

		D01dieta podstawowa	D02 Dieta łatwostrawna	D03 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca)
2026-09-14 poniedziałek	Śniadanie	płatki jęczmienne na mleku (GLU JĘCZ,MLE,) 250 ml (<u>GLU, MLE,</u>) Ogórek świeży plastry 30 g Sałata zielona 10 g połudwica sopocka (2 plastry)(SOJ,) 35 g (<u>GLU, SOJ, może zawierać: 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	płatki jęczmienne na mleku (GLU JĘCZ,MLE,) 250 ml (<u>GLU, MLE,</u>) pomidor b/ skórki 50 g Sałata zielona 10 g połudwica sopocka (3 plastry)(SOJ,) 50 g (<u>GLU, SOJ, może zawierać: 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	Ogórek świeży plastry 30 g sałata zielona (2 liście) 35 g szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 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
	II ŚN	jogurt z musem truskawkowym(MLE,) 150 ml (<u>MLE,</u>)		
	Obiad	zupa grochowa z natk.pietr.(GLU PSZ,) 350 ml (<u>GLU, SEL,</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 zieleniną(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	zupa grochowa z natk.pietr.(GLU PSZ,) 350 ml (<u>GLU, SEL,</u>) makaron razowy 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
	Kolacja	rzodkiewka w plastrach 30 g konserwa rybna(GLU PSZ,RYB,) 75 g (<u>GLU, RYB, GOR, może zawierać: SOJ, SEL,</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	sałata lodowa 10 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	rzodkiewka w plastrach 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
	PN	jabłko 120 g	jabłko gotowane 120 g	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: 1936.53 kcal; : 93.82 g; T: 55.05 g; W: 246.20 g; w tym cukry: 19.80 g; Bł: 32.53 g; Sól: 4.35 g; Kw. tł.nas: 1.47 g;	E: 1856.37 kcal; : 81.76 g; T: 46.65 g; W: 286.17 g; w tym cukry: 30.86 g; Bł: 23.51 g; Sól: 3.71 g; Kw. tł.nas: 0.21 g;	E: 1907.41 kcal; : 92.20 g; T: 55.29 g; W: 234.98 g; w tym cukry: 21.33 g; Bł: 38.95 g; Sól: 3.81 g; Kw. tł.nas: 0.14 g;

		D01dieta podstawowa	D02 Dieta łatwostrawna	D03 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca)
2026-09-15 wtorek	Śniadanie	Papryka w kawałku 20 g szczypiorek 5 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (<u>MLE</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	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	Papryka w kawałku 20 g szczypiorek 5 g ser biały z koperkiem(MLE) 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	Budyń(GLU PSZ,MLE,) 150 ml (<u>MLE, może zawierać: GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02</u>)		kiwi 1 szt 80 g
	Obiad	jarzynowa z ryżem i natk.pietr. (GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (<u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, ORZ, SEL, S02, ŁUB</u>) wątróbka drob.z cebulką smażoną 120 g sur z czerw kap z jab i ceb, olej rzep. 150 g młode ziemniaki z koperkiem 270 g kompot owoc z cukrem (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	jarzynowa z ryżem i natk.pietr. (GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (<u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, ORZ, SEL, S02, ŁUB</u>) udko z kurczaka pieczone 130 g 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	jarzynowa z ryżem brązowym i natk.pietr. 350 ml (<u>GLU, MLE, SEL</u>) udko z kurczaka pieczone 130 g sur z czerw kap z jab i ceb, olej rzep. 150 g młode ziemniaki z koperkiem 270 g kompot owoc b/cukru (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml
	Kolacja	Ogórek świeży plastry 30 g szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g (<u>może zawierać: GLU, SEL, GOR</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	Salata zielona 10 g szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g (<u>może zawierać: GLU, SEL, GOR</u>) masło roślinne 10 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 62 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 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	koperta drożdżowa z jabłkiem(GLU PSZ,JAJ,MLE,) 140 g (<u>GLU, JAJ, MLE</u>)		mały ser z koperkiem 40 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>)
		E: 1778.14 kcal; : 89.41 g; T: 49.74 g; W: 246.98 g; w tym cukry: 28.99 g; Bł: 31.85 g; Sól: 4.53 g; Kw. tł.nas: 3.38 g;	E: 1841.48 kcal; : 97.73 g; T: 61.59 g; W: 238.01 g; w tym cukry: 25.26 g; Bł: 27.02 g; Sól: 3.67 g; Kw. tł.nas: 7.15 g;	E: 1808.97 kcal; : 105.03 g; T: 64.65 g; W: 213.51 g; w tym cukry: 30.19 g; Bł: 39.69 g; Sól: 4.16 g; Kw. tł.nas: 7.13 g;

		D01dieta podstawowa	D02 Dieta łatwostrawna	D03 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca)
2026-09-16 środa	Śniadanie	kakao na mleku bez cukru(MLE,) 250 ml (MLE,) sałatka wiosenna (ogór+pomi+ceb+oliwa z oliwek+nat.piet) 100 g pasztet drobiowy (1 szt)(GLU PSZ,SOJ,MLE,) 100 g (GLU, SOJ, MLE, SEL,) masło roślinne 10 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (GLU,może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,)	kakao na mleku bez cukru(MLE,) 250 ml (MLE,) sałatka letnia (pomidor b/skórki, sałata zielona, natka pietr.) z oliwą z oliwek+ziola 80 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,może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,)	kakao na mleku bez cukru(MLE,) 250 ml (MLE,) sałatka wiosenna (ogór+pomi+ceb+oliwa z oliwek+nat.piet) 100 g szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g (może zawierać: GLU, SEL, GOR,) masło roślinne 10 g bułka graham niskosodowa(GLU PSZ) 1 szt (GLU,może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,)
	II ŚN	maślanka z pieczonym jabłkiem i cynamonem(MLE,) 150 ml (MLE,)		
	Obiad	zupa fasolowa z natk.pietr.(GLU PSZ,SOJ,) 350 ml (GLU, SOJ, SEL, może zawierać: GOR,) Gołąbki z kasz grycz i jęczmiennej z warzywami(2 szt.)(GLU JĘCZ,SEL,) 350 g (GLU, MLE, SEL,) 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 warzywami(SEL,) 200 g (MLE, SEL,może zawierać: GLU, ORZ, SEL, S02, ŁUB,) sos pomidorowy(GLU PSZ,SEL,MLE,) 100 ml (GLU, MLE, SEL,) surówka z marchwi, jabłka i selera 150 g (SEL,) 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 warzywami 200 g (MLE, SEL,) sos pomidorowy(GLU PSZ,SEL,MLE,) 100 ml (GLU, MLE, SEL,) surówka z marchwi, jabłka i selera 150 g (SEL,) kompot owoc b/cukru (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml
	Kolacja	Salata zielona 10 g twarożek ze świeżą papryką(MLE,) 80 g (MLE,) masło roślinne 10 g chleb mieszany 2 kromki(GLU PSZ,GLU ZYT) 84 g (GLU,może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,) herbata bez cukru 250 ml	sałata lodowa 10 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE,) jajko(JAJ,) 1 szt (JAJ,) masło roślinne 10 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 twarożek ze świeżą papryką(MLE,) 80 g (MLE,) masło roślinne 10 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 72 g (GLU,może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,) herbata bez cukru 250 ml
	PN	galaretką owocową do picia 200 ml (może zawierać: GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02,)	sałatka z szynką+por+kap.pek.+kukur.+jajko+nat.pietr.+jog.nat.(JAJ,MLE,) 100 g (JAJ, MLE,może zawierać: GLU, SEL, GOR,) masło roślinne 10 g chleb graham 1 kromka(GLU PSZ,) 36 g (GLU,może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,)	
		E: 2056.07 kcal; : 80.25 g; T: 79.29 g; W: 259.33 g; w tym cukry: 32.53 g; Bł: 41.31 g; Sól: 4.11 g; Kw. tł.nas: 8.28 g;	E: 1804.67 kcal; : 70.06 g; T: 56.57 g; W: 261.38 g; w tym cukry: 29.18 g; Bł: 18.99 g; Sól: 3.27 g; Kw. tł.nas: 2.85 g;	E: 1896.23 kcal; : 72.88 g; T: 60.02 g; W: 269.71 g; w tym cukry: 29.92 g; Bł: 35.78 g; Sól: 4.33 g; Kw. tł.nas: 0.89 g;

		D01dieta podstawowa	D02 Dieta łatwostrawna	D03 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca)
2026-09-17 czwartek	Śniadanie	Papryka w kawałku 20 g szczypiorek 5 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 10 g herbata bez cukru 250 ml Chleb żytni z soją 3 kromki (GLU ŻYT, GLU PSZ,) 120 g (<u>GLU, SOJ, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>)	pomidor b/ skórki 50 g sałata lodowa 10 g pasta z piecz ryby morskczuk ,sera,włoszczyzny i olejem.(RYB,MLE) 80 g (<u>RYB, MLE,</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	Papryka w kawałku 20 g szczypiorek 5 g pasta z piecz ryby morskczuk ,sera,włoszczyzny i olejem.(RYB,MLE) 80 g (<u>RYB, MLE,</u>) masło roślinne 10 g bułka graham niskosodowa(GLU PSZ) 1 szt (<u>GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>) herbata bez cukru 250 ml
	II ŚN	ciasto drożdżowe ze śliwkami i kruszonką(GLU PSZ,MLE,JAJ,) 60 g (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>)		jabłko 120 g
	Obiad	kalafiorowa z ryżem i nat.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (<u>GLU, SEL, może zawierać: GLU, ORZ, SEL, S02, ŁUB,</u>) sznycel wieprzowy(GLU PSZ,JAJ,) 120 g (<u>GLU, JAJ, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>) mizeria(MLE,) 150 g (<u>MLE,</u>) młode ziemniaki z koperkiem 270 g kompot owoc z cukrem (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	kalafiorowa z ryżem i nat.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (<u>GLU, 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 pomidorowy(GLU PSZ,SEL,MLE,) 100 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) 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	kalafiorowa z ryżem i nat.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (<u>GLU, 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 pomidorowy(GLU PSZ,SEL,MLE,) 100 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) młode ziemniaki z koperkiem 270 g mizeria(MLE,) 150 g (<u>MLE,</u>) kompot owoc b/cukru (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml
	Kolacja	Salata zielona 10 g szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g (<u>może zawierać: GLU, SEL, GOR,</u>) masło roślinne 10 g herbata bez cukru 250 ml chleb mieszany 2 kromki(GLU PSZ,GLU ŻYT) 72 g (<u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>)	Salata zielona 10 g szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g (<u>może zawierać: GLU, SEL, GOR,</u>) masło roślinne 15 g chleb pszenney 2 kromki(GLU PSZ,) 62 g (<u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>) herbata bez cukru 250 ml	sałata zielona (2 liście) 35 g szynka drobiowa z kurczaka (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 bez cukru 250 ml
	PN	jogurt z musem truskawkowym(MLE,) 150 ml (<u>MLE,</u>)		mały ser z koperkiem 40 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>)
		E: 1817.77 kcal; : 88.65 g; T: 60.01 g; W: 226.77 g; w tym cukry: 18.14 g; Bł: 31.70 g; Sól: 4.46 g; Kw. tł.nas: 3.42 g;	E: 1838.90 kcal; : 82.42 g; T: 56.50 g; W: 261.50 g; w tym cukry: 31.28 g; Bł: 28.61 g; Sól: 3.15 g; Kw. tł.nas: 3.65 g;	E: 1832.10 kcal; : 89.16 g; T: 56.43 g; W: 252.66 g; w tym cukry: 27.90 g; Bł: 41.22 g; Sól: 4.45 g; Kw. tł.nas: 3.26 g;

		D01dieta podstawowa	D02 Dieta łatwostrawna	D03 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca)
2026-09-18 piątek	Śniadanie	płatki owsiane na mleku (MLE, GLU OW) 250 ml (GLU, MLE,) sałatka śledziowo-ryżowa(ryż brązowy) z groszkiem, papryką, kukurydzą, cebulą, szczypiorkiem z olejem(RYB,) 100 g (RYB, może zawierać: GLU, SOJ, SEL, GOR,) ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE,) masło roślinne 10 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 72 g (GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,) herbata bez cukru 250 ml	płatki owsiane na mleku (MLE, GLU OW) 250 ml (GLU, MLE,) sałatka ryżowa+march+grosz+sał+olej 80 g (może zawierać: GLU, ORZ, SEL, SO2, ŁUB,) ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE,) masło roślinne 10 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,) herbata bez cukru 250 ml	sałatka śledziowo-ryżowa(ryż brązowy) z groszkiem, papryką, kukurydzą, cebulą, szczypiorkiem z olejem(RYB,) 100 g (RYB, może zawierać: GLU, SOJ, SEL, GOR,) ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE,) masło roślinne 10 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 72 g (GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,) herbata bez cukru 250 ml
	II ŚN	kefir z siemieniem lnianym(MLE,) 150 ml (MLE,)		
	Obiad	krupnik z nat.pietr (GLU JECZ,SEL,MLE,) 350 ml (GLU, MLE, SEL,) łazanki(GLU PSZ,) 280 g (GLU, może zawierać: SOJ,) kompot owoc z cukrem (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	krupnik z nat.pietr (GLU JECZ,SEL,MLE,) 350 ml (GLU, MLE, SEL,) Zapiekanka z makaronem i włoszczyzną(GLU PSZ,SEL,) 230 g (GLU, MLE, SEL, może zawierać: SOJ,) surówka z marchwi i jabłka 150 g kompot owoc z cukrem (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	krupnik z nat.pietr (GLU JECZ,SEL,MLE,) 350 ml (GLU, MLE, SEL,) zapiekanka z makronem pełnoziarnistym i warzywami (GLU ORKISZ, SEL,) 230 g (GLU, MLE, SEL,) surówka z marchwi i jabłka 150 g kompot owoc b/cukru (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml
	Kolacja	sałatka jarzyn.+og.kisz.+kukur.+jajko+nat.pietr.+j og.nat.(SEL,JAJ,MLE,) 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR,) ser topiony(MLE) 50 g (MLE,) masło roślinne 10 g chleb mieszany 2 kromki(GLU PSZ, GLU ŻYT) 84 g (GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,) herbata bez cukru 250 ml	sałatka jarzynowa + nat.pietr.+jog.nat.(SEL,MLE,) 100 g (MLE, SEL,) jajko(JAJ,) 1 szt (JAJ,) masło roślinne 10 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,) herbata bez cukru 250 ml	sałatka jarzynowa + nat.pietr. + oliwa z ol. 100 g (SEL,) jajko(JAJ,) 1 szt (JAJ,) masło roślinne 10 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 72 g (GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,) herbata bez cukru 250 ml
	PN	jabłko pieczone z cynamonem 120 g		
		E: 2151.89 kcal; : 79.22 g; T: 72.47 g; W: 298.19 g; w tym cukry: 36.81 g; Bł: 36.53 g; Sól: 4.46 g; Kw. tł.nas: 1.70 g;	E: 1807.48 kcal; : 68.13 g; T: 56.20 g; W: 266.05 g; w tym cukry: 35.81 g; Bł: 28.07 g; Sól: 2.22 g; Kw. tł.nas: 3.47 g;	E: 1897.74 kcal; : 69.91 g; T: 74.91 g; W: 243.56 g; w tym cukry: 29.15 g; Bł: 36.82 g; Sól: 3.29 g; Kw. tł.nas: 2.95 g;

		D01dieta podstawowa	D02 Dieta łatwostrawna	D03 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca)
2026-09-19 sobota	Śniadanie	płatki jęczmienne na mleku (GLU JĘCZ,MLE,) 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 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	płatki jęczmienne na mleku (GLU JĘCZ,MLE,) 250 ml (<u>GLU, MLE,</u>) pomidor b/ skórki 50 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	Ogórek świeży plastry 30 g 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 bez cukru 250 ml
	II ŚN	maślanka(MLE,) 150 ml (<u>MLE,</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>) surówka z marchwi i jabłka 150 g kompot owoc b/cukru (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	
	Kolacja	rzodkiewka w plastrach 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	Salata zielona 10 g ser biały z natką pietruszki 80 g (<u>MLE,</u>) jajko(JAJ,) 1 szt (<u>JAJ,</u>) masło roślinne 10 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 62 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>) jajko(JAJ,) 1 szt (<u>JAJ,</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>)		
		E: 1923.13 kcal; : 68.71 g; T: 48.97 g; W: 298.25 g; w tym cukry: 25.40 g; Bł: 22.39 g; Sól: 4.55 g; Kw. tł.nas: 0.12 g;	E: 1945.16 kcal; : 75.49 g; T: 56.32 g; W: 286.56 g; w tym cukry: 26.33 g; Bł: 14.43 g; Sól: 3.45 g; Kw. tł.nas: 2.74 g;	E: 1873.52 kcal; : 71.84 g; T: 55.05 g; W: 278.37 g; w tym cukry: 28.12 g; Bł: 37.73 g; Sól: 5.20 g; Kw. tł.nas: 2.80 g;

		D01dieta podstawowa	D02 Dieta łatwostrawna	D03 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca)
2026-09-20 niedziela	Śniadanie	sałatka z pęczakiem, kukurydza, jajka, papryka ,ogórek kiszony , pest.dyni i jog.nat.(GLU JĘCZ,JAJ,MLE,) 100 g (<u>GLU, JAJ, GOR.</u>) ser biały z koperkiem(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 bez cukru 250 ml	bukiet kwiatowy (brokuł/ kalafior/marchew) z dipem olej rzep. i bazylią 120 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	sałatka z pęczakiem, kukurydza, jajka, papryka ,ogórek kiszony , pest.dyni i jog.nat.(GLU JĘCZ,JAJ,MLE,) 100 g (<u>GLU, JAJ, GOR.</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(MLE,) 150 ml (<u>MLE.</u>)		
	Obiad	Rosół z makaronem i natk.pietr.l(GLU PSZ,SEL,) 350 ml (<u>GLU, SEL, może zawierać: SOJ.</u>) udko z kurczaka pieczone 130 g młode ziemniaki z koperkiem 270 g sur z czerw kap z jab i ceb, olej rzep. 150 g kompot owoc z cukrem (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	Rosół z makaronem i natk.pietr.l(GLU PSZ,SEL,) 350 ml (<u>GLU, SEL, może zawierać: SOJ.</u>) udko z kurczaka pieczone 130 g 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	Rosół z makaronem i natk.pietr.l(GLU PSZ,SEL,) 350 ml (<u>GLU, SEL, może zawierać: SOJ.</u>) udko z kurczaka pieczone 130 g sur z czerw kap z jab i ceb, olej rzep. 150 g młode ziemniaki z koperkiem 270 g kompot owoc b/cukru (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml
	Kolacja	sałatka z og. kiszonego, 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 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 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	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: 1819.18 kcal; : 106.81 g; T: 60.17 g; W: 220.62 g; w tym cukry: 32.39 g; Bł: 37.79 g; Sól: 6.69 g; Kw. tł.nas: 7.81 g;	E: 1844.05 kcal; : 104.73 g; T: 62.78 g; W: 229.27 g; w tym cukry: 31.00 g; Bł: 30.78 g; Sól: 5.82 g; Kw. tł.nas: 7.47 g;	E: 1807.46 kcal; : 106.40 g; T: 70.00 g; W: 197.93 g; w tym cukry: 26.06 g; Bł: 37.21 g; Sól: 6.58 g; Kw. tł.nas: 7.92 g;

D01dieta podstawowa		D02 Dieta łatwostrawna	D03 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca)
2026-09-21 poniedziałek	Śniadanie	kawa zbożowa z mlekiem b/cukru(GLU ŻYT, GLU JĘCZ, MLE,) 250 ml (<u>GLU, MLE,</u>) Ogórek świeży plasterki 30 g kiełbasa wieprz50%-wołowa50%(2plasterki) 35 g (<u>może zawierać: GLU, SOJ, GOR,</u>) masło roślinne 15 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (<u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>)	kawa zbożowa z mlekiem b/cukru(GLU ŻYT, GLU JĘCZ, MLE,) 250 ml (<u>GLU, MLE,</u>) Sałata zielona 10 g pasta z piecz ryby morskczuk ,sera, włośczzyny i olejem.(RYB, MLE) 80 g (<u>RYB, MLE,</u>) masło roślinne 15 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (<u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>)
	II ŚN	jogurt z pieczonymi jabłkami, cynamonem i otrębami(GLU PSZ, MLE,) 150 ml (<u>GLU, MLE, może zawierać: OZI, SOJ, ORZ, GOR, SEZ,</u>)	
	Obiad	brokułowa z makaronem i natk.pietr. (GLU PSZ, MLE, SEL,) 350 ml (<u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: SOJ,</u>) pier.leniw z b.ser z bułką tartą i tłuszcz. (8 szt)(GLU PSZ, JAJ, MLE,) 300 g (<u>GLU, JAJ, MLE, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>) surówka z march,pora,jabł, z rodzyn i jogurtem(MLE,) 150 g kompot owoc z cukrem (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	brokułowa z makaronem pełnoziarn.i natka pietruszki(GLU,PSZ, SEL,MLE) 350 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) Pierogi leniwe (8 szt) z b.ser. tłuszcz. i m. pełnoziarnistą(GLU PSZ, ML, JAJ) 300 g (<u>GLU, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ,</u>) surówka z march,pora,jabł, z rodzyn i jogurtem(MLE,) 150 g kompot owoc b/cukru (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml
	Kolacja	rzodkiewka w plastrach 30 g Paprykarz szczeciński(GLU PSZ, SOJ,) 152 g (<u>GLU, RYB, może zawierać: SKO, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ,</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	Pomidor 50 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,) 72 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>)	sałatka z szynką+por+kap.pek.+kukur.+jajko+nat.p ietr.+jog.nat.(JAJ, MLE,) 100 g (<u>JAJ, MLE, 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: 1936.76 kcal; : 66.75 g; T: 69.98 g; W: 260.06 g; w tym cukry: 25.66 g; Bł: 22.57 g; Sól: 5.48 g; Kw. tł.nas: 1.03 g;	E: 1868.13 kcal; : 68.99 g; T: 59.02 g; W: 273.29 g; w tym cukry: 30.13 g; Bł: 21.68 g; Sól: 3.02 g; Kw. tł.nas: 1.28 g;
		E: 1917.24 kcal; : 73.24 g; T: 72.06 g; W: 246.36 g; w tym cukry: 28.51 g; Bł: 30.65 g; Sól: 4.55 g; Kw. tł.nas: 1.91 g;	

		D01dieta podstawowa	D02 Dieta łatwostrawna	D03 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca)
2026-09-22 wtorek	Śniadanie	Sal. z ciecierzycą+makaron+oliwka+kukurydza +groszek+marchew+slonecznik+ olej rzep.(GLU PSZ,) 100 g (<u>GLU, może zawierać: GLU, OZI, SOJ, ORZ, GOR, SEZ,</u>) ser biały z koperkiem(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 owocowa b/cukru 250 ml	pomidor b/ skórki 50 g 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 owocowa b/cukru 250 ml	Sal.z ciecierzycą+makaron pełnoziarn.+oliwka+ kukurydza+groszek+marchew+sloneczni k+olej rzep(GLU PSZ,) 100 g (<u>GLU, może zawierać: GLU, OZI, SOJ, ORZ, GOR, SEZ,</u>) ser biały z koperkiem(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 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>)		maślanka(MLE,) 150 ml (<u>MLE,</u>)
	Obiad	żurek na kielbasie z ziemniakami(GLU ŻYT, GLU PSZ, SOJ, MLE,) 350 ml (<u>GLU, SOJ, MLE, S02, może zawierać: GOR,</u>) gołąbki z ryżem i mięsem (2 szt.) 350 g (<u>MLE, 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 ryżem, mięsem i włoszczyzną(SEL) 240 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 mięsem 170 g (<u>MLE,</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
	Kolacja	Salata zielona 10 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,) 72 g (<u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>) herbata bez cukru 250 ml	Salata zielona 10 g szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g (<u>może zawierać: GLU, SEL, GOR,</u>) masło roślinne 15 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 62 g (<u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>) herbata bez cukru 250 ml	Salata zielona 10 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,) 72 g (<u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>) herbata bez cukru 250 ml
	PN	ciasto drożdżowe ze śliwkami i kruszonką(GLU PSZ, MLE, JAJ,) 60 g (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>)		ogórek świeży (plastry) 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: 2218.42 kcal; : 82.09 g; T: 80.29 g; W: 296.88 g; w tym cukry: 28.05 g; Bł: 29.83 g; Sól: 3.75 g; Kw. tł.nas: 3.52 g;	E: 1902.86 kcal; : 69.16 g; T: 55.34 g; W: 287.23 g; w tym cukry: 25.94 g; Bł: 17.48 g; Sól: 2.71 g; Kw. tł.nas: 2.82 g;	E: 1854.47 kcal; : 71.77 g; T: 67.16 g; W: 242.66 g; w tym cukry: 22.94 g; Bł: 33.60 g; Sól: 4.22 g; Kw. tł.nas: 2.23 g;

		D01dieta podstawowa	D02 Dieta łatwostrawna	D03 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca)
2026-09-23 środa	Śniadanie	Papryka w kawałku 20 g szczypiorek 5 g ser żółty (2 plastry)(MLE) 35 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	Salata zielona 10 g 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 szczypiorek 5 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (<u>MLE.</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
	II ŚN	kasza manna na mleku z musem truskawkowym(GLU PSZ,MLE) 100 ml (<u>GLU, MLE.</u>)		jabłko 120 g
	Obiad	kapuśniak z natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,) 300 ml (<u>GLU, MLE, SEL.</u>) naleśniki z białym serem (2 szt)(GLU PSZ,MLE,JAJ) 260g 260 g (<u>GLU, JAJ, 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>) 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	kapuśniak z natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,) 300 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
	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 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	sałatka z og. kiszzonych bez skórki, marchwii i koperku 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 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>) 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 bez cukru 250 ml
	PN	jabłko 120 g	jabłko gotowane 120 g	ogórek świeży (plastry) 50 g 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>)
		E: 1934.59 kcal; : 83.36 g; T: 77.71 g; W: 242.87 g; w tym cukry: 26.70 g; Bł: 22.48 g; Sól: 7.71 g; Kw. tł.nas: 1.09 g;	E: 1874.47 kcal; : 77.72 g; T: 67.30 g; W: 259.71 g; w tym cukry: 23.37 g; Bł: 17.38 g; Sól: 6.33 g; Kw. tł.nas: 0.50 g;	E: 1837.89 kcal; : 76.54 g; T: 54.63 g; W: 260.67 g; w tym cukry: 26.37 g; Bł: 34.41 g; Sól: 6.37 g; Kw. tł.nas: 0.40 g;

		D01dieta podstawowa	D02 Dieta łatwostrawna	D03 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca)
2026-09-24 czwartek	Śniadanie	rzodkiewka w plastrach 30 g szczypiorek 5 g kiełbasa szynkowa wp (3 plastry)(SOJ,) 50 g (<u>może zawierać: GLU, SOJ, 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	Salata zielona 10 g szynka konserwowa drobiowa (3 plastry)(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	rzodkiewka w plastrach 30 g szczypiorek 5 g szynka konserwowa drobiowa (3 plastry)(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 bez cukru 250 ml
	II ŚN	placek amerykański(GLU PSZ,JAJ,) 50 g (<u>GLU, JAJ,</u>)		kefir z siemieniem lnianym(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, SO2, ŁUB,</u>) kotlet wiedeński z kurczaka(GLU PSZ,MLE,JAJ,) 110 g (<u>GLU, JAJ, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>) surówka z burak.+march.+jabłko+olej rz. 150 g młode ziemniaki z koperkiem 270 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 (<u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, ORZ, SEL, SO2, ŁUB,</u>) filet z drobiu w sosie z jarzynami(GLU PSZ,SEL,MLE,) 130 g (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) młode ziemniaki z koperkiem 270 g surówka z burak.+march.+jabłko+olej rz. 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 (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) filet z drobiu w sosie z jarzynami(GLU PSZ,SEL,MLE,) 130 g (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) surówka z marchwi i jabłka 150 g młode ziemniaki z koperkiem 270 g kompot owoc b/cukru (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml
	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 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	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	Ogórek świeży plastry 30 g ser biały z koperkiem(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 bez cukru 250 ml
	PN	kefir z siemieniem lnianym(MLE,) 150 ml (<u>MLE,</u>)		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>)
		E: 1935.15 kcal; : 103.62 g; T: 54.62 g; W: 249.92 g; w tym cukry: 32.82 g; Bł: 34.44 g; Sól: 4.70 g; Kw. tł.nas: 2.67 g;	E: 1880.86 kcal; : 95.09 g; T: 55.50 g; W: 264.15 g; w tym cukry: 34.67 g; Bł: 28.77 g; Sól: 3.51 g; Kw. tł.nas: 2.14 g;	E: 1866.65 kcal; : 96.62 g; T: 57.64 g; W: 254.30 g; w tym cukry: 24.07 g; Bł: 44.10 g; Sól: 7.65 g; Kw. tł.nas: 1.20 g;

		D01dieta podstawowa	D02 Dieta łatwostrawna	D03 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca)
2026-09-25 piątek	Śniadanie	sał z fas. JAŚ,march,kap.pekiń+szczyp.olej słonecz. 80 g 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 zielona b/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 zielona b/cukru 250 ml	sał z fas. JAŚ,march,kap.pekiń+szczyp.olej słonecz. 80 g ser biały z koperkiem(MLE) 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 zielona b/cukru 250 ml
	II ŚN	bułeczka drożdżowa z sezamem(GLU PSZ,MLE,JAJ) 60 g (<u>GLU, JAJ, MLE</u> .)		maślanka(MLE,) 150 ml (<u>MLE</u> .)
	Obiad	krupnik jaglany z nat.pietr. (SEL,MLE,) 350 ml (<u>GLU, MLE, SEL</u> .) kotlet mielony z ryby mintaj (GLU PSZ,RYB,JAJ,) 130 g (<u>GLU, JAJ, RYB, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB</u> .) ziemniaki z koperkiem 250 g surówka z kapusty kiszonej z olejem rzep. 150 g 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> .) pulpet z ryby mintaj (GLU PSZ,JAJ,) 130 g (<u>GLU, JAJ, RYB, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB</u> .) sos koperkowy (GLU PSZ,MLE,) 100 ml (<u>GLU, MLE</u> .) marchewka oprószana(GLU PSZ,MLE,) 150 g (<u>GLU, MLE</u> .) 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 (<u>GLU, MLE, SEL</u> .) pulpet z ryby mintaj (GLU PSZ,JAJ,) 130 g (<u>GLU, JAJ, RYB, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB</u> .) sos koperkowy (GLU PSZ,MLE,) 100 ml (<u>GLU, MLE</u> .) surówka z kapusty kiszonej z olejem rzep. 150 g ziemniaki z koperkiem 250 g kompot owoc b/cukru (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml
	Kolacja	Salata zielona 10 g pasta z jaj z koperkiem(JAJ,MLE,) 90 g (<u>JAJ</u> .) masło roślinne 10 g chleb mieszany 2 kromki(GLU PSZ,GLU ZYT) 84 g (<u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB</u> .) herbata bez cukru 250 ml	Salata zielona 10 g pasta z jaj z koperkiem(JAJ,MLE,) 90 g (<u>JAJ</u> .) masło roślinne 10 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (<u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB</u> .) herbata bez cukru 250 ml	Salata zielona 10 g pasta z jaj z koperkiem(JAJ,MLE,) 90 g (<u>JAJ</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	maślanka z pieczonym jabłkiem i cynamonem(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: 1960.25 kcal; : 81.28 g; T: 72.83 g; W: 247.71 g; w tym cukry: 22.47 g; Bł: 26.97 g; Sól: 4.95 g; Kw. tł.nas: 6.54 g;	E: 1873.33 kcal; : 78.66 g; T: 59.92 g; W: 265.36 g; w tym cukry: 24.20 g; Bł: 19.67 g; Sól: 3.36 g; Kw. tł.nas: 5.72 g;	E: 1904.68 kcal; : 80.49 g; T: 70.62 g; W: 243.63 g; w tym cukry: 21.11 g; Bł: 32.29 g; Sól: 4.68 g; Kw. tł.nas: 5.68 g;

		D01dieta podstawowa	D02 Dieta łatwostrawna	D03 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca)
2026-09-26 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 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	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>) 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 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
	II ŚN	jogurt z otrębami pszennymi(GLU PSZ,MLE,) 150 ml (<u>GLU, MLE, może zawierać: OZI, SOJ, ORZ, GOR, SEZ,</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 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	
	Kolacja	rzodkiewka w plastrach 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>) jajko(JAJ,) 1 szt (<u>JAJ,</u>) masło roślinne 10 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 62 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>)		
		E: 1872.32 kcal; : 68.86 g; T: 51.17 g; W: 286.67 g; w tym cukry: 25.15 g; Bł: 38.63 g; Sól: 4.61 g; Kw. tł.nas: 0.18 g;	E: 1894.35 kcal; : 75.64 g; T: 58.52 g; W: 274.98 g; w tym cukry: 26.08 g; Bł: 30.67 g; Sól: 3.51 g; Kw. tł.nas: 2.80 g;	E: 1880.90 kcal; : 72.34 g; T: 62.35 g; W: 265.44 g; w tym cukry: 24.78 g; Bł: 41.06 g; Sól: 4.95 g; Kw. tł.nas: 2.78 g;

		D01dieta podstawowa	D02 Dieta łatwostrawna	D03 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca)
2026-09-27 niedziela	Śniadanie	Papryka w kawałku 20 g ser biały z koperkiem(MLE) 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 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 koperkiem(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 bez cukru 250 ml
	II ŚN	kefir(MLE,) 150 ml (<u>MLE,</u>)		
	Obiad	selerowa z ryżem i zieleniną(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>) ziemniaki z koperkiem 250 g ćwikła 150 g (<u>MLE, S02, może zawierać: GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02,</u>) kompot owoc z cukrem (jab, śli, aro, porz, agr, wiś) 250 ml	selerowa z ryżem i zieleniną(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>) 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	Selerowa z ryżem brązowymi i nat.pietr. (MLE, SEL,) 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 pieczeniowy(GLU PSZ, MLE,) 100 ml (<u>GLU, MLE, może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02,</u>) surówka z marchwi i jabłka 150 g młode ziemniaki z koperkiem 270 g kompot owoc b/cukru (jab, śli, aro, porz, agr, wiś) 250 ml
	Kolacja	sałatka z k.jaglana+march.+fasolka szp..+og.kisz.+jajko+słonecz.+natk.pietr.+ 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) 120 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 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 k.jaglana+march.+fasolka szp..+og.kisz.+jajko+słonecz.+natk.pietr.+ 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,) 108 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>) chleb graham 1 kromka(GLU PSZ,) 36 g (<u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>)
		E: 1835.68 kcal; : 77.86 g; T: 48.72 g; W: 268.18 g; w tym cukry: 28.71 g; Bł: 23.99 g; Sól: 5.57 g; Kw. tł.nas: 3.34 g;	E: 1822.01 kcal; : 86.90 g; T: 52.32 g; W: 258.04 g; w tym cukry: 29.15 g; Bł: 30.88 g; Sól: 4.42 g; Kw. tł.nas: 3.31 g;	E: 1840.60 kcal; : 96.08 g; T: 52.50 g; W: 256.63 g; w tym cukry: 24.40 g; Bł: 42.87 g; Sól: 5.90 g; Kw. tł.nas: 3.44 g;

		D01dieta podstawowa	D02 Dieta łatwostrawna	D03 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca)
2026-09-28, poniedziałek	Śniadanie	płatki jęczmienne na mleku (GLU JĘCZ,MLE,) 250 ml (<u>GLU, MLE,</u>) Ogórek świeży plastry 30 g Sałata zielona 10 g połędwica sopocka (2 plastry)(SOJ,) 35 g (<u>GLU, SOJ, może zawierać: 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	płatki jęczmienne na mleku (GLU JĘCZ,MLE,) 250 ml (<u>GLU, MLE,</u>) pomidor b/ skórki 50 g Sałata zielona 10 g połędwica sopocka (3 plastry)(SOJ,) 50 g (<u>GLU, SOJ, może zawierać: 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	Ogórek świeży plastry 30 g sałata zielona (2 liście) 35 g szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 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
	II ŚN	jogurt z musem truskawkowym(MLE,) 150 ml (<u>MLE,</u>)		
	Obiad	zupa grochowa z natk.pietr.(GLU PSZ,) 350 ml (<u>GLU, SEL,</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 zieleniną(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	zupa grochowa z natk.pietr.(GLU PSZ,) 350 ml (<u>GLU, SEL,</u>) makaron razowy 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
	Kolacja	rzodkiewka w plastrach 30 g konserwa rybna(GLU PSZ,RYB,) 75 g (<u>GLU, RYB, GOR, może zawierać: SOJ, SEL,</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	sałata lodowa 10 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	rzodkiewka w plastrach 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
	PN	jabłko 120 g	jabłko gotowane 120 g	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: 1936.53 kcal; : 93.82 g; T: 55.05 g; W: 246.20 g; w tym cukry: 19.80 g; Bł: 32.53 g; Sól: 4.35 g; Kw. tł.nas: 1.47 g;	E: 1856.37 kcal; : 81.76 g; T: 46.65 g; W: 286.17 g; w tym cukry: 30.86 g; Bł: 23.51 g; Sól: 3.71 g; Kw. tł.nas: 0.21 g;	E: 1907.41 kcal; : 92.20 g; T: 55.29 g; W: 234.98 g; w tym cukry: 21.33 g; Bł: 38.95 g; Sól: 3.81 g; Kw. tł.nas: 0.14 g;

D01dieta podstawowa		D02 Dieta łatwostrawna	D03 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca)	
2026-09-29 wtorek	Śniadanie	Papryka w kawałku 20 g szczypiorek 5 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (<u>MLE</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	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	Papryka w kawałku 20 g szczypiorek 5 g ser biały z koperkiem(MLE) 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	Budyń(GLU PSZ,MLE,) 150 ml (<u>MLE, może zawierać: GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02</u>)	kiwi 1 szt 80 g	
	Obiad	jarzynowa z ryżem i natk.pietr. (GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (<u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, ORZ, SEL, S02, ŁUB</u>) wątróbka drob.z cebulką smażoną 120 g sur z czerw kap z jab i ceb, olej rzep. 150 g młode ziemniaki z koperkiem 270 g kompot owoc z cukrem (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	jarzynowa z ryżem i natk.pietr. (GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (<u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, ORZ, SEL, S02, ŁUB</u>) udko z kurczaka pieczone 130 g 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	jarzynowa z ryżem brązowym i natk.pietr. 350 ml (<u>GLU, MLE, SEL</u>) udko z kurczaka pieczone 130 g sur z czerw kap z jab i ceb, olej rzep. 150 g młode ziemniaki z koperkiem 270 g kompot owoc b/cukru (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml
	Kolacja	Ogórek świeży plastry 30 g szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g (<u>może zawierać: GLU, SEL, GOR</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	Salata zielona 10 g szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g (<u>może zawierać: GLU, SEL, GOR</u>) masło roślinne 10 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 62 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 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	koperta drożdżowa z jabłkiem(GLU PSZ,JAJ,MLE,) 140 g (<u>GLU, JAJ, MLE</u>)	mały ser z koperkiem 40 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>)	
E: 1779.95 kcal; : 89.48 g; T: 49.77 g; W: 247.35 g; w tym cukry: 29.25 g; Bł: 31.96 g; Sól: 4.53 g; Kw. tł.nas: 3.39 g;		E: 1862.37 kcal; : 100.56 g; T: 62.25 g; W: 238.76 g; w tym cukry: 25.26 g; Bł: 27.03 g; Sól: 3.69 g; Kw. tł.nas: 7.15 g;	E: 1808.97 kcal; : 105.03 g; T: 64.65 g; W: 213.51 g; w tym cukry: 30.19 g; Bł: 39.69 g; Sól: 4.16 g; Kw. tł.nas: 7.13 g;	

		D01dieta podstawowa	D02 Dieta łatwostrawna	D03 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca)
2026-09-30 środa	Śniadanie	kakao na mleku bez cukru(MLE,) 250 ml (MLE,) sałatka wiosenna (ogór+pomi+ceb+oliwa z oliwek+nat.piet) 100 g pasztet drobiowy (1 szt)(GLU PSZ,SOJ,MLE,) 100 g (GLU, SOJ, MLE, SEL,) masło roślinne 10 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (GLU,może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,)	kakao na mleku bez cukru(MLE,) 250 ml (MLE,) sałatka letnia (pomidor b/skórki, sałata zielona, natka pietr.) z oliwą z oliwek+ziola 80 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,może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,)	kakao na mleku bez cukru(MLE,) 250 ml (MLE,) sałatka wiosenna (ogór+pomi+ceb+oliwa z oliwek+nat.piet) 100 g szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g (może zawierać: GLU, SEL, GOR,) masło roślinne 10 g bułka graham niskosodowa(GLU PSZ) 1 szt (GLU,może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,)
	II ŚN	maślanka z pieczonym jabłkiem i cynamonem(MLE,) 150 ml (MLE,)		
	Obiad	zupa fasolowa z natk.pietr.(GLU PSZ,SOJ,) 350 ml (GLU, SOJ, SEL, może zawierać: GOR,) Gołąbki z kasz grycz i jęczmiennej z warzywami(2 szt.)(GLU JĘCZ,SEL,) 350 g (GLU, MLE, SEL,) 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 warzywami(SEL,) 200 g (MLE, SEL,może zawierać: GLU, ORZ, SEL, S02, ŁUB,) sos pomidorowy(GLU PSZ,SEL,MLE,) 100 ml (GLU, MLE, SEL,) surówka z marchwi, jabłka i selera 150 g (SEL,) 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 warzywami 200 g (MLE, SEL,) sos pomidorowy(GLU PSZ,SEL,MLE,) 100 ml (GLU, MLE, SEL,) surówka z marchwi, jabłka i selera 150 g (SEL,) kompot owoc b/cukru (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml
	Kolacja	Salata zielona 10 g twarożek ze świeżą papryką(MLE,) 80 g (MLE,) masło roślinne 10 g chleb mieszany 2 kromki(GLU PSZ,GLU ZYT) 84 g (GLU,może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,) herbata bez cukru 250 ml	sałata lodowa 10 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE,) jajko(JAJ,) 1 szt (JAJ,) masło roślinne 10 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 twarożek ze świeżą papryką(MLE,) 80 g (MLE,) masło roślinne 10 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 72 g (GLU,może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,) herbata bez cukru 250 ml
	PN	galaretka owocowa do picia 200 ml (może zawierać: GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02,)		sałatka z szynką+por+kap.pek.+kukur.+jajko+nat.pietr.+jog.nat.(JAJ,MLE,) 100 g (JAJ, MLE,może zawierać: GLU, SEL, GOR,) masło roślinne 10 g chleb graham 1 kromka(GLU PSZ,) 36 g (GLU,może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,)
		E: 2056.07 kcal; : 80.25 g; T: 79.29 g; W: 259.33 g; w tym cukry: 32.53 g; Bł: 41.31 g; Sól: 4.11 g; Kw. tł.nas: 8.28 g;	E: 1804.67 kcal; : 70.06 g; T: 56.57 g; W: 261.38 g; w tym cukry: 29.18 g; Bł: 18.99 g; Sól: 3.27 g; Kw. tł.nas: 2.85 g;	E: 1896.23 kcal; : 72.88 g; T: 60.02 g; W: 269.71 g; w tym cukry: 29.92 g; Bł: 35.78 g; Sól: 4.33 g; Kw. tł.nas: 0.89 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,