkiem 250 g kompot owoc z cukrem (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	krupnik jaglany z nat.pietr. (SEL,MLE,) 350 ml (GLU, MLE, SEL) pulpet z ryby mintaj (GLU PSZ, JAJ,) 130 g (GLU, JAJ, RYB, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB.) sos koperkowy (GLU PSZ,MLE,) 100 ml (GLU, MLE) marchewka oprószana(GLU PSZ,MLE,) 150 g (GLU, MLE) ziemniaki z koperkiem 250 g kompot owoc b/cukru (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml
	PD			Pomidor 50 g masło roślinne 10 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (GLU)
	Kolacja	sałatka ryżowa+march+grosz+sał+jog nat(MLE,) 80 g (MLE, może zawierać: GLU, ORZ, SEL, S02, ŁUB.) szynka drobiowa z kurczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g (może zawierać: GLU, SEL, GOR.) masło roślinne 15 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (GLU) herbata bez cukru 250 ml	sałatka ryżowa+march+grosz+sał+jog nat(MLE,) 80 g (MLE, może zawierać: GLU, ORZ, SEL, S02, ŁUB.) szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g (może zawierać: GLU, SEL, GOR.) masło roślinne 15 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (GLU) herbata bez cukru 250 ml	sałatka ryżowa(ryż brązowy) +march+grosz.+sał.+jogurt nat.(MLE) 80 g (MLE) szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g (może zawierać: GLU, SEL, GOR.) masło roślinne 15 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (GLU) herbata bez cukru 250 ml
	E: 1867.37 kcal; : 67.67 g; T: 68.05 g; W: 244.62 g; w tym cukry: 23.48 g; Bł: 26.95 g; Sól: 5.34 g; Kw. tł.nas: 2.16 g;	E: 1837.33 kcal; : 67.76 g; T: 63.16 g; W: 250.83 g; w tym cukry: 23.45 g; Bł: 20.11 g; Sól: 4.00 g; Kw. tł.nas: 1.89 g;	E: 1863.37 kcal; : 68.78 g; T: 69.39 g; W: 239.34 g; w tym cukry: 24.07 g; Bł: 29.33 g; Sól: 4.65 g; Kw. tł.nas: 1.91 g;	

		D01dieta podstawowa	D02 Dieta łatwostrawna	D03 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca)
2026-06-19 piątek	Śniadanie			kakao na mleku bez cukru(MLE,) 250 ml (MLE) rzodkiewka w plastrach 20 g pasta z piecz ryby morszczuk ,sera,włoszczyzny i olejem.(RYB,MLE) 80 g (RYB, MLE) masło roślinne 10 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (GLU)
	II ŚN			jabłko 120 g
	Obiad			barszcz czerwony z ziemniakami i nat.pietr.(GLU PSZ,MLE,SEL,) 350 ml (GLU, MLE, SEL) rizotto z ryżem brązowym i warzywami 200 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 50 g masło roślinne 10 g chleb graham 1 kromka(GLU PSZ,) 30 g (GLU)
	Kolacja			Salata zielona 10 g pasta z jaj z koperkiem(JAJ,MLE,) 90 g (JAJ) masło roślinne 10 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (GLU) herbata bez cukru 250 ml
	PN			jogurt z musem truskawkowym(MLE,) 150 ml (MLE)
				E: 1866.67 kcal; : 70.30 g; T: 64.02 g; W: 261.57 g; w tym cukry: 37.00 g; Bł: 35.91 g; Sól: 1.60 g; Kw. tł.nas: 4.36 g;

		D01dieta podstawowa	D02 Dieta łatwostrawna	D03 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca)	
2026-06-20 sobota	Śniadanie	kasza kukurydziana na mleku(MLE,) 250 ml (MLE,) Papryka w kawałku 20 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE,) masło roślinne 15 g bułka graham niskosodowa(GLU PSZ) 1 szt (GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,) herbata bez cukru 250 ml	kasza kukurydziana na mleku(MLE,) 250 ml (MLE,) pomidor b/ skórki 50 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	Papryka w kawałku 20 g rzodkiewka w plasterach 20 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE,) masło roślinne 15 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (GLU,) herbata bez cukru 250 ml	
	II ŚN	kisiel b/cukru 150 ml (może zawierać: GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02,)			
	Obiad	ziemniaczana z zieleniną(GLU PSZ,SEL,MLE,) 300 ml (GLU, SEL,) Kaszotto z kaszą jęczmienną i warzywami(GLU JEĆZ,SEL,) 200 g (GLU, MLE, SEL,) sos pomidorowy(GLU PSZ,SEL,MLE,) 100 ml (GLU, MLE, SEL,) surówka z marchwi i jabłka 150 g kompot owoc z cukrem (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml			
	PD			jajko(JAJ,) 1 szt (JAJ,) masło roślinne 15 g chleb graham 1 kromka(GLU PSZ,) 30 g (GLU,)	
	Kolacja	sałatka z og. kiszzonego, cebuli i marchwii z olejem 100 g (GOR,) szynka drobiowa z kruczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g (może zawierać: GLU, SEL, GOR,) masło roślinne 15 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (GLU,) herbata bez cukru 250 ml	sałatka z og. kiszzonych bez skórki, marchwii i koperku z olejem 100 g (GOR,) szynka drobiowa z kruczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g (może zawierać: GLU, SEL, GOR,) masło roślinne 15 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (GLU,) herbata bez cukru 250 ml	sałatka z og. kiszzonego, cebuli i marchwii z olejem 100 g (GOR,) szynka drobiowa z kruczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g (może zawierać: GLU, SEL, GOR,) masło roślinne 15 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (GLU,) herbata bez cukru 250 ml	
	PN	kefir(MLE,) 150 ml (MLE,)			
	E: 1863.92 kcal; : 68.43 g; T: 54.21 g; W: 277.91 g; w tym cukry: 26.50 g; Bł: 37.45 g; Sól: 5.93 g; Kw. tł.nas: 0.34 g;	E: 1900.92 kcal; : 67.92 g; T: 53.68 g; W: 292.19 g; w tym cukry: 26.65 g; Bł: 28.26 g; Sól: 5.78 g; Kw. tł.nas: 0.34 g;	E: 1844.77 kcal; : 68.97 g; T: 68.74 g; W: 245.27 g; w tym cukry: 26.57 g; Bł: 37.71 g; Sól: 4.54 g; Kw. tł.nas: 2.95 g;		

	D01dieta podstawowa	D02 Dieta łatwostrawna	D03 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca)
Śniadanie	bukiet kwiatowy (brokuł/ kalafior/marchew) z dipem olej rzep. i bazylią 100 g ser topiony(MLE) 50 g (MLE) masło roślinne 10 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (GLU) herbata bez cukru 250 ml	bukiet kwiatowy (brokuł/ kalafior/marchew) z dipem olej rzep. i bazylią 100 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE) masło roślinne 10 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (GLU) herbata bez cukru 250 ml	bukiet kwiatowy (brokuł/ kalafior/marchew) z dipem olej rzep. i bazylią 100 g ser biały (MLE) 70 g (MLE) masło roślinne 10 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (GLU) 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	Pomidorowa z ryżem i natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, ORZ, SEL, S02, ŁUB,) 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, MLE, może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02,) ziemniaki z koperkiem 250 g surówka z białej kapusty 150 g kompot owoc z cukrem (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	Pomidorowa z ryżem i natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, ORZ, SEL, S02, ŁUB,) 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, MLE, może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02,) ziemniaki z koperkiem 250 g marchewka oprószana(GLU PSZ,MLE,) 150 g (GLU, MLE,) kompot owoc z cukrem (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	Pomidorowa z ryżem brązowym i nat.pietr.(GLU PSZE,SEL,MLE,) 350 ml (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, MLE, może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02,) surówka z białej kapusty 150 g ziemniaki z koperkiem 250 g kompot owoc b/cukru (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml
PD			Pomidor 50 g masło roślinne 10 g chleb graham 1 kromka(GLU PSZ,) 30 g (GLU)
Kolacja	sałatka z k.jaglana+march.+fasolka szp..+og.kisz.+jajko+stonecz.+natk.p ietr.+ olej rzep.(JAJ,) 100 g (JAJ, GOR,) szynka drobiowa z kurczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g (może zawierać: GLU, SEL, GOR,) masło roślinne 15 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (GLU) herbata bez cukru 250 ml	sałatka z k.jagl+march.+fasolka+natk.pietr.+ olej rzep. 100 g szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g (może zawierać: GLU, SEL, GOR,) masło roślinne 10 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (GLU) herbata bez cukru 250 ml	sałatka z k.jaglana+march.+fasolka szp..+og.kisz.+jajko+stonecz.+natk.p ietr.+ olej rzep.(JAJ,) 100 g (JAJ, GOR,) 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) herbata bez cukru 250 ml
PN	jabłko 120 g	jabłko gotowane 120 g	ser biały (MLE) 70 g (MLE) chleb graham 1 kromka(GLU PSZ,) 30 g (GLU)

		D01dieta podstawowa	D02 Dieta łatwostrawna	D03 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca)
06-21 niedziela		E: 1916.79 kcal; : 67.14 g; T: 74.72 g; W: 250.55 g; w tym cukry: 37.64 g; Bł: 30.97 g; Sól: 3.96 g; Kw. tł.nas: 4.50 g;	E: 1849.19 kcal; : 71.30 g; T: 59.56 g; W: 266.39 g; w tym cukry: 33.66 g; Bł: 20.83 g; Sól: 2.33 g; Kw. tł.nas: 3.83 g;	E: 2032.42 kcal; : 89.47 g; T: 76.16 g; W: 253.07 g; w tym cukry: 31.30 g; Bł: 33.72 g; Sól: 2.87 g; Kw. tł.nas: 4.48 g;
	Śniadanie	kawa zbożowa z mlekiem b/cukru(GLU ŻYT,GLU JEŃCZ,MLE,) 250 ml (GLU, MLE,) rzodkiewka w plasterkach 20 g Sałata zielona 10 g kiełbasa wieprz50%-wołowa50%(2plastry) 35 g (może zawierać: GLU, SOJ, GOR,) masło roślinne 15 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (GLU,)	kawa zbożowa z mlekiem b/cukru(GLU ŻYT,GLU JEŃCZ,MLE,) 250 ml (GLU, MLE,) pomidor b/ skórki 50 g szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g (może zawierać: GLU, SEL, GOR,) masło roślinne 15 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (GLU,)	kawa zbożowa z mlekiem b/cukru(GLU ŻYT,GLU JEŃCZ,MLE,) 250 ml (GLU, MLE,) pomidor b/ skórki 50 g szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g (może zawierać: GLU, SEL, GOR,) masło roślinne 15 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (GLU,)
2026-06-22 poniedziałek	II ŚN	jogurt z pieczonymi jabłkami, cynamonem i otrębami(GLU PSZ,MLE,) 150 ml (GLU, MLE, może zawierać: OZI, SOJ, ORZ, GOR, SEZ,)		
	Obiad	Rosolnik z kaszą jaglaną i natk.pietr.(SEL,) 350 ml (SEL,) pier.leniw z b.ser(8 szt) z bułką tartą i tłuszcz. (GLU PSZ, JAJ, MLE,) 300 g (GLU, JAJ, MLE, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,) surówka z march,pora,jabł, z rodzyn i jogurtem(MLE,) 150 g kompot owoc z cukrem (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	Rosolnik z kaszą jaglaną i natk.pietr.(SEL,) 350 ml (SEL,) pierogi leniwe (8szt) z białym serem i tłuszcz.(GLU PSZ, JAJ, MLE,) 300 g (GLU, JAJ, MLE,) surówka z marchwi i jabłka 150 g kompot owoc z cukrem (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	Rosolnik z kaszą jaglaną i natk.pietr.(SEL,) 350 ml (SEL,) Pierogi leniwe (8 szt) z b.ser. tłuszcz. i m. pełnoziarnistą(GLU PSZ,ML,JAJ) 300 g (GLU, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ,) surówka z marchwi i jabłka 150 g 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,)
	Kolacja	Ogórek świeży plastry 30 g konserwa rybna(GLU PSZ,RYB,) 75 g (GLU, RYB, GOR, może zawierać: SOJ, SEL,) masło roślinne 15 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (GLU,) herbata bez cukru 250 ml	Sałata zielona 10 g ser biały z natką pietruszki 80 g (MLE,) masło roślinne 15 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (GLU,) herbata bez cukru 250 ml	Sałata zielona 10 g ser biały z natką pietruszki 80 g (MLE,) masło roślinne 15 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (GLU,) herbata bez cukru 250 ml
PN	kisiel b/cukru 150 ml (może zawierać: GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02,)			
		E: 1822.07 kcal; : 67.16 g; T: 58.79 g; W: 260.37 g; w tym cukry: 25.03 g; Bł: 24.90 g; Sól: 2.81 g; Kw. tł.nas: 1.01 g;	E: 1835.26 kcal; : 69.17 g; T: 59.97 g; W: 260.22 g; w tym cukry: 25.83 g; Bł: 14.72 g; Sól: 1.99 g; Kw. tł.nas: 1.02 g;	E: 2095.22 kcal; : 85.27 g; T: 78.03 g; W: 265.90 g; w tym cukry: 25.46 g; Bł: 28.45 g; Sól: 2.31 g; Kw. tł.nas: 3.62 g;

		D01dieta podstawowa	D02 Dieta łatwostrawna	D03 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca)
2026-06-23 wtorek	Śniadanie	sał. z soczewicą+ananas+jabł+k.jagl.+march+grosz+kukur.+słone+olej rzep.(GLU PSZ,ORZ,OZI,SEZ,GOR,SOJ,) 100 g ser biały z natką pietruszki 80 g (MLE) masło roślinne 10 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 72 g (GLU) herbata zielona b/cukru 250 ml	sałatka z k.jagl+march.+fasolka+natk.pietr.+olej rzep. 100 g ser biały (MLE) 70 g (MLE) herbata zielona b/cukru 250 ml chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 62 g (GLU)	sał. z soczewicą+ananas+jabł+k.jagl.+march+grosz+kukur.+słone+olej rzep.(GLU PSZ,ORZ,OZI,SEZ,GOR,SOJ,) 100 g ser biały z natką pietruszki 80 g (MLE) masło roślinne 10 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 72 g (GLU) herbata zielona b/cukru 250 ml
	II ŚN	Ciasto drożdżowe z jabłkami(GLU PSZ,MLE,JAJ,) 60 g (GLU, JAJ, MLE)		jabłko 120 g
	Obiad	jarzynowa z makaronem i natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (GLU, MLE, SEL, może zawierać: SOJ .) bigos z białej kapusty z kietbasą i mięsem(GLU PSZ,SOJ,) 260 g (GLU, SOJ, może zawierać: GOR .) ziemniaki z koperkiem 250 g kompot owoc z cukrem (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	jarzynowa z makaronem i natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (GLU, MLE, SEL, może zawierać: SOJ .) udko z kurczaka pieczone 130 g ziemniaki z koperkiem 250 g surówka z marchwi, jabłka i selera 150 g (SEL .) ziemniaki z koperkiem 250 g kompot owoc z cukrem (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	Jarzynowa z makaronem pełnoziarnistymi nat. pietruszki b/śmietany 350 ml (GLU, SEL, może zawierać: SOJ .) udko z kurczaka pieczone 130 g surówka z marchwi, jabłka i selera 150 g (SEL .) ziemniaki z koperkiem 250 g kompot owoc b/cukru (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml
	PD			pomidor 100 g masło roślinne 10 g chleb graham 1 kromka(GLU PSZ,) 36 g (GLU .)
	Kolacja	sałatka z og. kiszzonego, cebuli i marchwii z olejem 100 g (GOR .) parówka (2 szt.)(SOJ,GOR,) 130 g (SOJ, może zawierać: GLU, GOR .) musztarda 20 g (GOR .) masło roślinne 10 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 72 g (GLU .) herbata bez cukru 250 ml	sałatka z og. kiszonych bez skórki, marchwii i koperku z olejem 100 g (GOR .) parówka (2 szt.)(SOJ,GOR,) 130 g (SOJ, może zawierać: GLU, GOR .) masło roślinne 10 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 62 g (GLU .)	sałatka z og. kiszzonego, cebuli i marchwii z olejem 100 g (GOR .) szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 40 g (może zawierać: GLU, SEL, GOR .) masło roślinne 10 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 72 g (GLU .) herbata bez cukru 250 ml
	PN	maślanka(MLE,) 150 ml (MLE .)		ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE .) masło roślinne 10 g chleb graham 1 kromka(GLU PSZ,) 36 g (GLU .)
		E: 2135.52 kcal; : 97.93 g; T: 78.38 g; W: 283.45 g; w tym cukry: 34.29 g; Bł: 32.84 g; Sól: 6.24 g; Kw. tł.nas: 2.17 g;	E: 2064.57 kcal; : 105.63 g; T: 81.39 g; W: 248.81 g; w tym cukry: 28.98 g; Bł: 18.73 g; Sól: 6.12 g; Kw. tł.nas: 7.67 g;	E: 2160.39 kcal; : 112.47 g; T: 73.95 g; W: 268.01 g; w tym cukry: 35.97 g; Bł: 35.89 g; Sól: 4.50 g; Kw. tł.nas: 7.01 g;

		D01dieta podstawowa	D02 Dieta łatwostrawna	D03 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca)
2026-06-24 środa	Śniadanie	płatki jęczmienne na mleku (GLU JEŹCZ,MLE,) 250 ml (<u>GLU, MLE,</u>) Ogórek świeży plastry 30 g Papryka w kawałku 20 g szczypiorek 5 g kiełbasa szynkowa wp (2 plastry)(SOJ,) 35 g (<u>może zawierać: GLU, SOJ, GOR,</u>) masło roślinne 15 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 72 g (<u>GLU,</u>) herbata bez cukru 250 ml	płatki jęczmienne na mleku (GLU JEŹCZ,MLE,) 250 ml (<u>GLU, MLE,</u>) pomidor b/ skórki 50 g szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 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>)	Ogórek świeży plastry 30 g Papryka w kawałku 20 g szczypiorek 5 g szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g (<u>może zawierać: GLU, SEL, GOR,</u>) masło roślinne 15 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (<u>GLU,</u>)
	II ŚN	jabłko pieczone z cynamonem 120 g		
	Obiad	żurek na kielbasie z ziemniakami(GLU ŻYT, GLU PSZ,SOJ,MLE,) 350 ml (<u>GLU, SOJ, MLE, S02, może zawierać: GOR,</u>) naleśniki ze szpinakiem i białym serem (2 szt)(GLU PSZ, JAJ, MLE,) 300 g (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>) sos curry z czosnkiem(GLU PSZ,MLE,) 50 ml (<u>GLU,</u>) kompot owoc z cukrem (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	solferino z zieleciną(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) makaron z serem i szpinakiem(GLU PSZ,MLE,) 350 g (<u>GLU, MLE, może zawierać: SOJ,</u>) surówka z marchwi i jabłka 150 g kompot owoc z cukrem (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	solferino z zieleciną(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>) surówka z marchwi i jabłka 150 g kompot owoc b/cukru (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml
	PD			pomidor b/ skórki 50 g masło roślinne 15 g bułka graham niskosodowa(GLU PSZ) 1 szt (<u>GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>)
	Kolacja	Salata zielona 10 g ser żółty (2 plastry)(MLE) 35 g (<u>MLE,</u>) masło roślinne 15 g chleb mieszany 2 kromki(GLU PSZ, GLU ŻYT) 70 g (<u>GLU,</u>) herbata bez cukru 250 ml	Salata zielona 10 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,</u>) herbata bez cukru 250 ml	Salata zielona 10 g ser biały z natką pietruszki 80 g (<u>MLE,</u>) masło roślinne 15 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (<u>GLU,</u>) herbata bez cukru 250 ml
	PN	galaretka owocowa do picia 200 ml (<u>może zawierać: GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02,</u>)		szynka drobiowa z kurczaka (1 pl)(SOJ,) 20 g (<u>może zawierać: GLU, SEL, GOR,</u>) masło roślinne 15 g chleb graham 1 kromka(GLU PSZ,) 30 g (<u>GLU,</u>)
		E: 1961.08 kcal; : 79.81 g; T: 75.27 g; W: 236.72 g; w tym cukry: 20.91 g; Bf: 19.33 g; Sól: 2.09 g; Kw. tł.nas: 1.71 g;	E: 1841.52 kcal; : 72.18 g; T: 54.03 g; W: 268.59 g; w tym cukry: 32.09 g; Bf: 22.01 g; Sól: 3.07 g; Kw. tł.nas: 0.22 g;	E: 2037.46 kcal; : 73.47 g; T: 74.98 g; W: 266.10 g; w tym cukry: 32.91 g; Bf: 39.84 g; Sól: 3.53 g; Kw. tł.nas: 0.53 g;

		D01dieta podstawowa	D02 Dieta łatwostrawna	D03 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca)
2026-06-25 czwartek	Śniadanie	Ogórek świeży (plastry) 20 g rzodkiewka w plasterkach 30 g ser biały z natką pietruszki 80 g (MLE.) masło roślinne 10 g herbata bez cukru 250 ml 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.)	Salata zielona 10 g pomidor b/ skórki 50 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE.) masło roślinne 10 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (GLU.) herbata bez cukru 250 ml	Ogórek świeży (plastry) 20 g rzodkiewka w plasterkach 30 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE.) masło roślinne 10 g herbata bez cukru 250 ml chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 72 g (GLU.)
	II ŚN	kefir z siemieniem lnianym(MLE,) 150 ml (MLE.)		
	Obiad	krupnik jaglany z nat.pietr. (SEL,MLE,) 350 ml (GLU, MLE, SEL.) ryba panierowana mintaj(GLU PSZ, JAJ,) 140 g (GLU, JAJ, RYB, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB.) kapusta zasmażana(GLU PSZ,) 150 g (GLU.) ziemniaki z koperkiem 250 g kompot owoc z cukrem (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	krupnik jaglany z nat.pietr. (SEL,MLE,) 350 ml (GLU, MLE, SEL.) pulpet z ryby mintaj (GLU PSZ, JAJ,) 130 g (GLU, JAJ, RYB, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB.) sos koperkowy (GLU PSZ, MLE,) 100 ml (GLU, MLE.) marchewka oprószana(GLU PSZ, MLE,) 150 g (GLU, MLE.) ziemniaki z koperkiem 250 g kompot owoc z cukrem (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	krupnik jaglany z nat.pietr. (SEL,MLE,) 350 ml (GLU, MLE, SEL.) pulpet z ryby mintaj (GLU PSZ, JAJ,) 130 g (GLU, JAJ, RYB, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB.) sos koperkowy (GLU PSZ, MLE,) 100 ml (GLU, MLE.) marchewka oprószana(GLU PSZ, MLE,) 150 g (GLU, MLE.) ziemniaki z koperkiem 250 g kompot owoc b/cukru (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml
	PD			Pomidor 50 g masło roślinne 10 g chleb graham 1 kromka(GLU PSZ,) 30 g (GLU.)
	Kolacja	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,) 50 g (może zawierać: GLU, SEL, GOR.) masło roślinne 10 g herbata bez cukru 250 ml chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 108 g (GLU.)	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,) 50 g (może zawierać: GLU, SEL, GOR.) masło roślinne 10 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (GLU.) herbata bez cukru 250 ml	sałatka ryżowa(ryż brązowy) +march+grosz.+sał.+jogurt nat.(MLE) 80 g (MLE.) szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g (może zawierać: GLU, SEL, GOR.) masło roślinne 10 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (GLU.) herbata bez cukru 250 ml
PN	jabłko 120 g	jabłko gotowane 120 g	ogórek kiszony(plastry) 50 g (GOR.) masło roślinne 10 g chleb graham 1 kromka(GLU PSZ,) 30 g (GLU.)	

2026-06-25 czwartek

D01dieta podstawowa	D02 Dieta łatwostrawna	D03 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca)
E: 1892.57 kcal; : 73.91 g; T: 55.87 g; W: 276.49 g; w tym cukry: 29.89 g; Bł: 30.03 g; Sól: 3.81 g; Kw. tł.nas: 2.16 g;	E: 1838.62 kcal; : 69.84 g; T: 52.36 g; W: 281.23 g; w tym cukry: 30.53 g; Bł: 18.44 g; Sól: 2.40 g; Kw. tł.nas: 1.92 g;	E: 1879.39 kcal; : 69.83 g; T: 68.20 g; W: 253.25 g; w tym cukry: 23.39 g; Bł: 31.39 g; Sól: 3.45 g; Kw. tł.nas: 1.88 g;

		D01dieta podstawowa	D02 Dieta łatwostrawna	D03 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca)
2026-06-26 piątek	Śniadanie	sałatka śledziowo-ryżowa(ryż brązowy) z groszkiem, papryką, kukurydzą, cebulą, szczypiorkiem z olejem(RYB,) 100 g (GLU, RYB, GOR, może zawierać: SOJ, SEL.) ser topiony(MLE) 50 g (MLE) masło roślinne 10 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 108 g (GLU) herbata bez cukru 250 ml	Salata zielona 10 g ser biały z natką pietruszki 80 g (MLE) dżem owocowy 25 g 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 śledziowo-ryżowa(ryż brązowy) z groszkiem, papryką, kukurydzą, cebulą, szczypiorkiem z olejem(RYB,) 100 g (GLU, RYB, GOR, może zawierać: SOJ, SEL.) ser biały z natką pietruszki 80 g (MLE) masło roślinne 10 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 108 g (GLU) herbata bez cukru 250 ml
	II ŚN	maślanka z truskawkami i otrębami pszennymi 150 ml (GLU, MLE, może zawierać: OZI, SOJ, ORZ, GOR, SEZ)		
	Obiad	jarzynowa z ziemniakami i natk.pietr. (GLU PSZ, MLE) 350 ml (GLU, MLE, SEL) fazanki(GLU PSZ,) 280 g (GLU, może zawierać: SOJ) kompot owoc z cukrem (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	jarzynowa z ziemniakami i natk.pietr. (GLU PSZ, 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 marchwii i jabłka z jog.nat. 150 g kompot owoc z cukrem (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	jarzynowa z ziemniakami i natk.pietr. (GLU PSZ, 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			Ogórek świeży plastry 30 g masło roślinne 10 g chleb graham 1 kromka(GLU PSZ,) 30 g (GLU)
	Kolacja	Pomidor 50 g pasta z jaj z koperkiem(JAJ,MLE,) 90 g (JAJ) masło roślinne 10 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 108 g (GLU) herbata bez cukru 250 ml	pomidor b/ skórki 50 g pasta z jaj z koperkiem(JAJ,MLE,) 90 g (JAJ) masło roślinne 15 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (GLU) herbata bez cukru 250 ml	Pomidor 50 g pasta z jaj z koperkiem(JAJ,MLE,) 90 g (JAJ) chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (GLU) herbata bez cukru 250 ml
	PN	kisiel b/cukru 150 ml (może zawierać: GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02.)		
	E: 1983.53 kcal; : 71.18 g; T: 63.20 g; W: 289.14 g; w tym cukry: 27.48 g; Bł: 35.10 g; Sól: 2.13 g; Kw. tł.nas: 5.83 g;	E: 1972.88 kcal; : 68.01 g; T: 61.71 g; W: 291.61 g; w tym cukry: 25.77 g; Bł: 19.17 g; Sól: 2.71 g; Kw. tł.nas: 4.43 g;	E: 1853.80 kcal; : 76.63 g; T: 59.27 g; W: 259.78 g; w tym cukry: 27.75 g; Bł: 33.95 g; Sól: 1.49 g; Kw. tł.nas: 5.16 g;	

		D01dieta podstawowa	D02 Dieta łatwostrawna	D03 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca)
2026-06-27 sobota	Śniadanie	kasza kukurydziana na mleku(MLE,) 250 ml (MLE,) sałatka z pomidora b/skórki, sałaty zielonej, fasolki szparagowej i natki pietruszki z olejem rzep. 100 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 bez cukru 250 ml	kasza kukurydziana na mleku(MLE,) 250 ml (MLE,) sałatka z pomidora b/skórki, sałaty zielonej, fasolki szparagowej i natki pietruszki z olejem rzep. 100 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE,) masło roślinne 10 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 62 g (GLU,) herbata bez cukru 250 ml	sałatka z pomidora b/skórki, sałaty zielonej, fasolki szparagowej i natki pietruszki z olejem rzep. 100 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE,) masło roślinne 10 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (GLU,) herbata bez cukru 250 ml
	II ŚN	ciasto drożdżowe z kruszonką(GLU PSZ,MLE,JAJ,) 60 g (GLU, JAJ, MLE,)		jabłko 120 g
	Obiad	barszcz czerwony z ziemniakami i nat.pietr.(GLU PSZ,MLE,SEL,) 350 ml (GLU, MLE, SEL,) ryż na mleku z jabłkami(MLE,) 350 g (MLE, może zawierać: GLU, ORZ, SEL, SOJ, ŁUB,) kompot owoc z cukrem (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	barszcz czerwony z ziemniakami i nat.pietr.(GLU PSZ,MLE,SEL,) 350 ml (GLU, MLE, SEL,) Rizotto z ryżem brązowym z włoszczyzną(SEL,) 240 g (MLE, SEL,) sos pomidorowy(GLU PSZ,SEL,MLE,) 100 ml (GLU, MLE, SEL,) kompot owoc b/cukru (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	barszcz czerwony z ziemniakami i nat.pietr.(GLU PSZ,MLE,SEL,) 350 ml (GLU, MLE, SEL,) Rizotto z ryżem brązowym z włoszczyzną(SEL,) 240 g (MLE, SEL,) sos pomidorowy(GLU PSZ,SEL,MLE,) 100 ml (GLU, MLE, SEL,) kompot owoc b/cukru (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml
	PD			jajko(JAJ,) 1 szt (JAJ,) masło roślinne 10 g chleb graham 1 kromka(GLU PSZ,) 36 g (GLU,)
	Kolacja	sał.makaron.+march.+fasol.szparag.+natk.pietr.+jog.nat.(MLE, GLU.PSZ,) 100 g (GLU, MLE, może zawierać: SOJ,) szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g (może zawierać: GLU, SEL, GOR,) masło roślinne 10 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 72 g (GLU,) herbata bez cukru 250 ml	sał.makaron.+march.+fasol.szparag.+natk.pietr.+jog.nat.(MLE, GLU.PSZ,) 100 g (GLU, MLE, może zawierać: SOJ,) szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g (może zawierać: GLU, SEL, GOR,) masło roślinne 10 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 62 g (GLU,) herbata bez cukru 250 ml	sał.makaron pełnoziarn.+march.+fas.szpa.+nat.pi e.+jogurt.nat. 100 g (GLU, MLE, może zawierać: SOJ,) szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g (może zawierać: GLU, SEL, GOR,) masło roślinne 10 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 72 g (GLU,) herbata bez cukru 250 ml
	PN	jogurt(MLE,) 150 ml (MLE,)	ser biały (MLE) 70 g (MLE,) masło roślinne 10 g chleb graham 1 kromka(GLU PSZ,) 30 g (GLU,)	
	E: 2173.62 kcal; : 76.48 g; T: 59.93 g; W: 329.75 g; w tym cukry: 29.29 g; Bf: 23.84 g; Sól: 3.44 g; Kw. tł.nas: 0.97 g;	E: 2041.22 kcal; : 70.85 g; T: 56.95 g; W: 315.04 g; w tym cukry: 29.29 g; Bf: 13.80 g; Sól: 1.94 g; Kw. tł.nas: 0.97 g;	E: 2022.02 kcal; : 80.40 g; T: 69.73 g; W: 273.65 g; w tym cukry: 28.28 g; Bf: 36.02 g; Sól: 1.85 g; Kw. tł.nas: 3.20 g;	

		D01dieta podstawowa	D02 Dieta łatwostrawna	D03 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca)
2026-06-28 niedziela	Śniadanie	sałatka z k.jaglaną+march.+fasolka szp..+og.kisz.+jajko+stonecz.+natk.pietr.+ olej rzep.(JAJ,) 100 g (JAJ, GOR.) szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g (może zawierać: GLU, SEL, GOR.) masło roślinne 10 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (GLU.) herbata bez cukru 250 ml	sałatka z k.jagl+march.+fasolka+natk.pietr.+ olej rzep. 100 g szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g (może zawierać: GLU, SEL, GOR.) masło roślinne 10 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (GLU.) herbata bez cukru 250 ml	sałatka z k.jaglaną+march.+fasolka szp..+og.kisz.+jajko+stonecz.+natk.pietr.+ olej rzep.(JAJ,) 100 g (JAJ, GOR.) 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.) herbata bez cukru 250 ml
	II ŚN	kefir(MLE,) 150 ml (MLE.)		
	Obiad	Rosół z makaronem i natk.pietr.l.(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, S02, może zawierać: GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02.) kompot owoc z cukrem (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	Rosół z makaronem i natk.pietr.l.(GLU PSZ,SEL,) 350 ml (GLU, SEL, może zawierać: SOJ.) udko z kurczaka pieczone 200 g ziemniaki z koperkiem 250 g buraczki(GLU PSZ,) 150 g (GLU, MLE.) kompot owoc z cukrem (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	Rosół z makaronem pełnoziarnistym i nat.pietruszki(GLU PSZE,SEL) 350 ml (GLU, SEL.) udko z kurczaka pieczone 200 g surówka z marchwi i jabłka 150 g ziemniaki z koperkiem 250 g kompot owoc b/cukru (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml
	PD			Ogórek świeży plastry 30 g chleb graham 1 kromka(GLU PSZ,) 30 g (GLU.) masło roślinne 10 g
	Kolacja	Papryka w kawałku 20 g ser biały z natką pietruszki 80 g (MLE.) masło roślinne 10 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (GLU.) herbata z cukrem 250 ml	Salata zielona 10 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE.) masło roślinne 10 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (GLU.) herbata bez cukru 250 ml	Papryka w kawałku 20 g ser biały (MLE) 70 g (MLE.) masło roślinne 10 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 72 g (GLU.) herbata bez cukru 250 ml
	PN	galaretka owocowa do picia 200 ml (może zawierać: GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02.)	szynka drobiowa z kurczaka (1 pl)(SOJ,) 20 g (może zawierać: GLU, SEL, GOR.) chleb graham 1 kromka(GLU PSZ,) 36 g (GLU.)	
		E: 1863.34 kcal; : 110.61 g; T: 67.43 g; W: 206.96 g; w tym cukry: 28.28 g; Bt: 22.63 g; Sól: 2.84 g; Kw. tł.nas: 10.81 g;	E: 1942.66 kcal; : 109.88 g; T: 70.34 g; W: 223.37 g; w tym cukry: 27.89 g; Bt: 14.63 g; Sól: 2.28 g; Kw. tł.nas: 10.66 g;	E: 2075.53 kcal; : 117.86 g; T: 78.26 g; W: 228.80 g; w tym cukry: 24.71 g; Bt: 28.80 g; Sól: 3.44 g; Kw. tł.nas: 10.82 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,