

		D01dieta podstawowa	D02 Dieta łatwostrawna	D03 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca)
2026-08-01 sobota	Śniadanie	płatki owsiane na mleku (MLE, GLU OW) 250 ml (<u>GLU, MLE,</u>) Ogórek świeży plastry 30 g szynka drobiowa z kruczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g (<u>może zawierać: GLU, SEL, GOR,</u>) masło roślinne 15 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 108 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>GLU, MLE,</u>) Sałata zielona 10 g szynka drobiowa z kruczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g (<u>może zawierać: GLU, SEL, GOR,</u>) bułka zwykła(GLU PSZ,) 1 szt (<u>GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>) masło roślinne 15 g herbata bez cukru 250 ml	Ogórek świeży plastry 30 g szynka drobiowa z kruczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g (<u>może zawierać: GLU, SEL, 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
	II ŚN	kisiel b/cukru 150 ml (<u>może zawierać: GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02,</u>)		
	Obiad	jarzynowa z ziemniakami i natk.pietr. (GLU PSZ, MLE) 350 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) Kaszotto z kaszą jęczmienną i warzywami(GLU JĘCZ,SEL,) 200 g (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) sos pomidorowy(GLU PSZ,SEL,MLE,) 100 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) surówka z marchwi i jabłka 150 g	jarzynowa z ziemniakami i natk.pietr. (GLU PSZ, MLE) 350 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) Kaszotto z kaszą jęczmienną i warzywami(GLU JĘCZ,SEL,) 200 g (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) sos pomidorowy(GLU PSZ,SEL,MLE,) 100 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) surówka z marchwi i jabłka 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 (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) Kaszotto z kaszą jęczmienną i warzywami(GLU JĘCZ,SEL,) 200 g (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) sos pomidorowy(GLU PSZ,SEL,MLE,) 100 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) surówka z marchwi i jabłka 150 g kompot owoc b/cukru (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml
	PD	jajko(JAJ,) 1 szt (<u>JAJ,</u>) 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	rzodkiewka w plastrach 30 g ser biały z natką pietruszki 80 g (<u>MLE,</u>) masło roślinne 15 g chleb mieszany 3 kromki(GLU PSZ, GLU ŻYT) 105 g (<u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>) herbata bez cukru 250 ml	pomidor b/ skórki 50 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: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>) herbata bez cukru 250 ml	rzodkiewka w plastrach 30 g ser biały z natką pietruszki 80 g (<u>MLE,</u>) masło roślinne 15 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 108 g (<u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>) herbata bez cukru 250 ml
	PN	jogurt z musem truskawkowym(MLE,) 150 ml (<u>MLE,</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,) 36 g (<u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>)		

2026-08-01 sobota

	D01dieta podstawowa	D02 Dieta łatwostrawna	D03 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca)
	E: 1870.83 kcal; : 68.43 g; T: 58.05 g; W: 270.79 g; w tym cukry: 16.45 g; Bł: 36.60 g; Sól: 4.61 g; Kw. tł.nas: 0.14 g;	E: 1910.24 kcal; : 69.60 g; T: 57.82 g; W: 296.73 g; w tym cukry: 26.36 g; Bł: 31.10 g; Sól: 3.63 g; Kw. tł.nas: 0.19 g;	E: 2272.47 kcal; : 78.15 g; T: 83.20 g; W: 310.75 g; w tym cukry: 24.78 g; Bł: 46.64 g; Sól: 5.50 g; Kw. tł.nas: 2.78 g;

		D01dieta podstawowa	D02 Dieta łatwostrawna	D03 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca)
2026-08-02 niedziela	Śniadanie	Papryka w kawałku 20 g ser topiony(MLE) 50 g (<u>MLE</u>) masło roślinne 10 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 108 g (<u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB</u>) herbata bez cukru 250 ml	pomidor b/ skórki 50 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (<u>MLE</u>) masło roślinne 10 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (<u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB</u>) herbata bez cukru 250 ml	Papryka w kawałku 20 g ser biały z natką pietruszki 80 g (<u>MLE</u>) masło roślinne 10 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 72 g (<u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB</u>) herbata bez cukru 250 ml
	II ŚN	kefir(MLE,) 150 ml (<u>MLE</u>)		
	Obiad	Rosół z makaronem i natk.pietr.I(GLU PSZ,SEL,) 350 ml (<u>GLU, SEL, może zawierać: SOJ</u>) udko z kurczaka pieczone 130 g ćwikła 150 g (<u>MLE, S02, może zawierać: GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02</u>) młode ziemniaki z koperkiem 270 g kompot owoc z cukrem (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	Rosół z makaronem i natk.pietr.I(GLU PSZ,SEL,) 350 ml (<u>GLU, SEL, może zawierać: SOJ</u>) udko z kurczaka pieczone 130 g buraczki(GLU PSZ,) 150 g (<u>GLU, MLE</u>) młode ziemniaki z koperkiem 270 g kompot owoc z cukrem (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	Rosół z makaronem i natk.pietr.I(GLU PSZ,SEL,) 350 ml (<u>GLU, SEL, może zawierać: SOJ</u>) udko z kurczaka pieczone 130 g ćwikła 150 g (<u>MLE, S02, może zawierać: GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02</u>) młode ziemniaki z koperkiem 270 g kompot owoc z cukrem (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml
	PD			Pomidor 50 g masło roślinne 10 g chleb graham 1 kromka(GLU PSZ,) 36 g (<u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB</u>)
	Kolacja	sałatka z k.jaglaną+march.+fasolka szp..+og.kisz.+jajko+słonecz.+natk.pietr.+ olej rzep.(JAJ,) 100 g (<u>JAJ, GOR</u>) szynka drobiowa z kurczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g (<u>może zawierać: GLU, SEL, GOR</u>) masło roślinne 10 g chleb mieszany 3 kromki(GLU PSZ,GLU ŻYT) 105 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 drobiowa z kurczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g (<u>może zawierać: GLU, SEL, GOR</u>) masło roślinne 10 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (<u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB</u>) herbata bez cukru 250 ml	sałatka z k.jaglaną+march.+fasolka szp..+og.kisz.+jajko+słonecz.+natk.pietr.+ olej rzep.(JAJ,) 100 g (<u>JAJ, GOR</u>) szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g (<u>może zawierać: GLU, SEL, GOR</u>) masło roślinne 10 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 72 g (<u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB</u>) herbata bez cukru 250 ml
	PN	jabłko 120 g	jabłko gotowane 120 g	mały ser z koperkiem 40 g (<u>MLE</u>) masło roślinne 10 g chleb graham 1 kromka(GLU PSZ,) 36 g (<u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB</u>)
		E: 1873.10 kcal; : 99.30 g; T: 62.50 g; W: 234.38 g; w tym cukry: 34.86 g; Bł: 36.06 g; Sól: 6.18 g; Kw. tł.nas: 7.38 g;	E: 1890.72 kcal; : 105.60 g; T: 60.28 g; W: 243.87 g; w tym cukry: 35.80 g; Bł: 29.04 g; Sól: 3.52 g; Kw. tł.nas: 7.25 g;	E: 2020.44 kcal; : 114.36 g; T: 74.90 g; W: 231.65 g; w tym cukry: 29.14 g; Bł: 38.27 g; Sól: 5.05 g; Kw. tł.nas: 7.37 g;

		D01dieta podstawowa	D02 Dieta łatwostrawna	D03 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca)
2026-08-03 poniedziałek	Śniadanie	kasza kukurydziana na mleku(MLE,) 250 ml (MLE,) rzodkiewka w plastrach 20 g Sałata zielona 10 g kiełbasa szynkowa wp (2 plastry)(SOJ,) 35 g (może zawierać: GLU, SOJ, GOR,) masło roślinne 15 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 72 g (GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,) herbata z cytryną b/ cukru 250 ml	kasza kukurydziana na mleku(MLE,) 250 ml (MLE,) pomidor b/ skórki 50 g jajko(JAJ,) 1 szt (JAJ,) 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, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,) herbata z cytryną b/ cukru 250 ml	rzodkiewka w plastrach 30 g Sałata zielona 10 g szynka drobiowa z kruczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g (może zawierać: GLU, SEL, GOR,) masło roślinne 15 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 108 g (GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,) herbata z cytryną b/ cukru 250 ml
	II ŚN	maślanka z otrębami pszennymi(GLU PSZ,MLE,) 150 ml (GLU, MLE, może zawierać: OZI, SOJ, ORZ, GOR, SEZ,)		
	Obiad	zupa fasolowa z natk.pietr.(GLU PSZ,SOJ,) 350 ml (GLU, SOJ, SEL, może zawierać: GOR,) ryż na mleku z jabłkami(MLE,) 350 g (MLE, może zawierać: GLU, ORZ, SEL, SO2, ŁUB,) kompot owoc z cukrem (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	brokułowa 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, SO2, ŁUB,) kompot owoc z cukrem (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	brokułowa 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,) kompot owoc b/cukru (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml
	PD	Pomidor 50 g masło roślinne 15 g bułka pełnoziarnista(GLU PSZ,) 1 szt (GLU, SEZ, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,)		
Kolacja		Ogórek świeży plastry 30 g pasta z sera białego i ryby (szprot w pomidorach) ze szczypiorkiem(GLU PSZ,RYB,MLE,) 80 g (GLU, RYB, MLE, GOR, może zawierać: SOJ, SEL,) masło roślinne 15 g chleb mieszany 2 kromki(GLU PSZ,GLU ŻYT) 72 g (GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,) herbata bez cukru 250 ml	sałata lodowa 10 g pasta z piecz ryby morskczuk ,sera,włoszczyzny i olejem.(RYB,MLE) 80 g (RYB, MLE,) masło roślinne 15 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,) herbata bez cukru 250 ml	Ogórek świeży plastry 30 g pasta z piecz ryby morskczuk ,sera,włoszczyzny i olejem.(RYB,MLE) 80 g (RYB, MLE,) masło roślinne 15 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 108 g (GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,) herbata bez cukru 250 ml

		D01dieta podstawowa	D02 Dieta łatwostrawna	D03 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca)
2026-08-03 poniedziałek	PN	kisiel b/cukru 150 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,) 36 g (<u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB.</u>)
		E: 1989.08 kcal; : 76.92 g; T: 62.98 g; W: 267.84 g; w tym cukry: 22.69 g; Bł: 23.36 g; Sól: 3.73 g; Kw. tł.nas: 0.13 g;	E: 2097.51 kcal; : 74.01 g; T: 64.82 g; W: 309.42 g; w tym cukry: 27.15 g; Bł: 15.94 g; Sól: 3.71 g; Kw. tł.nas: 2.98 g;	E: 2207.74 kcal; : 68.07 g; T: 77.18 g; W: 311.24 g; w tym cukry: 19.87 g; Bł: 42.63 g; Sól: 5.73 g; Kw. tł.nas: 0.38 g;
2026-08-04 wtorek	Śniadanie	Papryka w kawałku 20 g szczypiorek 5 g ser biały z natką pietruszki 80 g (<u>MLE.</u>) masło roślinne 15 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 72 g (<u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB.</u>) herbata bez cukru 250 ml	sałata lodowa 10 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: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB.</u>) herbata bez cukru 250 ml	Papryka w kawałku 20 g szczypiorek 5 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, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB.</u>) herbata bez cukru 250 ml
	II ŚN	placek amerykański(GLU PSZ,JAJ,) 50 g (<u>GLU, JAJ.</u>)		jabłko 120 g
	Obiad	Pomidorowa z makaronem i natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (<u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: SOJ.</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>) mizeria(MLE,) 150 g młode ziemniaki z koperkiem 270 g kompot owoc z cukrem (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	Pomidorowa z makaronem i natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (<u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: SOJ.</u>) filet z drobiu w sosie z jarzynami(GLU PSZ,SEL,MLE,) 130 g (<u>GLU, MLE, SEL.</u>) cukinia piecz z oreg i olej lniany 150 g (<u>może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02.</u>) młode ziemniaki z koperkiem 270 g kompot owoc z cukrem (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	Pomidorowa z makaronem pełnoziar. i nat.piet(GLU PSZ, ML,SEL) 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>) mizeria(MLE,) 150 g młode ziemniaki z koperkiem 270 g kompot owoc b/cukru (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml
	PD			jajko(JAJ,) 1 szt (<u>JAJ.</u>) bułka pełnoziarnista(GLU PSZ,) 1 szt (<u>GLU, SEZ, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB.</u>)

		D01dieta podstawowa	D02 Dieta łatwostrawna	D03 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca)
2026-08-04 wtorek	Kolacja	Pomidor 50 g szynka konserwowa drobiowa (3 plastry)(SOJ,) 50 g (<u>może zawierać: GLU, SEL, GOR,</u>) masło roślinne 15 g chleb mieszany 3 kromki(GLU PSZ, GLU ŻYT) 105 g (<u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>) herbata bez cukru 250 ml	pomidor b/ skórki 50 g szynka konserwowa drobiowa (3 plastry)(SOJ,) 50 g (<u>może zawierać: GLU, SEL, GOR,</u>) masło roślinne 15 g chleb pszenney 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (<u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>) herbata bez cukru 250 ml	Pomidor 50 g szynka konserwowa drobiowa (3 plastry)(SOJ,) 50 g (<u>może zawierać: GLU, SEL, GOR,</u>) masło roślinne 15 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 108 g (<u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>) herbata bez cukru 250 ml
	PN	kefir z siemieniem lnianym(MLE,) 150 ml (<u>MLE,</u>)		
		E: 1838.31 kcal; : 96.02 g; T: 59.98 g; W: 231.90 g; w tym cukry: 19.17 g; Bł: 29.64 g; Sól: 4.35 g; Kw. tł.nas: 2.53 g;	E: 1876.37 kcal; : 94.88 g; T: 62.75 g; W: 244.42 g; w tym cukry: 20.65 g; Bł: 25.07 g; Sól: 3.23 g; Kw. tł.nas: 2.04 g;	E: 2082.92 kcal; : 108.05 g; T: 77.16 g; W: 248.74 g; w tym cukry: 24.78 g; Bł: 41.52 g; Sól: 5.46 g; Kw. tł.nas: 3.57 g;

		D01dieta podstawowa	D02 Dieta łatwostrawna	D03 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca)
2026-08-05 środa	Śniadanie	Pomidor 50 g pasztet drobiowy (1 szt.)(GLU PSZ,SOJ,MLE,) 100 g (<u>GLU, SOJ, MLE, SEL,</u>) masło roślinne 10 g chleb żytni 2 kromki(GLU PSZE,GLU ŻYT) 80 g (<u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>) herbata bez cukru 250 ml	sałata lodowa 10 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (<u>MLE,</u>) herbata zielona b/cukru 250 ml masło roślinne 10 g chleb pszenney 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (<u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>)	Pomidor 50 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (<u>MLE,</u>) chleb żytni 2 kromki(GLU PSZE,GLU ŻYT) 80 g (<u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>) masło roślinne 10 g herbata bez cukru 250 ml
	II ŚN	jogurt(MLE,) 150 ml (<u>MLE,</u>)		nektarynka 200 g
	Obiad	barszcz czerwony z ziemniakami i nat.pietr.(GLU PSZ,MLE,SEL,) 350 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) makaron z serem i szpinakiem(GLU PSZ,MLE,) 350 g (<u>GLU, MLE, może zawierać: SOJ,</u>) kompot owoc z cukrem (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	barszcz czerwony z ziemniakami i nat.pietr.(GLU PSZ,MLE,SEL,) 350 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) makaron razowy z serem i szpinakiem(GLU ORKISZ, MLE) 350 g (<u>GLU, MLE,</u>) kompot owoc b/cukru (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	
	PD			jajko(JAJ,) 1 szt (<u>JAJ,</u>) masło roślinne 10 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (<u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>)
	Kolacja	sałatka z og. kiszzonego, cebuli i marchwii z olejem 100 g (<u>GOR,</u>) parówka (2 szt.)(SOJ,GOR,) 130 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU, GOR,</u>) musztarda 20 g (<u>GOR,</u>) masło roślinne 10 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 108 g (<u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>) herbata bez cukru 250 ml	sałatka z og. kiszzonego, cebuli i marchwii z olejem 100 g (<u>GOR,</u>) parówka (2 szt.)(SOJ,GOR,) 130 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU, GOR,</u>) masło roślinne 10 g chleb pszenney 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (<u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>) herbata bez cukru 250 ml	sałatka z og. kiszzonego, cebuli i marchwii z olejem 100 g (<u>GOR,</u>) szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g (<u>może zawierać: GLU, 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
	PN	galaretka owocowa do picia 200 ml (<u>może zawierać: GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02,</u>)		mały ser z koperkiem 40 g (<u>MLE,</u>) masło roślinne 10 g chleb graham 1 kromka(GLU PSZ,) 36 g (<u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>)
		E: 1873.07 kcal; : 74.36 g; T: 79.99 g; W: 226.90 g; w tym cukry: 17.29 g; Bł: 21.96 g; Sól: 8.24 g; Kw. tł.nas: 7.20 g;	E: 1850.57 kcal; : 81.28 g; T: 70.47 g; W: 241.19 g; w tym cukry: 15.98 g; Bł: 14.80 g; Sól: 6.47 g; Kw. tł.nas: 0.18 g;	E: 1948.91 kcal; : 86.75 g; T: 66.92 g; W: 251.18 g; w tym cukry: 30.49 g; Bł: 28.61 g; Sól: 5.61 g; Kw. tł.nas: 2.84 g;

		D01dieta podstawowa	D02 Dieta łatwostrawna	D03 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca)
2026-08-06 czwartek	Śniadanie	Sał. z ciecierzycą+makaron+oliwka+kukurydza+grostek+marchew+słonecznik+olej rzep.(GLU PSZ,) 100 g (<u>GLU, może zawierać: GLU, OZI, SOJ, ORZ, GOR, SEZ,</u>) połędwica sopocka (3 plastry)(SOJ,) 50 g (<u>GLU, SOJ, może zawierać: GOR,</u>) masło roślinne 10 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 108 g (<u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>) herbata owocowa b/cukru 250 ml	sał.makaron.+march.+fasol.szparag.+natk.pietr.+jog.nat.(MLE, GLU.PSZ,) 100 g (<u>GLU, MLE, może zawierać: SOJ,</u>) połędwica sopocka (3 plastry)(SOJ,) 50 g (<u>GLU, SOJ, może zawierać: GOR,</u>) chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (<u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>) masło roślinne 10 g herbata owocowa b/cukru 250 ml	Sał. z ciecierzycą+makaron pełnoziar.+oliwka+kukurydza+grostek+marchew+słonecznik+ olej rzep.(GLU PSZ,) 100 g (<u>GLU, może zawierać: GLU, OZI, SOJ, ORZ, GOR, SEZ,</u>) szynka drobiowa z kruczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g (<u>może zawierać: GLU, SEL, GOR,</u>) masło roślinne 10 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 108 g (<u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>) herbata owocowa b/cukru 250 ml
	II ŚN	jabłko pieczone z cynamonem 120 g		jabłko 120 g
	Obiad	solferino z zieleniną(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) hreczanki z kaszy gryczanej i mięsa (2 szt) ze szczypiorkiem(GLU PSZ,JAJ,) 200 g (<u>GLU, JAJ,</u>) sos pieczarkowy(GLU PSZ,MLE,) 100 ml (<u>GLU, MLE,</u>) surówka z kap peki+march+jabł+ol rzep 150 g kompot owoc z cukrem (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	solferino z zieleniną(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) hreczanki z kaszy jęczmiennej i mięsa (2 szt) ze szczypiorkiem(GLU PSZ,GLU JĘCZ,JAJ,) 200 g (<u>GLU, JAJ,</u>) sos koperkowy (GLU PSZ,MLE,) 100 ml (<u>GLU, MLE,</u>) marchewka oprószana(GLU PSZ,MLE,) 150 g (<u>GLU, MLE,</u>) kompot owoc z cukrem (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	solferino z zieleniną(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) hreczanki z kaszy gryczanej i mięsa (2 szt) ze szczypiorkiem(GLU PSZ,JAJ,) 200 g (<u>GLU, JAJ,</u>) sos koperkowy (GLU PSZ,MLE,) 100 ml (<u>GLU, MLE,</u>) surówka z kap peki+march+jabł+ol rzep 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,) 36 g (<u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>)
Kolacja		Ogórek świeży plastry 30 g ser biały z natką pietruszki 80 g (<u>MLE,</u>) masło roślinne 10 g chleb mieszany 3 kromki(GLU PSZ,GLU ŻYT) 105 g (<u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>) herbata bez cukru 250 ml	pomidor b/ skórki 50 g ser biały z natką pietruszki 80 g (<u>MLE,</u>) masło roślinne 10 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (<u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>) herbata bez cukru 250 ml	Ogórek świeży plastry 30 g ser biały z natką pietruszki 80 g (<u>MLE,</u>) masło roślinne 10 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 72 g (<u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>) herbata bez cukru 250 ml

		D01dieta podstawowa	D02 Dieta łatwostrawna	D03 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca)
2026-08-06 czwartek	PN	maślanka(MLE,) 150 ml (<u>MLE</u> .)		szynka drobiowa z kurczaka (1 pl)(SOJ,) 20 g (<u>może zawierać: GLU, SEL, GOR,</u>) masło roślinne 10 g chleb graham 1 kromka(GLU PSZ,) 36 g (<u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>)
		E: 2009.64 kcal; : 86.56 g; T: 64.92 g; W: 269.34 g; w tym cukry: 28.55 g; Bł: 35.52 g; Sól: 5.32 g; Kw. tł.nas: 3.82 g;	E: 1800.77 kcal; : 78.53 g; T: 44.98 g; W: 284.08 g; w tym cukry: 32.32 g; Bł: 30.03 g; Sól: 3.80 g; Kw. tł.nas: 2.74 g;	E: 2173.45 kcal; : 85.40 g; T: 79.44 g; W: 280.11 g; w tym cukry: 27.85 g; Bł: 40.40 g; Sól: 5.69 g; Kw. tł.nas: 3.79 g;
2026-08-07 piątek	Śniadanie	płatki owsiane na mleku (MLE, GLU OW) 250 ml (<u>GLU, 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 żółty (2 plastry)(MLE) 35 g (<u>MLE</u> .) masło roślinne 15 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 72 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>GLU, MLE</u> .) pomidor b/ skórki 50 g Mozarella 2 plastry 35 g (<u>MLE</u> .) masło roślinne 15 g bułka kukurydziana (GLU PSZ,MLE) 1 szt (<u>GLU, MLE, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>) herbata bez cukru 250 ml	sałatka z tuńczykiem+ryż brąz.+grosz+papr+cebu+ jajo+ kuku+ szczp+ majonez ligh(RYB ,JAJA) 100 g (<u>JAJ, RYB, GOR,</u>) Mozarella 2 plastry 35 g (<u>MLE</u> .) masło roślinne 15 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 72 g (<u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>) herbata bez cukru 250 ml
	II ŚN	Ciasto drożdżowe z truskawkami(GLU PSZ,MLE,JAJ,) 60 g (<u>GLU, JAJ, MLE</u> .)		jogurt naturalny (1szt)(MLE,) 150 ml (<u>MLE</u> .)
	Obiad	jarzynowa z ziemniakami i natk.pietr. (GLU PSZ, MLE) 350 ml (<u>GLU, MLE, SEL</u> .) łazanki(GLU PSZ,) 280 g (<u>GLU, może zawierać: SOJ,</u>) kompot owoc z cukrem (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	jarzynowa z ziemniakami i natk.pietr. (GLU PSZ, MLE) 350 ml (<u>GLU, MLE, SEL</u> .) zapiekanka z makaronem i warzywami(GLU PSZ,SEL,) 230 g (<u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: SOJ,</u>) 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 (<u>GLU, MLE, SEL</u> .) zapiekanka z makronem pełnoziarnistym i warzywami (GLU ORKISZ, SEL,) 230 g (<u>GLU, MLE, SEL</u> .) surówka z marchwii i jabłka z jog.nat. 150 g kompot owoc b/cukru (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml
	PD			Ogórek świeży plastry 30 g masło roślinne 15 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 72 g (<u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>)

		D01dieta podstawowa	D02 Dieta łatwostrawna	D03 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca)
2026-08-07 piątek	Kolacja	Salata zielona 10 g ser biały z natką pietruszki 80 g (MLE,) masło roślinne 15 g chleb mieszany 3 kromki(GLU PSZ, GLU ŻYT) 105 g (GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,) 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, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,) herbata bez cukru 250 ml	Salata zielona 10 g ser biały z natką pietruszki 80 g (MLE,) chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 108 g (GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,) herbata bez cukru 250 ml
	PN	kisiel z tartym jabłkiem b/cukru 200 ml (może zawierać: GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02,)		pomidor b/ skórki 50 g masło roślinne 15 g chleb graham 1 kromka(GLU PSZ,) 36 g (GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,)
		E: 2261.69 kcal; : 82.42 g; T: 73.79 g; W: 316.16 g; w tym cukry: 29.93 g; Bł: 31.77 g; Sól: 3.23 g; Kw. tł.nas: 2.00 g;	E: 2024.24 kcal; : 67.88 g; T: 69.19 g; W: 294.45 g; w tym cukry: 28.77 g; Bł: 28.28 g; Sól: 3.11 g; Kw. tł.nas: 0.96 g;	E: 2074.19 kcal; : 72.87 g; T: 72.89 g; W: 289.71 g; w tym cukry: 26.97 g; Bł: 38.63 g; Sól: 4.50 g; Kw. tł.nas: 0.87 g;
2026-08-08 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 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,) Salata zielona 10 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE,) masło roślinne 10 g bułka zwykła(GLU PSZ,) 1 szt (GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,) herbata bez cukru 250 ml	Papryka w kawałku 20 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE,) masło roślinne 10 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,) herbata bez cukru 250 ml
	II ŚN	jabłko 120 g	jabłko gotowane 120 g	jabłko 120 g
	Obiad	ziemniaczana z zieleciną(GLU PSZ,SEL,MLE,) 300 ml (GLU, SEL,) Kaszotto z kaszą jęczmienną i warzywami(GLU JĘCZ,SEL,) 200 g (GLU, MLE, SEL,) sos pomidorowy(GLU PSZ,SEL,MLE,) 100 ml (GLU, MLE, SEL,) kompot owoc z cukrem (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml		ziemniaczana z zieleciną(GLU PSZ,SEL,MLE,) 300 ml (GLU, SEL,) Kaszotto z kaszą jęczmienną i warzywami(GLU JĘCZ,SEL,) 200 g (GLU, 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			Ogórek świeży plastry 30 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,)

		D01dieta podstawowa	D02 Dieta łatwostrawna	D03 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca)
2026-08-08 sobota	Kolacja	sałatka z k.jaglaną+march.+fasolka szp..+og.kisz.+jajko+słonecz.+natk.p ietr.+ olej rzep.(JAJ,) 100 g (<u>JAJ, GOR,</u>) szynka drobiowa z kruczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g (<u>może zawierać: GLU, SEL, GOR,</u>) masło roślinne 10 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (<u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>) herbata bez cukru 250 ml	sałatka z k.jagl+march.+fasolka+natk.pietr.+ olej rzep. 100 g szynka drobiowa z kruczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g (<u>może zawierać: GLU, SEL, GOR,</u>) masło roślinne 10 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (<u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>) herbata bez cukru 250 ml	sałatka z k.jaglaną+march.+fasolka szp..+og.kisz.+jajko+słonecz.+natk.p ietr.+ olej rzep.(JAJ,) 100 g (<u>JAJ, GOR,</u>) szynka drobiowa z kruczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g (<u>może zawierać: GLU, SEL, GOR,</u>) masło roślinne 10 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (<u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>) herbata bez cukru 250 ml
	PN	jogurt z otrębami pszennymi(GLU PSZ,MLE,) 150 ml (<u>GLU, MLE, może zawierać: OZI, SOJ, ORZ, GOR, SEZ,</u>)		
		E: 1823.01 kcal; : 69.67 g; T: 50.58 g; W: 276.51 g; w tym cukry: 25.42 g; Bł: 36.88 g; Sól: 3.82 g; Kw. tł.nas: 0.67 g;	E: 1852.26 kcal; : 68.67 g; T: 51.44 g; W: 296.05 g; w tym cukry: 25.03 g; Bł: 28.70 g; Sól: 3.45 g; Kw. tł.nas: 0.52 g;	E: 1908.93 kcal; : 68.07 g; T: 56.20 g; W: 289.12 g; w tym cukry: 25.37 g; Bł: 42.42 g; Sól: 4.62 g; Kw. tł.nas: 0.67 g;
2026-08-09 niedziela	Śniadanie	sał.makaron.+march.+fasol.szparag.+natk.pietr.+jog.nat.(MLE, GLU.PSZ,) 100 g (<u>GLU, MLE, może zawierać: SOJ,</u>) ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (<u>MLE,</u>) masło roślinne 10 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (<u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>) herbata bez cukru 250 ml	sał.makaron.+march.+fasol.szparag.+natk.pietr.+jog.nat.(MLE, GLU.PSZ,) 100 g (<u>GLU, MLE, może zawierać: SOJ,</u>) ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (<u>MLE,</u>) masło roślinne 10 g bułka zwykła(GLU PSZ,) 1 szt (<u>GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>) herbata bez cukru 250 ml	sał.makaron pełnoziarn.+march.+fas.szpa.+nat.pi e.+jogurt. nat. 100 g (<u>GLU, MLE, może zawierać: SOJ,</u>) ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (<u>MLE,</u>) masło roślinne 10 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (<u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>) herbata bez cukru 250 ml
	II ŚN	kefir z truskawkami i otrębami pszennymi(GLU PSZ,MLE,) 150 ml (<u>GLU, MLE, może zawierać: OZI, SOJ, ORZ, GOR, SEZ,</u>)		

		D01dieta podstawowa	D02 Dieta łatwostrawna	D03 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca)
2026-08-09 niedziela	Obiad	Pomidorowa z ryżem i natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (<u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, ORZ, SEL, S02, ŁUB,</u>) pulpet(JAJ,) 120 g (<u>GLU, JAJ, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>) sos pieczeniowy(GLU PSZ,MLE,) 100 ml (<u>GLU, MLE, może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02,</u>) młode ziemniaki z koperkiem 270 g marchewka oprószana(GLU PSZ,MLE,) 150 g (<u>GLU, MLE,</u>) kompot owoc z cukrem (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml		Pomidorowa z ryżem brązowym i nat.piet(GLU PSZE,SEL,MLE,) 350 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) pulpet(JAJ,) 120 g (<u>GLU, JAJ, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>) sos pomidorowy(GLU PSZ,SEL,MLE,) 100 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) marchewka oprószana(GLU PSZ,MLE,) 150 g (<u>GLU, MLE,</u>) młode ziemniaki z koperkiem 270 g kompot owoc b/cukru (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml
	PD			Pomidor 50 g 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
	Kolacja	sałatka z og. kiszzonego, cebuli i marchwii z olejem 100 g (<u>GOR,</u>) szynka drobiowa z kruczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g (<u>może zawierać: GLU, SEL, GOR,</u>) masło roślinne 10 g chleb mieszany 3 kromki(GLU PSZ,GLU ŻYT) 120 g (<u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>) herbata bez cukru 250 ml	sałatka z og. kiszonych bez skórki, marchwii i koperku z olejem 100 g (<u>GOR,</u>) szynka drobiowa z kruczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g (<u>może zawierać: GLU, SEL, GOR,</u>) masło roślinne 10 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (<u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>) herbata bez cukru 250 ml	sałatka z og. kiszonych bez skórki, marchwii i koperku z olejem 100 g (<u>GOR,</u>) szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 40 g (<u>może zawierać: GLU, 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
	PN	jabłko 120 g	jabłko gotowane 120 g	mały ser z koperkiem 40 g (<u>MLE,</u>) masło roślinne 10 g chleb graham 1 kromka(GLU PSZ,) 36 g (<u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>)
		E: 1826.35 kcal; : 88.73 g; T: 53.00 g; W: 255.04 g; w tym cukry: 31.07 g; Bł: 38.18 g; Sól: 7.16 g; Kw. tł.nas: 3.37 g;	E: 1800.50 kcal; : 89.54 g; T: 52.49 g; W: 265.24 g; w tym cukry: 30.85 g; Bł: 31.18 g; Sól: 6.21 g; Kw. tł.nas: 3.37 g;	E: 2005.74 kcal; : 97.47 g; T: 71.97 g; W: 253.16 g; w tym cukry: 25.15 g; Bł: 43.12 g; Sól: 7.10 g; Kw. tł.nas: 3.36 g;

		D01dieta podstawowa	D02 Dieta łatwostrawna	D03 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca)
2026-08-10 poniedziałek	Śniadanie	kasza kukurydziana na mleku(MLE,) 250 ml (<u>MLE,</u>) rzodkiewka w plastrach 20 g Sałata zielona 10 g kiełbasa szynkowa wp (2 plastry)(SOJ,) 35 g (<u>może zawierać: GLU, SOJ, GOR,</u>) masło roślinne 15 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 108 g (<u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>) herbata z cytryną b/ cukru 250 ml	kasza kukurydziana na mleku(MLE,) 250 ml (<u>MLE,</u>) pomidor b/ skórki 50 g jajko(JAJ,) 1 szt (<u>JAJ,</u>) szynka drobiowa z kruczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g (<u>może zawierać: GLU, SEL, GOR,</u>) masło roślinne 15 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (<u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>) herbata z cytryną b/ cukru 250 ml	rzodkiewka w plastrach 30 g Sałata zielona 10 g szynka drobiowa z kruczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g (<u>może zawierać: GLU, SEL, GOR,</u>) masło roślinne 15 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 108 g (<u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>) herbata z cytryną b/ cukru 250 ml
	II ŚN	maślanka z otrębami pszennymi(GLU PSZ,MLE,) 150 ml (<u>GLU, MLE, może zawierać: OZI, SOJ, ORZ, GOR, SEZ,</u>)		
	Obiad	barszcz czerwony z ziemniakami i nat.pietr.(GLU PSZ,MLE,SEL,) 350 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) ryż na mleku z jabłkami(MLE,) 350 g (<u>MLE, może zawierać: GLU, ORZ, SEL, S02, ŁUB,</u>) kompot owoc z cukrem (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	barszcz czerwony z ziemniakami i nat.pietr.(GLU PSZ,MLE,SEL,) 350 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) rizotto z ryżem brązowym i warzywami 200 g (<u>MLE, SEL,</u>) sos pomidorowy(GLU PSZ,SEL,MLE,) 100 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) kompot owoc b/cukru (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	
	PD			Pomidor 50 g 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>)
	Kolacja	Ogórek świeży plastry 30 g pasta z sera białego i ryby (szprot w pomidorach) ze szczypiorkiem(GLU PSZ,RYB,MLE,) 80 g (<u>GLU, RYB, MLE, GOR, może zawierać: SOJ, SEL,</u>) masło roślinne 15 g chleb mieszany 2 kromki(GLU PSZ,GLU ŻYT) 72 g (<u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>) herbata bez cukru 250 ml	sałata lodowa 10 g pasta z piecz ryby morskczuk ,sera,włoszczyzny i olejem.(RYB,MLE) 80 g (<u>RYB, MLE,</u>) masło roślinne 15 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (<u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>) herbata bez cukru 250 ml	Ogórek świeży plastry 30 g pasta z piecz ryby morskczuk ,sera,włoszczyzny i olejem.(RYB,MLE) 80 g (<u>RYB, MLE,</u>) masło roślinne 15 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 108 g (<u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>) herbata bez cukru 250 ml

		D01dieta podstawowa	D02 Dieta łatwostrawna	D03 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca)
2026-08-10 poniedziałek	PN	kisiel b/cukru 150 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,) 36 g (<u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB.</u>)
		E: 1959.04 kcal; : 69.04 g; T: 56.79 g; W: 283.33 g; w tym cukry: 25.58 g; Bł: 19.84 g; Sól: 4.05 g; Kw. tł.nas: 0.12 g;	E: 2097.14 kcal; : 73.46 g; T: 64.65 g; W: 309.83 g; w tym cukry: 28.31 g; Bł: 15.16 g; Sól: 3.70 g; Kw. tł.nas: 2.96 g;	E: 2207.37 kcal; : 67.52 g; T: 77.01 g; W: 311.65 g; w tym cukry: 21.03 g; Bł: 41.85 g; Sól: 5.72 g; Kw. tł.nas: 0.36 g;
2026-08-11 wtorek	Śniadanie	sał z fas. JAS,march,kap.pekiń+szczyp.olej słonecz. 80 g szynka drobiowa z kurczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g (<u>może zawierać: GLU, SEL, GOR.</u>) 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>) herbata bez cukru 250 ml	pomidor b/ skórki 50 g szynka drobiowa z kurczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g (<u>może zawierać: GLU, SEL, GOR.</u>) dżem owocowy 25 g masło roślinne (10 g) 10 g bułka zwykła(GLU PSZ,) 1 szt (<u>GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB.</u>) chleb pszenny 1 kromka(GLU PSZ,) 30 g (<u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB.</u>) herbata bez cukru 250 ml	sał z fas. JAS,march,kap.pekiń+szczyp.olej słonecz. 80 g szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g (<u>może zawierać: GLU, SEL, GOR.</u>) masło roślinne 10 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 72 g (<u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB.</u>) herbata bez cukru 250 ml
	II ŚN	maślanka z truskawkami i otrębami pszennymi 150 ml (<u>GLU, MLE, może zawierać: OZI, SOJ, ORZ, GOR, SEZ.</u>)		
	Obiad	jarzynowa z makaronem i natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (<u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: SOJ.</u>) kotlet schabowy 130 g (<u>GLU, JAJ, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB.</u>) mizeria(MLE,) 150 g młode ziemniaki z koperkiem 270 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 (<u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: SOJ.</u>) schab pieczony w sosie pieczeniowym(GLU PSZ,MLE,) 120 g (<u>GLU, MLE, może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02.</u>) młode ziemniaki z koperkiem 270 g cukinia piecz z oreg i olej lniany 150 g (<u>może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02.</u>) kompot owoc z cukrem (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	Jarzynowa z makronem pełnoziarni. i nat. pietr. 350 ml (<u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: SOJ.</u>) schab pieczony w sosie pieczeniowym(GLU PSZ,MLE,) 120 g (<u>GLU, MLE, może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02.</u>) młode ziemniaki z koperkiem 270 g mizeria(MLE,) 150 g kompot owoc b/cukru (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml

		D01dieta podstawowa	D02 Dieta łatwostrawna	D03 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca)
2026-08-11 wtorek	PD			Pomidor 50 g masło roślinne 10 g chleb graham 1 kromka(GLU PSZ,) 30 g (<u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>)
	Kolacja	Salata zielona 10 g ser biały z natką pietruszki 80 g (<u>MLE,</u>) masło roślinne 10 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (<u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>) herbata bez cukru 250 ml	Salata zielona 10 g ser biały z natką pietruszki 80 g (<u>MLE,</u>) masło roślinne (10 g) 10 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (<u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>) herbata bez cukru 250 ml	Salata zielona 10 g ser biały z natką pietruszki 80 g (<u>MLE,</u>) masło roślinne 10 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (<u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>) herbata bez cukru 250 ml
	PN	jabłko pieczone z cynamonem 120 g		ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (<u>MLE,</u>) masło roślinne 10 g chleb graham 1 kromka(GLU PSZ,) 36 g (<u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>)
		E: 1799.05 kcal; : 98.33 g; T: 56.77 g; W: 225.67 g; w tym cukry: 25.92 g; Bł: 38.56 g; Sól: 3.90 g; Kw. tł.nas: 3.47 g;	E: 1846.75 kcal; : 98.45 g; T: 46.18 g; W: 280.27 g; w tym cukry: 26.37 g; Bł: 26.10 g; Sól: 3.51 g; Kw. tł.nas: 2.76 g;	E: 1831.75 kcal; : 110.04 g; T: 67.13 g; W: 203.20 g; w tym cukry: 18.36 g; Bł: 37.30 g; Sól: 4.02 g; Kw. tł.nas: 2.66 g;
2026-08-12 środa	Śniadanie	płatki owsiane na mleku (MLE, GLU OW) 250 ml (<u>GLU, MLE,</u>) Ogórek świeży plastry 30 g szczypiorek 5 g ser biały z natką pietruszki 80 g (<u>MLE,</u>) masło roślinne 10 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (<u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>) herbata bez cukru 250 ml	płatki owsiane na mleku (MLE, GLU OW) 250 ml (<u>GLU, MLE,</u>) Salata zielona 10 g jajko(JAJ,) 1 szt (<u>JAJ,</u>) ser biały z natką pietruszki 80 g (<u>MLE,</u>) masło roślinne 10 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (<u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>) herbata bez cukru 250 ml	Ogórek świeży plastry 30 g szczypiorek 5 g ser biały z natką pietruszki 80 g (<u>MLE,</u>) masło roślinne 10 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (<u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>) herbata bez cukru 250 ml
	III ŚN	kefir z siemieniem lnianym(MLE,) 150 ml (<u>MLE,</u>)		

		D01dieta podstawowa	D02 Dieta łatwostrawna	D03 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca)
2026-08-12 środa	Obiad	żurek na kielbasie z ziemniakami(GLU ŻYT, GLU PSZ, SOJ, MLE,) 350 ml (<u>GLU, SOJ, MLE, S02, może zawierać: GOR.</u>) Gołąbki jarskie z ryżem i warzywami (2 szt.)(SEL,) 350 g (<u>MLE, SEL, może zawierać: GLU, ORZ, SEL, S02, ŁUB.</u>) sos pieczarkowy(GLU PSZ, MLE,) 100 ml (<u>GLU, MLE.</u>) kompot owoc z cukrem (jab, śli, aro, porz, agr, wiś) 250 ml	ziemniaczana z zieleciną(GLU PSZ, SEL, MLE,) 300 ml (<u>GLU, SEL.</u>) rizotto z warzywami(SEL,) 200 g (<u>MLE, SEL, może zawierać: GLU, ORZ, SEL, S02, ŁUB.</u>) sos pomidorowy(GLU PSZ, SEL, MLE,) 100 ml (<u>GLU, MLE, SEL.</u>) surówka z marchwi i jabłka 150 g kompot owoc z cukrem (jab, śli, aro, porz, agr, wiś) 250 ml	ziemniaczana z zieleciną(GLU PSZ, SEL, MLE,) 300 ml (<u>GLU, SEL.</u>) rizotto z ryżem brązowym i warzywami 200 g (<u>MLE, SEL.</u>) sos pomidorowy(GLU PSZ, SEL, MLE,) 100 ml (<u>GLU, MLE, SEL.</u>) surówka z marchwi i jabłka 150 g kompot owoc b/cukru (jab, śli, aro, porz, agr, wiś) 250 ml
	PD			jajko(JAJ,) 1 szt (<u>JAJ.</u>) masło roślinne 10 g chleb graham 1 kromka(GLU PSZ,) 36 g (<u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB.</u>)
	Kolacja	Pomidor 50 g Paprykarz szczeciński(GLU PSZ, SOJ,) 152 g (<u>GLU, RYB, może zawierać: SKO, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>) masło roślinne 10 g chleb mieszany 2 kromki(GLU PSZ, GLU ŻYT) 84 g (<u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB.</u>) herbata bez cukru 250 ml	pomidor b/ skórki 50 g szynka drobiowa z kurczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g (<u>może zawierać: GLU, SEL, GOR.</u>) masło roślinne 10 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (<u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB.</u>) herbata bez cukru 250 ml	Pomidor 50 g szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g (<u>może zawierać: GLU, SEL, GOR.</u>) masło roślinne 10 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 72 g (<u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB.</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 10 g chleb graham 1 kromka(GLU PSZ,) 36 g (<u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB.</u>)
		E: 1984.28 kcal; : 71.60 g; T: 67.47 g; W: 277.66 g; w tym cukry: 28.38 g; Bł: 25.62 g; Sól: 4.52 g; Kw. tł.nas: 0.78 g;	E: 1882.78 kcal; : 74.95 g; T: 50.08 g; W: 289.09 g; w tym cukry: 25.74 g; Bł: 19.95 g; Sól: 3.65 g; Kw. tł.nas: 2.81 g;	E: 1857.16 kcal; : 70.61 g; T: 60.25 g; W: 263.21 g; w tym cukry: 25.95 g; Bł: 36.44 g; Sól: 5.04 g; Kw. tł.nas: 2.82 g;

		D01dieta podstawowa	D02 Dieta łatwostrawna	D03 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca)
2026-08-13 czwartek	Śniadanie	Sal. z ciecierzycą+pęczak+oliwka+kukurydza+groszek+marchew+słonecznik+olej lniany.(GLU JĘCZ,) 100 g (<u>GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</u>) połędwica sopocka (2 plastry)(SOJ,) 35 g (<u>GLU, SOJ, może zawierać: GOR,</u>) masło roślinne 15 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 72 g (<u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>) herbata owocowa b/cukru 250 ml	pomidor b/ skórki 50 g Sałata zielona 10 g połędwica sopocka (3 plastry)(SOJ,) 50 g (<u>GLU, SOJ, może zawierać: GOR,</u>) jajko(JAJ,) 1 szt (<u>JAJ,</u>) masło roślinne 15 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (<u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>) herbata owocowa b/cukru 250 ml	Sal. z ciecierzycą+pęczak+oliwka+kukurydza+groszek+marchew+słonecznik+olej lniany.(GLU JĘCZ,) 100 g (<u>GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</u>) 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, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>) herbata owocowa b/cukru 250 ml
	II ŚN	Budyń(GLU PSZ,MLE,) 150 ml (<u>MLE, może zawierać: GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02,</u>)		jogurt naturalny (1szt)(MLE,) 150 ml (<u>MLE,</u>)
	Obiad	Pomidorowa z ryżem i natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (<u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, ORZ, SEL, S02, ŁUB,</u>) pulpet z ryby z morskczuk (GLU PSZ,JAJ) 130 g (<u>GLU, JAJ, RYB, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>) sos koperkowy (GLU PSZ,MLE,) 100 ml (<u>GLU, MLE,</u>) marchewka oprószana(GLU PSZ,MLE,) 150 g (<u>GLU, MLE,</u>) młode ziemniaki z koperkiem 270 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 (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) pulpet z ryby z morskczuk (GLU PSZ,JAJ) 130 g (<u>GLU, JAJ, RYB, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>) sos koperkowy (GLU PSZ,MLE,) 100 ml (<u>GLU, MLE,</u>) marchewka oprószana(GLU PSZ,MLE,) 150 g (<u>GLU, MLE,</u>) młode ziemniaki z koperkiem 270 g kompot owoc b/cukru (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml
	PD			sałatka z szynką+por+kap.pek.+kukur.+jajko+nat.pietr.+jog.nat.(JAJ,MLE,) 100 g (<u>JAJ, MLE, może zawierać: GLU, SEL, GOR,</u>) chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 72 g (<u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>)

		D01dieta podstawowa	D02 Dieta łatwostrawna	D03 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca)
2026-08-13 czwartek	Kolacja	sałatka z og. kiszzonego, cebuli i marchwii z olejem 100 g (<u>GOR,</u>) twarożek ze szczypiorkiem(MLE,) 80 g (<u>MLE,</u>) masło roślinne 15 g chleb mieszany 3 kromki(GLU PSZ, GLU ŻYT) 105 g (<u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>) herbata bez cukru 250 ml	sałatka z og. kiszzonego, cebuli i marchwii z olejem 100 g (<u>GOR,</u>) ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (<u>MLE,</u>) masło roślinne 15 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (<u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>) herbata bez cukru 250 ml	sałatka z og. kiszzonego, cebuli i marchwii z olejem 100 g (<u>GOR,</u>) twarożek ze szczypiorkiem(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
	PN	kisiel b/cukru 150 ml (<u>może zawierać: GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02,</u>)		mały ser z koperkiem 40 g (<u>MLE,</u>) chleb graham 1 kromka(GLU PSZ,) 30 g (<u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>)
		E: 1859.65 kcal; : 85.90 g; T: 63.12 g; W: 245.13 g; w tym cukry: 22.38 g; Bł: 38.06 g; Sól: 7.14 g; Kw. tł.nas: 2.07 g;	E: 1874.41 kcal; : 93.10 g; T: 64.05 g; W: 248.71 g; w tym cukry: 22.62 g; Bł: 27.11 g; Sól: 6.48 g; Kw. tł.nas: 4.40 g;	E: 2021.22 kcal; : 102.46 g; T: 69.41 g; W: 254.53 g; w tym cukry: 22.47 g; Bł: 46.20 g; Sól: 8.31 g; Kw. tł.nas: 2.72 g;
2026-08-14 piątek	Śniadanie	kasza kukurydziana na mleku(MLE,) 250 ml (<u>MLE,</u>) Papryka w kawałku 20 g 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 zielona b/cukru 250 ml	kasza kukurydziana na mleku(MLE,) 250 ml (<u>MLE,</u>) pomidor b/ skórki 50 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (<u>MLE,</u>) masło roślinne 10 g bułka zwykła(GLU PSZ,) 1 szt (<u>GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>) herbata zielona b/cukru 250 ml	Papryka w kawałku 20 g twarożek ze świeżym ogórkiem(MLE,) 80 g (<u>MLE,</u>) masło roślinne 10 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 108 g (<u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>) herbata zielona b/cukru 250 ml
	II ŚN	Ciasto drożdżowe z rodzynkami(GLU PSZ,MLE,JAJ) 60 g (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>)		sok pomidorowy 300 ml
	Obiad	krupnik jaglany z nat.pietr. (SEL,MLE,) 350 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) łazanki(GLU PSZ,) 280 g (<u>GLU, może zawierać: SOJ,</u>) kompot owoc z cukrem (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	krupnik jaglany z nat.pietr. (SEL,MLE,) 350 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) zapiekanka z makaronem i warzywami(GLU PSZ,SEL,) 230 g (<u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: SOJ,</u>) sos pomidorowy(GLU PSZ,SEL,MLE,) 100 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) kompot owoc z cukrem (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	krupnik jaglany z nat.pietr. (SEL,MLE,) 350 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) zapiekanka z makronem pełnoziarnistym i warzywami (GLU ORKISZ, SEL,) 230 g (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) sos pomidorowy(GLU PSZ,SEL,MLE,) 100 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) kompot owoc b/cukru (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml

		D01dieta podstawowa	D02 Dieta łatwostrawna	D03 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca)
2026-08-14 piątek	PD			sałatka z og. kiszzonego, cebuli i marchwii z olejem 100 g (<u>GOR,</u>) masło roślinne 10 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 72 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>) ser żółty (2 plastry)(MLE) 35 g (<u>MLE,</u>) masło roślinne 10 g chleb mieszany 2 kromki(GLU PSZ, GLU ŻYT) 72 g (<u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>) herbata bez cukru 250 ml	sałatka jarzynowa + nat.pietr.+jog.nat.(SEL,MLE,) 100 g (<u>MLE, SEL,</u>) jajko(JAJ,) 1 szt (<u>JAJ,</u>) masło roślinne 10 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (<u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>) herbata bez cukru 250 ml	sałatka jarzynowa + nat.pietr.+jog.nat.(SEL,MLE,) 100 g (<u>MLE, SEL,</u>) jajko(JAJ,) 1 szt (<u>JAJ,</u>) masło 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
	PN	maślanka(MLE,) 150 ml (<u>MLE,</u>)		Pomidor 50 g masło roślinne 10 g chleb graham 1 kromka(GLU PSZ,) 36 g (<u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>)
		E: 1989.36 kcal; : 78.48 g; T: 60.25 g; W: 281.94 g; w tym cukry: 27.98 g; Bł: 26.62 g; Sól: 3.63 g; Kw. tł.nas: 2.09 g;	E: 1993.42 kcal; : 77.16 g; T: 60.37 g; W: 298.23 g; w tym cukry: 19.55 g; Bł: 18.95 g; Sól: 2.69 g; Kw. tł.nas: 3.66 g;	E: 1862.79 kcal; : 68.19 g; T: 66.17 g; W: 256.28 g; w tym cukry: 21.13 g; Bł: 32.93 g; Sól: 6.82 g; Kw. tł.nas: 2.96 g;
2026-08-15 sobota	Śniadanie	płatki owsiane na mleku (MLE, GLU OW) 250 ml (<u>GLU, MLE,</u>) Ogórek świeży plastry 30 g szynka drobiowa z kruczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g (<u>może zawierać: GLU, SEL, GOR,</u>) masło roślinne 15 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 108 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>GLU, MLE,</u>) Sałata zielona 10 g szynka drobiowa z kruczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g (<u>może zawierać: GLU, SEL, GOR,</u>) bułka zwykła(GLU PSZ,) 1 szt (<u>GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>) masło roślinne 15 g herbata bez cukru 250 ml	Ogórek świeży plastry 30 g szynka drobiowa z kruczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g (<u>może zawierać: GLU, SEL, 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
	II ŚN	kisiel b/cukru 150 ml (<u>może zawierać: GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02,</u>)		

		D01dieta podstawowa	D02 Dieta łatwostrawna	D03 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca)
2026-08-15 sobota	Obiad	jarzynowa z ziemniakami i natk.pietr. (GLU PSZ, MLE) 350 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) Kaszotto z kaszą jęczmienną i warzywami(GLU JĘCZ,SEL,) 200 g (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) sos pomidorowy(GLU PSZ,SEL,MLE,) 100 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) surówka z marchwi i jabłka 150 g	jarzynowa z ziemniakami i natk.pietr. (GLU PSZ, MLE) 350 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) Kaszotto z kaszą jęczmienną i warzywami(GLU JĘCZ,SEL,) 200 g (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) sos pomidorowy(GLU PSZ,SEL,MLE,) 100 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) surówka z marchwi i jabłka 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 (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) Kaszotto z kaszą jęczmienną i warzywami(GLU JĘCZ,SEL,) 200 g (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) sos pomidorowy(GLU PSZ,SEL,MLE,) 100 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) surówka z marchwi i jabłka 150 g kompot owoc b/cukru (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml
	PD			jajko(JAJ,) 1 szt (<u>JAJ,</u>) 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	rzodkiewka w plastrach 30 g ser biały z natką pietruszki 80 g (<u>MLE,</u>) masło roślinne 15 g chleb mieszany 3 kromki(GLU PSZ,GLU ŻYT) 105 g (<u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>) herbata bez cukru 250 ml	pomidor b/ skórki 50 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: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>) herbata bez cukru 250 ml	rzodkiewka w plastrach 30 g ser biały z natką pietruszki 80 g (<u>MLE,</u>) masło roślinne 15 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 108 g (<u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>) herbata bez cukru 250 ml
	PN	jogurt z musem truskawkowym(MLE,) 150 ml (<u>MLE,</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,) 36 g (<u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>)
		E: 1870.83 kcal; : 68.43 g; T: 58.05 g; W: 270.79 g; w tym cukry: 16.45 g; Bł: 36.60 g; Sól: 4.61 g; Kw. tł.nas: 0.14 g;	E: 1910.24 kcal; : 69.60 g; T: 57.82 g; W: 296.73 g; w tym cukry: 26.36 g; Bł: 31.10 g; Sól: 3.63 g; Kw. tł.nas: 0.19 g;	E: 2272.47 kcal; : 78.15 g; T: 83.20 g; W: 310.75 g; w tym cukry: 24.78 g; Bł: 46.64 g; Sól: 5.50 g; Kw. tł.nas: 2.78 g;

		D01dieta podstawowa	D02 Dieta łatwostrawna	D03 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca)
2026-08-16 niedziela	Śniadanie	Papryka w kawałku 20 g ser topiony(MLE) 50 g (<u>MLE,</u>) masło roślinne 10 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 108 g (<u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>) herbata bez cukru 250 ml	pomidor b/ skórki 50 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (<u>MLE,</u>) masło roślinne 10 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (<u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>) herbata bez cukru 250 ml	Papryka w kawałku 20 g ser biały z natką pietruszki 80 g (<u>MLE,</u>) masło roślinne 10 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 72 g (<u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>) herbata bez cukru 250 ml
	II ŚN	kefir(MLE,) 150 ml (<u>MLE,</u>)		
	Obiad	Rosół z makaronem i natk.pietr.I(GLU PSZ,SEL,) 350 ml (<u>GLU, SEL, może zawierać: SOJ,</u>) udko z kurczaka pieczone 130 g ćwikła 150 g (<u>MLE, S02, może zawierać: GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02,</u>) młode ziemniaki z koperkiem 270 g kompot owoc z cukrem (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	Rosół z makaronem i natk.pietr.I(GLU PSZ,SEL,) 350 ml (<u>GLU, SEL, może zawierać: SOJ,</u>) udko z kurczaka pieczone 130 g buraczki(GLU PSZ,) 150 g (<u>GLU, MLE,</u>) młode ziemniaki z koperkiem 270 g kompot owoc z cukrem (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	Rosół z makaronem i natk.pietr.I(GLU PSZ,SEL,) 350 ml (<u>GLU, SEL, może zawierać: SOJ,</u>) udko z kurczaka pieczone 130 g ćwikła 150 g (<u>MLE, S02, może zawierać: GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02,</u>) młode ziemniaki z koperkiem 270 g kompot owoc z cukrem (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml
	Kolacja	sałatka z k.jaglaną+march.+fasolka szp..+og.kisz.+jajko+słonecz.+natk.p ietr.+ olej rzep.(JAJ,) 100 g (<u>JAJ, GOR,</u>) szynka drobiowa z kruczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g (<u>może zawierać: GLU, SEL, GOR,</u>) masło roślinne 10 g chleb mieszany 3 kromki(GLU PSZ,GLU ŻYT) 105 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 drobiowa z kruczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g (<u>może zawierać: GLU, SEL, GOR,</u>) masło roślinne 10 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (<u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>) herbata bez cukru 250 ml	sałatka z k.jaglaną+march.+fasolka szp..+og.kisz.+jajko+słonecz.+natk.p ietr.+ olej rzep.(JAJ,) 100 g (<u>JAJ, GOR,</u>) szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g (<u>może zawierać: GLU, SEL, GOR,</u>) masło roślinne 10 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 72 g (<u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>) herbata bez cukru 250 ml
	PN	jabłko 120 g	jabłko gotowane 120 g	mały ser z koperkiem 40 g (<u>MLE,</u>) masło roślinne 10 g chleb graham 1 kromka(GLU PSZ,) 36 g (<u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>)
		E: 1873.10 kcal; : 99.30 g; T: 62.50 g; W: 234.38 g; w tym cukry: 34.86 g; Bł: 36.06 g; Sól: 6.18 g; Kw. tł.nas: 7.38 g;	E: 1890.72 kcal; : 105.60 g; T: 60.28 g; W: 243.87 g; w tym cukry: 35.80 g; Bł: 29.04 g; Sól: 3.52 g; Kw. tł.nas: 7.25 g;	E: 1852.72 kcal; : 111.29 g; T: 66.15 g; W: 211.63 g; w tym cukry: 27.80 g; Bł: 35.28 g; Sól: 4.62 g; Kw. tł.nas: 7.35 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,*